ОСВІТА

Наталія Гущина, Ірина Василашко
за редакцією Тетяни Бойченко

Здоров'я, безпека та добробут



7 клас

ГРОМАДЯНСЬКА КОМПЕТЕНТНІСТЬ — це здатність брати участь у справах громади, розвивати позитивні відносини з іншими людьми, приймати відповідальні рішення та діяти в інтересах суспільства

ЦІННОСТІ — зобов'язання людини, які визначають прагнення, дії, поведінку

Загальнолюдські: життя, здоров'я, безпека, добробут, мир, …

Особистісні: гідність, рівність, любов, …

ПРАВА — захист і забезпечення базових потреб

Освіта й розвиток:
- право на освіту та доступ до якісного навчання;
- право на розвиток здібностей

Безпека та захист:
- право на безпеку та захист від насильства;
- право на охорону здоров'я та добробут

Свобода та вибір:
- свобода думки та вираження;
- право на вибори та участь у громадському житті

Право на самовираження та участь в молодіжних об'єднаннях:
- вільно висловлювати свої думки, поважати погляди інших;
- створювати групи, організації, які не шкодять іншим людям

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ТА ОБОВ'ЯЗКИ — моральні зобов'язання перед іншими в суспільстві та довкіллі

В родині:
- підтримувати родинні традиції, етичні та моральні цінності;
- виконувати домашні обов'язки;
- мати добрі стосунки з родичами;
- брати участь у сімейних обговореннях та подіях

У школі:
- виконувати навчальні завдання;
- дотримуватися правил шкільного розпорядку та етикету;
- брати активну участь у класних заходах та проєктах;
- сприяти створенню позитивного шкільного середовища

У світі:
- поважати права людей та їхні рівні можливості;
- економно й розумно використовувати природні ресурси, зберігати природне різноманіття

У громаді та державі:
- дотримуватися законів та правил, встановлених державою;
- підтримувати порядок у громадських місцях;
- брати участь у громадських заходах та благодійних акціях;
- сприяти культурному та соціальному розвитку громади;
- підтримувати місцеві екологічні ініціативи та **доброчинні проєкти**

ПРОЄКТ
«РОБІМО ДОБРІ СПРАВИ ГУРТОМ!»

Об'єднаймо сили, зробімо світ кращим!
Маленькі кроки, великий вплив!
Допомагаючи іншим, допомагаємо собі!
Волонтерство — це не тільки допомога, але й можливість росту!
Доброчинність — це мова, яку розуміє кожне серце!

Наталія Гущина, Ірина Василашко
за редакцією Тетяни Бойченко

Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу для 7 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ
Видавничий дім «Освіта»
2024

УДК 613*кл7(075.3)
Г98

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

ВИДАНО ЗА РАХУНОК ДЕРЖАВНИХ КОШТІВ. ПРОДАЖ ЗАБОРОНЕНО

Підручник розроблено за модельною навчальною програмою
«Здоров'я, безпека та добробут.
7–9 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(авт. Гущина Н. І., Василашко І. П.)

Рубрики


Постановка проблеми


Робота з інформацією


Експертна думка


Проєкти


Ключові ідеї параграфа

Умовні позначення


Використайте, дослідіть, оцініть, створіть


Пригадайте, обміркуйте, обговоріть


Попрацюйте в групі, в парі


Попрацюйте в робочому аркуші


Виконайте інтерактивну вправу


Виконайте завдання вдома

Гущина Н. І.
Г98 Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегрованого курсу для 7 класу закладів загальної середньої освіти / Н. І. Гущина, І. П. Василашко / за ред. Т. Бойченко. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2024. — 208 с. : іл.
ISBN 978-966-983-471-3.

УДК 613*кл7(075.3)

ISBN 978-966-983-471-3

© Гущина Н. І., Василашко І. П., 2023
© Видавничий дім «Освіта», 2024

ЛЮБІ СЕМИКЛАСНИКИ ТА СЕМИКЛАСНИЦІ!

Ви дорослішаєте, набуваєте більшої самостійності й відповідальності. Вивчаєте нові предмети. Розширюється коло людей, з якими ви спілкуєтеся. Сподіваємося, що поради й застереження, уміщені в підручнику, допоможуть вам успішно навчатися, зміцнювати здоров'я і примножувати добробут. Навчальний матеріал підручника допоможе стати освіченими людьми та гідними громадянами України.

За допомогою підручника ви продовжите набувати навичок і звичок здорового та безпечного способу життя. Дізнаєтеся про профілактику інфекційних захворювань і хвороб цивілізації. Розвинете вміння приймати зважені рішення та долати життєві труднощі. Знатимете, як розвинути силу волі. Навчитеся передбачати наслідки своїх учинків та набувати корисних звичок. Дізнаєтеся, чому важливо спілкуватися доброзичливо, як конструктивно розв'язувати конфлікти та уникати стресу.

Знання фінансової грамотності допоможуть вам будувати корисні звички й досягати стабільності та добробуту в майбутньому.

Для кращого засвоєння й закріплення матеріалу до підручника створено цифровий додаток, у якому розміщено відео, інтерактивні вправи та інші матеріали. Відкрити вебсторінку можна за посиланнями:

http://inform1.yakistosviti.com.ua/zdorovia-dobrobut-bezpeka/7-klas

https://vse.ee/cfgw

або за QR-кодом:

Зорієнтуватися в цифровому додатку ви зможете

за номером параграфа

§ 1. Мої громадянські права та обов'язки

за номером сторінки

С. 13. Як в Україні ставляться до людей із незвичною зовнішністю?

Бажаємо вам мати міцне здоров'я, відданих друзів та впевнено долати труднощі на шляху до дорослого життя!

З повагою авторки

ВСТУП



ВИ ПРИГАДАЄТЕ

- ***яку роль відіграють*** *моральні цінності в житті та стосунках людей*
- ***інформацію про*** *права і обов'язки підлітків*
- ***як впливає*** *війна на добробут та здоров'я людей*

ВИ З'ЯСУЄТЕ

- ***які риси*** *притаманні свідомим громадянам та громадянкам*
- ***як стати*** *кращим громадянином / кращою громадянкою*
- ***які навички*** *важливо розвивати, щоб бути відповідальними за власні безпеку, здоров'я, добробут*

ВИ ЗМОЖЕТЕ

- ***зробити*** *особистий внесок у покращення життя у своєму населеному пункті*
- ***розробити*** *план реалізації справи свідомого громадянина / свідомої громадянки*

§ 1. Мої громадянські права та обов'язки



- Дізнайтеся більше про однолітків із команди «Речники майбутнього». Що вам сподобалося в їхніх цілях?
- Як знання та навички зі STEM допомагають їм у реалізації проєктів?
- Чому дівчина назвала їх патріотами? Які приклади патріотичних вчинків вам відомі?
- Дізнайтеся, які молодіжні проєкти реалізуються там, де ви проживаєте. Як вони впливають на добробут громади?

Цінності громадянина / громадянки України

Український філософ Григорій Сковорода стверджував, що кожний пізнає себе за трьома вимірами — як особу, як громадянина та як власне людину. Досвід людства показує, що по-справжньому пізнати себе й стати кращими змогли лише ті люди, які діяли на благо інших. Щоб отримати ту долю, якої ви прагнете, треба уважно вивчати і формувати свій характер, що проявляється у звичках, поведінці, ставленні до життєвих подій. Усі ми, хто живе в нашій країні, незалежно від соціальної та національної приналежності, — громадяни та громадянки своєї держави, тобто люди, які мають права й виконують обов'язки, встановлені державою.

У громадян та громадянок України є обов'язки любити, захищати країну, поважати її символи, культуру, мову, традиції. Свідоме громадянство наділене патріотичними почуттями любові, відповідальності, причетності, гордості за свою країну. У підлітковому віці ви теж можете виконувати свої громадянські обов'язки: берегти природу, шанувати рідні традиції, символи, культуру та ін.

1. Чи можна сказати, що і традиції, і звичаї, і мораль, і закон захищають права людей та спонукають усіх поважати права й гідність кожної людини?
2. Як ви розумієте поняття «традиція», «звичай»? Чим вони відрізняються від законів?
3. У якому важливому для кожного документі вперше записують: «Громадянин / громадянка України»?
4. Знайдіть інформацію і дайте визначення поняттю «соціальна справедливість».
5. Поясніть, як ви розумієте поняття «свідомі громадяни та громадянки».

Розгляньте хмару слів. Виберіть десять цінностей, які є важливими особисто для вас як громадянина / громадянки України.



1. Порівняйте список вибраних цінностей. Чи є серед них спільні?
2. Визначте три найважливіші цінності для вашої групи. Поясніть свій вибір.
3. Назвіть цінності, які у хмарі виділено червоним кольором. Як ви гадаєте, чому саме вони є особливими?
4. Чому безпека є найважливішою цінністю та базовою потребою для розвитку підлітка?

Розгляньте інфографіку. Поясніть, як ви розумієте кожний пункт, наведіть приклади з власного досвіду.

ЯК СТАТИ КРАЩИМИ ГРОМАДЯНАМИ / ГРОМАДЯНКАМИ?

10 кроків



1 **Не будьте байдужими.** Будьте чуйними до людей, що поруч із вами



2 **Поважайте права інших осіб** і захищайте свої права



3 **Будьте чесними** й гідними довіри



4 **Дотримуйтеся правил** і законів



5 Поважайте **власність інших**



6 **Візьміть на себе** відповідальність за свої дії



7 Шукайте інформацію — **дізнавайтеся більше про світ навколо**



8 **Займіться волонтерством** — зміни залежать від вас



9 **Познайомтеся зі своїми сусідами** й залучіть їх до змін — так ви збудуєте спільноту



10 **Оберігайте довкілля**

1. Обговоріть у класі, хто такі патріоти й патріотки сьогодні в нашій країні, які якості притаманні цим людям.
2. Які гасла, на вашу думку, є патріотичними? Відповідь аргументуйте.

Слава Україні!

Героям слава!

Менше знаєш — міцніше спиш.

Україна понад усе!

Слава нації, смерть ворогам!

Моя хата скраю.

Раніше було краще.

Я — людина маленька.

3. Доповніть інтелект-карту «Я — патріот / патріотка». Поясніть її.



мова



спілкуватися українською

з Україною в серці

Я — ПАТРІОТ / ПАТРІОТКА

бути відповідальним / відповідальною





потреба допомагати іншим



Поміркуйте, який особистий внесок у покращання життя у своєму населеному пункті ви зробили, робите щоденно, можете зробити. Проаналізуйте чекліст корисних посильних справ підлітків.

- ☑ ***сортую сміття***
- ☑ ***висаджую рослини в парку***
- ☑ ***беру участь у громадському проєкті***
- ☑ ***веду здоровий спосіб життя***
- ☑ ***шанобливо ставлюся до навколишніх***
- ☑ ***допомагаю в притулку для тварин***
- ☑ ***допомагаю літнім людям опанувати цифрові пристрої***

- Що з переліченого робите ви?
- Які емоції ви отримуєте від здійснення корисних справ та їх результату? Яку реакцію виявляють навколишні?
- Які причини найчастіше заважають вам виконувати заплановане?

- Порівняйте поданий чекліст зі своїм списком. Складіть перелік справ, які можуть реалізувати ваші однолітки як свідомі патріоти й патріотки. Оформіть свій чекліст за власним задумом.
- Поміркуйте, яких знань та навичок вам хотілося б набути, щоб бути свідомим громадянином / свідомою громадянкою своєї держави. Розробіть план набуття бажаної навички або план реалізації корисної справи для громади.

Відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я, добробуту власних та інших осіб

У підлітковому віці ви дедалі частіше чуєте від дорослих про необхідність бути відповідальними та про важливість обдуманих рішень і вчинків. І це дійсно важливо, адже сьогоднішні наші вчинки впливатимуть не лише на наше майбутнє, а й на майбутнє українського суспільства. То хто така відповідальна людина? Насамперед це людина, яка думає про близьких їй людей та про наслідки своїх учинків: чи не принесуть вони шкоди соціуму, чи відповідають нормам етики й моралі. Відповідальність може проявлятися на різних рівнях: від особистої до відповідальності на рівні країни та світу.

Як стати відповідальними?

19 жовтня в Україні відзначають державне свято — День відповідальності людини. Символом Всеукраїнського Дня відповідальності людини є Декларація відповідальності людини Богдана Гаврилишина. Ініціатива видатного українця Гаврилишина щодо створення Декларації відповідальності людини пов'язана із розумінням потреби розвитку індивідуальної відповідальності членів суспільства.



«Проживши три чверті свого життя поза межами України, я завжди і всюди представлявся: "Богдан Гаврилишин, українець"».

Богдан Дмитрович Гаврилишин невтомною працею та активною суспільною діяльністю впродовж усього життя боровся за кращу долю для рідної України. Він напрацював 15 універсальних кроків для становлення відповідальної людини, роль якої в розвитку свідомого громадянського суспільства вимірюється наполегливим самовдосконаленням, повагою до ближніх, підтримкою сім'ї, любов'ю до навколишнього середовища, зусиллями й прагненнями зберегти культурні надбання країни й людства та щирою взаємодією зі світом.

i

Ознайомтеся з текстом декларації.

- Про які рівні відповідальності йдеться?
- Чому підтримувати своє здоров'я — це відповідально?
- На яких рівнях ви можете бути відповідальними вже зараз?
- Виберіть 5 пунктів, які прийнятні саме для вас. Поясніть чому.



ДЕКЛАРАЦІЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

1 **Говори правду**, будь чесним / чесною, дій згідно з моральними та етичними принципами.

2 **Підтримуй своє здоров'я** у якнайкращому стані, щоб не обтяжувати суспільство витратами на твоє лікування.

3 **Вчися, розвивай свої таланти, здібності, навички** протягом усього життя, щоб бути корисною частиною суспільства.

4 **Стався до інших так,** як би тобі хотілося, щоб ставилися до тебе.

5 **Будь вільною людиною,** тобто будь сам / сама суддею того, що є правда, а що ні, що є добре, а що зле. Водночас продовжуй випробовувати свій розсудок, щоб упевнитися, що він відповідає моральним та етичним принципам.

6 **Прагни до гармонії** між особистим, професійним та соціальним життям, будучи частиною громади.

7 **У прагненні реалізації своїх прав** не обмежуй прав інших членів суспільства.

8 **Вирішуй якомога більше проблем** та питань на індивідуальному, сімейному, громадському рівнях, щоб полегшити тягар та зменшити витрати на управління.

ОБОВ'ЯЗКИ ЛЮДИНИ

9 **До сім'ї:**
- бережи культурну спадщину своїх предків;
- стався до батьків з любов'ю та повагою, за потреби допомагай їм;
- стався до братів та сестер як до кращих друзів.

10 **Батьків до дітей:**
- люби своїх дітей, виховуй в них етичні та моральні цінності;
- сприяй їхній освіті та розвитку їхніх талантів та особистостей, виховуй їх як вільних людей.

11 **До суспільства:**
- допомагай суспільству бути ефективним у наданні таких послуг, як початкова освіта, охорона здоров'я, соціальні послуги;
- сприяй добробуту усіх членів суспільства;
- зберігаючи свою ідентичність, будь свідомою частиною усієї світової спільноти.

12 **До довкілля:**
економно та розумно використовуй усі ресурси, уникай забруднення біосфери. Допомагай зберегти біологічне та зоологічне різноманіття.

13 **До країни:**
- будь законослухняним / законослухняною;
- допомагай своїй країні в рамках власних можливостей підтримувати пріоритет загального блага: повної політичної свободи, адекватного рівня економічного добробуту для усього населення, соціальної справедливості, здорового довкілля.

14 **До майбутніх поколінь:**
залиш навколишнє середовище у кращому стані, ніж отримав / отримала: із збільшеним культурним спадком, цінностями, щоб уможливити майбутні покоління бути більш ефективним у політичній, економічній, соціальній, культурній сферах суспільства.

15 **До світу:**
- будь толерантним / толерантною та стався з повагою до всіх рас, етнічних груп, релігій, мов, звичаїв;
- вивчай різні мови та принаймні базові речі про інші цивілізації;
- сприяй розумінню різних культур, їхніх цінностей для мирної співпраці та чесної торгівлі.

Перегляньте відео про саморозвиток і ефект накопичення до с. 12. Поміркуйте й визначте основні кроки відповідального ставлення до себе як особистості. Поясніть, у чому полягає взаємозв'язок прийняття зважених рішень щодо безпеки, здоров'я, добробуту власних та інших осіб.

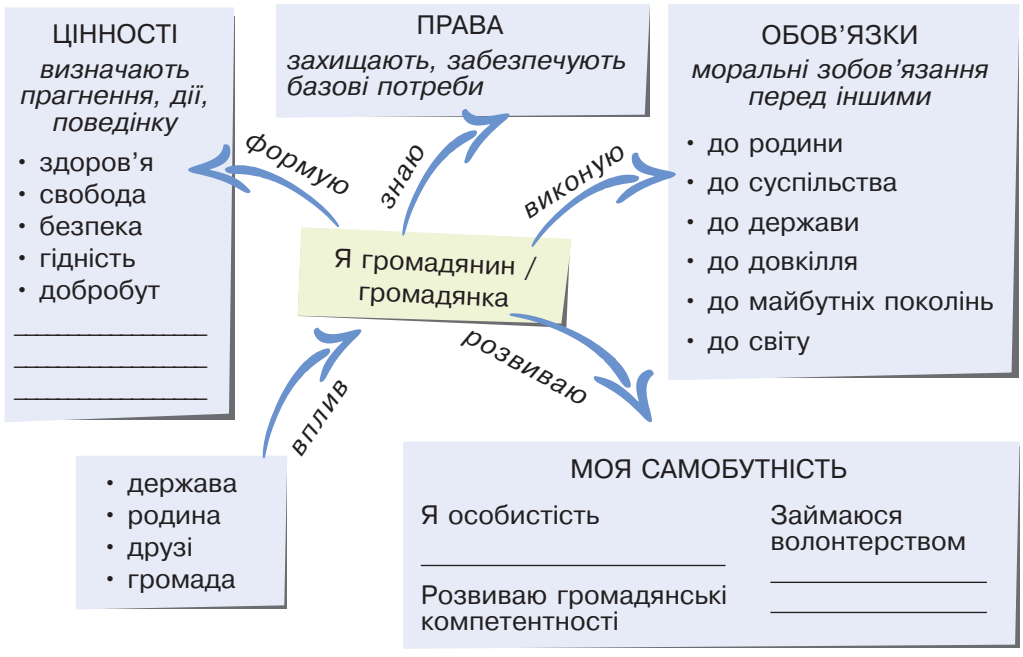
https://vse.ee/cfgw

1. Розгляньте життєві ситуації. Яке рішення ви б прийняли, як вчинили? Чи є в цих ситуаціях прояви дискримінації, ідеалізації, подолання стереотипів, упереджень?

- Багато людей на зупинці очікують автобус. Серед них — дідусь. Під час посадки хтось вигукнув: «Куди це старий поспішає у час-пік?!»
- Між підлітками дискусія. Один із них висловив таку думку: «Патріот — той, хто все віддає на благо фронту. Зараз не можна дозволяти собі якісь задоволення, святкувати, купувати дорогі речі...»
- Дівчина переконливо доводить друзям, що соціальні стереотипи неможливо подолати, краще їх ігнорувати і не спілкуватися з тими, хто не поділяє твої інтереси.
- Дорослий запитав підлітків, які під час повітряної тривоги бавилися на спортивному майданчику: «Як ви гадаєте, хто відповідальний за особисту безпеку людини? Хто з дорослих повинен турбуватися про вашу безпеку зараз?»

2. Розробіть власні правила комфортного співіснування в соціальному середовищі однолітків, дорослих.

Розгляньте схему. Сформулюйте ще одну ідею параграфа, яка стала для вас важливою. Якими ключовими словами ви доповните схему?



1. Перегляньте відео «Як в Україні ставляться до людей із незвичною зовнішністю?» до с. 13. Дайте відповіді на запитання.

- Яка головна ідея відеоролика?
- З якою метою створено поданий медіапродукт?
- Чи є дискримінація в Україні? Наведіть відомі вам приклади.
- Чому свідомий громадянин не підтримує такі явища, як дискримінація, упередження, стереотипи?

https://vse.ee/cfgw

2. Виконайте інтерактивні вправи до с. 13: 1) «Як стати кращим громадянином / кращою громадянкою»; 2) «Корисні справи підлітка».

3. Зробіть свою візитівку за власними життєвими історіями. Наведіть приклади пережитих подій, які показують, що ви:

- можете досягти цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб;
- приймаєте рішення з користю для безпеки у воєнний час;
- поводитеся з користю для здоров'я та добробуту відповідно до норм етики й моралі;
- дотримуєтеся правил міжособистісного спілкування та поваги до права співрозмовника на особистий простір.

4. Прочитайте листи однолітків. Із чим ви не погоджуєтеся, що можете додати? Напишіть за своїми міркуваннями коротке есе.



Я вважаю, що для того, аби відчути себе справжнім громадянином України, передусім треба цікавитися її історією. Треба мати уявлення і про скіфів, і про походи князя Святослава проти печенігів, і про часи монголо-татарської навали. Вивчати й пізніші часи: епоху козаччини, добу Руїни. І звісно, треба знати про відносно недавні події: УНР, Голодомор 1932–1933 років, Другу світову війну, період визвольних змагань і проголошення Акту про незалежність України. Усе це важливо, бо кожна частина історії стосується нашого сьогодення, кожного з нас, адже ми — українці.



Але не тільки пам'ять про минуле, а й корисна діяльність заради щасливого майбутнього перетворює людину з просто розумної істоти на справжнього

громадянина та гідного члена суспільства. Особисто я вважаю себе справжньою громадянкою України. Я народилася незадовго до того, коли наша держава здобула свободу і незалежність. Звісно, я не пам'ятаю славетні події серпня 1991року. Але вже навчаючись у початкових класах, стала усвідомлювати, що я є невід'ємною частиною української спільноти. Чомусь мені назавжди запам'ятався перший у моєму житті День знань. Першого вересня, після урочистої лінійки, ми увійшли до просторого й світлого класу, всілися за новенькі парти. Першим був урок, на якому вчителька розказувала про Україну. Розповідаючи, вона широким рухом обвела велику частину мапи і гордо сказала: «Це наша Україна!» Власне, саме тоді я вперше відчула свою єдність з українським народом, рідною країною й усім світом.



Отже, для того щоб бути гідним громадянином своєї країни, треба багато і наполегливо працювати. Маю на увазі не тільки виконання певних обов'язків перед суспільством і поширення знань про Батьківщину. Насамперед треба бути активною людиною в найширшому розумінні цього слова. Не слід миритися з жорстокістю і брехнею, байдуже проходити повз людину, що потребує допомоги. А головне — не можна дозволяти, щоб багатший знущався з біднішого, сильніша держава тиснула на слабшу. Важливими поняттями в житті кожного громадянина повинні бути справедливість, честь і відданість своїй Батьківщині. Я в цьому впевнений, адже я — громадянин України!

Розділ 1.
МОЯ БЕЗПЕКА



ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ

- *як держава захищає права дитини*
- *про виправдані та невиправдані ризики, зокрема у воєнний час*

ВИ З'ЯСУЄТЕ

- ***як діяти:***
  - *під час артобстрілів, при обвалі будинку чи його загрозі*
  - *при виникненні пожежі в громадському приміщенні*
  - *у разі перебоїв із водо- чи електропостачанням*
- ***як надати посильну допомогу:***
  - *при електротравмах, опіках*
  - *у стресових ситуаціях*
- ***як безпечно користуватися:***
  - *засобами побутової хімії для будівництва, господарства*
  - *генераторами, пічками й газовими приладами*

ВИ ЗМОЖЕТЕ

- ***змоделювати ситуації:***
  - *виклику служб захисту населення*
  - *дій свідка ДТП*
  - *безпечної комунікації в соціальних мережах та попередження інтернет-залежності*
- ***відпрацювати навички:***
  - *складання валізи безпеки*
  - *психологічної самопідтримки*
  - *евакуації з приміщення під час пожежі та повітряної тривоги*
- ***створити*** *свій щит захисту від небезпек*

§ 2. Безпека життєдіяльності



- Чи можете ви в небезпечній ситуації опанувати емоції та вирішити, як діяти? Які знання й навички необхідні для цього?
- Що таке безпека життєдіяльності? Пригадайте й назвіть формулу безпеки.
- Для набуття навичок, що допоможуть зберегти життя, достатньо лише знати певні правила чи необхідно ще й тренуватися?
- Чому в надзвичайних ситуаціях усім необхідно дбати про безпеку життєдіяльності?

Навички безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей

Відчуття безпеки — це базова потреба людини. Під час воєнних дій на території України ми не відчуваємо себе захищеними і нам доводиться пристосовуватися до нових умов життя, вивча-

ти правила поведінки під час тривог, обстрілів. На територіях, де відбувалися бойові дії або які були під окупацією, залишаються вибухонебезпечні предмети, що становлять загрозу. Особливо для дітей, адже вони прагнуть все досліджувати, вивчати. Ми маємо бути сильними і не нехтувати встановленими правилами безпеки життєдіяльності. Якщо діятимете за ними, цінуватимете своє життя і здоров'я, то будете менше помилятися, уникатимете небезпеки, знатимете, як правильно вчиняти. Але завжди пам'ятайте: передбачити небезпеку та уникнути її значно легше, ніж зіткнутися з нею й боротися з негативними наслідками. Щоб навчитися передбачати небезпеку, потрібно постійно набувати навичок безпечної поведінки і вдосконалювати їх. Це сприятиме впевненим діям у щоденному житті та зменшить ризик небезпеки для здоров'я.

Проаналізуйте схему. Які навички ви вважаєте найбільш важливими для особистої безпеки? Наведіть приклади, коли ці навички допомогли вам чи комусь іншому в складних небезпечних ситуаціях. Доповніть схему навичками безпеки, які необхідно опанувати у воєнний час.



1. Пригадайте, як формула безпеки **«Передбачати — Уникати — Діяти»** допомагає зберегти власне життя та здоров'я.
2. Наведіть приклади небезпек, які можуть виникнути у вашій місцевості. Чи знаєте ви, як убезпечитися в кожній із них?
3. Виберіть ситуацію, у якій не знаєте, як діяти. Обговорить її, знайдіть необхідну інформацію та розробіть алгоритм / план дій.

Види ризиків у навколишньому середовищі. Ризики воєнного часу

Усі в щоденному житті стикаються з небезпечними ситуаціями. Це може бути побутова нескладна травма або несприятливі погодні умови. З такими ситуаціями ви впораєтеся легко, вони не загрожують життю та здоров'ю. Екстремальні й надзвичайні ситуації вважають ситуаціями з високим рівнем ризику. Такі небезпеки негативно впливають на здоров'я і життєдіяльність людей, убезпечитися від їх наслідків дуже важко. Тому слід зважити, що рівень ризику стихійного лиха значно вищий, ніж ризик від несприятливих погодних умов.

Знаючи джерела ризику для здоров'я і життя, маєте розуміти, як убезпечитися від наслідків небезпечних ситуацій. За наслідками ситуації, що пов'язана з ризиком, оцінюють рівень ризику.

Ознайомтеся з інформацією експерта — інспектора Державної служби з надзвичайних ситуацій. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Ризик визнається ***виправданим***, якщо мету, що була поставлена, не можна було досягти в даних умовах дією (бездіяльністю), не поєднаною з ризиком, і особа, яка допустила ризик, обґрунтовано розраховувала, що вжиті нею заходи є достатніми для відвернення шкоди.

Ризик не визнається виправданим, якщо він завідомо створював загрозу для життя інших людей або загрозу екологічної катастрофи чи інших надзвичайних подій.

Кажучи про рівень ризику, мають на увазі й важкість наслідків. Розглянемо це на прикладах.

- Під час ожеледиці зростає ймовірність падіння і дорожньо-транспортних пригод. Однак ризик серйозної травми внаслідок падіння менший, ніж під час аварії, у якій може постраждати багато людей та автомобілів. Саме тому в ожеледицю водіям рекомендують залишати свій транспорт на стоянках і ходити пішки.
- Через неправильну позу під час сидіння за партою чи робочим столом розвивається сколіоз — викривлення хребта. А ви знаєте, що хребет забезпечує нормальну діяльність внутрішніх органів. Отже, щоб внутрішні органи працювали нормально, треба дбати про правильну поставу під час сидіння за робочим столом. Джерело ризику в такій ситуації — неправильно облаштоване робоче місце, неправильна висота між стільцем і столом або партою. Тому витра-

тити час на облаштування робочого місця, не лінуватися встати раніше, щоб зробити зарядку, навіть коли хочеться ще поспати, не забувати слідкувати за тим, щоб сидіти рівно, — значно нижчий ризик, ніж можливі проблеми зі здоров'ям у майбутньому.

Щоб знизити ризик для здоров'я, слід чергувати навчання й відпочинок. Виконуючи домашні завдання, працюючи за комп'ютером, важливо робити невеликі перерви для відпочинку. Це убезпечить від перевтоми, сприятиме збереженню гостроти зору. Можливо, ви витратите трохи більше часу на підготовку домашнього завдання, не подивитеся телепередачу, але це значно нижчий ризик, ніж майбутні проблеми зі здоров'ям. З таких самих міркувань не варто переглядати телепередачі тривалий час, сидіти дуже близько до екрана телевізора чи комп'ютера. Не слід відкладати підготовку до контрольної роботи на останній день або на пізній вечір. Ви ризикуєте не встигнути підготуватися як слід, перевтомитеся, почнете нервувати. Якщо не виспитеся, на уроці важко буде зосередитися, а тому працюватимете повільніше й неуважніше. Як результат — велика можливість отримати незадовільну оцінку, виникнення головного болю, перевтоми. Ви можете знизити рівень ризику, якщо приділятимете підготовці певний час протягом кількох днів.

Чи є люди, які не знають, для чого встановлено світлофори на регульованих переходах і перехрестях? Мабуть, ні. Проте іноді пішоходи, поспішаючи, наприклад, на зупинку громадського транспорту, перебігають дорогу на червоне світло світлофора, порушуючи Правила дорожнього руху. У таких випадках вони створюють небезпечні ситуації на проїзній частині дороги. Така поведінка призводить до дорожньо-транспортних пригод, травмування не тільки того, хто ризикує сам, але й тих, кого він наражає на небезпеку. Такий ризик невиправданий і значно вищий, ніж дочекатися зеленого сигналу світлофора, безпечно перейти дорогу й витратити час на очікування іншого транспорту. Джерело ризику в такому разі — небезпечні дії пішохода.

- Назвіть види ризиків.
- Наведіть приклади виправданих і невиправданих ризиків. Поясніть, чим вони відрізняються.
- Проаналізуйте наведені види ризиків та їх рівні.
- Як впливають на здоров'я і життя людини невиправдані ризики?
- Яких якостей слід набути людині, щоб передбачати ризики та вміти мінімізувати їх вплив на здоров'я й добробут?

Проаналізуйте схему. Наведіть приклади ризиків, які найчастіше трапляються у вашому житті.

ДЖЕРЕЛА РИЗИКУ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

ПРИРОДНЕ СЕРЕДОВИЩЕ



- Стихійні лиха
- Несприятливі погодні умови (різка зміна атмосферного тиску, температури, вологості повітря тощо)
- Сонячна радіація

ТЕХНОГЕННЕ СЕРЕДОВИЩЕ



- Аварії на підприємствах
- Забруднення отруйними речовинами водойм, повітря, ґрунтів, продуктів харчування
- Порушення правил безпечного користування побутовими приладами

СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ



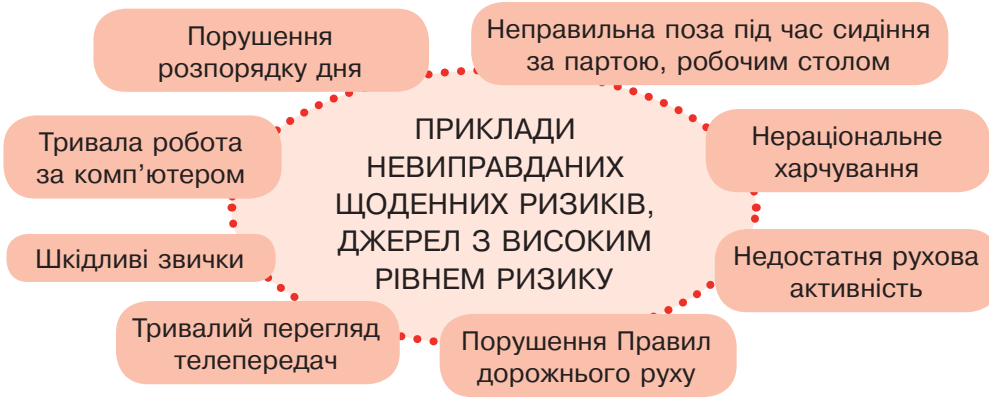
- Епідемії
- Сварки, бійки, глузування, вимагання грошей, навмисне пошкодження майна
- Кримінальні небезпеки: крадіжки, шахрайство, пограбування, здирництво

ВОЄННИЙ ЧАС



- Воєнні дії, обстріли, руйнування будівель
- Евакуація, переселення з місця постійного проживання
- Заміновані території

1. Розгляньте схеми. Доповніть їх власними прикладами.

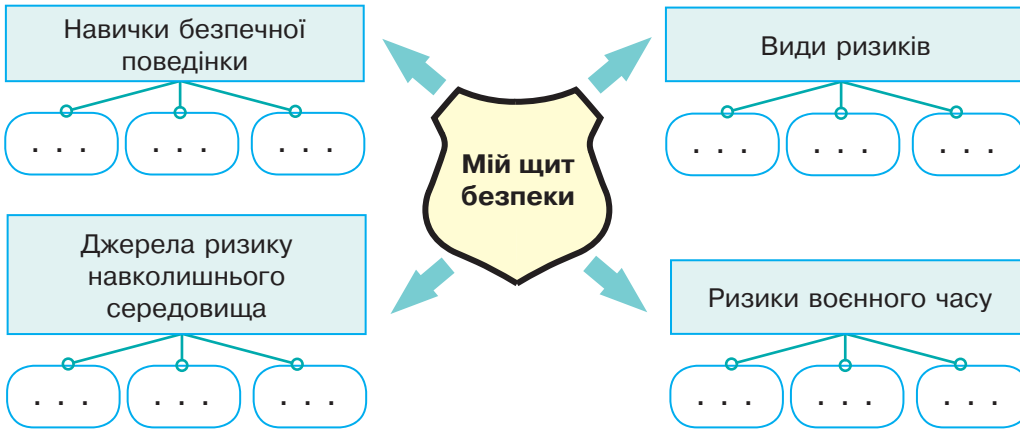




2. Розгляньте фотоілюстрації. Назвіть вид ризику в кожній ситуації та оцініть його рівень. Обґрунтуйте відповідь.



Розгляньте інтелект-карту та доповніть її за матеріалами параграфа в . Визначте, якими навичками безпечної поведінки володієте добре, а які ще потрібно розвивати.



Розробіть проєкт **«Мій щит безпеки»**. Протягом навчального року збирайте корисні матеріали, що допоможуть вам формувати навички безпечної поведінки. Додавайте розроблені матеріали до портфоліо проєкту **«Мій щит безпеки»**.

1. Сплануйте та проведіть дослідження й оцінювання рівня ризиків у навколишньому середовищі для особистого здоров'я і безпеки в різних життєвих ситуаціях.
2. Виконайте інтерактивні вправи до с. 22: 1) «Джерела ризиків у навколишньому середовищі»; 2) «Ризики щоденного життя».
3. Розробіть чекліст «Мінна безпека» для перевірки знань та вмінь поводження з вибухонебезпечними предметами. Пам'ятайте: від правильних дій залежить життя ваше й оточення. Скористайтеся інформацією.

https://vse.ee/cfgw

У разі знаходження підозрілого предмета заборонено: наближатися до виявленого предмета; пересувати його або брати в руки; розряджати, кидати, ударяти по ньому; розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет; приносити предмет додому, у навчальне приміщення, інші багатолюдні місця.

У разі виявлення підозрілого предмета:

- негайно (з безпечного місця) повідомте чергові служби ДСНС (тел. 101), поліцію (тел. 102);
- не підходьте до предмета, не торкайтеся, не допускайте інших людей;
- припиніть роботи поряд із вибухонебезпечними предметами;
- не користуйтеся засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух), дочекайтеся прибуття фахівців, укажіть місце знахідки та повідомте час її виявлення.

§ 3. Безпека в населеному пункті



- З думкою кого з героїв / героїнь ви погоджуєтеся?
- Від кого залежить ваше життя і здоров'я в небезпечних ситуаціях?
- Чи ви впевнені, що можете зарадити собі в небезпечній ситуації?
- Які дії допоможуть вам розвинути навички безпечної життєдіяльності?
- Як можна, на вашу думку, зменшити ризики виникнення пожежі?

Пожежна безпека в громадських місцях. Правила евакуації

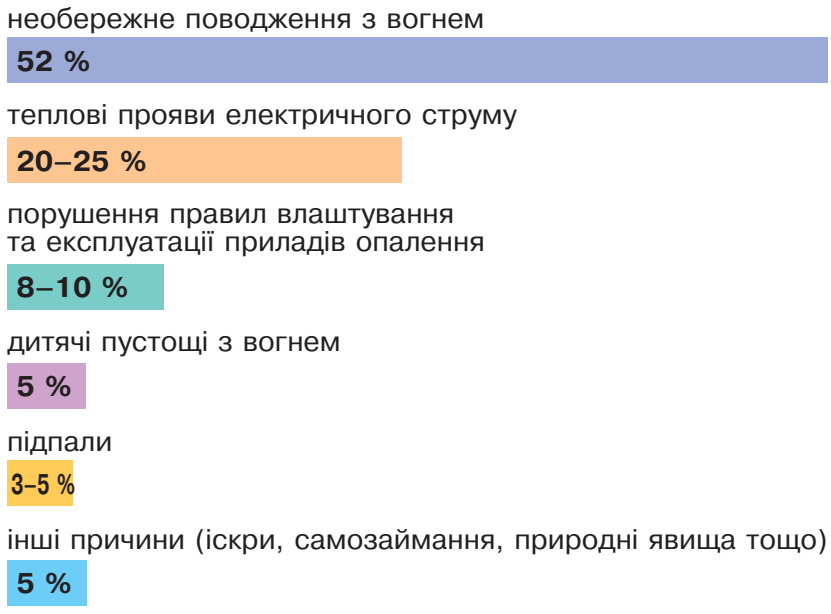
Ви щодня відвідуєте громадські місця. Наприклад, навчаєтеся в школі, купуєте речі в магазині, у вільний час відвідуєте гуртки. У цих будівлях і приміщеннях можуть виникати різні ситуації, зокрема пожежонебезпечні. Щоб правильно діяти і зберегти своє життя в пожежонебезпечній ситуації, необхідно знати, як спові-

щають про пожежу, як користуватися первинними засобами пожежогасіння, де розміщений план евакуації та як евакуюватися згідно з цим планом.

Дослідіть свої знання та рівень сформованості навичок пожежної безпеки. Заповніть чекліст в . Проаналізуйте відповіді та визначте подальший розвиток своїх знань та навичок.

1. Проаналізуйте факти про найпоширеніші причини виникнення пожеж.

Причини виникнення пожеж у побуті



2. Наведіть приклади виникнення пожеж у громадських приміщеннях. Обговоріть та визначте, через які причини вони виникли.

3. За результатами обговорення доповніть схему в .

4. Відповідно до причин пожеж, які ви виявили, розробіть у пам'ятку правил безпечної поведінки. Поміркуйте, чи сприятимуть ці правила зменшенню ризиків виникнення пожежі та правильному поводженню за формулою **«Передбачати — Уникати — Діяти»**.

Перегляньте відео «Коротко про службу порятунку “101”» до с. 24.
Прочитайте запитання однолітків та пояснення експерта — інспектора Державної служби з надзвичайних ситуацій (с. 25). Обміркуйте й визначте, яка інформація була: знайомою та зрозумілою (+); новою, але зрозумілою (✓); про що ви мали іншу думку (–); незрозумілою (?). У разі потреби скористайтеся .

https://vse.ee/cfgw



Як я дізнаюся, що в приміщенні почалася пожежа?

Для оголошення про пожежу в громадських будинках установлюють звукові, мовні, світлові системи оголошення. До звукових належать: дзвінки, сирени, гудки; до світлових — табло, покажчики й знаки; до мовних — мікрофони, гучномовці, радіо, магнітофони, стаціонарні підсилювачі. Про пожежу в школі сповіщують через звукову пожежну сигналізацію, по радіо або телефону, вмикають шкільний дзвінок. На стелях кожного приміщення встановлюють автоматичні пожежні сповіщувачі для своєчасного виявлення ознак пожежі. Сигнал таких сповіщувачів подається на пульт чергового. У коридорах можуть установлювати ручні пожежні сповіщувачі. Якщо виникла пожежа, розбивають скло й тиснуть на кнопку.

Як дізнатися, куди бігти, якщо пролунало сповіщення про пожежу?

Необхідно опанувати емоції, страх та діяти без ризиків для життя. Якщо немає вказівок від відповідальних осіб що робити, необхідно знайти вказівні знаки пожежної безпеки, які позначають місцезнаходження пожежних кранів, гідрантів, вогнегасників, пунктів оповіщення про пожежу, евакуаційні виходи тощо. У шко-

лах, бібліотеках, музеях, магазинах та інших будівлях на видних місцях висить план евакуації на випадок пожежі. У ньому вказівними знаками позначені шляхи евакуації в разі небезпечної ситуації. Щоб безпечно вийти з приміщення, треба завчасно знати, як діяти. Тому, перебуваючи в громадському приміщенні, зверніть увагу на розміщення евакуаційних виходів. Запам'ятайте шлях до виходу, щоб швидко залишити небезпечну зону.

Вказівні знаки пожежної безпеки



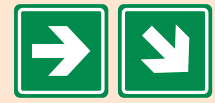
Двері евакуаційного виходу



Напрямок до евакуаційного виходу



Напрямок до евакуаційного виходу по сходах



Напрямок до місця розташування пожежного обладнання



Вогнегасник



Телефон



Пожежний кран



Пожежна драбина

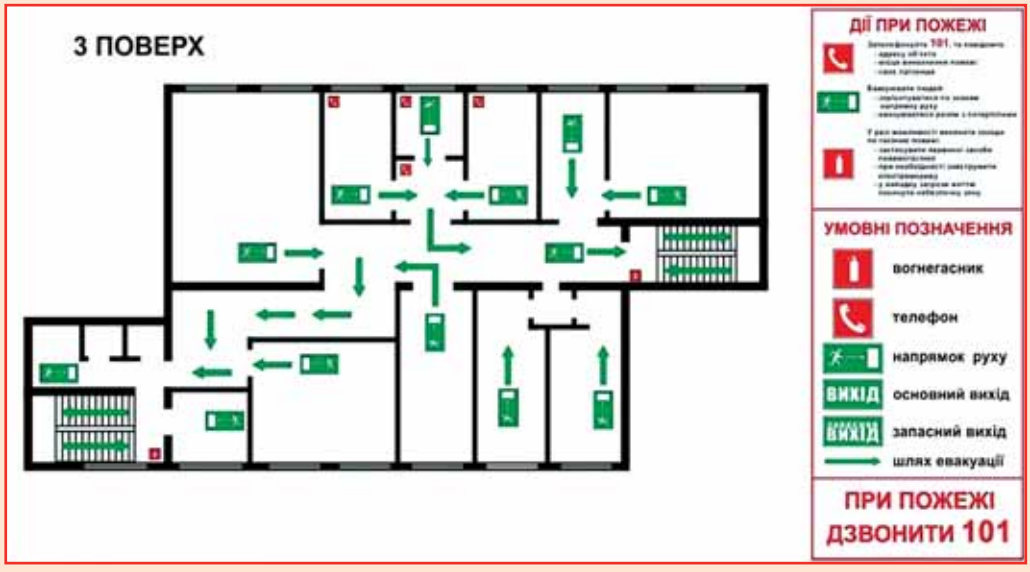


Пункт сповіщення про пожежу



Ручний пожежний сповіщувач

План евакуації



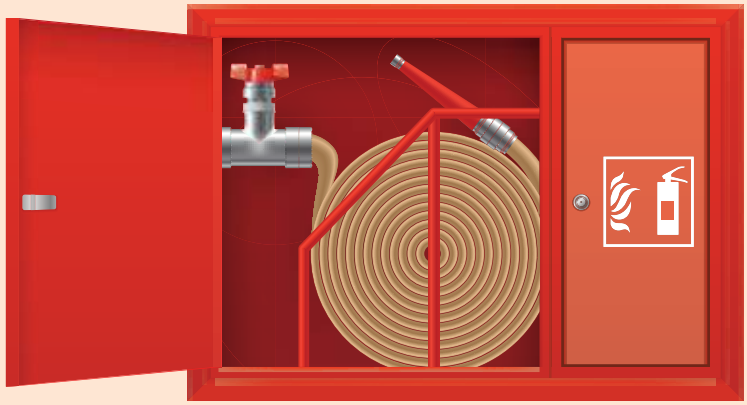
Що треба робити: рятуватися чи гасити?

Перше, про що маєте дбати, — це власна безпека! Якщо займання лише виникло і ви впевнені у своїх силах, спробуйте його загасити, заливши водою або засипавши піском, припинивши доступ кисню. У жодному разі не намагайтеся загасити більш масштабне полум'я самостійно! Телефонуйте 101 та чітко назвіть адресу чи місце, де сталася пожежа. Кличте по допомогу дорослих.

За правилами пожежної безпеки всі громадські будинки й споруди обладнують первинними засобами пожежогасіння. До них належать: відра, лопати, внутрішні пожежні крани, діжки з водою, вогнегасники, гаки, ящики з піском.



