ГРАМОТА

НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА

Наталія Поліщук

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

7

Небезпеки воєнного часу

Загроза потрапляння під обстріли

Загроза руйнування будівель

Евакуація населення з небезпечних територій

Стреси, підвищений рівень тривожності

Людські втрати, травмування

Замінновані території

Техногенні аварії

Загроза використання хімічної, біологічної або радіаційної зброї

хімічна

біологічна

радіаційна

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ТА ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ЩОДО НЕБЕЗПЕК У ВОЄННИЙ ЧАС

- Увімкніть радіо чи телевізор, щоб послухати термінове повідомлення про можливу надзвичайну ситуацію. Інформацію передають протягом 5 хв після звукового сигналу.
- Прослухайте звернення до населення.
- Виконайте рекомендації, які будуть озвучені під час звернення.
- Намагайтеся повідомити про почуте рідних, сусідів, знайомих, за потреби надайте їм допомогу.
- Повітряну тривогу оголошуватимуть стільки разів, скільки цього вимагатиме ситуація!
- Після таких сигналів негайно перейдіть в укриття!

Надзвичайні ситуації соціального характеру

Загроза терору!

Об'єкти терору

Вибухові пристрої в:
- припаркованих автомобілях;
- пакунках, валізах, сумках ... ;
- контейнері для сміття;
- поштовій бандеролі ... .

Як діяти?

- Не підходьте до підозрілого предмета.
- Не користуйтеся мобільним телефоном.
- Негайно повідомте правоохоронні органи.
- Дочекайтеся правоохоронців.

Ти заручник!

Як діяти?

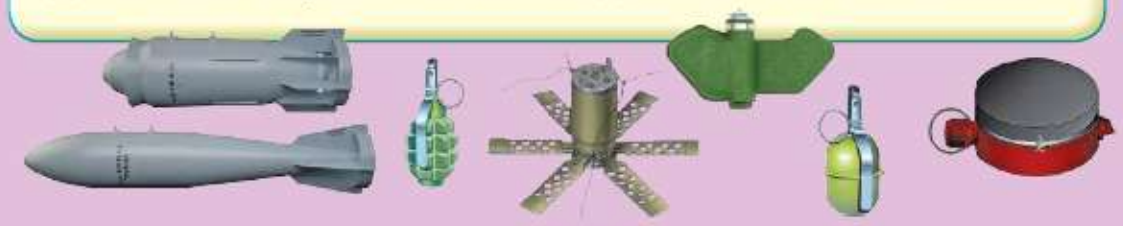
Місця терору

- На вулиці
- Удома
- У школі
- На роботі
- У транспорті

- Будьте спокійними.
- Виконуйте вказівки терористів.
- Не впевнившись, не намагайтеся втекти.
- Запам'ятайте максимум інформації.
- Не відмовляйтеся від їжі.
- Тримайтеся подалі від вікон і дверей.
- У разі штурму ляжте обличчям донизу на підлогу.

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

- Не чіпайте підозрілих предметів.
- Позначте місцезнаходження знахідки.
- Зателефонуйте **102** або **101**.
- Дочекайтеся співробітників МВС або ДСНС і дійте за їхніми вказівками.



ДЕРЖАВНІ СИМВОЛИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ
ГЕРБ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ
ПРАПОР УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ГІМН УКРАЇНИ

Музика *Михайла Вербицького*
Слова *Павла Чубинського*

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

Приспів:

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

Наталія Поліщук

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу
для 7 класу закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

КИЇВ
«ГРАМОТА»
2024

УДК 613.(075.3)
П50

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

Видано державним коштом. Продаж заборонено.

Поліщук Н.

П50 Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегрованого курсу для 7 кл. закл. загальн. середн. освіти / Наталія Поліщук. — Київ : Грамота, 2024. — 208 с: іл.

ISBN 978-966-349-980-2

Підручник створений за Модельною програмою «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (авторки: *Н. І. Гущина, І. П. Василашко).* У виданні подано поради й рекомендації щодо формування та розвитку навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, принципів безпечної життєдіяльності, алгоритму дій у небезпечних ситуаціях, інформацію про фінансову грамотність і фінансову безпеку.

УДК 613.(075.3)

Навчальне видання

ПОЛІЩУК Наталія Миколаївна

Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу для 7 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано державним коштом. Продаж заборонено.

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам «Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей».

У підручнику використано ілюстративні матеріали, що перебувають у вільному доступі в мережі «Інтернет».

Художниця *Ю. Ясінська.* Редакторка *Н. Забаштанська.*
Художня редакторка *О. Андрущенко.* Технічна редакторка *Л. Ткаченко.*
Комп'ютерна верстка *Г. Нурко.* Коректорка *І. Барвінок*

Формат 70×100/16.
Ум. др. арк. 16,85. Обл.-вид. арк. 14,75. Тираж 11 968 прим. Зам. №

Видавництво «Грамота». 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 25, оф. 15.
Електронна адреса: info@gramota.kiev.ua, www.gramota.kiev.ua

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру України
суб'єктів видавничої справи ДК № 341 від 21.02.2001 р.

Віддруковано в ТОВ «КОНВІ ПРІНТ». 03680, м. Київ, вул. Антона Цедіка, 12.
Свідоцтво ДК № 6115 від 29.03.2018 р.

ISBN 978-966-349-980-2

© Поліщук Н. М., 2024
© Видавництво «Грамота», 2024

Дорогі семикласники та семикласниці!

У 7-му класі ви продовжуватимете поглиблювати свої знання про здоров'я, добробут і безпеку життєдіяльності, які сприятимуть розвитку всіх складників здоров'я: фізичного, соціального, психічного та духовного. Цікаві й корисні поради, подані в цьому підручнику, допоможуть вам усвідомити, чому так важливо вести здоровий спосіб життя, досягати справжньої гармонії здоров'я.

Кожна людина неповторна й унікальна. Тому тільки від вас залежить, яким буде ваше життя. Обравши для себе здоровий спосіб життя, ви створите надійне підґрунтя для майбутнього.

У цьому році, об'єднуючись у групи чи пари, ви моделюватимете життєві ситуації, відпрацьовуватимете алгоритми дій під час певних ситуацій, прийматимете зважені рішення, братимете участь у рольових іграх. Ви будете спільно вирішувати проблеми, аналізуючи відповідні обставини.

Обов'язково залучайте до співпраці дорослих — батьків чи близьких людей. Їхній багатий життєвий досвід стане вам у пригоді.

Уважно вивчайте теми підручника, виконуйте всі завдання, аналізуйте запропоновані ситуації, користуйтеся цінними порадами.

Для кращого засвоєння навчального матеріалу використовуйте подані рубрики та піктограми.

— Запам'ятайте!

— шукаємо інформацію;

— робота в парі;

— робота в групах;

— рольова гра;

— домашнє завдання.

Авторка

Вступ

Я — ПАТРІОТ / ПАТРІОТКА

§1–2 Цінності громадянина та громадянки України. Відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я, добробуту близьких та інших осіб

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *загальнолюдські цінності, норми етики й моралі під час прийняття рішень щодо безпеки, здоров'я та добробуту;*
- *правила міжособистісного спілкування;*
- *правила комфортного співіснування;*
- *етичне поводження із живою природою.*

Поясніть, що для вас означає слово *цінності*.

Цінності

Цінності — це наше уявлення про те, що є правильним, а що — ні, це те, у що ми віримо й чого прагнемо. Іноді буває так, що людині потрібно зробити вибір (наприклад, відмовитися від омріяної посади заради догляду за близькою людиною або надати перевагу кар'єрному росту й особистим інтересам). Цінності — це те, на що людина орієнтується у своїй діяльності. Щастя, успіх та особисте зростання, задоволення від життя залежать від ціннісних орієнтирів людини.

Життєві цінності — це мета й пріоритети, які, керуючи життям людини, визначають її сутність. Ви вже знаєте, що здоров'я, безпека та добробут — це основні цінності життя.

У попередніх класах ви розробили проєкти на теми «Моя карта цінностей і бажань», «Від мрії до дії». Чи вдалися вони? Чи успішно ви їх реалізували? Поміркуйте, як змінилися ваші ціннісні орієнтири порівняно з минулими роками. Обґрунтуйте свою думку.
Розгляньте схему життєвих цінностей і доповніть її своїми прикладами.

Обговоріть цінності, які для вас є найбільш прийнятними, і цінності, котрі ви взагалі не обрали б. Чому, на вашу думку, трапилася така ситуація?

Моральні та загальнолюдські цінності

У житті людина стикається з добром і злом, справедливими й несправедливими вчинками, щасливими та нещасливими подіями. Те, що в певному суспільстві визнають бажаним або небажаним у ставленні людей одне до одного, називають *моральними цінностями*.

Моральні цінності — моральні зразки й вимоги, що дають змогу визначати людські вчинки як правильні та неправильні, добрі й погані.

Загальнолюдські цінності в демократичному суспільстві — це сукупність універсальних моральних стандартів, а саме: свобода, гідність, рівність, справедливість, довіра, толерантність, права людини, солідарність та ін.

Цінності громадянина та громадянки України

Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Свій дім не ворог: коли прийдеш, то прийме.
Хто своєї мови цурається, той сам себе стидається.

Усі ми живемо в чудовій країні — Україні. Вона є незалежною суверенною державою, має державні кордони, мову, символи, валюту, армію та владу. Найбільше багатство нашої країни — це її народ. Людина, яка народилася і живе у своїй країні, дотримується її законів, користується правами та виконує обов'язки, є ***громадянином цієї країни***. Кожній людині, кожному народові властиві повага до рідної землі, шанобливе ставлення до звичаїв, традицій, історії, мови народу, його пам'яток, природи рідного краю. Це почуття називають *патріотизмом*, а людей, відданих Батьківщині, — *патріотами*.

Розгляньте «хмару» слів *(мал. 1)* і виберіть цінності, які, на вашу думку, властиві патріотам і патріоткам України.

Мал. 1. «Хмара» слів «Цінності»

Що для вас означають такі слова: «Я хочу бути хорошим громадянином / хорошою громадянкою в Україні»?
Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо розуміння цих слів. Чи погоджуєтеся ви з ними? Аргументуйте відповідь.

— Я з повагою ставлюся до міста, у якому проживаю.

— Я толерантно ставлюся до тих, хто знаходиться поруч.

— Я завжди намагаюся змусити когось думати так, як я хочу.

— У нашій громаді всі поважають одне одного та дбають про спільний простір.

— Про чистоту в громадському транспорті, на подвір'ї, зупинці чи в під'їзді мають дбати люди, які отримують за це заробітну плату.

— Поважаю права інших і захищаю свої права.

— Я захищаю свої права, а права інших мене не обходять.

— Я завжди несу відповідальність за свої дії.

— Зміни залежать від мене — я волонтер.

— Беру участь у заходах з охорони природи.

— Оберігати довкілля мають спеціальні природоохоронні органи.

Правила міжособистісного спілкування, правила комфортного співіснування

Люди потребують спілкування одне з одним. Завдяки йому вони розширюють загальний світогляд, мислення, розвиваються як особистості.

Міжособистісне спілкування — це взаємодія між людьми за допомогою засобів мовленнєвого та немовленнєвого впливу, у результаті якої виникають психологічний контакт і певні комфортні відносини між учасниками спілкування.

- Розгляньте подану схему. Як взаємопов'язані функції спілкування? Наведіть приклади з власного досвіду реалізації кожної функції. Обґрунтуйте свою думку.

Міжособистісне спілкування є однією з базових потреб людини *(пригадайте вивчене раніше)*, воно задовольняє бажання бути комусь потрібним. Такі форми міжособистісного спілкування, як товариськість, дружба, любов, є основними важелями комфортного співіснування людини в соціумі й безпосередньо впливають на її безпеку, здоров'я та добробут.

Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Від теплого слова й лід розмерзає.
Бджола жалить жалом, а людина — словом.

У попередніх класах ви вивчили, що види спілкування можуть бути як вербальними, так і невербальними, а ділове спілкування — безпосереднім або опосередкованим, міжособистісним чи масовим тощо.

Різноманітні види спілкування конкретно реалізуються в його стратегії. *Стратегія спілкування* — загальна схема дій учасників процесу спілкування, загальний план досягнення мети співрозмовниками. Володіння знаннями про стратегію спілкування дасть можливість будь-якій людині в процесі взаємодії з іншими зрозуміти, чому співрозмовник діє так чи інакше.

Обговоріть інформацію про подані стратегії спілкування (за *Вірджинією Сатир*[1]). Змоделюйте життєві ситуації за поданими стратегіями. Які з них, на вашу думку, позитивно впливають на безпеку, здоров'я та добробут людини, а які — ні?

Які були ваші відчуття, коли ви грали в рольову гру? Які можуть бути наслідки такого спілкування?

1. *Обвинувач.* Людина поводиться так, начебто вона найголовніша й від неї все залежить. Це — диктатор, який звинувачує всіх і все. Внутрішній стан: самотність, невпевненість, потреба в самоствердженні за рахунок інших.

2. *Той, хто догоджає.* Людина завжди прагне догодити іншим, вибачається, не вступає в суперечки. Демонструє свою безпорадність і залежність від інших, відчуває почуття провини за все, що відбувається. Внутрішній стан характеризується висловленнями на кшталт: «Нічого в мене не виходить», «Я ні на що не здатна / здатен».

3. *«Комп'ютер».* Людина завжди коректна, занадто спокійна, зібрана.

4. *Руйнівник.* Людина, яка ніколи не робить нічого конкретного; на запитання відповідає недоречно, несвоєчасно.

5. *«Вирівнювач».* Людина, для якої властиві воля, гармонійність і послідовність. Вона ніколи не принижує гідність іншої людини, відкрито висловлює свої думки. Це врівноважена, цілісна особистість.

Гідність людини — невід'ємне право людини, що ґрунтується на моральному розумінні цінностей кожної особистості.

[1] *Сатир Вірджинія* (1916–1988) — відома американська психологиня, фахівець із сімейних відносин.

Доповніть інтелект-карту.

- Чи завжди ви виконуєте ці правила? Обґрунтуйте відповідь.

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

Пригадайте, що відповідальність — це обов'язок відповідати за певну справу, вчинки, дії. Що означає *бути відповідальною людиною*? Кожний / кожна з вас це розуміє по-своєму. Для когось — це дотримання режиму дня, допомога в сімейних справах, якісне та вчасне виконання домашніх завдань, дотримання вимог щодо здорового способу життя тощо.

Бути відповідальним / відповідальною означає, ***що потрібно усвідомлено думати та намагатися передбачити, до чого може призвести той чи інший вибір.***

Відповідальна людина знає, чого вона хоче від життя. Відповідальність може проявлятися на різних рівнях: від особистої до відповідальності на рівні країни та світу.

Поясніть, як ви розумієте вислів: «Ми не самотні у світі. Що б ми не робили, ми відповідаємо за те, що відбувається з іншими» *(Г. О. Марсель)*.

Знайдіть в інтернеті та перегляньте інформацію про державне свято — День відповідальності людини, яке відзначають 19 жовтня в Україні. Що нового ви дізналися з неї? Чи є ви відповідальними людьми? Що потрібно вдосконалити у своєму характері?

Ознайомтеся з текстом Декларації. Які пункти ви, ваші рідні та друзі вже виконуєте? Чи можна говорити, що людина відповідальна, якщо вона ігнорує ці настанови? Обговоріть ті пункти, де йдеться про безпеку, здоров'я та добробут людини.

Декларація відповідальності людини

1. Говори правду.
2. Підтримуй здоров'я.
3. Учися, розвивай таланти.
4. Поважай інших.
5. Будь вільною людиною.
6. Прагни гармонії.
7. Не обмежуй прав інших.
8. Вирішуй якнайбільше проблем.
9. Обов'язки щодо сім'ї.
10. Обов'язки батьків щодо дітей.
11. Обов'язки щодо суспільства.
12. Обов'язки щодо довкілля.
13. Обов'язки щодо країни.
14. Обов'язки щодо світу.
15. Обов'язки щодо майбутніх поколінь.

Проаналізуйте чек-лист відповідального ставлення до власного здоров'я. Доповніть його своїми прикладами. Що з переліченого робите ви? Які причини найчастіше заважають виконувати заплановані справи?

Відповідальне ставлення до власного здоров'я

- Дотримування здорового способу життя.
- Відмова від шкідливих звичок.
- Дотримування правил особистої і суспільної гігієни.
- Правильне й ефективне поєднання праці та відпочинку.
- Раціональне харчування, дотримування питного режиму.
- Правильне регулювання необхідного обсягу фізичного навантаження.
- Належне ставлення до близьких людей, толерантність та уважність до людей, які знаходяться поряд.
- Етичне ставлення до живої природи. Позитивні емоції.

Етичне ставлення до живої природи

Людина та природа перебувають у постійних і складних відносинах. Природа дає можливість людині жити, задовольняючи її фізичні потреби, збагачує духовний світ своєю красою та активізує її розум.

На жаль, свій розум людина іноді спрямовує на задоволення власних потреб, шкодячи й знищуючи навколишнє середовище, від якого повністю залежить. Нині можна побачити неетичне ставлення людини щодо навколишнього середовища. Ми звикли до того, що поряд із нами існує рослинний та тваринний світ. Гуманне й етичне ставлення кожної людини до

нього має ґрунтуватися на переконаннях, що все живе заслуговує на те, щоб ураховувати його основні права й інтереси *незалежно від користі*, яку воно приносить людям.

Екологічна етика — наука, яка вивчає моральні відносини людини й природи, рівноправність і рівноцінність усього живого.

> Одним з основних завдань екологічної етики є формування активної громадянської позиції і персональної відповідальності щодо навколишнього природного середовища.

Одним із перших засновників екологічної етики був американський еколог *Олдо Леопольд*, який у 40-ві роки XX ст. сформулював її основні принципи *(пригадайте вивчене на уроках біології)*.

Обговоріть, що ви можете зробити для того, щоб виконувати кожний із поданих принципів екологічної етики.

1. *Принцип еволюції* — мораль еволюціонує та у своєму розвитку проходить три етапи: спочатку регулюються відносини між індивідуумами, потім між індивідуумом і суспільством, а на останньому етапі — між людиною та природою («етика Землі»).
2. *Принцип єдності людини з природою* — етика Землі розширює межі спільноти, яка включає ґрунти, водні ресурси, рослини та тварин, що об'єднано словом *Земля*.
3. *Принцип збереження стабільності та краси природи* (ландшафтне різноманіття) — збереження біологічного різноманіття.
4. *Принцип цілісності* — планету Земля розглядають як цілісну систему, у якій вищі форми життя залежать від нижчих через ланцюги живлення.
5. *Принцип поваги до природи* — право природи на продовження існування, а в деяких місцях — на існування в натуральному стані.
6. *Принцип особистої відповідальності за стан природи* — етика природи відображає існування екологічної свідомості та необхідність особистої відповідальності за стан природних систем.
7. *Принцип екологічності освіти* — підготовка громадян із високим рівнем екологічних знань, екологічної свідомості та культури.

Поясніть, як ви розумієте вислів: «Життя має ту цінність, якою ми хочемо його наділити» *(І. Бергман)*.

- Чим людина відрізняється від інших представників живої природи?

думає

розмовляє

працює

розвивається

Кроки до успіху

Усвідомлений вибір людини в тій чи іншій життєвій ситуації завжди ґрунтується на ціннісній основі. Різні людські спільноти можуть мати протилежне ставлення до одних і тих самих предметів та явищ, тому можуть мати різні цінності. Але серед них є та, що важлива для всього людства, — *здоров'я*. Це перша й найважливіша цінність людини, що визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Вона є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоутвердження та щастя людини.

Здоровий спосіб життя — це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і в той же час захищає від несприятливого впливу навколишнього середовища, що дає можливість зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я.

Здоровий спосіб життя людини й сім'ї не складається сам по собі, а формується протягом життя цілеспрямовано та постійно.

Відомий філософ ***Марк Аврелій*** писав: «Справжня цінність людини визначається тим, до чого вона прагне».

Тому усвідомлюйте свої цінності, перебувайте в гармонії з ними, бо це шлях до здійснення ваших мрій, сподівань, вашої життєвої мети.

Запитання та завдання

1. Що таке *життєві цінності*?
2. Які якості притаманні людям, що є патріотами й патріотками своєї держави?
3. Про яку людину кажуть, що вона *відповідальна*?
4. Що таке *етичне поводження з природою*?

Знайдіть в інтернеті та перегляньте разом із батьками або близькими людьми інформацію про поведінку тварин у стресових ситуаціях.
Оцініть умови утримання ваших (або у ваших знайомих) домашніх вихованців.

Знайдіть інформацію про види ризиків у навколишньому середовищі та підготуйте повідомлення. Презентуйте його в класі.

Розділ 1

МОЯ БЕЗПЕКА

§ 3 Безпека життєдіяльності. Навички безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей. Види ризиків. Ризики воєнного часу

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *навички безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей;*
- *алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду;*
- *імовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності;*
- *види ризиків, ризики воєнного часу.*

Пригадайте, що таке *безпека* та *небезпека*.

Безпека життєдіяльності людини

Безпека життєдіяльності — це життя та діяльність людини у взаємодії з навколишнім (природним, штучним і соціальним) середовищем в умовах, коли нічого не загрожує її життю.

Щохвилини у світі відбуваються небезпечні події, під час яких порушуються нормальні умови життя і діяльності людей, що призводять до значних матеріальних втрат, на жаль, і до людських жертв. Нині людство найбільше потерпає від небезпек, створених самою людиною в процесі життєдіяльності.

Особиста безпека — це стан захищеності від загроз життєво важливим інтересам людини: її життю, здоров'ю та добробуту.

Проаналізуйте подану схему. Які із цих чинників стосуються того, від чого більшою мірою залежить особиста безпека людини? Чому?

Чинники, які впливають на безпеку життя людини

- **стан навколишнього середовища** (довкілля, побут, транспорт, виробництво, соціальні відносини)
- **державні інституції підтримки безпеки людини** (охорона здоров'я, пожежна охорона, цивільна оборона, органи правопорядку, охорона праці)
- **індивідуальна захищеність особи** (психологічний та фізіологічний стан здоров'я людини, знання, уміння, навички безпечної поведінки)

Поясніть, як ви розумієте вислів: «Життя — це подарунок, і той, хто цього не цінує, його не заслуговує» *(Л. да Вінчі)*.

Навички безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей

Під час різноманітної діяльності людей часто виникають небезпечні ситуації, що загрожують їхньому життю та здоров'ю. Усі по-різному реагують на небезпечні ситуації: одні мобілізують свої сили, швидко приймають правильні рішення, а інші розгублюються, стають безпорадними. Тому кожна людина має бути щодня готовою до появи непередба-

ченої ситуації та має дбати про особисту безпеку. А для цього потрібно оволодіти навичками безпечної поведінки, відповідального ставлення до здоров'я і життя.

Проаналізуйте подані на схемі навички, сприятливі для здоров'я. Які з них, на вашу думку, слугують особистій безпеці людини? Наведіть приклади.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо навичок особистої безпеки. Чи погоджуєтеся ви з ними? Аргументуйте відповідь.

— Я вважаю, що про мою особисту безпеку мають дбати батьки та близькі люди.

— Я вважаю, що особиста безпека — це відповідальність кожної людини.

— Я вдосконалюю навички з передбачення небезпеки.

— Я вважаю, що характер людини не впливає на її особисту безпеку.

— Я вже вмію поводитися в стресовій ситуації.

— Я вмію аналізувати алгоритм дій у небезпечній ситуації та приймати зважені рішення.

— Я також хочу навчитися раціонально діяти в небезпечній ситуації.

— Я вважаю, що такі риси характеру людини, як сила волі, рішучість, сміливість, виваженість, обачність, впливають на її особисту безпеку.

Види небезпек і ризиків

Небезпека — це явища, процеси, об'єкти та властивості речей, які за певних обставин здатні завдавати шкоди людині або навколишньому середовищу.

Усі небезпеки утворюють *поле небезпек* — сукупність небезпек у просторі поблизу об'єкта захисту, наприклад людини. Небезпеки *першого кола* безпосередньо впливають на людину, небезпеки *другого кола* безпосередньо впливають на джерела небезпек першого кола, а небезпеки *третього кола* не завжди виражені досить чітко.

Проаналізуйте схему «Поле небезпек людини», яка складається з небезпек першого, другого та третього кіл. Змоделюйте ваше «поле небезпек» і визначте небезпеки, що можуть з'являтися у вашому житті.

Поле небезпек людини

Перше коло:
кліматичні та погодні зміни; інфекційні захворювання; шкідливі речовини в атмосфері, гідросфері, продуктах харчування; стихійні лиха; техногенні аварії.

Друге коло:
промислові та побутові відходи; технічні засоби; матеріальні й енергетичні ресурси; житлові будинки та споруди, які мають недостатній рівень безпеки.

Третє коло:
відсутність необхідних знань і навичок у розробників на етапі проєктування технологічних процесів, технічних систем, будівель і споруд.

Кожна людина має бути щоденно готовою до надзвичайної, або екстремальної, ситуації, що виникає внаслідок об'єктивних передумов або ризиків. У 6-му класі ви дізналися, що ризики бувають *виправданими* та *невиправданими (пригадайте вивчене)*.

Ризик — це ймовірність реалізації небезпеки за певний період часу. Щоб зберегти здоров'я і життя, необхідно передбачати всі можливі ризики, умови та причини виникнення небезпеки, а також навчитися захищатися від них.

Якщо об'єктом захисту є людина, тоді вірогідність впливу надзвичайно небезпечних негативних чинників оцінюють як ***індивідуальний ризик***. Коли об'єктом захисту є група осіб або суспільство в цілому, то говорять про ***груповий ризик***. Важливо пам'ятати, якщо людина знаходиться далеко від джерела небезпеки, то меншим є ступінь її індивідуального ризику.

Розгляньте світлини. Визначте, які з них стосуються індивідуального, а котрі — групового ризику *(мал. 2)*. Проаналізуйте наведені види ризиків та їхні рівні. Обґрунтуйте відповідь.

Мал. 2. Приклади індивідуальних і групових ризиків

До *основних джерел індивідуального ризику* належать: автомобільні аварії; нещасні випадки; удари блискавки; укуси комах і тварин; стихійні лиха (смерчі, урагани).

До *основних джерел групового ризику* належать: особливо небезпечні об'єкти, транспортні й інші технічні засоби, що можуть призвести до виникнення аварій; епідемії, пандемії; стихійні лиха.

Поясніть, як ви розумієте вислів: «Розумний ризик — найкраща риса людської розсудливості» *(Дж. С. Галіфакс)*.

Ризики воєнного часу

Під час війни людина перебуває під загрозою. На жаль, не обходиться без значних втрат. Знищуються людські та матеріальні ресурси, інфраструктура й житло, об'єкти життєзабезпечення. Руйнуються також потенційно небезпечні об'єкти, гідротехнічні споруди, природні екосистеми. На територіях, де відбуваються бойові дії, і на деокупованих територіях залишається велика кількість зброї, що є одним із

найбільш небезпечних ризиків воєнного часу. Саме вибухонебезпечні предмети (ВНП) становлять велику небезпеку для життя та здоров'я людини.

Проаналізуйте подану схему. Чому при виявленні вибухонебезпечного предмета потрібно діяти саме в такій послідовності? Спрогнозуйте наслідки недотримання хоча б одного із цих пунктів.

Поводження з вибухонебезпечними предметами

1. У жодному разі не торкайтеся до підозрілого предмета та не пересувайте його.

2. Позначте за допомогою палиць, одягу тощо, де знаходиться підозрілий предмет.

3. Попередьте про знахідку осіб, що знаходяться поруч, відведіть їх і відійдіть самі на відстань 100 м.

4. Не користуйтеся телефонами або іншими засобами радіозв'язку поблизу підозрілого предмета.

5. На безпечній відстані зателефонуйте на номер **112, 101** або **102**. Це єдині офіційні канали для повідомлення про ВНП.

6. **НЕ** нагрівайте, **НЕ** розбирайте, **НЕ** трусіть ВНП, бо це активізує його та призведе до вибуху.

У навколишньому середовищі існують й інші види небезпек, до яких ви маєте бути підготовлені.

Джерела небезпек і ризиків

Природні:

• вулкани, снігові лавини, шторми, небезпечні рослини, тварини, комахи.

Техногенні:

• транспортні засоби, використання горючих, легкозаймистих і вибухонебезпечних речовин, мікроорганізми, віруси, трансгендерні організми, створені у військових лабораторіях *(мал. 3)*.

Мал. 3. Техногенні джерела небезпек і ризиків

Соціальні:

• епідемії хвороб, наркоманія, алкоголізм, злочинність тощо.

Кримінальні:

• крадіжки, шахрайство, пограбування, здирництво.

Політичні:

• збройні конфлікти, війни *(мал. 4)*.

Мал. 4. Політичні джерела небезпек і ризиків

Змоделюйте ситуації, що передбачають способи уникнення або зменшення небезпек для життя та здоров'я людей. Для цього скористайтеся алгоритмом дій у небезпечних ситуаціях.

Кроки до успіху

Будь-яка небезпека має три загальні для всіх небезпек ознаки: • несе загрозу життю людини; • здатна завдати шкоди здоров'ю людини; • порушує нормальне функціонування органів і систем організму людини.

Невід'ємною частиною життя кожної людини має стати дотримання правил безпечної життєдіяльності й особистої безпеки. Вивчення, оцінка та зменшення ризиків, розвиток і вдосконалення життєвих навичок мають велике значення в безпечній життєдіяльності людей.

Перський філософ і лікар ***Авіценна*** писав: «Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати».

Запитання та завдання

1. Що таке *безпека життєдіяльності*?
2. Наведіть приклади небезпек, які можуть виникнути у вашій місцевості. Чи знаєте ви, як убезпечитися в кожній із них?
3. Що таке *поле небезпек людини*?
4. Що таке *індивідуальний ризик*? Назвіть основні джерела індивідуального ризику.
5. Що таке *груповий ризик*? Що належить до основних джерел групового ризику?

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці та ті ризики й небезпеки, коли ви не знаєте, як діяти. Розробіть алгоритм дій.

Знайдіть в інтернеті та перегляньте відео про мінну безпеку.

Створіть чек-лист (для цього скористайтеся інформацією «Поводження з вибухонебезпечними предметами (ВНП)», принесіть його на наступний урок.

§ 4 Безпека в населеному пункті. Правила поведінки у воєнний час

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *небезпеки в населеному пункті у воєнний час;*
- *заходи безпеки та правила поведінки щодо небезпек у воєнний час;*
- *алгоритм дій та прийняття обґрунтованого рішення в разі виявлення вибухонебезпечних предметів;*
- *самодопомогу та долікарську допомогу в стресових ситуаціях, при травмах.*

Пригадайте, що таке *особиста безпека*.

Небезпеки в населеному пункті у воєнний час

Війна — це величезна небезпека для всього цивілізованого світу, країни та кожної людини окремо. З першого дня широкомасштабного військового вторгнення в Україну Росія порушує правила ведення війни та норми міжнародного права, масово чинить воєнні злочини та злочини проти людства, руйнуючи інфраструктуру та депортуючи населення *(мал. 5)*. Через воєнні дії рівень загроз будь-якого походження суттєво зростає. *(Пригадайте небезпеки техногенного характеру, екологічні катастрофи, епідемії тощо.)* У такі моменти важливо дбайливо ставитися до власного життя, до життя близьких і рідних людей, друзів, бути відповідальними та готовими прийти на допомогу тим, хто її потребує.

Мал. 5. На вулиці м. Маріуполя. *Травень 2022 р.*

- Поміркуйте, які небезпеки у воєнний час виникають для людини в населених пунктах.

Проаналізуйте подану схему. Обговоріть її та доповніть власними прикладами.

Заходи безпеки та правила поведінки щодо небезпек у воєнний час

• Пригадайте, що потрібно робити, якщо ви почули сигнал повітряної тривоги.

• Увімкніть радіо чи телевізор, щоб послухати термінове повідомлення про можливу надзвичайну ситуацію. Зазвичай інформацію передають протягом 5 хв після звукового сигналу.

- Прослухайте звернення до населення.
- Виконайте рекомендації, які будуть озвучені під час звернення.
- Намагайтеся повідомити про почуте рідних, сусідів, знайомих, за необхідності надайте їм допомогу.
- Повітряну тривогу оголошуватимуть стільки разів, скільки цього вимагатиме ситуація!
- Після таких сигналів негайно перейдіть в укриття!

Обговоріть, як ви будете діяти після отримання сигналів.
Які джерела оповіщення про небезпеку та які укриття є у вашому населеному пункті?
Чому необхідно знати та виконувати подані правила, розвивати навички безпечної поведінки?
Як це впливає на здоров'я людей та добробут?

Що треба робити, якщо ви не встигли добігти до укриття і потрапили під обстріл? Потрібно сховатись у найближчу захисну споруду цивільної оборони, сховище (укриття): у підземних переходах, метро, паркінгах, підземних поверхах торговельних центрів, підвальних або цокольних поверхах *(мал. 6)*.

У разі відсутності пристосованих сховищ для укриття можна використовувати нерівності рельєфу: канави, ями, окопи. Якщо поруч є печери, бетонні конструкції, широкі труби водостоку, скористайтеся ними, а коли знаходитеся в лісосмузі, сховайтеся між деревами.

Мал. 6. Види укриттів

У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища й укриття — ляжте на землю головою в бік, протилежний до вибухів. Прикрийте голову валізою або іншими речами, закрийте долонями вуха та відкрийте рот — це зменшить ризики пошкодження органів слуху. Не виходьте з укриття до кінця обстрілу.

Змоделюйте ситуації та розгляньте небезпеки й ризики, що мають такі укриття.

Чому під час артобстрілів не можна ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій, у транспорті, поблизу будівель стратегічного значення (держструктур, електростанцій, заводів тощо)?

Де можна заховатися в будинку? Що таке правило «двох стін»?

Від небезпеки вас має відділяти щонайменше дві стіни. Одна, імовірно, зруйнується від удару, а друга захистить від уламків стіни, скла тощо. Тому ховатися безпечно в місці, що розташоване за другою від фасаду опорною стіною. Зазвичай це тамбур, коридор і передпокій. Навіть якщо вам здається, що будинок нестійкий, підвалу немає, а в укритті немає місця, залишайтеся біля опорних стін — вони витримають.

Знайдіть в інтернеті та перегляньте відео про те, як поводитися під час обстрілів.

У яких місцях небезпечно ховатися під час артобстрілів?

Які місця в будинку є небезпечними? Чому?

Чи можна користуватися ліфтом під час евакуації?

Складіть алгоритм дій для випадку, коли ви перебуваєте в будинку та є загроза його обвалу.

Розробіть листівку з порадами людині, яка опинилася під артобстрілом.

Наведіть приклади, коли людина не дотримується цих правил поведінки. Як це вплине на її життя та здоров'я?

Чи корисною була для вас подана інформація?

Ознайомтеся з експертними порадами фахівців ДСНС: «Як діяти при обстрілах житлових будинків?», «Якщо трапився завал у будинку».

Як діяти при обстрілах житлових будинків? Правила порятунку

Сповіщення про повітряну тривогу буває двох видів: переривчаста сирена (чекайте, за 5 хв після сигналу засоби зв'язку повідомлять, що робити далі), безперервна сирена (треба негайно йти в укриття).

Після сповіщення про повітряну тривогу треба вимкнути: світло, газ, воду, якщо є — від'єднати газовий балон, спустити тиск і покласти в безпечне місце.

Найбільш небезпечні місця в будинку: перший, другий і третій поверхи (загроза потрапляння куль при обстрілах), останній поверх (небезпечний при повітряній тривозі), підвал (є імовірність опинитися під завалами).

Якщо залишились у квартирі, треба сховатись у ванній кімнаті, якщо в ній немає газового котла, або за двома глухими стінами.

Із собою в укриття візьміть:

- ✓ воду (3 л на особу);
- ✓ суху їжу, щонайменше на 2 доби;
- ✓ мобільний телефон із павербанком;
- ✓ свисток для подання сигналів;
- ✓ ліхтарик;
- ✓ теплий одяг.

Якщо трапився завал у будинку	
1 Покличте на допомогу. Повідомте, де ви знаходитеся.	2 Спокійно чекайте, поки розберуть завал.
3 Спробуйте вивільнити руки та ноги.	4 Оцініть навколишню обстановку.
5 Обережно розберіть завал, намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається.	6 Якщо не впевнені у своїх силах, терпляче кличте на допомогу.
7 Якщо є можливість, скористайтеся телефоном, стукайте по трубах, батареях опалення.	8 Якщо ніхто не чує, спробуйте розбирати завал.
9 Звільнившись, огляньте себе, за можливості надайте собі першу медичну допомогу.	10 В очікуванні допомоги намагайтеся уникнути переохолодження.

Знайдіть в інтернеті та перегляньте інформацію МОЗ України «Як уникнути переохолодження та обмороження: правила безпеки». Розробіть алгоритм дій, як ви будете діяти, щоб уникнути переохолодження та обмороження в умовах війни.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо прийняття рішення в разі перебоїв із водопостачанням. Чи зможете ви ними скористатися? Аргументуйте відповідь.

— Наша родина завжди має запаси технічної та питної води на три дні. На одну людину потрібно 10–12 л технічної води та 2–3 л питної води на добу.

— За відсутності запасів води вдома ми набираємо питну воду з колодязів, бюветів, пунктів розливу питної води, можна набирати технічну та питну воду з річки.

— Кип'ятити воду з колодязів і бюветів треба протягом 10 хв. Кип'ячену воду ми зберігаємо в закритій тарі. Наша родина додатково очищує її за допомогою фільтра.

Алгоритм дій та прийняття обґрунтованого рішення в разі виявлення вибухонебезпечних предметів

Коли ви шукали інформацію до нашого сьогоднішнього уроку, ви переглядали відео «Урок із мінної безпеки» та створювали чек-лист «Поводження з вибухонебезпечними предметами (ВНП)». Ви вже знаєте, що до ознак підозрілих предметів належать: • залишені в громадських місцях (транспорті) без нагляду валізи, пакунки тощо; • зовнішня подібність предмета до боєприпасу; • навчально-імітаційні, сигнальні, освітлювальні, піротехнічні вироби; • наявність у предмета антени з радіоприймальним пристроєм; • наявність у предмета годинникового механізму або електронного таймера; • наявність у предмета запаху гасу, розчинника, паливно-мастильних і хімічних матеріалів тощо; • наявність у предмета елементів (деталей), що не відповідають їхньому прямому призначенню; • наявність на дверях і вікнах будь-яких сторонніх підозрілих предметів, закріплених за допомогою дроту, ниток, важелів, шнурів тощо.

