ГРАНОТА

НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА

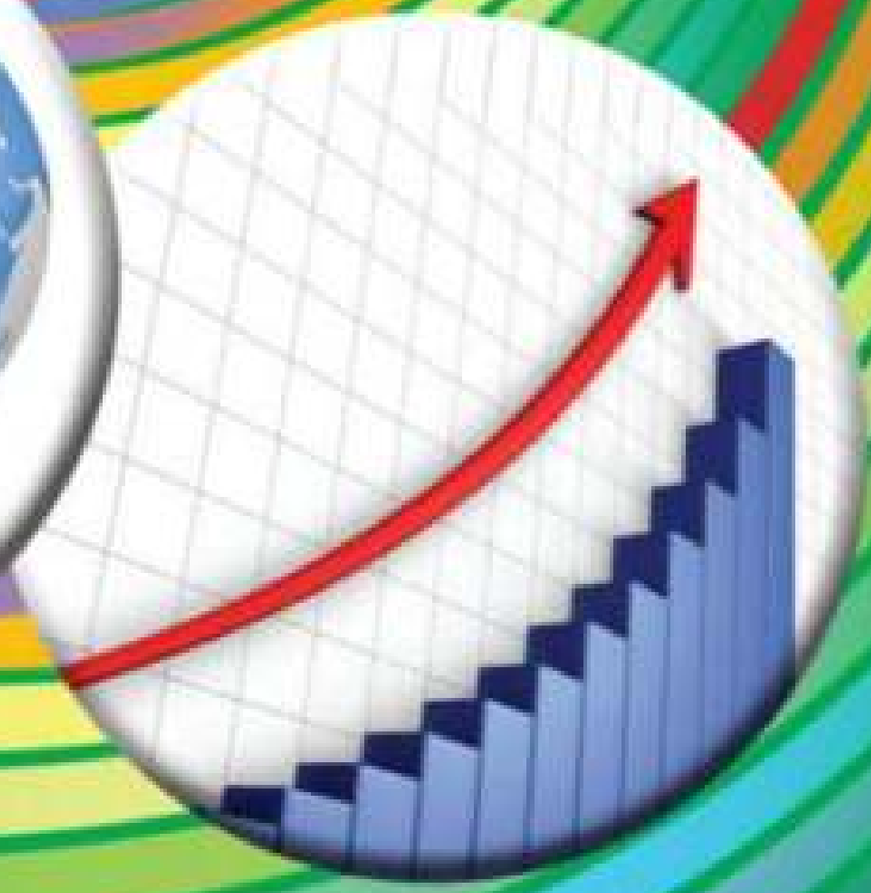
Наталія Поліщук, Павло Поліщук

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

8







ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ 8 Наталія Поліщук, Павло Поліщук 2025

Наталія Поліщук
Павло Поліщук

«Здоров'я, безпека та добробут»

підручник інтегрованого курсу
для 8 класу закладів загальної середньої освіти

Видавництво «Грамота»
2025

УДК 613.(075.3)
П50

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ МОН України від 10.03.2025 №431)

Поліщук Н., Поліщук П.

П50 Здоров'я, безпека та добробут : підручник інтегрованого курсу для 8 кл. закл. загальн. середн. освіти. Київ : Грамота, 2025. 216 с.

ISBN 978-617-559-034-8

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)

ISBN 978-617-559-034-8

© Поліщук Н. М., Поліщук П. П., 2025
© Видавництво «Грамота», 2025

Навчальне видання

ПОЛІЩУК Наталія Миколаївна,
ПОЛІЩУК Павло Павлович

Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу для 8 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
У підручнику використано ілюстративні матеріали,
що перебувають у вільному доступі в мережі «Інтернет».

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

Редакторка *С. Кашка*. Художня редакторка *О. Андрущенко*.

Технічна редакторка *Л. Ткаченко*. Комп'ютерна верстка *Г. Нурко*.

Коректорка *І. Барвінок*

Формат 70×100/16.
Ум. др. арк. 17,55. Обл.-вид. арк. 15,62. Тираж 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.