Внутрішні пожежні крани (ПК) зазвичай розміщують у шафах на сходових майданчиках і в коридорах. Пожежний кран складається з рукава завдовжки 15–20 метрів разом зі стволом.



Щоб використати ПК для гасіння вогню, потрібно:



- відчинити шафу, взяти ствол рукава й бігти до місця загоряння
- покласти його там і повернутися назад, щоб відкрити кран
- потім бігти на місце пожежі та спрямувати струмінь води на вогонь
- гасити полум'я назустріч поширенню вогню

Вогнегасники розміщують на видному й легкодоступному місці. Такі місця позначено на плані евакуації. На корпусі кожного вогнегасника є інструкція щодо його використання. Ознайомтеся з нею в .



Вуглекислотний вогнегасник



Порошковий вогнегасник



Рідинний вогнегасник



Хімічно-пінний вогнегасник

- Які системи для оголошення про пожежу встановлюють у громадських будинках? Поміркуйте, для чого це потрібно знати.
- Де розміщують плани евакуації в громадських будівлях? Як на них позначають шляхи евакуації?
- Уважно розгляньте вказівні знаки пожежної безпеки на плані евакуації (с. 26). Які засоби ними позначено? Повправляйтеся «виходити із зони вогню», керуючись поданим планом евакуації.
- Що відносять до первинних засобів пожежогасіння? Для чого їх використовують?
- Які є види вогнегасників? Яку інформацію можна дізнатися з інструкції на вогнегаснику?

Виконайте інтерактивні вправи до с. 28: 1) «Як використати пожежний кран для гасіння вогню»; 2) «Вказівні знаки пожежної безпеки».

https://vse.ee/cfgw

Проаналізуйте інформацію на плакатах. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Пожежа: знаємо, як діяти

Якщо пожежа сталася поруч із тобою

- Поклич дорослих.
- Зателефонуй **101**.
- Чітко назви місце де відбувається пожежа, своє ім'я та прізвище.
- Сповісти про пожежу сусідів.

Якщо пожежа там, де ти перебуваєш

- Відчуваєш запах диму — падай на підлогу й повзи до дверей. Клич по допомогу!
- Прикрий рота й носа вологою тканиною, дихай через неї.
- Не відчиняй двері одразу, а обережно торкнися їх тильною частиною долоні.

Якщо двері не гарячі,

- швидко відчини й виходь.
- Якщо вдалося вийти через двері, повзи до виходу.
- Допоможи молодшим правильно вийти з приміщення.
- Не користуйся ліфтом, виходь лише сходами!

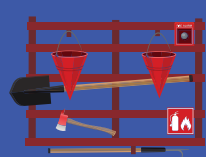
Якщо двері гарячі —

- не відчиняй і не намагайся вийти.
- Щільно закрий усі щілини, отвори будь-якою тканиною, повзи вглиб приміщення.
- Якщо є балкон, вийди і клич по допомогу.
- Відчини вікно і щосили кричи «Пожежа, допоможіть!» Якщо не можеш відчинити вікно, розбий скло твердим предметом.

вогнегасник



пожежний щит



це пристрої або інструменти, за допомогою яких гасять вогонь

вода



пісок



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗНАКИ



Загальна небезпека



Небезпечна електрична напруга



Вибухонебезпечні речовини



Легкозаймисті речовини

ЗАБОРОННІ ЗНАКИ



Не користуватися мобільним телефоном



Не курити



Не гасити водою



Не розпалювати багаття

- Проаналізуйте та поясніть кожний пункт алгоритму дій під час пожежі. Чому діяти необхідно саме так?
- Використовуючи інформацію з плаката на с. 29, розробіть алгоритми дій у ситуаціях:
  а) ви відчули запах диму в магазині;
  б) побачили, що зайнялося сміття біля дерев'яного сараю.
- Де можна побачити попереджувальні знаки? Як слід поводитися в місцях, де вони розташовані?
- Про що говорять заборонні знаки? Чи можна порушувати правила біля цих знаків, наприклад, на бензозаправці?
- Перелічіть відомі вам засоби гасіння.

1. Ознайомтеся з правилами евакуації. Поясніть кожне з них.

Якщо в школі оголошено евакуацію, учні й учениці повинні:



уважно слухати сповіщення



виконувати розпорядження вчителя / вчительки



не панікувати, не бігти, допомагати молодшому учнівству



зачиняти за собою всі двері



не штовхатися, по сходах спускатися по одному, не обганяти одне одного



не повертатися за забутими речами



після виходу з приміщення виконувати розпорядження вчителя / вчительки



у разі травмування (порізи, забої, рани, опіки) повідомити вчителя / вчительку

2. Розгляньте фотоілюстрації. Чи на всіх зображеннях діти дотримуються правил поведінки під час евакуації? Обґрунтуйте власну думку.



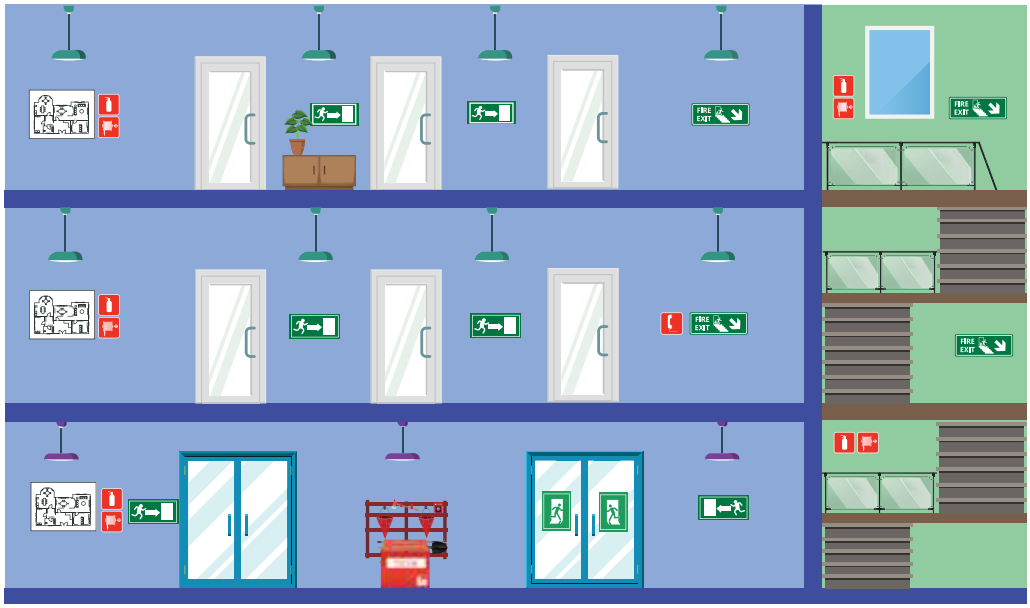


3. Обговоріть дії учнів та учениць під час виникнення пожежі на другому поверсі школи, якщо вони перебувають:

- у шкільній їдальні на першому поверсі школи;
- у класі на другому поверсі;
- у кабінеті на третьому поверсі.

Скористайтеся планом евакуації з приміщення школи.

План евакуації з приміщення школи в разі виникнення пожежі



1. Дізнайтеся, де розміщений план евакуації у вашій школі. Уважно розгляньте його. На якому поверсі розташований ваш клас? Визначте шляхи евакуації в разі пожежі.

2. Запам'ятайте, де розташований пожежний щит із засобами первинного гасіння.

3. Де обладнано пожежну драбину?

4. Усім класом повправляйтеся «виходити із зони вогню» з класу, школи, керуючись планом евакуації.
5. Визначте, скільки часу витрачено на вихід із приміщення.
6. Зробіть висновок, чи правильно ви діяли.

Оцініть рівень своїх досягнень і проаналізуйте, над чим варто ще працювати для власної безпеки.

Знаю:

- як діяти за формулою «Передбачати — Уникати — Діяти»
- правила пожежної безпеки
- як скористатися планом евакуації
- як користуватися протипожежним обладнанням

Умію:

- перекривати комунікації (електро-, газопостачання) в оселі, якщо сталася пожежа
- викликати службу порятунку населення
- надавати посильну першу долікарську допомогу та підтримувати постраждалих
- опановувати емоції під час небезпеки

Мій щит безпеки

Виберіть із третього параграфа матеріали, які ви вважаєте найважливішими. Додайте їх до портфоліо проєкту **«Мій щит безпеки»**.

1. Розробіть власний дієвий план набуття однієї з навичок пожежної безпеки. Заплануйте терміни та поміркуйте, чи потребуєте ви підтримки й допомоги. Якщо так, то визначте, хто допомагатиме вам втілювати план. Презентуйте результати.
2. Обговоріть із батьками чи іншими близькими правила евакуації зі своєї оселі.
3. Пригадайте телефони екстрених служб. Разом із батьками чи близькими перегляньте свій довідник корисних телефонів. За потреби оновіть його.
4. Дізнайтеся, де в громадських місцях, які ви найчастіше відвідуєте, розташовано вогнегасники, пожежний щит та інші засоби гасіння. Зробіть фотозвіт.

§ 4. Безпека у воєнний час

Наша країна з 2014 року протистоїть російській агресії. Надзвичайні ситуації можуть виникнути в будь-якому місці України. Під час них можуть стати недоступними системи зв'язку, водо-, тепло- та електропостачання, надання медичних послуг. У такі моменти важливо бути відповідальними та готовими надати допомогу близьким і тим, хто її особливо потребує, щоб зменшити негативні наслідки небезпек. Підліткам потрібно чітко виконувати вказівки рятувальних служб та військових, а також дотримуватися правил поведінки у громадських місцях. Слід усвідомити, чим ви можете бути корисними.

Як діяти в небезпечних ситуаціях під час війни, якщо ви перебуваєте в населеному пункті

Пригадайте, як підготувати оселю для її убезпечення під час воєнного часу та як скласти тривожну валізу.

1. Які є небезпеки для людини в населеному пункті у воєнний час? Розгляньте схему, доповніть її власними прикладами. Дослідіть за допомогою інтернету або ЗМІ інформацію про наслідки війни у вашому регіоні. Як небезпеки воєнного часу впливають на здоров'я та добробут людей?



2. Обговоріть, як слід поводитися в ситуаціях, перелічених у схемі на с. 33 (на вибір).

3. Перегляньте відео «Нові сигнали тривоги: про що вони сповіщають?» до с. 34. Дайте відповіді на запитання.

- Які сигнали в населеному пункті попереджають про небезпеки воєнного часу?
- Які джерела сповіщення про небезпеку є у вашому населеному пункті? Якими цифровими додатками для отримання повідомлень про небезпеку ви користуєтеся?
- Обговоріть, як треба діяти після отримання сигналів.

https://vse.ee/cfgw

Ознайомтеся з експертними порадами фахівців, як діяти у різних ситуаціях під час війни. Дайте відповіді на запитання.

ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ?

• Не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, ви можете опинитися під завалами або травмуватися.

• Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно ляжте на землю, туди, де є виступ або хоча б невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі колодязі, широкі труби водостоку й канави.

• Закрийте долонями вуха та відкрийте рот — це врятує від контузії, убереже від баротравми (пошкодження барабанної перетинки).

• Не розбирайте завалів самостійно, чекайте фахівців із розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Є ЗАГРОЗА ОБВАЛУ БУДИНКУ?

Якщо ви почули сильний вибух і перебуваєте в будівлі або відчули, що будівля втрачає стійкість, деформується:

• якомога швидше залиште будівлю; якщо є можливість, захопіть гроші й документи;

• використовуйте сходи, не заходьте в ліфт;

• повідомте інших людей, що перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;

• не створюйте тисняву в дверях під час евакуації;

• на вулиці відійдіть на безпечну відстань від будівлі.

Якщо можливості залишити будівлю немає:

• займіть найбільш вигідну позицію: це можуть бути отвори дверей, кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місце під балками, каркасами;

• тримайтеся подалі від вікон, не виходьте на балкон;

• за можливості перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ У ЗРУЙНОВАНОМУ БУДИНКУ?

• Покличте на допомогу;

• якщо хтось відгукнувся, повідомте, де ви перебуваєте й що з вами сталося;

• якщо вас ніхто не чує, спробуйте вивільнити руки й ноги;

• відтак роздивіться, якими предметами вас завалило;

• якщо вони не надто важкі, обережно почніть розбирати завал; намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається;

• якщо не бачите, чим вас завалило, або предмети, які на вас впали, дуже важкі, терпляче кличте на допомогу кілька годин;

• якщо ніхто не чує, почніть дужче розбирати завал;

• звільнившись, огляньте себе; якщо необхідно, надайте собі посильну першу допомогу;

• якщо не маєте змоги вибратися з будинку, намагайтеся сповістити про себе (якщо є можливість, скористайтеся мобільним телефоном, стукайте по трубах і батареях опалення, голосно кличте на допомогу);

• очікуючи допомоги, намагайтесь уникнути переохолодження: за можливості постеліть щось на підлогу, ляжте на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягніть до грудей.

- У яких місцях небезпечно ховатися під час артобстрілів? Чому?
- Які прості дії можуть уберегти від баротравми чи контузії?
- Складіть алгоритм дій для випадку, коли ви перебуваєте в будинку і є загроза його обвалу.
- Виберіть чи сформулюйте найважливіші, на вашу думку, поради людині, яка опинилася під завалом.
- Чому необхідно знати і вивчати подані правила, опановувати навички безпеки життєдіяльності? Яким чином це впливає на наше здоров'я та добробут?
- Наведіть приклади, коли дотримання цих правил поведінки допомогло людині вберегти життя.

1. Перегляньте відео «Дії у випадку загрози хімічної небезпеки» до с. 36. Дайте відповіді на запитання.

- Назвіть причини виникнення хімічної загрози.
- Як розпізнати хімічну загрозу?
- Дотримання яких базових правил хімічної безпеки може допомогти вберегти себе та рідних?

https://vse.ee/cfgw

2. Ознайомтеся з інформацією. Що важливого ви дізналися?

У РАЗІ ПЕРЕБОЇВ ІЗ ВОДОПОСТАЧАННЯМ

Рекомендації Міністерства охорони здоров'я





Завчасно подбайте, щоб у вас удома були запаси технічної та питної води в закритих ємностях на всіх членів родини



За відсутності запасів води вдома набирайте питну воду з бюветів та інших джерел нецентралізованого водопостачання (наприклад колодязів), пунктів розливу питної води



Кип'ятіть воду для пиття та приготування їжі. Кип'ятіння є ефективним методом знезараження води

ЯК ПРАВИЛЬНО КИП'ЯТИТИ ВОДУ?



Кип'ятити воду слід мінімум протягом 10 хв. Після чого їй варто дати відстоятися і злити осад



Що довше ви кип'ятите воду, то більше патогенів буде знищено



Зберігайте кип'ячену воду в закритій тарі. Її варто додатково очистити за допомогою фільтра для води

ЯК ЗРОБИТИ ЗАПАС ВОДИ НА РОДИНУ

ТЕХНІЧНА ВОДА

Набирайте з-під крана

ПОТРІБНО **10–12 л**

для гігієни й приготування їжі

ПИТНА ВОДА

Набирайте в бюветі та прокип'ятіть 10 хв.

Придбайте в магазині

ПОТРІБНО **1,5–2 л**

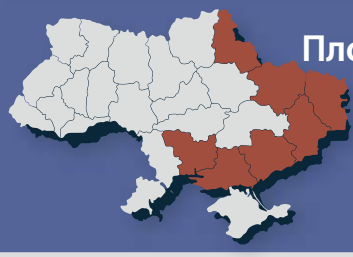
на кожного дорослого на день

- Робіть запаси води орієнтовно на три дні.
- Зробіть написи на ємностях із технічною та питною водою, щоб не сплутати.
- Не зберігайте воду на кухні або в інших теплих кімнатах.
- За можливості придбайте фільтр або таблетки для знезараження води.
- Оновлюйте запас технічної води кожні три–чотири дні.

Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів

i Проаналізуйте інформацію на плакаті. Дайте відповіді на запитання.

Україна — найбільш замінована країна у світі



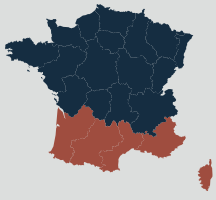
Площа замінованих територій в Україні:

від **170** до **180** тис. км,
або
30–40% території країни

Заміновані території в Україні це:



1/2 площі Німеччини

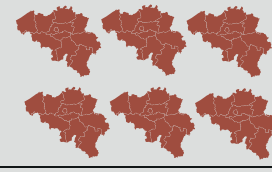


1/3 площі Франції

8 площ Ізраїлю



6 площ Бельгії



4 площі Естонії



Найбільш замінована ворогом територія — деокупована частина Херсонської області

На повне розмінування України потрібно щонайменше 5 років

З початку повномасштабного вторгнення рф ДСНС знешкоджено:

325,9 тис. вибухонебезпечних предметів



2,8 тис. кг вибухової речовини



На основі інфографіки із сайту www.slovoidilo.ua

- З яких причин з'являються заміновані території в Україні? Це завжди небезпека чи може бути й захист?
- Чому Україну вважають найбільш замінованою країною в світі? Наведіть факти.
- Які території найбільше потребують допомоги служби ДСНС, чому?
- Яким чином можна зменшити кількість постраждалих на замінованих територіях?

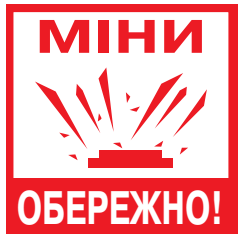
1. Виберіть знаки, якими позначають заміновані території.















2. Установіть правильний алгоритм дій у разі виявлення підозрілого предмета, схожого на вибуховий пристрій.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗНАЙШЛИ ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ?

1. Повідомте про виявлений предмет ДСНС (101) або поліцію (102)
2. Дочекайтеся приїзду спеціалістів і вкажіть місцезнаходження підозрілого предмета
3. Відійдіть якомога далі від підозрілого предмета
4. Попередьте перехожих про можливу небезпеку
5. Не чіпайте його

Поповніть портфоліо проєкту **«Мій щит безпеки»** новими матеріалами.



1. Презентуйте в класі чекліст «Мінна безпека», який ви розробили під час виконання завдання на с. 22. Перевірте за ним знання своїх однокласників та однокласниць. Обговоріть, хто має найкращі знання та навички безпеки життєдіяльності.
2. Ознайомтеся з поданими нижче інформаційними джерелами про безпеку у воєнний час. Обговоріть їх зміст. Яка інформація була для вас новою, якими порадами скористаєтеся?

vse.ee/cfix

Навчаємося мінної безпеки всією родиною *(сайт UNISEF Україна)*

vse.ee/cgeo

Як ми реагуємо на виклики та стрес

vse.ee/cfmt

Суперкоманда проти мін. Пригоди команди супергероїв, які навчають дітей правил безпечної поведінки *(сайт UNISEF Україна)*

vse.ee/cfrr

Мінна безпека. Квест. Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами

vse.ee/cfmw

Сайт Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»

vse.ee/cfrq

Інтерактивний урок з мінної безпеки

3. Доповніть перелік інформаційних джерел власними прикладами та оформіть пам'ятку за допомогою цифрових технологій.
4. Застосуйте розроблену пам'ятку в уявній небезпечній ситуації, дотримуйтеся формули безпеки **«Передбачати — Уникати — Діяти»**:

   Передбачати — дізнавайтеся, як потрібно діяти у разі небезпеки.

   Уникати — розпізнайте загрозу, оцініть ризик і зробить усе, щоб не потрапити в халепу. Подумайте, які дії можуть загрожувати іншим.

   Діяти — повільно вдихніть та видихніть кілька разів, відчуйте, як міцно стоїте на землі, та спокійно пригадайте, що треба робити. Рятуйте себе і допомагайте іншим.

Самодопомога і долікарська допомога при травмах, у стресових ситуаціях

Ознайомтеся з порадами фахівців: парамедикині та психолога. Дайте відповіді на запитання, потренуйтеся за можливості виконувати дії першої допомоги.

У небезпечних ситуаціях важливо вчасно надати допомогу потерпілим, від цього залежить їхнє життя та подальше здоров'я. Якщо ви стали свідком / свідкою або учасником / учасницею надзвичайної ситуації, передусім потрібно подбати про власну безпеку, а потім швидко оцінити ситуацію та прийняти правильне рішення: можу надати посильну допомогу чи негайно звернуся до дорослих, які допоможуть постраждалим.

Через війну та невизначеність швидко виснажується запас стійкості, погіршується ментальне здоров'я людини. Наше ментальне здоров'я невидиме, але потребує підтримки так само, як і фізичне.

Парамедики й парамедикині — це особи з медичною освітою, які працюють у службі швидкої медичної допомоги, аварійно-рятувальних та військових підрозділах, мають навички надання екстреної медичної допомоги на догоспітальному етапі.



Перегляньте відео до с. 41. Дайте відповіді на запитання.

https://vse.ee/cfgw

1. Відео «Перша допомога: алгоритм».
- Які важливі кроки потрібно зробити для першої допомоги постраждалим у кризових ситуаціях до прибуття фахівців рятувальної служби?
- Про що потрібно подбати передусім?
- За якими трьома показниками слід оцінити стан постраждалого?
- Яких фахівців потрібно викликати?
- Чому важливо перебувати разом із постраждалою людиною та підтримувати її?

2. Відео «Що робити, якщо людину притисло стороннім предметом».
- Як можна допомогти постраждалому?
- Які підручні засоби можна використати?
- Чи можна знімати важкий предмет, який передавлює кінцівку людини більше двох годин?

3. Відео «Як перевести людину в стабільне бокове положення».
- Чому важливо змінити позу постраждалого, що втратив свідомість, до прибуття медиків?

4. Відео «Ти як?».
- Як ви розумієте, що таке ментальне здоров'я?
- Чому потрібно турбуватися про нього?
- Коли потрібно звернути увагу на свій емоційний стан?

Об'єднайтеся в пари «постраждалий / постраждала — рятівник / рятівниця».

1. Пригадайте, як викликати фахівців для надання допомоги постраждалому, та потренуйтеся це робити.

2. Потренуйтеся правильно надавати допомогу — змінювати позу постраждалої людини.

3. Потренуйтеся надавати психологічну допомогу собі та постраждалому в ситуаціях:
- ✔ вам лячно, тривожно в укритті;
- ✔ людина плаче біля зруйнованої будівлі;
- ✔ дитина дошкільного віку впала та забила коліно.

Які вправи, на вашу думку, виявилися найбільш дієвими?

Перегляньте інформацію із сайту Міністерства охорони здоров'я.

Коли ви перебуваєте у школі, може лунати сигнал тривоги, який сповіщає, що наші Збройні сили помітили загрозу і працюють, щоб її знешкодити. Тому треба перечекати, пройти в безпечне місце. Вчителі та вчительки мають чіткі інструкції, як діяти, і вони подбають про учнівство, а вам треба чітко дотримуватись їхніх інструкцій.



У тривожний рюкзачок або пакунок, який зберігатиметься у школі на випадок тривоги (якщо для цього є умови), слід покласти:



свій улюблений снек тривалого терміну зберігання (наприклад, печиво, сухофрукти, горішки)



серветки (сухі та вологі)



пляшку води



записку, у якій вказані ваші ПІБ, контактні дані батьків та найближчих родичів (імена, телефони, адреси)





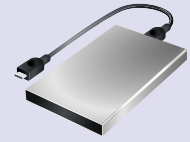






антисептик;
ліки, які ви приймаєте постійно

телефон або смартгодинник та заряджений павербанк (якщо ви не користуєтеся гаджетами, то переконайтеся, що вчитель / вчителька має контакти батьків і за потреби може зв'язатися з ними)



У сховище під час тривоги варто взяти й речі, які сприятимуть вашому комфорту. Це можуть бути улюблена іграшка, олівці та пара роздрукованих розмальовок. Вони допоможуть відволіктися. Також варто закачати у смартфон цікаву книжку в аудіоформаті або музичний плейлист. Не забудьте покласти навушники.

- Чи маєте ви такий пакунок на випадок тривоги? Перегляньте його вміст та доповніть за порадами.
- Продумайте, які речі сприятимуть вашому комфорту та підтримають вас під час перебування у сховищі.

Оцініть рівень своїх досягнень і проаналізуйте, над чим варто ще працювати для збереження життя та здоров'я.

Знаю:

- які небезпеки очікують людину в населеному пункті у воєнний час
- як діяти у разі виявлення підозрілого предмета

- ознаки вибухонебезпечних предметів і види мін
- що робити під час обстрілів, обвалів споруд
- що робити, коли трапився обвал у будинку
- що робити в разі хімічної небезпеки
- кроки надання першої допомоги у кризових ситуаціях

Можу:

- відрізнити сигнали попередження про різні види небезпек воєнного часу
- звернутися до рятувальних служб
- подбати про питну й технічну воду для родини на випадок перебоїв із водопостачанням
- позначити місцезнаходження вибухонебезпечного предмета
- надати посильну першу допомогу постраждалому при травмах, у стресових ситуаціях
- самозарадити у стані тривоги

За матеріалами параграфа та виконаними завданнями доповніть портфоліо проєкту **«Мій щит безпеки»**. Наприклад, додайте туди поради «Що робити, якщо…», як підготувати оселю для її убезпечення під час воєнних дій, вправи, що навчають піклуватися про ментальне здоров'я, тощо.



1. Обговоріть, як забезпечити потреби родини питною водою у разі зникнення водопостачання. Подбайте про засоби фільтрації води заздалегідь, за потреби виготовте разом із батьками чи іншими близькими простий фільтр води.
2. Дослідіть укриття поблизу місць, де ви найчастіше буваєте протягом тижня: їх місце розташування, надійність, умови перебування в них. Для визначення адреси укриттів скористайтеся онлайн-картою, якщо така є.
3. Разом із дорослими перевірте вміст тривожної валізи, яку берете до школи. Додайте туди речі для відновлення психологічної рівноваги.
4. Виберіть на сайті «Ти як?» прості вправи для заспокоєння та поради для стійкості, оформіть як кишенькову картку.

§ 5. Безпека в побуті



- Які небезпечні ситуації можуть статися вдома? З яких причин?
- Чому важливо дотримуватися правил безпечної поведінки у власній оселі?
- Звідки ви знаєте, як правильно користуватися побутовим приладом чи засобом побутової хімії? Чому потрібно читати інструкції?

Безпечне користування засобами побутової хімії для будівництва, господарства

Треба вміти правильно й безпечно користуватися всіма вигодами, що є в оселі. Ви вже знаєте, як безпечно використовувати та зберігати засоби побутової хімії (ЗПХ), наприклад, для прання

білизни, прибирання оселі й миття посуду. Українські лікарі наголошують, що засобами для прибирання та прання користуватися слід украй обережно! А є ще засоби побутової хімії, які використовують під час ремонту, наприклад, лаки, фарби, розчинники. На городах, у садах хімічними засобами обробляють рослини.

Пригадайте інформацію про групи засобів побутової хімії за рівнем безпеки. Розгляньте застережні знаки, які використовують на етикетках таких груп засобів. Дайте відповіді на запитання.



- Чому мило, пральні порошки, пасти, косметичні засоби називають відносно безпечними? У яких випадках вони можуть загрожувати здоров'ю людини? Як позначають таку групу ЗПХ на етикетках?
- Наведіть приклади ЗПХ, які є небезпечними у разі потрапляння на шкіру та в очі. Як їх позначають на етикетці? Назвіть відповідний номер малюнка.
- Чим небезпечні засоби, що мають застереження, як на малюнку 1?
- До якої групи належать сильнодійні засоби для боротьби з комахами і гризунами? Як вони позначаються на етикетці?
- Для чого варто знати правила користування засобами побутової хімії?

1. Перегляньте відео «Шкода від побутової хімії» до с. 45. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

https://vse.ee/cfgw

- На що слід звертати увагу під час вибору побутової хімії для прання та прибирання? Що радять фахівці?
- Яку шкоду можуть спричинити ЗПХ довкіллю та здоров'ю людини? Що робити для того, щоб зменшити цей негативний вплив?
- Чим можна замінити пральний порошок та засіб для миття посуду?
- Складіть 5 правил безпечного користування засобами побутової хімії для прання та прибирання.

2. Прочитайте правила. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

home safety/

Безпека в побуті

ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ
із засобами побутової хімії високого рівня небезпеки

Засоби побутової хімії, які використовують під час ремонту, боротьби з комахами та гризунами або обробки рослин, токсичні та пожежонебезпечні. Про небезпеку попереджають умовні позначки на етикетках: «Отрута», «Їдка

речовина», «Вогненебезпечно», «Не розпилювати біля відкритого вогню». Дітям такими засобами користуватися не можна! В інструкціях обов'язково зазначається, що ці речовини слід зберігати подалі від прямих сонячних променів і не нагрівати. Користуватися ними слід на відкритому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні в респіраторі й рукавицях.



✔ Фарби на основі розчинників можуть містити свинець. Тому під час фарбування приміщень, особливо дитячих, краще використовувати менш токсичні водно-дисперсійні фарби.



✔ Аерозолі заборонено розпилювати поруч із відкритим полум'ям. Аерозольні упаковки не можна розбирати чи розбивати, адже вони пожежо- та вибухонебезпечні. Вдихання випарів клею, аерозольних лаків і фарб може завдати великої шкоди легеням.



- Чому дітям заборонено використовувати ЗПХ високого рівня небезпеки?
- Назвіть пожежонебезпечні засоби побутової хімії.
- Які застережні написи й умовні позначки є на пожежонебезпечних засобах побутової хімії?
- Чому із засобами побутової хімії слід поводитися обережно? Як вони повинні зберігатися в оселі?
- Чому небезпечно користуватися засобами побутової хімії без етикеток?
- Складіть пам'ятку з використання засобів побутової хімії високого рівня небезпеки.
- Знайдіть інформацію про засоби для захисту та підживлення рослин удома, в саду, на городі. Дізнайтеся, чим вони можуть бути небезпечними для людини та як ними правильно користуватися.

Правила безпеки під час користування побутовими приладами. Заходи забезпечення пожежної безпеки в побуті

Ви вже знаєте, чим небезпечний витік газу та як його можна виявити, вмієте безпечно користуватися газовою плитою або колонкою. Але внаслідок російської агресії через тривале вимкнення електрики люди почали масово користуватися не лише цими газовими приладами, а й генераторами, газовими балонами, туристичними пальниками, пічками на дровах або вугіллі. Слід пам'ятати, що порушення правил користування цими засобами або використання їх не за призначенням може призвести до трагедії.

За матеріалами статті «Пережити блекаут: як безпечно користуватися генераторами, пічками і газовими приладами» (https://life.pravda.com.ua)

Ознайомтеся з рекомендаціями фахівця. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Як правильно користуватися генераторами та як їх встановлювати?

Основними небезпеками, яких слід уникати під час використання генератора, є отруєння чадним газом (CO) через токсичні вихлопи двигуна, ураження електричним струмом, пожежа.

Генератор можна використовувати тільки на відкритому повітрі, встановлювати його у приміщеннях заборонено. Під час роботи він виділяє чадний газ, який є небезпечним для життя й не має потрапляти до приміщення.

Установлюйте генератор так, щоб від нього до найближчої поверхні (стіни, вікна тощо) було не менше шести метрів. Генератор дуже нагрівається, і предмети поблизу можуть спалахнути. Ставити генератор у квартирі, зокрема на балконі, категорично забороняється.

Розмістіть генератор на сухій поверхні під відкритою конструкцією, схожою на навіс, наприклад, під брезентом, закріпленим на стовпах.

Важливо купувати лише сертифіковану продукцію. Уважно дотримуйтесь інструкції виробника. Це стосується всіх пристроїв.

Як правильно користуватися газовими балонами, туристичними газовими пальниками та балончиками?

Зберігайте балони в приміщеннях, які добре провітрюються, або на відкритому повітрі, уникайте впливу прямих сонячних променів, високих температур та опадів. Не допускайте перепаду температур. За мінусової температури газ у балоні стає зрідженим. У разі раптового впливу тепла газ розшириться, що може призвести до вибуху.

Маленькими газовими балончиками також слід користуватися дуже обережно. Небезпечними є випари газу, які залишаються у використаному балончику, тож він може вибухнути.

Газові балони й туристичні газові пальники слід використовувати тільки в приміщеннях, що добре провітрюються, тоді не буде ризику отруїтися чадним газом.



Чи можна відчути запах газу?

Зріджений газ важчий за повітря. Поширюючись, він стелиться по землі. Цей газ має різкий неприємний запах, тому його витікання легко виявити. Газ, що надходить по трубах, легший. Поширюючись, він піднімається вгору. У нього запах слабший, ніж у зрідженого, але характерний. Людина одразу його відчуває.

Що робити, якщо у приміщенні, де стоїть газовий балон, відчувається запах газу?



Гумовий шланг газового балона повинен бути не більше двох метрів завдовжки, його щільно насаджують на кран. Хомут-затискач має міцно закупорювати шланг. Шланг не треба сильно затискати, бо можна пошкодити.

Якщо відчувається запах газу, потрібно закрити кран балона. Найчастіше газ просочується в місці з'єднання балона з гумовим шлангом. Обгорнувши це місце мокрою ганчіркою, можна тимчасово призупинити витікання газу.

Обов'язково слід ретельно провітрити приміщення, а балон винести надвір. Таким балоном не можна користуватися.

Чи можна грітися від газової плити?

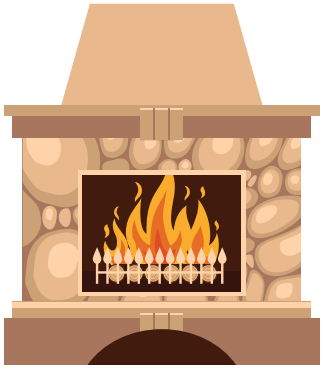
Цього не варто робити, адже коли газовою плитою користуються для зігрівання, зазвичай зачиняють усі вікна, вмикають усі конфорки та ще й духову шафу. Тоді свіже повітря не надходить, а газ горить. Невдовзі повітря не вистачить, газ не згорить і почне

виділятися чадний газ. Тому рекомендуємо постійно провітрювати приміщення, де працюють газові плити, водонагрівачі чи котли.

Як користуватися печами на дровах і вугіллі, зокрема буржуйками?

У приватних будинках із пічним опаленням пожежі найчастіше трапляються через перегрівання печі. Причиною займання також може бути використання для розпалювання горючих та легкозаймистих рідин або випадання розжареної вуглини. Тому слід дотримуватися правил безпечного користування печами.

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО КОРИСТУВАННЯ ПІЧЧЮ



- ОГЛЯНЬТЕ піч на наявність тріщин — їх не повинно бути
- За допомогою запаленого сірника або клаптика паперу ПЕРЕВІРТЕ ТЯГУ. Переконайтеся, що продукти згоряння виходять у димохід
- НЕ ЗБЕРІГАЙТЕ поблизу печі легкозаймисті матеріали і не сушіть поряд одяг
- СЛІДКУЙТЕ, щоб приміщення, де встановлена піч, постійно провітрювалося

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО КОРИСТУВАННЯ НЕВЕЛИКОЮ ЗАЛІЗНОЮ ПІЧКОЮ — БУРЖУЙКОЮ



- Установіть буржуйку на лист металу, а під нього підкладіть будь-який теплоізоляційний матеріал
- НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ пічку, якщо її труба несправна або засмітилася
- НЕ ВСТАНОВЛЮЙТЕ буржуйку поряд з легкозаймистими предметами: фіранками, меблями з дерева тощо
- НЕ ЗАВАНТАЖУЙТЕ в пічку понад три кілограми палива
- НЕ ВИВОДЬТЕ ТРУБУ у вентиляційний канал будинку. Вона має виводитися надвір через спеціальний отвір у вікні або стіні
- Щільно ЗАЧИНЯЙТЕ ДВЕРЦЯТА опалювального пристрою. Після використання приберіть попіл
- НЕ ЗАЛИШАЙТЕ трубу без нагляду

Дорослим не варто залишати розтоплені печі без нагляду або доручати дітям їх розпалювати, додавати дрова чи вугілля.

Як безпечно користуватися свічками?

Краще використовувати невисокий стійкий металевий підсвічник, а ідеальним місцем для свічки є стіл. Тримайте запалені свічки на безпечній відстані від горючих матеріалів. Коли лягаєте спати або залишаєте приміщення, загасіть свічку. Також не використовуйте її «до останнього», залишайте недогарок завдовжки 2–3 см.

- Чи користуються у вас удома газовими приладами? Яких правил користування побутовими газовими приладами слід дотримуватися?
- Чим відрізняється газ, який надходить до плити з газової труби, від того, що надходить із балона?
- Яких правил слід дотримуватися під час користування піччю?
- Поміркуйте, чому не можна закривати заслінку печі, коли паливо перегоріло, але ще жевріє.
- Проаналізуйте ситуації. Обговоріть, до чого вони можуть призвести та як необхідно діяти, щоб уникнути небезпеки.
  - Туристичний газовий пальник встановлено у приміщенні без вікон, з поганою вентиляцією.
  - Поруч із піччю, на відстані 60 см, стоять два аерозольні балончики.
  - У печі ще жевріє вугілля, але заслінка вже зачинена.

Виконайте інтерактивну вправу «Як діяти, якщо в приміщенні відчувається запах газу» до с. 50.

Перша допомога при побутових травмах

https://vse.ee/cfgw

Перегляньте відео. Дайте відповіді на запитання.

1. Відео «Як правильно надавати допомогу при ураженні струмом?» до с. 50.

- У яких випадках відбувається ураження електричним струмом?
- Які ознаки такого ураження? Які наслідки для здоров'я воно має?
- Що таке крокова напруга і чому вона небезпечна?
- Чому перш ніж надавати допомогу постраждалому, треба подбати про свою безпеку?
- Як правильно надати допомогу при електротравмі? Чому потрібно обов'язково звернутися до лікаря?

2. Відео «Перша допомога: опіки» до с. 51.

- Що таке опік? Унаслідок чого він може виникнути?
- Які є види опіків за складністю? Які ознаки кожного з них?
- Що потрібно робити в разі опіку?
- Чого категорично не можна робити при опіках?
- Коли обов'язково слід звернутися до лікаря?
- Які особливості дій при хімічному та електричному опіках?

https://vse.ee/cfgw

Складіть пам'ятку з характеристикою одного виду опіків (на вибір) та відповідним алгоритмом дій під час надання першої допомоги.

- поверхневий опік
- помірно-глибокий опік
- глибокий опік

Розіграйте ситуації надання першої допомоги, як це показано у відео «Перша допомога: опіки».

Які нові знання й навички ви здобули? Доповніть інтелект-карту «Безпека в побуті». Визначте, яких правил користування ви дотримуєтеся і якими навичками безпечної поведінки добре володієте.



1. Якими газовими приладами ви користуєтеся самостійно? Яких правил під час цього дотримуєтеся?

2. Разом із батьками чи іншими рідними обговоріть рекомендації фахівця (с. 47), що стосуються приладів у вашій оселі. Потренуйтеся під наглядом дорослих використовувати їх, щоб діяти впевнено. Складіть пам'ятку користування приладами, оформіть її на окремому аркуші й розташуйте на видному місці.

§ 6. Безпека на дорозі



- Що спонукає людей подорожувати? Яка подорож може зробити вас щасливими?
- Що необхідно, аби подорож запам'яталася та була безпечною?
- Які знання, навички та пристрої допомагають нам у мандрівках?
- Яким видом транспорту ви любите подорожувати? Чому? Чи цікавились, як скористатися засобами безпеки у кризовій ситуації? Чи важливо це знати?

Правила безпечної поведінки під час подорожей різними транспортними засобами

Подорож — це можливість дізнатися щось нове, відпочити та зарядитися енергією від краєвидів, красивої архітектури. Тому не витрачайте час на телефон, а досліджуйте, дізнавайтеся якомога більше. Проводьте час корисно: ходіть до музеїв, на екскурсії, знайомтеся з цікавими людьми, завантажуйтесь гарними емоціями.



Щоб подорож була приємною й безпечною, необхідно дотримуватися певних правил та підготуватися до неї заздалегідь. Наприклад, прочитати путівник або ознайомитися з блогами людей, які вже побували в цих місцях. Якщо плануєте подорож не з туристичним агентством, а самостійно, складіть план на кожний день і обговоріть його з тими, з ким будете подорожувати. Щоб почуватися впевнено й безпечно, коли вперше будете користуватися якимось видом транспорту, наприклад метро, вивчіть правила.

Дізнайтеся про традиції, культуру тієї місцевості, куди плануєте мандрувати. Якщо маєте намір відвідати священні місця, зважте, що в багатьох із них існують певні правила поведінки, дрес-код.

Пам'ятайте про повагу до себе й навколишніх та не дозволяйте зайвого в поведінці, розмові. Коли вам щось не подобається, суперечить вашому світогляду, не вдається вирішити конфліктну ситуацію конструктивно, вчиніть компромісно або просто підіть.

В Україні продовжує діяти воєнний стан. Пересуватися країною дозволено, але є певні заборони та обмеження. Цілком безпечних напрямків для подорожей зараз немає. У кожній області за безпеку відповідають насамперед військова адміністрація, а також місцева влада, ДСНС, поліція. Саме до цих структур слід звертатися, щоб уточнити, чи безпечно їхати в той чи інший регіон, які локації можна відвідувати, а які заборонено. Також варто дізнатися про наявність укриттів по маршруту подорожі, уточнити графік роботи туристичного об'єкта, який збираєтеся відвідати. Можуть не працювати туристичні локації біля критичної інфраструктури, військових об'єктів. Відпочинок на прифронтових територіях і тих, що були під окупацією, є небезпечним.

Об'єднайтеся в пари. Пригадайте правила поведінки на вокзалі, у місцях скупчення людей. Розкажіть, що робити, коли ви загубилися; як не втратити під час мандрів свої речі та гроші. Наведіть приклади небезпечних ситуацій, які можуть статися з вашими однолітками під час групової туристичної подорожі, та складіть поради для них.

Перегляньте відео «Безпека дітей на залізничному транспорті України» до с. 54. Дайте відповіді на запитання.

- Чому всі об'єкти залізничного транспорту вважають зонами підвищеної небезпеки?
- Чому вокзал, платформи — не місце для розваг? На які ризики наражаються бешкетники?
- Чи може залізничний транспорт бути безпечним?

https://vse.ee/cfgw

Розгляньте фотографії та назвіть зони підвищеної небезпеки на об'єктах залізничного транспорту. Прокоментуйте, чому ці зони можна вважати небезпечними.







Виконайте інтерактивну вправу «Правила безпеки громадян на залізниці» до с. 54.

https://vse.ee/cfgw

1. Складіть правила поведінки для підлітків на залізничному транспорті. Оформіть їх за власним бажанням та додайте до портфоліо проєкту **«Мій щит безпеки»** у розділ **«Мій щит безпеки дорожнього руху»**.

2. Розробіть пам'ятку «Поради щодо безпечної та етичної поведінки у... (на вибір: у салоні міжміського рейсового автобуса, у вагоні потяга, у вагоні метро, у шкільному автобусі). Якщо під час виконання завдання виникли труднощі, перегляньте відео «Безпека в шкільному автобусі» до с. 55. Оформіть пам'ятку і додайте до портфоліо **«Мій щит безпеки дорожнього руху»**. Розіграйте в класі сценку, яка демонструє одну з порад.

https://vse.ee/cfgw

Безпека пасажира легкового та вантажного автомобіля

Ознайомтеся з експертною думкою. Дайте відповіді на запитання.

Дедалі більше людей у нашій країні користуються легковими автомобілями, щоб пересуватися швидко й комфортно. Легковий автомобіль може мати до дев'яти місць для сидіння разом із водійським і призначений для безпечного перевезення пасажирів та їхнього багажу. Сідати в легковий автомобіль і висаджуватися з нього можна після повної зупинки машини й лише з посадкового майданчика або з тротуару чи узбіччя. А з крайньої смуги проїзної частини дороги можна тоді, коли немає небезпеки для пасажира й перешкод для інших учасників дорожнього руху. Не можна сідати в авто й висаджуватися з нього з боку суміжної смуги для руху. Зачиняти двері автомобіля слід обережно, тримаючи за ручку. У поїздці пасажирам бажано стежити за тим, що відбувається на дорозі, щоб вчасно помітити небезпечну ситуацію. Також пасажири повинні дотримуватися правил безпечної поведінки в салоні, наприклад: не відволікати водія розмовами; не торкатися ручок дверей і приладів керування; не гратися гострими предметами, пасами безпеки та їх замками; не висовувати у вікна руки чи голову.

Засоби безпеки в салоні легкового автомобіля, що знижують ризики травмування під час ДТП



Ремені безпеки утримують пасажирів і водія від ударів об кермо, скло, спинку сидіння та знижують ризик травмування під час ДТП

Підголовник, висота якого регулюється спеціальними фіксаторами, захищає шию від травмування

Надувні подушки безпеки спрацьовують тільки під час ДТП. У разі зіткнення вони заповнюють простір перед людиною і захищають голову та верхню частину тулуба

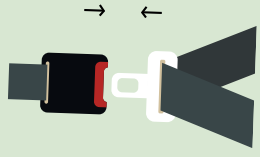
Найнебезпечніше місце для пасажира — переднє сидіння поруч із водієм. Тому дітей, зріст яких менший за 145 см, або тих, хто не досяг 12-річного віку, забороняється перевозити на передньому сидінні. Їх перевозять лише в спеціальному дитячому сидінні. Найбезпечнішими вважають заднє сидіння за водієм і заднє праве сидіння.