Вибухонебезпечні й підозрілі предмети

Ознаки підозрілих предметів

1. Залишені без нагляду предмети (коробки, валізи, пакети та ін.), які не повинні знаходитися в цих місцях.

2. Каністри, пляшки, інші ємності, з яких відчувається запах бензину, газу й інших нафтопродуктів.

3. Коробки, у яких умонтовані лампочки, перемикачі або дроти.

4. Предмети, на яких закріплені радіотелефони, пейджери, годинники й інші аналогічні пристрої.

Гранати: мінімальна безпечна відстань для евакуації — 200 м.

Міни: мінімальна безпечна відстань для евакуації: протипіхотні — 100 м, направленої дії — 300 м, протитанкові — 150 м.

Артилерійські й авіаційні снаряди: мінімальна безпечна відстань для евакуації — 150–1200 м.

Саморобні вибухові пристрої: мінімальна безпечна відстань для евакуації — 200 м.

Мінімальна відстань для евакуації: *дипломат* — 500 м; *коробка* 300х200х150 мм — 350 м; *пакет* 100х200 мм — 300 м.

• Розгляньте *малюнки 7,8.* Чому так важливо знати та дотримуватися мінімальної безпечної відстані для евакуації?

Мал. 7. Зразки предметів, залишених без нагляду

а *б* *в*

Мал. 8. Зразки вибухових пристроїв:
а) гранати; *б)* міни; *в)* авіаційні снаряди

Увага!

У разі виявлення вибухонебезпечних або підозрілих предметів у жодному разі не чіпайте їх руками та не пересувайте.

Про небезпечну знахідку негайно повідомте поліцію і пожежно-рятувальну службу за телефонами **112, 101** і **102**.

Одразу припиніть будь-які роботи біля небезпечного предмета. За допомогою палиць, мотузки чи яскравої тканини огородіть місце знахідки. Не допускайте до нього людей, а тим більше дітей. Відведіть їх на відстань не менше ніж 100 м.

Дочекайтеся приїзду спеціальних служб, щоб точно вказати місце й обставини виявлення небезпечного предмета.

- Ознайомтеся з матеріалом «Навчаємося мінної безпеки: правила поведінки з вибухонебезпечними предметами» *в додатку 1 (с. 202)*.

Якщо ви бачите вибухонебезпечний пристрій

1. ***Не підходьте!*** У разі виявлення вибухонебезпечного пристрою або підозрілого предмета потрібно зупинитися, роздивитися, чи немає поряд подібних предметів, і відійти на безпечну відстань (хоча б 100 м, а краще 300 м). Повертатися потрібно тим шляхом, яким і прийшли.

2. ***Не чіпайте!***

Категорично забороняється: • торкатися пристрою; • пересувати його; • намагатися розібрати; • накривати чимось; • заносити в приміщення; • ударяти по ньому; • кидати у водойму; • розпалювати поруч багаття або кидати в нього предмет; • закопувати в землю.

3. Повідомте дорослих або телефонуйте рятувальникам **112, 101** чи в поліцію **102**.

Укажіть адресу й орієнтири місця, де виявили пристрій. Телефонувати потрібно на безпечній відстані (300 м) від вибухонебезпечного пристрою, аби він не спрацював. Рятувальники також радять відключити мобільні телефони поблизу місця розташування вибухового пристрою, оскільки він може бути радіокерованим.

Самодопомога та долікарська допомога в стресових ситуаціях, при травмах

Ознайомтеся з експертними порадами фахівців МОЗ «Що треба знати про надання першої допомоги?».

Перша допомога — це проведення найпростіших медичних заходів для порятунку життя, зменшення страждань потерпілого від надзвичайної ситуації і попередження розвитку можливих ускладнень.

Алгоритм дій

1. Огляньте місце події та переконайтеся в тому, що надання допомоги буде безпечним: забезпечте власну безпеку, а також безпеку потерпілих і людей, що перебувають поряд.

2. Оцініть стан постраждалих (свідомість, дихання, пульс).

3. Якщо в постраждалих відсутні ознаки життя та немає критичної кровотечі (або ви вже її ліквідували), треба розпочати серцево-легеневу реанімацію.

4. Переведіть постраждалих у стабільне положення (на бік, обличчям до себе, рука під головою, нога зігнута в коліні), якщо не йдеться про підозру на травми хребта та кісток тазу й серцево-легенева реанімація була вдалою.

5. Не залишайте постраждалих і контролюйте стан їхніх життєвих функцій до прибуття екстрених служб.

Якщо ви не маєте відповідних навичок для надання допомоги, треба звернутися за допомогою до інших присутніх на місці події.

Якщо ви не впевнені у своїх діях — краще утриматися; головне правило першої допомоги — ***не нашкодити!***

Знайдіть в інтернеті та перегляньте інформацію Товариства Червоного Хреста України «Перша допомога». Обговоріть подані запитання.

- Чи можете ви надавати допомогу, якщо не впевнені у власній безпеці?
- За якими показниками треба оцінити стан постраждалого?
- За яких умов потрібно розпочинати серцево-легеневу реанімацію?
- Чи можна залишати постраждалого до прибуття екстрених служб?
- Куди потрібно звернутися в подібних ситуаціях?

Знайдіть в інтернеті та перегляньте інформацію «Як підтримати людину під час стресу».

Розробіть алгоритм, як ви будете діяти, щоб надати першу допомогу людині в стресових ситуаціях, при травмах.

Про вправи, які допоможуть вам подолати стресові ситуації, ознайомтесь у *додатку 2 (с. 202–203) (за матеріалами МОЗ України)*.

Кроки до успіху

Найвища цінність суспільства — людина, її життя і здоров'я. Потреба в безпеці — це одна з базових, фундаментальних потреб людини. Упродовж усього життя люди дбають про власну безпеку, учаться запобігати небезпечним ситуаціям та уникати небезпек. Але загроз не стає менше: натомість в умовах сьогодення з'являються нові.

Так, серйозною небезпекою стали ризики воєнного часу. Ви маєте зрозуміти, що нині воєнні виклики та ризики — частина вашого життя, ви маєте бути готовими, щоб захистити себе. Тому кожен / кожна з вас має передбачити надзвичайні ситуації, мінімізувати та звести нанівець дію ризиків і небезпек, спричинених війною.

Запитання та завдання

1. Які вам відомі небезпеки для людини в населеному пункті у воєнний час?
2. Як потрібно діяти в разі виявлення вибухонебезпечних предметів?
3. Назвіть відомі вам правила поведінки щодо небезпек у воєнний час.

Обговоріть із батьками чи близькими людьми вивчене на уроці. Знайдіть в інтернеті та перегляньте інформацію «Як поводитися при хімічній небезпеці».
Скористайтеся допомогою батьків і розробіть алгоритм дій при загрозі хімічної небезпеки.

Підготуйте повідомлення про безпечне поводження з вогнем. Розкажіть про людей із вашого оточення, які під час пожежі проявили себе як справжні герої.
Знайдіть в інтернеті та перегляньте інформацію про пожежні небезпеки.

§ 5–6 Безпека в населеному пункті. Пожежна безпека в громадських місцях. Правила евакуації

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *основні причини виникнення пожеж і чинники, що збільшують їхню вірогідність;*
- *алгоритм дій та прийняття обґрунтованого рішення в разі виникнення пожежі;*
- *заходи безпеки в разі виникнення пожеж;*
- *способи уникнення або зменшення небезпеки від пожеж для життя та здоров'я людей.*

На попередньому уроці ми розглядали життєві навички, що сприяють особистій безпеці людини. Спрогнозуйте, як ці навички допоможуть людині уникати або протидіяти пожежній небезпеці.

Чим пожежа небезпечна для людини?

Пожежа — процес неконтрольованого горіння поза визначеним для цього місцем, що поширюється в часі та просторі *(пригадайте вивчене в попередніх класах)*. Пожежа супроводжується характерними явищами, які створюють реальну небезпеку для життя та здоров'я людей. Зокрема, людина може отримати опіки поверхні тіла, органів дихання, очей. Будівельні конструкції, падаючи, можуть її травмувати.

Дим — це завислі в повітрі тверді частинки й краплини речовини, що подразнюють слизові оболонки дихальних шляхів та очі. До того ж дим різко погіршує видимість довкола. Наслідком горіння є виділення чадного газу й інших токсичних речовин, які спричиняють сильне отруєння організму людини.

Причини виникнення пожеж і чинники, що збільшують їхню вірогідність

Неможливо уявити життя людини без вогню. Усі наші досягнення в культурі, техніці та в господарюванні пов'язані з використанням вогню.

Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Іскру гаси до пожежі — біду відводь від удару.
Вогонь і вода добрі служити, але лихі панувати.

Коли ж вогонь для людини — друг, а коли — ворог? Що потрібно робити, щоб запобігти пожежам? Насамперед треба знати, від чого вони виникають. Причини виникнення пожеж можуть бути різними, але деякі чинники відіграють основну роль у спричинні пожежам.

Розгляньте подану інфографіку та *додаток 3 (с. 203)*. Зробіть припущення, які з причин, на вашу думку, є найпоширенішими та найчастіше переважають у повідомленнях ЗМІ. Чому?

Обговоріть ситуації та визначте, які чинники збільшують вірогідність поширення пожежі.

1. Ваші сусіди зібрали старі речі та залишили їх на сходовій клітці. До чого це може призвести?

2. Ви стали свідком голосної розмови між сусідами, які вирішили поставити ґрати на вікнах, а інші їх відмовляли. Як ви думаєте чому?

3. Ваші батьки домовлялися в кафе про святкування події. Коли вони запитали про наявність запасного виходу, то, почувши відповідь, відмовилися від святкування в цьому кафе. Як ви думаєте чому?

4. Орендарі використовували житлове приміщення для складування лакофарбових матеріалів. Змоделюйте наслідки такого «сусідства».

Алгоритм дій та прийняття обґрунтованого рішення в разі виникнення пожежі

Повідомлення про пожежу в громадських місцях відбувається за допомогою:

— подання звукових або світлових сигналів у всі приміщення будівлі;

— трансляції про необхідність евакуації, шляхи евакуації, напрямок руху;

— розміщення знаків безпеки на шляхах евакуації;

— увімкнення світлових покажчиків «Вихід»;

— увімкнення евакуаційного освітлення та світлових покажчиків рекомендованого напрямку евакуації;

— дистанційного відкриття дверей евакуаційних виходів.

У закладах освіти повідомлення про пожежу здійснюють через звукову пожежну сигналізацію, по шкільному радіо або телефону, шкільним дзвінком (він може бути дуже довгим або три дзвінки з певною повторюваністю). За попередньою домовленістю про це знають учителі, учні / учениці та їхні батьки чи близькі люди, технічний персонал *(пригадайте інструктаж у перший день навчального року)*. На стелях кожного приміщення встановлюють автоматичні пожежні оповіщувачі для своєчасного виявлення ознак пожежі.

Сигнал таких оповіщувачів подають на пульт чергового. У коридорах можуть установлювати ручні пожежні оповіщувачі. Якщо виникла пожежа, розбивають скло й тиснуть на кнопку *(мал. 9)*.

Мал. 9. Засоби оповіщення

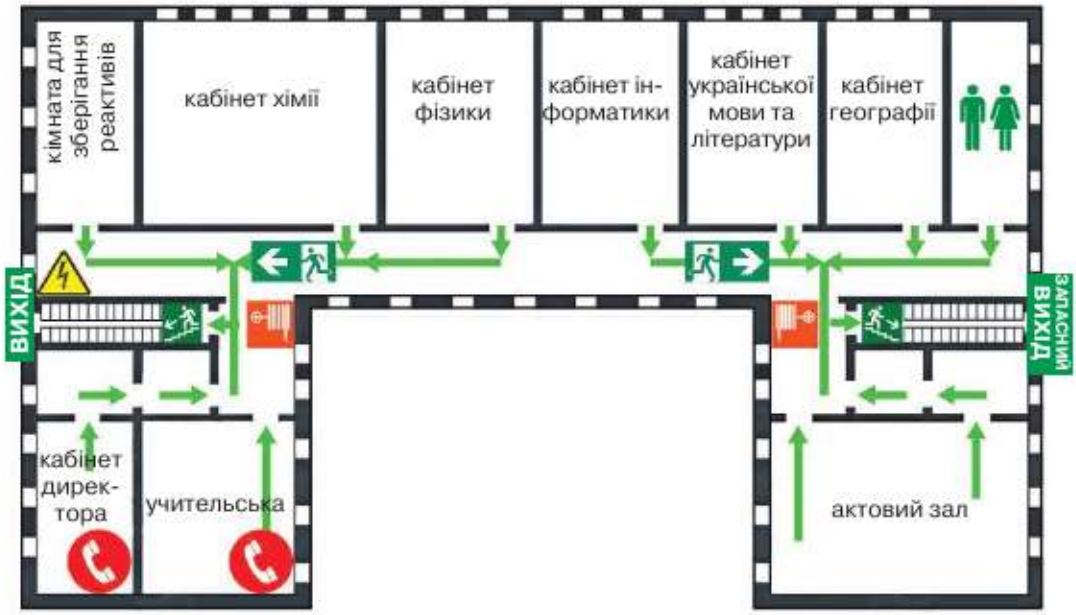
Пожежа є серйозною загрозою для життя, здоров'я та безпеки людей. Тому основне завдання — це збереження власного життя та життя всіх, хто знаходиться в небезпечній зоні. Коли пожежа виникає в будь-якому приміщенні, єдиний шлях — це евакуація.

Евакуація — це процес організованого самостійного руху людей безпосередньо назовні або в безпечну зону з приміщень, де є можливість впливу небезпечних факторів пожежі.

Коли ви отримали повідомлення про пожежу, необхідно знайти шляхи евакуації, а в цьому вам допоможуть план евакуації та вказівні знаки пожежної безпеки. Шлях евакуації є основним чинником безпечної евакуації під час пожежі. У всіх громадських місцях, які ви відвідуєте, у вашому навчальному закладі на видному місці розміщений план евакуації, де позначені шляхи евакуації в разі надзвичайної події. Указівні знаки пожежної безпеки позначають місця, де розміщені вогнегасники, пожежні крани, гідранти, евакуаційні виходи. Знаки пожежної безпеки, установлені біля входу в приміщення, означають, що дія цих знаків охоплює все приміщення.

Ознайомтеся із запропонованим планом евакуації зі школи *(с. 40)*. Знайдіть на плані, де позначений кабінет, у якому ви умовно перебуваєте, інші приміщення, де розташовані виходи зі школи. Укажіть на плані місце (розгляньте 3–4 варіанти), де відбувається умовна пожежа, і знайдіть шлях, яким буде здійснено евакуацію.

• Що допоможе вам у цих ситуаціях передбачити, уникнути або зменшити небезпеки для життя і здоров'я?



Розгляньте подані умовні позначення. Що вони означають? Пригадайте, де вони розміщені в приміщенні вашого навчального закладу.

Умовні позначення:

Основні шляхи евакуації

ВИХІД — Основний вихід

ЗАПАСНИЙ ВИХІД — Запасний вихід

Вогнегасник

Дзвінок

Електрощитова

Телефон

Пожежний кран

Заходи безпеки в разі виникнення пожежі

До ознак горіння належать: полум'я, дим, запах диму, характерне потріскування. Для виникнення пожежі достатньо однієї або кількох умов: необхідний вміст кисню в навколишньому повітряному просторі, наявність легкозаймистих і го-

рючих матеріалів і речовин, джерело вогню — непогашений недопалок, багаття, сірник тощо.

Стадії розвитку пожежі

1. *Початкова*. Характеризується наявністю великої кількості диму, що ускладнює можливість виявлення місця горіння. Триває переважно від 15 до 30 хв. Температура в охопленому вогнем приміщенні може підвищитися до +200 °С. На цьому етапі важливо не відчиняти вікна й двері, щоб позбавити вогонь кисню та уповільнити його поширення по будівлі.

2. *Основна стадія*. Триває в середньому 30–50 хв. На цьому етапі температура в охопленому вогнем приміщенні підвищується до +900 °С і полум'я заповнює весь внутрішній простір.

3. *Кінцева стадія*. Проявляється тлінням матеріалів і речовин, поступовим припиненням пожежі.

На якій стадії краще загасити пожежу? Чому саме в такій послідовності потрібно діяти під час виникнення пожежі?

У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖІ

оцініть обстановку, виявіть, звідки йде небезпека

повідомте в пожежну охорону

рухайтеся в протилежний бік від вогню до незадимлених сходів або виходу

Обговоріть зображені первинні засоби пожежогасіння *(мал. 10, с. 42)*, назвіть їх.
Які заборонні та попереджувальні знаки ви бачили в громадських місцях?
Що вони означають?

Мал. 10. Первинні засоби пожежогасіння

Ви маєте дбати про власну безпеку! Якщо ви не впевнені у своїх силах, не намагайтеся загасити пожежу!

Проаналізуйте подані висловлення щодо дій ваших однолітків.

— Якщо пожежа невелика, вогонь можна просто затоптати, залити водою, засипати піском чи накрити пожежним покривалом, килимом, ковдрою, пальтом (але не із синтетичних матеріалів).

— Електроприлад (наприклад, телевізор, холодильник, праску) одразу потрібно гасити водою.

— Електроприлад потрібно спочатку від'єднати від напруги, узявшись за вилку рукою, обмотаною сухою тканиною, або вимкнути електрику на щитку, і пожежа припиниться.

— А якщо пожежа не припиняється і телевізор продовжує горіти, я можу накрити його цупким покривалом.

— Легкозаймисті рідини (лаки, фарби, бензин) також краще залити водою.

— Легкозаймисті рідини потрібно засипати землею, піском: спочатку — краї, а потім — середину.

Найефективнішим із технічних пристроїв, призначених для гасіння пожеж на початковій стадії їхнього виникнення, первинним засобом пожежогасіння є ***вогнегасник***. Розрізняють кілька типів вогнегасників *(мал. 11)*.

Вогнегасники водні застосовують для гасіння органіки та всіх горючих твердих матеріалів (папір, деревина, ганчір'я).

Вогнегасники повітряно-пінні призначені для гасіння пожеж вогнегасною піною. Їх не використовують для гасіння різних речовин і матеріалів, що горять без доступу повітря, а також електроустановок, що знаходяться під напругою.

Вогнегасники повітряно-емульсійні використовують для гасіння всіх типів горючих матеріалів; електричних підстанцій та установок.

Вогнегасники порошкові призначені для ліквідації пожеж усіх класів (твердих, рідких і газоподібних речовин, електроустановок, що знаходяться під напругою до 1000 В). Такими вогнегасниками обладнують автомобілі, гаражі, склади, офіси, промислові об'єкти, поліклініки, школи, приватні будинки тощо.

Вогнегасники вуглекислотні використовують для гасіння різних речовин, горіння яких не може відбуватися без доступу повітря. Призначені для гасіння загорянь у залізничному та міському транспорті, а також електроустановок під напругою не більше 10 000 В *(див. додаток 4, с. 203–204)*.

Мал. 11. Типи вогнегасників

Знайдіть в інтернеті та перегляньте відео про вогнегасники. З'ясуйте, що нового ви дізналися.

Способи уникнення або зменшення небезпеки від пожеж для життя та здоров'я

Розгляньте подану схему. Чому під час евакуації так важливо дотримуватися поданого алгоритму дій?

Черговість евакуації

1. Опануйте себе й уважно слухайте повідомлення та вказівки вчителя / учительки.
2. За командою вчителя / учительки по одному залишайте клас, останнім / останньою виходить учитель / учителька з класним журналом.
3. Якщо ви вибралися через двері, зачиніть двері класу й усі інші двері на шляху евакуації.
4. Не штовхайтеся, спускайтеся по сходах по одному.
5. Допомагайте одне одному та молодшим школярам.
6. Усі, кого не було в класі під час сигналу тривоги, повинні негайно йти до місця збору й приєднатися до свого класу чи групи.
7. Не можна повертатися в приміщення, якщо навіть ви залишили там цінні речі.
8. Учитель / учителька серед евакуйованих, що зібралися в пункті збору, проводить перекличку (за класним журналом).

Обговоріть таблицю «Чому потрібно діяти саме так?». Установіть відповідність між запропонованими запитаннями й алгоритмом дій.

Чому потрібно діяти саме так?	
Як поводитися під час пожежі в навчальному закладі, коли поруч з учнівством немає дорослої людини?	Перед тим як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною.
Як діяти, якщо на людині загорівся одяг?	Двері в задимлене приміщення відчиняйте обережно, щоб уникнути займання від великого притоку свіжого повітря.
Як увійти в приміщення, що горить?	У дуже задимленому приміщенні рухайтеся поповзом або згинаючись.
Як рухатися в задимленому приміщенні?	Для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину.
Як виходити з осередку пожежі?	Передусім рятуйте дітей, людей з інвалідністю та людей літнього віку. Маленькі діти від страху часто ховаються під ліжко, у шафу, забиваються в куток.
Як захистити органи дихання від чадного газу?	Виходьте з осередку пожежі в той бік, звідки віє вітер.
Де можуть заховатися від страху під час пожежі маленькі діти?	Якщо на людині горить одяг, треба, щоб вона лягла на землю, швидко накинути на неї пальто, плащ або будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожені) і щільно притиснути до тіла. Якщо загорівся ваш одяг, ляжте на землю та перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть — це ще більше роздуває вогонь.
Чи можна користуватися ліфтом під час пожежі?	Для гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, а також воду, пісок, землю, ковдри й інші засоби, пристосовані для гасіння вогню.
Що використовують для гасіння пожежі?	Якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник, вимикач або електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.
Як правильно починати гасити вогонь?	Категорично заборонено користуватися ліфтом.

Для запобігання надзвичайним ситуаціям і реагування на них в Україні діє Державна служба з надзвичайних ситуацій (ДСНС), яка є центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері цивільного захисту, захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій *(мал. 12)*.

Мал. 12. Емблема ДСНС України

Для тих, хто гасить пожежі, це щоденна робота. Вони постійно ризикують заради життя інших. Це люди із сильним характером, силою волі, міцним духом. У них є призначення — рятувати інших, докладаючи при цьому всі можливі й неможливі зусилля. Тож потрібно дбати про особисту безпеку, щоб екстремальних і надзвичайних ситуацій було якомога менше.

Кроки до успіху

Усі, хто виявив пожежу або її ознаки, зобов'язані: негайно повідомити про це за телефоном **101** у пожежну частину (потрібно чітко назвати адресу об'єкта, місце виникнення пожежі, що саме горить, а також своє прізвище); під керівництвом дорослих розпочати евакуацію з будівлі в безпечне місце відповідно до плану евакуації, який розміщено на поверсі. Коли ви опинилися в зоні пожежі, захищайте органи дихання і намагайтеся якнайшвидше вибратися з неї. Якщо впевнені, що вашому життю та здоров'ю нічого не загрожує, загасіть пожежу на початковій стадії, а для цього дійте швидко й правильно. Вогнегасник — найефективніший засіб пожежогасіння.

Запитання та завдання

1. Назвіть причини виникнення пожеж.
2. Які ви знаєте засоби оповіщення під час пожежі?
3. Що таке *вказівні знаки*?
4. Назвіть засоби пожежогасіння.

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці, евакуаційний шлях у разі пожежі з вашої оселі та тих громадських місць, які ви найчастіше відвідуєте.

Підготуйте повідомлення про небезпеки для людини в населеному пункті у воєнний час. Презентуйте в класі.

§ 7–8 Безпека в побуті. Безпечне користування засобами побутової хімії. Правила безпеки при користуванні побутовими приладами

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *ризики виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності в побуті;*
- *основні принципи безпеки в побуті;*
- *способи уникнення або зменшення небезпек при користуванні засобами побутової хімії;*
- *алгоритм дій та основні принципи безпеки під час користування побутовими приладами;*
- *те, як надати першу долікарську допомогу при отруєнні засобами побутової хімії, чадним газом, при ураженні електричним струмом.*

Пригадайте, які небезпеки загрожують людині в місцях її проживання.

Ризик виникнення небезпечної ситуації в побуті

Що ж може загрожувати людині в її помешканні? Це залежить від того, у якому будинку ви мешкаєте, які комунікації до нього підведені, якими побутовими приладами користуєтеся, які засоби побутової хімії використовуєте. Такі звичні електроприлади, централізоване опалення, система водопостачання, газове обладнання в разі виходу з ладу завдають чимало шкоди. Спричинити лихо можуть медикаменти, отруйні та легкозаймисті речовини, використані не за призначенням або з порушенням правил користування ними.

Для того щоб виникла небезпечна ситуація, необхідна певна причина або умова, за якої можлива загроза стає справжньою. Іноді ми можемо стати заручником певних обставин (прорив труби комунальних мереж, вимкнення електричного струму), що від нас не залежать. Але, на жаль, дуже часто причиною виникнення небезпечної ситуації стають нерозумні дії людини.

Проаналізуйте ситуації, подані на світлинах *(мал. 13)*. Які з них указують, що причиною виникнення небезпечної ситуації були нерозумні дії та необачна поведінка? Чому?

Мал. 13. Можливі ризики побутового травматизму

Основні принципи безпеки в побуті

Існує багато різних небезпек, які можуть призвести до побутового травматизму. Щоб забезпечити безпеку собі та людям, які знаходяться поруч, необхідно знати й виконувати відповідні елементарні принципи безпеки.

Обговоріть подані ситуації. Які вони мають небезпеки та ризики в побуті? Змоделюйте способи уникнення або зменшення небезпек для життя та здоров'я за поданою схемою. Скористайтеся алгоритмом дій у небезпечних ситуаціях. Проведіть рольову гру.

1. Дівчинка вишивала й одночасно доглядала за трирічними братиками на прохання дорослих. Коли пролунав дзвінок до квартири, вона пішла відчиняти двері й залишила голки, нитки, ножиці на дивані.

2. Хлопчик у спекотний день відчинив вікна у квартирі на 10-му поверсі. Бабуся зауважила, що маленький брат уже пробував вилізти на підвіконня, на це хлопчик відповів, що на вікні є москітна сітка.

3. Дорослі вийшли з квартири, щоб провести знайомих, а двері зачинилися протягом. Діти, що залишилися самі, почали бігати та гратися на кухні.

4. Після невеликого ремонту у квартирі маленькі діти біля розетки знайшли великий цвях.

Передбачати — означає:

- уміти розпізнавати небезпечні ситуації;
- прогнозувати наслідки своїх дій;
- оцінювати ризик.

Запобігати — означає:

- діяти так, щоб не потрапляти в небезпеки;
- не створювати небезпеки;
- уживати запобіжних заходів.

Діяти — означає:

- не розгубитися, бути фізично та психологічно готовим діяти в небезпечній ситуації;
- знати, що та як треба робити в таких випадках;
- уміти зв'язуватись і взаємодіяти з рятувальними службами;
- уміти надати самодопомогу та першу долікарську допомогу постраждалим.

Способи уникнення або зменшення небезпек при користуванні засобами побутової хімії

У кожного / кожної з вас удома є побутова хімія. Це косметичні та мийні засоби, плямовивідники, лакофарбові препарати. Усі ці засоби допомагають підтримувати чистоту в оселі, але потребують обережного поводження з ними.

Пригадайте, що таке *маркування небезпечних речовин* та яка його роль. Розгляньте деякі види маркування небезпечних речовин *(мал. 14)*. Чи доводилося вам бачити такі маркування на етикетках засобів побутової хімії?

Подразнювальний

Шкідливий

Їдкий

Небезпечний для довкілля

Вогненебезпечний

Отруйний

Мал. 14. Маркування небезпечних речовин

За ступенем небезпеки та дією, яку вони можуть виявляти для людей під час застосування, побутові хімікати можна умовно поділити на чотири групи.

Безпечні побутові хімікати	побутові хімікати, на упакуванні яких або в інструкції до них відсутні попереджувальні позначки й написи.
Побутові хімікати, що виявляють певну небезпеку	відносно безпечні побутові хімікати, на яких або в інструкції до них є попереджувальні позначки та написи, наприклад: «Бережіть від потрапляння в очі!», «Не розпилювати поблизу їжі!» тощо.
Вогненебезпечні побутові хімікати	побутові хімікати, на яких або в інструкції до них містяться попереджувальні позначки: «Вогненебезпечно!», «Не тримати поблизу відкритого вогню!», «Не нагрівати вище + 40 °С (50 або 60 °С)».
Отруйні побутові хімікати	найнебезпечніші побутові хімікати, на яких або в інструкції до них містяться попереджувальні позначки та написи: «Отрута!», «Отруйний!» Ці написи, як правило, виділено кольором або доповнено позначкою — череп із кістками.

Розгляньте «хмару» слів *(мал. 15)* і виберіть засоби побутової хімії, які, на вашу думку, належать до зазначених груп.

Мал. 15. «Хмара» слів «Засоби побутової хімії»

За яких умов побутові хімічні засоби, що належать до безпечних і відносно безпечних, можуть становити загрозу для життя та здоров'я людини? Наведіть приклади. Як безпечно використовувати й зберігати ліки?

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо правил зберігання та використання ліків у домашній аптечці. Чи погоджуєтеся ви з ними? Аргументуйте відповідь.

— У нашій родині аптечка схована в недоступному для дітей місці.

— А в нас аптечка знаходиться на видному місці, але діти знають, що її не можна чіпати.

— Ми зберігаємо ліки у ванній кімнаті або на кухні.

— А ми зберігаємо ліки в сухому, недоступному прямим сонячним променям місці — на верхній полиці шафи, яка закривається на ключ.

— Після кожного придбання ліків ми уважно читаємо умови їхнього зберігання.

— Усі ліки мої батьки зберігають в оригінальному упакуванні, разом з інструкціями.

— Деякі препарати ми зберігаємо в прохолодному місці (для цього відведено одну полицю на дверцятах холодильника).

— Усі флакони, тюбики та пляшечки ліків завжди щільно закриті.

— Лікарські трави ми зберігаємо окремо від інших медикаментів.

— Ми завжди переглядаємо терміни придатності та викидаємо порожні упакування.

— А ми такі перевірки проводимо раз на 2 роки.

— Щоб завжди контролювати вміст аптечки, ми складаємо список ліків і пишемо термін придатності.

Обговоріть подані схеми. Обґрунтуйте кожне із цих правил. Проаналізуйте наслідки недотримання безпечного використання та зберігання засобів побутової хімії.

Безпечне зберігання засобів побутової хімії

- Вогненебезпечні засоби треба зберігати в зачинених шафах.
- Щільно закривати упакування після використання.
- Не зберігати вдома великої кількості препаратів.
- Щільно закривати банки з лаком, фарбою та їхніми розчинниками.
- Зберігати окремо засоби різного призначення.
- Зберігати в недоступному для дітей місці.
- Зберігати окремо від харчових продуктів.

Безпечне використання засобів побутової хімії

- Дотримуватися інструкції під час використання або зберігання.
- Використовувати тільки за призначенням.
- Під час застосування чи після використання добре провітрювати приміщення.
- Дотримуватися рекомендованого дозування.
- Користуватися лише відомими засобами.
- Використовувати за можливості рідкі засоби.

Препарати побутової хімії виробляють для використання в домогосподарстві людини, проте при необережному поводженні вони можуть завдати значної шкоди здоров'ю і навіть загрожувати життю.

Як надати першу долікарську допомогу під час отруєння засобами побутової хімії

У випадку виникнення будь-якої небезпечної ситуації потрібно негайно звернутися по допомогу до дорослих. Але якщо їх поруч немає, то треба діяти самостійно. Як же це зробити? Якщо хімічні засоби потрапили на шкіру, то їх необхідно зняти цупкою тканиною, а потім промити місце контакту великою кількістю води. Якщо речовина потрапила в очі, то їх треба негайно промити великою кількістю води, не торкаючись очей руками. Якщо біль не вщухатиме, потрібно викликати екстрену медичну допомогу. У разі отруєння хімічними речовинами можуть виникнути нудота, блювання, спазми в животі, пронос, загальна слабкість і підвищення температури до +38–40 °С, стають холодними кінцівки. Хімічні опіки виникають унаслідок дії лугів, кислот, фосфору, негашеного вапна: на тілі можуть з'явитися висип, пухирці, біль у певній ділянці без видимих ушкоджень, головний біль, утруднене дихання. Ознаки можуть виявлятися не відразу, а через деякий час і призвести до загального отруєння організму.

Алгоритм дій та основні принципи безпеки під час користування побутовими приладами

Використання природного газу дає змогу вирішити багато побутових проблем. Ви вже знаєте, що це дуже отруйна й вибухонебезпечна речовина. Він не має ні запаху, ні кольору. Для того щоб мати змогу виявляти газ навіть у незначних кількостях, до нього додають речовини зі специфічним різким запахом — одоранти.

За невмілого користування, недотримання правил безпечного поводження газ може спричинити отруєння, задуху, пожежу й вибухи.

Мал. 16. Балони зі зрідженим газом

У деяких населених пунктах використовують зріджений газ. Балони зі зрідженим газом *(мал. 16)* потрібно зберігати в приміщеннях, які добре провітрюються, подалі від джерел тепла й вогню, прямих сонячних променів. Вони мають стояти тільки у вертикальному положенні. Балони з газом у жодному разі не можна кидати й розбивати.

• Пригадайте, що таке *чадний газ*.

Люди, які користуються піччю чи грубою, мають пам'ятати: якщо закрити заслінку димаря в протопленій грубі раніше, ніж треба, до кімнати потрапить чадний газ. Це надзвичайно шкідлива речовина без запаху, тому отруєння настає непомітно для людини. Особливо небезпечно, коли чадний газ потрапляє до житлового приміщення вночі. Люди в цей час сплять і не відчувають небезпеки.

Перша ознака отруєння чадним газом — сильний головний біль, утруднене дихання, кволість, запаморочення.

Увага!

У разі небезпеки отруєння шкідливими газами виконайте такі дії:

- відчиніть вікна та двері, улаштуйте протяг;
- покличте на допомогу дорослих;
- швидко виведіть (винесіть, витягніть) потерпілих на свіже повітря;
- розстебніть комір, ремінь, підніміть підборіддя для полегшення дихання;
- викличте швидку допомогу, пожежну охорону, аварійну газову службу;
- перебувайте поруч із потерпілими до прибуття рятувальної служби.

В умовах війни, коли часто в оселях відсутнє світло, використовують свічки, газові балони та пальники, генератори, пічне опалення. Усе це може бути небезпечним, якщо не

дотримуватися правил користування. Аби убезпечити себе, родину та власне помешкання, потрібно дотримуватися рекомендацій рятувальних служб.

Обговоріть правила щодо безпечного користування «буржуйками» та пічками. Які ризики недотримання цих правил?

Правила безпечного користування «буржуйками»

Установіть «буржуйку» на лист металу, а під нього підкладіть будь-який теплоізоляційний матеріал.

Не встановлюйте пристрій поряд із легкозаймистими предметами: фіранками, меблями з дерева тощо.

Не використовуйте виріб, якщо його труба несправна або засмітилася.

Не виводьте трубу «буржуйки» у вентиляційний канал будинку. Її потрібно вивести через спеціальний отвір у вікні або стіні.

Не завантажуйте у виріб понад три кілограми палива.

Щільно **зачиняйте дверцята** опалювального пристрою. Після використання приберіть попіл.

Не залишайте без нагляду.

Правила безпечного користування пічками

Огляньте пічку на наявність тріщин — їх не повинно бути.

За допомогою запаленого сірника або клаптика паперу **перевірте тягу**. Переконайтеся, що продукти згорання виходять у димохід.

Покладіть перед пічкою металевий лист.

Не тримайте поблизу пічки легкозаймисті матеріали й не сушіть поряд одяг.

Слідкуйте, щоб приміщення, де встановлена пічка, постійно провітрювалося.

Обговоріть правила щодо безпечного користування генераторами, газовими пальниками та свічками. Які ризики недотримання цих правил?

Як уберегти житло від пожеж

Неухильно дотримуйтеся правил безпеки. Дітям заборонено використовувати електроприлади та відкритий вогонь!

Генератори

Генератори мають бути встановлені на вулиці.

Відстань від генераторів до вікон, дверей та будівель гаражів — не менше 6 м.

Потрібно купувати сертифіковану продукцію тільки в ліцензованих точках продажу, дотримуватися інструкцій.

Генератори мають бути сухими. Їх не можна використовувати в умовах підвищеної вологості.

Необхідно обмежити доступ до генераторів стороннім особам або тваринам.

Треба робити перерви в роботі генераторів, передбачені паспортом виробника. Рекомендовано відключати через 5 год роботи хоча б на 30 хв.

Пальне та мастило для генераторів треба тримати на відстані понад 10 м у спеціальних каністрах.

Заборонено заправляти генератори, коли двигун працює або не охолов.

Заборонено об'єднувати генератори в ланцюг!

Заборонено підключати генератори до електричної розетки!

Газовий туристичний пальник

Не можна допускати потрапляння сонячних променів.

Продукція має бути сертифікована.

Завжди перевіряйте цілісність балончика.

Використовуйте на вулиці або в приміщенні з вентиляцією.

Свічки

Не залишайте без нагляду.

Використовуйте стійкі підсвічники.

Тримайте на безпечній відстані від легкозаймистих рідин.

Залишайте недогарок завдовжки 2–3 см.

Перша допомога при ураженні електричним струмом

На жаль, іноді люди нехтують правилами безпечного поводження з електроприладами. Багато з них гине через те, що вчасно не отримали першої допомоги. Якщо лихо таки сталося, важливо не розгубитися, а діяти *(мал. 17)*.

- Насамперед потрібно забрати від потерпілого / потерпілої предмет, через який було отримано електротравму.
- За можливості вимкніть електроживлення. Якщо цього не можна зробити, подбайте про власну безпеку, підклавши під ноги щільний гумовий килимок, купу газет чи книжку. За допомогою дерев'яного предмета відкиньте від потерпілого / потерпілої електроприлад.
- Відтягніть потерпілого / потерпілу вбік, ухопивши за сухий одяг. Якщо людина непритомна, покладіть її в найбільш зручну для неї позу та негайно викличте швидку допомогу.

Заходи першої допомоги залежать від того, у якому стані перебуває потерпілий / потерпіла.

За відсутності свідомості, дихання, пульсу терміново починайте оживлення (штучне дихання, непрямий масаж серця) до повного відновлення життєвих функцій. Якщо потерпілий / потерпіла отримав / отримала опіки, промийте обпечені ділянки шкіри та накладіть стерильну пов'язку.

Мал. 17. Перша допомога при ураженні електричним струмом

Кроки до успіху

Щоб уникнути нещасних випадків у побуті, необхідно усвідомлювати серйозність загроз і не ставитися до них легковажно, нехтуючи елементарними правилами безпечної поведінки.

Неправильне користування засобами побутової хімії стає причиною багатьох нещасних випадків.