За Модельною навчальною програмою колективу авторів під керівництвом Н. І. Гущиної, І. П. Василашко

Дорогі восьмикласники та восьмикласниці!

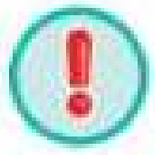
Мабуть, ви вже переконалися, що здоров'я є найбільшою цінністю людини. Хороше здоров'я, яке людина розумно береже та зміцнює, забезпечує їй довге й активне життя. Людина — сама творець свого здоров'я.

У 8-му класі ви продовжуватимете вивчати чинники здорового способу життя, ознайомитеся з новими видами небезпек і способами їхнього уникнення, навчитеся, як поліпшити свою фізичну форму, правильно харчуватися, надаватимете першу допомогу, знатимете, як поводитись у різних ситуаціях, позитивно спілкуватися, уникати стресів.

У підручнику запропоновано не тільки цікаву інформацію, а й багато практичних завдань, життєвих ситуацій, рольових ігор для розвитку важливих для вас умінь і навичок.

Вивчаючи інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», ви усвідомите, чому так важливо з раннього віку вести здоровий спосіб життя, загартовуватися, займатися фізичною культурою, дотримуватися правил особистої гігієни, керуючись принципами моральності, розумними шляхами досягати справжньої гармонії здоров'я. Маємо надію, що підручник допоможе вам у цьому.

Для кращого засвоєння навчального матеріалу використовуйте подані рубрики, піктограми та додатки.


— Запам'ятайте!


— Шукаємо інформацію;


— робота в парі;


— робота в групах;


— рольова гра;


— домашнє завдання.

Авторський колектив



Вступ

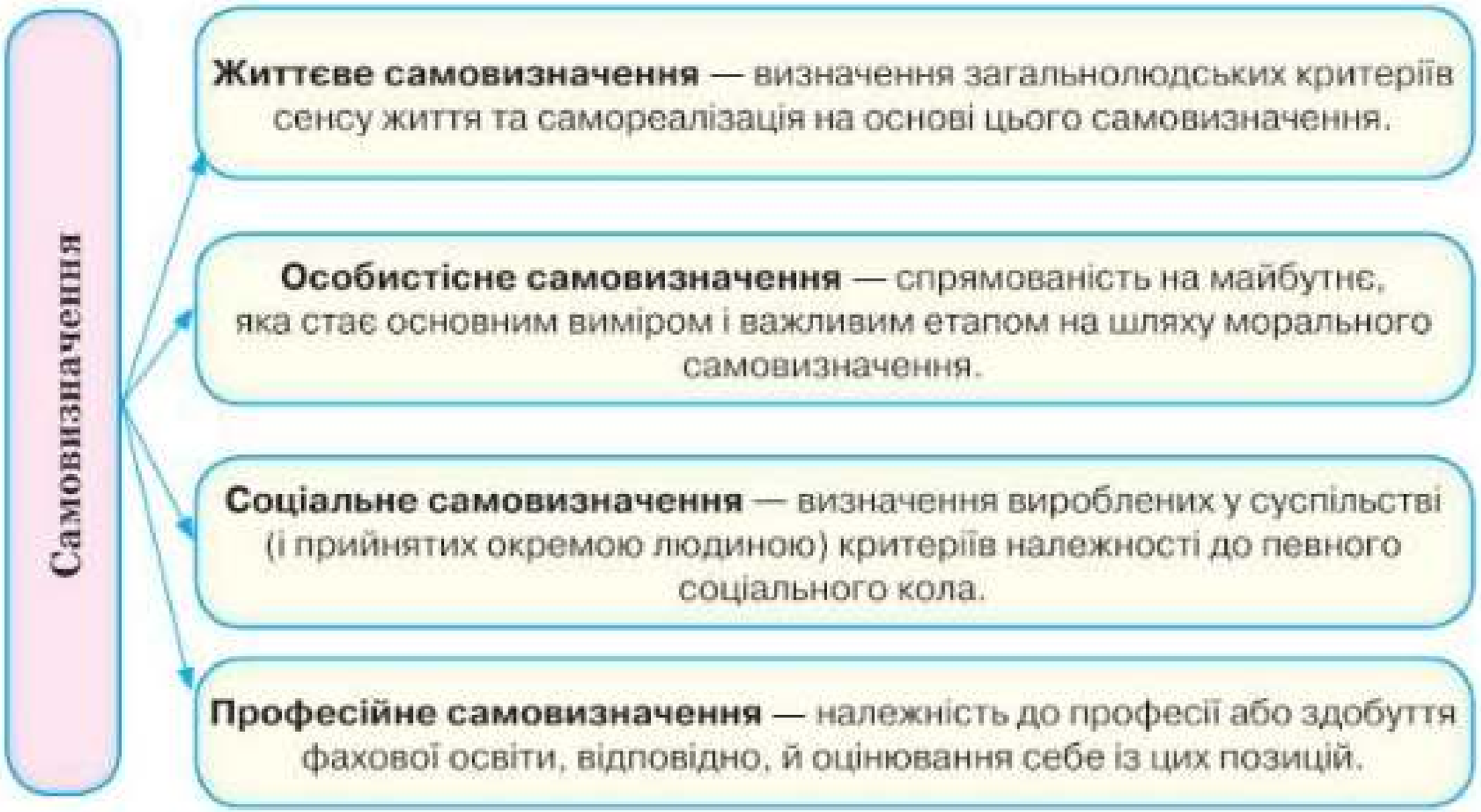
§1–2 Життєве самовизначення. Складники життєвого самовизначення. Соціальні статуси та ролі. Цінність родини