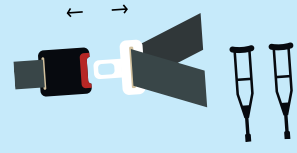
- Чому кожного року зростає кількість легкових автомобілів на дорогах? Висловіть власну думку.
- Розкажіть, як безпечно сісти в легковий автомобіль і висадитися з нього.
- Чому важливо не бешкетувати в салоні легкового автомобіля, а уважно слідкувати за подіями на дорозі?
- Якими засобами безпеки обладнано легковий автомобіль? Які засоби безпеки можуть знизити ризики важких травмувань у разі ДТП?
- Чому для перевезення дітей треба використовувати дитяче крісло? Дізнайся більше про таки засоби безпеки, як трикутник-адаптер і бустер. За яких умов їх використовують?
- Яке місце, за можливості вільного вибору, ви займете в автомобілі? Чому?

1. Ознайомтеся з деякими новими правилами дорожнього руху. Чому правила постійно оновлюються?

Водії та пасажири в населеному пункті й за його межами повинні бути пристебнуті.



Не пристібатися в населеному пункті дозволяється тільки водіям та пасажирам з інвалідністю, якщо це фізіологічно неможливо, а також водіям і пасажирам оперативних та спеціальних транспортних засобів





Пішоходи обов'язково повинні використовувати світловідбивні елементи в темний час доби й в умовах недостатньої видимості

За Правилами дорожнього руху (Постанова Кабінету Міністрів України від 27 жовтня 2023 р. №128)

2. Ознайомтеся з міфами й фактами про ремені безпеки. Які факти для вас нові? Нехтування правилами безпеки — це виправданий ризик чи ні?

МІФИ Й ФАКТИ ПРО РЕМЕНІ БЕЗПЕКИ



На задньому сидінні пристібатися не обов'язково.

Дослідження виявили, що ймовірність травми голови в непристебнутих пасажирів на задньому сидінні майже така сама, я і в тих, хто сидить спереду. До того ж, непристебнутий пасажир на задньому сидінні під час аварії може вдаритися об переднє сидіння із силою в кілька тонн.



На малій швидкості ремені безпеки можна не використовувати.

Під час лобового зіткнення висока ймовірність розбити головою скло. У 9 з 10 випадків це призводить до загибелі водія. Зіткнення на швидкості, менше 50 км/год, рівнозначне падінню з четвертого поверху; на швидкості 70 км/год — із сьомого, а на швидкості 90 км/год — з одинадцятого поверху.



Під час аварії ремінь безпеки може травмувати людину.

Правильно вдягнені ремені безпеки рідко стають причиною травм. Вони можуть спричинити хіба що поверхневі синці. Однак це ніщо порівняно з тими ушкодженнями, які можуть отримати непристебнуті водій та пасажири.



Користуватися ременем — це особисте рішення кожного, яке на інших не впливає.

Якщо водій постраждає в аварії, це вплине на його родину й близьких. Користування ременем допомагає не втратити контроль над автомобілем під час аварії, тож відмова від нього може негативно вплинути на інших водіїв.



Користуватися ременем безпеки незручно.

Регулярне користування ременем — це корисна звичка, що закріплюється із часом. Згодом у людини виникатиме відчуття дискомфорту, якщо вона не пристебнута.



Досвідченим водіям не потрібно користуватися ременем безпеки.

Хоч досвідчені водії зазвичай не спричиняють ДТП, вони можуть потрапити в аварію, спричинену іншим водієм, поганою погодою тощо.

За матеріалами із сайту https://cedem.org.ua

Виконайте інтерактивну вправу «Засоби безпеки в легковому автомобілі» до с. 57.

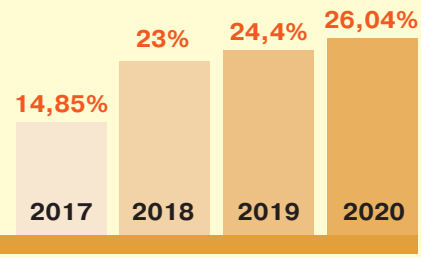
https://vse.ee/cfgw

Розгляньте інфографіку, проаналізуйте дані дослідження. Дайте відповіді на запитання, висловте свої міркування.

- Який відсоток водіїв використовує ремені безпеки?
- Чому водії порушують правила дорожнього руху і не користуються ременями?
- Які чинники впливають на те, що поступово кількість порушників зменшується?

КОРИСТУВАННЯ РЕМЕНЯМИ БЕЗПЕКИ ВОДІЯМИ УКРАЇНИ





За матеріалами із сайту https://cedem.org.ua

1. Із сусідом / сусідкою по парті уявіть, що ви користуєтеся таксі. Потренуйтеся правильно виходити з авто, сідати в нього в різних ситуаціях: коли ви сидите з боку тротуару, з боку суміжної смуги руху тощо.
2. Об'єднайтеся з однокласниками / однокласницями із сусідньої парти в «салон легкового автомобіля», розподіліть ролі «водій / водійка — пасажири», вигадайте життєву ситуацію та покажіть, хто і як повинен поводитися.

Ознайомтеся з експертною думкою. Дайте відповіді на запитання.

Вантажними автомобілями зазвичай перевозять вантажі. Перевозити пасажирів можна лише в спеціально обладнаному вантажному автомобілі.

Перед посадкою водій має ознайомити пасажирів з правилами розміщення в кузові, наголосити на правилах безпечної поведінки під час руху. Пасажирам **НЕ МОЖНА:** стояти в кузові; сидіти на бортах кузова; пересідати з місця на місце. Перевозити групи дітей до шістнадцятирічного віку в кузові будь-якого вантажного автомобіля можна лише в супроводі дорослих і в світлу пору доби. Попереду й позаду машини обов'язково має бути встановлено розпізнавальний знак «Діти». Забороняється перевозити пасажирів у кузові самоскида, трактора, на вантажному причепі, у кузові вантажного мотоцикла.

У кожного пасажира вантажного автомобіля має бути надійно закріплене місце для сидіння з міцною спинкою. Сидіння закріплюють у кузові вздовж заднього й бокового бортів на відстані не менше ніж 30 см від верхнього краю борту і 30–50 см від підлоги

Попереду й позаду вантажівки встановлюють розпізнавальний знак «Люди»



Для захисту від сонця, вітру, опадів над кузовом натягають тент

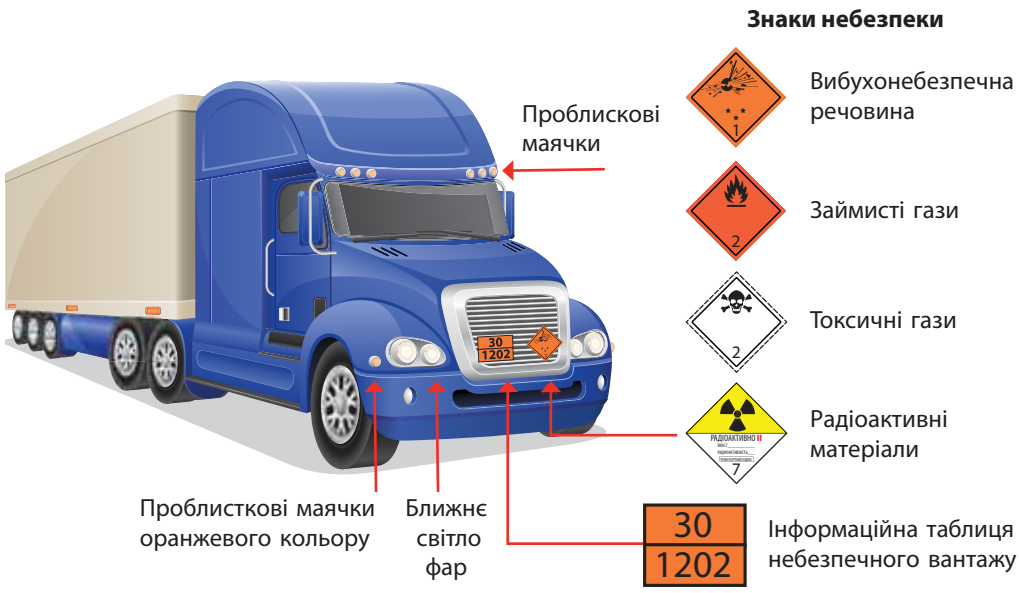
У кузові люди сідають спиною до кабіни водія, якнайдалі від бортів

До заднього борту кузова кріплять металеву драбину для посадки й висадки пасажирів

- Чи користувалися ви для переїзду вантажним автомобілем? На які небезпеки можуть наражатися пасажири, що не дотримуються правил безпеки?
- Як має бути обладнано вантажний автомобіль для перевезення пасажирів?
- Чому кузов машини необхідно закривати тентом?
- Чому важливо, щоб кожен пасажир вантажного автомобіля дбав про власну безпеку?
- На яких транспортних засобах забороняється перевозити пасажирів? Обґрунтуйте відповідь.

Ознайомтеся з інформацією та розгляньте зображення на с. 60.

Якщо вантажні автомобілі перевозять небезпечні вантажі (гази, легкозаймисті, вибухонебезпечні, отруйні та радіаційні речовини), то на них установлюють розпізнавальні знаки. Увімкнення проблискових маячків не дає переваги в русі, а лише застерігає інших учасників дорожнього руху про небезпеку. Це означає, що вантаж може бути небезпечним, але люди, які його перевозять, знають, як із ним поводитися. Важливо бути обережними поблизу такого транспорту: не наближатися надто близько й не гратися біля нього.



Коли машиною перевозять вантажі, що виступають по ширині чи довжині, їх позначають прапорцями або знаком «Позначення вантажу, що виступає за габарити транспортного засобу».





На транспортні засоби, довші за звичайні, наносять застережний напис: «Винос 1,7 м». Такі написи можна побачити на громадському транспорті. Це означає, що під час повороту транспортний засіб може зачепити пішохода або інший транспортний засіб на відстані 1,7 м.



- Чому важливо знати інформацію про перевезення вантажними автомобілями небезпечних вантажів? Чи сприяє це підвищенню безпеки учасників дорожнього руху?

- Які розпізнавальні знаки встановлюють на транспортних засобах, що перевозять небезпечні вантажі? Які з них вам знайомі, де ви їх бачили?
- Як слід поводитися поблизу транспорту з небезпечним вантажем?
- Як правильно вчинити: пропустити автомобіль, який перевозить вантаж, що виступає, чи небезпечний вантаж, або перейти дорогу перед ним?

Розгляньте малюнки. Які правила перевезення пасажирів порушено?








Як захиститися під час зіткнення транспортних засобів. Дії свідка ДТП

Ознайомтеся з порадами інспектора безпеки дорожнього руху. Дайте відповіді на запитання.

За Правилами дорожнього руху **дорожньо-транспортна пригода (ДТП)** — подія, що сталася під час руху транспортного засобу, унаслідок якої загинули або травмувалися люди чи було завдано матеріальних збитків.

Найбільше ДТП стаються там, де перетинаються транспортні та пішохідні дороги. Трапляється, що школярі та школярки наражаються на небезпеку: вибігають на проїжджу частину, не зважають на сигнали світлофора.

Там, де обмежена оглядовість, треба знайти безпечне місце для переходу подалі від повороту. Дорога має добре проглядатися в обидва боки. Не можна виходити на проїжджу частину дороги з-за перешкоди (дерев, кущів, будівель, машин на узбіччі). Слід дотримуватися правил переходу дороги на зупинках громадського транспорту.

Дорожньо-транспортні пригоди трапляються через:

- порушення Правил дорожнього руху водіями чи пішоходами;
- несправність транспортного засобу;
- стан покриття дороги;
- погодні умови.

Серед ДТП виділяють, зокрема, такі види:



зіткнення транспортних засобів



наїзд на перешкоду (стовп, опору мосту, пішохода чи інший транспортний засіб)



падіння автомобіля у воду



перекидання транспортного засобу

Якщо під час руху легкового автомобіля неминуче зіткнення з іншим транспортним засобом, важливо не розгубитися. Насамперед слід запобігти переміщенню тіла вперед і захистити голову руками. Так знижується ризик травмування.



Якщо пасажир пристебнутий ременем безпеки й сидить на передньому сидінні, треба:

- максимально натягнути ремінь безпеки;
- упертися ногами в підлогу, а кистями напівзігнутих рук у передню панель;
- голову нахилити якомога нижче вперед між руками.



Якщо пасажир на задньому сидінні пристебнутий ременем безпеки, потрібно нахилитися вперед і зігнутими в ліктях схрещеними руками впертися в передній сидіння. Голову покласти на схрещені руки, захищаючи її від удару об спинку переднього сидіння. Ногами впертися в підлогу.



Якщо пасажир на задньому сидінні не пристебнутий ременем безпеки, під час зіткнення він має зігнутися, сплівши руки під колінами. Голову нахилити якомога нижче до колін. Ногами впертися в підлогу, трохи висунувши їх уперед.



Пасажир, який сидить на задньому сидінні й не пристебнутий ременем безпеки, закриває голову руками й лягає на сидіння на бік. Якщо поряд сидить мала дитина, міцно притискає її до себе, закриває собою і лягає з нею на бік.



Якщо на автомобіль наїхали ззаду, пасажир на передньому сидінні притискає голову до спинки сидіння, колінами впирається в панель приладів, руками міцно тримається за край сидіння. Так само сідає і пасажир на задньому сидінні.

У разі ДТП пасажири повинні швидко вибратися з машини через двері або вікна й відійти від неї на 15–20 м, бо автомобіль може вибухнути.

Якщо ви стали свідком ДТП, то можете:

- викликати швидку допомогу, працівників поліції;
- звернутися по допомогу до водіїв інших транспортних засобів;
- запам'ятати номер, марку та колір автомобіля — учасника ДТП, який утікає з місця аварії;
- за вказівкою дорослих надати посильну допомогу потерпілим.

- Яку подію називають дорожньо-транспортною пригодою?
- Назвіть види дорожньо-транспортних пригод.
- Чому потрібно приймати захисні положення тіла в разі ДТП?
- Ви — свідок ДТП. Розкажіть, що будете робити.
- Як ви думаєте, чи може здоров'я постраждалого в ДТП залежати від вашої вчасної допомоги? Обґрунтуйте відповідь.

Обміркуйте ситуації. Покажіть, якими мають бути дії пасажира легкового автомобіля в кожному випадку.

1. Після різкого гальмування легковий автомобіль почало заносити вбік. Пасажир, який сидить на задньому сидінні та не пристебнутий ременем безпеки, бачить, що наїзд автомобіля на огорожу неминучий.

2. У разі зіткнення з іншим транспортним засобом, якщо пасажир сидить на:

передньому сидінні, пристебнутий ременем безпеки;

задньому сидінні, пристебнутий ременем безпеки;

задньому сидінні з малою дитиною, не пристебнутий ременем безпеки.

3. У разі наїзду іншого транспортного засобу, якщо пасажир сидить на:

передньому сидінні, не пристебнутий ременем безпеки;

задньому сидінні, не пристебнутий ременем безпеки.

Виконайте інтерактивну вправу «Правила дорожнього руху» до с. 63.

https://vse.ee/cfgw

Розгляньте інтелект-карту на с. 64 та доповніть її за матеріалами параграфа в . Визначте, яких правил ви дотримуєтеся і якими навичками безпечної поведінки на дорозі добре володієте. А які навички ще потрібно розвивати?



Нині з'являється нова категорія учасників дорожнього руху — користувачі персонального легкого електротранспорту. Поміркуйте, чи достатньо засобів безпеки має водій такого транспорту, яких правил дорожнього руху йому необхідно дотримуватися? На яких видах легкого електротранспорту ви хотіли б їздити, чи достатньо підготовлені для цього? Якщо ви користуєтеся легким електротранспортом, розкажіть про свої засоби безпеки.



Виконайте проєкт **«Навички безпечної життєдіяльності»** за планом.

1. Дослідіть рівень сформованості своїх навичок безпечної життєдіяльності під час дорожнього руху. Розробіть чекліст для дослідження. Пригадайте матеріали параграфа та знання, набуті в 5–6 класах.
2. Оформіть чекліст за власним бажанням та презентуйте в класі.
3. Додайте розроблені матеріали до портфоліо проєкту **«Мій щит безпеки»** у розділ **«Щит безпеки дорожнього руху»**.

Щит безпеки дорожнього руху

§ 7. Безпека в соціальному середовищі

Друзі часто каталися на електросамокатах без шоломів та інших захисних засобів. Казали, що ліньки їх одягати.



З одним із друзів, Максом, стався нещасний випадок: хлопець отримав серйозну травму голови через відсутність шолому.

З'ясуймо, чому це сталося.

Друзі Макса, які не вдягали шоломи, переконували його, що шолом — це «незручно» і «не круто». Таким чином вони створили власні правила, де безпека була геть не на першому місці. Макс, імовірно, відчував тиск друзів і боявся вибитися з групи, тому теж не носив шолом. Це підвищувало ризик потрапляння в небезпечну ситуацію.

Негативний наслідок — травма голови Макса — демонструє, що відсутність навичок безпеки може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям.

- Як друзі / подруги можуть впливати на ваші рішення щодо безпеки?
- Чому важливо робити свідомий вибір на користь збереження здоров'я та відстоювати цей вибір?
- Чи можете ви запропонувати змінити певне правило, що діє у вашій дружній компанії, родині або громаді, якщо воно вам не подобається?

Як соціальне оточення впливає на формування навичок безпеки для життя, здоров'я та добробуту

Соціальне оточення — це люди, з якими ви спілкуєтеся і взаємодієте щодня, тобто родина, друзі, вчителі, тренери, лікарі та інші. Ваше оточення, а також ситуація у вашому населеному пункті, у місцях, де часто буваєте, можуть впливати на те, як ви вчитеся бути захищеними та дбати про своє життя і здоров'я.

Усі установи населеного пункту мають функціонувати так, щоб людина могла безпечно працювати, навчатися, лікуватися, відпочивати, культурно проводити дозвілля.

Спосіб життя близьких, уподобання однолітків, традиції місцевої громади можуть впливати на здоров'я, безпеку та добробут людини як позитивно, так і негативно.

Обговоріть приклади позитивного й негативного впливу громади на життя людей. Наведіть приклади з життя вашої громади.

Позитивний вплив

- Люди в нашій громаді долучилися до прибирання парку, і тепер він чистіший і привабливіший.
- Доброзичливі сусіди з громади допомогли нам під час повені, надали притулок та продукти.
- Громадська бібліотека надає доступ до безкоштовних курсів та літератури і таким чином підвищує освіченість мешканців.

Негативний вплив

- Зростання рівня злочинності в місті створює відчуття небезпеки та нестабільності в громаді.
- Перебої в постачанні води через застарілу інфраструктуру населеного пункту створюють незручності для мешканців.
- У нашій громаді відсутній відповідальний за сортування сміття, тому людям складніше дбати про екологію довкілля.

Розгляньте плакат.

НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА



- Проаналізуйте зображення. Які з цих небезпек пов'язані з певною поведінкою, звичками, способом життя?
- Опишіть ситуації, які можуть призвести до зображених небезпек. Де вони можуть виникнути?
- Хто та що може вплинути на безпеку, здоров'я і добробут підлітка в цих ситуаціях? Проаналізуйте можливі наслідки позитивного або негативного впливу близького оточення підлітка.
- Складіть поради, як можна уникнути цих небезпек.
- Зробіть висновок, як соціальне оточення може вплинути на ваші навички безпеки, здоров'я і добробут. Використовуйте приклади, наводьте аргументи.

Виконайте інтерактивну вправу «Соціальне середовище населеного пункту» до с. 67.

https://vse.ee/cfgw

Держава на захисті прав дитини

Держава — це політична форма організації суспільства, що встановлює закони, за якими живуть громадяни країни. Одним з найважливіших завдань держави є захист прав усіх людей, зокрема й підлітків. Права дитини охоплюють такі аспекти, як освіта, охорона здоров'я, захист від насильства та дискримінації, можливість брати участь у рішеннях, що стосуються дитини, тощо. Держава стежить за тим, щоб діти мали змогу зростати в гідних умовах.

Розгляньте схему та прочитайте інформацію на с. 68. Дайте відповіді на запитання.



ЯК ДЕРЖАВА ЗАХИЩАЄ ПРАВА ДИТИНИ

Закони і правові акти: держава приймає закони і правові акти, які визнають права дітей і встановлюють правила про допустимість дій щодо дітей, щоб забезпечити їхню безпеку та добробут

Органи державної влади: уряд та інші державні органи відповідають за виконання законів. Вони наглядають за тим, щоб права дітей дотримувалися в усіх сферах, таких як освіта, охорона здоров'я, соціальний захист тощо

Міжнародні документи: держава затверджує міжнародні документи, такі як Конвенція ООН про права дитини. Ці документи зобов'язують державу діяти на користь дітей та дотримуватися міжнародних стандартів щодо прав дитини

Органи з охорони прав дитини: захист прав дітей в Україні здійснюється прокуратурою, органом опіки та піклування, поліцією

Освіта та інформація: держава сприяє розповсюдженню інформації про права дитини, створює програми навчання, проводить заходи, щоб навчити дітей захищати свої права

Захист під час війни: держава вживає всіх необхідних заходів для забезпечення захисту дітей, які перебувають у зоні воєнних дій, дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, догляду за ними та возз'єднання їх із членами сім'ї, зокрема розшук, звільнення з полону, повернення в Україну дітей, незаконно вивезених за кордон, їх реабілітацію

- Які права має дитина?
- Які установи, заклади існують для забезпечення прав дитини? Наведіть конкретні приклади у вашому населеному пункті.
- Яке значення для дітей має Конвенція ООН про права дитини?
- Як держава захищає права дітей під час війни? Яке із цих прав ви вважаєте найважливішим і чому?
- Чому потрібно бути обізнаними в правах дитини?

Прочитайте поради фахівця із захисту прав дитини. Дайте відповіді на запитання.

Якщо ваші права порушено, то важливо знати, як реагувати на цю ситуацію та де шукати допомогу. Ось кілька кроків, які допоможуть вам.

Зберігайте спокій. Передусім — не панікуйте. Спробуйте не втрачати самоконтроль і спокійно все обміркувати.

Розумійте свої права. Постарайтеся визначити, які саме права були порушені. Для цього можна вивчити закони, правила та конвенції, які стосуються прав дитини у вашій країні.

Звертайтеся до дорослих. Повідомте про ситуацію тим, кому довіряєте: батькам, опікунам, учителям, шкільному психологу чи соціальному працівнику. Вони можуть надати вам поради та підтримку.

Зберігайте докази порушення ваших прав. Це можуть бути фотографії, повідомлення, записи подій чи розповідей свідків.

Звертайтеся до правозахисних організацій. Якщо ситуація серйозна і ви не можете отримати допомогу від дорослих із вашого оточення, зверніться до місцевих правозахисних організацій або на гарячі лінії допомоги для дітей.

Консультуйтеся з юристом. У деяких випадках може бути корисно звернутися до фахівця, що знається на правах дитини. Він може надати поради щодо подальших дій.

Не мовчіть. Важливо розмовляти про ситуацію з дорослими й ділитися своїми переживаннями та страхами. Часто відкрита комунікація сприяє розв'язанню проблеми.

Захистіть себе. Якщо вважаєте, що вам або комусь іншому загрожує небезпека, зверніться до правоохоронних органів. Ваша безпека завжди є пріоритетом.

Пам'ятайте, що кожна ситуація є унікальною і важливо шукати індивідуальний підхід до її вирішення. Не бійтеся звертатися по допомогу й захищати свої права.

- Для чого знати свої права й розуміти, яке саме право було порушено?
- Хто може допомогти підлітку, якщо його права були порушені?
- За яких обставин слід звертатися до правоохоронців?

Проаналізуйте ситуації. Доберіть до кожної ситуації варіант вирішення з поданих на с. 70 або запропонуйте свій.

1. Насильство. Підліток зазнає фізичного або психологічного насильства з боку будь-яких осіб (батьків, однолітків, учителів тощо).

2. Дискримінація. Підліток відчуває, що його дискримінують через расу, стать, релігію, національність або будь-яку іншу ознаку.

3. Порушення права на освіту. Підлітка обмежують у доступі до якісної освіти (наприклад, через булінг у школі, відсутність необхідних ресурсів або дискримінацію).

4. Порушення права на участь у рішеннях. Підліток відчуває, що його право на участь у рішеннях, які його стосуються, порушується (наприклад, йому не дозволяють висловити свою думку).

5. Порушення права на конфіденційність. Особиста інформація підлітка розголошена без його згоди.

А Важливо негайно повідомити про цю проблему дорослих: батьків, учителів або шкільного психолога. Також можна звернутися до місцевих правозахисних організацій чи громадських служб підтримки жертв.

Б Батьки можуть звернутися до шкільної адміністрації і, якщо потрібно, до місцевих освітніх органів. Також можна повідомити правозахисні групи, які спеціалізуються на освітніх правах.

В Підліток може висловити свої скарги вчителю, шкільному адміністратору чи батькам. Також можна звернутися до органів з питань рівних можливостей чи правозахисних організацій.

Г Підліток може звернутися до батьків, учителів або шкільного психолога та вимагати відновлення конфіденційності. У випадку серйозних порушень про ситуацію можна повідомити правоохоронним органам.

Д Підліток може спробувати відверто розмовляти з батьками, опікунами або шкільними представниками і висловити свої побажання та думки.

Як впливає на підлітка найближче оточення

Розгляньте фотоілюстрації. Хто належить до вашого найближчого оточення? Хто з близьких людей найбільше на вас впливає? Як саме?



Розгляньте приклади позитивного та негативного впливу найближчого оточення на підлітків. Продовжіть речення. Обговоріть, до яких наслідків це може призвести. За потреби скористайтеся .

Позитивний вплив соціального середовища на підлітків

- Дружнє ставлення й підтримка найближчого оточення може підштовхнути підлітків до...
- Участь у спортивних командах чи клубах може допомогти розвинути...
- Менторство дорослих членів родини або вчителів може сприяти...
- Участь у благодійних акціях або волонтерство може навчити...
- Позитивні друзі / подруги можуть надихати...
- Підтримка й любов родини може допомогти підліткам відчувати себе...
- Якщо школа надає якісну освіту і створює сприятливе середовище для навчання, це позитивно впливатиме на...

Ме́нтор / ме́нторка — це досвідчена людина, яка може допомогти розвиватися в тому напрямі, що вам цікавий. Ментори допомагають встановлювати цілі й плани їх досягнення, надають поради, вказівки та підтримку.

Негативний вплив соціального середовища на підлітків

- Негативні приклади для наслідування й тиск друзів / подруг можуть спонукати підлітків до...
- Бажання належати до агресивної групи може призвести до...
- Негативні стереотипи щодо гендерних ролей можуть обмежувати...
- Відсутність підтримки родини й відчуття самотності можуть вплинути на...
- Негативні друзі / подруги можуть змушувати підлітків приймати неправильні рішення, наприклад...
- Конфлікти в родині, насильство, недоліки у вихованні або відсутність підтримки можуть викликати...
- Булінг та насильство в школі або інтернеті можуть призвести до...

Як джерела інформації впливають на соціальну поведінку підлітка

Медіа, зокрема інтернет, впливають на наше життя. Якщо користуватися медіа розумно й обережно, це матиме користь. Але надмірне, нерозбірливе використання засобів інформації,

зацікавлення насильницьким та іншим шкідливим контентом може негативно позначитися на психічному й фізичному здоров'ї підлітків.

1. Як джерела інформації впливають на безпечну поведінку підлітків? Наведіть приклади позитивного і негативного впливу.
2. Поясніть на прикладі, навіщо набувати навичок критичного мислення.
3. Чому важливо протидіяти негативному впливу засобів масової інформації?

Дослідіть, як впливають медіа, зокрема інтернет, на соціальну поведінку й безпеку підлітків, за планом:

1. Ознайомтеся з напрямами дослідження та орієнтовними завданнями до них. Виберіть один із напрямів.
2. Проведіть дослідження.
3. Оформіть його результати як презентацію, звіт чи буклет.
4. Презентуйте результати перед класом.

1. Вплив медіа на нашу національну ідентичність

Завдання: з'ясувати значення понять «патріотизм», «національна ідентичність», «національні традиції».

Виберіть в інтернеті джерело інформації (відеоролик, статтю або соціальний пост), що стосується України або її культури, проаналізуйте його. Зробіть висновок, як цей контент може сприяти формуванню патріотизму, любові до України або розумінню національних традицій.

2. Мода та стиль життя

Завдання: зібрати інформацію про модні тенденції серед підлітків і визначити, як вони відрізняються від тих, що були популярні в минулому (наприклад, 20 років тому).

Проведіть опитування серед однолітків, щоб визначити, наскільки медіа, зокрема інтернет, впливають на їхній вибір одягу та зовнішній вигляд.

3. Використання сленгів

Завдання: дослідити популярний серед підлітків сленг і з'ясувати, які слова та вирази є актуальними.

Проведіть анкетування й визначте, як часто підлітки використовують сленг у повсякденному спілкуванні.

4. Вплив медіа на ставлення до себе

Завдання: дослідити, як соціальні мережі та реклама впливають на самооцінку підлітків та їх ставлення до свого зовнішнього вигляду.

Обговоріть, чи впливають медіа на ваше ставлення до себе. Як саме?

5. Вплив соціальних мереж на цінності, погляди та стереотипи

Завдання: з'ясувати, як соціальні мережі впливають на погляди підлітків на інших людей, їхні цінності та стереотипи.

Виберіть соціальну мережу, якою користуєтеся, та проаналізуйте контент своєї стрічки в ній. Обговоріть подані запитання.

- Які цінності та стереотипи представлені в постах та коментарях інших користувачів? Які емоції або реакції викликає цей контент?
- Як медіа, зокрема інтернет, впливають на ваше ставлення до різних груп людей (за національністю, релігією, гендером тощо)?
- Якими можуть бути наслідки негативних стереотипів? Чому важливо розуміти та приймати різні групи людей?
- Як розвивати критичне мислення та правильно вибирати медіа-контент?

Стереотипи — це узагальнені уявлення або погляди про групи людей, які можуть бути несправедливими або недостовірними. Стереотипи можуть ґрунтуватися на статі, расі, вікові, релігії, сексуальній орієнтації тощо. Медіа можуть посилювати та поширювати стереотипи через фейкові новини, меми, графіку, коментарі та інший контент.

6. Взаємодія з іншими

Завдання: розглянути, як соціальні мережі впливають на спосіб спілкування підлітків з друзями та подругами, родиною.

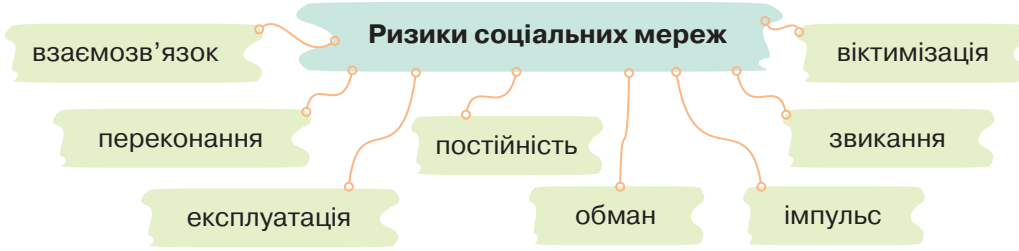
Проведіть опитування щодо того, як часто підлітки використовують соціальні мережі для взаємодії з іншими і як це впливає на їхні стосунки.

Комп'ютерна, ігрова та інтернет-залежність

Інтернет — це величезний світ, який відкриває перед вами безліч можливостей. У кожного / кожної з вас є якийсь мобільний пристрій, підключений до інтернету: смартфон, планшет чи ноутбук. І це добре, тому що ви постійно на зв'язку з рідними та друзями, отримуєте сповіщення, що стосуються вашої безпеки, ділитеся своїми думками в соціальних мережах, граєте в ігри. Можете навіть створювати власний контент на YouTube або інших платформах.

Але не забувайте, що великі можливості потребують великої відповідальності. Важливо користуватися гаджетами розумно та обачно.

1. Проаналізуйте схему. Які слова вам незнайомі? Дізнайтеся, що вони означають. Поясніть своїми словами значення кожного з ризиків. За потреби скористайтеся інформацією в .
2. Наведіть приклади для кожного з ризиків.
3. Узагальніть інформацію й заповніть таблицю в .



Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.



Сашко й Артур товаришують ще з дитячого садочка. Про таких кажуть: «Водою не розіллєш».





Кожного дня хлопець до ночі завантажував застосунки, програми, грав у мережеві ігри. Батьки Сашка поїхали в тривале відрядження. Бабуся, яка не розумілася на комп'ютерах, думала, що онук учиться. Ноутбук замінив Сашку весь світ: друзів, прогулянки, басейн… Хлопець навіть забував поїсти.

Артура, коли той заходив, Сашко не підпускав до ноутбука. Затято оберігав своє віртуальне життя.



У дзеркало хлопець тепер не заглядав узагалі, а дарма. Бо перетворився на кошлате чудовисько. Він шкодував часу навіть на душ, аби не відриватися від нової версії чергової «стрілялки».



Зрештою від Сашка відвернулися друзі. Кому цікавий хлопець, який нікого не помічає, часто прогулює школу і практично відмовився від спілкування?!



Сашко дуже змінився зовні: сіре обличчя, запалені очі, згорблена спина…

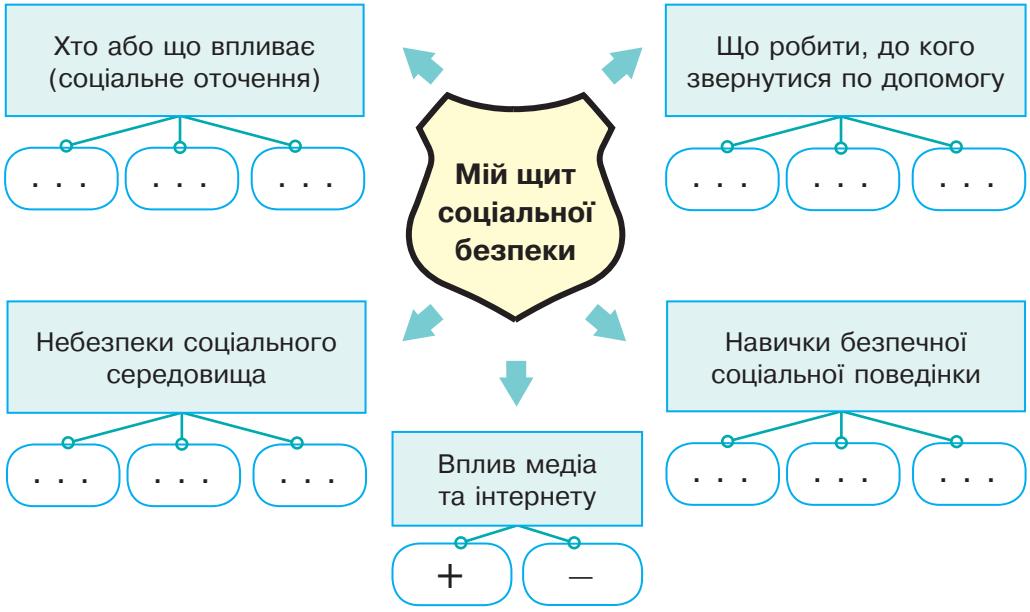
- Чому поведінка та зовнішність героя змінилися?
- Що таке залежність? До яких наслідків може призвести комп'ютерна та ігрова залежність?
- Чи потрібно підліткам обмежувати час на ігри та використання інтернету? Чому?
- Придумайте позитивне продовження історії двох друзів.

Виконайте проєкт **«Комп'ютерна та інтернет-залежність. Мій щит безпеки».** Під час виконання користуйтеся запропонованим або власним планом.

1. Визначте, які навички безпечного та відповідального користування цифровими технологіями ви хотіли б сформувати.
2. Дослідіть проблему залежності від комп'ютера та інтернету за одним із напрямів:
   - Симптоми комп'ютерної та інтернет-залежності.
   - Психологічні та соціальні наслідки такої залежності.
   - Способи профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності та допомоги людям, що на неї страждають.
3. Дослідіть, скільки часу ви витрачаєте на комп'ютерні ігри та інтернет протягом тижня. За результатами дослідження розробіть план зваженого використання часу на інтернет та ігри для попередження залежності.
4. Розробіть анкету для опитування однокласників та однокласниць щодо їхнього часу, витраченого на комп'ютерні ігри та інтернет. Зберіть дані та узагальніть їх.

5. Складіть поради щодо безпечного та раціонального використання цифрових технологій. Оформіть їх під назвою «Мій щит захисту від комп'ютерної та інтернет-залежності».
6. Оформіть результати роботи над проєктом на власний розсуд (постер, брошура, відео, пам'ятки, презентація тощо).
7. Презентуйте результати роботи.
8. Обговоріть, чи змінилося ваше ставлення до впливу комп'ютерної та інтернет-залежності на психічне й фізичне здоров'я. Яких навичок безпечної поведінки в інтернеті вам ще слід набути?

Розгляньте інтелект-карту «Мій щит соціальної безпеки». Доповніть її в .



1. Як держава захищає права дитини?

2. Яких національних традицій дотримуються у вашій родині?

3. Чому, на вашу думку, важливо захищати права людини з дитинства?

4. Чи є у вас бажання мати ментора? Обговоріть із рідними, хто з вашого найближчого оточення може ним бути.

5. Дізнайтеся й запишіть адреси та номери телефонів медичних і соціальних служб, кабінетів довіри для молоді, які є у вашому або найближчому населеному пункті.

6. Презентуйте та обговоріть із дорослими членами родини свій план зваженого використання часу на інтернет та комп'ютерні ігри для попередження залежності. Доповніть його та визначте строки реалізації.

7. Виконайте інтерактивні вправи до с. 76: 1) «Небезпеки соціального середовища»; 2) «Вплив громади на життя людей»; 3) «Які права мають діти».

https://vse.ee/cfgw

Розділ 2.
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ ПРО

- ***взаємозв'язок*** *складників здоров'я*
- ***ризики*** *впливу ЗМІ на формування ЗСЖ*
- ***профілактику*** *інфекційних захворювань;*
  міфи й факти *про небезпеку вживання психоактивних речовин*

ВИ З'ЯСУЄТЕ

як можна:
- *пережити без ускладнень проблеми підліткового дозрівання*
- *покращити фізичну форму*
- *сформувати корисні звички достатньої рухової активності*

як вибирати:
- *процедури та засоби для здорової шкіри та волосся*
- *моделі безпечної поведінки в ризикованих ситуаціях*

ВИ ЗМОЖЕТЕ

удосконалити навички:
- *протидії негативному впливу, тиску й маніпуляціям*
- *ухвалення зважених рішень на користь ЗСЖ*

дослідити:
- *рівень сформованості звичок ЗСЖ*
- *рівень рухової активності*
- *власну самооцінку*

реалізувати *проєкт «Обираю здоровий спосіб життя»*

§ 8. Цілісність здоров'я і вибір способу життя



- Навіщо піклуватися про здоров'я?
- Хто повинен дбати про твоє здоров'я: ти, батьки, держава? Відповідь аргументуй.
- Чи завжди можливо відновити втрачене здоров'я?
- Що таке здоровий спосіб життя (ЗСЖ)?
- Чому кажуть, що до свого тіла треба ставиться з повагою й турботою?
- Чи підтримуєш ти думки: «здоровий спосіб життя — це просто мода», «у житті треба спробувати все, незважаючи на шкоду для здоров'я»?
- Чи вистачає тобі сили волі дотримуватися правил здорового способу життя? Наведи приклади.

Цілісність здоров'я. Взаємозв'язок складників здоров'я

Сучасні люди, звісно, прагнуть жити повним та насиченим життям і дедалі більше розуміють, що звички здорового способу життя сприяють цьому. Якщо не зважати на стан здоров'я і не відновлювати його, згодом доведеться витратити на лікування

багато часу та грошей. Що людина молодша, то легше вона засвоює нове, зокрема корисні навички для здоров'я. Розвивати і вдосконалювати ці навички варто протягом усього життя.

Розгляньте схему. Обговоріть у групі запитання.



- Доведіть за схемою, що здоров'я цілісне й усі його складники — психічне, духовне, фізичне здоров'я та соціальний добробут — взаємозалежні.
- Чому важливо не лише піклуватися про гарне самопочуття, а й розвивати інтелектуальні та творчі здібності, мислення, уяву, силу волі?
- Змоделюйте взаємозв'язки між складниками здоров'я. Наприклад, у чому буде виявлятися взаємовплив навички додержуватися розпорядку дня на інші складники здоров'я.

Деякі обставини змінити неможливо. Однак обрати спосіб життя та набувати вмінь і навичок, що сприятимуть збереженню здоров'я, може кожен / кожна. Здоров'я людини певною мірою залежить від задоволення її потреб, але в кризових ситуаціях, наприклад під час війни, не завжди можна задовольнити всі потреби існування та розвитку. За таких обставин ухвалюють рішення та обирають дії, які найменше шкодять здоров'ю.

1. Пригадайте піраміду потреб.



2. Поясніть, які потреби, на вашу думку, неможливо / можливо реалізувати в ситуаціях:

- через війну родина залишилася без квартири й документів;
- унаслідок травми людині тривалий час буде складно пересуватися самостійно;
- учень отримав безоплатний доступ до навчальних ресурсів;
- у будинок, де живе родина, провели лінію потужного інтернету.

3. Дайте відповіді на запитання.

- Чому, якщо потреби існування не задоволено, людині складно думати про потреби розвитку?
- Що відчувають підлітки, якщо не задоволено їхні потреби в спілкуванні, дружбі, повазі?

Ознайомтеся з експертною думкою. Дайте відповіді на запитання.

Дослідження способу життя українців виявили проблеми низької тривалості життя, нездорового харчування, недостатньої рухової активності, поширення серед дітей та молоді ризикованої статевої поведінки, соціально небезпечних хвороб, шкідливих звичок. Подолати проблеми можливо через зростання рівня відповідального ставлення до вибору способу життя. Для цього потрібна сприятлива державна політика, система формування навичок ЗСЖ, спрямована на тісно взаємопов'язані рівні здоров'я — суспільний, груповий та індивідуальний. Індивідуальний рівень здоров'я

формується як в умовах усього суспільства й групи, так і на основі власних фізіологічних і психічних особливостей та способу життя, який свідомо обирає людина. Ніхто не заперечує користь активного руху й загартовування. Однак не всі дотримуються цих правил. Багато людей розуміють негативні наслідки куріння, вживання алкоголю, але не можуть знайти в собі сили свідомо позбутися шкідливих звичок. Майже всі розуміють негативний вплив перевтоми на здоров'я, але засиджуються за комп'ютером або перед телевізором до пізнього вечора.

Загалом, державна система формування здорового способу життя будується на принципі взаємної суспільної відповідальності: якщо є обов'язки в держави, то вони мають бути й у кожного громадянина та кожної громадянки.

Рівні відповідальності за формування здоров'я та ЗСЖ

Відповідальність держави:
- ✓ розвивати програми ЗСЖ та пов'язану з ним інфраструктуру
- ✓ проводити інформаційно-просвітницьку роботу, створювати соціальну рекламу
- ✓ проводити моніторинг ЗСЖ
- ✓ надавати соціальні послуги сім'ям, які опинилися в складних життєвих обставинах

Відповідальність громади:
- ✓ популяризувати ЗСЖ та заохочувати сім'ї дотримуватися його
- ✓ виділяти місцеві ресурси на пропагування ЗСЖ, контролювати діяльність установ із формування ЗСЖ
- ✓ підтримувати молодіжні ініціативи та заходи щодо ЗСЖ

Відповідальність сім'ї:
- ✓ бути прикладом дотримання ЗСЖ
- ✓ відповідати за нанесення шкоди здоров'ю дитини, здійсненого шляхом психологічного тиску, фізичного покарання чи інших насильницьких дій

Відповідальність людини:
- ✓ усвідомлювати власне здоров'я як цінність
- ✓ володіти навичками ЗСЖ
- ✓ нести відповідальність за шкоду власному здоров'ю та здоров'ю інших осіб

- Назвіть рівні впливу на здоров'я. У чому полягає їх взаємозалежність?
- Чи можете ви власним прикладом уплинути на громадську думку (класу, друзів та подруг, сусідства) щодо дотримання ЗСЖ як норми успішної людини?
- Чи є у вашій місцевості облаштовані об'єкти інфраструктури для сімейного дозвілля, занять спортом, туризмом? Чи є установи, куди підліток може звернутися за консультацією для розв'язання особистих проблем?
- Чому необхідно, щоб у державі та громаді діяли програми ЗСЖ та проводилася інформаційно-просвітницька робота? Чи брали ви участь у таких програмах і заходах?
- Чи впливає соціальна реклама ЗСЖ на кількість людей, які обирають такий спосіб життя? Чи є у вашій місцевості така реклама?
- Чи вважаєте ви, що відповідальність за пропагування та впровадження ЗСЖ серед дітей та молоді несуть усі члени громади та держава?

Виконайте інтерактивну вправу «Умови життя в громаді, що сприяють / не сприяють ЗСЖ молоді» до с. 82.

https://vse.ee/cfgw

1. Розгляньте схему. Дайте відповіді на запитання.



- Назвіть найважливіші для вас правила ЗСЖ. Поясніть свою думку.
- Чому вважають, що дотримання правил ЗСЖ — найкращий шлях до зміцнення здоров'я та досягнення успіху? Аргументуйте свою думку.
- Які українські прислів'я про ЗСЖ ви знаєте? Яке з них може бути життєвою настановою для вас?

2. Сформулюйте власні правила або принципи ЗСЖ, яких будете дотримуватися. Результати оформіть у . За бажанням обговоріть ці правила з дорослими та залучіться їхньою підтримкою. Поміркуйте разом, за яких обставин ви можете відступати від своїх правил.

https://vse.ee/cfgw

Виконайте інтерактивну вправу «Переваги ЗСЖ та ризики нехтування його правилами» до с. 83.