Серед найпоширеніших причин надзвичайних подій — вибухи туристичних газових пальників у квартирах, отруєння чадним газом, ураження електричним струмом, пожежі. Кожна людина, яка обізнана з правилами безпеки й дотримується їх, може врятувати своє життя та життя людей, що знаходяться поруч.

Запитання та завдання

1. Які небезпечні ситуації можуть виникнути внаслідок діяльності людини в побуті?
2. Назвіть способи уникнення небезпек під час користування засобами побутової хімії.
3. Як надати першу долікарську допомогу при отруєнні чадним газом, ураженні електричним струмом?

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці. Знайдіть в інтернеті та перегляньте відео «Безпека вдома під час війни».

Обговоріть, як правильно поводитися та діяти, щоб зберегти своє життя і здоров'я близьких людей.

Знайдіть інформацію в ЗМІ або інтернеті та підготуйте повідомлення про причини ДТП, які трапилися за останній тиждень у вашому регіоні.

§ 9–10 Безпека на дорозі

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *правила безпечної поведінки під час подорожей;*
- *безпеку пасажира вантажного та легкового автомобілів;*
- *алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду;*
- *чинники, які знижують ризики травмування під час ДТП;*
- *особливості дій свідка ДТП.*

Пригадайте, що таке *Правила дорожнього руху*.

Правила безпечної поведінки під час подорожей різними транспортними засобами

На жаль, в Україні продовжується широкомасштабна агресія РФ, і зараз уся територія країни є небезпечною. Також на території України діють воєнний стан і комендантська година. Проте пересування територією країни не заборонено, тому люди планують туристичні подорожі як за межі країни, так і цікавими місцями України. Обираючи напрямок мандрівки, потрібно спланувати маршрут. Для цього треба перевірити всю інформацію, розглянути кілька маршрутів, визначити, яким видом транспорту ви будете користуватися, дізнатися про всі укриття та бомбосховища на шляху до місця призначення. Ураховуйте, що в областях діє комендантська година, у більшості регіонів із 23:00. До цього часу треба завершити поїздку та знайти місце для ночівлі.

Перед поїздкою уточніть, чи можна їхати в той чи інший регіон, в органах військової адміністрації, місцевої влади, поліції, ДСНС, адже саме вони відповідають за безпеку в області.

Перевіряйте час комендантської години в різних областях.

Уважно проаналізуйте подану інформацію. Змоделюйте приклади небезпечних ситуацій, які можуть статися під час подорожі за умов невиконання таких заборон.

Увага!

Заборонено на території всієї України

Сплави, походи, прогулянки й екскурсії біля критичної інфраструктури, військових і стратегічних об'єктів заборонено в усіх регіонах.

Не плануйте мандрівку до туристичних точок біля Білорусі та Росії.

Перевіряйте обмеження на відвідування гірських маршрутів, водойм, лісів.

У східні та деякі південні області, які вважають прифронтовими, краще не плануйте подорож через активні бойові дії.

Утримайтеся від поїздок до деокупованих територій.

Заборонено польоти на одномоторних літаках.

Безпека пасажирів легкового автомобіля

Як забезпечується безпека на дорогах? Відповідно до Правил дорожнього руху (ПДР) установлено єдиний порядок дорожнього руху на всій території України. ПДР є основним документом державного рівня. У ньому подано права й обов'язки учасників дорожнього руху: водіїв вантажних і легкових автомобілів; водіїв мопедів і велосипедів; пасажирів тощо.

Організацію дорожнього руху та його регулювання в Україні забезпечує складна система інженерно-технічних споруд і засобів, які створюють умови безпеки на дорогах. Це покриття та розмітка доріг, дорожні знаки, світлофори, камери фотовідеофіксації правопорушень тощо.

Ви, виходячи на вулицю, стаєте учасниками / учасницями дорожнього руху, а з моменту поїздки в транспорті — пасажирами / пасажирками.

Сьогодні, щоб устигати за швидким ритмом життя, людина віддає перевагу легковим авто.

Які ознаки вказують, що це саме легковий автомобіль? У Правилах дорожнього руху записано: «Автомобіль із кількістю місць для сидіння не більше дев'яти, з місцем водія включно, який за своєю конструкцією та обладнанням призначений для перевезення пасажирів та їхнього багажу із забезпеченням необхідного комфорту та безпеки — легковий автомобіль». Також там зазначено, що ви, як пасажир легковика, «маєте право на безпечне перевезення багажу». Крім прав, є ще й обов'язки пасажира легкового автомобіля.

Пасажирам / пасажиркам дозволено займати місця в транспорті після зупинки легкового автомобіля з посадкового майданчика, а за відсутності такого майданчика — з тротуару або узбіччя. Сівши в автомобіль, пасажир або пасажирка мають пристебнутися пасом безпеки.

Як ви розумієте такі слова: *«Обніміть своїх дітей удома, але пристебніть їх у машині»*?

Нехтування пасом безпеки може коштувати життя. Тіло людини рухається з тією самою швидкістю, що й автомобіль. У разі раптової зупинки вона продовжує рух уперед із попередньою швидкістю. Якщо швидкість висока, непристебнута людина, ударяючись об панель приладів і скло, отримує смертельні травми. У 9-ти з 10-ти випадків це призводить до загибелі водія. Зіткнення на швидкості, меншій за 50 км/год, рівнозначне падінню із четвертого поверху; на швидкості 70 км/год — із сьомого, а на швидкості 90 км/год — з одинадцятого поверху.

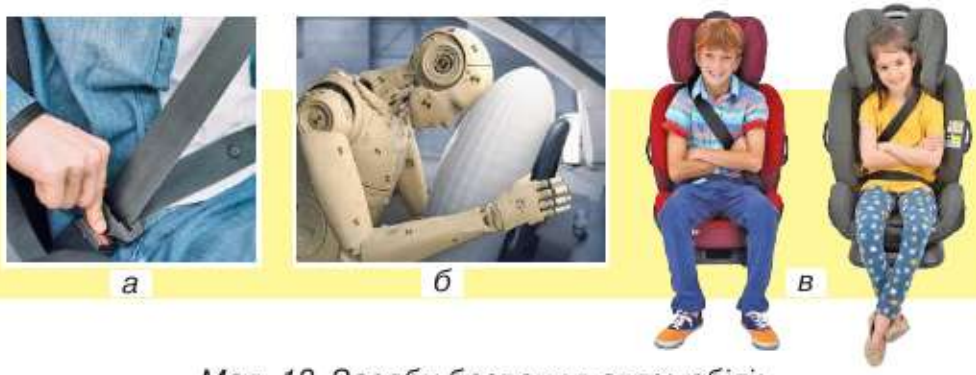
У більшості цивілізованих країн застосування пасків безпеки є обов'язковим. Люди, які ігнорують цю вимогу, платять штрафи, їх позбавляють страхових виплат.

Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті

До захисних систем салону автомобіля належать: підголівники; паски безпеки, які під час руху автомобіля обов'язково мають бути пристебнуті *(мал. 18, а, с. 62)*; надувні подушки

безпеки *(мал. 18, б)*; безпечні колиски для дітей до року; безпечне крісло для дітей дошкільного віку *(мал. 18, в)*.

У салоні транспорту життю та здоров'ю людей можуть загрожувати: наявність зайвих пасажирів / пасажирок; багаж на задньому сидінні; імовірність вільного пересування пасажирів / пасажирок усередині салону; наявність виступів.



Мал. 18. Засоби безпеки в автомобілі: пасок безпеки *(а)*; подушка безпеки *(б)*; крісла для дітей *(в)*

Прочитайте уважно правила, як поводитися в легковому автомобілі в разі ДТП, і відпрацюйте навички положення тіла, що знижують ризики травмування *(мал. 19)*.

Мал. 19. Навички положення тіла, що знижують ризики травмування, без паска безпеки та з паском безпеки

Правила поводження в легковому автомобілі під час ДТП

1. Людина, яка сидить поруч із водієм, має максимально натягнути своїм тілом пасок безпеки, спертися кистями рук на приладну дошку та якомога нижче нахилити вперед голову й шию.

2. Людина, яка сидить на задньому сидінні, має лягти на нього або, якщо вона пристебнута паском безпеки, зігнутися, охопивши стегна руками. Саме в таких позах люди в легковому транспорті отримують найменші травми в разі зіткнення транспортних засобів і наїзду на перешкоди або за екстреного гальмування. Розраховувати на те, що водій / водійка й пасажири / пасажирки уникнуть травмування, міцно тримаючись за сидіння або спеціально зроблені поручні, не можна, якщо вони не пристебнуті пасками безпеки. Адже в момент зіткнення або екстреного гальмування, наприклад за швидкості 90 км/год, маса тіла людини зростає до 500 кг і більше. Сили м'язів не вистачить для того, щоб утримати людину на місці.

3. Для перевезення дітей треба використовувати автокрісла. Відповідно до оновлених ПДР тепер використовують автокрісла, керуючись зростом дитини. Тож використовувати автокрісло батькам потрібно, доки дитина не виросте й не досягне зросту 145 см.

Категорично заборонено:

- відволікати увагу водія / водійки від керування автомобілем і заважати йому / їй у цьому;
- відчиняти двері автомобіля, не переконавшись, що автомобіль зупинився біля тротуару, посадкового майданчика, краю проїжджої частини чи на узбіччі;
- перевозити дітей, зріст яких менший за 145 см, на передньому сидінні автомобіля.

Обговоріть найпоширеніші помилки, які допускають водії / водійки та пасажири / пасажирки в салоні легкового автомобіля *(с. 64)*. Придумайте якомога більше аргументів, щоб переконати їх не припускатися таких помилок.

Помилки, яких припускаються у салоні автомобіля

Діти полюбляють сидіти поруч із водієм.	У разі серйозної аварії шансів на порятунок практично немає. Дитину, не пристебнуту паском безпеки, під час удару кидає на передню панель або на лобове скло. Навіть пристебнуту дитину чекає біда, адже пасок безпеки розрахований на дорослого. Правильно пристебнути ним дитину неможливо — верхня частина завжди перебуватиме навпроти горла.
Дитина стоїть між передніми кріслами.	Дитина постраждає не тільки в разі зіткнення з іншим автомобілем, а й за різкого маневру. М'язи дитини ще не досить міцні, щоб вистачило сил утриматися за спинки крісел, наприклад за різкого гальмування. Отже, неминуче падіння…
Дитина на колінах у мами, яка сидить спереду біля водія.	У разі зіткнення мати не зможе втримати дитину. Більше того, мати ризикує травмувати дитину, натиснувши на неї. Ще гірше, коли автомобіль оснащено подушками безпеки. Подушка, що спрацьовує, нокаутує дорослу людину, а дитину може вбити.
Дитина сидить на колінах у водія.	Якщо автомобіль навіть на відносно невеликій швидкості потрапить у ДТП, то не пристебнутий паском водій може задушити дитину об кермо. А якщо спрацює подушка безпеки…
Дитина лежить на задньому сидінні.	Це досить поширена поза, особливо під час дальніх поїздок. Але раптом машина потрапить у ДТП? Тоді внаслідок удару (і навіть за різкого гальмування) дитина може впасти із сидіння, пошкодивши собі хребет.
Дитина стоїть на задньому сидінні на колінах, повернувшись спиною.	За раптового гальмування дитина падає спиною вперед у напрямку руху; у разі бічного зіткнення — на бік, назустріч удару. Триматися їй немає за що. Можлива важка травма хребта, перелом шиї або черепно-мозкова травма. Голова дитини при падінні може потрапити на ручку дверей, підлокітник або важіль перемикання передач. Пасажир, який падає спиною вперед, зазвичай травмується значно більше, ніж у разі падіння обличчям у напрямку руху.

Безпека пасажирів вантажного автомобіля

Трапляються випадки, коли вантажний автомобіль — це єдиний транспортний засіб, яким можна дістатися до потрібного місця. Перевозити людей у кабіні вантажного автомобіля не заборонено.

Вантажний автомобіль, який використовують для перевезення пасажирів, має бути обладнаний сидіннями, закріпленими в кузові на відстані не менше ніж 0,3 м від верхнього краю борту та 0,3–0,5 м від днища кузова. Сидіння, розташовані вздовж заднього або бічного борту, мають бути з міцними спинками.

Кількість пасажирів, яких перевозять у кузові вантажного автомобіля, не повинна перевищувати кількості обладнаних для сидіння місць. Перед поїздкою водій вантажного автомобіля зобов'язаний проінструктувати пасажирів про їхні обов'язки та правила розміщення і поведінки в кузові. Починати рух можна, лише переконавшись, що створено умови для безпечного перевезення пасажирів.

- У кожного пасажира вантажного автомобіля має бути надійно закріплене місце для сидіння з міцною спинкою.
- Попереду й позаду вантажного автомобіля встановлюють розпізнавальний знак «Люди».
- Для захисту від сонця, вітру, опадів над кузовом натягують тент.
- У кузові пасажири сідають спиною до кабіни водія, якнайдалі від бортів.
- До заднього борту кузова кріплять металеву драбину для посадки й висадки пасажирів.

Під час руху вантажного автомобіля потрібно дотримуватися таких правил безпечної поведінки: не стояти в кузові; не сидіти на бортах кузова; не пересідати з місця на місце.

Заборонено перевозити в кузові будь-якого вантажного автомобіля дітей до 16-річного віку.

Якщо вантажні автомобілі перевозять гази, легкозаймисті, вибухонебезпечні, отруйні, радіоактивні речовини, то на них установлюють розпізнавальні знаки. Знаки небезпеки наносять на небезпечні вантажі, упакування та інші засоби з небезпечними вантажами, а також у деяких випадках на транспортні засоби, що перевозять небезпечні вантажі *(мал. 20)*.

Вибухові речовини та вироби

Гази

Легкозаймисті рідини

Мал. 20. Знаки небезпеки

Транспортні засоби, що здійснюють дорожнє перевезення небезпечних вантажів, повинні рухатися з увімкненими ближнім світлом фар, задніми габаритними ліхтарями та встановленими у випадках, визначених спеціальними правилами, розпізнавальними знаками. Великовагові та великогабаритні транспортні засоби, сільськогосподарська техніка, ширина якої перевищує 2,6 м, — також мають рухатися з увімкненим проблисковим маячком (проблисковими маячками) жовтогарячого кольору.

Види дорожньо-транспортних пригод

Дорожньо-транспортна пригода, або ***подія***, — це ситуація, що сталася під час руху транспортного засобу, унаслідок якої люди були травмовані або загинули, завдано матеріальних збитків. Це, зокрема, зіткнення; перевертання; наїзд на транспорт, що стоїть, на пішохода, велосипедиста, гужовий транспорт, тварин; падіння пасажирів; падіння вантажу.

Розгляньте світлини. Визначте, які види ДТП на них зображені. Змоделюйте ситуації, що стали причиною ДТП.

Мал. 21. Види ДТП

ДТП може трапитися не тільки безпосередньо на дорозі, а й у дворі, полі чи лісі. Основні причини ДТП — керування автомобілем у нетверезому стані, порушення Правил дорожнього руху, несправність транспортного засобу.

Як правильно діяти, якщо ви стали свідком ДТП?

- Покликати на допомогу дорослих;
- викликати рятувальні служби або потурбуватися, щоб водії, які проїжджають повз вас, розуміли, що відбулося, і щоб хтось із них зателефонував до швидкої допомоги;
- припинити дію чинників, які загрожують життю (витягти потерпілого в разі пожежі; з води, якщо автомобіль потрапив у водойму);
- вивести потерпілого з отруйної зони;
- звільнити потерпілого від дії електричного струму; надати, якщо зможете, першу медичну допомогу, використовуючи автомобільну аптечку та підручні засоби;
- запам'ятати марку та номер автомобіля, водій або водійка якого зникли з місця пригоди.

Розгляньте світлини. Як ви вважаєте, чи залежить здоров'я постраждалого в ДТП від вашої вчасної допомоги? Які можуть ще бути ризики й небезпеки під час ДТП? Як потрібно діяти?

Кроки до успіху

Щоб не потрапити в дорожньо-транспортну пригоду, треба дотримуватися Правил дорожнього руху. А як же їх створили? Ви думаєте, що збираються фахівці, які вже наперед знають, що робити, а деякі застороги — це їхня забаганка, щоб ускладнити життя водіям і пасажирам? На жаль, більшість пунктів Правил дорожнього руху — це сумний досвід, за яким тисячі смертей і скалічених людей. Небезпека може підстерегти кожного безтурботного пасажира та водія.

Є прислів'я: «Хто попереджений про небезпеку, уже наполовину врятований». Ваша безпека — це ваша відповідальність, набуття навичок безпечної поведінки, умінь передбачати небезпеку й уникати її, швидко реагувати, раціонально діяти, щоб зменшити ризики для життя.

Запитання та завдання

1. Які чинники ви маєте враховувати, коли вирушаєте в подорож?
2. Назвіть види дорожньо-транспортних пригод.
3. Чому потрібно приймати захисне положення тіла в разі ДТП?
4. Назвіть дії свідка ДТП.

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці та ті ризики й небезпеки ДТП, у яких ви не знаєте, як діяти. Розробіть алгоритм дій.

Знайдіть інформацію в ЗМІ та підготуйте повідомлення про небезпеки соціального характеру, які траплялися у вашому регіоні.

§ 11–12 Безпека в соціальному середовищі

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *вплив соціального оточення на формування навичок безпеки для життя, здоров'я та добробуту;*
- *права дітей та їхній захист;*
- *вплив джерел інформації на безпечну поведінку;*
- *комп'ютерну, ігрову й інтернет-залежність.*

Пригадайте, як соціальна складова здоров'я впливає на інші його складові.

Що таке соціальне середовище?

У процесі життєдіяльності людину оточують інші люди, стосунки з якими утворюють людську спільноту, так зване *соціальне середовище (соціум) (мал. 22, с. 70)*.

В українського народу давнім звичаєм є ***толока*** — спільна безоплатна праця з метою швидкого виконання великого обсягу робіт. Толока — це форма взаємодопомоги.

Соціальне середовище — це все, що так чи інакше стосується найрізноманітніших сфер існування людини: взаємини людини й навколишнього середовища, взаємодія між державою та людиною, поведінка й діяльність людей.

Соціум — це система суспільного співжиття людей.

Соціум походить від латинського слова *соціо*, що означає «з'єднати», «поєднати», «розпочинати спільну працю».

Людина є членом сім'ї, навчається в школі, працює в колективі, її оточують сусіди. Вона є членом окремої соціальної спільноти.

Кадр із кінофільму «Толока» *(реж. М. Іллєнко, 2020 р.)*

Проаналізуйте подані світлини. Визначте види впливу соціального середовища на життя ваших однолітків.

Мал. 22. Приклади соціального середовища

Близькі люди, звички однолітків і традиції місцевої громади можуть впливати на здоров'я людини позитивно й негативно.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо позитивного й негативного впливів чинників соціального середовища громади на життя людей. Наведіть приклади із життя вашої громади. Змоделюйте наслідки впливів позитивних і негативних чинників на здоров'я, безпеку та добробут людини.

— Місцева влада подбала про ремонт дороги з асфальтованим покриттям.

— Останнім часом у громаді сталося багато ДТП за участі пішоходів.

— Нас із братом запросили на профілактичний медогляд у поліклініку та безкоштовно дали вітаміни.

— У нашій громаді закрили школу й школярів возять у сусіднє село.

— Правоохоронці дбають про безпеку, дотримання законів, завжди готові прийти на допомогу.

— У громаді повідомили, що амбулаторія припиняє свою роботу, а за медичною допомогою треба звертатися в районну лікарню.

— У нашому навчальному закладі панує атмосфера доброзичливості, толерантності, взаємопідтримки.

— Громадяни попросили керівництво громади поставити контейнери для сортування сміття, але їм відмовили у зв'язку з нестачею коштів.

— У нашій громаді працює система «Безпечне місто», і я ввечері без супроводу батьків добираюся додому.

— Увечері в нашій громаді небезпечно ходити по вулиці, бо скоюється багато крадіжок.

— Дуже часто з кранів тече вода поганої якості.

— У нашому навчальному закладі траплялися випадки булінгу.

Вплив соціального оточення на формування навичок безпеки для життя, здоров'я та добробуту

Дитина від народження та в процесі розвитку відчуває позитивний і негативний вплив одночасно різних соціальних середовищ, у яких вона живе та зростає. Це насамперед родина й школа, а також інше найближче оточення поза сім'єю та школою, наприклад середовище однолітків, старших друзів *(мал. 23)*.

Мал. 23. Соціальне середовище однолітків

Добре, коли в родині розподілено обов'язки в домашньому господарстві, — ви з дитинства привчаєтеся допомагати дорослим, планувати свій час. Якщо в родині звикли разом відпочивати на природі, займатися спортом, відвідувати музеї, виставки, театри, ви також збережете на все життя звичку активно відпочивати та сформуєте здоровий спосіб життя.

Впливовим середовищем є також місцева громада, де завдяки історичним традиціям панують відповідні норми поведінки, моделі способу життя, схвалені більшістю цієї громади.

Дуже важлива для вас також дружба з однолітками. Друзі обговорюють спільні проблеми, мріють про майбутнє. Ви можете переймати захоплення чи звички ровесників, разом із ними проводити дозвілля. Наприклад, відвідувати гурток, спортивну секцію, ходити до бібліотеки, грати у футбол, шахи чи теніс. Зі щирими друзями цікаво спілкуватися. Обговорюючи різні події, ви набуваєте важливих навичок: послідовно

висловлювати власну думку, поважати точку зору кожного співрозмовника, бути толерантними, розуміти, наскільки важлива взаємоповага та взаєморозуміння. Наприклад, ви з товаришами займаєтеся в музичній студії. Це захоплення об'єднує всіх вас, але водночас кожний / кожна має власні вподобання. Хтось любить слухати музику, а інші — грати на музичному інструменті. Обговорюючи нові книжки, музику, навчання, ви дізнаєтеся багато нового й цікавого. Спілкування сприяє хорошому настрою, успішному навчанню та зміцненню здоров'я.

Вплив різних середовищ неоднаковий. Він залежить від багатьох чинників — від того, скільки часу ви перебуваєте вдома та в школі, у позасімейному та позашкільному середовищі, у громадських місцях. Ви дорослішаєте, і вплив різних середовищ змінюється з набуттям нового досвіду, виробленням нових звичок і навичок.

Розгляньте подані сюжетні ілюстрації *(мал. 24)*. Які негативні соціальні чинники ризику для здоров'я можуть загрожувати вам у найближчому вашому оточенні? Які із цих небезпек пов'язані з певною поведінкою, звичками, способом життя? Які умови потрібні, щоб виникли ці небезпеки?

Мал. 24. Приклади місць підвищеної небезпеки для людей

Соціальна безпека — це стан, коли життєво важливі інтереси людини захищені, а ризик для життя зведений до мінімуму.

Як соціальне оточення може вплинути на ваші навички безпеки, здоров'я і добробуту? Спілкуючись із ровесниками, ви маєте навчитися розрізняти їхній вплив на вас: позитивний і негативний. Обговоріть подані приклади та дослідіть, який це вплив: позитивний чи негативний.

Пропозиція записатися в спортивну секцію, гурток за інтересами.

Порада переглянути навчальний фільм і підготувати реферат.

Спонукання до куріння.

Порушення правил безпечної поведінки в школі, на вулиці.

Спільне відвідування театру, кінотеатру, музею.

Приховування правди від дорослих.

Допомога та захист у разі потреби.

Застереження від необачного вчинку.

Заохочення до азартних ігор; пропозиція до небезпечних змагань на транспортних засобах.

Заохочення до вживання слабоалкогольних напоїв.

Глузування з однолітків, обра́зи молодших.

Обговоріть подану схему. Дослідіть, якими соціальними навичками, що дадуть змогу жити в гармонії з людьми з вашого оточення, ви маєте оволодіти. Котрі з них у вас розвинені добре? А які ще потрібно розвивати?

Держава на захисті прав дитини

Чи є права в дитини? Звичайно, діти мають ті самі права, що й дорослі. Різниця в тому, що деякими правами діти починають користуватися в міру дорослішання та усвідомлення свого становища. Не маючи здатності здійснювати всі правові дії, діти не в змозі самостійно забезпечувати й захищати свої права. А тому вони потребують додаткового захисту та допомоги дорослих і наділені окремими додатковими правами, що забезпечують особливі потреби. Права дитини за законодавством України визначені низкою нормативно-правових актів, які спрямовані на забезпечення, реалізацію та захист прав дитини в нашому суспільстві. Конституція України визначає, що сім'я, дитинство, материнство та батьківство охороняються державою. Діти рівні у своїх правах. Будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідуються за законом.

Організацією Об'єднаних Націй (ООН) було складено й проголошено спеціальну Декларацію прав дитини (1959) та ухвалено міжнародну Конвенцію про права дитини (1989). Конвенція про права дитини — це угода між країнами. У ній записано, як уряд кожної країни має дбати про дітей.

В Україні Конвенція про права дитини набула чинності 27 вересня 1991 р. та з того часу є частиною національного законодавства.

Конвенція ООН про права дитини містить 54 статті. Їх умовно можна об'єднати в чотири групи *(мал. 25)*.

· *Права на виживання* включають право дитини на життя та потреби, що є найважливішими для існування, такі як харчування, притулок, належний рівень життя та доступ до медичних послуг.

· *Права на розвиток* включають право на освіту, ігри, дозвілля, культурні заходи, доступ до інформації та свободу думки, совісті й віросповідання.

· *Права на захист* забезпечують захист дітей від усіх форм жорстокого поводження, нехтування та експлуатації, уключаючи особливий догляд за дітьми-біженцями; гарантії для дітей у системі кримінального правосуддя; захист дітей при працевлаштуванні; захист і реабілітація дітей, які зазнали експлуатації чи зловживань.

· *Права на участь* охоплюють свободу дітей висловлювати думки, говорити з питань, що стосуються їхнього життя, уступати в асоціації та мирно збиратися.

Мал. 25. Права дитини

Як ви розумієте зміст речення: «Права людини починаються з прав дитини»?

Пригадайте ситуації, у яких порушувалися або могли бути порушені ваші права. Дайте відповідь на запитання: «Що я можу зробити, щоб змінити ситуацію з порушенням прав дитини в моїй школі чи громаді?». Обговоріть, до яких державних організацій і служб, що розташовані у вашому населеному пункті, ви можете самостійно звернутися за допомогою з питань захисту своїх прав.

- До батьків або інших дорослих, яким ви довіряєте.
- На «дитячу» національну гарячу лінію, де вам можуть надати фахову пораду, консультацію чи допомогу. Дзвінки є безкоштовними по всій території України *(мал. 26)*.
- До психологів / психологинь, учителів / учительок та адміністрації у вашому навчальному закладі.
- До представників / представниць служб у справах дітей, якщо вам не виповнилося 18 років. До працівників / працівниць центрів соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді, які є в кожному районі, місті чи районі великого міста.
- До найближчого відділення поліції (або зателефонувати за номером **102**).
- До суду (якщо вам виповнилося 14 років, ви можете зробити це самостійно, якщо ні — через законних представників).
- До Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини (омбудсмена). До Уповноваженого Президента України з прав дитини.
- До освітнього омбудсмена.
- До недержавних громадських організацій, що працюють у сфері захисту прав дитини.

Мал. 26. Державні організації та служби, які надають консультацію чи допомогу з питань захисту дітей

Вплив джерел інформації на безпечну поведінку

Щосекунди тисячі телевеж, десятки космічних супутників роблять вас свідками подій у різних країнах світу.

Інформація — це нові відомості, які прийняті, зрозумілі й оцінені її користувачем як корисні.

Нині ми вже не уявляємо життя без інтернету. Це цікавий і захопливий світ, який дає змогу ділитися з іншими своїми думками та враженнями, спілкуватися з людьми в різних кінцях світу, дізнаватися про цікаве, грати в ігри. В інтернеті можна вивчити мову, попрацювати з довідковою літературою, знайти цікавий реферат, створити власний контент на різних платформах, дізнатися про важливі відкриття. Інформація стала потужним інструментом впливу, охоплюючи величезну кількість людей. Її вплив може бути як позитивний, так і негативний.

Як медіа, зокрема інтернет, може вплинути на ваші навички безпеки, здоров'я і добробуту? Обговоріть і дослідіть, який це вплив: позитивний чи негативний.

Комп'ютерна й ігрова інтернет-залежність

Найбільше від інтернет-залежності потерпають підлітки. Дитина, яка живе у віртуальному світі, фактично не контролює себе. Комп'ютер позбавляє її волі та свободи вибору.

Які психологічні симптоми можуть указувати, що людина належить до групи ризику інтернет-залежних?

- Хороше самопочуття або ейфорія за комп'ютером;
- неможливість зупинитися;
- збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;
- нехтування родиною і друзями;
- відчуття порожнечі, депресії, роздратування;
- неправдива інформація членам родини про свої проблеми з навчанням;
- нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту;
- передчуття наступного сеансу онлайн;
- збільшення часу на проведення онлайн-спілкування.

Ігроманія належить до психічних розладів, оскільки ця залежність не менш небезпечна, ніж алкогольна або наркотична. Суть хвороби полягає в патологічній тязі до ігор — азартних або комп'ютерних. Людиною оволодіває лише одне бажання — грати, усі інші аспекти відходять на другий план, а соціальне життя людини дуже змінюється. Інтернет-залежність і залежність від комп'ютерних ігор призводять до того, що людина намагається уникнути контакту з реальністю, спілкуючись за допомогою комп'ютера. У будь-якому разі ця залежність поглинає все коло інтересів і пріоритетів людини, вона стає байдужою до життя та діяльності.

Обговоріть симптоми й ознаки ігрової залежності.

Бажання перестати грати та *докори сумління* — багато людей з ігровою залежністю відчувають, що пристрасть до азартних ігор шкодить їхньому життю, але це відчуття не настільки сильне, щоб змусити їх покинути грати.

Фінансові проблеми — програш значної суми, гра до повного програшу, спроби відіграти, учинення злочинів із метою знайти кошти.

Проблеми з розподілом часу — азартним іграм приділяється дедалі більше часу, його не вистачає на родину, навчання, друзів.

Соціальні проблеми — люди цікавляться тільки азартними іграми, з'являються проблеми в стосунках із близькими людьми, брехня.

Психологічні проблеми — виникають дратівливість, порушення сну, суїцидні думки, депресія, тривога.

Коли інтернет-залежність є набагато сильнішою від бажання припинити все — це одна з найбільш важливих ознак ігроманії.

Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що ігрову залежність краще попередити (не починати грати), ніж лікувати. Обґрунтуйте свою думку.

Чому потрібно терміново звернутися по допомогу, якщо людина має симптоми комп'ютерної та ігрової інтернет-залежності?

Як уникнути комп'ютерної та ігрової інтернет-залежності? До кого потрібно передусім звернутися, якщо підлітки помічають за собою такі симптоми?

Батьки або близькі люди завжди допоможуть, тому не зволікайте, зверніться до них.

Займайтеся спортом, музикою, танцями, співом.

Відрегулюйте сон (тривалість сну — не менше 9 год).

Знайдіть якесь цікаве заняття, що стане для вас альтернативою інтернету.

Відвідайте бібліотеку, займіться самоосвітою.

Допоможіть родині в побутових справах.

Заплануйте похід у парк, музей, кіно й уникайте відвідування тих місць, де є доступ до мережі, наприклад інтернет-кафе.

Установіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера.

Телефонуйте та зустрічайтеся з друзями замість того, щоб підтримувати з ними зв'язок через інтернет.

Перш ніж сісти за комп'ютер, установіть на таймері час — 30 хв.

Не їжте, сидячи за комп'ютером.

Кроки до успіху

Соціальне середовище може впливати на здоров'я та благополуччя позитивно й негативно. Держава захищає права дітей і молоді, турбується про їхній безпечний розвиток і здоров'я.

У разі порушення своїх прав підліток може звернутися до правоохоронних органів, подзвонивши за телефоном довіри. Щоб протидіяти негативному впливу джерел інформації, розвивайте навички критичного мислення, а саме: перевіряйте гіпотези, аналізуйте все, що відбувається, розв'язуйте логічні завдання, знаходьте всьому пояснення.

Поміркуйте над словами британського рок-музиканта ***Елтона Джона***: «Інтернет позбавив людей можливості бути одне з одним, спілкуватися наживо та придумувати щось нове. Сьогодні люди дедалі рідше збираються в студіях, а замість цього сидять по домівках і створюють нову музику, яка іноді буває непогана, але ця музика не проживе довго. Спілкуйтеся, виходьте на вулиці й робіть щось! Сподіваюся, наступне покоління музикантів відвернеться від інтернету, і ми отримаємо зовсім іншу музику».

Запитання та завдання

1. Як соціальне оточення впливає на формування навичок безпеки для життя, здоров'я та добробуту?
2. Які права дитини захищає держава?
3. Назвіть позитивний та негативний вплив джерел інформації на поведінку.
4. У чому полягає небезпека комп'ютерної, ігрової та інтернет-залежності?

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці. Знайдіть і перегляньте відео про безпеку дітей в інтернеті.

Знайдіть медійну інформацію або рекламу щодо здорового способу життя за останній тиждень.

Розділ 2

ЗДОРОВ'Я

§ 13–14 Цілісність здоров'я і вибір способу життя

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *цілісність здоров'я та взаємозв'язок його складників;*
- *чинники, що впливають на стан здоров'я;*
- *навички, сприятливі для здорового способу життя;*
- *вплив ЗМІ та реклами на прийняття рішення щодо вибору здорового способу життя.*

Пригадайте відомі вам складники здоров'я, що визначають благополуччя людини.

Складники здоров'я та їхній взаємозв'язок

Здоров'я — це найцінніше, що має людина. Це слово ви вживаєте досить часто. Наприклад, під час зустрічей, коли бажаєте доброго здоров'я. Добре здоров'я, яке людина розумно береже та зміцнює, забезпечує їй довге й активне життя. Кожна людина повинна дбати про своє здоров'я, щоб прожити максимально довго повноцінне та щасливе життя.

Вам уже відомі складники здоров'я людини *(пригадайте вивчене раніше)*. А як вони поєднані?

Психічне, духовне, фізичне здоров'я та соціальний добробут взаємопов'язані. Щоб бути здоровими, недостатньо мати тільки здорове тіло. Адже людина має жити духовним життям, розвивати інтелектуальні та творчі здібності, силу волі, удосконалювати риси характеру. Тобто йдеться про *цілісність здоров'я*.

Поясніть, як ви розумієте вислів: «Якщо ти достатньо розумний, то треба подбати про своє здоров'я, оскільки здоров'я — це не все, але без здоров'я — усе ніщо» *(Сократ)*.

Фізичний складник визначає фізичний (тілесний) стан людини, її розвиток. Це можливість виконувати певні дії: рухатися, працювати, пристосовуватися до змін довкілля.

Соціальний складник — це ефективна взаємодія людини із соціальним середовищем.

Психічний складник — це здатність розуміти почуття, висловлювати та контролювати їх, сприймати, засвоювати й аналізувати інформацію, творчо її використовувати для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану організму.

Духовний складник — основа здоров'я, що свідчить про самовдосконалення та духовний розвиток особистості, який виявляється в розумінні сутності довкілля, набутті унікальної властивості вибору власної віри.

Обговоріть подані схему та «хмару» слів *(мал. 27)*. Знайдіть у «хмарі» характеристики, що властиві кожному складнику здоров'я. Змоделюйте взаємозв'язки між складниками здоров'я.

Мал. 27. «Хмара» слів щодо складників здоров'я людини

Чинники, що впливають на стан здоров'я

На стан здоров'я людини впливають такі чинники: спадковість, умови навколишнього середовища, медичні послуги *(пригадайте вивчене раніше)*. Але найбільше впливає на стан здоров'я спосіб життя людини.

Спосіб життя — це повсякденна поведінка людини, зумовлена насамперед її вихованням, традиціями народу, до якого вона належить, і сім'ї.

На спосіб життя впливають добробут людини *(пригадайте вивчене раніше)*, її характер, освіта, особливості побуту, використання вільного часу.

Найповніше взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям відображає поняття «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя — це все те в людській життєдіяльності, що сприяє формуванню, збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я, забезпечує людині успішний життєвий шлях.

Здоровий спосіб життя має багато переваг. Стежачи за здоров'ям, людина забезпечує високу якість свого життя. Вона може радіти життю в усіх його проявах.

Здоровий спосіб життя формується поступово протягом життя. Спочатку з'являються корисні для здоров'я звички, а потім і потреба бути здоровим. Люди, які дотримуються здорового способу життя, здатні реалізувати свої потреби й здібності, досягти обраної мети, особливо якщо дотримуватися цих правил із дитинства.

Обговоріть подану схему та дайте відповіді на запитання. Навіщо потрібно виконувати ці правила? Які з них допомагають вам у навчанні? Назвіть перешкоди, що заважають дотримуватися правил здорового способу життя. Наведіть приклади. Чому більшість людей усвідомлює ціну здоров'я, коли його втрачає?

Правила здорового способу життя

- раціональне харчування
- оптимальний руховий режим
- загартовування організму
- особиста гігієна
- позитивні емоції
- інтелектуальний розвиток
- відсутність шкідливих звичок
- формування вольових якостей
- моральний та духовний розвиток

Проаналізуйте подані висловлення. Визначте, чи дотримуються ваші однолітки здорового способу життя.

— Я для себе визначила, що мій життєвий принцип — здоровий спосіб життя, і точно дотримуюся його.

— А я вважаю, що турбуватися про своє здоров'я потрібно в поважному віці.

— Наша родина періодично відвідує лікарів, щоб запобігти хворобам.

— До лікарів ми звертаємося тільки тоді, коли вже захворіли.

— Я займаюся фізичною працею та спортом, проводжу багато часу на свіжому повітрі.

— На активний відпочинок у мене не вистачає часу.

— Сплю не менше 9 годин на добу та прокидаюся з відновленими життєвими силами.

— Сплю мало, бо часу на сон не вистачає, прокидатися дуже важко.

— Уникаю згубних звичок.

— Харчуюся раціонально та збалансовано (уживаю необхідні вітаміни, мінерали й поживні речовини).

Поясніть, як ви розумієте прислів'я.

Посієш учинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю.

Навички та звички в житті людини

Протягом життя людина накопичує знання і виробляє певні вміння: читати, рахувати, писати. Якщо людина якимось умінням користується часто, то деякі її дії стають автоматичними. У неї з'являється навичка.

Навичка — дія, яка внаслідок багаторазових повторень доведена до високого рівня досконалості, іноді її виконують на частково автоматизованому рівні. Навички з'являються протягом життя і становлять основу поведінки.