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *складники життєвого самовизначення в підлітковому віці та його важливість;* • *соціальні статуси й ролі, які ви виконуєте впродовж життя;* • *цінності та взаємини в родині;* • *прийняття рішень із користю для безпеки, здоров'я та добробуту відповідно до норм етики й моралі.*

- Що таке *життєві цінності*?

Життєве самовизначення та його складники

Важливим складником самореалізації молодої людини, що пов'язаний з її життєвими планами й майбутніми намірами, є самовизначення. Для підлітків це період активного пошуку себе. У процесі самовизначення людина усвідомлює не тільки те, чого вона хоче досягти в майбутньому, а й те, які кроки треба зробити на цьому шляху. Отже, це не лише мрії про майбутнє, а й формування стійких прагнень і щоденні зусилля для їхньої реалізації. Тому поняття «самовизначення особистості» має різний зміст. Виокремлюють такі складники самовизначення: життєве, особистісне, соціальне, професійне.



Якщо ви вирішили краще пізнати себе, то перед вами постане запитання щодо вашого теперішнього й майбутнього: «Що ж далі?» Ті, хто визначив для себе, що хочуть зробити в житті, чого досягти, мають більше шансів на успіх, ніж ті, хто пливе за течією життя.

Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, що можете змінити своє життя, наполегливо й систематично працюючи над собою? А як треба працювати над собою? Із чого розпочинати? Насамперед ви повинні визначити для себе не тільки основну життєву мету, а й завдання менш масштабні, підпорядковані основним. Їх необхідно добре усвідомити, проаналізувати власні можливості й умови для їхнього здійснення.

Обговоріть подані на схемі основні складники життєвого самовизначення для підлітків. Поміркуйте, які навички й уміння вам потрібно набути для активного пошуку себе, свого місця у світі та визначення життєвого шляху.

Самопізнання

- Розуміння своїх інтересів, цінностей, здібностей та особистісних якостей.
- Вивчення своїх сильних і слабких сторін.
- Уміння керувати своїми емоціями.

Дослідження світу

- Вивчення різних професій, освітніх можливостей і життєвих шляхів.
- Спілкування з людьми різних професій та життєвого досвіду.
- Участь у волонтерській діяльності, проєктах, гуртках.

Складники життєвого самовизначення

Визначення мети та завдань

- Формулювання власних мрій та прагнень.
- Планування довгострокових і короткострокових завдань.
- Створення плану дій для досягнення своєї мети.