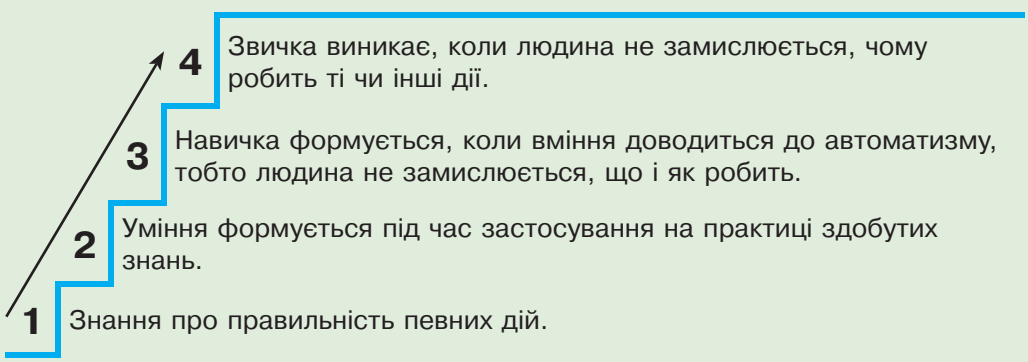
Навички, сприятливі для здорового способу життя

Здоровий спосіб життя неможливий без формування корисних звичок. Звички формуються свідомо й несвідомо. Несвідоме формування — це наслідування дій дорослих, однолітків, героїв фільмів. Свідоме — це самостійне обмірковане рішення про набуття нової звички.

Прочитайте інформацію. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Встановлено, що вміння формується приблизно за 7–9 повторів, для формування навички потрібно кілька днів, звички — 2–3 місяці. Формування нових корисних звичок відбувається, якщо ви підходите до справи свідомо й наполегливо, задіявши силу волі.

Свідоме формування звички

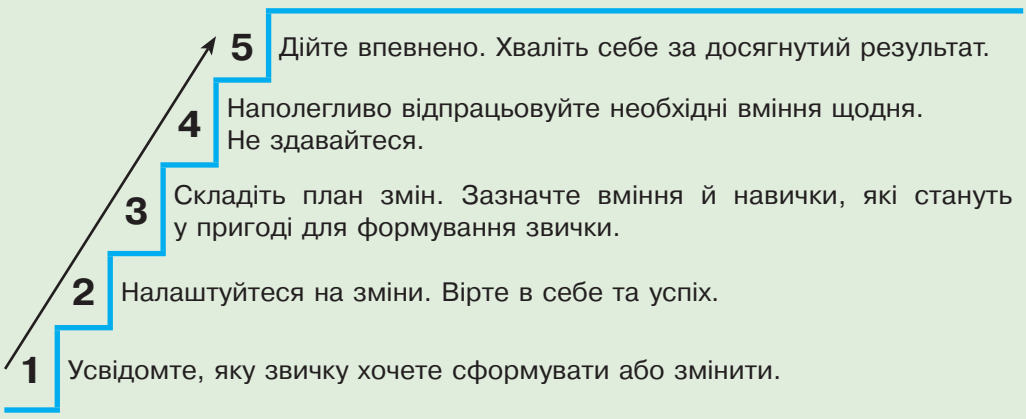


Змінити звичку нелегко, адже дії закріплюються й виконуються автоматично. Тому важливо набувати корисних звичок і позбуватися шкідливих. Що більше корисних навичок і звичок маєте, то здоровішими будете. Навички, сприятливі для здоров'я, нази-

вають життєвими навичками. Вони сприяють вашій упевненій поведінці, задоволенню від спілкування з однолітками, повазі дорослих.

Якщо хочете змінити певну звичку або позбутися її, скористайтеся порадами.

Кроки формування або зміни звички



Для зручності формування звичок розроблено різні інструменти, наприклад, трекер звичок. Він допомагає впроваджувати новий корисний ритуал у життя. Найчастіше трекер — це таблиця, де у стовпчику вказані звички, а в рядку — дні місяця. На перетині цих двох полів ставлять відмітки про виконання завдання. Таким чином легше контролювати процес упровадження звички. Можна заповнювати таблиці в паперовому вигляді або встановити спеціальний додаток.

Коли ви ставите позначки біля виконаних завдань, це мотивує. Особливо якщо здається, що ви нічого не робите для досягнення мети. Трекер вказує на ваш прогрес або, навпаки, на «пригальмовування». Він дисциплінує й визначає чіткий план простих дій на день із дедлайнами. Трекер звичок — чудовий приклад того, як велике й складне завдання можна розділити на маленькі кроки. Коли ви звикнете формувати звички з трекером, вам буде простіше взятися до реалізації більш амбітних планів.

ТРЕКЕР ЗВИЧОК

Місяць _____

Звичка / День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Зробити ранкову зарядку																														
Прочитати 15 сторінок книжки																														
Учити англійську 30 хв																														

- Які чинники сприяють формуванню звичок?
- Назвіть «сходинки» свідомого формування звичок. Схарактеризуйте їх.
- Упродовж якого часу формуються вміння, навички та звички? Наведіть приклади з власного досвіду.
- Чому звичку нелегко змінити? Поясніть на прикладі. Які поради стануть у пригоді?
- Які навички та звички найбільше впливають на ваш спосіб життя?
- Які корисні звички ви хочете сформувати найближчим часом?
- Ознайомтеся з різними видами трекерів (паперові, електронні, додатки для смартфонів тощо). Визначте для себе зручний варіант відслідковування формування корисної звички або усунення небажаної.

Виконайте проєкт **«Обираю здоровий спосіб життя».** Під час виконання користуйтеся запропонованим або власним планом.

1. Визначте, чи дотримуєтеся ви правил здорового способу життя. Для дослідження скористайтеся чеклістом у або розробіть власний.
2. Яких правил здорового способу життя ви не дотримуєтеся? Чи стане ваш нинішній спосіб життя запорукою здоров'я на довгі роки?
3. Яким має бути ваш спосіб життя, коли подорослішаєте? Помрійте й визначте, яких звичок варто набути.
4. Виберіть звичку, яку хочете сформувати. Визначте мету її набуття, терміни. Оберіть зручний спосіб контролю за діями. За потреби скористайтеся трекером у . Для початку варто формувати небагато звичок, десь 5–6, бо буде складно водночас відпрацьовувати велику кількість ритуалів. Краще розвивати звичку за звичкою поступово й успішно, ніж отримувати провал за провалом і зневіритися у своїх силах.

5. Оформіть проєкт за своїм уподобанням: на папері, у формі усної доповіді чи на електронному носієві. Виконуйте проєкт у зручний час. Про результат розкажіть у класі: підготуйте презентацію на 2–3 хвилини.

Вплив засобів масової інформації та соціальної реклами на прийняття рішення щодо вибору здорового способу життя

1. Якими джерелами для отримання інформації про ЗСЖ ви користуєтеся найчастіше?
2. Поміркуйте, чому важливо протидіяти негативному впливу засобів масової інформації.
3. Чи важливо набувати навичок критичного мислення? Чому? Поясніть на прикладі.



Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання.

Засоби масової інформації (ЗМІ) інформують про все, що сталося в країні та світі й дають аналіз подій. Пізнавальні статті та передачі сприяють інтелектуальному розвитку. Серед ЗМІ найбільш впливові телебачення та інтернет. Поширені радіо- й телепередачі, у яких слухачі та глядачі беруть участь у прямому ефірі. У наш час серед молоді популярні різні соціальні мережі. Там можна знайти однодумців, висловити власну думку, розвинути навички спілкування. Комерційна реклама інформує про нові товари. В інтернет-магазинах можна здійснити покупку, не виходячи з дому. Соціальна реклама пропагує загальнолюдські цінності — здоровий спосіб життя, корисні звички, доброзичливість, повагу до навколишніх, толе-

Журналісти й журналістки — особи, які збирають, створюють, редагують та оформлюють інформацію для масмедіа або роблять це за власною ініціативою. Журналістською справою може займатися й особа, яка не має відповідної освіти, але діє в межах редакційного завдання газети, журналу, теле- чи радіоканалу, сайту.



рантність, турботливе ставлення до довкілля. Ролики про збройні сили вчать зростати свідомими громадянами своєї країни, уміти її захищати. Щоб відпочити чи заспокоїтися, можна послухати музику улюблених виконавців або переглянути комедійні кінострічки. Фільми, мультфільми та передачі, що пропагують позитивні цінності, впливають на систему поглядів людини, змушують думати, аналізувати, оцінювати події та сприяють розумінню справжніх життєвих цінностей.

Проте слід зауважити, що ЗМІ часто повідомляють про агресію, жорстокість, насилля. Деякі рекламні ролики, фільми й телепередачі пропагують хибні цінності, нав'язують певну поведінку і спосіб життя. Вони можуть провокувати формування шкідливих звичок, негативно впливати на психологічний стан. Підлітки не завжди спроможні відрізнити віртуальний світ від реальності. Трапляється, що під впливом таких фільмів і телепередач вони стають жорстокими й грубими, байдуже ставляться до переживань та емоцій інших людей і намагаються розв'язати конфлікти силою.

Сучасні дівчата й хлопці проводять багато часу за комп'ютером, у телефоні, часто-густо їм бракує часу на навчання та активний відпочинок на свіжому повітрі. Мерехтіння екрану негативно впливає на гостроту зору й роботу мозку підлітків, у них послаблюється увага. Зрештою, таке захоплення шкодить не тільки психологічному, а й фізичному стану здоров'я. Малорухливий спосіб життя призводить до порушення постави.

- Якими ЗМІ ви користуєтеся та яким довіряєте?
- Чи хотіли б ви стати журналістом / журналісткою? Що в цій професії вам подобається, а що — здається складним?
- Назвіть чинники позитивного та негативного впливу ЗМІ на здоров'я. Наведіть приклади.

Розгляньте схеми. Дайте відповіді на запитання.

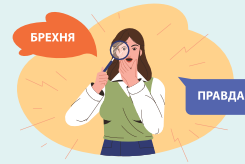
Ризики впливу ЗМІ на формування здорового способу життя

Нав'язування хибних цінностей

Мода на певні продукти, дієти, види занять, зовнішній вигляд



Недостовірна інформація



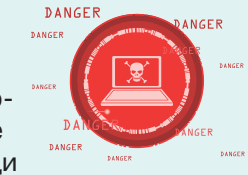
Неправдива інформація про вплив речовин на здоров'я, самооцінку, життєвий успіх

Дезінформація



Свідомо неправдива (фейкова) інформація, яку поширюють навмисно з метою завдання шкоди здоров'ю або для отримання власної вигоди

Шкідлива інформація



Правдива інформація, яка може завдавати шкоди здоров'ю своїм вмістом та спонукати до шкідливих звичок (порнографія, наркотики, азартні ігри)

Поради, як протидіяти впливу ЗМІ

- Звертайте увагу на емоційне забарвлення, яке викликає у вас повідомлення
- Розвивайте медіаграмотність
- Користуйтеся ресурсами, що мають достовірні джерела
- Критично ставтеся до будь-якої інформації

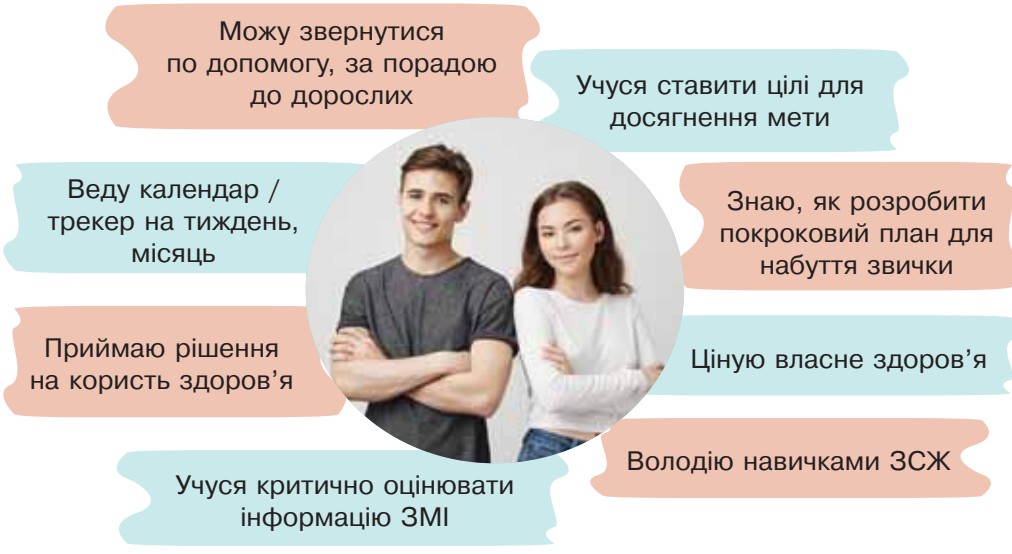
- Назвіть ризики впливу ЗМІ на здоров'я. Наведіть приклади до кожного ризику.
- Як ці ризики можуть вплинути на прийняття рішення щодо власного здоров'я? Відповідь аргументуйте.
- Якими порадами протидії ризикам ви можете поділитися?

Розподіліть у групі ролі «рекламодавець / рекламодавиця — споживач / споживачка». Рекламодавці розробляють рекламу, що стосується ЗСЖ, та презентують її «споживачам». «Споживачі» аналізують рекламу за допомогою запитань, щоб убезпечитися від маніпуляцій:

- Які емоції викликала реклама? Чи не надто сенсаційною або емоційною була інформація? Чи можна їй довіряти?

- Чи є факти в інформації? Це є факт, оцінка чи чиясь особиста думка?
- Чи подано в рекламі раціональні пропозиції, які вам необхідні?
- Наскільки достовірним є джерело? Чи зможете ви перевірити інформацію з інших джерел?
- Що саме підтверджує картинка, фото чи відео? Які докази наводяться для підтвердження інформації?
- На кого розрахована ця інформація? Чи закладено в ній програму сприйняття, очікування, упередженості?

Обміркуйте вислови однолітків. Чи можете ви сказати те саме про себе? Що вам вдається добре? А над чим ще потрібно попрацювати?



1. Пригадайте, які результати за останній тиждень вас порадували, а які — засмутили. Дослідіть причини успіхів та невдач. Результати дослідження обговоріть із рідними.

2. Виберіть рекламу про здоров'я, ЗСЖ серед тієї, яку ви бачите на вулицях вашого населеного пункту чи в інтернеті. Зафіксуйте її. Проаналізуйте в , як вона може вплинути на ваше ставлення до способу життя.

3. Щоб протидіяти негативному впливу ЗМІ на здоров'я, слід розвивати навички критичного мислення та медіаграмотності. Ознайомтеся з онлайн-грою, яка пояснює основи журналістики й учить комунікувати з медіа (до с. 89).

4. Виконайте інтерактивну вправу «Вплив ЗМІ на формування ЗСЖ» до с. 89.

https://vse.ee/cfgw

Розробіть власну інтелект-карту **«Я обираю ЗСЖ»**, доповнюйте її протягом навчання, за бажанням додайте до портфоліо проєкту **«Обираю здоровий спосіб життя»**.

§ 9. Дорослішай та радій життю



- Чому ваша зовнішність починає стрімко змінюватися? Що на це впливає?
- Чи достатньо знань ви маєте для розуміння процесів дорослішання?
- З яких джерел ви отримуєте відповіді на питання про дорослішання? Наскільки можете їм довіряти?
- З ким вам легше обговорювати свої проблеми: лікарем, психологом, батьками, друзями?
- Що, на вашу думку, є найважливішою ознакою того, що людина стала дорослою?
- Чому важливо позитивно ставитися до змін в організмі в період дозрівання?

Підлітковий вік — період швидких змін у розвитку організму. Це нелегкий час для навколишніх і самих підлітків, які, намагаючись прийняти ці зміни, можуть лякатися їх і поводитися не найкраще.

Підлітковий вік важливий ще й тому, що саме в цей період ви набуваєте життєвих навичок і звичок, які можуть вплинути на подальше здоров'я та успіхи в житті.

i Проаналізуйте інформацію. Дайте відповіді на запитання.

Зрілість — поняття комплексне. Розрізняють біологічну, соціальну, психологічну й духовну зрілість. Вона не настає з віком, а залежить від зусиль людини, яка будує своє життя відповідно до своїх цінностей і можливостей (знань, ресурсів, умінь), щоб досягти того, чого хоче.

У підлітковому періоді в організмі відбувається багато змін, вони мають свої ознаки та час розвитку.

Дозрівання в підлітковий період

Біологічне дозрівання — фізичні зміни, що відбуваються в організмі.



- Інтенсивно збільшується зріст, за рік можна підрости на 10–12 см; можуть непропорційно збільшитися кінцівки, що призводить до незграбності, але із часом пропорції вирівнюються.
- Збільшується маса тіла, укріплюються м'язи. Змінюється статура й пропорції тіла. У хлопців ширшають плечі, у дівчат статура набуває більш жіночних рис: тоншою стає талія, ширшими стегна, починають розвиватися груди.
- Збільшується об'єм легень, розвивається серцево-судинна система.
- Обличчя поступово втрачає дитячу пухкість, у хлопців під носом з'являються юнацькі вусики. Також у них грубішає голос, на шиї з'являється кадик.
- Унаслідок гормональних змін пори шкіри виробляють більше шкірного сала, особливо на обличчі. Через це можуть з'являтися вугри, волосся швидко маститься. Посилюється потовиділення.

- На тілі починає рости волосся, спочатку під пахвами, а також на статевих органах.
- Відбувається статеве дозрівання — статеві органи зазнають істотних змін. У хлопців з'являються полюції, у дівчат — місячні (menarche).

Соціальне дозрівання — здатність діяти не лише у власних інтересах, повага до навколишніх, уміння налагоджувати й підтримувати стосунки. Набуття навичок:

- упевненої поведінки;
- конструктивного розв'язання конфліктів;
- формування корисних звичок;
- прийняття зважених рішень;
- протидії тиску та маніпуляціям;
- безпечної поведінки в соціальному середовищі.



Психологічне й духовне дозрівання — усвідомлення та додержання важливих життєвих принципів, створення власної системи життєвих цінностей. Набуття навичок:

- самовдосконалення;
- керування емоціями;
- співчуття, піклування про себе та інших;
- толерантного висловлювання почуттів;
- оптимістичного погляду на життя.



Пам'ятайте, що всі зміни природні, кожен / кожна має свій темп розвитку. Важливо позитивно ставитися до цих змін. Вони здебільшого очікувані й бажані, адже свідчать про дорослішання, набуття досвіду, перехід до нового періоду життя. Упевненість і доброзичливість допоможуть подолати тимчасові труднощі; гарний настрій, привітна усмішка прихилятимуть однолітків.

- Чому важливо налаштувати себе на позитивне сприйняття вікових змін в організмі?
- Які зміни відбуваються у фізичному розвитку підлітків?
- Які зміни відбуваються в емоційному стані підлітків?

- Схарактеризуйте ознаки соціального дозрівання.
- Що, на вашу думку, є найважливішою ознакою того, що ви стали дорослими?
- Поміркуйте, чому підлітковий вік вважають періодом психологічної кризи. Які навички сприяють психологічному й духовному дозріванню?

Перегляньте відео «Статеве дозрівання хлопчиків» і «Статеве дозрівання дівчаток» до с. 93.
Дайте відповіді на запитання.

https://vse.ee/cfgw

- Яка інформація була новою, корисною?
- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Що більше знаєш, то менше переймаєшся».
- Хто є вашими порадниками з питань дорослішання?
- Чи всі проблеми дозрівання варто обговорювати в колі однолітків, чи до всіх їхніх порад прислухатися?
- Чому в разі виникнення проблем розвитку важливо вчасно звертатися до фахівців: психолога, гінеколога, уролога, косметолога, терапевта? До якого фахівця з якими питаннями ви звернетеся?

Виконайте інтерактивну вправу «Ознаки дозрівання в підлітковий період» до с. 93.

З'ясуйте, де підлітки можуть отримати кваліфіковану допомогу з питань дозрівання. Складіть список джерел у 📝, додайте до портфоліо проєкту **«Я обираю здоровий спосіб життя»**.

Що порадите в наведених ситуаціях підліткам?

- Через високий зріст з дівчинки глузують однолітки.
- Через невисокий зріст із хлопчиком не дружать однолітки.
- У компанії, де куріння вважають ознакою дорослості, почали тролити тих, хто не пробував курити.
- Подруги посварилися через те, що одна запропонувала виділитися й пофарбувати волосся в яскравий колір, а інша проти.

Фізичний розвиток підлітків та способи покращання фізичної форми

Підлітків зазвичай хвилює їхня статура, вони прискіпливо стежать за масою тіла, порівнюючи власні показники з показниками зірок кіно, відомих спортсменів. Але чи варто копіювати

зовнішній вигляд і звички інших людей, не проаналізувавши наслідки? Те, що, можливо, й не зашкодить дорослому, може негативно вплинути на організм, який ще розвивається.

Розгляньте схему.

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК


Фізична (рухова) активність



Звички способу життя



Харчування



Стан довкілля



Поведінка


- Які чинники насамперед впливають на фізичний розвиток у підлітковому віці?
- Які з чинників, що позитивно впливають на фізичний розвиток, за певних умов можуть стати негативними? Наведіть приклади.

Гарна фізична форма є важливим показником здоров'я. Щоб зробити висновок про свій фізичний розвиток, проведіть дослідження.

1. Виміряйте зріст і масу тіла. Результати запишіть у .
2. Знайдіть в інтернеті зручний для себе калькулятор, що визначає індекс маси тіла (ІМТ) для дітей та підлітків з урахуванням вікових особливостей. Обчисліть власний ІМТ. Зробіть висновки, чи є вага недостатньою, нормальною або надлишковою. За потреби скористайтеся джерелами, поданими в .

Індекс маси тіла (ІМТ; англ. BMI, body mass index) — величина, що дає змогу визначити ступінь відповідності маси тіла людини її зросту й оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною, надмірною (ожиріння). Показник ІМТ відображає рівень жиру в організмі й може вчасно сигналізувати про його надлишок або нестачу, ризик розвитку ожиріння та пов'язаних із цим захворювань.

3. Знаючи основні ознаки статевого дозрівання, визначте свій рівень фізичного здоров'я. Результати запишіть у .
4. Зробіть загальний висновок про свій фізичний розвиток. Якщо відхилення незначні, не хвилюйтеся, пізніше зможете наздогнати своїх однолітків у рості, вирівняти масу тіла. Якщо відхилення значні, порадьтеся з дорослими.

1. За результатами дослідження перегляньте свій спосіб життя: звички харчування, режим дня, кількість годин сну й активного відпочинку, регулярність виконання фізичних вправ тощо.
2. Розробіть план покращання фізичного розвитку, разом з учителем / учителькою або тренером / тренеркою розробіть комплекс вправ. За потреби заплануйте разом із дорослими консультацію з відповідними фахівцями (сімейною лікаркою, вчителем фізкультури та іншими).
3. Наполегливо втілюйте план у життя. Фіксуйте здобутки, вносьте корективи. За бажанням презентуйте результати дорослим або друзям / подругам.
4. Матеріали додайте до портфоліо проєкту **«Я обираю здоровий спосіб життя»**.

Ознайомтеся з інформацією від спортивної тренерки. Дайте відповіді на запитання.

Щоб розвиватися гармонійно, необхідно докладати зусиль. Не варто засмучуватися, якщо, наприклад, ноги ростуть швидше за тулуб чи руки стали непропорційно довгими. У цей час кістки рук і ніг у вас можуть рости швидше, ніж м'язи. Посильні фізичні вправи допоможуть подолати незграбність та відчути впевненість. Проте надмірне навантаження на скелет може призвести до плоскостопості, викривлення хребта. Іноді внутрішні органи «не встигають» за швидким ростом тіла. Внаслідок цього може виникати прискорення серцебиття чи підвищення артеріального тиску, втома.

У семикласників та семикласниць збільшується розумове навантаження, тож доводиться докладати більше зусиль і витрачати більше часу на навчання. Ви багато сидите за робочим столом, іноді зменшуючи рухову активність. Проте в період швидкого

росту потрібно ретельно стежити за поставою та роботою внутрішніх органів. Фізичні вправи — обов'язкова умова нормального розвитку. Систематично робіть ранкову зарядку, зокрема, вправи на гнучкість, для правильної постави. Є вправи й види спорту, які, як вважають, допомагають збільшити зріст. Це плавання (особливо брасом), баскетбол, стрибки у висоту, підтягування й висіння на перекладині, вправи на розтягування та гнучкість. Такі вправи слід робити регулярно, поступово збільшуючи навантаження й кількість повторів. Починати можна з 10–15 хвилин, поступово збільшуючи тривалість занять до 30–40 хвилин. Заняття рекомендують поєднувати з ходьбою та бігом. Але перш ніж почати займатися, обов'язково порадьтеся з лікарем й учителем фізичної культури.

Самопочуття й фізичний розвиток залежать також і від харчування. Щоб уникнути проблем зі здоров'ям, важливо харчуватися збалансовано. Якщо харчуєтеся відповідно до щоденних енергетичних витрат, зможете контролювати масу тіла. Наприклад, якщо хочете зменшити масу тіла, обмежуйте або припиніть вживати калорійні продукти й солодкі напої. Водночас збільшуйте витрати енергії — більше рухайтеся. І навпаки, якщо хочеться збільшити масу тіла, підвищуйте калорійність їжі завдяки корисним продуктам, не знижуючи фізичної активності.

Щороку ви проходите медичний огляд, де вам можуть порадити, яким спортом краще займатися, яких правил харчування насамперед дотримуватися. Але ви маєте самостійно, свідомо стежити за показниками свого розвитку. Так, міцний сон, нормальний апетит, активна працездатність протягом дня — це ознаки нормального фізичного розвитку. А коли ви довго засинаєте й важко прокидаєтеся, у вас часто болить голова, поганий апетит — це ознаки перевтоми або хвороби. Запобігайте виснаженню, вчасно повідомляйте дорослих про симптоми, які вас турбують. Гарна фізична форма дає наснагу для навчання та активного відпочинку.

- Яких правил слід дотримуватися щодня, щоб добре розвиватися фізично?
- Яких правил харчування слід дотримуватися?
- Які продукти треба обмежити, щоб зменшити масу тіла? Чи варто зменшити кількість прийомів їжі, не брати перекуси до школи?
- Чому для підтримання нормальної маси тіла обов'язково слід займатися фізичними вправами?
- Поміркуйте, які звички допомагають долати проблеми фізичного дозрівання.

1. Чому іноді підлітки не відмовляються від ризикованих пропозицій, хоча й чули про небезпеку виникнення залежності?
2. Чи усвідомлено чинять ті, що не погоджуються на ризиковані пропозиції? Чи це відбувається тому, що вони боязкі?
3. Які обставини / проблеми найчастіше штовхають у підлітковому віці до шкідливих звичок?
4. Що може бути позитивною альтернативою шкідливим звичкам?
5. Що в підлітковому віці може приносити радість і впевненість та допомагати впоратися з негативними думками й емоціями?

Розробіть поради для підлітків, які шукають швидкі способи подолати проблеми й отримати позитивні емоції через вживання нездорової їжі, алкогольних напоїв та занурення в комп'ютерні ігри. Оформіть поради за власним задумом: комікс чи листівка в або відео.

Особливості психічного, духовного розвитку підлітків

Ознайомтеся з експертною думкою на запитання підлітків.

Я часто буваю не в настрої. Поради інших мене дратують. Але відчуваю, що взаємини з навколишніми погіршилися. Як вийти із цього становища?

Через дорослішання підлітки стають вразливіші, у них трапляються різкі зміни настрою. Якщо раніше вони беззаперечно приймали думку дорослих і дослухалися до їхніх порад, то тепер вимагають пояснень та аргументів, починають частіше сперечатися через одяг, зачіску, уподобання чи вибір друзів. Вони гостро відчувають, де правда, а де брехня, чи справедливо критикують їхні вчинки. Іноді підліткам здається, що їхню свободу обмежують, і тоді вони протестують: сваряться, погрожують, замикаються в собі.

Щоб уникати непорозумінь і сварок із близькими, слід розвивати навички самоконтролю, учитися керувати емоціями, толерантно ставитися до думок інших. Досвід дорослих та їхні слушні поради можуть стати в пригоді під час розв'язання проблем. Навантаження через навчання, непрості стосунки з рідними й друзями можуть призвести до перевтоми, погіршення самопочуття. Тому важливо навчитися чергувати навчання й відпочинок. У будь-якій ситуації, перш ніж прийняти рішення, обміркуйте наслідки.

Мені подобається рок-музика та рокерський стиль. Друзі не поділяють мого захоплення. Як мені відстояти свою думку, адже іншої компанії в мене немає?

Особливістю підліткового віку є бажання наслідувати поведінку друзів, улюблених героїв книжок чи фільмів, відомих людей. Пам'ятайте, що таке наслідування має бути свідомим і безпечним для здоров'я. Необхідно проаналізувати і з'ясувати, як те, що подобається, впливає на ваш розвиток.

Спілкування з однолітками — це природна потреба. Воно важливе, адже у спілкуванні розвиваються емоції та інтелект, набувається досвід критично оцінювати себе й навколишніх, сприймати нову інформацію, робити висновки, висловлювати думки. Вам потрібні розуміння, схвалення ваших поглядів, підтримка, визнання. Утім буває, що через різні потреби розвитку, розбіжності в поглядах підлітки змінюють коло спілкування. За таких обставин важливо розставатися друзями.

Усі друзі після уроків поспішають на гуртки або інші заняття. Я пробувала, але так і не знайшла хобі до душі. Як визначити свої здібності?

У кожного з ваших ровесників є свої здібності, схильність до певної діяльності. Наприклад, той, хто займається музикою, має музичний слух і почуття ритму. У того, хто гарно малює, добре розвинені уява, відчуття кольору, образне мислення. Підлітки часто хочуть знати більше за однолітків, щоб похизуватися ерудицією. З тим, хто багато читає, добре володіє комп'ютером чи знається на чомусь іншому, цікаво спілкуватися, його поважають. Не всім одразу вдається розкрити свої здібності й таланти. Успіх супроводжує наполегливих, працьовитих людей, які знають, чого прагнуть. Вони не сподіваються, що їм усе вдасться з першого, третього чи сьомого разу. Адже ніхто не знає, скільки зусиль потрібно. Треба розуміти, що труднощі трапляються у всіх, необхідно набратися терпіння. Наполегливість і рішучість, з якими ви долаєте труднощі у справі, допоможуть у майбутньому розвитку інших навичок. У підлітковому віці важливо докладати зусиль для розвитку здібностей та самовдосконалення.

- Як може змінюватися емоційний стан підлітків, їхня поведінка?
- Чому важливо навчитися чергувати навчання й відпочинок?

- Як навички керування емоціями впливають на психічне здоров'я?
- Поміркуйте, як спілкуватися з навколишніми, щоб вас поважали.
- Які потреби важливі для психічного розвитку підлітків?
- Які риси характеру слід розвивати підліткам? Чому?
- Чому, на вашу думку, важливо правильно розуміти свої потреби?

Виконайте завдання, які сприятимуть вашому саморозвитку та збереженню психічного здоров'я.

1. Знайдіть вправи, які допоможуть вам підтримувати психологічну рівновагу, керувати своїми емоціями та сприятимуть поліпшенню настрою. Постійно поповнюйте скарбничку вправ у .
2. Проаналізуйте, чого ви можете навчитися в людей вашого кола спілкування. Кого з них ви назвали б своїм учителем / учителькою? Результати міркувань занотуйте в .
3. Розробіть у план, як досягти майстерності в улюбленій справі.
4. Перегляньте відео «Токсичні друзі: які їхні ознаки і як коректно з ними розлучитися» до с. 99.

https://vse.ee/cfgw

- Чи просто налагодити дружні стосунки з однолітками, дорослими в підлітковому віці? Що може стати на заваді?
- Чи є у вашому колі хтось, кого можна назвати токсичним другом / токсичною подругою?
- Чому дружба з токсичною особою шкодить здоров'ю? Чи варто продовжувати дружити?
- Якщо серед твоїх друзів є токсична людина, спробуй скористатися порадами та перевести ваше спілкування з нею на новий рівень, де ви будете почувати себе більш комфортно.

Виконайте інтерактивні вправи до с. 99: 1) «Риси характеру, які допомагають досягати поставлених цілей»; 2) «Основні чинники впливу на фізичний розвиток».

https://vse.ee/cfgw

Ознайомтеся з експертною думкою. Дайте відповіді на запитання.

Підлітковий вік — це час духовного становлення особистості, самопізнання, обирання цінностей, формування рис характеру, критичного оцінювання себе й навколишніх. Аби щось змінити, треба усвідомити необхідність змін, обрати, якими прагнете стати. А відтак почати вдосконалювати відповідні риси характеру.

Риси характеру, які допоможуть досягати поставлених цілей



Відомо, що люди, які досягли успіху в спорті, науці, бізнесі, мають, окрім інших позитивних якостей, сильну волю. Без вольових зусиль неможливо досягти успіху. Людина, яка з дитинства виховує силу волі, наполегливо долає труднощі й керує власними вчинками, завжди досягає мети. Такі люди часто стають лідерами в командній роботі.

Пізнаючи себе, ми розуміємо, що для нас найважливіше, тобто які наші життєві цінності. На них ми спираємося, коли приймаємо рішення. Оцінюючи вчинок або слова іншого, ми думаємо: «Я так не зробив би / не зробила б» або «Я вчинив би / вчинила б так само». Так наша система цінностей впливає на поведінку й ставлення до навколишніх. Якщо результат суперечить життєвим цінностям, людина відчуває незадоволення. Цінності, обрані в дитинстві, стануть підґрунтям подальшого життя та впливатимуть на його якість. Якщо серед ваших цінностей дружба, довіра, чуйність, повага, оптимізм, це сприятиме здоров'ю та добробуту.

- Які особливості духовного розвитку підлітків?
- Назвіть риси характеру, які слід розвивати підліткам. Чому потрібно розвивати силу волі?
- Поясніть, чому для підлітків важливе самопізнання.
- Доведіть, що характер може впливати на життя й здоров'я людини.
- Поміркуйте, що для вас означає відданість, чесність, порядність, творчість, краса. А що для вас означає відповідальність?
- Які життєві цінності є найважливішими у вашому житті? Чого ви прагнете?

1. Сила волі — це властивість характеру, яка допомагає нам робити те, що для нас важливе й корисне. Її можна тренувати як м'яз. Зміцнювати силу волі допомагає усвідомлення сенсу того, що ми робимо. Коли ми розуміємо, задля чого стараємося, тоді набагато легше мотивувати себе на потрібні дії.

Розгляньте приклади, як можна розвивати силу волі й мотивувати себе на корисні дії. Потренуйтеся це робити в , проаналізувавши свої щоденні справи.



Справа: ходити пішки до школи в будь-яку погоду.

Сенс:
- загартуюсь і менше хворітиму;
- збільшу рухову активність, що позитивно вплине на стан шкіри, фізичний розвиток;
- матиму гарний настрій на початку дня.



Справа: щодня прибирати в кімнаті, жити за правилом «де взяв, там і поклав».

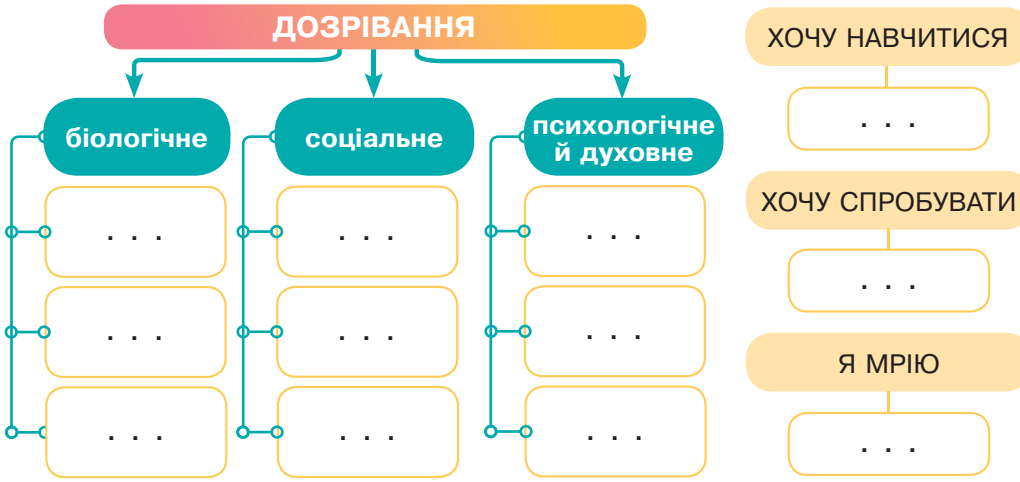
Сенс:
- порядок протягом тижня;
- дисциплінує;
- З години вільного часу на хобі;
- не роблю генеральне прибирання в суботу;
- гарні стосунки з батьками.

2. Виявляти наполегливість не завжди легко, іноді ми зневірюємося та кидаємо справу. Але якщо продовжуємо її робити, це розвиває твердість характеру та гартує волю.

Потренуйтеся розвивати наполегливість та хвалити себе за досягнення.

- Визначте справу, за яку ви взялися, але вона дуже повільно рухається. Поміркуйте, навіщо ви це робите; які обрії відкриються перед вами, якщо ви її не покинете. Поставте собі термін, до якого ви будете робити справу або розвивати навичку попри труднощі.
- Зафіксуйте обіцянку письмово в . Не забувайте помічати свої досягнення.
- Проаналізуйте результат після спливання терміну. Якщо він вас не задовольнить, то внесіть корективи, зверніться за порадою та прямуйте до мети новим шляхом.

Розгляньте мапу думок. Сформулюйте важливі ідеї, які сприятимуть вашому розвитку й позитивному сприйняттю життя. Скористайся висловами: «Хочу навчитися…», «Хочу спробувати…», «Я мрію…». Доповніть мапу думок у .



Виконайте проєкт **«Моє покликання»**.

Коли людина дорослішає, змінюються її потреби й цінності. Покликання має кожен / кожна, але пошук може тривати певний час. Чи визначили ви своє покликання — улюблену справу, якій хочете присвячувати вільний час?

1. Запишіть та проаналізуйте власні життєві цінності, визначте найважливіші.
2. Сформулюйте свої мрії. Наприклад, ким хочете стати або що хочете зробити.
3. Оцініть, що допомагатиме, а що заважатиме досягти поставленої мети.
4. Подумайте, які риси характеру вам слід розвивати та вдосконалювати, а яких, можливо, позбутися.
5. Складіть план самовдосконалення й розвитку. Дійте відповідно до плану.
6. Результати за бажанням оформіть, презентуйте та додайте до портфоліо проєкту **«Я обираю здоровий спосіб життя»**.

1. Обговоріть із батьками чи іншими рідними результати дослідження «Визначення рівня фізичного здоров'я». За потреби визначте, як покращити показники фізичного розвитку, та проконсультуйтеся з відповідними фахівцями.

2. За бажанням пройдіть тест на визначення своєї фізичної форми в . Якщо результати вас не задовольнили, поміркуйте, як покращити ситуацію.

3. Як ви розумієте вислів давньоримського філософа Сенеки: «Найсильніший той, хто має владу над собою»?

4. Пригадайте художні твори, кінофільми, у яких герої / героїні долають труднощі. Які риси характеру їм властиві?

5. Які книжки чи відео допомогли вам краще зрозуміти проблеми дозрівання, формування рис характеру? Які з них ви порадили б одноліткам? Перегляньте відео про книжку Шона Кові «7 звичок високоефективних підлітків» до с. 102. Чим вона може бути для вас корисною?

https://vse.ee/cfgw

§ 10. Косметичні проблеми

«Секрети краси:

Щоб губи були привабливими, говори ними добрі слова.

Щоб очі були гарними, шукай ними добро в людях.

Задля стрункості фігури розділи свою їжу з голодними.

Для краси волосся дозволь дитині запустити в нього свої пальці.

Для душевного спокою живи з упевненістю в тому, що ніколи не будеш самотньою.

З віком ти усвідомиш, що в тебе дві руки: одна — щоб допомогти собі; друга — щоб допомогти іншому».



Одрі Хепберн, відома голлівудська акторка, володарка премії «Оскар»

«На різних етапах життя, очевидно, всередині кожного відбувається переоцінка в розумінні краси, особливо щодо інших людей. Десь у пріоритет виходить зовнішня краса, десь — внутрішня.

Я за баланс. Оскільки зі свого життєвого досвіду знаю, що будувати стосунки без симпатії та пристрасті, а лише на внутрішній красі, нереально, так само й навпаки. Люди мають бути взаємно красивими одне одному в усіх аспектах».



Тарас Тополя, український співак, фронтмен гурту «Антитіла»

- Як ви розумієте поняття «краса людини»?
- Про яку красу говорить легендарна акторка?
- Чому, на думку співака, важливий баланс внутрішньої та зовнішньої краси?
- Чи пов’язані краса і здоров’я? Чому?

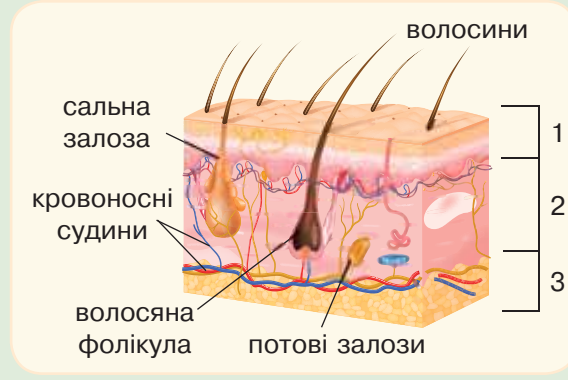
Здоров'я і краса шкіри та волосся в підлітковому віці

Здоров'я та краса ототожнюються з давніх-давен і формуються з дитячого й підліткового віку. Краса пов'язана з особливостями вашого розвитку, навичками, поведінкою, доглядом за своїм тілом, волоссям, шкірою.

Чому шкіру називають «дзеркалом здоров'я»?

Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання.

Шкіра людини надійно захищає організм від зовнішніх впливів. Чиста неушкоджена шкіра — перепона на шляху проникнення в організм хвороботворних мікроорганізмів. Шкіру навіть називають кордоном імунітету. Вона підтримує сталу температуру тіла, захищає від сонячної радіації, містить теплові й больові рецептори.



1. Верхній шар шкіри виконує захисну функцію. Його клітини постійно ростуть, старіють, відмирають і злущуються непомітно для людини.

2. Нижній шар шкіри містить кровоносні судини, потові та сальні залози, волосяні фолікули, нервові закінчення. Завдяки нервовим закінченням людина відчуває дотик, температуру, холод, біль. М'язові волокна й пучки еластичних волокон верхнього шару надають шкірі гладкості та пружності.

3. Підшкірний шар забезпечує терморегуляцію організму й містить жирові клітини та багато кровоносних судин. Кількість жирових клітин залежить від віку, статі, харчування, рухової активності.

На різних частинах тіла товщина шкіри неоднакова. Вона товстіша на шиї, спині, черепі, долонях та стопах. На поверхні шкіри неозброєним оком можна побачити сітку ліній. У кожної людини лінії об'єднуються в неповторний малюнок. Цю властивість використовують у криміналістиці, коли знімають відбитки пальців.

Волосся людини виконує важливі функції, як от захищає шкіру голови від холоду та перегрівання. До того ж волосся впливає на зовнішній вигляд і виразність особистості. Воно може бути прикрасою та виражати індивідуальний стиль.

- Яке значення для організму має шкіра?
- Який шар шкіри виконує захисну функцію?
- Завдяки чому людина відчуває дотик, тиск, температуру, холод, біль?
- Які функції виконує волосся?

Що впливає на здоров'я шкіри та волосся

1. Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.



- Що позитивно впливає на стан шкіри та волосся?
- Поясніть негативний вплив куріння й алкоголю на здоров'я шкіри.

2. Як захистити шкіру під час прогулянки: а) у спеку; б) в мороз?

3. Виберіть один із чинників, що впливає на здоров'я шкіри й волосся, та дізнайтеся про нього більше: а) раціональне харчування; б) гігієнічні процедури; в) заняття фізичними вправами; г) відсутність шкідливих звичок; д) перебування на свіжому повітрі; е) сон; є) стрес та емоції.

4. Презентуйте результати своєї роботи в класі.

5. Складіть поради, як дбати про здоров'я та красу шкіри й волосся.

Виконайте інтерактивну вправу «Корисні та шкідливі для здоров'я шкіри продукти» до с. 105.

https://vse.ee/cfgw

Особливості стану шкіри в підлітковому віці

Протягом усього життя шкіра людини змінюється і функціонує по-різному. У підлітковому віці у зв'язку зі швидким ростом і розвитком активізується робота гормональних, сальних і потових залоз. Часто шкіра стає жирною, створюється сприятливе середовище для мікробів. Тому підліткам слід ретельно доглядати за шкірою.

У підлітків може змінитися не тільки зовнішній вигляд шкіри, а й запах поту. Це природно. Щоб уникнути небажаного запаху,

потрібно щодня приймати душ і міняти білизну. Після душу можна користуватися дезодорантом чи антиперспірантом. Дезодорант — це засіб, який маскує запах поту, але не перешкоджає його виділенню. Антиперспірант на деякий час перешкоджає виділенню поту.

На стан шкіри впливають також інфекції та забруднення. Шкіра реагує на шкідливі речовини, що потрапляють в організм людини, почервонінням, подразненням, запаленням.

i Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання.



Алергічні захворювання. Можуть виникнути через вплив на організм деяких засобів побутової хімії, ліків, продуктів харчування, косметичних засобів. Можливі прояви — набряк, висипання, свербіж. Догляд за шкірою, рекомендований дерматологами, завжди є найкращим засобом для лікування цього стану.



Заїда. Тріщинка, невелика ранка в куточках губ. Виникає через порушення в діяльності шлунково-кишкового тракту, слабкий імунітет.



Герпес. Проявляється у вигляді висипу на губах чи тілі, наприклад, під час застуди чи нервового напруження.