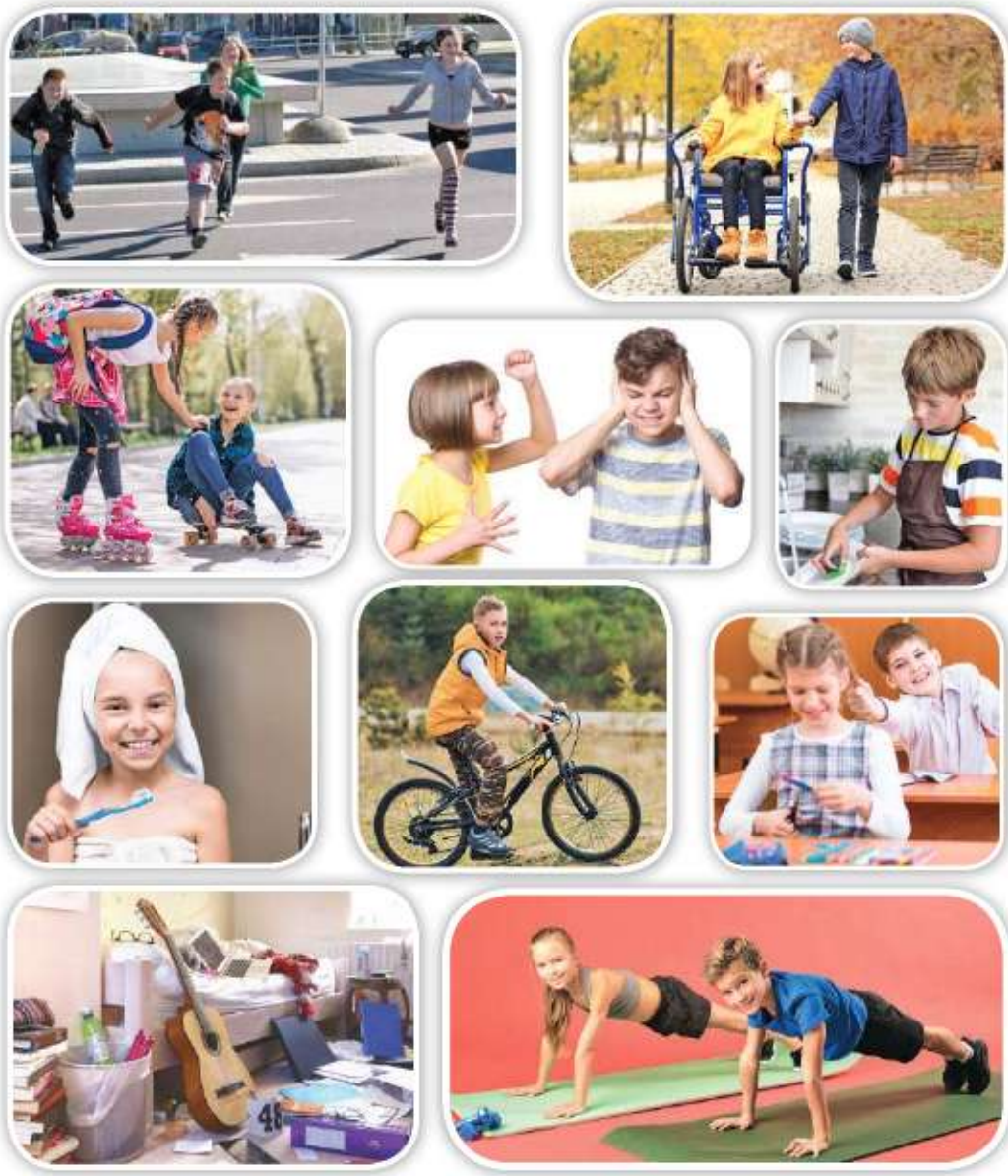
А що ж таке *звичка*?

Звичка — це поведінка, спосіб дій, схильність, що стали для людини звичайними, постійними.

Чим відрізняється навичка від звички? Навичка формується в результаті постійних вправ, вона розвивається і вдосконалюється. А звичка з'являється завдяки простому багаторазовому повторюванню однієї і тієї самої дії протягом більш-менш тривалого часу. Вона не розвивається і не вдосконалюється. За наслідками впливу на поведінку й діяльність людини звички поділяють на *корисні* та *шкідливі*.

Розгляньте подану схему й обговоріть, як формується звичка. На сюжетних малюнках зображено звички людини *(мал. 28)*. Які з них — корисні, а які — шкідливі? Змоделюйте ситуації, коли звичка допомагає вам у повсякденному житті, а коли стає перешкодою.

Знання → **Уміння** → **Навичка** → **Звичка**



Мал. 28. Звички людини

Чи можна змінити звичку? Зробити це не так просто. Ви вже знаєте, що дії людина виконує автоматично. Сучасні дослідження доводять, що на формування звички в середньому потрібно 66 діб. А залежно від самої звички, індивідуальних особливостей людини це може бути від 18 діб, а іноді зміни відбуваються і за 9 місяців. Формування корисних звичок, як і відмова від шкідливих, потребує наполегливості та вольових зусиль.

Розгляньте подану схему та пригадайте звичку, яку ви хотіли б змінити. За кожним пунктом схеми поміркуйте, які перешкоди можуть трапитися на вашому шляху. Чому?

Укладіть договір із собою. Такий контракт є цінним способом сприяння здоровим змінам власної поведінки.

↓

Визначте свої цінності та мотивацію.

↓

Усвідомте, яку звичку ви хочете змінити.

↓

Визначте основну причину звички.

↓

Повірте в себе та налаштуйтеся на зміни.

↓

Складіть план із покроковими діями.

↓

Наполегливо прикладайте вольові зусилля для відпрацювання вмінь.

↓

Заохочуйте себе за досягнуті успіхи.

Поясніть, як ви розумієте вислів: «Уміння продовжувати життя — це насамперед уміння не скорочувати його» *(О. Богомолець)*.

Обговоріть переваги здорового способу життя та подумайте, як вони впливають на навчання, заняття спортом, дозвілля, хобі, становлення характеру тощо в житті підлітків.

Переваги здорового способу життя

- Підтримується нормальна маса тіла.
- Тренуються м'язи.
- Покращується кровообіг.
- Зміцнюється імунітет.
- Покращуються пам'ять та увага.
- Формуються корисні звички.
- Забезпечується гармонійний розвиток.
- Підвищується швидкість реакції.
- Поліпшується зовнішній вигляд.
- Покращується настрій.
- Зберігається працездатність.
- Підвищується самооцінка.
- Формується впевненість у собі.

Навички, сприятливі для здорового способу життя

Багато з вас мають навички ходіння на лижах, плавання, їзди на велосипеді, плетіння на спицях і гачком, усі ви маєте навички письма й читання *(мал. 29)*. Без цих навичок не можна повноцінно жити, реалізовувати життєві плани, до-

Мал. 29. Приклади здорового способу життя

лати труднощі. Існують навички, сприятливі для здоров'я, життєві навички, що допомагають упевнено почуватися.

Які життєві навички сприяють здоровому способу життя? Основними проявами здоров'я є гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток людини, позитивні емоції, задоволення від спілкування з іншими людьми, самоствердження в суспільстві. Дізнаймося, які життєві навички потрібно мати, щоб прожити повноцінне життя. Вони базуються на відомих вам складниках здорового способу життя.

Проаналізуйте подану таблицю та визначте, які сприятливі для здоров'я навички у вас розвинені добре, а над якими потрібно ще попрацювати.

Навички, сприятливі для здоров'я

Фізичне здоров'я
• *Навички раціонального харчування:* дотримання режиму харчування, складання харчового раціону. • *Навички рухової активності:* щоденна зарядка, виконання фізичних вправ, прогулянки та рухливі ігри на свіжому повітрі. • *Навички особистої гігієни:* правильний догляд за шкірою, волоссям, зубами, чищення одягу, прибирання помешкання. • *Чергування навчання з відпочинком:* достатній відпочинок, сон із відчиненою кватиркою, бадьорий настрій зранку.
Соціальне здоров'я
• *Навички ефективного спілкування* — уміння слухати, чітко висловлювати свої думки, адекватно реагувати на критику. • *Навички співпереживання* — уміння зважати на почуття інших людей, допомагати та виявляти підтримку. • *Навички розв'язання конфліктів* за допомогою конструктивних переговорів.

- *Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації* — уміння відстоювати свою позицію, відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема пов'язаних із залученням до куріння, уживання алкоголю та наркотичних речовин.

Духовне та психічне здоров'я

- *Навички самоусвідомлення і самооцінки* — позитивне ставлення до себе й інших людей, уміння реально оцінювати свої здібності та можливості.
- *Аналіз проблем і прийняття рішень* — уміння визначати суть проблеми, причини її виникнення та шляхи вирішення.
- *Навички самоконтролю* — уміння правильно висловлювати свої почуття, переживати невдачі, раціонально планувати час, контролювати прояви гніву.

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

Засоби масової інформації, або масмедіа *(massmedia)*, — преса (газети, журнали, книжки), радіо, телебачення, інтернет тощо — дають змогу мати високий рівень інформованості в усіх сферах життя людини, підвищувати її культурний та інтелектуальний потенціал.

Відкривши сторінку в соцмережах, увімкнувши телевізор, купуючи товари в магазині, ви бачите рекламу. Реклама буває комерційна та соціальна.

Комерційна реклама допомагає дізнатися про нові товари й послуги, зорієнтуватися в безмежному асортименті продуктів виробництва та споживання, а кінцевою її метою є отримання прибутку.

Соціальна реклама спрямована на те, щоб привернути увагу до важливих соціальних проблем, популяризувати загальнолюдські цінності, і не має на меті отримання прибутку.

Реклама не лише інформує — вона здатна формувати й змінювати світогляд і поведінку людей. Будь-яка реклама — це інформаційний вплив на свідомість людини з метою зміни її поведінки. Найчастіше вона діє не на розум, а на емоції та підсвідомість. Реклама нав'язує готові моделі поведінки й стандарти життя, навіює людині думку, що коли вона купить ту чи іншу річ, то стане щасливішою, привабливішою, успішнішою.

Так формується система «цінностей», орієнтована на споживання. У звичайному житті пересічні люди не можуть виглядати такими привабливими й успішними, як герої рекламних роликів. Усе це призводить до виникнення в багатьох людей, особливо молодих, комплексу меншовартості. Подібні уявлення нерідко спричиняють асоціальну поведінку молоді. Рекламний тиск і неможливість задовольнити всі потреби й запити викликають у людини стрес.

Обговоріть подану схему.

Як захистити себе та протидіяти впливу ЗМІ

Бути упередженими та прискіпливими, адже мета будь-якої реклами — змусити вас «потрапити в пастку».

Не довіряти рекламним обіцянкам.

Критично ставитися до інформації та все піддавати сумніву.

Користуватися інформацією тільки з перевірених джерел.

Не приймати рішення під впливом емоцій.

- Що б ви додали до запропонованого переліку? Поясніть чому.

Пригадайте інформацію, яку ви готували до сьогоднішнього уроку (медійна інформація, реклама щодо здорового способу життя). Проаналізуйте, як вона може вплинути на ваше ставлення до способу життя. Назвіть чинники позитивного та негативного впливу ЗМІ на здоров'я. Наведіть приклади.

Кроки до успіху

Ви вже замислювалися над тим, який шлях обрати в житті, а дехто визначився з планами на майбутнє. Вибір здорового способу життя має стати свідомим. Ніхто не заперечує корисність активного руху й загартовування, раціонального харчування, позитивного спілкування, однак не всі дотримуються цих правил. Майже всі розуміють негативний вплив перевтоми на здоров'я, але замість активного відпочинку проводять час за комп'ютером або перед телевізором. Щоб досягти успіху в житті, потрібно вести здоровий спосіб життя. Ви маєте сформувати звички, які потім переростуть у потребу до здорового способу життя; розвивати навички, що сприятимуть фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю, докладаючи до цього вольові зусилля і наполегливість.

Запитання та завдання

1. Що таке *здоровий спосіб життя*?
2. Поясніть, чому, на вашу думку, здоров'я цілісне.
3. Назвіть ризики впливу ЗМІ на здоров'я.

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці. Запросіть їх до спільного виконання проєкту «Я обираю здоровий спосіб життя». Складіть покроковий план і врахуйте переваги здорового способу життя.

Підготуйте повідомлення про літературні твори та кінофільми, у яких головними персонажами є підлітки вашого віку.

§ 15 Індивідуальний розвиток підлітків. Зрілість та її ознаки

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *індивідуальний розвиток підлітків і вікові особливості людини;*
- *зрілість та її ознаки;*
- *ознаки біологічного, психічного, соціального та духовного дозрівання.*

Пригадайте, що таке *розвиток організму, гармонійний розвиток підлітків*. З якими його складниками ви вже ознайомилися? Яку роль відіграють гормони в організмі людини?

Індивідуальний розвиток підлітків і вікові особливості людини

Насамперед з'ясуємо, що таке *індивідуальний розвиток людини*. Це розвиток конкретного індивідуума протягом усього його життя від народження. Часто, коли ви роздивляєтеся свої фотографії або близьких і знайомих людей, то помічаєте, як ви та вони змінилися зовні відтоді, коли були спочатку немовлям, потім відвідували дитячий садок, навчалися в молодших класах. Які періоди свого індивідуального розвитку ви визначили б?

Що таке *вікові особливості*? Це характерні для певного періоду життя анатомо-фізіологічні й психічні якості. Сутність вікових особливостей наочно розкривається на прикладі фізичного розвитку людини. Зріст, збільшення маси тіла, поява молочних зубів, а потім зміна їх на постійні, статеве дозрівання та інші біологічні процеси відбуваються в певні вікові періоди.

Дозрівання — біологічні зміни, запрограмовані генетично (наприклад, статеве дозрівання). ***Навчання*** — відносно стабільні зміни, що відбуваються в процесі набуття досвіду. Оскільки біологічний і духовний розвиток людини взаємопов'язані, то з віком відповідні зміни відбуваються в психічній сфері.

Розвиток людини — це якісні фізіологічні та психологічні зміни, що тривають від народження до досягнення зрілості (або до кінця життя).

Розвиток людини відбувається в процесі:	
зростання — фізичні зміни (зросту, ваги, пропорцій тіла);	
дозрівання — біологічні зміни, запрограмовані генетично (наприклад, статеве дозрівання);	
навчання — відносно стабільні зміни, що відбуваються в процесі набуття досвіду.	

Зрілість та її ознаки

Визначають такі складники зрілості людини: фізіологічна (біологічна), психологічна, духовна та соціальна зрілість.

Розвиток людини

Що означає *біологічне дозрівання (розвиток)*? Це сукупність змін, що відбуваються в організмі дитини, який перетворюється на дорослий організм. Важливим складником біологічного розвитку є *статеве дозрівання*. Кожна людина народжується з ознаками статі *(первинні статеві ознаки)*. Вони закладаються ще в утробі матері, формуються впродовж усього періоду дитинства й визначають статевий розвиток. Уже з дитинства ви усвідомлюєте свою належність до певної статі.

Після досягнення певного віку (у дівчат — це 11–13 років, у хлопців — 12–15 років) настає період, коли відбуваються зміни, що визначають кінець дитинства й початок дорослого життя.

Коли описують зміни в поведінці молодих людей, які дорослішають, зазвичай використовують слова *підлітковий період, отроцтво, юність*. Поняття ж «біологічна зрілість» більше описує фізичне перетворення дитини на зрілу дорослу людину.

Як відбувається докорінна перебудова організму під час біологічного дозрівання? Біологічне дозрівання стимулюють *залози внутрішньої секреції*, які виділяють відповідні гормони, що через кров швидко розносяться по організму. Під дією гормонів підліток швидко росте. За рік довжина тіла збільшується на 5–9 см, а маса — на 4–7 кг. При цьому зміцнюються м'язи, розвивається серцево-судинна система, збільшується об'єм серця та легень. Помітно швидко ростуть кістки верхніх і нижніх кінцівок. Щоправда, грудна клітка трохи відстає від загального росту. Тож підліток деякий час здається незграбним. Однак цей період короткий, і невдовзі фігура хлопця чи дівчини стає гарною та гармонійною.

Існують певні відмінності в розвитку дівчат і хлопців. У своєму розвитку дівчата випереджають хлопців-ровесників. У кожного підлітка біологічне дозрівання відбувається індивідуально.

В одних підлітків з'являються ознаки статевого дозрівання раніше, в інших трохи згодом — це індивідуальна особливість кожного / кожної. Тому не треба перейматися через те, що хтось «подорослішав» раніше за вас. Однак потрібно

пам'ятати про щорічні медогляди та відвідувати свого сімейного лікаря, який зможе правильно оцінити темпи вашого зросту й розвитку.

Важливо пам'ятати, що, за рідкісним винятком, усе, що передбачено природою, рано чи пізно відбудеться, але не обов'язково в якомусь точно визначеному порядку. Однак якщо є очевидне порушення фізичного розвитку, потрібно поставитися до цього серйозно й звернутися до лікаря за порадою.

Доведіть або спростуйте правильність думки про те, що затримка статевого дозрівання спостерігається в дітей, які харчуються нераціонально *(пригадайте вивчене)*, часто хворіють, мають шкідливі звички, постійно конфліктують із людьми, що їх оточують.

Психологічне, соціальне й духовне дозрівання

Психологічне, соціальне й духовне дозрівання триває значно довше. Для дівчат — це вік від 12 до 15 років, для хлопців — від 13 до 16 років. У цей період виникають певні зміни в стосунках між підлітками: з'являється інтерес до протилежної статі, прагнення сподобатися одне одному.

Ви помічаєте, що вас приваблюють друзі, набагато дорослiші за вас. Коли ви сприймаєте образ іншої людини, то оцінюєте не лише її зовнішній вигляд, а й окремі моральні якості — доброту, мужність, відвагу, активність, чесність, вірність, справедливість, рішучість тощо. Однак є небезпека захопитися й асоціальним типом поведінки, псевдоромантичним способом життя людей, які здійснюють правопорушення (не такими, як усі).

Психологічне дозрівання завершується з досягненням емоційної та інтелектуальної зрілості. Соціальної зрілості людина досягає тоді, коли здатна самостійно утримувати себе й сім'ю, діяти не лише у власних інтересах, а й в інтересах людей, які її оточують. Духовна зрілість досягається лише тоді, коли людина відкриває для себе світ духовних цінностей, усвідомлює важливі принципи, життєву позицію та сенс життя.

Обговоріть запропоновані проблемні питання. Змоделюйте ситуацію по кожному з них. Знайдіть позитивні шляхи їхнього розв'язання.

- Чи згодні ви з думкою, що дорослий повинен бути другом підлітка, але особливим — другом-приятелем, другом-наставником; що його завдання — допомогти вам пізнати себе, оцінити свої здібності й можливості, знайти власне місце у світі дорослих?
- Чи повинні підлітки довіряти свої секрети дорослим?
- Як ви сприймаєте байдужість дорослих?
- Чи потрібно поділитися з іншими проблемами та труднощами, що виникають?

Соціальне дозрівання — це необхідний етап розвитку особистості

Перебуваючи на цьому етапі, підліток готується виконувати обов'язки дорослої людини. Дорослішання — це складний процес, який потребує фізичних і духовних зусиль. Він відбувається одночасно зі статевим дозріванням. Людина має дозріти для того, щоб створити сім'ю та виховувати дітей.

Підлітковий вік важливий ще й тому, що саме в цей період ви формуєте життєві навички та звички, які можуть зумовити подальші успіхи в житті.

Обговоріть навички. Які з них ви вважаєте найголовнішими?

• Упевнена поведінка; • конструктивне розв'язання конфліктів; • формування корисних звичок; • прийняття зважених рішень; • протидія тиску та маніпуляціям; • самовдосконалення; • керування емоціями; • співчуття, піклування про себе й інших; • толерантне висловлювання почуттів; • оптимістичний погляд на життя.

Кроки до успіху

У період підліткового віку завершується дитинство, починається перехід до дорослості. Відбувається якісна перебудова особистості, засвоєння нових суспільних норм поведінки, змінюються стосунки з дорослими. Для перехідного віку характерна невідповідність між новими потребами й певними стосунками з друзями. У цей час виникає криза, що виявляється в протиставленні себе дорослим, внутрішній дисгармонії, потягу до самостійності. Намагаючись відстояти свою ін-

дивідуальність, ви прагнете більше часу проводити не з дорослими, а з друзями або спілкуватися з віртуальними знайомими в соціальних мережах, слухати музику, яку вважають модною ваші однолітки. Вам здається, що батьки чи близькі люди не розуміють вас, вважають малими дітьми. Доведіть, що ви дорослішаєте. Поділіться з дорослими своїми думками. Вони також колись були підлітками. Розпитайте про їхні інтереси, коли вони були у вашому віці. Як вони змінювалися і чому?

Дуже важливо, щоб у цей період ви продовжували брати участь у сімейних подіях. Багатьом підліткам час, проведений у колі родини, допомагає розвинути самооцінку.

Запитання та завдання

1. Чим підлітковий період відрізняється від періоду дитинства?
2. Чому підлітковий вік називають *перехідним періодом*?
3. Чому важливо позитивно ставитися до змін в організмі в період дозрівання?

Обговоріть із батьками або близькими людьми уривок із твору відомого українського педагога В. Сухомлинського, який відобразив через монолог підлітка основні суперечності його стосунків із дорослими. Поцікавтеся їхньою думкою, як вони бачать шляхи розвитку та вирішення цих суперечностей.

«Не опікуйте мене, не ходіть за мною, не зважуйте кожний мій крок, не сповивайте мене пелюшками нагляду та недовіри, не нагадуйте й словом про мою колиску. Я самостійна людина. Я не хочу, щоб мене вели за руку. Переді мною висока гора, це мета мого життя. Я бачу її, думаю про неї, хочу досягти її, але зійти на цю вершину хочу самостійно. Я вже піднімаюся, роблю перші кроки, і що вище ступає моя нога, то ширший горизонт відкривається, я бачу більше людей, більше пізнаю їх, більше людей бачать мене. Від величі до безмежності того, що мені відкривається, стає страшно. Мені необхідна підтримка старшого друга. Я досягну своєї вершини, якщо буду спиратися на плече сильного та мудрого друга. Та мені соромно й боязко сказати про це. Я хочу, щоб усі вважали, наче я самостійно, своїми силами доберуся до вершини».

Знайдіть інформацію та підготуйте повідомлення на тему «Які чинники впливають на фізичний розвиток і здоров'я підлітків в Україні та світі».

§ 16 Фізичний розвиток підлітків

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітків;*
- *фізичний розвиток підлітків і способи покращення фізичної форми;*
- *фізичні вправи та їхній вплив на організм підлітків;*
- *те, як оцінювати рівень власного фізичного розвитку.*

Пригадайте, від чого залежить фізичний розвиток людини.

Про чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітків

З усіх чинників, які ви вивчили раніше, найбільше на фізичний розвиток впливають ті, що пов'язані з поведінкою, звичкою та способом життя.

Негативні чинники — це шкідливі звички, нераціональне харчування та недостатня рухова активність, утома й перевтома.

Про вплив на індивідуальний розвиток шкідливих звичок поговоримо на наступних уроках. Щодо раціону харчування *(пригадайте вивчене раніше)* зазначимо: нестача в ньому білків і вітамінів гальмує процеси росту й розвитку. Відомі випадки, коли дівчата-підлітки, прагнучи стрункості, майже повністю відмовлялися від їжі. Унаслідок цього в них припинялося статеве дозрівання.

Надмірне калорійне харчування призводить до збільшення маси тіла, що створює додаткове навантаження на органи, які ростуть і розвиваються.

Як рухова активність впливає на розвиток підлітків? Рухова активність — це умова нормального розвитку молодого організму, його здоров'я. Людина, яка перебуває в хорошій фізичній формі, завжди має чудовий вигляд, легко виконує свої обов'язки. Усі зміни, пов'язані з перебудовою вашого організму, збігаються з підвищенням навантаження в школі. У 7-му класі з'явилися нові предмети, збільшилися обсяги домашніх завдань. Багато хто з вас не припиняє занять у спортивних секціях, гуртках за інтересами, музичній школі. Уроки фізкультури жодною мірою не компенсують нестачу рухової активності. Тут ви повинні подбати про себе самі.

Фізичне навантаження має бути оптимальним, тобто відповідати рівню вашого здоров'я. Тож важливо вміти оцінювати свій рівень фізичного здоров'я та навчитися розпізнавати зовнішні ознаки втоми під час фізичного навантаження — важкої фізичної праці, занять із фізичного виховання, енергійних тренувань *(детальна інформація в додатку 5, с. 204–205)*.

Фізичний розвиток підлітків і способи покращення фізичної форми

Що допоможе покращити фізичну форму? Усім хочеться мати хорошу фізичну форму. Її важливими складниками є правильний розпорядок дня, раціональне харчування, оптимальний руховий режим, а також достатній за часом здоровий сон.

Режим — це доцільно організований розпорядок життєдіяльності підлітка. Порушення режиму негативно позначається на стані здоров'я, працездатності та є перешкодою на шляху покращення фізичної форми.

Раціональне харчування. Якщо ви вирішили мати хорошу фізичну форму, додайте до свого раціону харчування природні «живі» білкові продукти: горіхи, яйця, сир. А ось солодощі, особливо штучні — цукор, цукерки, солодкі напої, потрібно вилучити, замінюючи їх на мед і фрукти.

Головними помічниками в підтриманні хорошої фізичної форми є вітаміни групи А та В. Джерелами вітаміну А є свіжа зелень, морква, томати, ріпа, бруква. Вітамін В є у вершковому маслі, яєчному жовтку та горіхах.

Росту кісткової тканини допомагає їжа, збагачена мінеральними солями (кальцій і фосфор). Тому страва із сирих або тушкованих овочів має бути щодня в раціоні підлітків.

Обговоріть запропоновану харчову піраміду *(мал. 30)*. Як ви її розумієте? Змоделюйте ситуацію, коли підлітки нехтують такими порадами (щодо кількості порцій) і коли дотримуються їх. Як це вплине на фізичний розвиток?

Мал. 30. Харчова піраміда

Оптимальний руховий режим. Це насамперед фізичні вправи, активний рух, відмова від пасивного відпочинку. Говорячи про оптимальний руховий режим, потрібно розуміти,

що м'язи людини створені для роботи, руху, постійної активності. Але завжди треба враховувати стан здоров'я та частоту й систематичність застосовуваних навантажень.

Обговоріть подану схему. Усі заняття мають базуватися на зазначених у схемі принципах.

Найкращий оздоровчий ефект дають ходьба, легкий біг, плавання, лижні та велосипедні прогулянки. У комплексі щоденних вправ має бути також гімнастика.

Обговоріть подані вимоги до тижневого рухового режиму підлітків. Чи дотримуєтеся ви його? Урахуйте це у власному індивідуальному плані здорового способу життя.

Вимоги до тижневого рухового режиму підлітків

Види рухової діяльності	Обсяг рухової діяльності (6–7-й класи)	
	хлопці	дівчата
Біг, *км*	12–14	10–12
Ходьба на лижах, *км*	14–16	12–14
Стрибки зі скакалкою, *разів*	1300–1500	1300–1500
Підтягування на високій поперечині, *разів*	35–45	—
Підтягування на низькій поперечині з вису лежачи, *разів*	70–85	60–70
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, *разів*	70–85	60–70
Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині, *разів*	90–100	80–90
Нахили вперед із прямими ногами, *разів*	70–90	70–90

Сон. Для покращення фізичної форми потрібний здоровий повноцінний нічний сон. Сон є одним із найважливіших умов життєдіяльності людини. Підліток повинен спати в середньому 9–10 год на добу. У результаті недосипання з'являється слабкість, головний біль, знижується працездатність, підвищується стомлюваність. Однією з причин порушення сну може бути перевтома, спричинена неправильно побудованими заняттями (надмірна інтенсивність, тривалість виконання вправ та ін.). Перевтома може призводити й до підвищеної сонливості. Тому потрібно знизити навантаження, змінити методику занять. Сон може бути охарактеризований як глибокий, міцний, переривчастий, зі сновидіннями, без сновидінь.

Для того щоб організм людини правильно розвивався та швидко зростав, необхідно рішуче уникати шкідливих звичок *(про це йтиметься далі)*.

Фізичні вправи та їхній вплив на організм підлітків

Регулярні фізичні вправи сприяють нормальному фізичному розвитку підлітка. Однак, виконуючи їх, потрібно знати деякі вікові особливості розвитку свого організму. Ще важливіше знати межі можливостей вашого організму. На жаль,

бурхливий розвиток, пов'язаний зі статевим дозріванням, не завжди відбувається рівномірно. Часто за збільшенням розмірів тіла не встигає розвиток внутрішніх органів — серця, шлунково-кишкового тракту, легенів. Серце випереджає в рості кровоносні судини, і серцево-судинна система не встигає за темпами розвитку серця. Унаслідок цього виникають тимчасові порушення серцево-судинної системи: підвищується артеріальний тиск, спостерігається неритмічність серцевих скорочень (аритмія), з'являються шуми в серці. Через це кров не надходить до окремих частин організму *(пригадайте: кров переносить кисень, поживні речовини й виводить шкідливі речовини)*, і від цього страждає насамперед головний мозок, який найбільш чутливий до кисневого голодування.

Підлітки скаржаться на головний біль, запаморочення, швидку втому, трапляються випадки непритомності. Після закінчення періоду статевого дозрівання ці порушення, як правило, зникають.

• Дозуйте фізичне навантаження, бо система кровообігу не може повною мірою пристосуватися до великих навантажень.
• Фізичне навантаження має відповідати вашій підготовленості й силі.
• Не можна виконувати багато вправ на розвиток сили, особливо якщо вони пов'язані з підняттям важких спортивних снарядів.

Поясніть, як ви розумієте вислів: «Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але всі ліки світу не можуть замінити дії фізичних вправ» *(А. Тіссо)*.

Як оцінювати рівень власного фізичного розвитку?

Є певні показники фізичного розвитку підлітка, які можна відстежувати для того, щоб визначати, чи все гаразд зі здоров'ям, чи вчасно відбуваються відповідні зміни. Розрізняють суб'єктивні й об'єктивні показники здоров'я. До *суб'єктивних показників* стану здоров'я належать показники самопочуття, працездатності, сну, апетиту, настрою.

Самопочуття. Підліток, який раніше активно не займався фізичними вправами або мав велику перерву в тренуваннях, після перших тренувань відчуває біль у м'язах. Це природна реакція на незвичне фізичне навантаження. Як правило, через кілька днів хворобливі відчуття минають. Для прискорення їхнього зникнення можна застосувати теплові процедури (прийняти душ, ванну), масаж, самомасаж. Навіть якщо виник біль, підліток може продовжувати заняття, трохи знизивши навантаження. У деяких підлітків разом із болем у м'язах може з'явитися біль у правому або лівому підребер'ї. Це спричинено тим, що під впливом фізичного навантаження в печінку й селезінку викидається більша, ніж зазвичай, кількість крові. Розтягування цих органів і спричиняє біль. Зниження навантажень і глибоке дихання має сприяти припиненню хворобливих відчуттів. Самопочуття може бути охарактеризоване як відмінне, добре, задовільне, незадовільне (погане).

Апетит. Хороший апетит супроводжує оптимальні фізичні навантаження. Втрата або відсутність його вказують на перевтому чи захворювання. У цьому разі потрібно знизити навантаження і звернутися до лікаря. Апетит може бути хорошим, підвищеним, задовільним, поганим, зниженим, залежати від стану здоров'я.

Об'єктивні показники стану здоров'я пов'язані з вимірюваннями маси тіла, зросту, окружності грудної клітки (плеча, стегна, гомілки), частоти дихання, пульсу.

Маса тіла. У підлітків, які щойно розпочали займатися фізичними вправами, маса тіла спочатку знижується на 2–3 % від початкової. У міру продовження занять вона відновлюється, а потім стабілізується приблизно на одному рівні.

Частота пульсу. У результаті скорочень серця кров надходить в артерії, підвищуючи в них тиск. Прослуховуючи ці коливання, можна визначити ритм серцевих скорочень. Пульс найкраще підраховувати на променевій артерії (передпліччя), сонній (шия) і скроневій (скроня) артеріях. Пульс підраховують протягом 10 с, отриманий результат потім множать на 6 і дізнаються про роботу серця за 1 хв. У підлітків у стані спокою пульс становить 72–76 ударів за хвилину.

Частота дихання. Частота дихання в стані спокою досягає 18–20 разів за хвилину. У результаті тренувань показник знижується до 11–14. Частоту дихання підраховують за 15 або 30 с, а потім отриманий результат множать на 4 або на 2 відповідно.

Одним із найпоширеніших показників для оцінювання маси тіла є індекс маси тіла (ІМТ). Його розраховують за формулою Кетеле: показник маси тіла людини в кілограмах *(m)* треба розділити на зріст у метрах у квадраті *(h)*:

$$I = \frac{m}{h^2}.$$

ІМТ від 20 до 23 — маса тіла в нормі; ІМТ від 24 до 29 — надлишкова маса тіла; ІМТ понад 30 — свідчить про ожиріння.

Наприклад: ІМТ підлітка зростом 1,5 м і масою 50 кг дорівнює: $50 : (1{,}5 \times 1{,}5) = 22{,}2$.

Чому підлітки, які займаються спортом, хворіють рідше? Чому перед початком навчального року ви проходите медичний огляд, а учні / учениці, які відвідують спортивні секції, перебувають на обліку у фіздиспансері?

Кроки до успіху

Фізичні вправи сприяють прискоренню росту, збільшенню та зміцненню м'язів, поліпшують функціонування серцево-судинної та дихальної систем, обмін речовин, підвищують опірність організму хворобам, розумову та фізичну працездатність. Якщо стежити за показниками стану фізичного здоров'я в підлітковий період, то можна зробити висновки про те, наскільки успішно відбувається фізичне дорослішання організму. Якщо цей розвиток не відповідає віковим вимогам, необхідно вживати заходів, які допоможуть виправити ситуацію.

Запитання та завдання

1. Які чинники впливають на фізичний розвиток підлітка?
2. Яких правил треба дотримуватися щодня, щоб добре розвиватися фізично?
3. Які фізичні вправи впливають на організм людини?

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці. Оцініть показники свого фізичного здоров'я.

Знайдіть інформацію про будову шкіри людини. Поцікавтеся в медичних працівників, як потрібно доглядати за шкірою.

§ 17 Косметичні проблеми в підлітковому віці та способи їхнього розв'язання

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *те, яку функцію виконує шкіра людини;*
- *особливості стану шкіри в підлітковому віці;*
- *чинники, що впливають на здоров'я шкіри;*
- *те, чому потрібно доглядати за шкірою;*
- *те, як запобігти захворюванням шкіри;*
- *вплив належного догляду на стан шкіри.*

Пригадайте, яку функцію виконує шкіра людини.

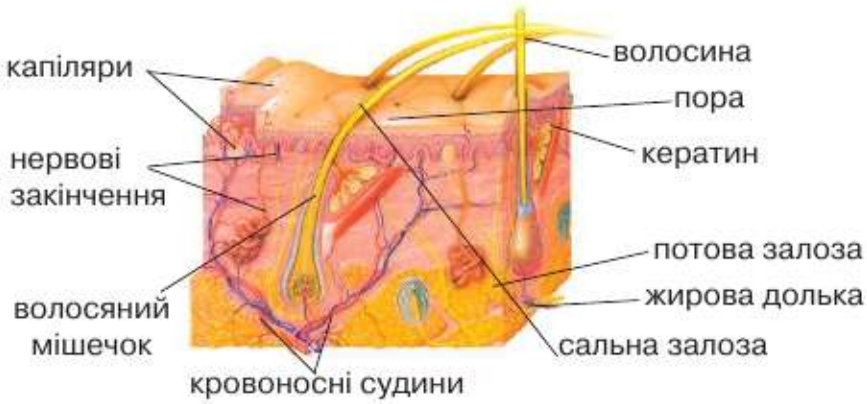
Що потрібно знати про шкіру людини?

Шкіра вкриває тіло ззовні, захищаючи людину від шкідливих чинників зовнішнього середовища *(пригадайте яких)*. Вона є органом виділення — з потом з організму виводяться шкідливі речовини; виконує дихальну функцію; є місцем утворення вітаміну D, який забезпечує міцність кісток; регулює температуру тіла; є органом чуттів, зокрема дотику (відчуття холоду тощо).

У шкірі також є клітини, які містять пігмент меланін; завдяки йому на сонці шкіра набуває темного кольору — засмагає. Клітини поверхневого шару шкіри постійно злущуються і замінюються на нові.

У шкірі містяться потові та сальні залози *(мал. 31)*. Через пори вони виділяють піт і жир. Завдяки виділенню поту організм не перегрівається, а шкірний жир змащує шкіру, запобігаючи її висушуванню.

За нормального функціонування цих залоз і дотримання нескладних правил особистої гігієни шкіра завжди має здоровий вигляд. За певних хвороб піт набуває неприємного запаху. Специфічний запах, який ми відчуваємо, — це результат діяльності бактерій і нехтування правилами особистої гігієни. Найбільше поту виділяється під пахвами та на ступнях ніг. Тож саме ці ділянки тіла потребують особливої уваги при дотриманні особистої гігієни.



Мал. 31. Будова шкіри

Обговоріть подану інфографіку.

заняття фізичною культурою, загартовування

міцний і повноцінний сон

тривале перебування на свіжому повітрі

Чинники, що впливають на здоров'я шкіри

особиста гігієна

відсутність шкідливих звичок

раціональне харчування

позитивні емоції

Яким буде здоров'я шкіри, якщо людина нехтує цими чинниками?

У період статевого дозрівання посилюється діяльність потових і сальних залоз. Це може призвести до чималих косметичних проблем. Як ви думаєте яких? Назвіть їх.

Чому потрібно доглядати за шкірою?

На шкірі затримується бруд із надлишком шкірного сала та злущеними клітинами верхнього шару шкіри. Грудочки, що утворилися, закривають її пори. У закупорених залозах на брудній шкірі утворюються гнійнички, виникають подразнення шкіри та свербіж. Унаслідок розчухувань цілісність шкірних покривів пошкоджується. Туди легко потрапляють мікроорганізми, які спричиняють запалення.

Для того щоб правильно доглядати за шкірою, потрібно насамперед визначити її тип, інакше неправильно підібрані засоби можуть навіть їй нашкодити.

Які ж бувають типи шкіри?

Обговоріть запропоновану схему. Знайдіть в інтернеті та перегляньте інформацію про типи шкіри й волосся. Визначте свій тип.

Які особливості функціонування шкіри в підлітковому віці?