Бородавки. Доброякісні пухлини переважно вірусного походження. Якщо бородавка спричиняє біль, свербіж або інші незручності, слід негайно звернутися до лікаря.



Вугри. Найпоширеніша косметична проблема підлітків. Виникають у період статевого дозрівання й зазвичай до 20 років зникають. Можуть з'явитися не тільки на обличчі, а й на спині, грудях, передпліччях, плечах. Бувають різними — від неглибоких дрібних прищів до великих гнійників.



Лупа. Надмірне відлущування шкіри, уражає волосяну частину голови. У підлітків лупа найчастіше з'являється через те, що шкіра швидко жирніє, або через стрес чи ріст мікроорганізмів (грибків). Тому дуже важливо дотримуватися правил особистої гігієни, користуватися тільки індивідуальним гребінцем, рушником і головним убором.

Лікар-косметолог працює з пацієнтами, щоб поліпшити зовнішній вигляд їхньої шкіри, волосся та нігтів. Косметолог також може лікувати шкірні проблеми. Він призначає та проводить спеціальні процедури, враховуючи медичні показники й індивідуальні потреби кожного пацієнта.



- Які косметичні проблеми можуть виникати в підлітків?
- До яких фахівців можна звернутися за консультацією щодо косметичних проблем?
- Яка найпоширеніша проблема шкіри підлітків?
- Через які причини може виникнути лупа?

Як доглядати за волоссям та шкірою в підлітковому віці?

Лікар-дерматолог — це медичний фахівець, який займається діагностикою та лікуванням проблем, пов'язаних зі шкірою, таких як висипи, вугри, екзема, алергічні реакції та ін. Він може призначити лікування або процедури, які допоможуть поліпшити здоров'я та вигляд шкіри пацієнта. Також може відповісти на запитання щодо догляду за шкірою та рекомендувати засоби, які підходять конкретно вашому типу шкіри.



Ознайомтеся з відповідями лікарки-дерматологині на запитання підлітків.

Чому виникають вугри й що потрібно робити, аби їх позбутися?

Причина появи вугрів — закупорювання проток сальних залоз. Сальні пробки з'являються через надлишок шкірного сала, яке виробляють сальні залози. На шкірі затримується бруд, злущені клітини верхнього шару шкіри. У закупорених порах починають розмножуватися мікроорганізми, що призводить до запалення шкіри, появи вугрів, прищів, гнійників. Щоб уникнути цього, слід правильно доглядати за шкірою, збалансовано харчуватися, займатися фізичною культурою.

Корисно перебувати на свіжому повітрі. Не можна маскувати вугри товстим шаром пудри або крему. Це може спричинити подразнення.

Щоб запобігти інфікуванню шкіри, не варто видавлювати прищі й вугри, часто торкатися обличчя руками. Власними силами можна впоратися тільки з легкою формою вугрів.

Митися слід антибактеріальним милом, потім ретельно витиратися рушником. Усі предмети особистої гігієни мають бути індивідуальними й чистими. За потреби слід звернутися до лікаря-дерматолога. Фахівець доберe засоби для догляду за шкірою обличчя. Причиною появи вугрів можуть бути й порушення функціонування щитоподібної залози чи шлунково-кишкового тракту. У цьому разі потрібно звернутися до лікаря-терапевта.

Для чого мені потрібно знати тип своєї шкіри? Як його можна визначити?

Правильно визначити тип шкіри може лікар-дерматолог або косметолог. Але ви теж можете спробувати це зробити. Ретельно вмийтеся водою кімнатної температури з туалетним милом. Через 2 години притисніть тонку чисту паперову серветку до обличчя. Нормальна шкіра залишає на серветці легкий масний слід, жирна — масні, вологі сліди, суха — не залишить слідів або вони будуть майже непомітними. Якщо побачите сліди тільки на деяких ділянках серветки, це означає, що шкіра обличчя комбінована. Визначивши свій тип шкіри, ви зможете правильно добирати засоби догляду за нею.

Підлітки із жирною шкірою повинні вибирати некомедогенні засоби, із сухою шкірою — використовувати м'які мийні засоби.

Що впливає на жирність волосся?

Підвищена активність сальних залоз і жирність волосся можуть бути зумовлені спадковістю, стресами, неправильним харчуванням (вживання переважно жирної, гострої їжі, солодощів), захворюваннями шлунково-кишкового тракту тощо. Куріння та недостатня тривалість сну також можуть упливати на активність сальних залоз.

Як правильно доглядати за шкірою?

Догляд за будь-яким типом шкіри, незалежно від віку та статі, складається з трьох етапів.



Очищення. Насамперед потрібно змити пил, бруд, надлишок шкірного сала туалетним милом і водою кімнатної температури. Можна скористатися косметичним молочком або пінкою для підлітків.



Живлення. Вологу шкіру змастити кремом, дібраним відповідно до її типу та індивідуальних особливостей. Для зволоження слід скористатися спеціальними лосьйонами або кремами, що вповільнюють утрату вологи. Зайвий крем обережно зняти паперовою серветкою.



Захист. Для захисту шкіри від впливу зовнішніх чинників (спеки, холоду, вітру) використовують гігієнічні косметичні засоби, дібрані відповідно до віку й типу шкіри. Захиститися від сонця допоможе санскрін (від англ. sunscreen) — спеціальний засіб із фільтрами у складі, які поглинають або відбивають ультрафіолетове випромінювання. Це пасти, креми, гігієнічні помади, олії.

Умиватися й наносити на обличчя косметичні засоби слід, враховуючи так звані масажні лінії шкіри. На цих ділянках шкіра розтягується найменше.

Дотримуючись простих порад, як-от миття обличчя після пробудження, використання правильного зволожувального крему для шкіри, відлущування раз на тиждень і пиття достатньої кількості води, можна зберегти шкіру зволоженою, гладкою й сяючою.

Що робити, аби позбутися лупи?

Користуйтеся шампунем проти лупи. Підліткам слід мити волосся ретельно, але не надто, щоб не подразнювати шкіру голови. Миття волосся гарячою водою може спричинити сухість шкіри голови, що призводить до появи лупи. Використовуйте прохолодну або теплу воду.

Уникайте надмірного використання гелів та спреїв для волосся. Деякі засоби для стайлінгу можуть збільшити жирність волосся. Використовуйте їх обережно.

Правильне харчування із достатньою кількістю фруктів, овочів, білків та вітамінів може покращити стан шкіри голови та волосся.

Спробуйте знайти способи для розслаблення й зменшення стресу, оскільки він може впливати на стан шкіри голови.

У якому віці можна починати фарбувати волосся?

Чітких обмежень щодо віку не існує, проте експерти рекомендують починати фарбувати волосся не раніше 16-річного віку. І краще перед цим порадитися з рідними. Фарби можуть містити агресивні речовини й викликати серйозні алергічні прояви або псувати волосся, тому краще використовувати м'які тонувальні засоби.

Коли потрібно починати голитися?

Гоління для підлітків стає актуальним тоді, коли вони починають помічати ріст волосся на обличчі та інших частинах тіла. Перші волоски, що з'являються на обличчі в період статевого дозрівання, — пушкові, м'які, які потім змінюються на густішу й жорстку щетину. Поява першого пушку — ще не привід починати голитися, адже з кожним голінням щетина ставатиме темнішою й жорсткішою, а потім потрібно буде голитися щоденно чи хоча б через день. Шкіра підлітка ніжна й чутлива, тож агресивна дія леза бритви може негативно вплинути на її стан, на шкірі обличчя юнака можуть з'явитися вугри чи інші запальні висипи.

Вважають, що починати гоління краще не раніше 18 років. Проте якщо ріст волосся дуже активний (це зумовлено генетично), голитися можна з 14–15 років.

- Поясніть, чому на шкірі підлітків можуть з'являтися вугри.
- Як можна визначити тип шкіри?
- Поясніть, чому дорослі та підлітки мають користуватися різними засобами для догляду за шкірою та волоссям.

Виконайте інтерактивні вправи до с. 110: 1) «"Правда" чи "ні": твердження про здоров'я та красу шкіри й волосся»; 2) «Типи шкіри та їх характеристика»; 3) «Типи волосся та їх характеристика».

https://vse.ee/cfgw

1. Визначте тип своєї шкіри й волосся.
2. Як діяти підліткам у наведених ситуаціях (с. 111)? Спрогнозуйте можливий вплив на їхнє здоров'я.

- Щоб запобігти сухості шкіри обличчя після вмивання, дівчинці запропонували скористатися невідомим кремом.
- На пляжі влітку підлітки перебувають з 12-ї до 14-ї години і не використовують санскрін.
- На вулиці вітряно й холодно, у хлопця обвітрилися губи. Дівчина запропонувала скористатися її гігієнічною помадою.
- Подруга скаржиться, що в неї лупа, просить скористатися твоїм гребінцем.
- Друг пофарбував волосся й використовує агресивний стайлінг. Що йому порадите?

Виконайте проєкт **«Мій кошик краси».**
Під час виконання працюйте індивідуально за планом:

1. Пройди анкетування й визнач, чи вмієш ти вибирати косметичні засоби для догляду за шкірою та волоссям.

Постав + за кожну відповідь «так», а – за кожну відповідь «ні».

1	Вибираю будь-який рекламований засіб
2	Звертаю увагу на виробника засобу
3	Уважно читаю інструкцію щодо користування засобом
4	Не знаю свій тип шкіри та волосся
5	Користуюся засобами, які радять друзі / подруги
6	Не звертаю уваги на термін придатності засобу
7	Вибираю тільки якісні засоби
8	Вибираю косметичні засоби відповідно до віку
9	Купую засоби в яскравій упаковці
10	Знаю свій тип шкіри й волосся
11	Вибираю косметичні засоби відповідно до свого типу шкіри та волосся

Якщо в тебе більше + — ти знаєш свій тип шкіри та волосся й правильно добираєш косметичні засоби для догляду за ними. Якщо більше –, слід визначити свій тип шкіри та волосся й дотримуватися правил добору відповідних косметичних засобів.

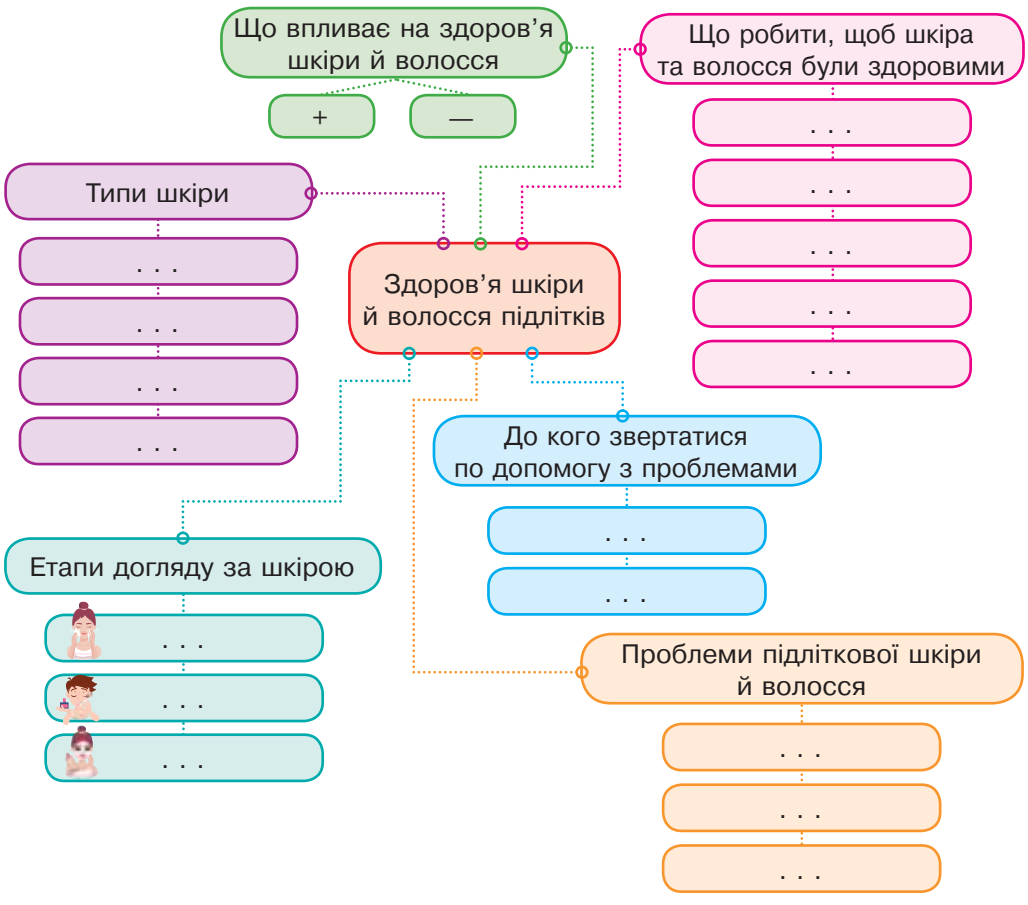
2. Чи достатньо в тебе засобів для догляду за шкірою та волоссям?
3. Чи відповідають дібрані тобою засоби догляду твоєму типу шкіри та волосся?
4. Обговори з дорослими правила догляду за своїм типом шкіри й волосся.
5. Проаналізуй, чи правильно ти доглядаєш за шкірою та волоссям.
6. Спробуй зібрати для себе «Кошик краси» із косметичних засобів догляду за шкірою обличчя або волоссям. Виконати це завдання ти можеш за самостійно складеним алгоритмом або скориставшись поданим на с. 112.

Алгоритм вибору косметичних засобів:

- ✓ зверни увагу на виробника, термін придатності, ціну;
- ✓ ознайомся з інструкцією користування засобом та його складом;
- ✓ визнач, чи відповідає засіб твоєму типу шкіри, віку, потребам;
- ✓ зроби висновок щодо його купівлі.

7. Розрахуй витрати на свій «Кошик краси».
8. Презентуй свій «Кошики краси» в класі.
9. Добери косметичні засоби для підлітків із різними типами шкіри й волосся (це можуть бути упаковки, фото, буклети тощо). Презентуй їх у класі. Поясни, чим вони корисні, якими з них слід користуватися із застереженнями.

Розгляньте інтелект-карту. Доповніть її в .



Обговоріть із дорослими проблеми здоров'я шкіри чи волосся, які вас турбують, та правила догляду за своїм типом шкіри й волосся. Порадьтеся, чи є потреба звернутися до фахівців.

§ 11. Профілактика неінфекційних та інфекційних захворювань, що набули соціального значення



- Чи може ЗСЖ убезпечити від хвороб?
- Чому передусім варто пропагувати профілактичні заходи, а не лікувальні?
- Як ви розумієте вислів: «Здорова людина має багато справ і мрій, а хвора лише одну — бути здоровою»? Поясніть на прикладі.

Життя сучасної людини досить комфортне. Первісні люди гинули від фізичних травм, голоду, природних стихій. У Середні віки величезну кількість життів забирали чума, холера та війни. Як не прикро, але й сучасні досягнення медицини поки не можуть захистити людство від деяких інфекційних захворювань, наприклад коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19). Також уряди країн не завжди можуть запобігти воєнним конфліктам та їх наслідкам.

Через нездоровий спосіб життя, стреси та шкідливі звички українцям загрожують серцево-судинні та онкологічні захворювання, ожиріння, цукровий діабет, хвороби хребта тощо. Розпо-

всюдженість таких захворювань в Україні є високою. Приблизно половина дорослого населення страждає від однієї або кількох хронічних хвороб.

Соціальні чинники ризику й заходи профілактики неінфекційних хвороб, що пов'язані зі способом життя

Проаналізуйте схему. Обговоріть приклади зручностей щоденного життя та поміркуйте, за яких умов можуть виникати ризики для здоров'я.

Зручності цивілізації та ризики для здоров'я



- Що слід робити, аби знизити ризик захворіти?
- З розвитком цивілізації кількість ризиків для здоров'я збільшується чи зменшується? Чому?

Ознайомтеся з рекомендаціями фахівця. Дайте відповіді на запитання.



Чому важливо достатньо рухатися?

Розвиток організму. Постійне фізичне навантаження необхідне організму для росту й розвитку, зміцнення опорно-рухової системи, зокрема м'язів. Розуміючи це, усе більше людей відвідують спортивні секції, багато ходять пішки, активно

відпочивають на свіжому повітрі. Візьміть за правило не сідати в громадський транспорт, якщо їхати треба одну-дві зупинки. А замість того, щоб підніматися ліфтом, пройдіть сходами.

Міцне фізичне здоров'я. Активний рух сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню опірності інфекційним хворобам, знижує ризики розвитку неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні, рак, ожиріння й діабет.

Успіхи в навчанні. Фізичне навантаження сприяє підвищенню кровопостачання мозку, що поліпшує надходження кисню та поживних речовин до його клітин. Таким чином покращується мозкова працездатність, увага, ліпше обробляється та запам'ятовується інформація. Однак усе залежить від інтенсивності, тривалості та регулярності вправ і від індивідуальних особливостей.

Гарний настрій та зниження стресу. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які підвищують настрій і зменшують рівень тривожності, стресу. Коли відчуваєте напруження, побігайте, пострибайте, поприсідайте, потанцюйте, і стане легше. У більш врівноваженому стані ви швидше приймете правильне рішення.

Коротка зарядка вранці під улюблену музику, невелика піша прогулянка поліпшує настрій і заряджає енергією. Це важливо для доброзичливого спілкування з навколишніми.

Відпочинок. Будь-яка фізична активність — чудова нагода відпочити від розумової діяльності. Якщо відчуваєте, що втомилися від навчання й вам важко зосередитися, то прогуляйтеся, пограйте в рухливу гру, приберіть у кімнаті тощо. У селі чи місті ніколи не цурайтеся фізичної праці. Прибирання, прання чи робота на городі сприяють зміцненню здоров'я.

Статура та вправність. Помірні та регулярні навантаження будуть сприяти підтягуванню м'язів, чіткості рухів, що надає почуття впевненості.

- Яка з рекомендацій є для вас найбільш актуальною?
- Чи знижує рухова активність ризики захворювань, що пов'язані зі способом життя?
- Якій зв'язок між руховою активністю та успіхами в навчанні?

Дослідіть, який у вас спосіб життя: малорухливий чи активний. Полічіть, скільки часу впродовж дня ви сидите, заповніть діаграму в . Зробіть висновки. За потреби прийміть рішення щодо збільшення рухової активності. Урахуйте рекомендації, наведені на с. 116.

Прочитайте рекомендації спортивного тренера. Дайте відповіді на запитання.



- Необхідно регулярно активно рухатися, не менше 60 хвилин щодня. Корисно швидко ходити 4–5 разів на тиждень по 40–45 хвилин, щоб пульс був 110–120 ударів за хвилину.
- Ходьбу корисно доповнити ранковою гімнастикою, яка зміцнить м'язи, сприятиме підготовці до активної навчальної діяльності.
- Заняття в спортивній секції розвивають дисципліну, наполегливість і силу волі. Однак якщо тренуєтеся двічі на тиждень, а решту часу ведете малорухливий спосіб життя, це навіть може становити небезпеку — різке інтенсивне навантаження стає стресом для організму й може призвести до травм. Рухайтеся регулярно, робіть зарядку, ходіть пішки, робіть активні паузи під час виконання домашніх завдань.
- Тривалість безперервного сидіння не повинна перевищувати 45 хвилин, загальна тривалість сидіння (або перебування в горизонтальному положенні) не повинна перевищувати 4–5 годин на день (не враховуючи нічний сон).
- Якщо вам довелося добряче посмакувати дуже калорійною їжею (жирне, солодощі, каша, хліб, картопля) або маєте надмірну вагу, то кількість руху потрібно збільшити.
- Якщо плануєте збільшити рухову активність, порадьтеся з дорослими або проконсультуйся з тренером, лікарем.

- Які поради тренера ви врахуєте під час планування достатньої рухової активності?
- Поясніть вислови: «Рух це здоров'я», «Основа життя — рух, а не їжа».
- Чому, приймаючи рішення щодо здоров'я, важливо враховувати поради фахівців?

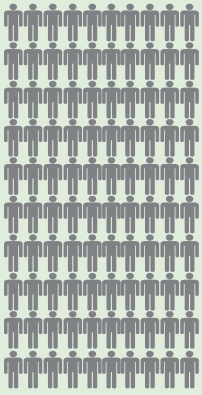
Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання.

Малорухливий спосіб життя і вживання калорійної їжі можуть призвести до ожиріння. Ця хвороба пов'язана з незбалансованим харчуванням і переїданням. У людей із надмірною масою тіла може підвищуватися артеріальний тиск. Навіть у підлітковому

віці можуть виникнути відхилення в роботі серцево-судинної системи. Повні люди частіше хворіють на цукровий діабет. Для подолання ожиріння проводять дослідження, щоб знайти ефективні шляхи профілактики.

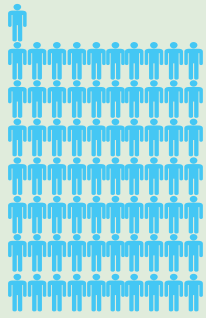
Результати дослідження серед людей, які мають симптоми ожиріння

100% мають реальну проблему



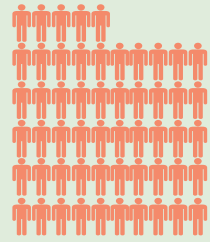
Особи, які живуть з ожирінням

71% прагнуть одужати



Особи, які за останні 5 років обговорювали з лікарем проблему зайвої ваги

55% мають установлений лікарем діагноз



Особи, які пройшли обстеження та отримали рекомендації щодо лікування

24% отримали цілеспрямовану допомогу, розпочали лікування



Особи, яким призначено наступну зустріч для моніторингу ефективності лікування



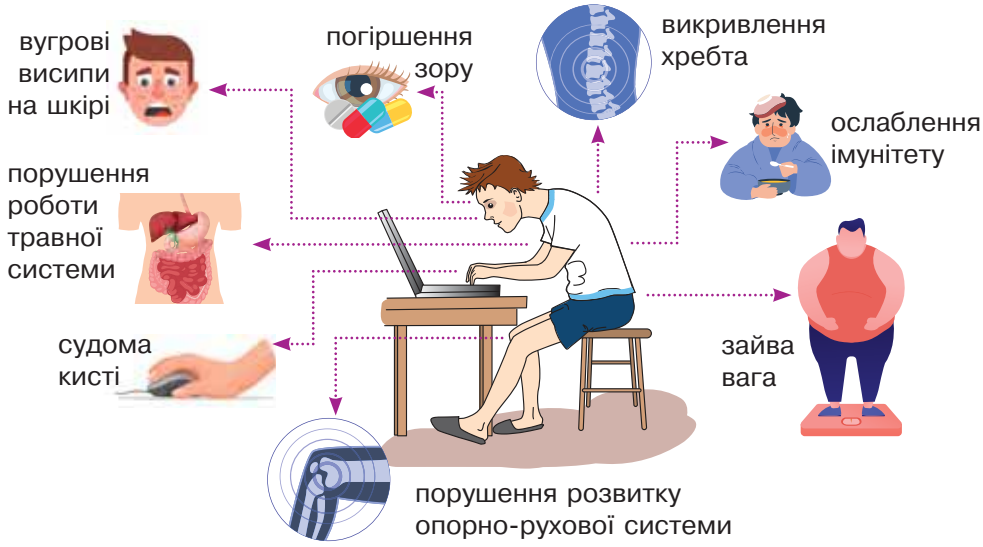
сприймають ожиріння як хронічну хворобу

Для профілактики ожиріння, цукрового діабету

- дотримуйтеся принципів здорового харчування
- калорійність споживих продуктів має відповідати вашим енергетичним витратам
- слідкуйте за масою тіла
- вживайте більше овочів і фруктів
- обмежте вживання солі, цукру, солодощів, снеків, фастфуду
- достатньо рухайтеся
- вибирайте корисні перекуси
- врегулюйте питний режим

- Як ви вважаєте, чому значний відсоток людей з ожирінням не сприймає його як хворобу?
- Чому, на вашу думку, лише чверть пацієнтів з ожирінням (24%) виконують рекомендації, проходять лікування й змінюють звички харчування?
- Які поради допоможуть сформувати звички здорового харчування та уникнути ожиріння й цукрового діабету?
- Чи згодні ви, що простіше з дитинства додержуватися правил здорового харчування, ніж лікуватися та долати шкідливі звички?

Розгляньте схему. Пригадайте історію з § 7 (с. 74–75). Розробіть у поради для Сашка щодо відновлення складників здоров'я. Як йому спланувати режим дня, щоб зменшити ризики розвитку зазначених хвороб та повернутися до ЗСЖ?



- Як ви вважаєте, чому під час роботи за комп'ютером м'язи кистей рук стають слабкими, втрачають пружність? Дізнайтеся, що таке тунельний синдром. Чи є методи профілактики?
- Чи важливе для здоров'я правильно облаштоване місце для навчання? Чому?
- Чому важливо слідкувати за положенням тіла під час сидіння? Як неправильне положення може позначитися на поставі?
- Як може вплинути на працездатність чергування роботи за столом і рухливих пауз для відпочинку?
- Чи треба підліткам складати особливий раціон за малорухливого способу життя? Відповідь обґрунтуйте.

Ви вже знаєте про шкідливий вплив куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин на організм. Проте деякі підлітки не вірять застереженням щодо шкідливих звичок і починають вживати психоактивні речовини (ПАР).

Ознайомтеся з інформацією від сімейного лікаря. Дайте відповіді на запитання.

Однією з найбільш відомих психоактивних речовин є нікотин, що міститься в тютюнових виробах, таких як сигарети та суміші для електронних сигарет.

Підлітки, які курять, поступово стають фізично слабшими за однолітків, уразливими для інфекцій дихальних шляхів, у них можуть виникати порушення роботи серцево-судинної системи, підвищення артеріального тиску та відставання в інтелектуальному розвитку. Позбутися звички нелегко, бо виникає залежність.

В Україні ухвалено закон про заборону куріння в громадських місцях, на зупинках транспорту, у навчальних закладах, кафе, ресторанах, у місцях проведення масових розважальних, спортивних та інших заходів, призначених для неповнолітніх осіб. Діє закон про заборону реклами алкогольних напоїв, тютюнових виробів і куріння в ЗМІ. Особи, яким не виповнилося 18 років, не можуть купити алкогольні напої й тютюнові вироби. Усі ці обмеження сприяють ЗСЖ молоді.

Чому не варто курити

Час від моменту припинення куріння	Позитивні зміни в організмі колишнього курця
20 хвилин	Нормалізується кров'яний тиск, пульс уповільнюється до норми, температура долонь та стоп підвищується до нормальної
12 годин	Нормалізується вміст чадного газу в крові
1–9 місяців	Поліпшується кровообіг, робочий об'єм легень збільшується на 30%
2–12 тижнів	Зменшуються кашель, утомленість, задишка та схильність до респіраторних недуг, починають відновлюватися тканини легень
1 рік	Ризик розвитку хвороб серця знижується вдвічі порівняно з курцями
5–15 років	Ризик інсульту зменшується до рівня тих, хто ніколи не курив
10 років	Наполовину зменшується ризик розвитку раку легень порівняно з курцями

- Як ви вважаєте, через які причини підлітки починають курити?
- Чи можуть вони одразу оцінити негативний вплив свого вибору?
- Проаналізуйте схему (с. 119) та оцініть, чи швидко можна позбутися негативного впливу куріння на організм. Чи є зв'язок між курінням та виникненням раку?
- Чому на державному рівні приймаються закони, які обмежують вживання ПАР молоддю?
- Обговоріть, як дотримуються закону про заборону куріння у вашому населеному пункті?

Обговоріть, чим шкодить здоров'ю пасивне куріння. За потреби знайдіть додаткову інформацію. Обміркуйте, як будете діяти, якщо друзі почали курити, а ви проти. Аргументовано поясніть своє усвідомлене рішення. Пригадайте з 6 класу алгоритм прийняття зваженого рішення та відмови від небажаних пропозицій. Можете скористатися допомогою в .



1. Дослідіть за наведеними даними витрати на лікування та зміцнення здоров'я. Зробіть висновки, що вигідніше для бюджету родини: профілактичні заходи чи лікування.

Витрати	Вартість лікування хвороби	Профілактичні заходи	Вартість профілактичних заходів
Прийом у лікаря-кардіолога та обстеження (вимірювання тиску, зняття кардіограми) у разі появи скарг на головний біль, утому, млявість, поганий апетит	185 грн	Прийом у сімейного лікаря під час щорічного обстеження	безоплатно
Повторний прийом у лікаря протягом лікування	185 грн	Ознайомлення із загальними профілактичними заходами	безоплатно
Вартість ліків	300 грн	Профілактичні засоби (вітаміни) для підтримання процесів вікового розвитку	400 грн
Лікувально-профілактичні заходи в поліклініці	100 грн	Оздоровчі заходи (прогулянки на свіжому повітрі, вправи на спортивному майданчику)	Доступно безоплатно в громадському місці відпочинку
Транспортні витрати за 10 візитів	80 грн		
Загалом	850 грн		400 грн

2. Проаналізуйте, які проблеми вас турбують, щоб попередити розвиток хвороб, пов'язаних зі способом життя. Доповніть таблицю в .

Проблема	Що робити	Терміни
Сутула постава, болі в попереку	Порадитися з батьками, відвідати лікаря	Найближчим часом
Зуби чутливі до гарячої їжі	Відвідати лікаря-стоматолога, вибрати за рекомендаціями нову зубну пасту та щітку	Терміново. Профілактично відвідувати через пів року
Хочу мати гарну ходу та статуру		

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

Найдієвішим методом захисту від інфекційних захворювань є здоровий спосіб життя. Якщо людина не обізнана про хвороби та шляхи їх передачі й має шкідливі звички, ризик інфікування зростає.

1. Чому припинити поширення інфекційних хвороб можна лише завдяки заходам як на державному, так і на особистому рівнях?

2. Пригадайте, чому такі інфекційні хвороби, як ВІЛ, коронавірусна хвороба 2019 (COVID-19), туберкульоз, гепатит С, називають хворобами, що набули соціального значення? Які шляхи їх передачі?

Виконайте інтерактивну вправу «Як убезпечитися від інфекційних хвороб, що набули соціального значення» до с. 121.

https://vse.ee/cfgw

Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання.

Однією з соціально небезпечних інфекційних хвороб, що швидко поширюються і стали епідемією, є ВІЛ-інфекція, зумовлена вірусом, який проникає в організм людини, руйнує імунітет і спричиняє СНІД. Проти ВІЛ-інфекції досі не вдалося розробити вакцину. Серед ВІЛ-інфі-



кованих чимало молоді. Необізнаність юнаків та дівчат, ризикована поведінка підвищують рівень зараження. Проблема ВІЛ-інфекції / СНІДу не тільки медична, а й соціальна. У зв'язку з поширенням хвороби знижується тривалість життя, зростає попит на медичні послуги, загострюються проблеми бідності та соціальної нерівності, стає більше сиріт.

Хлопці та дівчата найбільше ризикують інфікуватися ВІЛ у небезпечних компаніях, де вживають алкоголь. Варто пам'ятати, що після вживання навіть слабоалкогольного напою слабшає воля. У такому стані підлітка легше вмовити вжити наркотик. Якщо підліток має низьку самооцінку й не може протистояти тиску, він потрапляє під вплив групи й підкоряється лідеру. Такий підліток зазвичай не вміє критично аналізувати свої дії та передбачати наслідки власної ризикованої поведінки.

Особливістю поширення епідемії в Україні є те, що найбільше випадків захворювання реєструють серед осіб, які вживають ін'єкційні наркотики. У небезпечних молодіжних компаніях під час вживання ін'єкційних наркотиків часто користуються одним шприцом. Якщо в компанії є хоча б один носій ВІЛ, можуть інфікуватися всі.

- Чому поширення ВІЛ у світі є епідемією? Чому епідемія ВІЛ / СНІДу — не тільки медична, а й соціальна проблема?
- Чи всі люди однаково ризикують інфікуватися ВІЛ? Обґрунтуйте відповідь.

1. Чому працівники медичних установ зобов'язані:
   - використовувати одноразові шприци для ін'єкцій та одноразові системи переливання крові;
   - обробляти рани у спеціальних рукавичках;
   - перевіряти донорську кров на наявність ВІЛ?
2. Доведіть, що інфікування ВІЛ і вживання наркотиків пов'язані між собою.
3. Поясніть твердження: «Профілактична освіта молоді — дієвий шлях у боротьбі з поширенням ВІЛ / СНІДу».

Виконайте інтерактивну вправу «Шляхи передачі ВІЛ-інфекції» до с. 122.

https://vse.ee/cfgw

1. Поясніть, чи може ВІЛ потрапити в організм через неушкоджену шкіру.
2. Пригадайте, яких правил потрібно дотримуватися, щоб убезпечитися від інфікування ВІЛ.

Ознайомтеся з інформацією від сімейної лікарки. Дайте відповіді на запитання.



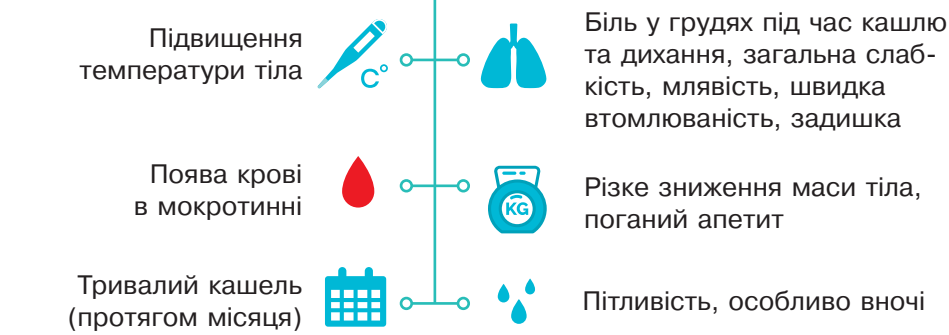
Туберкульоз — одна з найнебезпечніших соціальних хвороб цивілізації. Уражає легені, кістки та інші органи. З винайденням антибіотиків поширення хвороби вдалося призупинити. Однак згодом вона знову поширилася через появу нової стійкої до антибіотиків форми мікобактерій та поєднання двох інфекцій — туберкульозу та ВІЛ/СНІДу. З 1993 року Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) вважає туберкульоз світовою небезпекою. Мікобактерії, які потрапляють в організм, можуть утворювати окремі горбики на тканинах уражених органів. Якщо інфекція не виходить за межі горбиків, процес називають закритим і людина не заразна. Якщо туберкульоз переходить у відкриту стадію, у разі ураження легенів відбувається розпад легеневої тканини, бактерії потрапляють назовні з мокротинням під час кашлю. Такий хворий може інфікувати навколишніх. Якщо людина інфікована ВІЛ, туберкульоз швидше й частіше переходить у відкриту стадію. Це сприяє поширенню інфекції. Туберкульоз у ВІЛ-інфікованих складніше виявити, тому що інфекція може вражати не тільки легені. На початковій стадії ознаки туберкульозу можуть не виявлятися. Для вчасного діагностування хвороби роблять флюорографію — знімок легенів.

Шляхи інфікування туберкульозом

ПОВІТРЯНО-КРАПЕЛЬНИЙ	Під час кашлю, чхання, розмови. Через пил, у якому містяться засохлі крапельки мокротиння хворого. Найвищий ризик занедужати в людей, які контактують із хворими тривалий час
ЧЕРЕЗ ТРАВНУ СИСТЕМУ	У разі вживання м'яса чи молока хворої тварини, особливо якщо не піддавати продукти тепловій обробці
КОНТАКТНО-ПОБУТОВИЙ	Через брудні руки, контакт із зараженим одягом, білизною, рушником, посудом, книжками, засоби особистої гігієни

Якщо в людини з'явилися ознаки хвороби, треба негайно звернутися до лікаря. Хворій на туберкульоз людині призначають спеціальне лікування.

Ознаки захворювання на туберкульоз



Не завжди після зараження туберкульозом людина хворіє. У більшості випадків імунітет — вроджений або набутий після щеплення — знищує мікобактерії. Якщо захисні сили організму слабшають, хвороба може розвинутися. Тому слід зміцнювати імунітет. Крім того, поширення туберкульозу пов'язане зі способом життя людини, побутовими умовами. Адже туберкульоз вважають ще й соціальною хворобою.

Держава здійснює регулярну профілактику туберкульозу. Дітям і підліткам роблять щеплення, регулярно обстежують тих, хто контактує з хворими чи працює в дитсадках, школах, лікарнях, закладах громадського харчування. Значна увага приділяється профілактичній освіті молоді. Запам'ятайте, що зміцнення імунітету та профілактичні заходи убезпечать від захворювання.

- Що таке туберкульоз? Назвіть шляхи інфікування.
- Чому люди й досі хворіють на туберкульоз, якщо кип'ятіння та ультрафіолетове опромінювання знищують мікобактерії туберкульозу за кілька хвилин, а сонячне світло — за кілька годин?
- Які ознаки інфікування туберкульозом?
- Яка форма туберкульозу небезпечна? Чому?
- Яких профілактичних заходів слід дотримуватися, щоб убезпечитися від туберкульозу?
- Чому туберкульоз вважають світовою небезпекою? Поясніть важливість його профілактики.

1. Пригадайте основні шляхи інфікування туберкульозом і сформулюйте основні правила профілактики цієї хвороби. Доповніть схему в .



2. Чи можуть виникнути ризики захворіти на туберкульоз, якщо:
- по черзі пити воду з однієї пляшки;
- їсти одне яблуко, відкушуючи його по черзі;
- сідати їсти, не вимивши руки після прогулянки?

3. Розгляньте фотоілюстрації. Поясніть, які звички сприяють профілактиці туберкульозу, а які — ні.



Громадяни України знають, що їхні права гарантовані Основним Законом нашої держави — Конституцією. Відповідно до

закону, одне з головних завдань державних установ — профілактика поширення інфекцій, що набули соціального значення, ведення роз'яснювальної роботи, пропаганда здорового способу життя. Також передбачено заходи, що інформують про проблему молодь — майбутнє України.

Наприклад, захист прав ВІЛ-інфікованих людей зазначений у Законі України «Про протидію поширенню хвороби, зумовленої вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ». Згідно з ним:

- усі мають право на добровільну, безкоштовну та анонімну діагностику щодо інфікування ВІЛ;
- інформація про ВІЛ-інфікування є лікарською таємницею. Посадова особа, яка порушила цей закон, має бути притягнута до кримінальної відповідальності.

ВІЛ-інфіковані діти мають право на життя, навчання, розвиток здібностей, спілкування з ровесниками. Їхні права, як і права інших людей, гарантовані державою. Здоровим людям спілкуватися з ними безпечно, ставитися до них слід доброзичливо.

Деякі люди, необізнані про шляхи інфікування хворобами, що набули соціального значення, вважають ВІЛ-інфікованих осіб небезпечними для суспільства. Вони піддають хворих дискримінації та стигматизації. Дискримінація — це обмеження громадян у правах за певною ознакою: расовою, релігійною, статевою, за віком тощо. Стигматизація означає, що певними рисами, часто безпідставно, наділяють групу людей, начебто таврують їх, навішують ярлик. Стигматизація та дискримінація впливають на самооцінку людей, вони відчувають страх через розголошення таємниці, не хочуть визнавати своєї хвороби. Такі люди можуть навіть уникати лікування. Через це їхнє самопочуття швидко погіршується. Створюється таке середовище, у якому не так страшна хвороба, як ставлення до неї. Через міфи та фейки виникає напруження у стосунках людей.

МІФ
СНІД, туберкульоз — це хвороби соціально неблагополучних людей: тих хто вживає наркотики, жебракує.

ФАКТ
Захворіти може будь-хто. Інфекція не розрізняє статі чи соціального статусу, ігнорує професію, національність, релігійні вподобання й розмір банківського рахунку.

МІФ
Ми не можемо протистояти СНІДу й туберкульозу.

ФАКТ
Важливим фактором попередження розповсюдження цих хвороб є їх раннє виявлення й відповідно ранній початок лікування. Здоров'я кожного з нас у наших руках.

МІФ
Туберкульоз, СНІД є спадковими захворюваннями.

ФАКТ
Це інфекційні захворювання, спричинені мікобактерією туберкульозу та вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ); вони не є спадковими.

МІФ
Людей, що хворіють на туберкульоз, необхідно ізолювати від інших.

ФАКТ
Особи, які відповідально приймають протитуберкульозну терапію, стають безпечними щодо передачі інфекції вже через 2 тижні після початку лікування.

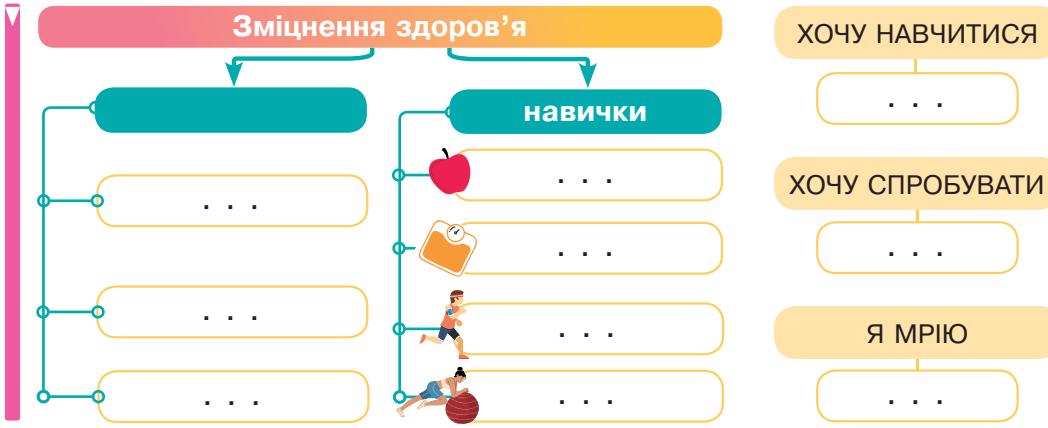
1. Що таке стигматизація? Що називають дискримінацією?
2. Які причини стигматизації та дискримінації людей?
3. Чому стигматизація та дискримінація заборонені в Україні та засуджуються суспільством?
4. Чи можна вважати глузування дискримінацією та стигматизацією? Відповідь обґрунтуйте.
5. Як необхідно спілкуватися з однолітком, щоб не порушувати його прав та не ризикувати власним здоров'ям, якщо він: ВІЛ-позитивний, хворий на коронавірус 2019 (COVID-19), нещодавно перехворів на туберкульоз?

Виконайте інтерактивну вправу «Міфи й факти про туберкульоз» до с. 127.

https://vse.ee/cfgw

1. Зберіть інформацію про типові уявлення та переконання, пов'язані з ВІЛ/СНІДом.
2. Проведіть опитування в класі, щоб дізнатися, які уявлення про ВІЛ/СНІД переважають серед учнів та учениць.
3. Створіть картину, колаж чи відеоролик, що відображає ідеї протидії стигматизації та дискримінації хворих на СНІД. Ваш твір має вражати, пробуджувати емоції та наголошувати на важливості толерантності.

Розгляньте мапу думок на с. 128. Сформулюйте важливі повсякденні правила / принципи життя, які сприятимуть зміцненню здоров'я та убезпечать від неінфекційних та інфекційних хвороб, що набули соціального значення. Доповніть мапу думок у . Занотуйте, чого ви хочете навчитися.



1. Разом із дорослими обговоріть мапу думок, сформулюйте мету та розробіть короткостроковий план того, чого ви хотіли б навчитися.

2. Дослідіть таблицю. Зробіть висновки, що вигідніше для бюджету родини: профілактичні заходи чи лікування.

Витрати	Вартість лікування хвороби — гострого респіраторного захворювання	Профілактичні заходи під час збільшення хворих	Вартість профілактичних заходів
Прийом у лікаря в разі появи скарг	185 грн	Ознайомлення із загальними профілактичними заходами	безоплатно
Повторний прийом у лікаря	185 грн	Ліки (вітаміни)	300 грн
Вартість ліків	300 грн	Загартовування, ранкова зарядка, додержання режиму дня	безоплатно
Лікувально-профілактичні заходи в поліклініці	100 грн	Активний відпочинок	безоплатно
Транспортні витрати за 10 візитів	80 грн	–	–
Загалом			

3. Разом із батьками чи іншими близькими дізнайтеся більше про систему Миколи Амосова «1000 рухів», обговоріть її.

4. Створіть невеликий постер чи банер із важливою інформацією про гепатит. Подайте в ньому короткі відомості про способи профілактики гепатиту, такі як вакцинація, уникання обміну особистими предметами та правильна гігієна рук. Зробіть свій постер / банер кольоровим, щоб привернути увагу однолітків.

§ 12. Обирай життя, а не наркотики!



- Що може ховатися за подібними повідомленнями?
- Чому не слід потрапляти на гачок таких пропозицій?

Як відомо, майже всі нововведення та відкриття мають свої позитивні й негативні наслідки. Яким чином виникла проблема з наркотиками в житті людей?

З прадавніх часів люди шукали способи зменшення болю та страждань. Шамани і знахарі спалювали різні трави для створення ароматичного диму, який використовували для лікування. Цей дим міг заспокоювати, знімати біль або, навпаки, піднімати настрій. Індіанці Південної Америки могли довго залишатися бадьорими навіть без їжі та сну, бо жували листки куща коки, які містять наркотичну речовину — кокаїн.

Які причини вживання наркотиків?

Найчастіше наркотики поширюють спеціальні торговці. Вони можуть діяти на вулицях, поблизу шкіл, у нічних клубах чи в інших місцях, де збирається молодь. Ще один популярний шлях розповсюдження — через соціальні мережі.

Багато хто вперше спробував наркотичні речовини за пропозицією близького друга, брата або сестри, що показали, як уживати наркотики, і можливо, навіть дали першу дозу. Важливо знати про шкідливий вплив наркотиків і рішуче відмовлятися від них.

У суспільстві, особливо серед молоді, існують міфи щодо безпечності вживання наркотичних речовин, які можуть спонукати до їх прийому. Зазвичай ці міфи не мають нічого спільного з реальним життям.

Проаналізуйте міфи й факти про наркотики. Для кожного випадку визначте причини, через які підлітки починають вживати наркотичні речовини. За потреби скористайтеся довідкою* на с. 131.

МІФ
Наркотики, що застосовуються в медицині, нешкідливі.

ФАКТ
Медичні препарати наркотичної дії можуть допомогти, але спричиняють значні побічні ефекти.

МІФ
У житті треба все спробувати, зокрема й наркотики.

ФАКТ
Люди прагнуть цікавого життя, але не в усіх вистачає фантазії та працелюбства зробити його таким. Більшість людей, які живуть цікаво й насичено, усвідомлюють, що не варто витрачати час на шкідливі звички.

МІФ
Наркоманія — це доля невдах, мене це не стосується.

ФАКТ
Молоді люди із забезпечених сімей мають підвищений ризик отримати наркотики, адже саме на таких полюють розповсюджувачі наркотичних речовин. Серед «золотої молоді» поширене вживання наркотичних речовин у клубах, за компанію.

МІФ
Я не маю наміру вживати постійно — просто хочеться іноді «відтягнутися».

ФАКТ
Відчуття полегшення та ейфорії від першого приймання наркотиків позбавляє людину страху й відкриває шлях перед наступними дозами, що неминуче призведе до наркотичної залежності та погіршення життя.

МІФ
Приймати чи не приймати наркотики — особиста справа кожного.

ФАКТ
Наркотики — це проблема не лише людини, яка їх вживає, але і її оточення. Наркозалежні задля отримання дози часто виносять із дому майже все, йдуть на серйозні порушення — від поширення наркотиків до грабежів і вбивств. Це вже не особиста справа, а злочини, за які доведеться нести кримінальну відповідальність.

**Довідка:* 1) щоб сховатися від неприємної дійсності; 2) для знеболення за медичними показниками; 3) задля нових відчуттів; 4) щоб стати своїм / своєю в компанії; 5) щоб здаватися дорослою самостійною людиною.

Як наркотики впливають на здоров'я



26 червня — Міжнародний день боротьби зі зловживанням наркотиками та їх незаконним обігом

Особи, що стали залежними від уживання алкогольних напоїв чи наркотичних речовин, кожного дня шукають наступну дозу. Такі люди мають проблеми в усіх аспектах свого життя. Фізично це ризик отруєння, зараження хворобами, такими як гепатит і ВІЛ, а також небезпека передозування й смерті. Люди, які вживають наркотики, стають залежними від тих, хто їх продає. Щодо психологічного стану, то вони можуть бути брехливими, депресивними, емоційно нестабільними й мати проблеми з пам'яттю та мисленням. Соціальний бік життя також зазнає негативного впливу: наркотики можуть призвести до розпаду родини, втрати роботи й хороших друзів і навіть до безпритульності. Залежні особи втрачають можливість налагодити стабільне майбутнє, розбудувати кар'єру й досягти успіху.

1. Використовуючи книжки, інтернет або інші джерела, дослідіть інформацію про те, як психоактивні речовини (наркотики) впливають на здоров'я. Зокрема, розгляньте ризики фізичного здоров'я, психологічні проблеми та соціальні наслідки вживання наркотиків.
2. За результатами дослідження створіть постер чи презентацію та покажіть у класі.

Прочитайте інформацію. Дайте відповіді на запитання.

Вживання наркотиків, окрім того, що згубно діє на організм, небезпечне й через швидке виникнення залежності. Розрізняють фізичну та психологічну залежність.

Фізична залежність виникає, коли людина звикає до наркотику й відчуває постійну потребу в ньому. Якщо залежна людина припиняє вживати наркотичну речовину, у неї виникає важкий фізичний стан, який у народі називають «ломкою». Це можуть бути болі в м'язах, судоми, пронос, чхання, сльозотеча, підвищена температура тіла. Водночас прискорюється серцебиття, з'являється нудота чи блювота, знижується артеріальний тиск, можуть посиніти кінцівки. Людина не може спати та їсти. Якщо не надати медичну допомогу, вона може навіть померти.

Щоб вийти з такого стану або полегшити його, людина вживає все більші дози. Потяг до наркотику за фізичної залежності стає непереборним. Аби придбати чергову дозу, залежна людина здатна на будь-що.

Психологічна залежність виявляється в тому, що людина втрачає цікавість до всього, що не пов'язане зі згубною звичкою. Зникає бажання вчитися, працювати, читати, займатися спортом, спілкуватися з близькими та друзями. Усі думки й зусилля спрямовані тільки на те, щоб придбати наркотичну речовину. Людина стає дратівливою, у неї постійно пригнічений настрій. Бажання вжити наркотик стає нав'язливим. Так людина намагається штучно поліпшити настрій, позбутися негативних емоцій. Відчуття після вживання наркотичної речовини поступово замінюють інші позитивні емоції.

На відміну від фізичної, психологічна залежність зберігається роками. Тому позбутися звички вживати наркотики дуже важко.

Наркотики руйнують організм людини. Спочатку він реагує на наркотичну речовину як на отруту. Виникають головний біль, запаморочення, нудота, блювання. Якщо продовжувати вживати наркотик, захисні реакції організму слабшають та поступово зникають. Тому для досягнення наркотичного ефекту людина змушена щоразу збільшувати дозу. Із часом вживання наркотику стає необхідністю, виникає наркотична залежність.

- До чого призводить вживання наркотиків?
- Назвіть ознаки фізичної та психологічної залежності від вживання наркотичних речовин. Чим залежність небезпечна для здоров'я підлітків?
- За якими ознаками можна розпізнати людину, яка вживає наркотики?
- Як виникає залежність людини від вживання наркотичної речовини?

ОЗНАКИ НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

- Погіршення стану здоров'я, швидка втомлюваність.
- Порушення сну й апетиту, виникнення сильної спраги.
- Порушення пам'яті, уваги, мовлення.
- Втрата інтересу до всього, що раніше цікавило.
- Дратівливість, нетерпимість, інколи плаксивість, часто агресивність.
- Відчуженість від колишніх друзів і близьких.
- Поява друзів, які вживають психоактивні речовини.
- Наявність серед речей шприців, голок, ампул або флаконів, пластикових пакетів від речовин із різким запахом, упаковок від пігулок.
- Брехливість, скритність.
- Крадіжки або вимагання грошей і речей.
- Потреба вживати щоразу більшу дозу.

Ознайомтеся з інформацією від лікаря-нарколога. Дайте відповіді на запитання.

Лікар-нарколог — фахівець, який займається діагностикою, лікуванням та профілактикою захворювань, пов'язаних із вживанням наркотичних речовин та алкоголю.

У випадку передозування наркотичної речовини відбувається зупинка дихання, бо мозок перестає керувати організмом, а в разі значного передозування дихання зупиняється взагалі. Людина різко блідне, не реагує на зовнішні подразники, втрачає свідомість, починається блювання. Яку долікарську допомогу потрібно надати в разі наркотичного отруєння?

Домедична допомога в разі наркотичного отруєння

1. Викликати швидку допомогу, покликати дорослих.
2. Перевернути потерпілого на бік.
3. Очистити його дихальні шляхи від слизу й блювотних мас.
4. Слідкувати за диханням до прибуття лікарів. Якщо частота дихальних рухів менша, ніж 8–10 разів за хвилину, потрібно робити штучне дихання способом «із рота в рот».

Техніки виконання штучного дихання та непрямого масажу серця спеціально навчають медичних працівників і працівників служби захисту населення, але кожен повинен уміти надати першу допомогу.

Кваліфіковану допомогу в разі наркотичного отруєння можуть надати лише медичні працівники. Наркотичну залежність лікують у наркологічних диспансерах і лікарнях. Адреси закладів, де можна отримати допомогу в разі наркотичного отруєння, можна дізнатися в найближчій медичній установі чи в інтернеті.

- Що трапляється з людиною у випадку передозування наркотиками?
- Яку допомогу ви можете надати людині, яка отруїлася наркотиками?
- Як ви вважаєте, чи може людина самостійно відмовитися від звички вживати наркотичні засоби? Обґрунтуйте відповідь. До кого можна звернутися по допомогу?

i Прочитайте уривки зі статті Кримінального кодексу України. Яке покарання чекає на порушників?

Стаття 307. *Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів*

1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання з метою збуту, а також незаконний збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів — караються позбавленням волі на строк від чотирьох до восьми років.
2. Ті самі дії, вчинені... із залученням неповнолітнього, а також збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів у місцях, що призначені для проведення навчальних, спортивних і культурних заходів, та в інших місцях масового перебування громадян... — караються позбавленням волі на строк від шести до десяти років з конфіскацією майна.

Скажи «Ні!» наркотикам

Ви знаєте, що дія психоактивних речовин дуже небезпечна для розвитку підлітка. Пам'ятайте: можна смертельно отруїтися навіть від першого вживання наркотику. Тому правильне рішення — рішуче відмовитися від наркотику чи іншої психоактивної речовини. Однак сказати «ні» не завжди просто. Люди, які пропонують наркотики, зазвичай говорять, що їх уживають відомі люди. Проте вони не розкажуть, скільки талановитих наркозалежних людей втратили популярність, здоров'я і навіть життя. Вас можуть запевняти, що вживання психоактивних речовин допоможе позбутися проблем та почуватися вільними й незалежними. Насправді вживання наркотику спричиняє проблеми зі здоров'ям та руйнує життя. Можете почути, що спробувати наркотик один раз безпечно й потім завжди можна відмовитися. Але відмовитися краще всього один раз, коли вам уперше пропонують вжити будь-яку психоактивну речовину. Вас можуть переконувати, глузувати чи навіть погрожувати. Варіантів умовляння може бути безліч. Але хоч як вас не вмовлятимуть, відмова має бути рішучою й категоричною.

1. Відпрацюйте навички відмови від пропозиції вжити наркотик (с. 135–136). Розгляньте варіанти відповідей, якими ви могли б скористатися. Виберіть кілька, які вам найбільше до вподоби, або запропонуйте свої варіанти. Вимовляйте їх по черзі упевнено й твердо, потренуйте відповідну міміку й жести.



Ні. Я завжди контролюю себе.



Ні. Якщо я вип'ю чи спробую наркотик, втрачу контроль над собою. А я цього не хочу.



Ні. Мені потрібно проїхати на велосипеді у нагальній справі, я маю керувати транспортним засобом, тож це неприйнятно.



Ні. Мої батьки забороняють таке, а я поважаю їхню думку.



Ні. Мені не подобається смак алкоголю (наркотику).



Ні. Це не в моєму стилі.



Ні. Мені ще треба зняти відео для тіктоку.



Ні. Мені треба на тренування (у секцію, на гурток).

2. Поміркуйте на поданими запитаннями та запропонуйте якнайбільше ідей.

› На що можна витратити гроші, якщо не купувати сигарети, алкоголь чи наркотики?

› Як можна веселитися в компанії без вживання алкоголю й наркотиків?

Занотуйте відповіді в . Виберіть 3 найкращі ідеї. Презентуйте їх перед класом.

Обґрунтуйте, чому важливо вміти рішуче відмовитися від пропозиції вжити наркотик. Продовжіть фразу: «Знаю, що наркотики небезпечні для здоров'я тому, що…»

1. Дізнайтеся про спеціалізовані медичні установи вашого населеного пункту, де можуть надати допомогу в разі наркотичного отруєння.

2. Поділиться своїми враженнями від матеріалів параграфа з близькими. Обговоріть питання, які вас найбільше хвилюють.

3. Виконайте інтерактивну вправу «Міфи й факти про наркотики» до с. 136.

https://vse.ee/cfgw

1. Виконайте проєкт за власним планом. Розробіть сценарій відеоролика соціальної реклами «Обирай життя, а не наркотики!». За можливості створіть такий відеоролик.

2. Сценарій за бажанням додайте до портфоліо проєкту **«Я обираю здоровий спосіб життя»**.

Розділ 3.
ДОБРОБУТ



ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ

- ***що допоможе*** *раціонально організувати власне навчання*
- ***про права споживача*** *фінансових послуг*
- ***про патріотичний волонтерський рух*** *в Україні*

ВИ З'ЯСУЄТЕ

- ***які навички необхідно розвивати***
  - *для посилення свого навчального потенціалу*
  - *щоб стати відповідальним споживачем/ відповідальною споживачкою*
- ***як можна***
  - *відрізняти факти від фейків у ЗМІ та соціальних мережах*
  - *заощаджувати гроші*
  - *конструктивно розв'язувати конфлікти*

ВИ ЗМОЖЕТЕ

- ***розробляти***
  - *плани для досягнення успіхів у навчанні*
  - *власний бюджет для успішного майбутнього*
- ***удосконалити навички***
  - *активного слухання*
  - *конструктивного спілкування в команді*
  - *ухвалення зважених рішень*
  - *керування стресом*
  - *фінансової грамотності*

§ 13. Вчимося вчитися



- Що найчастіше заважає вам досягати бажаного результату в навчанні?
- Чи підтримуєте ви думку героїні, що треба працювати над собою?
- Знайдіть для себе аргументи, чому варто вивчати іноземну мову не в майбутньому, а вже тепер. Спробуйте так само обміркувати, для чого вивчаєте фізику, математику чи історію.

Умови ефективного навчання

Знання та вміння завжди є підґрунтям для досягнення успіху. Дуже важливим для підлітків є вміння вчитися. Це насамперед зацікавленість у здобутті нових знань, уміння слухати, засвоювати інформацію, розвивати пам'ять, увагу, мислення. Кажуть: «Можна привести коня до водопою, але не можна змусити його напитися». Якщо розуміти, що й навіщо вчити, то знання засвоюватимуться не механічно, а усвідомлено. Із введенням дистанційного навчання ще більш важливими стали вміння вчитися самостійно, раціонально планувати свій час, застосовувати прийоми, що допомагають ліпше засвоювати інформацію.

i Розгляньте схему «Умови ефективного навчання». Дайте відповіді на запитання.

ВИ НАВЧАЄТЕСЬ ЕФЕКТИВНО, ЯКЩО…

володієте необхідними прийомами й навичками
- залучаєте потрібні ресурси
- розвиваєте пам'ять, увагу, типи сприйняття інформації
- розвиваєте творче мислення та здібності
- маєте свій стиль навчання
- вдосконалюєте культуру мовлення

добре організовані
- умієте планувати час
- дотримуєтеся розпорядку дня
- умієте визначати пріоритети
- маєте зручне місце для навчання

психологічно налаштовані
- вірите в свої сили
- готові долати труднощі
- зацікавлені, вмотивовані
- отримуєте задоволення від навчання

налаштовані на результат
- виконуєте заплановане
- оцінюєте свій прогрес
- співпрацюєте з іншими
- аналізуєте причини невдач
- виправляєте помилки
- цінуєте себе й кожний успішний крок

гарно почуваєтеся
- раціонально харчуєтеся
- фізично здорові й активні
- достатньо відпочиваєте та спите
- слідкуєте за поставою

- Які умови ефективного навчання вам зрозумілі й ви їх дотримуєтеся?
- Чи пов'язані між собою наведені в схемі умови? Чому? Доведіть на прикладі.
- Якими умовами ви доповнили б перелік? Поясніть свій вибір.
- Як ви думаєте, чому бажання вчитися важливе? Що мотивує навчатися вас?
- Які вправи допомагають вам розвивати пам'ять та увагу?
- Наведіть приклади з художніх творів, кінофільмів, власного досвіду (на вибір), як творче мислення та вміння знаходити нестандартні рішення допомогло врятуватися чи розв'язати конфліктну ситуацію.

Власний навчальний потенціал і ресурси для розвитку та навчального прогресу

У наш час важливо вчитися протягом усього життя. Постійний розвиток допомагає жити цікаво й ставити перед собою нові цілі. Кожна людина народжується з потенціалом та здібностями, які можна розвивати. Але не всі їх використовують повною мірою. Важливо вміти визначити для себе: навіщо вчитися, яких знань і навичок хотілося б набути.

1. З'ясуйте, які знання та вміння необхідні вам для життя в сучасному світі. Спирайтеся на приклади, подані в таблиці.

Обов'язкові для життя (без яких важко реалізувати свої потреби, досягти успіху)	**Спеціальні** (для самореалізації в професії)	**Додаткові** (для справи, що приносить задоволення)
уміння спілкуватися	знання з програмування	уміння грати в шахи
уміння керувати емоціями	уміння розв'язувати проблеми в роботі комп'ютера	знання про вирощування квітів
уміння приймати рішення	…	…
уміння вчитися	…	…

Результати міркувань занесіть у таблицю в .

2. Поміркуйте, які шкільні предмети допоможуть вам здобути необхідні знання та вміння. Пригадайте свої попередні навчальні досягнення і проєкти, які вас найбільше вразили. Як вони сприяли вашому зростанню?

3. Сплануйте кроки для досягнення бажаних результатів навчання в .

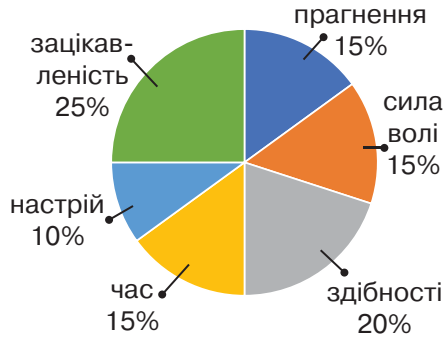
4. Зробіть висновки:

- Що вас справді цікавить і чого ви хочете навчитися?
- Які навчальні предмети найбільш важливі для вас?

Дослідіть, що найбільше допомагає вам у навчанні, а що — ускладнює його. Врахуйте умови ефективного навчання зі с. 139.

1. Розгляньте діаграму. Зверніть увагу: за висновками дослідження науковців, успішність у навчанні на 20% залежить від інтелектуальних здібностей і на 80% — від особистісного ставлення.

Чинники, від яких залежить успішність навчання



2. Поміркуйте й визначте, від чого залежать ваші результати навчання. Проведіть опитування серед учасників вашої групи. Результати оформте у вигляді діаграми в .
3. Обговорить проблеми, які ускладнюють ваше навчання. Поміркуйте, що ви можете зробити для їх усунення. Запишіть поради подолання проблем у .

Ознайомтеся з експертною думкою. Дайте відповіді на запитання.

Щоб учитися успішно, слід володіти прийомами активного навчання.

Активне навчання — це коли ви берете дієву участь у навчальному процесі. Для кращого засвоєння обговорюйте інформацію, дискутуйте, відстоюйте власну думку. Під час обговорення навчального матеріалу в команді легше зосередитися й запам'ятати вивчене. Шукайте мотивацію, щоб отримувати задоволення від процесу розв'язування завдань, виконання проєктів. Коли ви просто отримуєте інформацію без активної участі, наприклад, слухаєте розповідь учителя / вчительки чи дивитеся відео, то навчаєтеся пасивно. Обидва види навчання можуть бути корисними, але їх комбінування й перевага активного дасть найкращий результат. Навчайтеся активно й незабаром переконаєтеся, що швидше засвоюєте нові теми, встигаєте зробити більше, не втомлюєтеся, тобто навчаєтеся залюбки.

- Назвіть ознаки активного й пасивного навчання.
- Чи вважаєте ви, що активне навчання має переваги перед пасивним? Відповідь обґрунтуйте.
- Чи важливо бути мотивованими на активне навчання? Поясніть чому.
- Наведіть приклади зі свого досвіду чи з життя інших, як ефективне навчання позитивно вплинуло на життя.
- Чи згодні ви з твердженням, що активне навчання сприяє самостійності та відповідальності? Доведіть свою думку.

Чи згодні ви з думкою: «Те, **як** ми навчаємося, не менш важливе ніж те, **чого** ми навчаємося»? Відповідь аргументуйте.

Виконайте інтерактивну вправу «Ознаки активного й пасивного навчання» до с. 141.

https://vse.ee/cfgw

Проаналізуйте, чи застосовуєте ви під час вивчення нового матеріалу способи активного навчання: прояв інтересу до нового матеріалу, робота в групі, уточнення інформації за допомогою запитань, активне обговорення, мозкові штурми, розв'язування ситуацій, виконання проєктів тощо. Чому ви їх застосовуєте? Які з них вам здаються легкими й цікавими, а які — складними?

Як навчатися ефективно?

Які існують типи сприйняття інформації? Чи важливо знати свій провідний тип сприйняття інформації? Чому?

На уроках доводиться багато слухати й читати. Тож незалежно від типу сприйняття інформації, який у вас домінує, необхідно розвивати навички активного слухання й ефективного читання. Можна прочитати багато сторінок і наступного дня все забути. А можна прочитати менше, але проаналізувати текст і знайти в ньому важливі думки та ідеї.

Ознайомтеся з етапами процесу активного слухання. Розробіть поради, як розвивати навички активного слухання. Доповніть таблицю в .

Процес слухання нової інформації складається з трьох етапів:

ЗОСЕРЕДИТИСЯ
Будьте уважними, не відволікайтеся під час вивчення нового матеріалу.

ЗРОЗУМІТИ
Щоб краще зрозуміти інформацію, коротко записуйте основне, робіть схеми, мапи думок тощо. Якщо чогось не розумієте, запитайте.

ЗАПАМ'ЯТАТИ
Запам'ятовуйте новий матеріал під час обговорення, виконання вправ, повторення й перегляду нотаток.

Розгляньте схему. Дайте відповіді на запитання.

КРОКИ ЕФЕКТИВНОГО ЧИТАННЯ

Крок 1 **Попереднє ознайомлення:** швидко прочитайте заголовки й підзаголовки; розгляньте ілюстрації та схеми, щоб отримати загальне уявлення про тему; з'ясуйте, що ви вже знаєте і вмієте.

Крок 2 **Мотивація:** сформулюйте конкретне питання чи мету перед читанням для активізації уваги.

Крок 3 **Активне читання:** читайте уважно, уповільнюйте темп на складному й незрозумілому матеріалі, ставте собі запитання під час читання.

Крок 4 **Структурування інформації:** робіть нотатки, схеми для організації важливої інформації, створіть мапу думок.

Крок 5 **Обговорення та повторення:** обговорюйте з іншими прочитане, переглядайте записи, доки не засвоїте важливі моменти, оглядайте матеріал повторно для закріплення.

- Що таке ефективне читання? Чим воно відрізняється від звичайного?
- Що краще: прочитати багато сторінок поспіхом чи менше, але з розумінням?
- Як ви гадаєте, чи допомагає ефективне читання легше запам'ятовувати й опановувати новий матеріал?

Робота з інформацією

Ми живемо у світі, де скрізь навколо нас інформація, і важливо вміти з нею взаємодіяти. Це нагадує плавання у великому океані. Інформація є нашою силою, але вона корисна лише тоді, коли ми вміємо її правильно використовувати. Неправдива інформація може навіть зашкодити здоров'ю чи добробуту. Це означає, що інформацію необхідно критично оцінювати та відділяти правдиву від неправдивої. Розвиток навичок медіаграмотності та правильної роботи з інформацією є ключем до успішного навчання, прийняття обґрунтованих рішень й особистого вдосконалення.

Які джерела інформації для навчання вам відомі? Наведіть приклади.

Перегляньте відео «Види та джерела інформації» до с. 143. Дайте відповіді на запитання.

- Що таке фейк? На які запитання потрібно відповісти, щоб розпізнати фейкову інформацію?
- Які джерела інформації існують?
- Як відрізнити надійне джерело інформації від ненадійного? Назвіть надійні джерела інформації.
- Що таке першоджерело? Наведіть приклади первинної інформації.
- Якими джерелами ви найчастіше користуєтеся для отримання інформації щодо здоров'я, безпеки та добробуту?

https://vse.ee/cfgw

Пошук та оцінювання інформації щодо здоров'я, безпеки та добробуту

Правильно шукати інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту дуже важливо. Ознайомтеся з експертною думкою про те, як це робити.

Під час пошуку інформації, яка стосується здоров'я, безпеки та добробуту, передусім перевіряйте, з яких вона джерел. Надавайте перевагу авторитетним, тобто відомим і надійним джерелам, таким як сайти організацій із хорошою репутацією, урядові агентства та наукові дослідження. Уникайте сенсаційних заголовків і посилань на ненадійні джерела. Зверніть увагу, чи відповідає заголовок суті повідомлення.

Ставте собі запитання, наприклад: «Що є першоджерелом?», «Чи підтверджені ці дані іншими незалежними джерелами?». Критичне мислення допоможе відфільтрувати надійну інформацію від сумнівної.

Пам'ятайте, що інформація про здоров'я та безпеку може бути застарілою і небезпечною, тому перевіряйте, чи є відомості оновленими й актуальними.

Надавайте перевагу повідомленням без емоційного забарвлення. Будьте розсудливими й не вірте всьому, що чуєте чи бачите в мережі. Деякі поради можуть бути неправдивими й небезпечними. Наприклад, нереалістичні стандарти краси, успіху та щастя в соціальних мережах можуть призвести до низької самооцінки й депресії.

Пам'ятайте: новина має відповідати на питання *Хто? Що? Де? Коли?*

Якщо маєте серйозні запитання щодо здоров'я чи безпеки, зверніться до медичних фахівців або експертів. Вони дадуть індивідуальні поради й відповіді.

Якщо під час пошуку інформації ви діятимете розсудливо й обережно, то збережете свою безпеку, здоров'я та добробут.

- Якими із цих порад ви користуєтеся, а які для вас нові?
- Чому слід із сумнівом ставитися до сенсаційних заголовків? Чи завжди вони відповідають суті повідомлення? Наведіть приклади.
- Яким джерелам інформації ви найбільше довіряєте? Чому?
- Сформулюйте пам'ятку пошуку інформації, яка стосується здоров'я, безпеки та добробуту.

1. Виберіть одне інформаційне джерело про здоров'я чи безпеку (наприклад, статтю або відео в інтернеті) та проаналізуйте його відповідно до порад експерта. Дайте відповіді на запитання: «Чи надає це джерело актуальну інформацію?», «Чи є в ньому вказівка на авторитетність?», «Чи відповідає заголовок суті повідомлення?», «Чи містить воно рекомендації або поради, що можуть бути корисними?», «Чи надійне це джерело?»

2. Перегляньте відео «Добір і пошук інформації» до с. 144. Дайте відповіді на запитання.

- Як ви розумієте поняття «плагіат» та «академічна доброчесність»? Чому під час навчання потрібно дотримуватися академічної доброчесності?
- Назвіть три кроки систематизації джерел інформації.
- Сформулюйте основні принципи упорядкування інформації.
- Як правильно використовувати першоджерела в навчанні?

https://vse.ee/cfgw

Уміння оцінювати інформацію, розрізняти правду й фейки допомагає уникати маніпуляцій та впливу недостовірних джерел.

Щоб відрізняти важливу інформацію від такої, що не варта уваги, треба вдосконалювати навички критичного мислення.

Перегляньте відео «Актуальність інформації. Факти та судження» до с. 145. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

https://vse.ee/cfgw

- Як переконатися, що інформація достовірна?
- Виберіть, що є фактом, а що судженням.
  1. Це щось, що сталося або існує й може бути перевірено чи підтверджено. Це інформація або подія, яка є об'єктивною та реальною.
  2. Це висловлювання про певну ситуацію, явище або ідею, яке виражає особисту думку чи оцінку й може бути суб'єктивним.
- Проаналізуйте дві новини (А, Б). Яка з них є фейком, а яка — фактом? За якими ознаками (1, 2, 3, 4, 5, 6) ви це визначили?

1 сумнівний ресурс

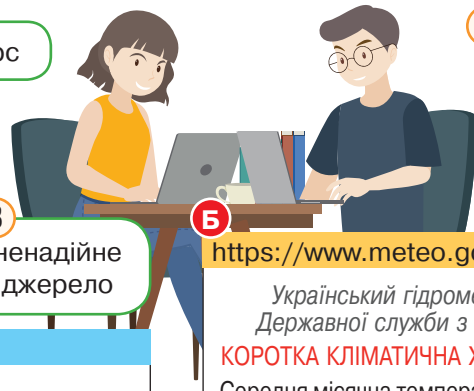
2 надмірна емоційність

3 ненадійне джерело

4 дата новини

5 надійне джерело

6 інформація від спеціалістів



А https://sensatcii/

НОВИНА ВРАЖАЄ!!!
Знавці народних прикмет кажуть, що ця зима буде найхолоднішою за останні 20 років!

Б https://www.meteo.gov.ua/

Український гідрометеорологічний центр Державної служби з надзвичайних ситуацій

КОРОТКА КЛІМАТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУДНЯ

Середня місячна температура становить 1–5° морозу, на Закарпатті та в південних областях місцями 0–2° тепла, у Криму до 6° тепла.

Опубліковано: 26 жовтня 2023 р.

Ознайомтеся з інфографікою. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ — це розумове сито, крізь яке треба пропускати інформацію. Використовуючи його, ви зможете:

- будувати обґрунтовані припущення й діяти зважено
- виявляти слабкі місця написаного чи сказаного
- зрозуміти, що справжнє, а що — ні



МИСЛИТИ КРИТИЧНО — це:

1. **розуміти й оцінювати судження**
   - перевіряти аргументи й ідеї
   - формулювати, порівнювати, критикувати логічні ланцюжки
2. **розуміти й оцінювати докази**
   - шукати корисні матеріали
   - знаходити потрібну інформацію
   - перевіряти вірогідність джерел
3. **враховувати свої й чужі переконання**
   дослухатися до різних думок

- Поясніть своїми словами, що таке критичне мислення.
- Продовжте речення: «Я критично мислю, тому що можу…»
- Як діяти, коли вам на телефон надійшло повідомлення, що не викликає довіри? Складіть алгоритм ваших дій, щоб прояснити ситуацію, за прикладом у .

Планування навчальних цілей та їх реалізація

Розгляньте фотоілюстрації. Поміркуйте, що необхідно робити героям щодня для досягнення своїх життєвих цілей.

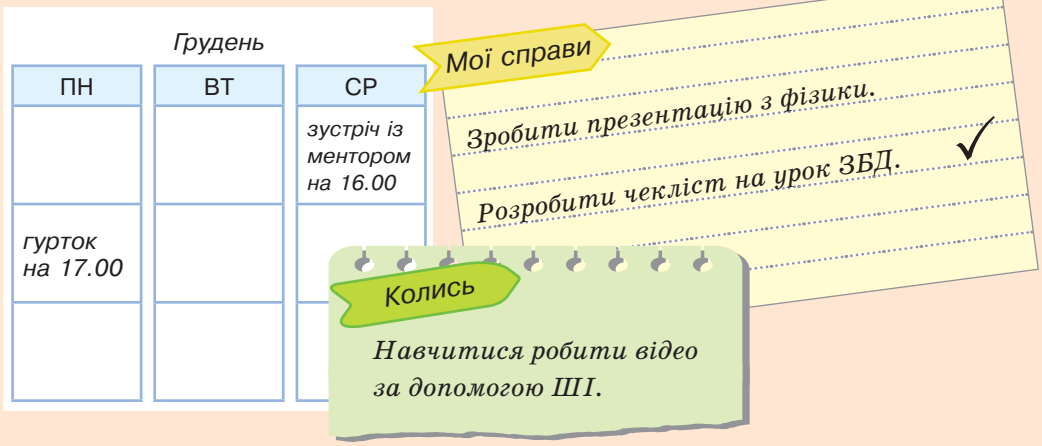


Якщо ми не знаємо, для чого докладаємо зусиль, то втрачаємо мотивацію й можемо покинути справу. Трапляється, що ми виконуємо щось лише з почуття обов'язку. Та ліпше діяти, знаючи свою ціль.

Ознайомтеся з експертною думкою. Дайте відповіді на запитання.

Для того щоб реалізувати свої навчальні цілі, треба вчитися планувати справи. Тоді будете встигати їх робити й результат вас порадує. Люди, які вміють керувати часом, частіше досягають визначених цілей, роблять більше справ, менше втомлюються й мають час на відпочинок та хобі. Як цього навчитися?

Виберіть спосіб фіксування навчальних справ. Розподіліть їх, спираючись на поради.



- У календарі слід зазначати справи з конкретним часом. Записуйте їх на початку тижня або коли вони з'являються, тоді не знадобиться тримати все в голові. Нотатки можна робити в застосунку на смартфоні.
- Створіть перелік «Мої справи», куди записуйте їх усі, але без вказівки конкретного часу. Це можуть бути великі справи або завдання до проєктів. Також унесіть окремим пунктом «Колись» те, що ви хотіли б зробити згодом.
- Регулярно, принаймні під час планування справ на тиждень, переглядайте свої переліки. Якісь завдання можуть втратити актуальність, а якісь стануть терміновими, щось треба буде додати.

Виконуйте заплановане. Коли беретеся за справи, запитайте себе:

- Що важливіше зробити зараз?
- На що є час?
- Узятися за складну чи легку справу?
- Які умови треба створити, щоб виконати справу й не відволікатися?

Не забувайте про хвилинки відпочинку між справами. Також робіть вільні від навчання дні й займайтеся тим, що розвантажує та допомагає відпочити.

- Чому важливо вчитися планувати справи?
- Чи може планування сприяти підвищенню самооцінки, емоційної рівноваги, зниженню перевтоми?
- Який спосіб планування часу вам до вподоби?

Спробуйте спланувати виконання справ різними методами в .

Що ви можете сказати про себе?

Я розумію, що навчання...
Я можу...
Я вчуся...
Я хочу навчитися...

1. Складіть план дій на день таким чином, щоб встигнути зробити навчальні справи й відпочити. Скористайтеся запропонованими в параграфі ресурсами. Для цього спочатку перевірте, чи правильно ви плануєте час. Дайте відповіді на запитання.

- Чи є у вас цілі й чіткий план їх досягнення?
- Чи аналізуєте ви завдання, які перед вами ставлять?
- Чи прогнозуєте ви, скільки часу у вас займуть майбутні справи?
- Чи маєте ви розгорнутий план на сьогоднішній день?
- Чи дотримуєтеся ви режиму дня?
- Чи часто вам доводиться поспішати?
- Скільки часу ви витрачаєте на спілкування в соціальних мережах?

2. Виконайте інтерактивну вправу «Ви навчаєтесь ефективно, якщо...» до с. 148.

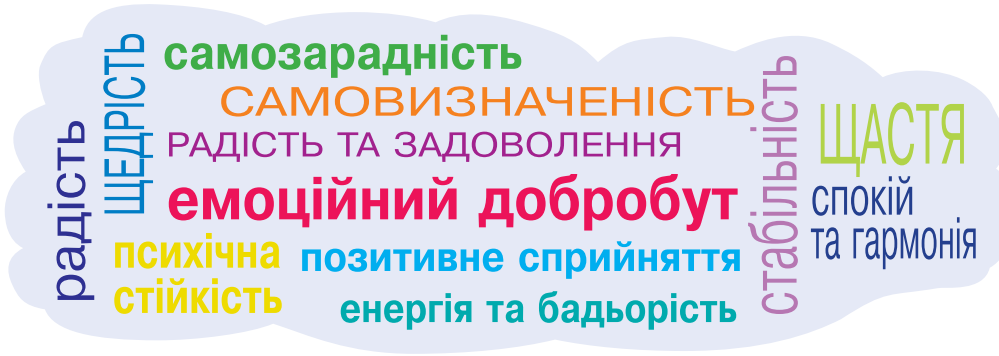
https://vse.ee/cfgw

3. Виконайте вправи для розвитку мислення, уваги, пам'яті, уяви в . Щоб продовжити тренування для розвитку здібностей, зберіть власну колекцію вправ.

4. Подбайте про умови для навчання. Розробіть певний ритуал, який буде налаштовувати вас на роботу та сприятиме концентрації уваги. Скористайтеся зразком у . Багаторазові вправляння за чеклістом допоможуть сформувати навичку.

5. Набувайте навичок контролю за своїм часом. Проаналізуйте, як ви користуєтеся гаджетами, у .

§ 14. Емоційний добробут



- Чи важливий для вас емоційний добробут і чому?
- Які емоції ви відчуваєте, коли проводите час із друзями й подругами або робите те, що вам подобається?
- Які конкретні речі чи ситуації приносять вам радість і задоволення?

Культура вияву почуттів

Пригадайте, що таке відчуття, емоції та почуття. Чим вони різняться? Як тривалі негативні почуття й емоції впливають на здоров'я?

Емоційний добробут — це стан, коли ви емоційно почуваєтеся цілком добре. Розглянемо це як дружбу зі своїми емоціями, коли ви щасливі, радієте життю і долаєте стреси.

Вияв емоцій людини — сигнал іншим про те, що вона відчуває. Усі іноді сердяться, ображаються, лякаються, засмучуються.

Важливо вчитися бути щасливими та здоровими не тільки фізично, а й духовно. Усе — і як ми розв'язуємо проблеми, і як реагуємо на події — впливає на наше самопочуття. Тож учімося розпізнавати свої почуття, керувати ними та створювати своєрідний «резерв емоцій» для радісних моментів і долання труднощів.



Прочитайте матеріали з блогу шкільного практичного психолога. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.



Емоції іноді є справжніми супергероями нашого життя! Розгляньмо, наприклад, культуру вияву почуттів: володіти нею — це мати круті навички спілкування. Люди, які керують своїми емоціями, швидше досягають успіху. Коли ви говорите спокійно та доброзичливо, то краще розумієте інших і з вами цікавіше спілкуватися. Культура вияву почуттів допомагає уникати сварок і зберігати гармонію в стосунках.

Розглянемо також негативні емоції, наприклад гнів. Він може змінити сприйняття реальності, вплинути на здоров'я та стосунки з іншими, через нього важче приймати рішення й керувати своїми діями. Якщо почуття гніву, образи чи невдоволення триває довго, це знесилює організм. Можуть виникнути постійний головний біль і безсоння. Негативні емоції не можна постійно пригнічувати. Гнів, образа, смуток — важливі почуття, які мають право бути вираженими.

Страх теж важливий, адже він може захистити й допомогти вижити в екстремальній ситуації. Якщо людина чітко усвідомлює загрозу, вона швидше знаходить спосіб її подолання й не панікує, а діє. Про це свідчать факти з життя рятувальників, парамедиків, військових. Але якщо страх триває довго, це може вплинути на здоров'я. Важливо знати, як можна керувати страхом, та використовувати цей досвід для подолання труднощів.

Іноді емоції можуть захопити зненацька і їх важко опанувати. Приборкати гнів і зосередитися допоможуть методи й навички самоконтролю, якими ви вже почали оволодівати у 5 і 6 класах. Спробуйте опанувати ще й такі:

1. Не гарячкуйте, візьміть паузу й зосередьтеся на собі. Виконайте вправи:

• зробіть 3–4 глибоких вдихи поспіль; глибоко вдихніть через ніс, затримайте повітря на кілька секунд і повільно видихніть його через рот;

• полічіть до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8...);

• роблячи видих, із зусиллям непомітно стисніть, а вдихаючи — розслабте кулаки перш ніж відповісти чи щось зробити;

• випийте води маленькими ковтками.

2. Використовуйте навички самопереконання. Наприклад, повторіть кілька разів: «Я опанував / опанувала себе», «Я можу із цим упоратися», «Я знаю, як діяти», «Я можу перетворити океан розбурханих емоцій на гармонійний штиль».

3. Спробуйте подивитися на ситуацію очима сторонньої людини. Поміркуйте, чи варто було гніватися; чи не нашкодять сильні емоції вашому здоров'ю.

Отже, пам'ятайте: вміння керувати емоціями, оптимізм і внутрішня гармонія допоможуть вам бути справжніми супергероями в своєму житті!

- Як емоції впливають на наше здоров'я та успішність?
- Що таке культура вияву почуттів і чому вона важлива для побудови доброзичливих стосунків?
- Як можна керувати гнівом і страхом для досягнення гармонії?
- Виберіть одну емоцію (гнів, радість, страх) і визначте, як вона впливає на ваш фізичний стан, думки та взаємини з іншими. Запишіть свої спостереження у 📝.
- Виконайте одну із вправ самоконтролю й зафіксуйте свої відчуття після цього. Чи допомогла вам ця вправа зберегти емоційну гармонію?
- Як ви вважаєте, чи потрібно підліткам приділяти увагу культурі вияву почуттів? Чому?

Простежте за своїми емоціями протягом дня. Які з них ви переживаєте найчастіше? Занотуйте їх у .

- Проаналізуйте, які емоції вам треба вчитися контролювати. Чому?
- Дізнайтеся з різних джерел, як безпечно виражати почуття й емоції. Виберіть три найкорисніші для вас способи.
- Розробіть кроки вдосконалення свого емоційного добробуту.

Виконайте інтерактивні вправи до с. 152: 1) «Емоції та почуття»; 2) «Вгадайте емоції»; 3) «Емоції позитивні та негативні».

https://vse.ee/cfgw

1. Обговоріть, за яких обставин певна емоція може бути корисною або, навпаки, шкодити. Чого ви боїтеся? Ваші страхи корисні чи ні? Чому ви сумуєте і що вас може підбадьорити? Чи є у вас близька людина, що може підтримати вас у смутку?
Доповніть своїми міркуваннями таблицю в попередньому .

2. Пригадайте ситуації, коли вам вдалося швидко підняти собі настрій. Поділіться порадами в групі.
Щоб успішно спілкуватися, учіться володіти невербальною мовою почуттів і розуміти її. Міміка, жести, погляд, інтонації голосу іноді виявляють емоції красномовніше, ніж слова. Продемонструйте невербально емоції та почуття, які вас охопили в поданих ситуаціях.

Ситуація 1. Зустріч із давнім другом / давньою подругою

Сценарій. Ти зустрічаєш друга / подругу, з яким / із якою ви давно не бачилися. Твоє обличчя розцвітає радістю, ти починаєш махати рукою, усміхаєшся.



Ситуація 2. Програш у важливому змаганні.

Сценарій. Ти береш участь у змаганні, до якого довго готувався / готувалася, але, на жаль, зазнаєш поразки. Твоє обличчя виражає розчарування. Можливо, ти опускаєш плечі, схиляєш голову. Твій голос може бути приглушеним, із нотками суму.



Ситуація 3. Отримання приємного сюрпризу.

Сценарій. Тобі влаштували неочікувану вечірку або дарують улюблену річ. Твоє обличчя сяє від радості. Можливо, ти вигукнеш: «О, неймовірно!». Твої очі розширені від захоплення, жести енергійні.



Ситуація 4. Напружений момент під час обговорення важливої теми.

Сценарій. Ти обговорюєш серйозну тему з батьками або друзями, і ви не можете дійти згоди. Можливо, твоє обличчя напружене, брови насуплені. Твій погляд зосереджений, а інтонація — серйозна.



Ситуація 5. Здивування.

Сценарій. Тобі розповідають щось абсурдне або несподіване. Твоє обличчя виражає здивування: широко відкриті очі, підняті брови. Твій погляд може бути зосередженим і виражати зацікавленість або нерозуміння.



Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Важливо навчитися змінювати негативні емоції на позитивні. Якщо людина вміє керувати власними емоціями, кажуть, що вона психологічно врівноважена.



Ознаки психологічної рівноваги

Розуміння свого внутрішнього стану:

- намагаєтеся зрозуміти свої почуття;
- поважаєте себе й вірите у свою індивідуальність.



Упевнена поведінка:
- плануєте своє життя й досягаєте мети;
- приймаєте зважені рішення без тиску, критично мислите.



Уміння керувати емоціями:
- володієте навичками самоконтролю емоцій і почуттів;
- конструктивно розв'язуєте конфлікти.



Доброзичливе ставлення до навколишніх:
- підтримуєте дружні стосунки з близькими, родиною та друзями;
- співпереживаєте й допомагаєте навколишнім, радієте успіхам інших.



Розуміння власних потреб:
- можете задовольнити власні потреби щодо здоров'я, безпеки та добробуту;
- дбаєте про потреби розвитку.



Оптимістичне ставлення до життя:
- спокійно оцінюєте проблеми і знаходите рішення;
- долаєте труднощі та з надією дивитеся в майбутнє.



Незалежність від гаджетів:
- можете поставити телефон на паузу, доки не зробите важливі справи;
- розглядаєте гаджети як ресурс для розвитку.

Через порушення психологічної рівноваги люди почуваються пригнічено, уникають спілкування. Такий стан може призвести до хвороб. Психологічно врівноважені люди натомість доброзичливі та впевнені в собі. Важливо не ігнорувати проблеми, особливо під час екстремальних ситуацій, а оцінити свій психологічний стан, визначити, що саме потрібно змінити, та рухатися до мети.

- Назвіть ознаки психологічної рівноваги. Як ви їх розумієте?
- Як навички психологічної рівноваги впливають на різні складові здоров'я? Наведіть приклади.
- Як ви розумієте вислів американського письменника Дейла Карнегі: «Підраховуй свої успіхи, а не свої невдачі»?
- Дослідіть за переліченими вище ознаками, наскільки ви врівноважені. Скористайтеся .

Виконайте інтерактивну вправу «Ознаки психологічної рівноваги» до с. 155.

https://vse.ee/cfgw

Розвивайте навички рівноваги. Поповнюйте портфоліо вправ для відновлення психологічного здоров'я.