Мал. 32. Вугри

Найболючіша проблема підлітків, яка потребує серйозного ставлення, — ***вугри***. Це вузлики та скупчення гною, що утворилися внаслідок закупорювання шкірних пор *(мал. 32)*. Вони з'являються в період статевого дозрівання, коли в організмі зростає рівень гормонів, які виробляють статеві та деякі інші залози. Лише за лег-

кої форми вугрів можна впоратися з ними домашніми засобами. У складніших випадках потрібні консультації лікарів і спеціальне лікування. Розвиткові вугревого висипу можна запобігти постійним доглядом за шкірою, збалансованим харчуванням і заняттям спортом.

Усі предмети особистої гігієни мають бути індивідуальними.

Прищі — це невеличкі, дещо підняті над поверхнею шкіри її ділянки, у яких накопичується гній. Це ознака захворювань шкіри або внутрішнього стану організму. Перед тим як їх лікувати, спочатку потрібно звернутися до лікаря та з'ясувати причину їхньої появи. Якщо прищі не зникають або поширюються на інші частини тіла, потрібно звернутися за порадою до лікаря-дерматолога.

Додатковими, але обов'язковими умовами лікування вугрів і прищів є охайність, перебування на свіжому повітрі, здоровий сон.

Особливу увагу потрібно звернути на харчування. Зокрема, важливо дотримуватися таких рекомендацій:

- їсти регулярно невеликими порціями;
- уникати гострих приправ;
- уникати надмірного споживання солі;
- не пити міцного чаю та кави;
- обмежити споживання жирів;
- уникати солодощів (особливо шоколаду, какао, халви);
- уживати молочні продукти;
- їсти якомога більше фруктів, салатів із свіжих овочів.

Щоб вилікувати вугри та прищі, потрібно багато часу проводити на сонці й дихати свіжим повітрям.

Спростуйте або доведіть правильність думок: «Коли ми станемо дорослими, вугри зникнуть. То чи потрібно докладати стільки зусиль у догляді за шкірою?»; «Як тільки з'являються прищі, їх потрібно видавити»; «Приховати вугри на лобі можна під волоссям або скористатися крем-пудрою».

Які бувають захворювання шкіри та як їм запобігти?

Шкіру називають *дзеркалом організму*. Вона найпершою реагує на потрапляння шкідливих речовин в організм людини. Перелічимо найпоширеніші захворювання шкіри.

Дерматити — запалення шкіри, які спричиняють хвороботворні мікроорганізми. Дерматити виникають через механічні травми — натертості, порізи шкіри, надмірну дію прямих сонячних променів, хімічних речовин. *Профілактика:* уникання чинників, які призводять до хвороби.

Мал. 33. Коростяний кліщ

Короста — сильний свербіж між пальцями рук, на згинальних поверхнях верхніх і нижніх кінцівок, животі, стегнах (посилюється вночі), спричиняє коростяний кліщ *(мал. 33)*. *Профілактика:* дотримання правил гігієни (передається через брудні руки, чужі речі).

Грибкові захворювання — їх спричиняють мікроскопічні хвороботворні гриби, які вражають нігті, шкіру голови, ступні ніг. *Профілактика:* не носити чуже взуття, одяг, мати індивідуальні інструменти для гоління та стрижки, відвідувати лазні й душові в гумовому взутті, не використовувати його на мокрі ноги. Одним із найнебезпечніших грибкових захворювань є стригучий лишай. Ним можна заразитися від хворої людини безпосередньо, через її речі, від хворих тварин — котів, рідше собак.

Ангулярний стоматит (заїда) — захворювання слизової оболонки, тріщини та ранки в куточках рота, найчастіше виникає внаслідок дефіциту вітамінів групи В, А, іноді вітаміну Е, а також спричинене хвороботворними грибами й іншими мікроорганізмами. Людина заражається через брудний посуд, спільний рушник, іграшки, поцілунки. *Профілактика:* харчування, лікування призначає лікар.

Мал. 34. Воша

Педикульоз (вошивість) — сильний свербіж шкіри голови, розчухи, запалення шкіри. Збудник — головна воша

(мал. 34) — може потрапити на волосся людини внаслідок порушення нею правил індивідуальної гігієни, користування чужими речами (гребінець, рушник, одяг тощо). *Профілактика:* дотримання правил гігієни.

Вплив належного догляду на стан шкіри

Доглядати за шкірою повинні систематично всі люди, незважаючи на вік і стать. Починайте доглядати за шкірою вже сьогодні. Спочатку потрібно визначити її тип. Догляд за будь-яким типом шкіри складається з кількох етапів: її очищення, живлення, захист від зовнішніх шкідливих чинників. Шкіра має ділянки найменшого розтягнення, які називають *шкірними лініями (мал. 35)*. Тож, умиваючись і наносячи косметичний засіб, потрібно враховувати їхній напрямок.

Обговоріть поданий малюнок та інформацію про шкірні лінії. Як вони допоможуть правильно доглядати за шкірою?

На підборідді шкірні лінії тягнуться від середини підборіддя по нижній щелепі в напрямку до мочки вуха; на щоках — від рота до слухового проходу, від середини верхньої губи й бічної поверхні носа до верхньої частини вушної раковини; навколо очей — від внутрішнього кута ока по верхній повіці до зовнішнього кута ока, а потім у зворотному напрямку — від зовнішнього кута ока по нижній повіці до внутрішнього кута; на чолі — від середини чола до скронь. Шкірні лінії на чолі відповідають напрямку росту волосся на бровах. На носі вони йдуть від перенісся по спинці носа до його кінця, від спинки носа вниз по бічних поверхнях.

Мал. 35. Напрямки шкірних ліній

Як правильно користуватися косметичними засобами? Починаючи користуватися гігієнічними косметичними засобами, потрібно пам'ятати, що вони можуть спричиняти алергічні реакції. Завжди уважно читайте правила застосування косметичного засобу й перелік компонентів, що є в його складі. Зверніть увагу на позначений термін для використання.

Мал. 36. Перевірка на алергічну реакцію

Перевіряйте нові косметичні засоби на алергічну реакцію так: нанесіть їх на ліктьовий згин *(мал. 36)*. Якщо через 24 год (краще 48 год) ви не помітите змін на шкірі, користуйтеся ними.

Деяка косметика й після тривалого користування може викликати алергічну реакцію.

Кроки до успіху

Шкіра надійно захищає організм від зовнішніх впливів. Косметичні проблеми в підлітків виникають унаслідок того, що в їхньому організмі починають вироблятися гормони, які впливають на роботу сальних залоз. Надмір шкірного сала призводить до утворення вугрів і прищів. Головними умовами збереження хорошої шкіри є догляд (гігієна) і поєднання регулярних фізичних вправ, правильної дієти, повноцінного сну, відсутність шкідливих звичок.

Лікарі-косметологи кажуть, що приваблива зовнішність — це на 90 % здорова шкіра, а потім уже — гарна й стрункa фігура. І те, й інше — результат здорового способу життя.

А ще пам'ятайте: доброзичливе ставлення до оточення, відчуття радості осяють вашу природну красу краще за будь-які косметичні засоби!

Запитання та завдання

1. Доведіть, що косметичні проблеми перехідного віку є тимчасовими.
2. Які косметичні проблеми можуть виникати в підлітків?
3. Від яких чинників залежить здоров'я шкіри?

Разом із батьками або близькими людьми обговоріть вивчене на уроці. Підберіть для себе косметичні засоби. Дослідіть, який у вас тип шкіри.

Пригадайте з курсу літератури чи історії героїв творів і видатних історичних постатей та проаналізуйте, яке місце у своєму житті вони відводили здоров'ю.

§ 18 Особливості психічного та духовного розвитку підлітків

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *особливості поведінки підлітків;*
- *проблеми, характерні для підліткового віку;*
- *духовний розвиток особистості;*
- *життєві цінності та здоров'я.*

Пригадайте, яка поведінка властива підліткам.

Особливості психічного розвитку підлітків

Ви вже знаєте, що зміни у вашому організмі зумовлені дією специфічних речовин — гормонів. У цей період фізичний розвиток підлітка трохи випереджає психічний. Пригадайте різкі зміни настрою: щойно ви були веселими, сміялися, аж раптом на щось образилися і замовкли. Щоб уникнути неприємних ситуацій, пов'язаних із цим, потрібно намагатися контролювати свої емоції та почуття, дії і вчинки.

Які зміни у своїй поведінці ви помічаєте?

Дуже добре, що ви починаєте аналізувати, порівнювати, узагальнювати, заглиблюватися в сутність явища, з'ясовувати його причини. При цьому розвиваються такі якості вашого мислення, як самостійність і критичність. Наприклад, якщо раніше батьки розповідали про якусь подію і цього було достатньо, то тепер ви хочете почути ще й докази того, що така подія сталася. З кожним роком удосконалюється і ваша увага. Вона стає довільною та стійкішою. Однак раптово може змінюватися неуважністю. Нічого поганого в цьому немає, адже світ ваших вражень і переживань так інтенсивно розширюється, що ви не завжди встигаєте за ним. Порадьтеся з учителем / учителькою або шкільним психологом. Вони допоможуть дібрати вправи, які навчать вас зосереджувати увагу на головному.

Підлітки зовсім по-новому, на більш високому рівні будують свої стосунки з дорослими й ровесниками.

Проблеми, характерні для підліткового віку

Підлітковий вік — складний період. Відбуваються зміни у фізичному та психічному розвитку. Змінюється також поведінка. У цей період, зокрема, підлітки критично ставляться до порад дорослих. Завдяки розвитку та набуттю досвіду підлітки роблять власні висновки, аналізують і прогнозують розвиток подій.

Проаналізуйте проблеми та можливі варіанти поведінки підлітків у кожній із поданих ситуацій. Що ви порадили б своїм однолітками?

1. Надмірне навчальне навантаження в школі, яке часто доводиться поєднувати з відвідуванням музичної школи, спортивної секції, хатніми обов'язками тощо, підлітку здається непосильним.

2. Між підлітком і батьками або близькими людьми виникають конфлікти. Підлітку здається, що його не розуміють. Він їх дуже любить, але відчуває себе зайвим.

3. Батьки або близькі люди висувають дуже високі вимоги до якості навчання, різнобічного розвитку. Підлітку важко триматися на такому рівні. За знижені оцінки його безпідставно (як він уважає) карають.

Не знаючи, як упоратися з подібними ситуаціями, підліток часто обирає реакцію протесту: грубіянить, стає агресивним, прогулює уроки, відмовляється від їжі, може піти з дому, здійснити крадіжки. Усе це він робить для того, щоб привернути до себе увагу, позбутися будь-якою ціною труднощів. Однак реакція дорослих на таку поведінку зазвичай негативна.

- Змоделюйте шляхи позитивного вирішення кожної із ситуацій.

Разом із розвитком людини відбувається розвиток її потреб *(пригадайте вивчене)*. У підлітковому віці найактуальнішими стають соціальні потреби. Підлітки більше часу проводять у колі приятелів, підтримують тісні стосунки з друзями, прагнуть спілкування з протилежною статтю.

Підлітковий період пов'язаний з усвідомленням себе в системі суспільних відносин, розвитком соціальної активності.

Які з наведених потреб, на вашу думку, є головними в підлітковому віці? Чому?

- Потреба в самовираженні;
- потреба вміти щось робити;
- потреба щось значити для інших;
- потреба рівноправного спілкування з дорослими;
- потреба спілкування з однолітками;
- потреба самостійності й незалежності.

Поясніть, як ви розумієте поданий вислів: «Вступ у підлітковий вік — це ніби друге народження людини. Перший раз народжується жива істота, другий раз — громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка бачить уже не лише навколишній світ, але й саму себе» *(В. Сухомлинський)*.

Духовний розвиток особистості, характер і воля людини

Підлітковий вік — важливий етап духовного розвитку. Це пора пошуку себе та свого місця у світі, усвідомлення життєвої місії, формування основоположних принципів і життєвих цінностей *(мал. 37)*.

У підлітковому віці відбувається не тільки фізичне дозрівання, а й духовний розвиток особистості. Духовність — це стрижень, фундамент внутрішнього світу людини. Її не можна досягти за допомогою настанов. Для розвитку духовності людини потрібні певні сприятливі умови. *(Пригадайте, які умови сприяють фізичному розвиткові.)* Насамперед важливо навчитися критично оцінювати себе й оточення, розуміти свої бажання і можливості, формувати та розвивати позитивні риси характеру й волю, постійно самовдосконалюватися.

Як можна розвинути навички самопізнання? Чи помічали ви, що у вас виникає інтерес до свого внутрішнього світу, до якостей власної особистості? Ви порівнюєте себе з іншими людьми, знаходите в собі позитивні риси. Свої негативні риси не дуже хочеться визнавати, але інакше ви не навчитеся самокритичності. Якщо ви будете досліджувати себе постійно, у кожній життєвій

Мал. 37. Підлітковий вік

ситуації, то пізнаєте свої можливості, які сприятимуть вашому гармонійному розвиткові. *(Пригадайте, який розвиток називають гармонійним.)*

Духовно багатою вважають людину, яка живе в гармонії із собою і світом, у якої сформовані духовні цінності, тобто ті якості й риси, життєві установки, що існують для кожної людини й становлять її ідеал.

Дуже важливо вивчати, формувати та знати свій характер. Про одних людей говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, чесні, скромні, а про інших — нечесні, боягузи, егоїсти, хвалькуваті. Такі психологічні особливості особистості називають *рисами характеру*. Вони характеризують і мету, до якої прагне людина, і способи її досягнення. Сукупність таких рис становить характер особистості.

Характер — слово грецького походження, що означає «риса», «прикмета», «відбиток». Характер людини можна визначити й за тим, як вона мислить і поводиться в різних ситуаціях, якої думки про інших і про саму себе, як вихована.

Про людину, яка досягла значних успіхів у певному виді діяльності, кажуть, що вона має сильну волю. Воля людини виражається в тому, чи здатна вона долати перепони та труднощі на шляху до мети, керувати своєю поведінкою.

У формуванні характеру важливе місце мають не стільки умови, у яких живе людина, скільки її виховання та (найбільше) самовиховання. Людина з вольовим характером — рішуча, наполеглива, самостійна — завжди досягає своєї мети, є лідером у колективі. Без вольових зусиль неможлива жодна діяльність людини.

Кому з людей із вашого найближчого оточення, відомих людей або персонажів із літератури чи кінофільмів властиві такі вольові риси характеру, як цілеспрямованість, самостійність, рішучість, наполегливість, витримка й самовладання, мужність, сміливість, дисциплінованість?

Щоб бути успішним / успішною в житті, потрібно формувати позитивні риси характеру в ставленні:

до праці	це працелюбність, сумлінність та акуратність, дисциплінованість, організованість;
до інших людей	це справедливість, чесність, дотримування слова, щедрість, доброзичливість, принциповість;
до себе	це скромність, почуття власної гідності, вимогливість, відповідальність за справу, упевненість;
до природи	це бережливість, дбайливе ставлення до навколишнього середовища.

Обговоріть, які риси характеру, протилежні згаданим, заважають людині досягати успіхів у житті.

Життєві цінності та здоров'я людини

Вам щодня доводиться вирішувати якісь завдання; ви потрапляєте в обставини, які випробовують ваше терпіння і характер. У цих ситуаціях велике значення мають життєві цінності, які дають змогу переконатися, що ви робите все правильно.

Цінність — це будь-яке явище, що має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, живе; указує, на що зорієнтована особистість або суспільство. Звичайно, у різних людей погляди відрізняються.

Які можуть бути життєві цінності? Людська діяльність, духовні прагнення, принципи, норми моралі — усе це є предметами цінностей. Існують одвічні цінності: мати, батько, Батьківщина, діти, народ. Є єдина цінність, яка стоїть над цим усім і поєднує вищезгадані святині, — це життя в усіх його проявах. Чи може бути повноцінним життя без здоров'я? Звісно, ні. Тому всі бажають бути здоровими, сильними, упевненими в собі, зберігати якомога довше життєву енергію та активність.

Коли всі слова й дії відповідають вашим цінностям, ви впевнені та задоволені собою.

Обговоріть, які життєві цінності прагнув донести до людей французький письменник А. де Сент-Екзюпері — автор незвичайної казки-притчі «Маленький принц» — у своїх висловлюваннях.

- «Бути людиною — означає відчувати, що ти за все відповідаєш. Пишатися перемогою, яку здобули товариші; знати, що, кладучи камінь, ти допомагаєш будувати світ. Пам'ятати, що людські серця найбільше страждають від духовної спраги».
- «Добре бачить тільки серце, найголовнішого очам не видно. Ми відповідальні за тих, кого приручили».
- «Кожний повинен бути господарем на своїй планеті».
- «Тільки осмисливши свою роль на Землі, хай зовсім не помітну, ми будемо щасливі».

Кроки до успіху

Тільки від вас залежить, що вибрати: таку поведінку, що призведе до виникнення непорозумінь, чи таку, завдяки якій ви зможете будувати хороші стосунки з людьми з вашого оточення, а життя даруватиме тільки приємні моменти. Розвивайте свої вольові якості: сміливість, рішучість, ініціативу, уміння самостійно ставити перед собою мету та прагнути її досягнення.

Пам'ятайте, духовність — це те, що вирізняє кожну людину та властиве тільки їй одній. Людині можна лише вказати шлях до формування духовності, але не можна змусити по ньому йти. Це її власний вибір.

Потрібно навчитися оцінювати свої можливості для того, щоб знайти власне місце в житті.

Запитання та завдання

1. Чому в підлітковому віці так важливо пізнати себе?
2. Визначте, як формування характеру й волі впливає на життєвий шлях особистості.
3. Що таке *життєві цінності*?

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці. Поцікавтеся, які проблеми переживали вони, коли були підлітками. Як їх вирішували?

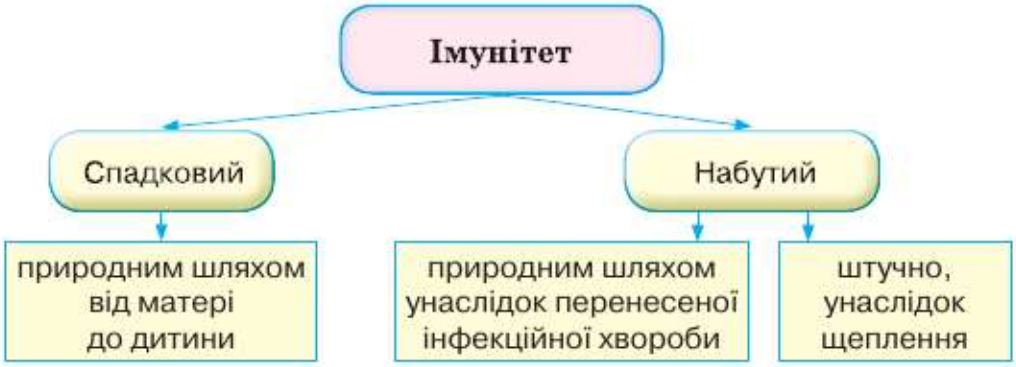
Знайдіть інформацію про заходи профілактики інфекційних захворювань.

§ 19 Профілактика інфекційних і неінфекційних захворювань, що набули соціального значення

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *інфекційні та неінфекційні захворювання;*
- *механізм захисних реакцій організму та їхні вияви;*
- *заходи профілактики інфекційних захворювань;*
- *соціальні чинники ризику та заходи профілактики неінфекційних хвороб, що пов'язані зі способом життя.*

Пригадайте, які вам відомі ознаки здоров'я та хвороби. Що таке *імунітет*?



Що таке інфекційні та неінфекційні захворювання?

Протягом життя людина може формувати, зміцнювати, підтримувати своє здоров'я, а може за дуже короткий термін втратити його, а потім докладати багато зусиль, щоб частково відновити. Прикро, коли людина втрачає здоров'я через хвороби, які людство ще не навчилося швидко виявляти й ефективно лікувати. Однак неприпустимо власноруч руйнувати своє здоров'я, стаючи заручником шкідливих звичок *(пригадайте яких)* або власного невігластва.

Що таке *хвороба*? Це стан, який порушує повноцінне функціонування організму. Коли людина здорова, то всі органи й системи її організму *(пригадайте які)* працюють злагоджено.

Хворобу можуть спричинити різноманітні шкідливі чинники — віруси та бактерії, хвороботворні мікроскопічні гриби; забруднення природного середовища; природні й техногенні небезпеки *(назвіть їх)*. Наявність збудника, інкубаційного періоду *(пригадайте вивчене)*, можливість вироблення імунітету, а також можливість поширення інфекцій — ось ті ознаки, які відрізняють інфекції від інших захворювань і роблять їх подібними між собою.

Розгляньте подану схему. Пригадайте вивчене раніше та поясніть, за яких умов збудник потрапляє до організму людини. Змоделюйте ситуацію на основі власного життєвого досвіду.

Механізм захисних реакцій організму та їхні вияви

Організм людини виробляє проти мікробів і вірусів спеціальні речовини захисту — *антитіла*, які знищують віруси та хвороботворні мікроби. У людей, що хворіли на якусь хворобу, імунна система набуває стійкого захисту від неї. У такому разі говорять, що людина має імунітет проти цього захворювання. Якщо наступного разу інфекція потрапить до організму, він швидко подолає її. Властивість організму набувати імунітет використовують під час щеплення.

Що таке *щеплення* та для чого вони потрібні? Сучасною медициною створені вакцини від найнебезпечніших хвороб. *Вакцина* — це препарат з убитих або значно ослаблених збудників хвороби. Імунна система організму реагує на них так само, як і на повноцінних збудників, виробляючи відповідні антитіла. Однак, оскільки у вакцині містяться безпечні збудники, людина не хворіє. Зате якщо пізніше вона зіткнеться зі справжньою інфекцією, імунна система миттєво розпізнає та

ліквідує її. Профілактичні щеплення населення сприяли істотному зниженню смертності від поширених раніше інфекційних хвороб *(мал. 38)*. Інфекційні хвороби здатні до масового поширення (епідемії). Основним запобіжним заходом щодо поширення інфекції є карантин.

Мал. 38. Проведення профілактичних щеплень

Карантин — це час, коли необхідно залишатися вдома, обмежити спілкування з великою кількістю людей, тимчасово відмовитися від відвідування спортивних секцій, гуртків, планових візитів до лікарів тощо.

Обговоріть запропоновані заходи профілактики інфекційних захворювань та обґрунтуйте кожний пункт.

- Обмеження контактів між хворими й здоровими людьми;
- вакцинація та імунізація здорових людей;
- застосування лікарських препаратів для запобігання зараженню і розмноженню збудника;
- підвищення опірності організму людини до інфекційного захворювання.

Розгляньте й обговоріть інформацію, наведену в таблиці. Запропонуйте шляхи профілактики кожного із захворювань.

Збудники та джерела інфекції людини інфекційними захворюваннями

Хвороба	Збудник	Джерела інфекції
Дизентерія	Дизентерійна паличка	Інфіковані продукти (особливо молоко й вода), предмети хворого.
Туберкульоз	Паличка Коха	У повітрі, яке людина вдихає; у краплинках харкотиння; на предметах, якими користувався хворий. Продукти харчування тваринного походження — молоко та м'ясо.

Продовження табл.

Грип	Вірус грипу	Повітряно-крапельним, повітряно-пиловим шляхами (повітря переносить вірусні частинки від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання), унаслідок тісного контакту (перебування на відстані менше 2 м).
Гепатит А	Вірус гепатиту А	Фекально-оральним, коли неінфікована людина вживає продукти або воду, що забруднені фекаліями інфікованої людини; через брудні руки, коли інфікована людина готує їжу.
Гепатит С	Вірус гепатиту С	Переливання інфікованої крові або її компонентів; уживання наркотиків ін'єкційно; забруднений медичний та перукарський інструментарій; засоби гігієни, що можуть містити сліди крові; статевим шляхом під час незахищених статевих контактів.
COVID-19	Вірус SARS-CoV-2	Респіраторні краплі, які виділяються, коли інфікована людина кашляє, чхає, займається фізичними вправами або розмовляє.

Соціальні чинники ризику та заходи профілактики неінфекційних хвороб

На відміну від інфекційних хвороб, неінфекційні хвороби не мають збудника, інкубаційного періоду та не передаються від зараженого організму до здорового. Неінфекційні захворювання виникають під дією шкідливих чинників. Це — різноманітні травми; захворювання, спричинені пиловим і хімічним забрудненням довкілля, радіоактивним випромінюванням; поранення внаслідок стихійних лих, воєнних дій. Неінфекційні хвороби бувають *набутими, спадковими* (переходять від батьків до дітей) і *вродженими* (дитина з ними народжується). Ви, напевне, чули про авітаміноз (нестача вітамінів в організмі), сколіоз, діабет, ожиріння, алер-

гію, інфаркт, інсульт. Саме ці хвороби належать до неінфекційних.

За останнє століття природний ритм життя неймовірно змінився і продовжує змінюватися. Високий рівень автоматизації та механізації зменшив фізичне навантаження та рухову активність людини, великий обсяг різноманітної (часом негативної) інформації виснажує нервову систему. Багато хвороб загрожують людям через їхній спосіб життя. *(Пригадайте чинники ризику, які негативно впливають на організм людини.)* Унаслідок цього почастішали випадки хвороб серця, нервово-психічні розлади, онкологічні захворювання тощо. Невже цих проблем людині мало? Навіщо деякі люди добровільно наражають себе на небезпеку, призвичаюючись до тютюнокуріння, уживання алкоголю та наркотиків? Можливо, вони не замислюються над тим, яку шкоду завдають своєму організму?

Серед безперечних чинників ризику найбільш суттєвими й поширеними є ***гіпокінезія*** — обмеження кількості й обсягу рухів, зумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, і ***гіподинамія*** — недостатність сили — зменшення м'язових зусиль, що витрачаються на утримання пози, переміщення тіла в просторі, фізичну роботу. Ці чинники зумовлені малорухливим способом життя. Адже наші «помічники» — водогін, централізоване опалення, автомобілі, пральні машини, газові або електричні плити — значно полегшують побут.

Через недостатню рухову активність скелетні м'язи й м'язи судин слабшають.

Неправильне положення тіла при сидінні під час навчання і праці призводить до неправильної постави, хвороб хребта *(мал. 39)*. Важливо правильно облаштувати робоче місце, чергувати навчання і відпочинок, робити вправи для запобігання порушенню постави.

Мал. 39. Малорухливий спосіб життя — призводить до хвороб

Обговоріть подану схему й інформацію.

Види рухової активності

Низька: повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач.

Помірна: швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно.

Інтенсивна: біг, плавання, заняття спортом, танці, рухливі ігри.

Для задоволення потреби в рухах дитина 11–14 років повинна робити щодня від 20 до 25 тис. кроків. Учені вважають, що рухова активність має становити для школярів 14–21 год на тиждень.

Чи дотримуєтеся ви такої рухової активності?

Чи сідаєте ви в транспорт, щоб проїхати 1–2 зупинки; чи надаєте перевагу сходам замість ліфта; чи робите ви ранкову гімнастику; чи працюєте фізично?

Ще один чинник ризику — ***переїдання*** і пов'язана з ним надлишкова маса тіла. Проблеми із зайвою масою тіла виникають із різних причин, але найпоширеніша — неправильне харчування та малорухливий спосіб життя. Постійне переїдання призводить до ожиріння та хвороб серцево-судинної системи.

Мал. 40. Продукти закладів швидкого харчування

Коли ви відвідуєте заклади швидкого харчування, то повинні пам'ятати, що отримуєте багато зайвих калорій із цукром і жиром *(мал. 40)*. Так, одна порція гамбургера, картоплі фрі та солодкої води містить денну норму калорій. Лимонади й інші підсолоджені газовані напої містять дуже велику кількість цукру, барвників, консер-

вантів, смакових домішок, що шкідливі для зубів, кісток, травлення та для всього організму в цілому. Газовані солодкі напої є головним фактором ризику ожиріння і діабету. Шкідливо також їсти перед телевізором, адже, захопившись переглядом цікавої передачі, можна переїсти *(мал. 41)*. Їжте повільно, щоб ваш мозок устиг вчасно отримати повідомлення, що шлунок уже наповнений. Не пропускайте прийоми їжі.

Мал. 41. Неправильне харчування

Постійне психоемоційне напруження, невміння правильно відпочивати — це сучасні поширені чинники ризику. Коли людина не лягає спати із заходом сонця і прокидається від дзвінка будильника протягом багатьох років, це створює стресовий стан. Агресивність, тривожність, безсоння, порушення концентрації уваги — усе це сумні наслідки стресових ситуацій. Негативних ситуацій так багато, що стресовий стан уже здається чимось звичайним. Результат постійного перебування в негативному стані — це хронічний стрес. *(Пригадайте його наслідки.)*

Цукровий діабет — це захворювання, спричинене нестачею гормону інсуліну, який виробляє підшлункова залоза. За недостатньої кількості цього гормону в крові людини підвищується рівень глюкози (цукру). Унаслідок цього в організмі порушуються нормальні процеси вуглеводного, жирового, білкового обміну та водно-сольовий баланс. Діабет, якщо його не лікувати, уражає всі органи й системи органів: серцево-судинну, опорно-рухову, сітківку ока, нирки, печінку тощо.

Використовуючи медичний прилад *глюкометр,* вимірюють цукор у крові, кількість якого є одним із найважливіших показників здоров'я людини *(мал. 42)*.

Мал. 42. Глюкометр

Іноді ця хвороба має перебіг без явно виражених симптомів. Її виявити допомагає лише ретельний медичний огляд. Тому всім, хто має хоч якусь схильність до захворювання, потрібно дуже уважно ставитися до стану свого здоров'я і за найменших симптомів негайно звертатися до лікаря.

Ураховуючи унікальність розвитку захворювання в кожної людини, правильне лікування може призначити тільки лікар! За умови виконання всіх настанов фахівця можна прожити довге, повноцінне й активне життя.

Ознайомтеся з інформацією про чинники ризику розвитку цукрового діабету та симптоми, що вказують на розвиток хвороби. Обговоріть чинники ризику розвитку цукрового діабету.

- Вірусні інфекції;
- порушення обміну речовин, ожиріння;
- низький рівень природного імунного захисту;
- малорухливий спосіб життя;
- переїдання (велика кількість солодкої і жирної їжі);
- стресові ситуації, конфлікти.

Що ви можете зробити, щоб уникнути їх?

Якщо ви помітили такі симптоми, терміново повідомте про це батьків і близьких людей:

- необґрунтована спрага (хочеться пити часто й дуже багато, навіть уночі);
- часте сечовипускання, суха шкіра, зниження маси тіла, порушення зору;
- підвищена стомлюваність, відчуття голоду, біль у животі.

Куріння та ***тютюновий дим*** спричиняють таке захворювання, як ***рак***. Там, де затримуються і накопичуються канцерогени (від англ. *cancer* — рак), часто утворюються злоякісні пухлини. Для курців ризик захворіти на рак легенів, шлунку й інших органів людини значно вищий, ніж для тих, хто не курить. Куріння збільшує ризик інфекцій дихальних шляхів, сприяє виникненню або загостренню серцево-судинних

захворювань, підвищенню артеріального тиску. А ще потрібно знати, що підлітки, які курять, фізично слабші від однолітків, можуть відставати в інтелектуальному розвитку.

Позбутися звички курити нелегко, бо тютюновий дим містить нікотин, який спричиняє залежність.

Профілактика неінфекційних захворювань, що набули соціального значення

- Відмовтеся від шкідливих звичок;
- займайтеся фізичними вправами щодня;
- підтримуйте нормальний режим праці та відпочинку;
- дотримуйтеся помірності в їжі, підтримуйте нормальну вагу тіла;
- не піддавайтеся руйнівній дії негативних емоцій;
- проходьте профілактичні огляди.

Кроки до успіху

Кожна людина, яка дбає про своє здоров'я, може й повинна захищатися від інфекційних захворювань. Насамперед, коли з'являються перші ознаки інфекційного захворювання, потрібно обмежити контакти з людьми вашого оточення та звернутися до лікаря. Виконуйте всі його настанови. Якщо лікар пропонує зробити профілактичне щеплення, не нехтуйте цим. Кращого й надійнішого засобу попередження інфекційних захворювань поки що немає. Запобігти неінфекційним захворюванням і побороти інфекційні допоможе здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя не передається в спадок. Він формується поступово впродовж життя. Здоровими є ті, хто дотримуються свого рішення бути здоровими.

Запитання та завдання

1. Якої шкоди завдає нестача рухової активності?
2. Чим шкідливе переїдання та ожиріння?
3. Як взаємопов'язані куріння та рак?
4. Яка профілактика цукрового діабету?

Разом із батьками або близькими людьми обговоріть вивчене на уроці. Порадьтеся, які аргументи (причини) ви можете використати для відмови від пропозиції закурити.

Доберіть інформацію, у якій висвітлено проблеми ВІЛу/СНІДу.

§ 20 Інфекційні захворювання, що набули соціального значення. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) і синдром набутого імунодефіциту (СНІД);*
- *шляхи інфікування та профілактику ВІЛу;*
- *те, як протидіяти дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих;*
- *основні положення законодавства України щодо ВІЛу / СНІДу.*

Пригадайте, що таке *вірус*. У чому полягає небезпека ВІЛ-інфікування?

Вірус імунодефіциту людини та синдром набутого імунодефіциту

Ви вже знаєте, що вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) розвивається та розмножується в організмі людини й призводить до повної втрати його захисних механізмів і розвитку синдрому набутого імунодефіциту (СНІДу).

Вірус — це особлива форма життя, якій для життєдіяльності необхідно проникнути в живу клітину. В організмі людини ВІЛ проникає в специфічні імунні клітини, що містяться в крові. СНІД — це глибоке ураження імунної системи та її недостатність, спричинена ВІЛом. Останнім часом учені відкрили й інші чинники, що пригнічують імунітет людини. Тому для зручності стан людини, хворої на СНІД, який спричинив ВІЛ, називаємо ***ВІЛом / СНІДом***. Після того як учені відкрили ВІЛ, вони почали шукати засоби боротьби з ним.

Як визначають, інфікована людина ВІЛом чи ні? Для цього досліджують кров людини. Адже саме в крові утворюються антитіла, які прагнуть подолати «чужинця». Наявність антитіл до ВІЛу в крові людини свідчить про те, що в її організм потрапила інфекція.

Носії ВІЛу впродовж тривалого часу можуть почуватися здоровими, хоча відразу після інфікування спостерігаються

ознаки, що нагадують застуду. Потім настає період, коли вірус себе не проявляє. Упродовж цього часу інфікована людина не підозрює, що в неї ВІЛ-інфекція. Із часом вірус набирає сили, дедалі більше руйнує імунну систему, і людина починає хворіти на СНІД.

Проміжок часу між інфікуванням і захворюванням у кожної людини різний. Що відбувається далі? Організм людини втрачає здатність опиратися різним інфекціям — грипу, ангіні, застуді тощо. У навколишньому середовищі вірус швидко руйнується, а от у крові може жити досить довго.

Шляхи інфікування та профілактика ВІЛу

Не можна інфікуватися ВІЛом *(мал. 43, с. 132)*:

- через рукостискання, обійми, поцілунки, піт, слину, сльози, кашель і чхання;
- від комах (комарів, кліщів, блощиць) і домашніх тварин;

Мал. 43. Ситуації, що не загрожують зараженням ВІЛом

• при спільному користуванні фонтанчиком для води, посудом, туалетом, душем, басейном, верхнім одягом, натільною та постільною білизною, продуктами харчування, спортивним знаряддям; унаслідок контактів у громадському транспорті, через монети й паперові гроші.

Поясніть, чи правильні висловлювання: «Людина заразилася на СНІД», «ВІЛ спричиняє СНІД», «СНІД передається через кров», «ВІЛ-інфікована людина».

Людина може інфікуватися ВІЛом через недбалість перукарів, косметологів, лікарів та інших медичних працівників. Тому небезпечно без спеціальних латексних рукавичок контактувати з кров'ю людини.

Потрібно обережно поводитися з предметами (голки, леза, шприци, ножі, заколки), які ви можете знайти в під'їзді, біля свого будинку, під час прибирання території домашнього чи шкільного подвір'їв, спортивних майданчиків.

У жодному разі не беріть їх руками!

ВІЛ / СНІД може загрожувати всім, але якщо людина дбає про своє здоров'я та веде здоровий спосіб життя, ризик заразитися ВІЛом мінімальний.

Чи погодилися б ви на перукарські послуги: проколоти вуха, зробити манікюр, педикюр, пірсинг, якщо інструменти використовували без стерилізації?

Хто найбільше ризикує інфікуватися ВІЛом? Нині більшість хворих — це наркозалежні, які інфікуються ВІЛом через шприци. Часто при введенні наркотику одним шприцом користується кілька наркозалежних, які можуть мати в крові ВІЛ. Може, вони не знають про таку небезпеку? Більшість із них знає. Проте вони ризикують, аби якнайшвидше позбутися нестерпних мук, яких зазнає залежна від наркотику людина, коли не отримує чергову «дозу». Залишені шприци є прихованою загрозою для багатьох людей. Ними можна випадково вколотися, гуляючи парком або граючись у піску. Якщо це трапилося, негайно зверніться до лікаря. Нині створено спеціальну противірусну вакцину. Якщо ввести її в перші години, вірус не розмножуватиметься в організмі людини.

Як людина може використати знання про особливості життєдіяльності ВІЛу для того, щоб запобігти інфікуванню цим вірусом?

Як протидіяти дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих

Пригадайте, *толерантність* — це здатність без агресії сприймати думки, поведінку, стосунки інших людей, що відрізняються від власних.

Чому потрібно толерантно ставитися до ВІЛ-інфікованих?

Ураженою ВІЛом може стати й дитина, яка народилася від ВІЛ-інфікованої мами *(мал. 44)*. Хтось може постраждати через недбалість медиків. Тож потрібно пам'ятати, що кожна людина може інфікуватися цим вірусом. Чи становить хвора людина небезпеку для своїх близьких? Як поводитися з нею?

Мал. 44. Толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих дітей

Насамперед людина, уражена ВІЛом, потребує психологічної підтримки, уваги батьків або близьких, їхнього піклування. Учені всього світу працюють над ліками проти ВІЛу / СНІДу. Уже створено ефективні ліки, які на тривалий час гальмують розвиток цієї хвороби. Людство сподівається в недалекому майбутньому позбутися її назавжди.

Як ви вважаєте, чи маємо ми право позбавляти уражену ВІЛом дитину свого спілкування? Що вона відчуватиме при цьому?

Які причини та наслідки стигматизації та дискримінації? Іноді із засобів масової інформації ви дізнаєтеся про дискримінацію людини, про те, що порушено її права.

Дискримінація — це обмеження чи позбавлення людини прав через її національність, колір шкіри, стать, релігійні переконання або стан здоров'я.