1. Якщо будете знати кроки, які допоможуть заспокоїтися, то надалі діятимете більш врівноважено та розсудливо. Спробуйте описати словами те, що відчуваєте й думаєте:

Як я почуваюся? (*Що відчуває ваше тіло?*)

Що я відчуваю? (*Назвіть свої емоції чи переживання словами.*)

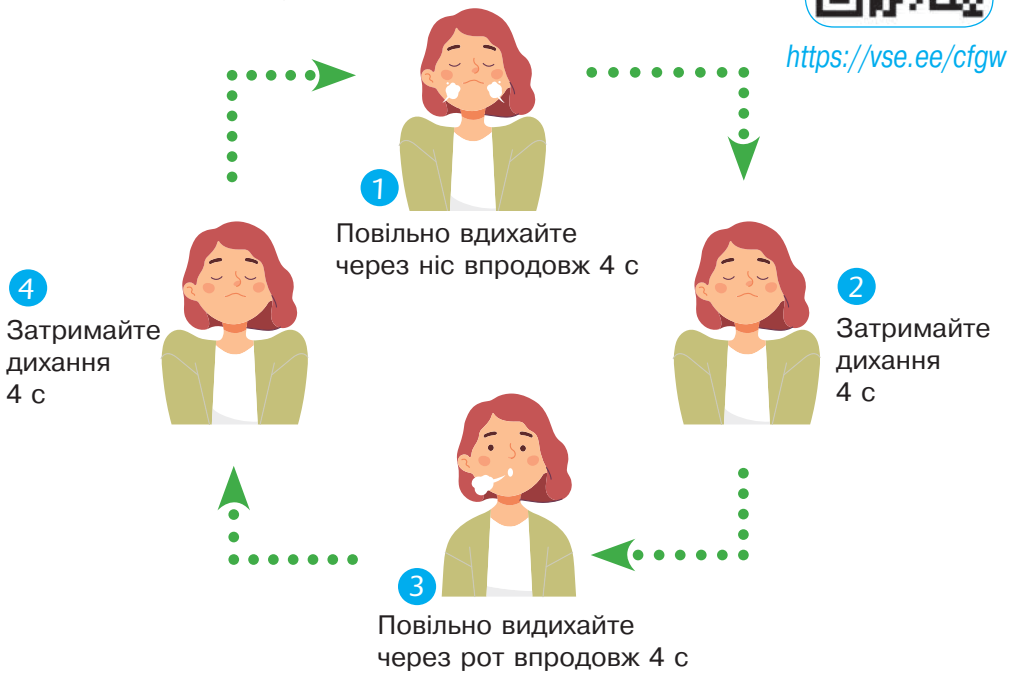
Які мої потреби незахищені, незадоволені? (*Наприклад: «Я почуваюся в небезпеці», «Мені самотньо».*)

Що можу зараз зробити, щоб задовольнити ці потреби? (*Знайти безпечне місце; поговорити з людиною, якій довіряю...*)

2. Навчіться дихати за технікою «Квадрат». Перегляньте відео про цю техніку (до с. 155) та дійте за поданою схемою.

Сядьте чи станьте зручно. Якщо хочете, заплющте очі, виконайте вправу.

https://vse.ee/cfgw



3. Пригадайте ситуації, які порушують вашу психологічну рівновагу. Поміркуйте, що допоможе вам зберегти спокій у цих ситуаціях. Заповніть таблицю в . Якщо вважаєте, що не володієте навичками підтримання рівноваги, розробіть план їх розвитку й розпочніть самовдосконалення.

1. Через які проблеми дозрівання в підлітків найчастіше буває занижена самооцінка?
2. Чи сприяють уміння керувати емоціями, психологічна рівновага підвищенню самооцінки?
3. Доведіть на прикладах, що адекватна самооцінка сприяє збереженню й зміцненню здоров'я та рівновазі.

Самооцінка — це вміння оцінювати себе, свої здібності, характер, учинки та ставлення до себе навколишніх. Вона може бути адекватною, завищеною, заниженою.

Конструктивна критика як стимул до вдосконалення

Підлітки часто відчувають себе некомфортно, коли отримують зауваження від своїх однолітків чи дорослих. Навіть якщо критика обґрунтована, вона може порушити їхню психологічну рівновагу й навіть призвести до конфліктів. Це трапляється з тими, кому важко визнати свої помилки.

Несправедлива критика, зневажливі або нетактовні зауваження щодо здібностей чи вчинків знижують самооцінку. Таку критику слід відрізняти від конструктивної, яка є корисною. Мета конструктивної критики — допомогти вам стати кращими.

Потрібно вчитися спокійно реагувати на критику й аналізувати свої помилки.



Ко́уч допомагає визначити цілі, розвивати навички та досягати успіху. Він не навчає як учителі, а разом з вами шукає відповіді та стратегії для досягнення мрій, допомагає розкривати особистий потенціал, підтримує і спрямовує на шляху до досягнення цілей.

Прочитайте поради коуча. Дайте відповіді на запитання.

Гід по критиці та висловленню зауважень: як досягти майстерності взаєморозуміння

Заспокойся.

Пам'ятай, критика — це не кінець світу! Замість того щоб панікувати, вмій спокійно реагувати. Дихай глибше, визнач, що саме тебе обурило чи розчарувало, і вже потім починай діяти.

Сприймай конструктивну критику як подарунок.

Конструктивна критика — це не тільки слова, але й можливість стати кращим / кращою! Слухай уважно, зрозумій, де ти помилився / помилилася, і запропонуй свої варіанти розв'язання проблем.

Не дозволяй критиці заважати власній самооцінці.

Запам'ятай: критика часто стосується лише певної риси характеру, а не твоєї особистості. Тож не перебільшуй значення кожного слова, яке тобі кажуть. Розглядай критику як можливість удосконалення, а не як напад на твою особистість.

Розділяй емоції та поради.

Коли тебе критикують агресивно, відокремлюй свої емоції від суті того, що тобі кажуть. Намагайся чути не лише тон голосу, але й важливі слова.

Не вдалося відповісти швидко? Не проблема!

Якщо ти не готовий / не готова одразу відповісти на критику, не хвилюйся! Ліпше трошки зачекай, використай методи самоконтролю і збери свої думки. Відповідай тільки тоді, коли впевнишся, що контролюєш себе.

Коли хочеш висловити критичні зауваження й не зіпсувати стосунки, дотримуйся простих порад.

Поважай співрозмовника / співрозмовницю.

Здатність висловлювати свої думки без приниження гідності інших — це основа конструктивного спілкування.

Мотивуй до дій і змін.

Замість вказівок, таких як «Ти завжди робиш помилки», висловлюй зауваження конструктивно: «Ми можемо спробувати інший підхід».

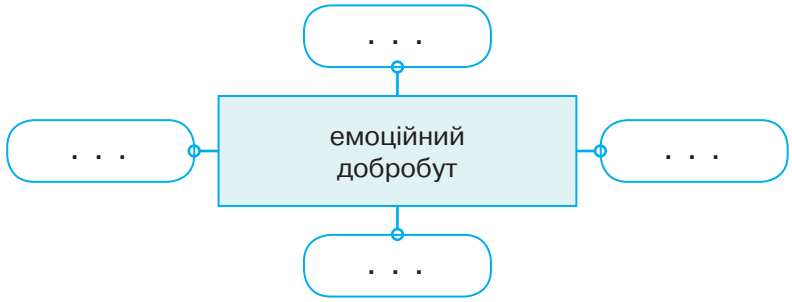
Створюй дружню дискусію.

Нехай критика не заважає дружній атмосфері. Налаштуйся на конструктивну бесіду, де всі сторони можуть висловити думки, і пошукайте рішення разом.

- Як критика може вплинути на формування самооцінки?
- Що ви можете зробити, щоб не дозволити критиці впливати на вашу самооцінку?
- Чому на критику потрібно реагувати спокійно?
- Чи сприяє критика розвитку особистості?
- У яких випадках можна проігнорувати критику?
- Які способи ви можете використовувати, щоб заспокоїтися й не панікувати, коли вас критикують?
- Якими порадами ви скористаєтеся для висловлення критики іншим?

1. Складіть список запитань, які ви можете поставити собі, щоб з'ясувати, чи є критика конструктивною. Наприклад, «Як це може допомогти мені стати кращим / кращою?» або «Чи є альтернативні варіанти розв'язання цієї проблеми?»
2. Об'єднайтеся в пари: хтось із вас критикує, а інший / інша відповідає. Спробуйте, користуючись поданими на с. 157 порадами, конструктивно покритикувати друга / подругу за щось та відреагувати на критику.

За матеріалами параграфа розробіть інтелект-карту «Емоційний добробут».



1. Знайдіть інформацію про різні способи підтримки психологічної рівноваги. Проаналізуйте й запропонуйте друзям власний рецепт підтримки психологічної рівноваги.
2. Працюйте над підвищенням самоповаги й формуванням адекватної самооцінки.

1. Запишіть на аркуші в стовпчик те, що вам не подобається в собі, але це можна змінити (наприклад, зачіска, поведінка, стиль спілкування, риси характеру).
2. Поміркуйте над кожним записом. Упевніться, що це справді стало для вас проблемою, яку хочете розв'язати.
3. Розробіть конкретні кроки для досягнення успіху.
4. Визначте тих, хто допоможе втілити план.
5. Виконуйте все, що обіцяєте собі.
6. Налаштуйтеся на успіх.

3. Разом із батьками чи іншими близькими за можливості перегляньте мультфільм «Думками навиворіт» (реж. П. Доктер, 2015, США). Обговоріть, які уроки можна винести із цього мультфільму. Чи змусив він вас глибше замислитися про власні емоції та міжособистісні відносини?
4. Пройдіть тест у й перевірте, наскільки ви врівноважена особистість. Поміркуйте над результатами. Чи хочете щось змінити? Розробіть план змін.

§ 15. Стрес і здоров'я





Розумію, це непросто. Але є різні стратегії, які можуть допомогти зняти стрес і полегшити ситуацію.



Ти можеш спробувати розподілити час для навчання й відпочинку, щоб уникнути перевтоми.



- Які стресові ситуації обговорюють підлітки з коучем?
- Чи правильно зробили підлітки, що звернулися за порадами до спеціаліста?
- Чи знаєте ви, до кого можна звернутися в подібних скрутних ситуаціях?
- Що ви могли б порадити цим підліткам, спираючись на власний досвід?

Що таке стрес?

Стрес (від англ. stress — «напруга», «тиск») — це реакція організму на несподівану ситуацію. Чинник стресу називають стресором.

У підлітків життя сповнене хвилювань, будь що може порушити їхню психологічну рівновагу. А в період воєнних дій тривожність, невизначеність у завтрашньому дні, переживання за рідних і близьких тримають людей у стані постійного стресу. Самостійно впоратися з такою ситуацією під силу не всім.

i Ознайомтеся зі схемою. Дайте відповіді на запитання.

ВИДИ СТРЕСУ

ЕУСТРЕС, або ПОЗИТИВНИЙ СТРЕС

Його викликають приємні події та ситуації. Наприклад, підготовка до виступу на сцені, знайомство з новими друзями або отримання подарунка. Цей тип стресу допомагає нам залишатися активними й творчими, може підвищити настрій, стимулювати працездатність і навіть покращити самопочуття.



мобілізує сили



допомагає зосередитися

ДИСТРЕС, або НЕГАТИВНИЙ СТРЕС

Виникає внаслідок неприємних ситуацій, таких як конфлікти, складні навчальні завдання чи невпевненість у майбутньому. Може призвести до головного болю, безсоння, порушення роботи серця та шлунка. За такого стресу людина почувається виснаженою й може бути неспроможною адекватно реагувати на небезпечні ситуації.



через страх забувається вивчене



переживання погіршують результат

- Що таке стрес? Назвіть його види та схарактеризуйте їх.
- Розгляньте зображення. Що стало чинником стресу в кожному випадку?
- Коли стрес буває корисним для здоров'я? Як хронічний стрес впливає на здоров'я?
- Засновник теорії стресу Ганс Сельє говорив: «Без стресу життя вмирає». Чи поділяєте ви його думку?

Важливо розрізняти ці два типи стресу. Пам'ятайте, що еустрес стимулює організм і може бути корисним, а дистрес вимагає уваги та стратегій його подолання.

Ознайомтеся з експертною думкою. Дайте відповіді на запитання.

У подібних ситуаціях люди по-різному реагують на стрес, тобто мають різну стресостійкість. Це залежить від ставлення людини до подій, від характеру й стану здоров'я.

ОЗНАКИ СТРЕСУ В ПІДЛІТКІВ

Емоційні ознаки
- постійний смуток, тривога або дратівливість
- байдужість, відстороненість
- страх самотності
- злість
- переживання щодо майбутнього

Поведінкові ознаки
- зниження самооцінки
- байдуже ставлення до друзів
- перепади в навчальних досягненнях
- агресивна поведінка, насильство
- втрата відчуття часу та простору

Фізичні ознаки
- утруднене дихання
- прискорення серцебиття
- тремтіння голосу, рук, колін
- погіршення пам'яті й уваги
- нечітка дикція
- головний біль
- біль у животі / шлунку
- відсутність апетиту
- втома
- подразнення шкіри
- порушення сну / кошмари

За довгий час існування людство розвинуло реакцію на стрес, яка захищає організм від небезпеки. Перегляньте відео «Як ми реагуємо на виклики та стрес» до с. 162 і дізнайтеся про це більше.

https://vse.ee/cfgw

Природна захисна реакція організму працює за алгоритмом: напруження — активні дії — розслаблення. Буває, людина у стресовій ситуації стримує гнів, образу, страх та починає думати, що нічого не може змінити і їй завжди не щастить. Через напруження та невдоволення собою стрес посилюється й людина потрапляє в замкнене коло власних негативних емоцій. У такому випадку може розвинутися ефект самопідтримки стресу. Якщо людина перебуває в стресовому стані впродовж тривалого часу, негативні емоції накопичуються й може виникнути хронічний стрес.

Щоб уникнути ефекту самопідтримки стресу, потрібно навчитися оцінювати події, не перебільшувати їх значення й керувати своєю реакцією на них. Необхідно вибирати методи подолання стресу, які підходять для конкретної ситуації та відповідають індивідуальним потребам.



Для збереження здоров'я важливо розвивати стресостійкість, яка дає можливість витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження. Її можна підвищити, тренуючи волю та набуваючи навичок керування емоціями.

- Назвіть ознаки стресу. Які з них ви помічали в себе?
- Як ви долали стрес? Чи зверталися до когось по допомогу?
- Чи всі підлітки однаково реагують на стресові ситуації? Від чого це залежить? Що таке стресова стійкість?
- Як, на вашу думку, запобігти ефекту самопідтримки стресу?
- Поміркуйте, що буде, якщо людина житиме без стресу.
- Які методи зі схеми «Стоп стрес» найкраще допоможуть вам долати стресові ситуації? Доведіть на прикладі.
- Чи можна керувати стресом? Як можна підвищити стресову стійкість?

1. Визначте свій рівень стресостійкості. Скористайтеся тестом у .
2. Потренуйтеся мислити позитивно. Повторіть кілька разів позитивні твердження вголос. У стресові ситуації це обов'язково допоможе зберегти самоконтроль.

Негативні думки	**Позитивні думки**
Не можу відстояти свої погляди.	Я впевнений / впевнена у своїх силах.
Не варто починати проєкт.	Треба спробувати!
Мені лячно.	Маю сили, мене це не лякає.
Не маю настрою.	Я дивлюся на події з оптимізмом.
Чи добре оцінять мою презентацію?	Пишаюся своєю роботою!

Ознайомтеся з методами подолання стресу. Дайте відповіді на запитання.

Уміння керувати стресом дає можливість зменшити його негативні наслідки для здоров'я, підвищує самооцінку, додає наснаги. Трапляється, що підлітки для поліпшення самопочуття вибирають методи, які можуть зашкодити здоров'ю. Наприклад, вживають речовини, що можуть заспокоїти, зменшити втому, поліпшити самопочуття на короткий час, але водночас призводять до сильного збудження нервової системи. Психологічна рівновага не відновлюється, а емоційна напруга, навпаки, поглиблюється. У людей, які вживають такі речовини, може часто змінюватися настрій, виникає дратівливість. Організм швидко пристосовується до дії речовин і доводиться збільшувати дозу. Дізнайтеся з таблиці, як вони впливають на психологічну рівновагу та здоров'я.

Що впливає на психологічну рівновагу	Наслідки вживання
Шоколад, солодощі	Тимчасово піднімають настрій і надають енергії, але можуть призвести до роздратування та нервовості
Кава, міцний чай	Тимчасово бадьорять, але можуть призвести до тривожності, безсоння й нездатності спокійно реагувати на стрес
Куріння	Негативно впливає на здоров'я легень, шкодить зубам, порушує кровообіг і може підсилювати відчуття стресу через залежність та погане самопочуття
Слабоалкогольні напої	Можуть спричинити проблеми з концентрацією, навчанням та прийняттям рішень. Негативно впливають на здоров'я
Заспокійливі лікарські засоби	Заспокоюють і полегшують тривожність, але водночас можуть викликати сонливість та впливати на концентрацію. Можливе виникнення депресії, залежності
Наркотики й токсичні речовини	Можуть викликати депресію, тривожність і призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, таких як психози, хвороби серцево-судинної системи. Формують залежність, що в подальшому веде до руйнування життя

Щоб убезпечитися від негативного впливу стресу, краще дотримуватися здорового способу життя. Оптимістичні та життєрадісні люди здатні керувати стресом.



1. Залучіться підтримкою
Якщо потребуєте допомоги, зверніться до тих, кому довіряєте й кому до вас не байдуже: батьків чи інших рідних, учителя / вчительки, друзів та подруг



2. Не втрачайте самоконтроль
Робіть дихальну гімнастику, слухайте музику, ведіть щоденник, робіть те, що допомагає покращити настрій



3. Не звинувачуйте себе
Будьте добрими до себе й попросіть про допомогу або підтримку, якої потребуєте і заслуговуєте



4. Спробуйте розв'язати проблему
Якщо не можете цілком подолати проблему одразу, то почніть розв'язувати її частинами



5. Налаштуйтеся на позитив
Стрес — це тимчасове явище

Ці способи не чудодійні, але справді допомагають.

Пам'ятайте, що кожна людина унікальна, тому важливо випробовувати різні способи подолання стресу та знаходити ті, які найліпше підходять саме вам.

- Які з порад ви вже використовуєте, а які для вас нові? Чи всі способи боротьби зі стресом однаково корисно впливають на здоров'я? Поясніть свою думку.
- Проаналізуйте, як на здоров'я підлітків впливають деякі методи подолання стресу (на вибір).
- Схарактеризуйте способи, які допомагають зняти стрес без шкоди для здоров'я. Наведіть приклади, у яких ситуаціях ви порадили б використати кожен із них.
- Поміркуйте, яких способів зняття стресу слід уникати підліткам.

Виконайте інтерактивну вправу «Речовини, що впливають на психологічну рівновагу, та наслідки їх уживання» до с. 165.

https://vse.ee/cfgw

Виберіть ситуацію та обговоріть, як послабити негативний вплив стресу на здоров'я.

- Підвищене навчальне навантаження, велика кількість домашніх завдань наприкінці семестру.
- Конфлікти з друзями / подругами, непорозуміння й відчуття відокремленості.
- Конфлікти в сім'ї, розлучення батьків.
- Погіршення стану здоров'я через довготривале захворювання.
- Стурбованість щодо майбутніх перспектив.
- Спроба відповідати соціальним стандартам, страх відхилення від них.
- Тривога, втрата інтересу до зазвичай приємних справ.

Керування стресом в екстремальних ситуаціях та у воєнний час

Екстремальні ситуації можуть трапитися будь із ким і зашкодити здоров'ю. Не можна передбачити всі можливі випадки й скласти план дій до кожної ситуації. Але за будь-яких обставин для людини головне — зберегти здоров'я й вижити.

1. Яку ситуацію називають екстремальною? Наведіть приклади таких ситуацій.
2. Пригадайте, за яким алгоритмом необхідно діяти в екстремальній ситуації.
3. Які чинники стресу (стресори) впливають на людину в екстремальній ситуації? Скористайтеся схемою, доповніть її своїми прикладами.

СТРЕСОРИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ



4. Наведіть приклади екстремальних ситуацій, у яких переважає один зі стресорів.

Ознайомтеся експертною думкою. Дайте відповіді на запитання.

Деякі люди, опинившись в екстремальних ситуаціях, не губляться, а рятують своє життя навіть за неймовірних умов. Дехто скаже, що це залежить від фізичної підготовки і знань про правила поведінки в складних ситуаціях. Але навіть фізично сильна людина може злякатися й розгубитися. Треба ставити собі за мету вижити попри все, не втрачати віру в порятунок. Насамперед потрібно вчитися долати страх, спокійно розмірковувати. Негативний вплив стресорів у екстремальній ситуації можна зменшити, якщо вмієте позитивно мислити. Позитивні думки послаблюють емоційне напруження, допомагають знайти правильне рішення й діяти відповідно до обставин. Слід бути готовими до самостійних обміркованих дій у складній ситуації, а саме:

Усвідомлення. Я усвідомлюю, що ситуація складна. Я залишився сам / залишилася сама. Це відбувається насправді.

Оцінка. Я не панікую. Я знаю, що небезпеку не можна недооцінювати, але зі мною не трапиться нічого страшного. Я не боюся.

Поведінка. Я пригадаю все, чого навчився / навчилася. Я знаю, як треба діяти в такій екстремальній ситуації. Я не втрачатиму пильності й виявлятиму спостережливість. Я зможу добути їжу та воду. Буду сподіватися на порятунок і не здаватимуся. У мене все вийде, я роблю все можливе.

Вважають, що хоробрим допомагають не стільки доля чи випадковість, скільки знання, навички, здоровий глузд і сильна воля. І коли трапляється шанс на порятунок, треба мати підготовку, щоб зуміти ним скористатися.

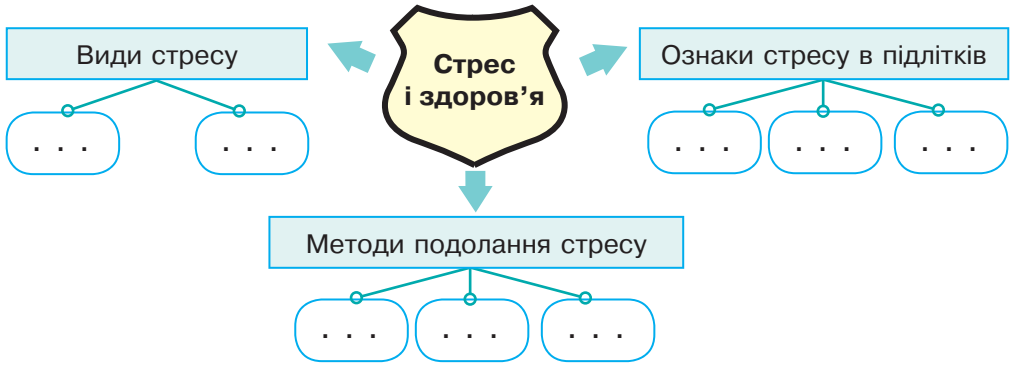
- Які факти були для вас новими?
- Назвіть чинники, що допомагають людині вижити в екстремальній ситуації.
- Чому страх вважають найсильнішим стресором у небезпечній ситуації?
- Чому важливо мислити позитивно?
- Наведіть приклади виживання людей в екстремальних ситуаціях із книжок, художніх чи науково-пізнавальних фільмів (на вибір). Які якості допомогли героям вижити?

Почніть тренувати силу волі, щоб подолати труднощі в екстремальній ситуації. Спочатку навчіться долати маленькі труднощі. Наприклад, поставте собі посильну мету прокидатися й робити зарядку або не йти відпочивати, доки не виконаєте домашні завдання. Так поступово тренується воля. Щоразу, коли справа відкладається, воля слабшає. Фіксуйте результати, наполегливо працюйте, зверніться по підтримку або допомогу за необхідності.

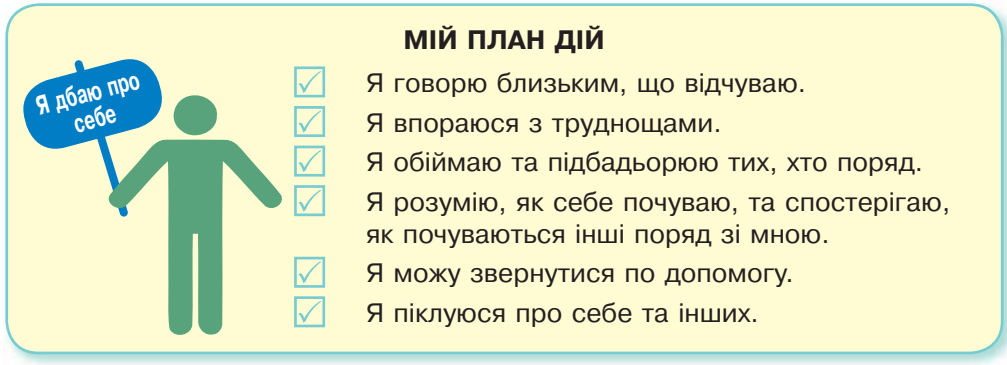
1. Пригадайте алгоритм дій під час повітряної тривоги, якщо ви у школі, вдома, на вулиці.
2. Перегляньте відео «Як опанувати себе під час повітряних атак» до с. 168, виберіть слушні для вас поради.
3. Доповніть ваш список вправ для зняття емоційної напруги.
4. Перевірте, чи знаєте ви, до кого звернутися, якщо не вдається впоратися зі стресом. За потреби доповніть портфоліо проєкту **«Мій щит безпеки»** новою інформацією в .

https://vse.ee/cfgw

Узагальніть головні ідеї параграфа. Розробіть інтелект-карту «Стрес і здоров'я».



1. Перевірте, як ви дієте в небезпечних ситуаціях, щоб зменшити вплив стресу. Заповніть чекліст у .



2. Щоб під час небезпеки страх не переріс у роздратування чи паніку, потренуйтеся виконувати вправи, що допомагають врівноважити емоційний стан, подані в .
3. Виконайте інтерактивні вправи до с. 168: 1) «Види стресу»; 2) «Ознаки стресу в підлітків».

https://vse.ee/cfgw

За матеріалами параграфа доповніть портфоліо проєкту **«Мій щит безпеки»**. Наприклад, додайте туди поради, що робити щоб зменшити стрес, опанувати страх під час повітряної тривоги тощо.

§ 16. Конфлікти і здоров'я

БИТВА ІДЕЙ







- Чому виникають конфлікти?
- Чи можливо жити без конфліктів?
- Чи треба ставитися до чужих інтересів із повагою? Чи краще на них не зважати?
- Через які причини у вас найчистіше виникають конфлікти з дорослими, з однолітками?
- Чи можете ви запропонувати варіант для порозуміння героїв?

Конфлікт — це ситуація, коли існує суперечка, протистояння між двома або більше сторонами через різні інтереси, цінності, потреби чи погляди. Розбіжності загострюються, якщо люди спілкуються недоброзичливо, не стримують емоцій. Слова або дії, що розпалюють конфлікт, називають *конфліктогенами*.

Ознайомтеся з інформацією від психолога. Дайте відповіді на запитання.

ВИДИ КОНФЛІКТІВ

КОНФЛІКТИ ПОГЛЯДІВ

Виникають, якщо упереджено ставитися до чиїхось поглядів, смаків. Уподобання інших слід поважати й пам'ятати народну мудрість: «Про смаки не сперечаються».



КОНФЛІКТИ ІНТЕРЕСІВ

Виникають, якщо цілі, потреби, інтереси двох осіб або груп людей зіштовхуються. Це може бути, наприклад, боротьба за лідерство в класі чи протистояння компаній підлітків.



У підлітковому віці конфлікти виникають через категоричність суджень, невміння управляти емоціями. Щоб уникнути конфлікту, потрібно шукати те, що об'єднує. Наприклад, якщо читаєте різні книжки, граєте в різні комп'ютерні ігри, обміняйтеся враженнями. Не нав'язуйте власну думку, а спокійно її висловлюйте. Навіть якщо кожен / кожна обстоюватиме свої погляди, стосунки не зруйнуються й конфлікт не переросте у сварку. Можливо, хтось зацікавиться вашими поглядами, і ви знайдете однодумців.

Етапи розвитку конфлікту

1 

Зародження конфлікту через зіткнення інтересів, потреб.

2 

Усвідомлення конфлікту.

3 

Протистояння, опір, захист своєї думки.

4 

Наростання напруги (ескалація).

5 

Завершення конфлікту.

Розв'язати конфлікт на стадії протистояння та ескалації дуже важко. На цьому етапі учасники борються за свої позиції, висловлюють претензії, зростає емоційне напруження. Частиною конфлікту може бути й насильство, коли одна або кілька сторін вдаються до фізичного чи психологічного тиску, образ, глузування, погроз, щоб досягти своїх цілей. Тому вчіться не допускати ескалації конфлікту. У разі конструктивного розв'язання суперечки сторони задоволені прийнятим рішенням. Іноді конфлікт залишається нерозв'язаним тому, що його учасники втрачають інтерес до проблеми або відсторонюються від її розв'язання. Якщо сторони збережуть образу, то в майбутньому конфлікт може спалахнути з новою силою.

Розв'язання конфліктних ситуацій залежатиме від вашого вміння ефективно й толерантно спілкуватися, чемно поводитися. Конфлікти слід розв'язувати шляхом діалогу, без насильства.

- Що може стати причиною конфлікту?
- Як розв'язати конфлікт інтересів або поглядів?
- Що сприяє розпалюванню конфліктів? Чому важливо керувати емоціями?
- Назвіть етапи розвитку конфлікту. На якому етапі, на вашу думку, розв'язати конфлікт найважче? Чому?
- Які риси характеру слід розвивати підліткам, щоб менше конфліктувати?
- Поясніть, чи можна в житті обходитися без конфліктів.
- Як володіння навичками ефективного спілкування, впевнена поведінка можуть вплинути на успішне розв'язання конфлікту?

1. Розгляньте малюнок разом із сусідом / сусідкою по парті. Що бачить кожен / кожна з вас?
2. Чи може різне сприйняття інформації стати причиною конфлікту?
3. Запропонуйте спосіб попередження або уникнення конфлікту.



Проаналізуйте інформацію. Дайте відповіді на запитання.

Розв'язуйте конфлікти конструктивно, виявляйте розбіжності, шукайте рішення.

Види поведінки під час розв'язання конфліктів



Ухилення
Свідома «втеча» від конфлікту без вирішення проблеми. Стосунки іноді розриваються, програють усі.



Пристосування
Погодження, відмова від своїх інтересів на користь інших. Одна зі сторін конфлікту виграє за рахунок іншої.



Конкуренція
Суперництво, боротьба й відстоювання своїх інтересів за рахунок інтересів іншої сторони. Тиск та образи шкодять здоров'ю, руйнують стосунки, програють усі.



Компроміс
Урегулювання протиріч шляхом взаємних поступок обох сторін. Може бути тимчасовим рішенням для пошуку ефективного розв'язання конфлікту.



Співробітництво
Пошук рішення, яке б задовольнило інтереси обох сторін. Зберігає здоров'я й добрі стосунки, виграють усі.

Найбільш конструктивною поведінкою в конфлікті є співробітництво й компроміс. Але інші стратегії поведінки також можуть бути доречними в певних ситуаціях.

Щоб розв'язати конфлікт, застосовуйте відомий вам алгоритм прийняття зважених рішень.

ЗУПИНІТЬСЯ → Заспокойтеся. Глибоко вдихніть кілька разів, полічить до десяти. Зберігайте спокій і повагу до співрозмовника / співрозмовниці та переконайте його / її, що не хотіли б сперечатися, конфліктувати

ОБМІРКУЙТЕ, ПРИЙМІТЬ РІШЕННЯ → Визначне разом причину й головні питання суперечки. Будьте об'єктивними щодо позицій різних сторін, мінімізуйте кількість претензій. Поміркуйте, що за поданої ситуації важливіше: довести власну думку чи зберегти стосунки. Спробуйте з гумором поставитися до обставин.

ДІЙТЕ → Конструктивно розв'язуйте конфлікт, шукайте рішення, яке влаштує всіх. Застосовуйте навички активного слухання, ефективного спілкування, поводьтеся впевнено. Керуйте емоціями, уникайте конфліктогенів, не критикуйте особисті якості співрозмовника / співрозмовниці. Погоджуйтеся зі слушними пропозиціями, аргументовано відстоюйте власну думку.

Розв'язати, а іноді й попередити конфлікт допоможуть упевнена поведінка, уміння керування емоціями та прагнення зрозуміти потреби співрозмовника / співрозмовниці.

- Назвіть способи розв'язання конфліктів.
- Чому важливо вирішувати суперечки конструктивно?
- Яка поведінка, на вашу думку, може спровокувати конфлікт?
- На прикладі доведіть, що вміння домовлятися — найкращий спосіб уникнути суперечки.
- Чи може конфлікт позитивно вплинути на особистість?

Розв'яжіть наведені проблеми. Як бажано діяти в кожному випадку? Скористайтеся алгоритмом прийняття зважених рішень.

- За сніданком дівчина розлила склянку чаю. Треба було поспішати до школи, тож прибирати вона не стала.
- На перерві в коридорі хлопця сильно штовхнув однокласник.
- Перед уроком учениця з'ясувала, що зошит із домашнім завданням залишився вдома.
- У компанії хлопця несправедливо звинуватили у брехні.
- Компанія друзів помітила предмет, схожий на вибухонебезпечний. Дехто пропонує спочатку впевнитися, що це саме він, а потім уже повідомити про знахідку.

Поміркуйте, чи можете ви сказати про себе:

Розумію причини виникнення конфліктів

Знаю способи розв'язання конфліктів

Хочу навчитися...

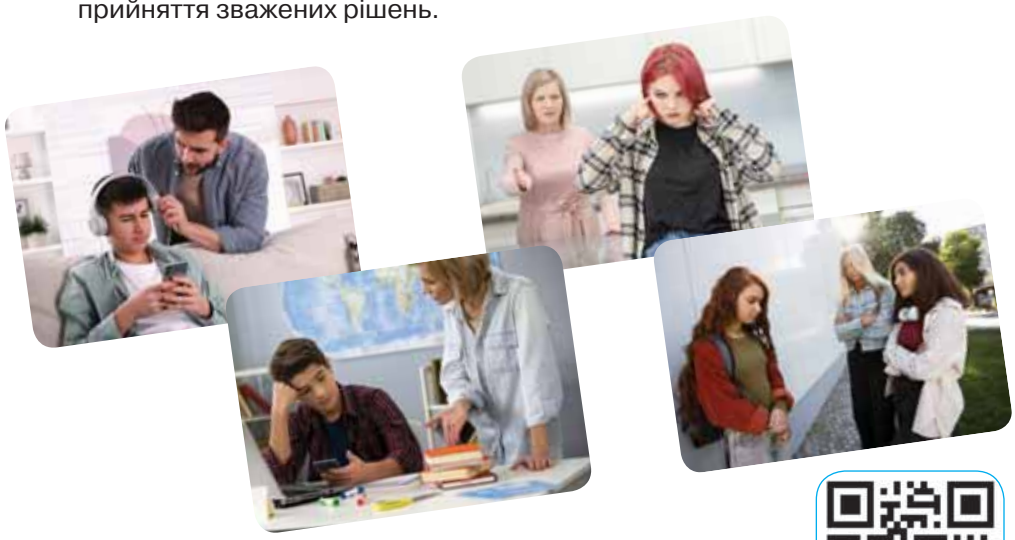


Розвиваю навички ефективного спілкування

Вчуся розв'язувати конфлікти

Вчуся діяти за алгоритмом прийняття зважених рішень

1. Потренуйтеся конструктивно розв'язувати конфлікти. Виберіть конфліктну ситуацію, яка найчистіше виникає у вас із батьками чи однокласниками / однокласницями. Спробуйте розв'язати її, використовуючи різні види поведінки. Поміркуйте, у який момент ви почувалися найбільш комфортно. Напишіть собі п'ять порад, якими будете керуватися наступного разу під час подібного конфлікту.
2. Розгляньте фотоілюстрації. Розв'яжіть конфлікт (на вибір) за алгоритмом прийняття зважених рішень.



3. Виконайте інтерактивні вправи до с. 175: 1) «Етапи розвитку конфлікту»; 2) «Види поведінки під час розв'язання конфліктів».

https://vse.ee/cfgw

§ 17. Культура споживання



- Які асоціації у вас виникають зі словосполученням «відповідальне споживання»?
- Чому герой вважає, що він діє як відповідальний споживач? У чому проявляється його відповідальність?
- Чи вважаєте ви себе відповідальним споживачем / відповідальною споживачкою? Чому?
- Чи повинен відповідальний споживач економити?

В умовах економічної нестабільності та воєнного конфлікту зазвичай спостерігається зменшення доходів населення та зростання вартості грошей. Уявіть, що вартість товарів та послуг

зростає, а заробітна плата залишається такою самою. Це може змусити нас більш розсудливо ставитися до своїх витрат і обмежувати кошти на розваги й речі, що не є вкрай необхідними. Ми можемо переосмислити свої пріоритети й надавати перевагу основним потребам, таким як безпека та життєво важливі товари.

Розумне планування та обмеження витрат допомагають нам ефективніше управляти своїми ресурсами та зберігати певний рівень комфорту навіть у складні часи.

i Розгляньте інфографіку «На що витрачають і як економлять кошти українські споживачі та споживачки». Дайте відповіді на запитання.

НА ЩО ВИТРАЧАЮТЬ І ЯК ЕКОНОМЛЯТЬ КОШТИ УКРАЇНСЬКІ СПОЖИВАЧІ ТА СПОЖИВАЧКИ

НА ЧОМУ ЕКОНОМЛЯТЬ 79% СПОЖИВАЧІВ ТА СПОЖИВАЧОК?

50%	—	економлять на розвагах
43%	—	відмовляються від оновлення техніки
62%	—	економлять газ та електроенергію
42%	—	скорочують кількість короткострокових відпусток
49%	—	економлять на одязі
42%	—	купують дешевші продукти харчування

59% СПОЖИВАЧІВ ТА СПОЖИВАЧОК, У ЯКИХ ЗАЛИШАЮТЬСЯ ВІЛЬНІ КОШТИ:

51%	—	переказують їх благодійним фондам або на потреби армії
35%	—	купують одяг
28%	—	заощаджують

витрачають на:

33%	—	відпустку
19%	—	облаштування житла
30%	—	відпочинок
18%	—	виплату боргів

- На чому економлять найбільше?
- Який відсоток українських споживачів та споживачок не має вільних коштів після покупки товарів першої необхідності?
- На що витрачають вільні гроші найбільше?

Поведінка відповідального споживача / відповідальної споживачки

Варто пам'ятати, що ваш вибір і рішення мають вплив на світ навколо. Ви можете бути частиною позитивних змін, якщо обираєте відповідальну споживацьку поведінку.

i Розгляньте інфографіку. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.



- Що для вас означає «витрачати гроші розумно»? Чому це важливо?
- Що означає «підтримка справедливості» у споживацькій поведінці?
- Чим корисно вивчати інформацію про товари та послуги перед покупкою? Наведіть приклади ситуацій, коли це може бути особливо важливим.
- Наведіть кілька конкретних прикладів, як ви можете допомагати родині економити ресурси, такі як вода й електроенергія, а також заробляти на повторному використанні речей.
- Чому важливо дотримуватися правил і законів, пов'язаних зі споживанням товарів та послуг? Як це може впливати на вашу безпеку як споживача / споживачки?

Виконайте інтерактивну вправу «Дії відповідальних споживачів і споживачок» до с. 179.

https://vse.ee/cfgw

1. Проаналізуйте рекламу

- Виберіть в інтернеті або на телеканалі один рекламний ролик, що пропонує якийсь товар чи послугу.
- Опишіть, які методи та прийоми реклами використовують у цьому ролику для залучення уваги споживачів і споживачок.
- Визначте, який стиль мовлення використовується і які емоції спрямовані на аудиторію.
- Розгляньте, яким чином реклама надихає людей купувати цей товар або послугу та які переваги вона підкреслює.

2. Порівняйте ціни

- Виберіть два схожі товари (наприклад, дві різні торгові марки соків або шоколаду).
- Порівняйте їх ціни та обсяги (скільки грамів або мілілітрів отримуєте за однакову ціну).
- Розрахуйте вартість одного грама або мілілітра для кожного товару.
- Визначте, який товар є більш вигідним за ціною.

3. Дослідіть значення маркування «органічний» та «екологічний» на продуктах і вимоги до таких продуктів

- Ознайомтеся з довідкою*. Поясніть, як ви розумієте різницю між органічними й екологічними продуктами.
- Пригадайте інші знаки екологічного маркування, з якими ви вже знайомі.
- Виберіть два продукти, один із яких має позначення «органічний» або «екологічний», а інший — ні. Порівняйте їх склад, вплив на навколишнє середовище та ціну.
- Обговоріть переваги й недоліки таких видів продуктів і роль позначень «органічний» та «екологічний» у відповідальному споживанні.

**Довідка*

Маркування «Органічний продукт» використовують для позначення продуктів, які вирощені без використання хімічних речовин, штучних добрив і не містять генетично модифікованих організмів (ГМО). Основними принципами органічного виробництва є збереження родючості ґрунтів, захист довкілля та здоров'я людини. Продукція сертифікується згідно з державними стандартами.

ОРГАНІЧНИЙ ПРОДУКТ

Маркування «Екологічний продукт» має значно ширше значення. Воно охоплює не лише органічне виробництво, але й інші аспекти, пов'язані із впливом продукції на довкілля, споживанням енергії, ефективністю використання ресурсів, переробкою відходів тощо. В Україні для екологічного маркування використовують знак «Зелений журавлик».

4. Дослідіть, як виробники дотримуються етичних стандартів

- Виберіть одну вітчизняну фірму, яка вам подобається / товарами якої користуєтеся.
- Дослідіть її діяльність щодо етичних стандартів виробництва за такими питаннями:

  Як фірма турбується про своїх працівників та працівниць?
  Як її діяльність впливає на навколишнє середовище?
  Чи займається цей виробник благодійністю, чи підтримує соціальні проєкти?

i Ознайомтеся з інформацією із сайту Київводоканалу. Перегляньте відео про проблему сміття, що потрапляє у стічні води, до с. 180. Дайте відповіді на запитання.

https://vse.ee/cfgw



За матеріалами із сайту https://vodokanal.kiev.ua

- Про які послуги йдеться?
- Чому важливо дотримуватися вказаних правил? Як це може вплинути на добробут споживачів та споживачок послуг і суспільства в цілому?
- Чому викидати в унітаз туалетний папір можна, а вологі серветки — ні?
- До яких наслідків може призвести недотримання цих правил?

Дбайливе ставлення до власного майна й повага до недоторканності чужого

Ознайомтеся з фрагментом посту громадського активіста. Дайте відповіді на запитання.

Усі речі, що нас оточують, мають свою історію та вартість. Від улюблених гаджетів до книжок, які ми читаємо. Але чи завжди ми їх цінуємо? 😕 😕

Бережливість — це не лише піклування про своє майно, а й повага до праці тих, хто створює товари й послуги.

Кожна річ має свою вартість, її виробництво потребує витрат природних ресурсів. Якщо ми не бережемо свої речі, це може негативно вплинути на навколишнє середовище.

Бережливість — це й економія грошей. Коли ми добре дбаємо про свої речі, нам не потрібно часто їх змінювати. 👍

А ще це розуміння недоторканності чужого майна. Поважати власність інших — означає жити в позитивному та взаємовигідному світі.

#БережиСвоє #Екологія #Бережливість #ПовагаДоМайна

- Назвіть три причини, чому варто бережливо ставитися до власного майна.
- Чому треба дбати про недоторканність чужого майна?
- Чи вважаєте ви, що бережливість є проявом відповідального споживацтва? Поясніть чому.

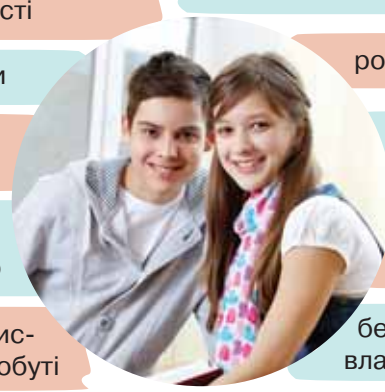
Складіть історію одного предмета (наприклад, улюбленої іграшки, одягу або гаджета). Опишіть, де й коли ви його отримали, як ним користувалися, як дбали про нього і що з ним тепер.
Обговоріть, як бережливе ставлення до майна може вплинути на те, скільки воно вам слугуватиме.

Виконайте інтерактивну вправу «Правила етичного споживання» до с. 181.

https://vse.ee/cfgw

Розіграйте відвідування магазину. Розподіліть ролі покупців і продавців / продавчинь. Уявіть, що у вас є певна сума грошей, на яку можете купити товари. Обміркуйте, які товари вам справді потрібні й чи будете ви зберігати їх у доброму стані. Ставте запитання продавцям / продавчиням з погляду відповідального споживання.

Обміркуйте вислови однолітків. Чи можете ви сказати те саме про себе? Назвіть 5 причин, чому вас можна назвати відповідальним споживачем / відповідальною споживачкою. Над чим іще потрібно попрацювати?



набуваю навичок фінансової грамотності

критично ставлюся до реклами

планую витрати

роблю обдумані покупки

витрачаю гроші розумно

дбаю про навколишнє середовище

не купую продукти, які шкодять здоров'ю

вивчаю права та обов'язки споживачів

ощадливо використовую ресурси в побуті

бережливо ставлюся до власного та чужого майна

Вважаю себе відповідальним споживачем / відповідальною споживачкою товарів та послуг тому, що...

Виконайте проєкт **«Друге життя»**. Дійте за поданим планом.

1. Ознайомтеся з проблемою відходів і впливом нашого споживацького стилю на навколишнє середовище.
2. Виберіть одну чи кілька використаних упаковок для створення нових виробів.
3. Розробіть дизайн і план перетворення вторинних матеріалів у корисні та естетично привабливі вироби.
4. Реалізуйте свої ідеї, створюючи екологічні, стильні й функціональні предмети.
5. Поясніть вибір упаковки та ідею поробки.
6. Організуйте виставку робіт «Друге життя» й поділіться ідеями. Наголосіть на важливості відновлення та перероблення матеріалів.

1. Поспостерігайте за покупками своїми та вашої родини протягом тижня. Виберіть із них один товар або послугу.
Поясніть, чому ви або ваша родина вибрали цей товар чи послугу.
Поміркуйте, чи могли б ви зробити кращий вибір, враховуючи якість, ціну, вплив на навколишнє середовище тощо.
Запропонуйте альтернативний варіант, який, на вашу думку, був би більш відповідальним.

2. Створіть презентацію або постер про приклад зі свого життя, де ви демонстрували бережливе ставлення до свого майна або дбали про майно інших. Наприклад, це може бути історія про те, як ви врятували свій телефон від пошкодження або як позичили товар і повернули в гарному стані.

§ 18. Як розпоряджатися грошима



- Які причини спонукали підлітків заощаджувати гроші?
- Які кроки вони роблять, щоб здобути кошти для втілення своїх мрій?
- Що вони відчувають, коли їхні мрії здійснилися?

Для чого нам зберігати свої гроші?

Гроші — не лише засіб обміну, а й потужний інструмент для втілення особистих мрій і досягнення цілей. Правильне управління ними відкриває можливості для навчання, впливу на власне майбутнє й реалізації амбіцій.

Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Зберігати свої гроші важливо з трьох простих причин.

По-перше, заощаджені кошти допомагають реалізовувати мрії та покращувати власний добробут.

По-друге, це підстраховка у разі виникнення несподіваної ситуації, за якої терміново потрібно буде щось оплатити.

По-третє, це надає впевненості. Коли у вас є збережені гроші, ви відчуваєте себе більш незалежними та спокійними, оскільки контролюєте свої фінанси.



Заощаджувати означає вкладати в майбутнє. Це може бути короткий строк, коли ви заощаджуєте на те, що вам потрібно наступного тижня чи місяця (короткострокове збереження). Можна заощаджувати на наступний рік, наприклад, на особливий подарунок, сезонні покупки або відпустку (середньострокові заощадження). А можна накопичувати гроші на велику покупку, таку як будинок, чи на віддалену подію, наприклад, пенсію (довгострокові заощадження).

Заощадження — це, так би мовити, «відкладене задоволення». Ви накопичуєте гроші, щоб отримати позитивні емоції від витрат пізніше. Але щоб це сталося, витрачати заощадження варто розсудливо.

Сам процес заощадження теж може приносити задоволення, особливо якщо ви регулярно відкладаєте кошти та спостерігаєте, як вони зростають і ви наближаєтеся до своєї мети.

- З яких причин люди заощаджують гроші? Придумайте по два приклади для кожної з наведених причин.
- Назвіть три види заощаджень залежно від термінів.
- Поясніть, чому заощадження називають «відкладеним задоволенням».
- Поділіться своїм досвідом заощадження грошей. На що ви їх збирали? Чи вдалося вам втілити свої плани? Чому?

Створіть практичні кейси до наведених ситуацій.

Практичний кейс — це розгляд ситуації або проблеми, з якою можна зіткнутися в реальному житті. У ньому описується, як розв'язати певну проблему або досягти мети, використовуючи знання, навички та інструменти, які ви вивчили або маєте. Практичний кейс допомагає застосовувати теорію на практиці, розв'язувати життєві проблеми та набувати досвід.

Ситуація 1. Ви зараз витрачаєте всі свої 25 грн щотижня на передплату музичного стримінгу. Є пропозиція зробити єдиний платіж у розмірі 400 грн за цілий рік стримінгу.

Скільки тижнів вам знадобиться, щоб зекономити гроші на єдиний платіж?

Скільки грошей ви зекономите протягом року?

Чи вважаєте ви, що варто зачекати і зекономити на єдиний платіж?

Які можуть бути недоліки єдиного платежу?

Музичний стримінг — це спосіб слухати музику через інтернет, коли ви не завантажуєте її на свій пристрій (комп'ютер або смартфон), а слухаєте безпосередньо з вебсервера музичної служби.

Ситуація 2. Ви зекономили гроші на нову комп'ютерну гру. Можна купити її онлайн зараз за 200 грн або почекати 3 місяці, трохи більше зекономити й за 275 грн купити версію, яка матиме додаткові функції та рівні.

Визначте переваги й можливі наслідки кожної опції.

Чи варто відкладати покупку гри? Що ви зробили б?

Ситуація 3. Ви щотижня витрачаєте 20 грн на перекуси в шкільній їдальні. Це становить близько 80 грн на місяць. Однак у вас є можливість готувати їх удома і брати до школи. Вартість інгредієнтів для домашніх перекусів на тиждень становить 50 грн.

Скільки тижнів вам знадобиться, щоб зекономити гроші на приготування перекусів удома?

Скільки грошей ви зекономите за місяць, якщо будете харчуватися домашніми перекусами замість купованих?

Чи вважаєте ви, що варто спробувати готувати перекуси вдома й економити гроші?

Які можуть бути переваги та недоліки приготування перекусів удома порівняно з покупкою у шкільній їдальні?

Планування та контроль доходів і витрат

Відкладання грошей — це спосіб безпечно й без ризику зекономити на майбутнє. Але щоб почати, вам потрібно їх мати.

Ознайомтеся з порадами фінансового консультанта. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Ось чотири способи, якими ви можете отримати гроші для збереження.

Підробіток. Збільшення свого доходу завдяки додатковій роботі може допомогти вам більше заощадити. Важливо одразу відкласти частину додаткового доходу на збереження, щоб не витратити всі гроші.

Подарунок. Гроші, які вам дарують, наприклад, на день народження, можуть також стати джерелом для заощадження.

Продаж. Ви можете продавати речі, які зробили своїми руками або якими вже не користуєтеся.

Зменшення витрат. Перегляд свого споживання та здійснення обдуманих покупок може вплинути на кількість грошей, які залишаються для збереження.

Пропонуємо кілька варіантів, як можна зменшити витрати.



1. Користуйтеся сайтами порівняння цін — дізнавайтеся, у якого продавця придбати потрібний товар найбільш вигідно.



2. Використовуйте купони на знижку — їх можна знайти в інтернеті, рекламних газетах або магазинах.



3. Якщо ви купуєте онлайн, зареєструйтеся на сайті повернення грошей. Коли робитимете покупки через такий сайт, вам повертатимуть певний відсоток від витраченої суми.



4. Слідкуйте за улюбленими магазинами в соціальних мережах і дізнавайтеся, коли вони влаштовують розпродажі.



5. Скасуйте абонемент у спортзал, якщо ним не користуєтеся, та непотрібні щомісячні підписки, перейдіть на вигідніший телефонний пакет послуг, якщо це можливо.



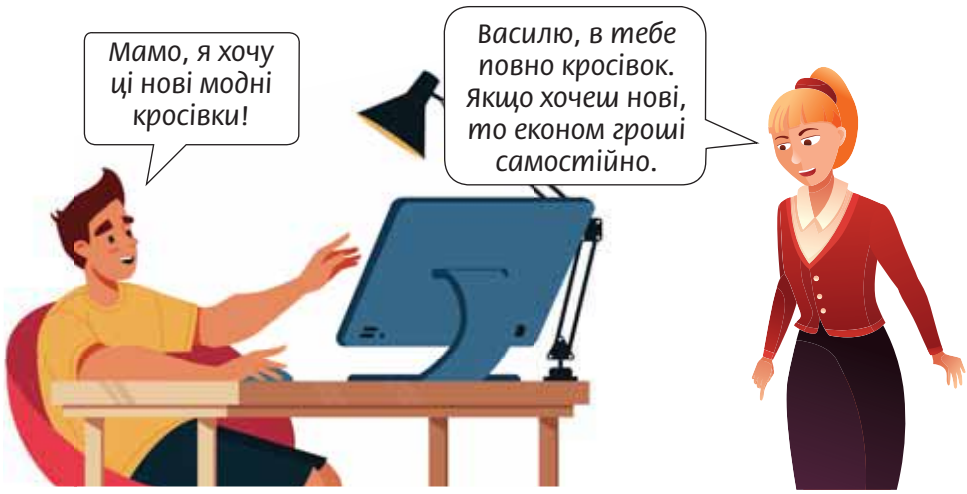
6. Завжди запитуйте себе: «Чи мені справді це потрібно?», «Що буде, коли я це не придбаю?»



7. Складіть план збереження коштів або використовуйте програму для заощаджень. Це допоможе зекономити на короткострокову чи довгострокову перспективу.

- Які зі способів отримання грошей для збереження для вас доступні? Наведіть конкретні приклади.
- Як ви можете зменшити свої витрати вже зараз?
- Як можна заощадити? Доповніть перелік власними прикладами.
- Подумайте про дорогі речі й події, на які вам, можливо, доведеться накопичувати кошти в майбутньому, а потім:
  укажіть п'ять речей та / або подій, на які вам як дорослій особі, можливо, доведеться заощаджувати гроші;
  оцініть, скільки, на вашу думку, можуть коштувати ці речі / події;
  розгляньте різні способи, якими ви могли б зекономити гроші для цього;
  поміркуйте, які перешкоди можуть трапитися на вашому шляху накопичення грошей;
  вирішіть, як ви плануєте подолати ці перешкоди.
  Чи дивує вас якась із ваших відповідей? Як ви почуваєтеся з огляду на це?

Проаналізуйте практичний кейс та запропонуйте, як іще герой може зекономити. Також розгляньте можливі наслідки, якщо він вибере не заощаджувати. Як ви думаєте, чи досягне хлопець своєї мети? Чому?



Практичний кейс

Як зекономити: Василь може почати економити гроші, які він заробляє або отримує від батьків. Він також може розглянути можливість продажу кросівок, які вже не носить.

Наслідки відмови від заощадження: якщо хлопець не зекономить гроші на кросівки, він може залишитися без них та використовувати кошти, які він отримує, для інших важливих потреб.

Василь вирішує скласти план заощаджень, щоб отримати нові кросівки (див. с. 188).

- Василеві потрібно 1200 грн
- Йому знадобиться 3 місяці

Ось його план заощаджень:

Місяць	Я планую заощадити (грн)	Звідки я візьму гроші?	Залишилося заощадити (грн)
січень	200	кишенькові гроші	1000
лютий	500	гроші, що подарують мені на день народження	500
березень	200	кишенькові гроші	200
квітень	300	гроші, які я зароблю самостійно (за вигулювання собак чи миття машин)	0

Використовуючи свої знання про заощадження, розробіть практичний кейс для поданої ситуації.



Прийняття фінансових рішень для добробуту. Фінансові цілі

Усі ми витрачаємо гроші, а от на що саме — залежить від кожного особисто. Витрати можна розділити на потреби й бажання.

1. Визначте, що є потребою, а що бажанням. Як їх розрізнити?

А Це речі, без яких ви справді не можете обійтися. Деякі з них очевидні, наприклад вода, їжа, одяг та житло. Хоча й тут ви можете вирішувати: якої марки вибрати товар, за якою ціною тощо.

Б Це речі або послуги, які ви хотіли б купити, якщо у вас є на це гроші. Тут важливим стає особистий вибір і вподобання. Все залежить від пріоритету, який ви встановлюєте для кожної з цих речей.

2. Смартфон — це для людини потреба чи бажання? Чи впливатиме на вашу думку вік людини; місце її проживання; кількість грошей, які вона має?

i Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Наші витрати часто не визначаються лише особистими потребами й бажаннями. Ми можемо зважати на багато чинників.



Фінансові звички батьків та інших членів сім'ї. Те, як вони розпоряджаються грошима, зазвичай впливає на нашу фінансову поведінку



Друзі та медійні персони. Нам хочеться бути «своїми» серед однолітків чи схожими на наших кумирів. Іноді ми наслідуємо певних людей, купуємо те, що вони носять чи рекламують

ХТО АБО ЩО ВПЛИВАЄ НА ТЕ, ЯК МИ ВИТРАЧАЄМО ГРОШІ



Наші культурні і релігійні традиції можуть сприяти розвитку певної думки про гроші та про те, як їх слід витрачати



Події, такі як Різдво чи інші свята, підтримують ідею витрат грошей на певні речі в певний час року



Рекламна індустрія працює на те, щоб викликати в нас бажання щось придбати. Прикладом є покупка нового одягу, щоб слідувати моді



Сума грошей, яка залишається в нас наприкінці кожного місяця. Що вона більша, то вища імовірність покупки не надто потрібних речей через наявність вільних коштів

- Як родина може впливати на ваш спосіб витрачання грошей?
- Чи можуть ровесники й медіа впливати на ваші фінансові витрати? Як саме?
- Як культура може визначити ваше ставлення до грошей та їх витрачання?
- Які три чинники, на вашу думку, найбільше впливають на витрату коштів у такому віці: 7 років; 14 років; 25 років?
- Заповніть анкету «Чинники, які впливають на мої витрати» в .

Розгляньте свої витрати і зробіть список того, що найбільше впливає на ваші фінансові рішення. Поділіться своїми спостереженнями у класі та обговоріть, як можна ефективніше керувати своїми фінансами, враховуючи вплив різних чинників.

Проведіть дослідження, щоб упевнитися, що ви вмієте приймати продумані фінансові рішення для вашого добробуту. Це дуже важливо.

Здійсніть такі кроки:

1. Продумайте свою фінансову ціль: який саме товар ви хотіли б придбати.
2. Порівняйте ціни на вибраний товар від різних продавців або магазинів.
3. Поцікавтеся, чи є відгуки про цей товар в інтернеті. Враження покупців допоможе вам визначитися.
4. Перевірте, чи вийдуть нові версії цього товару найближчим часом — особливо це стосується техніки, зокрема мобільних телефонів, що можуть швидко оновлюватися.
5. Складіть план заощаджень для досягнення мети.

Інструменти планування та контролю доходів і витрат

Бюджетування — це процес управління своїми грошима. Його можна використовувати для контролю балансу між вашим доходом (грошима, які надходять до вас через заробіток, подарунки, продаж речей, якими ви володієте, від ваших батьків тощо) і вашими витратами.

Ознайомтеся з порадами фінансової консультантки. Дайте відповіді на запитання.

Скласти бюджет — найкращий спосіб берегти та контролювати свої фінанси. Він покаже, чи:

- у вас достатньо грошей на найнеобхідніше;
- ви витрачаєте на те, що справді важливе для вас;
- ви відкладаєте гроші на майбутнє;
- ви можете розглядати інші трати, наприклад, на благодійність.

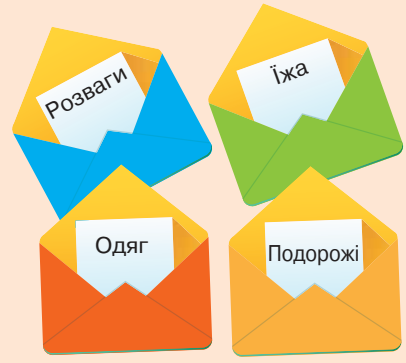
Бюджетування не обов'язково має бути складним. У найпростішій формі це список того, на що ви плануєте витратити гроші, порівняно зі списком вашого доходу.

Бюджет — це не щось постійне. Змінюється ваша фінансова ситуація, змінюється й бюджет. Ви можете збільшити витрати, якщо збільшиться дохід; відповідно, доведеться скоротити витрати, якщо вони не відповідатимуть вашому доходу.

Розглянемо два прості способи ведення контролю над щоденними доходами й витратами.

1. Гаманці

Однією з причин, чому важко дотримуватися бюджету, є те, що більшість доходу зазвичай зберігається в одному місці — вдома або на поточному рахунку в банку. Тоді з одного джерела йдуть і всі ваші витрати, й це може ускладнити визначення того, скільки саме ви витрачаєте, наприклад, на одяг, їжу тощо. Метод гаманців для складання бюджету передбачає, що ви розділяєте свій дохід на різні гаманці або конверти.



Наприклад, ваш дохід за місяць складає 1300 грн. Поміркуйте, як би ви розподілили ці кошти між зображеними гаманцями для витрат.

Розподіл залежатиме від ваших особистих пріоритетів та видів витрат. Ви можете розподілити кошти рівномірно між гаманцями або призначити більше грошей на ті сфери, які вважаєте важливішими або де очікуєте більших витрат. Наприклад:

- розваги — 300 грн;
- їжа — 500 грн;
- одяг — 200 грн;
- подорожі — 300 грн.

2. Фінансовий планувальник — це простий спосіб обліку грошей, які надходять та витрачаються.

Дата	Опис	Дохід	Витрати	Баланс/ Залишок

Створіть шаблон за прикладом, поданим на малюнку (у паперовому або електронному вигляді).

Таблиця може відрізнятися залежно від ваших пріоритетів. Головне — впорядковувати свої фінанси так, щоб вони відповідали вашим потребам і бюджету.

Заносьте в таблицю будь-які надходження чи витрати, вказуючи дату. Кожного разу, коли ви це робите, вам треба буде записувати новий баланс. Будь-які надходження збільшать баланс, а витрати, відповідно, зменшать його.

- Що таке бюджет?
- Для чого він потрібен?
- Які є способи контролю над щоденними доходами й витратами? Поясніть, у чому вони полягають.

1. На основі порад фінансового консультанта заповніть фінансовий планувальник та розрахуйте баланс на кінець місяця відповідно до даних, указаних нижче.

Розпочинається липень із балансом у розмірі 270 грн.
Інформація про доходи й витрати протягом місяця:

1 липня початковий залишок — 270 грн

2 липня день народження — дохід 800 грн

5 липня покупка одягу — витрати 360 грн

6 липня покупка квитків на поїзд — витрати 260 грн

14 липня допомога бабусі в саду — дохід 200 грн

20 липня перший день фестивалю (їжа та напої) — витрати 120 грн

21 липня другий день фестивалю (їжа та напої) — витрати 130 грн

22 липня третій день фестивалю (їжа та напої) — витрати 160 грн

Заповніть фінансовий планувальник в за зразком.

2. Щоб приймати зважені рішення щодо планування бюджету та витрат, необхідно аналізувати помилки та робити висновки. Для цього продовжте подані речення або складіть власні.

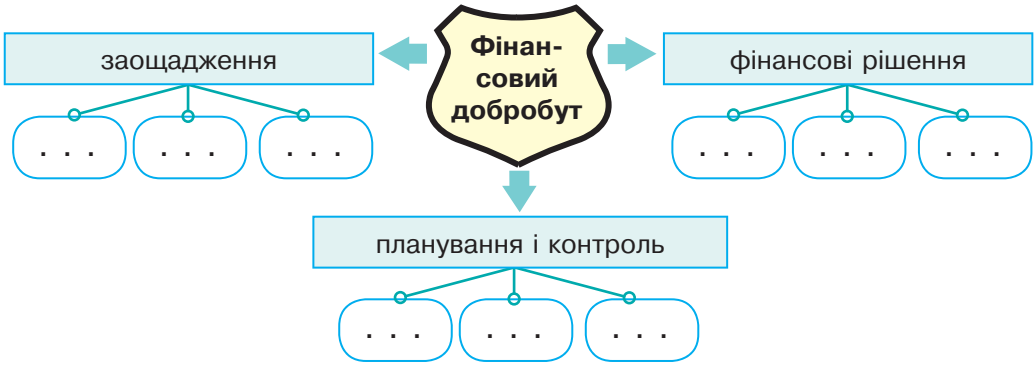
Найбезглуздіша моя нещодавня покупка — це...
Здійснивши цю покупку, я відчув / відчула...
Якби я цю річ не придбав / не придбала, то...
Зараз вона не потрібна, бо...

Зараз я бажаю купити...
Ця річ мені необхідна для...
Якщо я її не куплю, то...

Щоб заощадити гроші на покупку, я...
Переглядаю щоденні витрати, тому що...
Міркую над наслідками відмови від чогось. Наприклад, якщо я не піду з друзями в кіно, то почуватимуся...

Я можу витратити гроші на когось іншого, бо...
Коли я купую щось іншим, я відчуваю...
Мені шкода витрачати кошти на...

Складіть інтелект-карту «Як правильно розпоряджатися грошима» за матеріалами параграфа. Відобразіть у ній основні ідеї, якими варто скористатися для планування й контролю доходів та витрат, прийняття фінансових рішень для добробуту.



1. Обговоріть із рідними свої фінансові цілі та розроблений вами план заощаджень. Скоригуйте його за потреби відповідно до їхніх порад.
2. Складіть бюджет на тиждень або місяць для уявної родини. Внесіть до нього розділи на основні видатки, такі як їжа, одяг, розваги, освіта тощо.
3. Виконайте інтерактивну вправу «Потреби й бажання» до с. 193.
4. Оцініть рівень своїх досягнень. Заповніть чекліст у . Проаналізуйте, над чим варто ще працювати для збереження фінансового добробуту. Доповніть чекліст своїми твердженнями. Згодом заповніть його ще раз, порівняйте відповіді та зробіть висновки про зміни.

https://vse.ee/cfgw

- ☑ Маю мрії і фінансові цілі, які уточнюю щомісяця відповідно до потреб.
- ☑ Систематично веду фінансовий планувальник.
- ☑ Складаю фінансові плани на місяць і рік.
- ☑ Перевіряю, скільки грошей отримую щомісяця.
- ☑ Вирішую, що для мене важливіше, і витрачаю гроші відповідно.
- ☑ Записую, на що саме йдуть кошти, щоб переконатися, що не витрачаю більше, ніж можу собі дозволити.
- ☑ Міркую, як можу більше заощадити або заробити.
- ☑ Обговорюю з дорослими, як використати свої гроші розумно.
- ☑ Ухвалюю фінансові рішення обдумано.
- ☑ Навчаюся та вдосконалюю навички фінансової грамотності, щоб краще керувати своїми грошима.

§ 19. Розумне споживання товарів та фінансових послуг



- Які можливості ви бачите для розвитку своєї фінансової грамотності та навичок критичного споживання в повсякденному житті?
- Які приклади реклами чи прийоми продажу впливають на вас, коли ви купуєте товари чи послуги? Як ви вирішуєте, що варте вашої уваги, а що — ні?
- Які фінансові цілі ви маєте на майбутнє? Які кроки ви можете робити зараз, щоб їх досягти?
- Чи вважаєте ви, що раціонально витрачаєте гроші, правильно вибираєте фінансові послуги?

Як захищають права споживачів

Щоб отримувати якісні товари й послуги, важливо дотримуватися законів і мати можливість відстоювати свої інтереси. В Україні права споживачів захищені законом.

БЕЗПЕЧНЕ СПОЖИВАННЯ

Законодавство України
Закони, які визначають права споживачів та гарантують безпеку й належну якість товарів та послуг



Державні організації
Здійснюють захист і нагляд за дотриманням прав споживачів

Судова система
Якщо порушили ваші права, можете подати скаргу до органів правопорядку або суду





Заклади освіти
Навчають фінансової грамотності та розвивають навички підприємливості



Об'єднання споживачів
Слідкують за якістю товарів і послуг та за дотриманням прав споживачів



Відповідальні особи
Там, де придбано товар або послугу, можна звернутися до відповідальної особи, наприклад менеджера закладу для розв'язання проблеми



Органи влади та громадські організації
Розповсюджують інформацію про права й обов'язки споживачів

1. Які основні права споживачів гарантує законодавство України?
2. Куди ви разом із батьками можете звернутися по допомогу, якщо ваші права порушено?
3. Чим корисні для суспільства недержавні організації, що захищають права споживачів?
4. Яким чином споживачі можуть використовувати інформацію та освіту для захисту своїх прав під час покупки товарів і послуг?

Проаналізуйте інфографіку «Захист прав споживачів в Україні». Дайте відповіді на запитання.

ЗАХИСТ ПРАВ СПОЖИВАЧІВ В УКРАЇНІ
(дані за рік)

КІЛЬКІСТЬ ПОДАНИХ СКАРГ, ЗАЯВ, ЗВЕРНЕНЬ СПОЖИВАЧІВ



сфера послуг — 9 000

торгівля — 20 900

ВИРІШЕННЯ СКАРГ



ПРОДОВОЛЬЧІ ТОВАРИ

1 386 розглянуто

638 вирішено на користь споживачів

НЕПРОДОВОЛЬЧІ ТОВАРИ

10 327 розглянуто

5 934 вирішено на користь споживачів

ПОСЛУГИ

8 792 розглянуто

3 997 вирішено на користь споживачів

За інфографікою із сайту www.slovoidilo.ua (на основі даних Державної служби України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів станом на 2021 р.)

- Як ви гадаєте, чи впливає на якість товарів і послуг можливість споживачів подати скарги?
- На що найбільше скаржилися споживачі?
- Обчисліть відсоток скарг на продовольчі товари, які були вирішені на користь споживачів.
- Які найбільш розповсюджені звернення споживачів?

Виконайте інтерактивну вправу «Захист прав споживачів» до с. 196.

https://vse.ee/cfgw

Ознайомтеся з інфографікою «Обслуговування державною мовою». Чи стикаєтеся ви в місці вашого проживання з випадками обслуговування недержавною мовою?

ОБСЛУГОВУВАННЯ ДЕРЖАВНОЮ МОВОЮ

ЗОБОВ'ЯЗАНІ ОБСЛУГОВУВАТИ ДЕРЖАВНОЮ МОВОЮ



підприємства, установи й організації усіх форм власності



фізичні особи-підприємці



особи та підприємства, що обслуговують споживачів (зокрема й інтернет-магазини)

ЯКЩО ВАС НЕ ОБСЛУГОВУЮТЬ ДЕРЖАВНОЮ МОВОЮ

Кожна особа може скласти скаргу на ім'я Уповноваженого із захисту державної мови. Це можна зробити двома способами:

- надіслати лист за адресою ***01001, м. Київ, пров. Музейний, 12;***
- заповнити електронну форму на сайті *https://mova-ombudsman.gov.ua/povidomiti-pro-porushennya*

ЩО ПЕРЕДБАЧЕНО ЗА ПОРУШЕННЯ «МОВНОГО» ЗАКОНУ

Відповідно до ст. 57 Закону «Про забезпечення функціонування української мови як державної» за порушення відповідних норм цього Закону передбачені штрафні санкції.

Так, якщо споживача не обслуговують державною мовою в певному закладі чи інтернет-магазині, Уповноважений або його представник складає акт про результати здійснення контролю за застосуванням державної мови й оголошує попередження та вимогу усунути порушення протягом 30 днів від дати складення акта.

У разі повторного порушення (протягом року) накладається штраф від 300 до 400 неоподаткованих мінімумів доходів громадян.

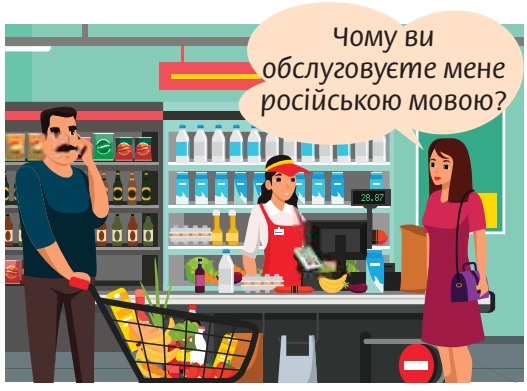
За інфографікою із сайту www.ukrinform.ua

1. Розгляньте ситуації, де споживчі права були порушені, й обговоріть, як можна їх захистити.

- *Онлайн-покупка:* замовили в інтернет-магазині ігрову консоль й отримали несправний пристрій, але продавець відмовляється прийняти повернення.
- *Неправдивий рекламний вміст:* придбали одяг, але якість тканини не відповідає зображеному в рекламі.

- *Незадовільні послуги мобільного зв'язку:* є проблеми з якістю мобільного зв'язку та надмірними комісіями.
- *Проблеми з онлайн-іграми:* сплачено за додатковий ігровий контент у відеогрі, але його не отримано, провайдер не реагує на скарги.
- *Порушення права на конфіденційність:* стався «витік» особистих даних під час користування онлайн-послугами.
- *Проблема в закладі громадського харчування:* страва мала неприємний присмак і запах, що, імовірно, загрожувало здоров'ю.

2. Розгляньте малюнки. Обговоріть, чи не порушені права споживачів і споживачок послуг.





Права та обов'язки споживачів і споживачок фінансових послуг

Ознайомтеся з експертною думкою. Дайте відповіді на запитання.

Чи багато ваших однолітків цікавляться тим, як «працюють» гроші? А вас цікавить, як керувати своїми фінансами? Можливо, саме час більше дізнатися про це.

До 14 років підлітки ще не є платоспроможними, тому вони разом із дорослими будують фінансові плани, управляють своїми грошима, використовують фінансові послуги.

Ось кілька прикладів фінансових послуг.

Банківські послуги:

• відкриття банківського рахунку для зберігання грошей та здійснення платежів;

Фінансові послуги — це різноманітні сервіси та продукти, які пов'язані з управлінням грошима та фінансами.

• зберігання власних грошей на дебетовій картці для витрат або отримання грошей із кредитної картки в борг у банку з подальшим поверненням і сплатою за це відсотків.

Позики та кредити:

• якщо гроші потрібні швидко й на короткий термін, можна оформити позику, яку повертають без сплати відсотків;

• якщо потрібна велика сума й надовго, краще оформити кредит у банку.

Дорослі можуть допомогти вам відкрити банківський рахунок для зберігання грошей або використання платіжних карток. Якщо ви вже маєте банківську картку, батьки можуть контролювати ваші витрати, встановлювати ліміт і захищати вас від небажаних витрат.

Під час користування фінансовими послугами важливо дотримуватися правил. Права та обов'язки споживачів фінансових послуг допомагають забезпечити справедливі та безпечні умови управління грошима.

КОРИСТУВАЧІ ПОСЛУГ МАЮТЬ

ПРАВА	ОБОВ'ЯЗКИ
На інформацію про умови фінансової угоди, відсоткові ставки, комісії, ризики	***Відповідально використовувати*** фінансові послуги й уникати боргів
На вибір різних фінансових продуктів і надавачів послуг	***Розуміти фінансові*** зобов'язання перед підписанням угод
На безпеку, захист своїх фінансових даних і гарантію безпеки угод	***Зберігати*** фінансові документи
На скаргу, якщо незадоволені обслуговуванням	***Вчасно сплачувати*** кредити, рахунки та ін.

Щоб користуватися фінансовими послугами й ухвалювати відповідальні фінансові рішення, необхідно мати достатній рівень знань, володіти певними компетентностями.

- Чи важливо набувати знання й навички користування фінансовими послугами в підлітковому віці? Який досвід користування фінансовими послугами ви маєте?
- Які права має споживач фінансових послуг і як вони допомагають забезпечити справедливі умови угод та безпеку?
- Які обов'язки покладаються на споживача фінансових послуг і чому важливо ретельно розглядати умови угод та вчасно виконувати зобов'язання? Навіщо вам знати права та обов'язки споживача фінансових послуг?

1. Проаналізуйте рекламу. Виберіть оголошення або ролик, що рекламує певні фінансові послуги. Розгляньте, як реклама намагається переконати вас скористатися фінансовою послугою. Подивіться, які способи використовуються для привертання уваги, та поміркуйте, чи відповідає реклама дійсності. Результати роботи оформіть за власним задумом.

2. Порівняйте надання фінансових послуг. Виберіть на двох офіційних сайтах банків послуги з надання карток для дітей та підлітків. Зробіть порівняльний аналіз умов користування фінансовою послугою, замовлення та оформлення картки. Визначте, де вигідніше скористатися послугою і чому. Результати дослідження оформіть за власним задумом.

Поміркуйте та оцініть рівень своїх досягнень. Проаналізуйте, над чим варто ще працювати для власного добробуту.

Знаю:

- як захистити свої права як споживача / споживачки
- куди звернутися у разі порушення прав
- якими фінансовими послугами можу скористатися

Можу:

- користуватися банківською карткою
- ставити фінансові цілі
- разом із дорослими управляти своїми фінансами

Хочу:

- розвивати фінансову грамотність
- навчитися…
- спробувати…

1. Разом із дорослими ознайомтеся з грою «Права рулять» до с. 200. За допомогою чат-бота дізнайтеся більше про свої громадянські права, безпечно «проживіть» ситуації, в яких вони порушуються, і дізнайтеся, як правильно діяти.

2. Обговорить із дорослими:

- яким банком користуються у вашій родині; чи є в ньому спеціальні пропозиції для дітей і підлітків щодо отримання банківської картки;
- як ви можете використати банківську картку для накопичення грошей та відкрити скарбничку й більш раціонально керувати своїми фінансами.

За потреби перегляньте свої цілі у фінансовому плані (с. 190) та внесіть зміни.

https://vse.ee/cfgw

§ 20. Доброчинність і волонтерський рух в Україні





- Чому дівчинка вирішила забрати цуценя додому?
- Чи можна назвати вчинок дівчинки доброчинністю? Чому?
- Які подібні приклади з власного досвіду ви можете навести?

У чому виявляється доброчинність

Доброчинність — це допомога (матеріальна чи нематеріальна), яку люди надають іншим людям або тваринам, щоб полегшити їхнє життя і зробити світ кращим. Допомога іншим потребує віддачі свого часу й енергії.

ВИ МОЖЕТЕ



Пожертвувати гроші на лікування хворих дітей або відвідувати їх у лікарні, щоб підняти їм настрій

Долучитися до волонтерських організацій і допомагати прибирати парки, годувати безпритульних або ділитися своїми знаннями та вміннями з іншими

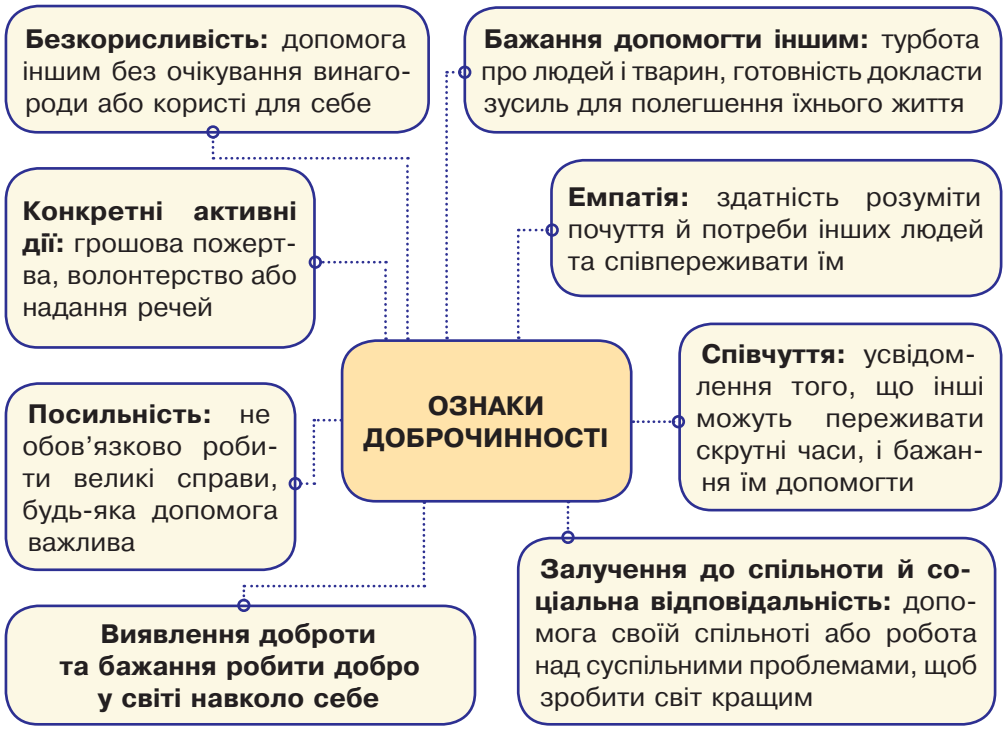




Зібрати речі, які вам більше не потрібні, і передати їх людям, що опинилися в складних життєвих обставинах

Годувати безпритульних тварин або взяти на себе відповідальність за тварину і доглядати за нею





1. Як ви розумієте поняття «доброчинність»? Спираючись на подану інформацію, назвіть способи здійснення доброчинності. Наведіть конкретні приклади.
2. Чи обов'язково доброчинність має бути пов'язана з великими справами?
3. Які основні ознаки доброчинності?
4. Чому безкорисливість є важливою ознакою доброчинності?
5. Яким чином емпатія та співчуття пов'язані з проявом доброчинності?

Виберіть ознаку доброчинності, яка вас найбільше вразила. Поділіться з класом думками про те, як ви розумієте цю ознаку доброчинності; наведіть приклади, як ви можете проявити її у своєму житті.

Волонтерський рух в Україні

За час повномасштабного вторгнення Росії на територію України життя українського суспільства докорінно змінилося. Постійні обстріли, повітряні тривоги, вимушене покидання домівки та багато інших негативних чинників стали справжнім випробуванням для багатьох. Але ці труднощі об'єднали нас і зробили ще сильнішими. Ми захищаємо свою країну та допомагаємо одне одному.

Прочитайте допис з інтернету. Дайте відповіді на запитання.



Люди в Україні почали об'єднувати свої волонтерські ініціативи заради допомоги одне одному та державі. Спочатку — через особисті зв'язки (друзі, родичі, колеги, сусіди). Згодом для об'єднання й координації зусиль з'явилися спеціальні платформи, як-от https://platforma.volunteer.country/, https://palyanytsya.info/, https://spivdiia.org.ua/ та ін.

Волонтерство в Україні стає дедалі ефективнішим. Так, для полегшення роботи громадських і благодійних організацій прийняті відповідні рішення на законодавчому рівні.

Прикметною рисою українського волонтерства стала потужна суспільна підтримка й готовність швидко прийти на допомогу. Для прикладу, після звільнення Київщини від окупантів прибирати Ірпінь зголосилося близько 1500 добровольців. Так само активно українці та українки відгукуються на оголошення про волонтерські збори. І це дуже важливо, адже саме за кошти громадянства волонтери й волонтерки купують потрібні речі для армії чи постраждалих.

Ще однією рисою українського волонтерства в цей час стала широка залученість дітей. Вони готують їжу, малюють листівки для військових, плетуть маскувальні сітки, долучаються до публічних акцій на підтримку України за кордоном.



У соціальних мережах часто з'являються повідомлення про збір коштів на потреби Збройних Сил України. Хоча більшість ініціатив мають чесні наміри, іноді трапляються й шахрайські, організовані недобросовісними особами задля власної наживи.

Ось кілька порад, як перевірити волонтерську організацію та переконатися, що донати справді підуть на допомогу.

1. Перевірте сайт і соціальні мережі. Справжні волонтерські організації мають офіційні вебсайти з докладною інформацією про свою діяльність, а також активну спільноту в соціальних мережах.

2. Шукайте відгуки та рекомендації від інших людей, які підтримали цю організацію.

3. Відомі волонтерські групи надають інформацію про те, як використовують зібрані кошти, тож переконайтеся, що організація публікує звіти про свою діяльність.

Будьте обережними й перевіряйте інформацію, перш ніж робити будь-які пожертви.

- Які характерні риси українського волонтерства?
- Як ви думаєте, чому волонтерський рух такий важливий для України? Яку користь він приносить суспільству?
- Як залучаються діти до волонтерської діяльності?
- Наведіть приклади волонтерства у вашому населеному пункті.
- Як перевірити волонтерську організацію?

1. Проведіть дослідження за планом. Знайдіть інформацію про реальну доброчинну організацію. Це може бути ініціатива у вашому регіоні або глобальний проєкт.

- Дослідіть, чи має ця організація офіційний сайт, сторінку в соціальних мережах, чи публікує вона звіти про волонтерську діяльність і надану допомогу.
- Підготуйте короткий відгук про діяльність доброчинної організації: у чому вона полягає, які її результати.
- Презентуйте результати дослідницької роботи та поділіться думками про те, чому ця організація важлива і як вона може надихнути інших на доброчинність.

2. Перегляньте відео про діяльність волонтерок до с. 205. Проаналізуйте за всіма ознаками, чому діяльність, показана в сюжеті, є доброчинністю.

https://vse.ee/cfgw

- Про який вид доброчинності розповідається?
- Який внесок героїнь відео в спільну справу?
- Як проявила себе 13-річна героїня відеосюжету? Як би ви її охарактеризували?

Які три кроки ви можете здійснити, щоб долучитися до волонтерської діяльності? Які добрі справи можете зробити вже зараз?
Складіть сенкан «Волонтерство в Україні».

Виконайте проєкт **«Робімо добрі справи разом»**.

Мета проєкту: розвиток соціальних навичок, акцентування на важливості доброчинності та волонтерства, мотивація до активної участі в роботі задля позитивних змін у своїй школі та місцевій спільноті.

Крок 1: визначення потреб

Обговоріть потреби своєї школи та навколишньої спільноти. Поміркуйте, які справи та акції будуть актуальними й корисними, виберіть одну або кілька з них.

Крок 2: планування та організація

Визначте, які саме доброчинні завдання ви будете виконувати (прибирання шкільного подвір'я, створення місця для відпочинку, організація благодійних акцій для збору речей чи коштів на допомогу нужденним тощо), що вам для цього потрібно зробити, які ресурси (час, матеріали, чиясь допомога) знадобляться. Розробіть план дій.

Крок 3: виконання проєкту

Співпрацюйте одне з одним та з дорослими. Втілюйте свої плани в життя, творіть добрі справи.

Крок 4: презентація та рефлексія

Презентуйте результати своєї роботи в класі та проаналізуйте їх. Обговоріть свої досягнення, труднощі та досвід, який ви здобули під час виконання проєкту.

Крок 5: впровадження досвіду

Обговоріть, як ваша доброчинна діяльність вплинула на шкільну спільноту й ваше сприйняття світу. Розгляньте можливості подальшого залучення до доброчинної діяльності.

Проведіть дослідження та підготуйте коротку презентацію про відомого волонтера / відому волонтерку зі свого регіону або міста. Дізнайтеся про його / її досягнення в доброчинній діяльності, які проєкти він / вона підтримує та як ця діяльність вплинула на місцеву спільноту.

ЗМІСТ

Вступ

§ 1. Мої громадянські права та обов'язки 5

Розділ 1. Моя безпека

§ 2. Безпека життєдіяльності 16
§ 3. Безпека в населеному пункті 23
§ 4. Безпека у воєнний час 33
§ 5. Безпека в побуті 44
§ 6. Безпека на дорозі 52
§ 7. Безпека в соціальному середовищі 65

Розділ 2. Здоровий спосіб життя

§ 8. Цілісність здоров'я і вибір способу життя 78
§ 9. Дорослішай та радій життю 90
§ 10. Косметичні проблеми 103
§ 11. Профілактика неінфекційних та інфекційних захворювань, що набули соціального значення . . . 113
§ 12. Обирай життя, а не наркотики! 129

Розділ 3. Добробут

§ 13. Вчимося вчитися 138
§ 14. Емоційний добробут 149
§ 15. Стрес і здоров'я 159
§ 16. Конфлікти і здоров'я 169
§ 17. Культура споживання 176
§ 18. Як розпоряджатися грошима 183
§ 19. Розумне споживання товарів та фінансових послуг 194
§ 20. Доброчинність і волонтерський рух в Україні 201

Навчальне видання

ГУЩИНА Наталія Іванівна
ВАСИЛАШКО Ірина Павлівна

За редакцією Т. Бойченко

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу для 7 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Редактор *Н. А. Чаплюк*
Технічний редактор *Л. І. Аленіна*
Комп'ютерна верстка *Д. Д. Карачов*
Коректор *Н. М. Левчук*
Дизайн обкладинки *П. В. Ширнін*

Формат 70 x 100 $^{1}/_{16}$.
Ум. друк. арк. 16,848 + 0,324 форзац.
Обл.-вид. арк. 15,50 + 0,55 форзац.
Наклад 48 350 пр.
Зам. .

У підручнику використано малюнки художника І. В. Денисова,
а також зображення із сайтів www.freepik.com; www.shutterstock.com (автори: LightField Studios, Ground Picture, Ermolaev Alexander, Evgeniy Kalinovskiy, Richard Smart, Studio Romantic, Oxanaso, New Africa, Hypervision Creative, antoniodiaz, Bilanol, Yakovlev Mikhail, Martin Sepion, Luca Ponti, Eva Sweet, Dinesh Hukmani , wavebreakmedia, Master1305, Inga Gedrovicha, josefkubes, Gorodenkoff, Kev Gregory, Motortion Films, Nikodash, Africa Studio, BearFotos, Marian Weyo, denayunebgt, Heavypong, nonzy, Franzi, EF Stock, meunierd, Melnikov Dmitriy);
en.wikipedia (автор Kintetsubuffalo); wikipedia.org (автор Dolynska);
малюнки коміксів створені за допомогою ресурсу https://app.pixton.com/.

ТОВ «ВИДАВНИЧИЙ ДІМ «ОСВІТА»
Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції»
Серія ДК № 6109 від 27.03.2018 р.

Адреса видавництва: 03057, м. Київ, вул. О. Довженка, 3
www.osvita-dim.com.ua

Віддруковано
в АТ «ХАРКІВСЬКА КНИЖКОВА ФАБРИКА «ГЛОБУС»
61011, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 7032 від 27.12.2019 р.
www.globus-book.com

ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я

ПСИХІЧНЕ Й ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

СОЦІАЛЬНИЙ ДОБРОБУТ









Піклуйтеся про емоційний добробут, оптимістично дивіться на життя

Загартовуйтеся, дотримуйтеся правил гігієни

Наполегливо долайте труднощі, самовдосконалюйтеся

Достатньо відпочивайте, дотримуйтеся розпорядку дня

Розвивайте силу волі, вірте в себе

Харчуйтеся раціонально, повноцінно, різноманітно

Спілкуйтеся ефективно й доброзичливо

Достатньо рухайтеся, займайтеся спортом

Набувайте корисних звичок, відмовтеся від шкідливих

Учіться успішно, читайте книжки, розвивайте інтелектуальні здібності, тренуйте увагу й пам'ять

Набувайте навичок сталого способу життя