Мал. 45. Стигма — це бар'єр, який потрібно зруйнувати

Так, упереджене ставлення до людини на підставі її належності до певної групи є дискримінацією. Наприклад, людині, яка має ВІЛ, можуть відмовити в медичній допомозі на підставі ВІЛ-статусу. Таке ставлення до людей називають *стигмою* (тавром) *(мал. 45)*. Це уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхню поведінку прийнято вважати ганебними й аморальними. Стигма призводить до дискримінації.

Дискримінація дітей за будь-якою ознакою, зокрема за станом здоров'я, є неприпустимою (ст. 2 Конвенції ООН про права дитини).

Законодавство України щодо ВІЛу / СНІДу

Наша держава зобов'язалася в нормах законодавства гарантувати й забезпечувати в рівному обсязі права всім дітям (на повноцінний фізичний і психічний розвиток, освіту, медичне обслуговування, збереження своєї індивідуальності та ін.), серед яких і ВІЛ-інфіковані.

Конституція України визнає життя та здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, кожна людина має невід'ємне право на життя, має право захищати своє життя та здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань.

В Україні діє Закон «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть із ВІЛом», що визначає порядок правового регулювання питань, пов'язаних із поширенням цього захворювання, відповідно до норм міжнародного права й рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Обговоріть, як невиконання Закону України вплине на епідемічну ситуацію з ВІЛом / СНІДом у країні. Змоделюйте ситуацію, яка може виникнути в разі порушення кожної із цих статей Закону.

Відомості про зараження тієї чи іншої особи вірусом імунодефіциту людини або захворювання її на СНІД є службовою таємницею, що охороняється законом. Передавати такі відомості можна тільки законним представникам особи, медичним закладам, органам прокуратури, слідства, дізнання, суду й іншим органам та особам, передбаченим законодавством.

Інфіковані вірусом імунодефіциту люди та хворі на СНІД зобов'язані: уживати заходів щодо запобігання поширенню інфекції, передбачених інструкцією та запропонованих лікарем; повідомити осіб, які були з ними в статевих контактах до реєстрації факту інфікованості, про можливість їхнього зараження.

Лікувальні заклади не мають права відмовити людям, інфікованим вірусом імунодефіциту або хворим на СНІД, у прийнятті до лікувальних закладів; у наданні невідкладної медичної допомоги; порушувати інші права осіб на підставі тільки того, що вони є вірусоносіями або хворими на СНІД, порушувати права рідних і близьких інфікованого.

Умисне поставлення в небезпеку зараження іншої особи (або кількох осіб) ВІЛ-інфікованою особою, яка знала про наявність у неї ВІЛ-інфекції, тягне за собою кримінальну відповідальність. Винна в цьому особа відшкодовує також збитки, завдані у зв'язку з наданням зараженій особі медичної допомоги, у порядку, установленому законодавством України.

ВІЛ-позитивні діти, як і всі інші діти, мають право на повноцінне життя, наповнене спілкуванням з однолітками та їхньою увагою. Немає жодних підстав ізолювати ВІЛ-позитивну дитину. Вона має ті самі права в суспільстві, що й здорова дитина, але ми часто чуємо із засобів масової інформації про дискримінацію щодо ВІЛ-інфікованих людей. Це відбувається тому, що недостатньо поширюється інформація про ефективне лікування, яке дає змогу на тривалі роки загальмувати розвиток вірусу. Люди, які регулярно отримують таке лікування, живуть повноцінним життям, можуть народити здорове потомство, є безпечними для оточення. Життя з ВІЛом (за умов регулярного вживання спеціальних препаратів) практично нічим не відрізняється від життя без ВІЛу.

Світ проти СНІДу. У 1988 р. відбулася історична зустріч міністрів охорони здоров'я всіх країн, на якій прозвучав заклик до соціальної терпимості до ВІЛ-інфікованих. Тоді ж ООН оголосила **1 грудня** Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом. Символ усвідомлення людьми важливості проблеми СНІДу, прийнятий у всьому світі, — червона стрічка *(мал. 46)*.

Мал. 46. Символ усвідомлення людьми важливості проблем СНІДу

Кроки до успіху

Увесь світ із нетерпінням чекає, коли буде винайдено ліки проти ВІЛу / СНІДу. Перші кроки вже зроблено, і вчені винайшли та застосовують препарати (АРВ-терапію), які на певний час дають змогу утримувати кількість ВІЛу в крові на мінімально допустимому рівні (ця терапія повністю не виліковує людину від ВІЛ-інфекції). Тенденції розвитку ВІЛ-інфікування у світі, на жаль, невтішні. Тому дуже добре, якщо ви будете весь час пам'ятати, що захистити себе від ВІЛ-інфекції нескладно, якщо дотримуватися таких правил:

- уникати контакту з кров'ю людей без латексних рукавичок;
- користуватися стерильними (індивідуальними) інструментами для медичних і косметичних маніпуляцій;
- не брати до рук гострі предмети, які ви знайшли;
- відмовитися від статевого життя до шлюбу та зберігати взаємну вірність.

Ви повинні пам'ятати й про те, що серед нас живуть ВІЛ-інфіковані люди, зокрема діти (вони мають такі самі права, як і ви). Їм ніхто не має права дорікати, що вони ВІЛ-позитивні. Навпаки, ви маєте допомогти їм, проявивши розуміння та співчуття.

Дейл Карнегі писав: «...коли ви робите добро іншим людям, то ще більше добра ви робите собі». Запам'ятайте ці слова й намагайтеся кожного дня виконувати ще одну настанову цього письменника: «Щодня здійснюйте хоча б одну добру справу, здатну викликати усмішку радості на чиємусь обличчі».

Запитання та завдання

1. Як у нашій державі захищають права ВІЛ-інфікованих людей?
2. У багатьох країнах світу люди висловлюють свою солідарність жертвам ВІЛу / СНІДу. Як ви це розумієте?
3. Яких правил потрібно дотримуватися, щоб запобігти ВІЛ-інфікуванню?

Разом із батьками або близькими людьми обговоріть вивчене на уроці. Поцікавтеся, які ризики інфікування можуть загрожувати підліткам у вашому населеному пункті.

Знайдіть у засобах ЗМІ повідомлення про наркоманію.

§ 21 Протидія залученню до вживання наркотичних речовин

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *те, які бувають наркотичні речовини;*
- *те, як наркотичні речовини впливають на організм людини;*
- *основні причини вживання наркотичних речовин підлітками;*
- *ознаки наркотичної залежності;*
- *необхідність відмови від наркотичних речовин;*
- *відповідальність за правопорушення та злочини, пов'язані з наркотичними речовинами.*

Пригадайте, як впливають алкоголь і куріння на здоров'я людини.

Які речовини називають *наркотичними*?

Наркоманія — одна з найболючіших проблем сучасності. Про шкідливий вплив наркотиків багато пишуть у ЗМІ, навчальній літературі, розповідають у школі. Однак, навіть знаючи про негативний вплив таких речовин на організм, люди продовжують їх уживати. Щодня ми чуємо про злочини, скоєні через наркотики, про зруйновані долі та вкорочені життя. Тютюн, алкоголь, деякі ліки, токсичні речовини впливають на мозок і психіку людини, її здатність тверезо мислити й відповідально діяти. Тому їх називають *психоактивними речовинами* (такими, що впливають на психіку людини).

Наркотик — це будь-яка речовина, яка при введенні в організм людини може змінювати її сприйняття, настрій, здатність до пізнання, поведінку й рухові реакції.

Розглянемо складники поняття «наркотична речовина». Поняття «наркотик» стосується речовин, які можуть проявляти наркотичну дію (з грецьк. *наркотик* — той, що вводить у стан заціпеніння, отупіння, одуріння).

Воно має три взаємопов'язані складники.

Медичний складник уключає руйнівний вплив наркотичної речовини на організм людини.

Соціальний складник — наслідки поведінки наркозалежної людини, небезпечної для її оточення.

Юридичний складник — кримінальна відповідальність за використання, вироблення, зберігання та збут наркотичних речовин, а також залучення до їхнього вживання.

Основні причини вживання наркотичних речовин підлітками

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про причини вживання наркотичних речовин підлітками та доповніть їх. Чи згодні ви з ними? Як би ви переконали своїх однолітків відмовитися від наркотиків?

— Підлітки не вірять, що вживання наркотиків є небезпечним.

— Реклама цигарок та алкоголю створює позитивний імідж наркотикам і заохочує підлітків.

— Друзі вживають наркотики.

— Наркотики є легкодоступними.

— Багато підлітків уважають, що, спробувавши наркотики, можна швидко відмовитися від них.

— Вони вірять, що наркотики допоможуть вирішувати їхні проблеми.

— За допомогою наркотиків вони намагаються відновити психологічну рівновагу (позбутися тривоги, смутку, низької самооцінки).

— Вони вважають, що це непоганий спосіб розважитися.

— Вони переконані, що вживання наркотиків — це модно, круто та поліпшить їхній імідж.

— У них не розвинені навички впевненої поведінки, вони не вміють казати «ні».

Ознаки вживання наркотичних речовин

Розглянемо основні ознаки *наркотичного сп'яніння*. Стан наркотичного сп'яніння за зовнішніми проявами буває збудженій і пригнічений.

У *збудженому стані* наркозалежні багатослівні, рухливі, схильні до жартів, настрій штучно піднесений, вони нав'язливі в спілкуванні. Спостерігається невпевнена хода, блідість шкіри та блиск очей. Поведінка подібна до поведінки людини в стані алкогольного сп'яніння, однак запах алкоголю не відчувається. У *пригніченій формі* наркотичного сп'яніння людина стає в'ялою, малорухливою, виглядає байдужою. На запитання відповідає мляво. У співрозмовника виникає враження, що наркозалежна людина занурена у світ своїх переживань.

Залежно від наркотичної речовини та її кількості організм людини може бути в стані заціпеніння або навіть повного наркозу, під впливом галюцинацій. Речовини, що мають протилежну дію, надмірно збуджують нервову систему, поступово її руйнуючи. Зіниці можуть бути або дуже розширені, або значно звужені.

Уживання наркотиків, крім згубної дії на організм, небезпечне ще й тому, що швидко призводить до залежності. Розрізняють *фізичну* та *психологічну* залежність.

Під поняттям «наркоманія» розуміють не тільки стимулювання нервової системи наркотичними засобами для її збудження чи пригнічення, а також звикання до них організму.

Що таке *ейфорія*? Головною причиною пристрасті до наркотиків є ейфоричний ефект, який вони виявляють. ***Ейфорія*** — це піднесений, радісний настрій, відчуття задоволення, повного благополуччя. Наркотичні речовини викликають ейфорію, що не відповідає обставинам і реальному стану організму.

Ознаки наркотичної залежності

Що таке *наркотична залежність*? ***Наркотична залежність***, або ***наркоманія***, — це хвороба, спричинена вживанням наркотичних препаратів. Вона проявляється трьома головними ознаками: психічною та фізичною залежністю від наркотичних речовин і звиканням (толерантністю) до них.

Фізична залежність — це стан організму хворого, що проявляється фізичними та психічними розладами, коли припиняється вживання наркотичної речовини. Хворобливий стан полегшується чи повністю зникає в разі нового введення наркотичного препарату.

Психічна залежність — хворобливе прагнення безперервно або час від часу застосовувати препарат для того, щоб штучно змінити свій настрій або позбутися психологічного дискомфорту. Уже на цій початковій стадії захворювання відмова від уживання наркотиків або неможливість їхнього повторного використання з інших причин супроводжуються пригніченням і дратівливістю. Бажання ввести повторну дозу наркотику стає нав'язливим. Наркотик поступово замінює всі звичайні для людини почуття та емоції.

На рівні почуттів психічна залежність виявляється в тому, що людину перестає цікавити все, що не пов'язане з наркотиками: навчання, робота, спілкування з рідними та друзя-

ми, книжки, хобі, спорт тощо. Без наркотиків життя для неї стає безрадісним, утрачає сенс, можуть з'явитися думки про самогубство. На відміну від фізичної залежності, яка зникає після періоду лікування, психологічна залежність зберігається роками.

Толерантність — це стан звикання до наркотичних речовин (не плутайте з толерантним ставленням до людини).

Які ознаки наркотичної залежності? Спочатку вживання наркотичних речовин спричиняє захисну реакцію, яка пояснюється їхньою токсичною дією. Це може бути головний біль, запаморочення, нудота, блювання. Однак при повторних уживаннях наркотику починає переважати ейфорія, а захисна реакція поступово слабшає та зникає. Організм людини намагається боротися з наркотичними речовинами. Він знешкоджує їх (до певної міри). Тому доза наркотику, яку наркозалежний використовував раніше, не спричиняє в нього бажаного ефекту, і він її збільшує.

Згодом наркотичний стан стає для людини потребою. Розвивається нав'язливий потяг до наркотику — психічна та фізична залежність. Наркозалежний постійно думає про те, як досягти наркотичного ефекту, і це є головним сенсом його життя.

Що таке *абстинентний синдром*? При сформованій фізичній залежності від наркотику людина починає відчувати хворобливий і важкий стан, який називають *абстиненцією*, або *абстинентним синдромом* (*розм.* «ломка»). Він виникає внаслідок раптового припинення вживання (уведення) речовин, що спричиняють наркотичну залежність, і характеризується психічними й неврологічними розладами. Зокрема, спостерігаються біль у м'язах, судомні посмикування окремих м'язів. Водночас з'являються пітливість, прискорене серцебиття, нудота, блювання, пронос, задишка, посиніння кінцівок, пов'язане з кисневим голодуванням, різко знижується артеріальний тиск. Такий стан може становити серйозну небезпеку для життя хворих, а за відсутності відповідної

медичної допомоги завершується смертю. Перебуваючи поза медичними установами, наркозалежні намагаються вийти із цього стану повторним уведенням чимраз більших доз наркотиків. Через те, що потяг до наркотиків при фізичній залежності набуває непереборного характеру, хворі наважуються на будь-які, навіть кримінальні учинки, щоб придбати чергову дозу речовини.

Наркозалежною можна вважати людину, стан якої відповідає хоча б деяким із поданих нижче ознак.

- Раптово погіршується стан здоров'я, з'являється дратівливість, різка зміна настрою, що не відповідає обставинам, поведінка людини завдає моральних і матеріальних збитків близьким людям і суспільству (поява брехливості, відчуженості, інтересів меншає, а нові не з'являються, з дому починають зникати гроші та речі).
- Постійне збільшення дози речовини для отримання бажаного наркотичного ефекту.
- Проявляється непереборний потяг до наркотику.

Поясніть, чому кажуть: «Алкоголь, нікотин і наркотики — одвічні й підступні вороги людства».
Чому наркоманія є проблемою не тільки медичною, а й соціальною?

Єдиним правильним рішенням, якщо вам запропонували закурити, випити алкогольний напій чи спробувати наркотик у різних життєвих ситуаціях, може бути лише категорична відмова. Однак зробити це буває непросто. Прочитайте кілька варіантів відповідей, якими б ви могли скористатися. Виберіть, які з них підходять найбільше, доповніть їх, пограйте рольову гру.

1. Дякую, ні. Я хочу розуміти те, що роблю і тверезо бачити життя.

2. Дякую, ні. Я збираюся на тренування. У якому стані я туди прийду?

3. Дякую, ні. Я не хочу, щоб мої близькі люди переживали та нервувалися.

4. Дякую, ні. Якщо я вип'ю (спробую наркотик), утрачу контроль над собою. Це мені треба?

5. Дякую, ні. Я ще хочу прожити щасливе, повноцінне життя.

6. Дякую, ні. Це не в моєму стилі!

7. Дякую, ні. Ви хочете добровільно труїти себе?

Як ви зрозуміли зображене на поданому малюнку? Як ви його назвали б та як він взаємопов'язаний із темою нашого уроку?

Відповідальність за правопорушення та злочини, пов'язані з наркотичними речовинами

Україна має потужне законодавство з питань запобігання незаконному обігові наркотичних речовин. Воно спрямоване на заходи щодо протидії на державному рівні поширенню наркоманії. Прагнення бути незалежними та дорослими часто спонукає підлітків спробувати те, що заборонено, не замислюючись над наслідками цього. Однак ви маєте пам'ятати, що кримінальна відповідальність в Україні (стосовно осіб, які скоїли злочин) настає із 14-ти років. Згідно із законом люди, які купують, зберігають, уживають та розповсюджують наркотичні речовини, підлягають покаранню.

Незаконними також є:

- контрабанда наркотичних речовин (приховування від митного контролю);
- незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання з метою збуту;
- отримання наркотичних речовин в обмін на інші товари та послуги;

• незаконний посів або вирощування снодійного маку чи конопель;

• схиляння певної особи до вживання наркотичних речовин;

• організація або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотичних речовин, психотропних речовин або їхніх аналогів, а також надання приміщення із цією метою.

Обговоріть вищезазначену інформацію та продумайте алгоритм дій, щоб ніколи не порушувати закон.

Кроки до успіху

У житті людини бувають складні ситуації, проблеми та неприємності. Багато їх і в підлітків. Урівноважені особистості шукають найкращих шляхів для їхнього вирішення, вони не вдаються при цьому до тонізуючих (таких, що підбадьорюють) наркотичних речовин, а також до речовин, які створюють ілюзії, тимчасове хибне задоволення. У них є мета, що наповнює сенсом їхнє життя. Цікавість до нових відчуттів, тиск оточення (небезпечна компанія, спілкування з людьми, які набагато старші чи мають кримінальне минуле) — це не причини, що спонукають до вживання наркотиків. Причини потрібно шукати в собі. Тобто треба виховувати силу волі, уміння долати труднощі. Якщо самому це не під силу, краще звернутися до рідних або близьких людей. Разом перемагати легше. Умійте ставити мету, приймати рішення і бачити позитивні та негативні наслідки своїх дій.

Запитання та завдання

1. Чому наркотики небезпечні для суспільства?
2. Що потрібно робити, щоб запобігти обігові наркотичних речовин?
3. Чи понесе кримінальну відповідальність 14-річний підліток, який здійснив злочин, пов'язаний із наркотиками?

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці. Складіть план дій, які зведуть нанівець кожну спробу наркоділків залучити вас до вживання наркотиків.

Знайдіть в інформаційних ресурсах тренувальні вправи для ефективного засвоєння навчальної інформації та презентуйте повідомлення.

Розділ 3

ДОБРОБУТ

§ 22–23 Навчаємося вчитися. Планування навчальної мети та її реалізація

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *власний навчальний потенціал і ресурси для розвитку та навчального прогресу;*
- *умови ефективного навчання;*
- *ефективні навчальні засоби;*
- *власні потреби й інтереси підлітків у навчанні;*
- *планування навчальних завдань;*
- *раціональну організацію навчання і відпочинку як шлях до реалізації завдань.*

Пригадайте, які умови допомагають вам досягти успіхів у навчанні, спорті й інших видах вашої діяльності.

Про значення навчання

Кожна людина навчається протягом усього життя. Знання відкривають їй вікно у світ, дають можливість займатися улюбленою справою, допомагають досягти бажаного.

Поясніть, як ви розумієте народну мудрість.

Корінь навчання гіркий, а плід його солодкий.

У школі ви опановуєте основи всіх наук. Напевно, немає учня / учениці, що за час свого перебування в школі не запитував / запитувала б себе: «Навіщо потрібно вчитися?» Відповідь на це запитання залежить від настрою, невдач або перемог. Упродовж життя перед людиною постає безліч завдань. Вирішуючи їх, вона намагається насамперед навчитися керувати своїм життям. У наш час для цього треба опанувати систему найсучасніших знань щодо фізичного й інтелектуального розвитку. Засади такого розвитку людини заклада-

ють саме в школі, адже щоденне навчання, крім засвоєння знань із навчальних предметів, привчає до старанності, працьовитості, терпіння тощо. А вчитися без праці й терпіння неможливо, це всі знають.

Поясніть, як ви розумієте висловлення: «Освіченими вважають тільки тих, кого навчили, як учитись і змінюватися» *(К. Роджерс)*.

Умови, що сприяють ефективному навчанню

Навчання — це важка праця, тому не секрет, що більше встигають і краще виконують завдання ті, хто більше працює. Зазвичай учні, які добре навчаються в школі, мають широке коло інтересів (наприклад, займаються танцями, спортом, відвідують різні гуртки).

Працелюбність — одна з основних умов будь-якої успішної діяльності. Наступний крок — це мотивація *(пригадайте вивчене раніше)*.

Мотивація — це ті чинники, які спонукають людину діяти. Джерелом мотивації є певна потреба щось мати, чимось оволодіти, чогось досягти. Від мотивації учня / учениці залежать здобуті знання, бажання та здатність навчатися протягом усього життя, а отже, успішність людини в майбутньому. Однією з найважливіших якостей, що допомагають домогтися успіху в навчанні, є самодисципліна.

Самодисципліна — це вироблена звичка контролювати всі свої дії, дотримуватися встановлених правил. Ця звичка допомагає людині зосередитися на конкретній меті, усвідомити шляхи її досягнення. Крім того, самодисципліна робить ваше життя більш раціональним.

Певно, усі ви мрієте мати хорошу професію, стати успішними, досягти чогось у житті. А для цього потрібно докласти чимало зусиль. Зараз найголовніше ваше завдання — учитися. Завдяки міцним знанням ви отримуватимете як моральне, так і матеріальне задоволення від життя, бо освіта — фундамент вашого майбутнього.

Обговоріть у парах чинники, що впливають на мотивацію до навчання, і матеріал схеми. Визначте, які з них важливі для вас, а які вам потрібно розвивати.

Чинники, що впливають на мотивацію до навчання:

- інтерес до предмета;
- усвідомлення його корисності в майбутньому житті;
- прагнення до успіху;
- активна життєва позиція, позитивний настрій;
- свідоме докладання зусиль, наполегливість і терпіння.

Які властивості та якості людини сприяють ефективному навчанню

Розглянемо основні властивості людини, які значною мірою впливають на її життєдіяльність і сприяють ефективному навчанню.

Якості людини — це ті її властивості, які виявляються по-різному, залежно від умов і ситуацій.

Здібності — це сукупність індивідуальних властивостей кожної людини, що необхідні для успішного виконання певних видів діяльності. Здібності до навчання потребують розвитку, вони виявляються тільки завдяки наполегливості й інтересу до справи, якою людина займається. Здібності реалізують функції відображення світу й регулювання поведінки: відчуття, сприйняття, пам'ять, увагу, мислення тощо.

Здібності (фізичні, розумові) — специфічні психофізичні властивості людини, що необхідні для успішного виконання одного або кількох видів діяльності, які визначають успіхи людини в цій діяльності.

Обговоріть схему та висловте судження щодо того, які вам потрібні умови для реалізації певних здібностей. Що може завадити їхньому розвитку?

Розрізняють загальні та спеціальні здібності. *Загальні здібності* притаманні багатьом людям, *спеціальні* дають змогу досягти високих результатів у певній діяльності. *(Пригадайте вивчене раніше.)*

Природні можливості розвитку здібностей кожної людини називають *задатками*. Індивідуальна своєрідність задатків людини характеризує її здатність до розвитку певних здібностей. Задатки розвиваються в процесі виховання, навчання та практичної діяльності.

Схильність до успішного освоєння певної людської діяльності може бути вродженою, тобто в людини хороші задатки. Проте мати задатки — не означає бути здатним до виконання певної діяльності. Це лише означає, що людина легко може освоїти цей вид діяльності й домогтися значних успіхів. Важливим чинником розвитку здібностей є інтерес людини до вивчення певної галузі.

На прояв і розвиток здібностей впливають:

- любов до справи, захоплення нею;
- позитивне ставлення до обраного виду діяльності;
- працьовитість, воля, рішучість, цілеспрямованість, висока працездатність.

На розвиток здібностей також впливають умови життя та діяльності людини, її психічні особливості. Несприятливо

впливає на розвиток здібностей надмірне розумове або фізичне навантаження, що призводить до перевтоми, зниження рівня працездатності.

Обдарованість — високий рівень задатків людини, вияв природних можливостей і здібностей, що значно перевищують середній рівень. Обдарованість є результатом і свідченням високого рівня інтелектуального розвитку, поєднанням уроджених і набутих якостей людини. Розрізняють обдарованість музичну, поетичну, художню, артистичну, технічну, наукову (зокрема, математичну) тощо.

Особливі здібності до творчого розв'язання завдань називають *талантом*, а людей, яким вони притаманні, — *талановитими*. Найвищий ступінь у розвитку здібностей — *геніальність*.

Ступені розвитку індивідуальних можливостей людини

Задатки — особливість кори головного мозку.

Здібності — хороші результати певних дій.

Обдарованість — найкращі результати певних дій.

Талант — особливі досягнення.

Геніальність — надзвичайні досягнення, визнані сучасниками або нащадками.

Поясніть, як ви розумієте висловлення: «Крапля камінь точить не силою, а частим падінням, так людина стає вченою не силою, а частим читанням» *(Овідій)*.

Як вольові якості людини сприяють ефективному навчанню? До вольових якостей людини, що сприяють ефективному навчанню, належать воля, дисциплінованість, самовладання, рішучість, наполегливість тощо.

Знайдіть в інтернеті та перегляньте інформацію про вольові якості людини.
Обговоріть, які з них ви вважаєте найголовнішими для досягнення успіхів у навчанні. Котрі якості ви маєте, а яких — треба набути?

Змоделюйте ситуацію, коли такі вольові якості не розвинені. Як це вплине на навчальну діяльність школярів?

Власний навчальний потенціал і ресурси для розвитку та навчального прогресу

Будь-яка діяльність людини потребує зосередженості та спрямованості. Велику роль тут відіграє розвиток уваги. Завдяки мисленню людина розмірковує про те, чого вона безпосередньо не спостерігає, не сприймає; допомагає передбачити перебіг подій, наслідки певних дій у майбутньому. Тому, щоб бути успішними, потрібно наполегливо розвивати увагу та пам'ять.

Значення уваги. Ефективність сприйняття, розуміння і запам'ятовування інформації значною мірою залежить від уваги. Будь-яка діяльність людини потребує зосередженості та спрямованості. Чи оперує лікар, чи працює водій тролейбуса, чи ви виконуєте фізичні вправи або читаєте книжку — неодмінною умовою будь-якої діяльності є увага.

Увага — це зосередженість психічної діяльності на певному об'єкті.

Увагу потрібно розвивати. Коли ви уважні, наприклад під час пояснення вчителя / учительки, то створюються найкращі умови для навчання та активного мислення. Отже, властивості уваги — *зосередженість* і *спрямованість*. З безлічі предметів довкола людина зазвичай виокремлює один — найважливіший у цей момент, а інші ніби не помічає. Згодом центром уваги можуть стати інші предмети. Це ще одна властивість уваги — *вибірковість*.

Щоб досягнути успіху в будь-якій галузі, потрібно навчитися керувати своєю увагою. Звісно, увагу не тільки можна, а й потрібно розвивати! Регулярні тренування допоможуть вам підвищити ефективність засвоєння навчального матеріа-

лу, більше того — уважність і зосередженість стануть вашими невід'ємними рисами.

Перевірка уваги

1. Прочитайте два тексти почергово (по 5–10 с кожний). Читання тексту можна переривати в будь-якому місці в межах абзацу або речень. Потрібно дуже швидко прочитати й зрозуміти зміст обох текстів.
2. Читайте текст і водночас вистукуйте пальцями якийсь музичний ритм. Чи зрозуміли ви зміст тексту, чи не збилися з ритму мелодії?
3. Напишіть партнеру / партнерці математичні вирази (наприклад, 556 – 321, 400 : 5 тощо). Обчисліть їх подумки й переконайтеся в правильності відповіді.

Щодня ви дізнаєтеся багато нового, поглиблюєте ваші знання. Усе це надовго зберігається в пам'яті та відтворюється за вашим бажанням.

Пам'ять — це процес запам'ятовування, збереження і наступного пригадування або впізнавання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила.

Абсолютно все, що ви знаєте й умієте, є наслідком здатності мозку запам'ятовувати та зберігати в пам'яті образи, думки, пережиті почуття, рухи тощо. Основними процесами пам'яті є запам'ятовування, збереження, упізнавання та відтворення.

Запам'ятовування — процес, спрямований на збереження в пам'яті отриманих вражень, це передумова їхнього збереження. Збереження — процес активного опрацювання, систематизації, узагальнення матеріалу, опанування його.

Упізнавання та *відтворення* — це встановлення сприйнятого раніше. Відмінність між ними полягає в тому, що впізнавання відбувається під час повторної зустрічі з об'єктом, за умови повторного його сприйняття, відтворення — за відсутності об'єкта.

Які є прийоми кращого запам'ятовування? Що кращі пам'ять та увага, то легше сприймати навчальний матеріал. Як наслідок, підвищується успішність. Один із прийомів кращого запам'ятовування — мнемотехніка *(пригадайте вивчене)*. Під час застосування мнемотехніки матеріал запам'ятовування глибше аналізується, структурується і краще усвідомлюється. Наприклад, під час запам'ятовування історичних дат можна використати порівняння за подібністю і контрастом із відомими подіями, під час запам'ятовування іноземних слів — з уже відомими словами. Запам'ятовувати інформацію можна завдяки знаходженню яскравих незвичайних асоціацій (малюнки, фрази), римуванню тощо. Усі ви знаєте кольори веселки. Щоб вивчити їхню послідовність, використовують прийом запам'ятовування слів чи висловів через зв'язок із першою буквою: «Чапля Осінь Жде Завзято, Буде Сани Фарбувати». Усі ці системи запам'ятовування ґрунтуються на асоціаціях — поєднанні того, що ви намагаєтеся утримати в пам'яті, з тим, що вам уже відомо. *(Дізнайтеся про це докладніше з додаткових джерел інформації.)*

Перевірка пам'яті

1. Покладіть на стіл 5–9 предметів (зошит, ручку тощо) і дивіться на них 10–15 с, а потім відверніться і запишіть на аркуші паперу перелік предметів, які ви запам'ятали.

2. Завчасно розкладіть на столі кілька предметів, відвернувшись, намалюйте їх і позначте місцезнаходження кожного. Кількість предметів, їхнє розміщення, які ви запам'ятали з першого разу, — це обсяг вашої зорової пам'яті.

3. Хтось зачитує вам числа один раз (84, 99, 68, 70, 46, 37, 39, 33, 44, 11), а ви уважно слухаєте. Спробуйте їх запам'ятати. Запишіть ті з них, які ви запам'ятали, бажано в тому самому порядку. Кількість чисел, які ви запам'ятали, дає змогу оцінити вашу механічну слухову пам'ять. Якщо ви запам'ятали якнайбільше чисел, то вона у вас хороша. Порівняйте результати та зробіть висновок, який тип пам'яті у вас переважає.

Власні потреби й інтереси підлітків у навчанні

Пригадайте, *потреба* — це те, що необхідно для забезпечення життя і діяльності людини та її розвитку.

Розгляньте й обговоріть подану схему. Без яких потреб життєдіяльність людини неможлива? Які потреби забезпечують становлення особистості людини та її розвиток?

Для вашого віку важливий розвиток пізнавальної потреби, а саме потреби в нових знаннях, новій інформації. Пізнавальна потреба — це прагнення до процесу пізнання. Розвиваючи навички успішного навчання, можна стати успішною людиною. А навичка вміння вчитися — це навичка, яку потрібно опанувати та розвивати протягом усього життя.

Розгляньте схему. Доберіть до неї приклади. А що для вас означає вміння вчитися?

Уміння вчитися передбачає

Набуття фундаментальних знань і вмінь	Здатність оперувати числами й ІКТ	Здобуття та засвоєння знань
Здатність організовувати власне навчання, співпрацювати з іншими в межах навчального процесу.	Здатність використовувати здобуті знання, життєвий досвід у різних життєвих контекстах.	Уміння оцінювати результати власного навчання.

Учнівству доводиться багато слухати на уроках. Незалежно від вашого типу сприйняття інформації, необхідно розвивати навички активного слухання.

Зокрема, треба навчитися читати з розумінням. Чим відрізняється просте читання від читання з розумінням? Умінням читати та розуміти прочитане, висловлювати думку усно й письмово, критично мислити та конструктивно керувати емоціями, застосовуючи інтелект.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про читання з розумінням, доповніть їх прикладами з вашого життєвого досвіду.

— Коли я вивчаю новий матеріал, я переглядаю весь параграф. Цікавлюся структурою та ілюстраціями.

— Мені подобається проходити тести й виконувати завдання до нового матеріалу.

— Уважно читаю матеріал, незрозумілі місця перечитую кілька разів.

— Звертаю увагу на виділення іншим шрифтом, уважно розглядаю малюнки з підписами.

— Щоб краще запам'ятовувати, я вголос ставлю собі запитання і відповідаю на них.

— Створюю картки й запам'ятовую їх в ігровій формі, кілька разів повторюю прочитане до повного засвоєння.

— Запитую себе, що ще треба вивчити.

— Під час вивчення певної теми зупиняюся, підсумовую прочитане.

Планування навчальної мети

У процесі навчання часто виникають перешкоди, які необхідно подолати. Для цього вам треба визначити конкретну мету та бажаний результат, кроки, які потрібно здійснити, установити терміни й налаштуватися на успіх.

Корисним засобом для планування навчальної мети є критерії SMART.

Пригадайте: **SMART** — прийом ґрунтовного планування, що допоможе вам не тільки зрозуміти, чого ви прагнете, а й усвідомити чітку послідовність дій, яка приведе до бажаної мети. За допомогою цього прийому можна планувати здійснення як довгострокових, так і короткострокових завдань.

Розгляньте подану схему. Сформулюйте одне з навчальних завдань на найближчий час, мету, якої ви хочете досягти. Чи відповідає вона критеріям SMART?

Система визначення мети SMART

	— опишіть кінцевий результат, чого саме ви хочете досягти.
	— сформулюйте критерії, за якими можна буде оцінити результат.
	— будьте реалістом і ставте ті завдання, які дійсно зможете вирішити.
	— постійно запитуйте себе: «Чому я цього хочу?»
	— визначте точну дату, коли ваші завдання мають бути виконані.

Водночас скористайтеся етапами постановки SMART-завдань, поданими в схемі.

Дев'ять етапів постановки SMART-завдань

Раціональна організація навчання і відпочинку як шлях до реалізації мети

Як раціонально організувати навчання та відпочинок? Насамперед потрібно пам'ятати, що навчання — це робота, яка потребує свідомих зусиль. Ніхто не може примусити вас навчатися, ніхто не буде навчатися за вас, вам тільки можуть допомогти, а навчатися ви маєте самі. Необхідно враховувати багато чинників, щоб навчання та відпочинок відповідали принципам здорового способу життя, що передбачає:

- дотримання режиму дня, активного відпочинку, рухової активності, раціонального харчування, відмову від шкідливих звичок тощо *(мал. 47)*;

Мал. 47. Раціональна організація навчання і відпочинку

• упевненість у своїх силах, розвиток сили волі, самостійності в навчанні;

• уважність під час навчання, практичне застосування знань і вмінь;

• розширення свого кругозору, самовиховання найкращих людських якостей.

Однією з проблем, що перешкоджає навчанню, є розподіл часу. Щоб правильно розподілити свій час, потрібно визначити, де саме ви його втрачаєте. Для цього протягом місяця детально записуйте в зошит або щоденник свої щоденні справи. Розподіліть їх у чотири колонки: 1) найважливіші справи, що потребують термінового виконання; 2) важливі справи, які можна відкласти на певний час; 3) не дуже важливі справи; 4) справи, які можуть почекати. Потім проаналізуйте, скільки часу ви витратили на всі ці справи, складіть план і почніть поетапно його здійснювати.

Дуже важливо займатися тайм-менеджментом. Якщо у вас є проблеми з плануванням часу, почніть наперед розписувати свій день. Заплануйте всі необхідні справи й визначте, скільки часу потрібно на їхнє виконання з урахуванням можливих перерв на відпочинок.

Обговоріть подані поради. Чи допоможуть вони вам правильно планувати свій час? Доповніть їх прикладами з власного досвіду.

- Плануйте тільки ті завдання, які можете виконати.
- Оцініть час, який вам знадобиться на виконання кожного завдання, і необхідні умови.
- Зважайте на непередбачувані справи, урахуйте час на їхнє виконання.
- Плануйте 2–3 важливі справи на день.
- Починайте з найважливіших завдань, завершуйте менш важливими.
- Намагайтеся виконати все заплановане.

А ще обов'язково ставтеся позитивно до життя і налаштуйтеся на успіх.

Кроки до успіху

Як навчатися ефективно, правильно сприймати інформацію, щоб швидко та якісно засвоїти знання? Для цього потрібно бути дуже уважними на уроці. Найкраще засвоюють знання, отримані за допомогою зору та слуху, обговорення і практичних дій. Запитуйте вчителя / учительку про те, що не зрозуміли. Ваші запитання свідчать про активність мислення. Основні думки уроку й нові слова корисно записувати в зошит, адже, записуючи, ви читаєте двічі, отже, краще запам'ятовуєте. Регулярно тренуйте свою пам'ять. Постійно дбайте про поліпшення результатів запам'ятовування. Удосконаленню пам'яті дуже шкодять перенапруження, негативні емоції, пасивність і лінощі, а також брак свіжого повітря та поживних речовин, які надходять в організм із їжею.

Якщо ви прагнете підкорити вершини науки, досягти успіху в житті, пам'ятайте про те, що навчання — це праця, помножена на терплячість, тобто це схильність до безперервної праці, це навчання впродовж життя.

Запитання та завдання

1. Яке значення в житті людини має навчання?
2. Назвіть умови, що сприяють ефективному навчанню.
3. Що таке *задатки* та *здібності*?

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці. Поцікавтеся в них, які вольові якості вам потрібно розвивати, щоб бути успішними в навчанні та житті.

Підготуйте повідомлення про історію виникнення ЗМІ.

§ 24 Робота з інформацією

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *джерела інформації та їхній вплив на людину;*
- *пошук інформації про здоров'я, безпеку та добробут;*
- *оцінювання контенту джерел інформації.*

Пригадайте, що таке *контент*.

Джерела інформації та їхній вплив на людину

У світі надзвичайно багато інформації. Інформація (від латин. *informatio* — відомості, роз'яснення, виклад) є невід'ємним складником світу довкола нас і нашої свідомості. У широкому значенні інформація — це відображення реального (матеріального, предметного) світу, виражене у формі сигналів і знаків. З іншого боку, інформація — це різні види даних. Засоби масової інформації (ЗМІ) (газети, журнали, книжки), радіо, телебачення, інтернет, кіноіндустрія, рекламні щити та панелі — відіграють важливу роль у нашому житті *(див. табл.)*.

Функція ЗМІ	Опис
Комунікативна	Спілкування, налагодження контактів.
Ідеологічна	Прагнення вплинути на світоглядні засади, ціннісні орієнтації, самосвідомість людей.
Культурно-освітня	Пропагування та поширення в суспільстві високих культурних цінностей.
Рекламно-довідкова	Задоволення утилітарних запитів різних людей (сад, город, туризм, колекціонування, шахи тощо).
Рекреативна	Розваги, зняття напруження, отримання задоволення.

Із ЗМІ ми дізнаємося новини, що впливають на наші цінності, ставлення, рішення та поведінку. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним.

Без позитивного впливу ЗМІ, що розширюють світогляд людини, підвищують її культурний та інтелектуальний потенціал, сприяють високому рівню поінформованості в усіх сферах життя людини, а також є засобом зв'язку, ми вже не уявляємо свого життя.

Негативний вплив: ЗМІ становлять загрозу життю та здоров'ю дітей і підлітків; не сприяють розвиткові всіх складників здорового способу життя. Зокрема, тривале перебування перед екраном телевізора, комп'ютера, смартфона, бездумне поглинання інформації, яка містить сцени насилля, призводять до того, що дитина позбувається індивідуальності, стає імпульсивною, агресивною або, навпаки, відстороненою від суспільного життя.

Пошук інформації щодо здоров'я, безпеки та добробуту

Форма подання інформації залежить від виду інформації та характеру носія інформації. Щоб отримана інформація сприяла її сприйняттю на основі правильних рішень, вона має відповідати таким критеріям, як достовірність, повнота, точність, цінність, актуальність, оперативність.

Розгляньте подану схему. Пригадайте останню інформацію, яку ви чули з недавніх новин, від знайомих чи друзів, і спробуйте її оцінити для прийняття правильного рішення.

Щохвилини ми отримуємо надзвичайно багато інформації. Дуже складно визначити, яка інформація правдива, а яка — хибна. Краще завжди перевіряти повідомлення, адже інформація буде правдивою тільки тоді, коли не містить суттєвих помилок, спотворень, є неупередженою і ґрунтується на фактах, а не на судженнях *(пригадайте вивчене раніше)*.

Факт означає подію, що відбулася насправді. Фактами можуть бути цифри, дати, імена, події — усе, що можна виміряти, перерахувати або підтвердити. А судження — це особиста думка людини, яку можна підтвердити або спростувати. Щоб отримувати якісну достовірну інформацію, потрібно навчитися її аналізувати, зокрема відрізняти факти від суджень, оціночних думок.

Пригадайте: *оціночне судження* — це висловлення, яке містить не фактичні дані, а критику, оцінку дій. Ви вже розвиваєте навички критичного мислення, які допоможуть вам розпізнати спотворену інформацію, відділити факти від суджень, проаналізувати інформацію та прийняти правильне рішення. Вільно користуватися інформаційним простором допоможе медіаграмотність.

Медіаграмотність — це комплекс знань, навичок і вмінь, що допомагають розуміти, аналізувати та критично оцінювати медіа, їхні сюжети й статті.

Для оцінювання отриманої інформації необхідно володіти прийомами критичного мислення, яке дає людині змогу приймати обґрунтовані самостійні рішення.

Розгляньте схему. Пригадайте недавно прочитану статтю, повідомлення від знайомих, друзів або рекламу. Спробуйте їх оцінити з погляду критичного мислення.

Критичне мислення передбачає:

- ознайомлення з інформацією;
- сприйняття інформації з різних джерел;
- аналіз різних поглядів;
- вироблення власного погляду й добір переконливої аргументації;
- ухвалення остаточного самостійного рішення.

Чому, на вашу думку, навички критичного мислення важливі в житті людини?

Критичне мислення називають *спрямованим мисленням*, бо воно спрямоване на отримання бажаного результату.

Інформація — відправний, а не кінцевий пункт критичного мислення.

Критичне мислення розпочинається з **постановки питань і з'ясування проблем**, які потрібно розв'язати.

Складники критичного мислення

Переконлива аргументація: твердження, доведення, докази, підстава.

Самостійне вивчення

Соціальне мислення

Оцінювання контенту джерел інформації

Найбільше ЗМІ впливають на найвразливішу категорію — дітей та підлітків. У пошуках інформації вони частіше за дорослих звертаються до мережі «Інтернет», багато часу проводять перед телевізором, смартфоном, планшетом, комп'ютером, які є невід'ємною частиною сучасного життя. Молодь наслідує поведінку людей у рекламі або в кінофільмі, хоча їхні персонажі іноді ведуть асоціальний спосіб життя, але представлені як позитивні. Це негативно впливає на стереотипи й поведінку дітей та підлітків.

Сцени насильства як легітимний спосіб розв'язання конфліктів спонукають їх до копіювання насильницьких шаблонів поведінки. Переглядаючи телепередачі та серіали, підлітки ототожнюють себе з екранними персонажами, які ведуть веселе й безтурботне життя, або героями з поганими звичками, котрі звикли всього домагатися силою. Такий вплив ЗМІ здатний зруйнувати структуру суспільних цінностей та призвести до серйозних наслідків — агресії, наркоманії, алкоголізму, частих депресій, нервових зривів і розладів психіки.

Інтернет — цікавий і корисний засіб для навчання, відпочинку, спілкування з друзями. Водночас інтенсивне користування інтернетом призводить до формування так званих «віртуальних» інтересів, потреб і способу життя.

Цифрове середовище, у якому ми всі живемо, сповнене великої кількості загроз. Розглянемо деякі приклади небезпеки інтернету.

1. *Кібербулінг* — агресивні дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити гідність людини з використанням інформаційно-комунікаційних засобів (мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо).

2. *Небезпечний контент* — сайти, що містять інформацію, яка є загрозою для психічного, соціального та фізичного здоров'я, наприклад: пропагують виготовлення, розповсюдження і вживання наркотичних речовин; вибухових пристроїв; закликають до суїцидів; містять фото або відео зі сценами насильства.

3. *Кібершахрайство* — заволодіння чужим майном через обман.

4. *Кіберрозбещення* — дії зловмисників у мережі «Інтернет», спрямовані на розбещення дітей і використання їх із сексуальною метою.

Поясніть, як ви розумієте твердження: «Діти, які отримали доступ до інтернету, отримали доступ до світу. Але світ так само отримав доступ до дітей».

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як вони користуються медіапростором. Доповніть їх прикладами з вашого життєвого досвіду.

— Завжди користуюсь українською системою «Google».

— На YouTube ми з друзями переглядаємо не рекомендовані відео, а ті, що обираємо самі.

— На YouTube завжди перевіряю, чи це часом не канал блогера-маніпулятора.

— Користуюся тільки українською вікіпедією.

— Я використовую Viber тільки як месенджер.

— Я не використовую Telegram, бо він містить багато поганого контенту.

— Я не відкриваю у Viber повідомлення, отримані від незнайомців.

— Я ретельно перевіряю у Facebook, кого додавати в друзі.

Обговоріть подану інформацію про негативний вплив цифрових пристроїв на здоров'я людини. Складіть разом правила профілактики, які дадуть вам змогу зберегти своє здоров'я.

Комп'ютер і здоров'я

Гіподинамія	Тривале сидіння в одній позі, замість занять спортом та активних ігор на свіжому повітрі, призводить до того, що слабо розвиваються м'язи, псується постава та виникають дратівливість і швидка стомлюваність.
Порушення зору	Постійне напруження зору призводить до стомлення м'язів очей, а також негативно впливає на внутрішньоочні судини й сітківку ока.
Концентрація уваги	Утрачається під час тривалих сеансів за комп'ютером.
Навантаження на руки	У вас постійно напружені кисті рук: вони здійснюють однотипні рухи, тривалий час не змінюють позицію, у результаті виникає стійке стомлення м'язів рук, що призводить до болю в суглобах (тунельний синдром).
Навантаження на шию	Постійно напружений шийний відділ хребта, особливо якщо ви сидите нерівно. Як наслідок, погіршується кровопостачання мозку, може виникнути кисневе голодування, що спричиняє головний біль.
Вплив на центральну нервову систему	Підвищена стомлюваність і навіть запаморочення, судинні порушення — денна сонливість, полохливість, апатія, неуважність, запальність і слабкість.
Психологічні проблеми	Підлітки втрачають здатність до живої комунікації — їм складніше знаходити спільну мову з однолітками.
Проблеми з харчуванням	Людина часто забуває про їжу чи й зовсім утрачає апетит. Або, навпаки, починає харчуватися неконтрольовано прямо перед монітором і не особливо дбає про якість їжі.
Стрес та ожиріння	Люди мають вищий рівень стресу, що призводить не тільки до появи ожиріння, а й до розвитку деяких захворювань, пов'язаних зі стресом (наприклад, розладів настрою, токсикоманії, цукрового діабету, серцево-судинних хвороб чи бронхіальної астми).

Кроки до успіху

Масштаби інформаційних впливів ЗМІ та швидкість формування громадської думки невпинно зростають. Нині завдяки впровадженню новітніх інформаційних технологій утворився гігантський інформаційний простір людства.

Отже, вплив ЗМІ на людину має суперечливий характер: він може бути як позитивний, так і негативний.

Інформацію в ЗМІ добирають, опрацьовують та оприлюднюють звичайні люди. І невідомо, наскільки вона достовірна й чи можна їй довіряти. Щоб відрізнити істину від брехні, потрібно набувати навичок критичного мислення, медіаграмотності *(пригадайте вивчене)* і вміло їх використовувати. Це допоможе вам убезпечити себе від інформаційних небезпек, пов'язаних з інтернетом, комп'ютером, іншими засобами масової інформації.

Запитання та завдання

1. Яким критеріям повинна відповідати інформація, необхідна для прийняття відповідальних рішень?
2. Чому не завжди потрібно довіряти відомостям, які надають засоби масової інформації?
3. Як засоби масової інформації впливають на поведінку підлітків?

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці. Розробіть сімейний план користування всіма гаджетами.

Знайдіть інформацію про вплив стресу та конфліктів на здоров'я людини.

§ 25–26 Емоційний добробут

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *психічний та духовний складники здоров'я;*
- *почуття, їхній вплив на організм людини, необхідність виховання культури почуттів;*
- *конструктивну критику як стимул до вдосконалення;*
- *активне слухання та його значення;*
- *керування стресом в екстремальних ситуаціях та у воєнний час;*
- *конфлікти й здоров'я.*

Пригадайте, які органи чуття має людина. Яке значення мають емоції та почуття в її житті?

Психічний та духовний складники здоров'я

Психічний та духовний складники здоров'я включають здатність правильно оцінювати й сприймати свої почуття та відчуття, свідомо керувати емоційним станом. Навколишнє середовище впливає на ваші органи чуття, і, як наслідок, у вас з'являються певні відчуття *(мал. 48)*.

Відчуття — найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення органів чуття та збудження відповідних центрів мозку. Це найпростіше джерело знань про навколишній світ і внутрішній стан організму.

Мал. 48. Відчуття людини

Емоції — швидкоплинні переживання, які відображають відчуття, реакції людини на певні події або ситуації *(мал. 49)*. Емоції бувають *позитивні* й *негативні*.

Ви радієте, коли отримали приємну звістку; відчуваєте задоволення, коли спілкуєтеся з друзями; удячність, якщо вам допомогли в складній ситуації. Усе це — позитивні емоції. Такі емоції поліпшують настрій і позитивно впливають на здоров'я. Життєрадісність, доброзичливе спілкування, оптимізм сприяють фізичному здоров'ю.

Емоції людини можуть змінюватися протягом дня. Наприклад, якщо ви невдало виконали контрольну роботу, посварилися з друзями, захворіла близька людина. Такі негативні емоції, як страх, гнів, заздрість, образа, пригнічують людину, погіршують її фізичний стан. У такому стані важко контролювати свої дії та думки.

Мал. 49. Приклади емоційних станів людини

Кожному / кожній із вас знайоме почуття любові до близьких людей, тварин — домашніх улюбленців, до природи. Ви відчуваєте радість і задоволення від власних досягнень, вас цікавлять нові відкриття. На жаль, людині притаманні також почуття гніву, ненависті, заздрощів, ревнощів.

Отже, почуття — це сильні й тривалі емоційні стани, що відображають ставлення людини до певної події чи особи, вони формуються довше й зазвичай не зникають миттєво.

Поясніть, як ви розумієте вислів: «Емоції — це фарби душі, вони прекрасні та видовищні. Коли ти нічого не відчуваєш, світ стає тьмяним і безбарвним» *(В. П. Янг)*.

Вираження емоцій і почуттів. Переживання емоційних станів завжди супроводжуються відповідними зовнішніми або внутрішніми проявами.

Проведіть рольову гру. Пригадайте або придумайте причини, які можуть викликати сильне емоційне збудження: а) страх, б) гнів, в) радість. Одна група розіграє ситуацію, коли людина не вміє контролювати такі емоції; друга група — коли людина вміє це робити.

Під час виконання завдання можете використати *мал. 50* та опис зовнішніх проявів емоційного збудження.

Мал. 50. Приклади емоційних збуджень людини

Зовнішні прояви страху: зіщулення; рухи або паралізовані (ноги не можна відірвати від землі), або людина панічно тікає; людина блідне; тремтить; волосся стає дибки; голос уривчастий, хрипкий, пересихає в роті, перехоплює дихання; виступає холодний піт або з'являються сироти по всьому тілу.

Зовнішні прояви радості: упевненість, бадьорість, підстрибування, поцілунки.

Зовнішні прояви гніву: гордий, незалежний погляд; різкі, енергійні рухи; червоніє все тіло; дихання стає глибоким і важким, голос — гучним і погрозливим.

Почуття, їхній вплив на організм людини, необхідність виховання культури почуттів

Що таке культура виявлення почуттів? У процесі спілкування людина виявляє певні почуття. Уміння керувати ними, дбати про те, щоб вони відповідали особистим інтересам та інтересам справи, не зазіхали на особистість співрозмовника, є важливою передумовою нашого повсякденного життя.

Культура виявлення почуттів — це рівень розвитку вміння особистості керувати своїми психічними станами, емоційним ставленням до навколишньої дійсності.

Культура виявлення почуттів формується в процесі спілкування з природою, ознайомлення з творами мистецтва, у праці, під час міжособистісних контактів. Це більше, ніж звичайне дотримання усталених правил поведінки — етикету. Мірилом культурності, вихованості є співвідношення вчинку як вияву морального почуття з інтересами іншої людини.

Головним у культурі почуттів є доброзичливе ставлення до оточення, зацікавлене й відверте співпереживання.

Іноді в складній ситуації людину можна підтримати привітним, сердечним, доброзичливим поглядом. І навпаки, іронічний, зверхній погляд може її образити й відштовхнути.

Отже, щирі зацікавленість, співпереживання, порозуміння між людьми в процесі спілкування є нормою поведінки людини. Форми й інтенсивність виявлення емоцій і почуттів значною мірою залежать від вихованості, рівня культури особистості, традицій та звичаїв.

Конструктивна критика як стимул до вдосконалення

Ви щодня спілкуєтеся з людьми, висловлюєте свої думки, робите зауваження чи вам їх роблять, наражаєтеся на критику або критикуєте когось. Чи є люди, яким подобається критика? Напевно, немає. Проте одні вміють сприймати її правильно, а в інших це не виходить. Критика буває конструктивна й неконструктивна.

Конструктивна критика — це критика, після якої стає зрозуміло, як виправити помилку й не допустити подібну в майбутньому.

Неконструктивна критика — це захисна реакція самовиправдання або відбиття «нападу». Вона викликає негативні емоції, «не бачить» ні проблем, ні шляхів їхнього подолання.

Критика найчастіше має неконструктивний характер, тому ми звикли внутрішньо захищатися від неї.

Як протистояти неконструктивній критиці?

- Ви спокійно й аргументовано говорите, що вважаєте критику необґрунтованою (робите це так, щоб чули присутні, наводите переконливі аргументи на свій захист);
- тримаєте паузу, аби приборкати емоції та обдумати критику;
- відповідаєте жартом, іронією, це буде несподіванкою для тих, хто критикує;
- переводите розмову на іншу тему, демонструючи, що критика для вас не така вже й важлива;
- берете необхідну перерву для обдумування, мотивуючи «невідкладними» справами.

Проведіть рольову гру, при цьому намагайтесь адекватно реагувати на критику. Обговоріть ваші почуття. Пригадайте, які навички вам потрібно для цього розвивати.

Пропонуємо пригадати ситуації із життя, коли ви були свідком або об'єктом як конструктивної, так і неконструктивної критики.

Змоделюйте ситуації за мотивами, що найчастіше стають приводом для критики: «Я тобі заздрю, тому й критикую»; «Хочу самоствердитися, тому всіх принижую»; «Хочу зіпсувати настрій, бо недолюблюю тебе»; «Я бажаю тобі добра»; «Я хочу досягти мети за будь-яку ціну».

Активне слухання та його значення

Коли ви слухаєте іншу людину, то часто виникають різні думки та почуття, наприклад: «Мені ця інформація не цікава. Навіщо мені це слухати?» Інколи ці думки відволікають від почутої інформації. Щоб краще зрозуміти людину, з якою ви спілкуєтеся, потрібно навчитися активно слухати. Що це означає?

Чому активне слухання називають *мистецтвом розуміння*?

Активно слухати — означає вміти зосередитися на інформації, намагатися її зрозуміти й запам'ятати. Основні принципи активного слухання:

• *мова тіла* — потрібно повернутися до того, з ким розмовляєте; дивитися йому в очі;

• *звуки та жести заохочення* — коли ви підтримуєте співбесідника / співбесідницю, кивніть головою на знак згоди, доброзичливо всміхніться;

• *запитання, уточнення* — ставте запитання для уточнення інформації, наприклад: «Ви маєте на увазі, що ... ?», «Я не зрозуміла щодо ...»

Однак якщо співбесідник / співбесідниця схвильований / схвильована, краще утриматися від розмови. Під час активного слухання не треба давати поради, змінювати тему розмови, висловлювати оцінку людини, яка говорить, перебивати й розповідати про власний досвід.

Стрес і здоров'я. Реакція організму на стрес

Стрес — це реакція організму на несподівану ситуацію. Поняття «стрес» уперше запропонував канадський лікар Г. Сельє в 1936 р. Слово *stress* у перекладі з англійської означає «тиск, напруження». Спортивні змагання, візит до лікаря, небезпечна ситуація, конфлікт — усі ці події можуть порушити психологічну рівновагу та спричинити стрес.

Стрес може бути результатом надмірного фізичного або емоційного навантаження, високої чи низької температури, болю, обра́зи, гніву, страху. Чинник, який викликає стрес, називають *стресором*.

Еустрес — це позитивний стрес, який допомагає в тій чи іншій ситуації відчути себе сильнішим, підвищує психологічну й фізичну витривалість. Це стан організму, пов'язаний із приємними, радісними подіями.

Дистрес — це стан, за якого рівень стресу стає настільки сильним і хронічним, що ми вже не можемо впоратися зі своєю звичайною життєдіяльністю, і це починає шкодити нам.

Розрізняють три стадії розвитку стресу:

- *Стадія тривоги:* людина знервована, погано контролює свої емоції. У неї частішає дихання, прискорюється серцебиття, зростає загальне збудження. У такий спосіб організм дає людині можливість зосередити увагу на небезпеці, щоб швидко відреагувати на неї.
- *Стадія опору (пристосування)* настає, якщо стрес не короткочасний, а досить тривалий. Організм мобілізує фізичні, розумові й емоційні резерви. Усі ці процеси корисні, оскільки тренують організм і є проявом захисних реакцій.
- *Стадія виснаження (дистрес)* можлива, коли стресор продовжує діяти на людину або в разі надто сильного стресу. Тоді захисні реакції організму вичерпуються і виникають хвороби.

Що таке стресова стійкість? Чи можна прожити життя спокійно, нічого не роблячи? Теоретично — так, але це небезпечно. Людський організм налаштований на працю, а ті органи й системи, що не працюють або недостатньо функціонують (м'язи, серце, органи імунної системи), зменшуються, їхня працездатність із часом знижується. Отже, часті й не дуже тривалі стреси, слабкі та середньої сили навіть корисні й необхідні. Вони підтримують органи та системи нашого тіла в стані повноцінного життя, тренують і збільшують їхню потужність. Так організм виробляє стійкість до стресів.

До помірних чи слабких, нетривалих стресів організм людини швидко пристосовується. Зазвичай їх супроводжують приємні, позитивні почуття (задоволення, радість, симпатія, упевненість у собі, навіть захват). Важкі й тривалі стреси з негативною оцінкою (гнів, лють, горе, сум), з можливими неприємностями та важкими наслідками — це дистрес. Дистреси небезпечні, тому їх потрібно уникати.

Як навчитися оцінювати рівень стресу? Емоційні переживання завжди супроводжують певні фізіологічні зміни. Перелякана людина блідне, а від сорому — червоніє. Ознаками сильного напруження є маскоподібний вираз обличчя, застигла поза, наявність холодного поту. Емоції часто супроводжують зміни міміки. За тим, як змінюються хода, поза, швидкість мови, жести, міміка, інтонація, можна уявити

емоційний стан людини. Метою таких виражальних рухів є зменшення рівня напруження. Спостерігаючи за ними, можна зрозуміти, що відчуває інша людина, і співпереживати з нею.

Керування стресом в екстремальних ситуаціях та у воєнний час

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з різних причин. У таких ситуаціях вона відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, голоду, холоду, перевтоми, самотності, зневіри. Страх — найперша емоція, що реагує на небезпеку. Він посилюється, якщо людина сама не знає, як уникнути небезпеки чи вирішити проблему. Головне завдання в такому випадку — *уникнути ефекту самопідтримання стресу, перебороти страх*, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

Чинники виживання в екстремальних ситуаціях. Які якості треба виховувати людині, щоб вижити в екстремальній ситуації? Насамперед волю, рішучість, зібраність, винахідливість, фізичну підготовленість, витривалість, психоемоційну стійкість, позитивне мислення.

Що повинна вміти кожна людина, щоб мати змогу врятувати своє життя?

- Надати першу допомогу собі й іншим потерпілим у разі поранення.
- Захиститися від несприятливих чинників навколишнього середовища (зливи, грози, повені, снігопаду, холоду тощо).
- Знайти й застосувати засоби сигналізації, щоб покликати на допомогу рятувальників.

Як послабити вплив стресової ситуації? Для того щоб навчитися володіти своїм емоційним станом і за допомогою цього зменшити вплив стресової ситуації, потрібно мати навички психологічної саморегуляції.

> ***Психологічна саморегуляція*** — це здатність людини довільно керувати своєю діяльністю: планувати її, ставити перед собою мету й обирати шляхи її досягнення.

Нам часто доводиться переживати негативні почуття та емоції — страждання, горе, гнів, роздратування, сум, відчай. Дуже важливо навчитися володіти та керувати своїми емоціями. Як це зробити? Просто пригадайте правила формування здорового способу життя. Дотримуючись їх, вам буде легко зберегти спокій у складних ситуаціях, змінити негативні емоції на позитивні, а отже, уникнути негативної дії стресу на ваш організм.

Запишіть на аркуші паперу проблеми, які вас хвилюють, у певній послідовності: від проблеми, що має найбільше значення для вас, до найменшої. Після цього визначте, до якого типу належить той чи інший стресор.

Обговоріть можливі шляхи уникання стресорів. Ви обов'язково знайдете багато простих рішень, за допомогою яких можна легко вирішити складні проблеми.

Які є методи запобігання стресу? Ще на початку XX ст. американський лікар Е. Джекобсон, спостерігаючи за людьми в стані розумового напруження або хвилювання, помітив, що в них також напружені й м'язи. Тобто розумовому напруженню завжди відповідає м'язове. Так виникла думка скористатися м'язовою релаксацією (від англ. *relax* — розслаблення) для подолання стану тривоги, зняття емоційного напруження та їхньої профілактики.

Самодопомога та допомога під час стресів. Німецький гіпнотизер Й. Шульц запропонував метод саморегуляції, що ґрунтується на оволодінні навичками розслаблення м'язів, керування диханням, — *аутотренінг*. Ще одним ефективним методом зняття психічного напруження є *медитація*. Опанувавши згадані методи самоконтролю, можна навчитися швидко заспокоюватися в разі стресу, звільнятися від зайвої інформації та розслаблятися. *(Детально про цю інформацію дивіться в додатку 6, с. 205–206.)*

Герой роману Д. Дефо Робінзон Крузо, опинившись на безлюдному острові, зміг знайти позитивне в сумній ситуації. Він поділив зошит на дві колонки й у лівій колонці під заголовком «Зло» написав: «Доля мене закинула на безлюдний острів», а поряд під заголовком «Добро» написав: «Але я живий, я не потонув, як усі мої товариші». Як ви розумієте думку героя?

Конфлікти та здоров'я

Пригадайте, що таке *конфлікт*. Як конфлікти впливають на здоров'я людини? Чи можуть спричинити конфлікт негативні почуття та емоції?

Конфлікти й причини їхнього виникнення. Конфлікт (від латин. *confliktus*) — сутичка сторін, розбіжність у поглядах, суперечка. Ви вже знаєте, що не існує «хороших» або «поганих» конфліктів. Виникнення конфлікту свідчить про те, що у вашому оточенні зіткнулися протилежні інтереси, позиції, думки, погляди або загострилися суперечності, які виникли внаслідок переважання негативних почуттів та емоцій над позитивними, невміння спілкуватися та аналізувати ситуацію, невідповідності бажань і можливостей. Конфлікти, у яких учасники не ображають одне одного, використовують цивілізовані аргументи, не розривають ділових стосунків, називають *конструктивними*. Конфлікти, у яких одна зі сторін принижує іншу та вдається до методів боротьби, що викликають осуд, називають *деструктивними*, або *руйнівними*.

Як запобігти конфлікту? Механізм розгортання конфлікту можна порівняти з ланцюговою реакцією (тобто реакцією, яку майже неможливо зупинити, бо одна її ланка тягне за собою іншу): слово — претензія — докори — обрáзи — можливі фізичні дії. Здебільшого після такої сутички жодна зі сторін не може згадати, із чого все розпочалось і чи потрібно було й починати, бо ціна конфлікту — погіршення або розрив стосунків, емоційні (іноді фізичні) травми й інші неприємності. Тому краще уникати конфлікту. Та якщо він усе-таки розпочинається, потрібно робити все можливе, щоб залагодити його на початковій стадії. А саме:

- намагатися приборкати в собі негативні емоції;
- самокритично поглянути на свою поведінку (можливо, ваші претензії несправедливі?);
- поступитися, пересиливши себе (навіть коли ви відчуваєте, що праві);
- перевести увагу на інше (запитати в опонента про щось цікаве);
- пожартувати, доброзичливо запросити до діалогу.

Як знайти правильне рішення для подолання конфлікту? Для того щоб подолати конфлікт або залагодити його, потрібно знати, як він розвивається. Наука, що вивчає цю проблему, має назву *конфліктологія*.

Обговоріть подану схему.

- Яка зі стадій конфлікту найнебезпечніша? За яких умов у цій ситуації може відбутися конструктивний конфлікт, а за яких — деструктивний?

Що допоможе розв'язати конфлікт? Людина живе в суспільстві. Вона постійно спілкується з людьми. Уміння спілкуватися дуже важливе для вирішення будь-яких проблем. Однак успіх спілкування визначається насамперед взаєморозумінням. Багато конфліктів виникає внаслідок нездатності зрозуміти одне одного, відчути розумом і серцем. Розвиток конфлікту певною мірою залежить і від поведінки людей, які беруть у ньому участь *(мал. 51)*. Ви помічаєте, що серед вашого оточення є люди, які:

- ніколи не конфліктують або уникають конфліктів;
- пристосовуються до ситуації та співпрацюють;
- шукають компроміс, поступаючись власними інтересами.

Мал. 51. Поведінка людей у соціумі

Однак є і такі, які постійно сваряться з людьми, що їх оточують, а стиль їхньої поведінки відповідає поведінці нападу та змагання.

Є різні способи розв'язання конфліктів. У більшості ситуацій найкраще розв'язувати конфлікти за допомогою переговорів. Однак іноді краще відсторонитися від конфлікту або піти на поступки, ніж рішуче обстоювати свою позицію.

Обговоріть подану схему. Який зі способів вирішення конфліктів, на вашу думку, найкращий? Чому?

Обираючи конструктивний спосіб розв'язання конфлікту, застосовуйте алгоритм прийняття зважених рішень.

Зупинися → Подумай → Обміркуй → Приймай рішення → Дій

Розважлива поведінка людини, уміння володіти собою, розуміти співрозмовника, доводити свою позицію можуть запобігти конфлікту.

«Єдиний спосіб перемогти в суперечці — це уникнути її... Ставтеся з розумінням до думок і бажань інших» — ці слова Д. Карнегі потрібно пам'ятати завжди, бо в конфліктах не буває переможців і переможених.

Якщо конфлікт уже розпочався, то, щоб його залагодити або спрямувати в конструктивне русло, потрібно виконувати такі правила:

- вирішувати проблему за допомогою переговорів, а не образ;
- обговорити правила проведення переговорів і поведінки під час них;
- намагатися вирішити проблему конструктивно;
- знайти рішення, яке влаштує обидві сторони, і домовитися його виконувати.

Кроки до успіху

«Наповніть свою свідомість думками про душевний спокій, здоров'я, мужність та надію, адже наше життя таке, яким його роблять наші думки». Ці слова Д. Карнегі змушують нас замислитися, а чи не ми самі перетворюємо багато подій із нашого життя на невирішені проблеми, а потім шукаємо шляхи їхнього подолання. Наслідком цього стають стреси, нервові розлади та важкі хвороби. Якщо ви все ж відчуваєте, що вам не вистачає сил, щоб упоратися з лихом, зверніться по допомогу до близьких людей. Не потрібно цього соромитися. Як правило, більшість людей відгукнеться. Важливо також розрізняти проблеми, спричинені дрібними буденними неприємностями, розібратися в яких допоможе друг чи подруга, і серйозні психологічні проблеми, стреси, коли потрібна допомога фахівця. Тоді варто обговорити це з рідними або близькими людьми, педагогами, звернутися до шкільного психолога.

Запитання та завдання

1. Що таке *стрес*?
2. Назвіть види стресу. Охарактеризуйте їх.
3. Як, на вашу думку, можна уникнути конфлікту?
4. Чи впливає на здоров'я людини будь-яка конфліктна ситуація?

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці. Ознайомтеся з порадами сімейної та дитячої психологині Світлани Ройз *(див. додаток 7, с. 206–207)*.

Підготуйте повідомлення про культуру споживання і її вплив на добробут родини та громади.

§27 Культура споживання

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *поведінку відповідальних споживачів / споживачок;*
- *бережне ставлення до власного майна та недоторканність чужого.*

Пригадайте, що таке *потреба*.

Роль потреб у житті людини

Потреби в житті людини мають велике значення. Деякі потреби можна задовольнити відразу, інші ж потребують багато часу та зусиль.

Потреба — це прояв необхідності певних речей, бажання володіти ними, відчуття нестачі, якщо це бажання залишається не задоволеним. Людина прагне до задоволення тієї чи іншої потреби, що для неї є важливою або необхідною. Благо — це річ, засіб, усе те, що задовольняє людські потреби й відповідає меті та прагненням людей. Упродовж століть потреби людей змінювалися. Усі споживають товари й послуги для задоволення власних потреб *(пригадайте вивчене раніше)*.

До *першочергових потреб* належать ті, задоволення яких необхідне для існування людини (наприклад, вода, їжа, одяг, житло тощо). Їхнє споживання пов'язане з виживанням людини. *Другорядні потреби* — ті, задоволення яких залежить від рівня добробуту (наприклад, коштовні прикраси, дорогі авто, антикваріат тощо). Коли базові потреби забезпечені, у людини з'являються можливості забезпечувати інші потреби. Тоді рівень споживання зростає, і ним люди демонструють свою прихильність до певного способу життя, своє соціальне й економічне становище.

Класифікація потреб людини

- **За значущістю:** *першочергові, другорядні*
- **За походженням:** *матеріальні, нематеріальні*
- **За користю:** *здорові, нездорові*

- Як із часом змінюються ваші потреби та як вони задовольняються? Чи можна виконати всі ваші потреби й бажання?

Культура споживання

Щоб задовольнити потреби людства, необхідні ресурси — матеріальні та людські.

Ресурси (від фр. *ressourse* — допоміжний засіб) — це сукупність природних, соціальних та інтелектуальних сил, які можуть бути використані для створення матеріальних благ і надання послуг.

Для виробництва та надання послуг необхідні різноманітні *виробничі ресурси*. Їхня кількість у природі обмежена, а деякі з них є рідкісними. Виробничі ресурси складаються з усього, що потрібно для виробництва необхідних товарів і послуг.

Природні ресурси — це природні блага, які використовує людство для створення товарів і послуг (землі, лісові насадження, корисні копалини, родючість ґрунтів). Явище, коли неможливо задовольнити безмежні потреби людини через обмеженість наявних ресурсів, називають *обмеженістю ресурсів*. Тому обмеження ресурсів необхідно враховувати під час задоволення потреб. Тобто треба аналізувати наявні потреби й узгоджувати їх зі своїми можливостями.

Розгляньте подану схему. Назвіть, які чинники визначають сталий розвиток.

Сталий розвиток — це такий розвиток суспільства, який задовольняє потреби нинішніх поколінь і не ставить під загрозу можливості наступних поколінь задовольняти свої потреби.

Стале споживання — це використання товарів і послуг, що задовольняють основні потреби людини, підвищують якість її життя, але мінімально використовують природні ресурси й найменше шкодять людині та довкіллю.

Відповідальне споживання — це стимул сталого виробництва.

Споживачі та споживачки

Споживання — це використання споживчих благ, спрямоване на задоволення матеріальних і духовних потреб людей. *Споживачі* — це всі люди, які купують, замовляють певний товар для особистих потреб. *Культура споживання* — це особливість поведінки людини у сфері споживання, уміння розуміти, навіщо потрібна та чи та річ, відмова від безглуздих покупок і витрат. Дедалі більше людей у різних країнах, й Україна — не виняток, замислюються про майбутнє планети та роблять посильний внесок у збереження природних ресурсів. Вони сортують сміття, відмовляються від одноразових і зайвих речей *(мал. 52)*, використовують речі багаторазово, переробляють відходи, скорочують споживання, дотримуються мінімалізму в способі життя. Такі люди є *відповідальними споживачами*.

Мал. 52. Сортування сміття

Стале споживання та відходи

Проаналізуйте поданий текст. Чи вся інформація вам зрозуміла? Доповніть її прикладами з власного життєвого досвіду. Обговоріть, яких знань або вмінь вам не вистачає, аби стати відповідальними споживачами.

Як сортувати пластик?

• ПЕТ-пляшка; • кришка, флакони з-під шампуню та побутової хімії; • поліетиленові пакети; • іграшки; • контейнери.

Для ефективного сортування і перероблення звертайте увагу на умовні позначки на упакуванні, які означають тип пластику.

Не приймають: • кольорові непрозорі ПЕТ-пляшки білого, жовтого, чорного кольорів; • обгортки від цукерок, зубні щітки, соломинки для пиття; • пластик, що не має коду перероблення.

Важливо! Пластик має бути чистим, його потрібно ущільнити, щоб займав менше місця[1].

Як сортувати папір?

• Картон; • білий папір; • пакувальні коробки; • паперові пакети; • журнали, газети, флаєри.

Щорічно 20 % усіх твердих побутових відходів становить папір. Це дорівнює 44 млн дерев. 1000 кг макулатури — збереження семи дерев.

Не приймають: • змішане упакування (Tetra Pak); • чеки, бо можуть містити пластик; • папір із клейкою поверхнею, ламінацією; • вироби з уже переробленого паперу (лотки для яєць).

Важливо! Перед тим як здати папір, ущільніть об'ємні коробки, щоб вони займали менше місця. Окремі аркуші паперу складіть та перев'яжіть, щоб зручніше було транспортувати.

Як сортувати скло?

• Пляшки; • банки; • склобій (бита тара, віконне скло).

Скло — найбільш безпечне упакування, яке не реагує з їжею, на відміну від інших пакувальних матеріалів. 1 т склобою економить 300 кг кальцинованої соди та 1250 кг первинної сировини.

Не приймають: • дзеркала; • кришталь; • армоване скло (склоблоки); • ударно-жаростійке (екрани гаджетів, посуд для мікрохвильової печі).

---

[1] Тут і далі: за проєктом «EcoMON» — стале споживання для учнівської молоді.

Важливо! Скло має бути чистим. Перед тим як здати скло, його потрібно почистити від залишків напою чи їжі.

Як сортувати метал?

• Алюмінієва бляшанка; • банка із жерсті (консерви); • металева кришка (консервація).

Вторинне перероблення алюмінію економить до 95 % енергії порівняно з виробництвом первинного алюмінію. Переробляти цей метал можна нескінченно. З перероблених бляшанок виробляють рами для велосипедів.

Не приймають: • фольгу (це також вторсировина з алюмінію, але часто вона забруднена залишками їжі); • аерозольні балончики.

Важливо! Метал має бути чистим, тому промийте його водою, очистіть від залишків напою чи їжі. Алюмінієві пляшки треба ущільнити (робіть це тільки ногою, адже можна порізатися).

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як вони дотримуються відповідального споживання. Доповніть їх прикладами вашої родини та громади.

— Ми використовуємо лампи енергозбереження.

— Ми сортуємо сміття, бо окремо зібрані відходи — це вторинна сировина.

— Ми ходимо за покупками з екоторбинками та не беремо пластикові пакети в магазині.

— Безкоштовно віддаємо речі, які будуть приносити користь людям.

— Використовуємо речі, які зроблені з вторинної сировини.

— Розділяємо відходи на неорганічні й органічні.

Знайдіть в інтернеті та перегляньте відео «Глобальна мета сталого розвитку». Обговоріть, що особисто ви можете зробити, щоб мета сталого розвитку була досягнута.

Обговоріть запропоновану інфографіку. Що нового ви дізналися та що маєте врахувати як відповідальні споживачі / споживачки?

Як проблема відходів пов'язана зі споживанням?

Паперові рушники та серветки 2–3 тижні 	Шкірки від бананів 3–4 тижні 	Паперовий пакет 4 тижні
Насіння, листя, гілки 1 місяць — 1 сезон 	Недогризок яблука 2 місяці 	Апельсинові шкірки 6 місяців
Коробка з-під молока 5 років 	Залізні банки 10 років 	Недопалки цигарок 10–12 років
Жерстяна банка до 99 років 	Фольга до 100 років 	Скло понад 100 років
Пластикові пляшки понад 100 років 	Поліетиленова плівка 200 років 	Одноразовий підгузок 500 років

Поясніть, як ви розумієте поданий вислів: «Стався до людей так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе».

Бережливе ставлення до власного майна та недоторканність чужого

Щодня ви займаєтеся повсякденними справами та користуєтеся безліччю предметів, без яких ваше життя неможливе. Кожний із цих предметів — ваш власний (наприклад, наплічник, телефон, книжка) або це чуже майно, у нього є власник.

Майно — це предмети матеріального світу, власниками яких можуть бути люди, територіальна громада, держава, народ держави Україна.

Ми всі живемо в суспільстві. А в ньому є свої правила та закони. Кожна людина має засвоїти норми поведінки й моралі, відповідно до яких живе людське суспільство. Тільки дотримуючись цих правил, можна жити в мирі та злагоді з людьми й собою. Чуже майно, за законами України, є недоторканним. Передбачено також відповідальність за знищення та пошкодження чужого майна тощо. Брати чуже нечесно й непорядно. Кожна людина заробляє на життя своєю працею, і власність захищена законодавчо, бо повага до власності є обов'язковою для створення безпечного соціуму.

- Які правила користування власним і чужим майном існують у вашій родині? Як ставляться до шкільного майна у вашому навчальному закладі?

Обговоріть ситуації поводження з майном і складіть загальні правила бережливого ставлення.

1. Родина купила електричний прилад і, не прочитавши інструкції, почала ним користуватися. Через кілька хвилин прилад перестав працювати.

2. Дівчинка попросила в подружки плаття для виступу та розірвала його. Коли повертала, то нічого про це не сказала.

3. Школа отримала нові підручники й роздала їх дітям. У кінці року підручники збирали, але багато з них були в неналежному стані.

Поясніть, як ви розумієте прислів'я.

Ощадливий кращий від багатого.
Бережливість краща за прибуток.

- Спростуйте або доведіть правильність думок.

Недбало ставиться до речей лише той, хто не знає, як тяжко заробляти гроші. Якщо людина недбало ставиться до речей, то вона не цінує працю багатьох людей та ресурси, які на них витрачені. Людям, які недбало ставляться до речей, потрібно позбутися таких негативних рис характеру, як байдужість, безалаберність, безвідповідальність, брехливість.

Кожна людина щодня вирішує багато проблем. Ми потрапляємо в обставини, які випробовують наше терпіння і характер. Тому величезного значення набувають наші життєві цінності, рівень культури, інтелекту й життєві навички, які спрямовують нас на дбайливе ставлення до людей, їхньої власності, матеріальних і духовних благ, бережливого ставлення до суспільних ресурсів.

Кроки до успіху

Як же навчитися культури споживання? Насамперед відмовтеся від імпульсивних покупок. Приходячи в магазин, намагайтеся замислюватися над кожною купленою річчю. Потрібно знизити своє споживання, щоб зменшити кількість сміття, дати життя старим речам. Це допоможе вам здійснювати покупки усвідомлено, і ви ставитиметеся до споживання відповідально.

Починати треба із себе, переконуючи інших.

Запитання та завдання

1. Які чинники визначають сталий розвиток?
2. Що таке *відповідальне споживання*?
3. Як потрібно користуватися власним і чужим майном?

Разом із батьками або близькими людьми обговоріть вивчене на уроці. Подумайте, як можна дати друге життя речам, які ви довго не використовуєте.

Підготуйте повідомлення про історію виникнення грошей.

§28–29 Як розпоряджатися грошима? Я — критичний споживач / критична споживачка товарів і фінансових послуг

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *прийняття фінансових рішень для добробуту;*
- *фінансові цілі;*
- *інструменти планування та контролю доходів і витрат;*
- *права й обов'язки споживачів фінансових послуг;*
- *захист прав споживачів.*

Пригадайте, що таке *доходи* та *витрати*.

Як розпоряджатися грошима

Щодня ви маєте справу з грішми: покупки в крамницях, супермаркетах, аптеках, оплата різних рахунків тощо. Пригадайте, *гроші* — це засіб оплати за товари та послуги, а також засіб накопичення фінансових ресурсів. Вони відіграють важливу роль у житті та розвитку суспільства й належать до найдавніших явищ, створених людьми. Слово *гріш* походить від латинського «гроссус» — великий. Офіційною національною валютою в Україні є *гривня (мал. 53)*. Її назва походить від слова *гривна* — давньої нашийної прикраси, яку носили за часів Русі.

У сучасних розрахунках люди використовують гроші в матеріальній формі (монети, купюри) і в нематеріальній (електронні гроші). Гроші майбутнього *біткойн* (bitcoin, BTC, БТК) — це криптовалюта (цифрова валюта) *(мал. 54)*. Її немає на фізичних носіях — папері або монетах. Вона віртуальна.

Мал. 53. Гривня

Мал. 54. Біткойн

Функції грошей

Міра вартості	Використовують для зіставлення вартостей різних товарів і послуг.
Засіб обігу	Використовують, купуючи речі або послуги.
Засіб нагромадження	Використовують як особливий засіб зберігання та примноження багатства.
Засіб платежу	Використовують для виплати боргових зобов'язань.

Згадайте всі ваші покупки за минулий день або тиждень. Які з них були необхідними, а без яких можна було б обійтися? Скільки грошей можна було заощадити й витратити на щось справді корисне? Обговоріть подані висловлення ваших однолітків. Як вони розуміють правила користування грошима? Доповніть їх прикладами з власного життя.

— Завжди перераховую решту, не відходячи від каси.

— Перераховую гроші під відеокамерами банкомату.

— Перевіряю банкноти на наявність водяних знаків та інших елементів захисту.

— Завжди забираю на касі чек, купуючи товари, та уважно вивчаю його.

— Перш ніж витрачати гроші, завжди запитую себе: чи справді мені ця річ потрібна.

Прийняття фінансових рішень для добробуту

Пригадайте, *добробут* — це рівень задоволення людських потреб — матеріальних і духовних. Одним із показників добробуту людини є її фінансове становище. Це гроші, майно й нематеріальні активи, якими вона володіє для реалізації своїх потреб.

Кожен / кожна з вас мріє жити добре, а для цього обов'язково потрібне джерело доходу. Гроші є важливою частиною життя, часто без них не можна досягти того, що вам потрібно. Тому сьогодні людям доводиться докладати більше зусиль, щоб забезпечити собі гідне існування. Часто бажання заробити гроші може негативно вплинути на здоров'я людини та стати причиною перевтоми, стресу, напруження, а іноді й психічних розладів. Корисно задуматися, чому ми так ставимося до грошей. Ваше ставлення до них відображає, що для вас важливе в житті. Ви зможете визначити, що треба змінити, зберегти або розвинути у своєму житті.

Обговоріть подані запитання та поясніть, як гроші впливають на здоров'я і добробут людини.

1. Що можна, а чого не можна купити за гроші?
2. Гроші допомагають чи перешкоджають добробуту та благополуччю? Наскільки вам важливі гроші для відчуття благополуччя і щастя?
3. Що для вас є більш важливим або менш важливим, ніж гроші?
4. Чи насправді гроші є одним із факторів, здатних допомогти людям досягти благополуччя? Як ви думаєте, чи може багатство зробити людину щасливою?

Фінансові цілі

Пригадайте, як ви в попередніх класах ставили перед собою мету та шукали шляхи її досягнення. Мета в житті — це ті завдання, які наповнюють її сенсом і допомагають людині знайти свій шлях. Мета визначає сутність людини, формує її індивідуальність. Це конкретний бажаний результат, для досягнення якого людині потрібно щось зробити впродовж чітко визначеного часу. За допомогою мети людина починає усвідомлювати, як можна перетворити бажане на реальність.

Фінансова ціль — це матеріальні та нематеріальні цінності, якими людина прагне володіти й готова докласти зусиль для їхнього отримання. Щоб досягти будь-якої мети та здійснити бажання, потрібно витратити гроші.

Обговоріть, навіщо потрібно ставити фінансові цілі. Підтвердіть або спростуйте подані думки.

1. Чітка фінансова ціль мотивує людину діяти, приймати рішення і робити певні кроки.

2. Рухаючись до конкретної мети, людина краще розуміє, як використати наявні ресурси (гроші, час і знання).

3. Коли людина досягає мети, її впевненість у власних силах зростає.

Фінансові цілі завжди пов'язані із задоволенням певних потреб людини: придбання цінного майна, покращення рівня життя, гроші на навчання, започаткування власної справи тощо.

Правильно обрані фінансові цілі є хорошим орієнтиром і потужною мотивацією до активних дій. Не всі ваші бажання можна втілити в життя. Визначте свої фінансові цілі (місяць, рік тощо). Щоб оцінити їхню перспективу, подумайте: • Чому ви хочете це отримати? • Чи дійсно вам це потрібно? • Що зміниться, якщо ви це отримаєте (не отримаєте)? • Наскільки досягнення певної мети є важливим (неважливим) для вас? • До якого часу ви маєте досягнути мети? • Чи справді на це потрібно саме стільки часу? • А чи не можете ви цього досягнути швидше? • Що ви робитимете, якщо досягнете цієї мети швидше чи пізніше, ніж запланували?

Правильно визначити фінансові цілі вам допоможе ***метод SMART***.

Критерії фінансової цілі	
Конкретність	Що саме людина хоче, чого саме прагне досягти, які матеріальні чи нематеріальні цінності бажає отримати?
Досяжність	Мета повинна бути досяжною. Мають існувати реальні способи й інструменти, які дають змогу її досягти.

Доцільність	Мета має відповідати справжнім потребам людини та бути насправді важливою для неї.
Часові обмеження	Час для досягнення мети повинен бути обмежений. Мету встановлюють на певний період часу.

Інструменти планування та контролю доходів і витрат

Усі грошові надходження, які отримує сім'я, називають ***доходами***. ***Витрати сім'ї*** — це сукупність платежів, які здійснюються членами родини з метою забезпечення її життєдіяльності. Бюджет сім'ї — формування доходів членів сім'ї та їхнє використання. Бюджет, у якому витрати дорівнюють доходам, — *збалансований*. Бюджет, у якому витрати перевищують доходи, — *дефіцитний*. У родині найчастіше працюють батьки (опікуни), старші брати та сестри, інші члени родини. Діти, які навчаються в школі, розпоряджаються кишеньковими коштами, що дають їм батьки.

Як ви розумієте подані поради щодо планування та контролю доходів і витрат? Змоделюйте ситуацію в разі їхнього недотримання.

1. Гроші треба не тільки вміти заробити, а й правильно їх використати, забезпечити їхній раціональний розподіл між власними потребами.

2. Краще, коли в родині збалансований бюджет, адже ви можете задовольнити свої потреби й при цьому не відчувати гострої нестачі в грошових коштах.

3. Щоб сімейний бюджет був збалансованим, необхідно намагатися планувати витрати та порівнювати їх із можливими джерелами отримання доходів.

4. За витратами сімейного бюджету повинні стежити всі члени родини, адже кожний із них витрачає грошові кошти й повинен усвідомлювати цінність грошових надходжень.

5. Коли ви розпоряджаєтеся кишеньковими грішми, складіть свій бюджет відповідно до доходів.

Права й обов'язки споживача / споживачки фінансових послуг

Фінансова послуга — це операція з фінансовими активами, що виконують в інтересах споживачів із метою отримання ними прибутку або збереження реальної вартості фінансових активів.

Споживачами фінансових послуг є юридичні та фізичні особи, які наділені правом самостійно обирати фінансові установи й фінансові послуги. Фінансова установа надає фінансові послуги споживачам.

Кожний споживач / кожна споживачка фінансових послуг має подбати про особистий захист — знати свої базові права й водночас усвідомлювати свої обов'язки.

- Які права ви маєте як споживач / споживачка фінансових послуг?

Інформація	Право на отримання повної та достовірної інформації про фінансову послугу й умови її надання.
Вибір	Право вільного вибору фінансової послуги та фінансової установи.
Якість	Право на належну якість обслуговування.
Виконання договору	Право вимагати від фінансової установи виконання її обов'язків.
Відмова	Право на відмову від фінансової послуги та її розірвання.
Захист	Право на звернення для захисту своїх прав до державних органів.
Відшкодування	Право на відшкодування збитків, завданих невиконанням або неналежним виконанням фінансовою установою договору.
Освіта споживачів	Право знати свої права як споживача фінансових послуг.
Конфіденційність	Право на приватність, особливо коли це стосується персональних даних.

Обов'язки споживачів / споживачок фінансових послуг

Перед отриманням фінансової послуги уважно ознайомтеся з інформацією про цю послугу; • дотримуйтесь умов надання послуг при отриманні фінансових послуг; • у разі нерозуміння умов і правил надання фінансових послуг зверніться за їхнім роз'ясненням до фінансової установи, яка надає послугу.

Обговоріть наведені приклади порушення прав споживачів фінансовими органами. Як можна їм протидіяти?

1. Банк уключає обов'язкове страхування певної страхової компанії до пакета послуг під час отримання кредиту, навіть якщо клієнт бажає застрахуватися в іншій компанії.

2. Установа відмовляється видати зарплатну чи пенсійну картку без кредитної.

3. Установа продає страхування від нещасних випадків під час обміну валюти.

4. Банк без попередження підвищує тариф за користування карткою.

5. Банк автоматично продовжує строк депозиту без згоди клієнта.

6. Установа рекламує кредит під 0 %, проте реальна ставка є значно більшою.

7. Відмова в отриманні документів на підтвердження надання послуги (позика онлайн), розрахунків тощо.

Нині фінансові установи пропонують доволі великий спектр фінансових послуг на різних умовах у відділеннях та онлайн. Тому перш ніж погоджуватися на пропозицію фінансової установи й укладати з нею договір чи підписувати інші документи, потрібно добре розібратися в особливостях тієї чи іншої фінансової послуги та звернути увагу на можливі ознаки небезпеки для вас як споживача.

Проаналізуйте ситуації, що містять ознаки небезпеки для споживачів фінансових послуг. Що б ви їм порадили?

1. Подружжя вирішило відкрити рахунок у банку. Фінансова установа мала розкішний офіс, хорошу рекламу, солідних менеджерів.

2. Підприємці довірили гроші фінансовій компанії, не перевіривши, чи має вона ліцензію.

3. Під час укладання договору менеджер банку уникав відповідей на запитання, часто виходив, переводив розмову на інше.

4. Клієнт банку попросив узяти проєкт договору додому, щоб вивчити умови та порадитися з родиною або юристом, але йому відмовили.

Захист прав споживачів

Куди звертатися для захисту своїх прав споживачу / споживачці фінансових послуг, чиї права порушила фінансова установа? Дізнайтеся про це з інформації Національного банку України. Він має повноваження на захист прав споживачів фінансових послуг і регулює поведінку банків і небанків-

ських фінансових установ щодо їхніх клієнтів. Спеціальний підрозділ — Управління захисту прав споживачів фінансових послуг.

Є основні напрями роботи щодо захисту прав споживачів фінансових послуг:

- робота зі зверненнями громадян / громадянок;
- вимоги до фінансових установ;
- нагляд за дотриманням законодавства про захист прав споживачів;
- фінансові послуги та контроль за дотриманням законодавства про рекламу (у частині реклами у сфері фінансових послуг).

Ваші права порушили: що робити?

1. Спочатку звернутися до фінансової установи.
2. Якщо без результату — звернутися до НБУ.
3. Відповідь — не пізніше 30-ти днів.

Кроки до успіху

Підвищення правової та фінансової культури суспільства починається з кожного / кожної з вас. Тож намагайтеся бути фінансово обізнаними та стежити за змінами, що відбуваються у фінансовому світі. Будьте обачливими зі своїми грішми та пам'ятайте про те, як безпечно користуватися фінансовими послугами. Відповідально ставтеся до виконання своїх обов'язків перед фінансовою установою, не дозволяйте жодній фінансовій установі порушувати ваші права.

Запитання та завдання

1. Як ощадливо розпоряджатися грошима?
2. Що таке *фінансові цілі*?
3. Які вам відомі права й обов'язки споживача / споживачки фінансових послуг?

Разом із батьками або близькими людьми обговоріть вивчене на уроці. Знайдіть інформацію, куди звертатися споживачам фінансових послуг для захисту своїх прав, чиї права порушила фінансова установа.

Знайдіть інформацію про доброчинність сьогодення.

§30 Доброчинність та її ознаки

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *ознаки доброчинності;*
- *способи та можливість здійснення доброчинності;*
- *види волонтерської діяльності;*
- *волонтерський рух в Україні.*

Пригадайте, що таке *милосердя*.

Ознаки доброчинності

Невід'ємним явищем суспільного життя будь-якої країни, яке одночасно відображає рівень моральності її населення, є доброчинність. Слово *доброчинність* складається з двох слів: *добро* й *чинити*. Робити добро може кожен / кожна з вас. Доброчинність є важливим складником розвитку людства. Це — добровільне надання допомоги тим, хто її потребує, окремими особами, товариствами та державою. Долучившись до доброчинності, кожен / кожна з вас може зробити навколишній світ кращим. При цьому в добрих справах головним є не гроші, а допомога, співчуття, співпереживання, емпатія до проблем інших.

До основних ознак прояву людиною доброчинності належать: безоплатність надання допомоги іншим, добровільність вибору та змісту надавання допомоги.

Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Благодійність — це привілей, а не обов'язок.
Добре роби — добре й тобі буде.

Способи та можливість здійснення доброчинності

Роздивіться схему «Сфери доброчинності». Яка зі сфер доброчинності вам до душі, у якій ви вже берете участь? Наведіть приклади з власного життя, вашої родини, громади.

- Чи можна якось «виміряти» доброчинність?

Існує багато прикладів доброчинності. З давніх часів доброчинність існувала й на землях України. Одним із перших відомих меценатів був київський князь Володимир Великий, який наказав віддавати частину його прибутків церкві на допомогу нужденним; княгиня Ольга заснувала в Києві першу лікарню; Ярослав Мудрий опікувався школами, бібліотеками й організував школу для юнаків.

Останнім часом ми багато чуємо про благодійну діяльність людей, філантропію та меценатство. ***Благодійність*** — це безкорисливе надання допомоги тим, хто цього потребує, хто не пов'язаний із благодійником. Благодійність — це хороша можливість відчути свою належність до суспільства та творення змін у своєму оточенні, місті, країні та світі.

Філантропія — любов до людей і пов'язана з нею благодійність, жертвування власним часом, грошима, репутацією задля людинолюбства, безкорисливої допомоги нужденним і заступництва за них.

Меценатство — це добровільна безкорислива діяльність людей у фінансовій, матеріальній та іншій підтримці набувачів благодійної допомоги. Усім відомі прізвища *(пригадайте вивчене з курсу історії)* меценатів, які на теренах України займалися благодійністю: Василь-Костянтин Острозький, Петро Могила, гетьман Іван Мазепа, родина Розумовських, Богдан і Варвара Ханенки, родина Терещенків і багато інших.

- За яких причин людина стає меценатом, займається доброчинністю?

Обговоріть запропоновані доброчинні справи, до яких можете долучитися ви, ваша родина, школа та громада. Складіть план дій та шляхи їхньої реалізації.

• «Збери насіння та виростити квітку», • «Чиста школа», • «Допоможи безпритульним тваринам», • «Гостини до людей похилого віку», • «Подаруй бібліотеці книжку», • «Благодійний творчий вечір, вистава».

Види волонтерської діяльності, волонтерський рух в Україні

Сьогодні, як ніколи, наша держава усвідомлює всю важливість і значущість волонтерської діяльності. Волонтерський рух в Україні — це унікальне явище. Він об'єднав суспільство, створив дієву структуру громадських організацій, груп людей, які готові вирішувати найбільш нагальні та болючі проблеми.

Волонтер — це фізична особа, яка добровільно здійснює благодійну неприбуткову та мотивовану діяльність, що має суспільно корисний характер. Тобто ***волонтерство*** — добровільна безкорислива суспільно важлива діяльність. Особливої турботи та допомоги потребують люди з інвалідністю, тяжкохворі, самотні, діти-сироти тощо. Підтримку їм добровільно готові надавати волонтери.

Волонтерська діяльність може бути спрямована на допомогу армії; пошук зниклих людей; допомогу людям, які опинилися у складних життєвих обставинах; на охорону навколишнього середовища тощо.

Види волонтерства: допомога українським військовим; допомога онкохворим дітям; допомога дітям-сиротам; екологія; зоозахист.

Ознаки волонтерства: добровільність; робота в команді; безоплатність; законність; дотримання завдань організації; соціальна спрямованість.

Чи можуть бути волонтерами / волонтерками підлітки? Згідно із Законом України «Про волонтерську діяльність»,

якщо вам 14–18 років, можете волонтерити за згодою батьків. Але вам заборонено допомагати в медичних закладах, під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій техногенного чи природного характеру, Збройним силам України й іншим військовим формуванням.

Обговоріть подані навички, які необхідні волонтеру / волонтерці. Чи володієте ви ними?

- Уміння спілкуватися та взаємодіяти з іншими;
- тайм-менеджмент (уміння ефективно планувати час);
- уміння ставити завдання та вирішувати їх екологічно й безпечно;
- критичне мислення;
- мобільність і гнучкість (уміння швидко «переключатися» та пристосовуватися).

Кроки до успіху

Волонтерська діяльність є основою побудови та розвитку громадянського суспільства. Вона втілює найшляхетніші прагнення людства — миру, свободи, безпеки та справедливості для всіх людей. Милосердя та доброта допомагають зробити світ кращим. Кажуть, що милосердя й доброта — це два крила, на яких тримається людство.

Доброчинність є найвищим проявом духовності людини. Ознакою доброчинності є щирість людини, готовність поділитися останнім із тими, хто потрапив у складну життєву ситуацію.

Милосердя позбавляє людину від жорстокості, насильства та ворожості. Люди, які мають ці якості, є найкращими громадянами суспільства.

Запитання та завдання

1. Що таке *доброчинність*?
2. Яке значення має волонтерство для окремої людини, країни в цілому?
3. Якими формами волонтерської діяльності вам хотілося б займатися?

Обговоріть із батьками або близькими людьми вивчене на уроці. Запитайте в них, у яких добрих справах ваша родина може взяти участь.

Розробіть проєкт на тему «Робимо добрі справи разом».

Додатки

Додаток 1 (§ 4)

Навчаємося мінної безпеки: правила поведінки з вибухонебезпечними предметами

Знайдіть в інтернеті й ознайомтеся з правилами поведінки з вибухонебезпечними предметами.

Правило «Не спілкуватись із незнайомцями» завжди було актуальним, але під час війни воно набуло нового сенсу та має більше нюансів. Адже ні дорослі, ні діти ніколи точно не знають, хто ця людина поруч, і завжди повинні розумно поводитися з незнайомцями.

1. Не розмовляйте з незнайомими людьми, якщо вони здаються вам підозрілими.
2. Не підходьте близько до автомобіля, який біля вас зупинився.
3. Не залишайтеся наодинці з тим, кого ви не знаєте (навіть якщо ця людина здається вам доброю).
4. Не сідайте до автомобілів із незнайомими людьми.
5. Не беріть нічого в незнайомців із рук.
6. Не йдіть із незнайомцями, навіть якщо вони вам обіцяють щось показати або подарувати.
7. Не розказуйте незнайомцям жодної приватної інформації про себе чи батьків.
8. Не вступайте в суперечки з незнайомими людьми.
9. Не провокуйте незнайомців.
10. Зустрівши озброєних людей, негайно прямуйте до безпечного місця.

Додаток 2 (§ 4)

Як подбати про себе під час стресу: вправи для самодопомоги

Вправи, які допоможуть знизити стрес
та рухатися далі
Вправи для зняття напруження в тілі

Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Заплющте очі. Відчуйте ногами підлогу. Глибоко й повільно вдихніть через ніс, рахуючи до трьох. Тепер повільно видихніть через рот, рахуючи до шести. Повторіть це мінімум 4 рази, але якщо стане зле, зупиніться.

Стрес виявляє себе по-різному: тривожність, напруження чи фізичний дискомфорт — паморочиться в голові, бракує повітря. Повільне дихання допоможе опанувати себе в усіх цих ситуаціях.

Вправа «Камінчик»

Стисніть руки міцно в кулаки, наче це два камінчики. Потримайте так 7–10 с.

Після цього розслабте їх на 15–20 с. Тепер так само напружте все тіло. Ви — один великий камінчик. Через кілька секунд розслабтеся. Зверніть

увагу, чи не залишилися напруженими якісь окремі м'язи. Якщо так, зробіть вправу конкретно з ними.

Вправа для відволікання від тривожних думок

Вправа «Книжка з малюнком»

Щоб легше справлятися з тривогою чи болісними відчуттями, їх можна візуалізувати.

Уявіть розгорнуту книжку із чистими сторінками. Тепер уявіть там тривогу чи відчуття у формі малюнка. Як він виглядає? Роздивіться уважно. Потім загорніть цю уявну книжку. Нехай вона лежить поруч, а ви продовжуйте займатися справами.

Якщо треба кудись іти, можете «взяти» книжку із собою, але не розгортайте. Ця вправа теж допомагає тримати фокус на реальності.

Вправи для заспокоєння

Вправа «Метелик»

Іноді тривога настільки сильна, що важко дихати. Тоді встаньте та схрестіть долоні на грудях, щоб вони нагадували метелика. Тепер ритмічно постукуйте долонями по грудях — лівою, правою, лівою... Через внутрішні вібрації ви почуєте звуки, ніби гучне серцебиття. Це вас заспокоїть.

Продовжуйте вправу, доки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Вправа «Амулет спокою»

Щоб угамувати хвилювання, знайдіть собі амулет спокою. Це предмет, який уміщується у вас на долоні та з яким пов'язані певні приємні спогади. Візьміть амулет. Можете заплющити очі. Тримайте амулет міцно, наче руку близької людини. Згадуйте той самий приємний момент, до найменших деталей. Перенесіться думками в той день. Потім можете подумати про амулет. Опишіть подумки його форму, температуру. Це має повернути вас у норму.

Додаток 3 (§ 5–6)

Причини виникнення пожеж

У побуті:

- необережне поводження з вогнем (52 %);
- теплові прояви електричного струму (20–25 %);
- порушення правил улаштування та експлуатації приладів опалення (8–10 %);
- дитячі пустощі з вогнем (5 %);
- підпали (3–5 %);
- інші причини (іскри, самозаймання, природні явища тощо) (5 %).

Додаток 4 (§ 5–6)

Як користуватися вогнегасниками різних типів

Вогнегасники повітряно-пінні. Для приведення в дію такого вогнегасника необхідно піднести його до вогнища, підняти ручку й перекинути до упору; перевернути вогнегасник догори дном і струснути; направити струмінь на

загоряння. Недоліки цих вогнегасників такі: вузький температурний діапазон застосування (від +5 до +45 °С); висока корозійна активність заряду; можливість пошкодження об'єкту гасіння; необхідність щорічного перезаряджання.

Вогнегасники вуглекислотні. Вогнегасним засобом у таких вогнегасниках є діоксид вуглецю. Температурний режим зберігання і застосування вогнегасника — від –40 до +50 °С. Для приведення його в дію необхідно зірвати пломбу, висмикнути чеку, направити розтруб на полум'я та натиснути на важіль. При гасінні пожежі потрібно дотримуватися таких правил: не можна тримати вогнегасник у горизонтальному положенні або перевертати розтрубом униз, а також торкатися оголеними частинами тіла до розтруба, бо температура на його поверхні під час роботи знижується до –60–70 °С; при гасінні електроустановок, що знаходяться під напругою, заборонено підводити розтруб до них і до полум'я ближче ніж на 1 м.

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

Додаток 5 (§ 16)

Приблизна схема зовнішніх ознак утоми в разі фізичних навантажень

Ознака	Ступінь утоми		
	низький	середній	високий
Колір шкіри	Незначне почервоніння.	Значне почервоніння.	Різке почервоніння чи збліднення, синюшність.
Пітливість	Незначна.	Велика (вище пояса).	Надмірна (нижче пояса), виступання солей.
Дихання	Прискорене, рівне.	Значно прискорене; періодично з'являється дихання ротом.	Різке, прискорене, поверхове, безперервне дихання через рот; окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишка).
Рухи	Чіткі, скоординовані, бадьора хода.	Порушення координації рухів. Невпевнені кроки, похитування.	Різкі похитування, розлад координації рухів.
Увага	Безпомилкове виконання фізичних вправ.	Нечіткість виконання фізичних вправ і команд; помилки в разі зміни напрямку.	Уповільнене виконання фізичних вправ; під час виконання вправ сприймаються лише голосні команди.

Продовження табл.

Самопочуття	Скарг немає.	Скарги на втому, біль у руках і ногах, прискорене серцебиття, задишка.	Скарги ті самі, крім того, головний біль, печіння в грудях, нудота й навіть блювання.

Додаток 6 (§ 25–26)

Аутотренінгові вправи *(тривалість — 10–12 хв)*

1. Улаштуйтеся зручніше, розслабте м'язи. Вам хочеться відпочити, ви втомилися... Довгий видих... Після видиху кілька секунд не дихайте. Під час подовженого видиху тиха хвиля перекочується всередині вас, звільняючи від внутрішнього напруження.

2. М'язи розслаблені, повіки опущені... Вам приємно перебувати в стані спокою. Мозок відпочиває, нерви заспокоюються, сили відновлюються.

3. Ваша свідомість, ніби м'яка хмаринка над променистим морем... Море спокійне, хвилі котяться, б'ються об берег... Сонячний промінь радісно біжить по хвилях... Білий мартин у небі спокійно кружляє... Пахне свіжістю та морем.

4. Ви — птах... Ваші крила — це віра в себе, силу мозку, упевненість і життєрадісність.

5. Ваше серце розмірено стукає... Вам легко дихається... Повільно повторюйте такі фрази: «Я можу легко відволіктися від тривожних думок... Енергія відновлюється... Мені стає дедалі краще... Я можу бути з усіма привітним(ою), терплячим(ою), добрим(ою). Я бадьорий(ра) і маю бажання працювати... Я відпочив(ла)... Я сповнений(на) енергії, я впевнений(на) у своїх силах...»

Сеанс закінчується: «Я лічу від трьох до одного... Три — сонливість проходить, два — я потягуюся, один — я бадьорий(ра) і сповнений(на) сил!» Потягніться. Глибше подихайте... Усміхніться! Устаньте.

Медитативні техніки

Сядьте зручно, розслабтеся. Зосередьтеся на диханні. Спробуйте не міняти природний тип дихання, а тільки стежте за ним. Говоріть собі: «Я відчуваю свій вдих... відчуваю видих...» Після регулярних тренувань періоди розсіяності зменшуються, а періоди концентрації збільшуються.

Примітка: незважаючи на простоту виконання, ця вправа є однією з найефективніших дихальних технік.

Зорова техніка

«Позбавлення тривоги» *(тривалість — 5–10 хв)*

Розслабтеся та уявіть, що ви сидите на чудовій зеленій галявині в ясний, сонячний день... На небі сяє веселка, і частина цього сяйва належить вам. Воно яскравіше за тисячу сонць... Його промені м'яко й ласкаво гріють вашу голову, проникають у тіло, розливаються по ньому, усе воно наповнюється

цілющим світлом, що очищає, у якому розчиняються ваші прикрощі та тривоги, усі негативні думки й почуття, страхи та припущення. Усі нездорові часточки залишають ваше тіло, перетворившись на темний дим, який швидко розсіює ніжний вітер. Ви врятовані від тривоги, ви очищені, вам світло й радісно!

Додаток 7 (§ 25–26)

Практики, які допоможуть стабілізуватися

Контроль стоп, спини, очей і рук

Сядьте на стілець та обіпріться на його спинку. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

Перша — стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте в себе, наскільки міцно стоять стопи. Подивіться на ноги. У той момент, коли ви чуєте інформацію, яка вас лякає, постарайтеся відразу подивитися на свої ноги. Коли з'являється контакт із ногами, то з'являється можливість рухатися.

Друга — спина. Якщо у вас є можливість на щось спиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільця.

Третя — очі. Роззирніться довкола. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним / нею поглядом. Коли страшно, кажуть «у мене в очах потемніло», тобто людина виходить із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об'єктів. Трапляється, що все «пливе» перед очима, а іноді в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима та знайти якусь яскраву точку, аби сфокусуватися.

Четверта — руки. Стисніть і розтисніть руки, потріть їх. У той момент, коли трете руки, ви допомагаєте собі вийти з фази стресу. Потім обійміть себе. Коли людині страшно, вона потрапляє у фазу сильного стресу, утрачає контакт зі своїм тілом, буквально «вилітає» з нього. Але тільки тіло може витримати напруження, з яким стикається людина, якомога частіше замотуйтеся в плед.

Точка екстреної допомоги під час паніки

Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і натисніть на неї. Це допомагає заспокоїтися.

Психотерапевтична практика

Простукуйте грудну клітку, з'єднуючи руки, наче пташки, з періодичністю один удар за секунду, чергуючи руки. А потім промовте про себе чи вголос: «Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це». Ця вправа допомагає відновити нормальний ритм серцебиття. Важливо, щоб був один удар за секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться.

Ритмічно постукайте по колінах чи плечах зі словами: «Я впораюся, справді страшно й важко, але я молодець».

Обов'язкова вправа

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, потягніться вгору. Також запропонуйте іншим потягнутися. Якщо ви займаєтеся йогою чи стретчингом, згадайте про це саме зараз.

Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли людина перебуває в стані стресу, м'язи спазмують. Потрібно повернути їхній нормальний тонус — саме так людина виходить зі стану стресу.

Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, потягніть принаймні пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоб думати та швидко реагувати.

Гримаси

Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, аби ви розсміялися. У той момент, коли ви рухаєте очима чи залучаєте міміку, ви впливаєте на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. У такий спосіб знімають напруженість симпатичної системи. Упевнені, що ця вправа дуже сподобається дітям.

Кондиціонер перевантаженої нервової системи

Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли людина перебуває в стані стресу, їй перехоплює дихання. Щоб увімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба намагатися робити видихи частіше за вдихи.

Якщо у вас є мильні бульбашки, це прекрасно діє. Дмухати на свічки, надувати кульки, пускати мильні бульбашки, співати — усе допомагає.

Очі в різні боки

Рухайте очима в різні боки: подивіться вгору, униз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: уперед, ліворуч і затримайтеся в крайній точці. Тоді — знову прямо.

Ця вправа залучає «блукаючий нерв», аби ви розслабилися. Дітям можна чимось шелестіти, щоб вони на це дивилися та переводили погляд.

Корінець язика

Корінець язика пов'язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння. Висуньте язик у напрямку грудної клітки, а потім зробіть язикову гімнастику. Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім — стіни й підлогу. А ще імітуйте полоскання горла.

Зміст

Від авторки 3

Вступ. Я — патріот / патріотка

§1–2. Цінності громадянина та громадянки України. Відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я, добробуту близьких та інших осіб 4

Розділ 1. МОЯ БЕЗПЕКА

§ 3. Безпека життєдіяльності. Навички безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей. Види ризиків. Ризики воєнного часу.....16

§ 4. Безпека в населеному пункті. Правила поведінки у воєнний час 25

§ 5–6. Безпека в населеному пункті. Пожежна безпека в громадських місцях. Правила евакуації 36

§ 7–8. Безпека в побуті. Безпечне користування засобами побутової хімії. Правила безпеки при користуванні побутовими приладами 47

§ 9–10. Безпека на дорозі 59

§ 11–12. Безпека в соціальному середовищі 69

Розділ 2. ЗДОРОВ'Я

§ 13–14. Цілісність здоров'я і вибір способу життя 82

§ 15. Індивідуальний розвиток підлітків. Зрілість та її ознаки 94

§ 16. Фізичний розвиток підлітків 100

§ 17. Косметичні проблеми в підлітковому віці та способи їхнього розв'язання 108

§ 18. Особливості психічного та духовного розвитку підлітків 115

§ 19. Профілактика інфекційних і неінфекційних захворювань, що набули соціального значення 121

§ 20. Інфекційні захворювання, що набули соціального значення. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції 130

§ 21. Протидія залученню до вживання наркотичних речовин..... 138

Розділ 3. ДОБРОБУТ

§ 22–23. Навчаємося вчитися. Планування навчальної мети та її реалізація 146

§ 24. Робота з інформацією 160

§ 25–26. Емоційний добробут 168

§ 27. Культура споживання 181

§28–29. Як розпоряджатися грошима? Я — критичний споживач / критична споживачка товарів і фінансових послуг 189

§ 30. Доброчинність та її ознаки 198

Додатки 202

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Є ЗАГРОЗА ОБВАЛУ БУДІВЛІ?

ЯКЩО ВИ ПОЧУЛИ СИЛЬНИЙ ВИБУХ І ПЕРЕБУВАЄТЕ В БУДІВЛІ АБО ВІДЧУЛИ, ЩО БУДІВЛЯ ВТРАЧАЄ СТІЙКІСТЬ, ДЕФОРМУЄТЬСЯ, ТО:

- якомога швидше залиште будівлю;
- не заходьте у ліфт, використовуйте сходи;
- повідомте інших людей, що перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;
- не створюйте тисняву у дверях під час евакуації.

НА ВУЛИЦІ:

- відійдіть на безпечну відстань від будівлі;
- зупиняйте тих, хто збирається стрибнути з балконів і вікон.

ЯКЩО МОЖЛИВОСТІ ЗАЛИШИТИ БУДІВЛЮ НЕМАЄ, ТО:

- 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.

ОПИНИВШИСЬ У ЗАВАЛІ:

- шукайте можливі виходи, якщо можете рухатися;
- не панікуйте, будьте обережні;
- знайшовши вихід, перевірте, чи немає поруч інших людей;
- залиште місце події й повідомте рятувальникам про інших потерпілих.

ЯКЩО МОЖЕТЕ РУХАТИСЯ, ТО:

- кличте на допомогу;
- економте сили — використовуйте не тільки голос, а й звукові сигнали: стукайте, світіть ліхтариком тощо;
- намагайтеся максимально допомогти собі самостійно;
- не втрачайте надії, допомога обов'язково надійде.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО СТАЛАСЯ ПОЖЕЖА?

Стадії розвитку пожежі

1. *Початкова стадія (виникнення).* Триває переважно від 15 до 30 хв. Характеризується наявністю великої кількості диму, що ускладнює можливість виявлення місця горіння. Температура в охопленому вогнем приміщенні може підвищитися до +200 °С. На цьому етапі важливо не відчиняти вікна й двері, щоб позбавити вогонь кисню та уповільнити його поширення по будівлі.
2. *Основна стадія (поширення).* Триває в середньому 30–50 хв. На цьому етапі температура в охопленому вогнем приміщенні підвищується до +900 °С і полум'я заповнює весь внутрішній простір.
3. *Кінцева стадія (згасання).* Проявляється тлінням матеріалів і речовин, поступовим припиненням пожежі.

ПРИ ВИНИКНЕННІ ПОЖЕЖІ

оцініть обстановку, виявіть, звідки йде небезпека

повідомте в пожежну охорону

рухайтеся в протилежний бік від вогню до незадимлених сходів або виходу

ПЕРВИННІ ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