Розвиток особистісних навичок

- Навички спілкування, критичного мислення та прийняття рішень.
- Навички тайм-менеджменту.
- Прийняття рішення, долання труднощів та адаптування до змін.

Підтримка оточення

- Спілкування з батьками, учителями, психологами, друзями.
- Отримання допомоги та порад у процесі самовизначення.
- Створення атмосфери розуміння.



- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Як можна пізнати себе? Тільки в дії, але не в споглядданні. Намагайся виконувати свій обов'язок — і ти відразу пізнаєш себе» *(Й. В. Ґете)*.

Самопізнання

Протягом усього життя людина пізнає себе в різних вимірах. Філософи стверджують, що цей шлях до пізнання найскладніший. Знати про свої здібності, можливості, знання та прогалини в них, усі свої позитивні й негативні риси характеру дуже важливо. Це потрібно для того, щоб краще осмислити завдання, які ви ставите перед собою, плани, що розробляєте, та умови, у яких будете їх здійснювати.

Як можна отримати уявлення про себе? Насамперед людину цікавлять власні фізичні та моральні якості, інтереси, потреби, прагнення, бажання.

Самопізнання відбувається через застосування таких методів, як *самооцінювання* і *самоаналіз*. Спостерігаючи за своїми однолітками, ви помічаєте, що дехто себе переоцінює, інші мають звичку недооцінювати, а деякі не бачать ні своїх позитивних, ні негативних рис характеру. Тому зрозуміло, що власне «Я» непрозоре або що самопізнання є опосередкованим, непрямим.

Чи часто ви замислюєтеся про прожитий день і визначаєте, що зробили доброго, а що — поганого? Чи намагаєтесь об'єктивно оцінити свої вчинки, свою працю за день і зробити висновки? Використовуйте цей метод, і він себе виправдає. Результати роздумів потрібно перевірити, наприклад, порадившись зі своїми близькими, обізнаними у ваших справах. А ще краще занотовувати свої відчуття, думки в щоденнику. Перечитуючи щоденник через тиждень або місяць, ви матимете можливість контролювати свій розвиток, зростання, виконання чи невиконання окремих завдань, критично переглянути свої колишні уявлення, глибше усвідомити набутий досвід. Самопізнання — це складний процес внутрішньої роботи над собою.

Проаналізуйте чек-лист самопізнання підлітка. Доповніть його своїми прикладами. Що з переліченого робите ви? Чому, на вашу думку, навички самопізнання важливі в житті людини?

- Вивчення своїх цінностей та переконань.
- Вивчення своїх інтересів та здібностей.
- Вивчення своїх емоцій.
- Вивчення своїх соціальних стосунків.
- Вивчення свого фізичного розвитку.

- Поясніть, як ви розумієте давньокитайську мудрість: «Ти можеш стати мудрішим за допомогою трьох шляхів: досвід — це найгіркіший шлях, копіювання — це найлегший шлях, розмірковування — це найблагородніший шлях».

Самовиховання

Вам уже відомо, що людина може змінювати свій характер, систематично й послідовно працюючи над удосконаленням своїх позитивних та усуненням негативних якостей.

Тільки чітко визначивши свої сильні та слабкі сторони, людина зможе розвиватися, збагатити творчий потенціал — здібності, потреби, смаки, інтереси, цінні риси характеру, волю, духовний світ, моральні якості, одночасно усуваючи властиві їй недоліки, працювати над формуванням позитивних якостей і викоріненням негативних, що заважають у житті.

Які якості потрібно розвивати за допомогою самовиховання? Що ж таке *воля*? Передусім це здатність людини робити свідомі дії, які потребують переборювання зовнішніх або внутрішніх ускладнень. Рішучі вольові люди приймають рішення швидко, без додаткових роздумів. Виявом волі є уміння стримувати себе, гальмувати небажані дії.

Володіння вольовими якостями або їх удосконалення в кожної людини формуються за допомогою систематичних тренувань. Самовиховання волі — це важкий, але доступний кожній людині процес. Завдяки волі ви зможете бути здоровими, фізично розвиненими та тренованими, спроможними переборювати біль, страх і відчай, залишатися зібраними й витривалими в будь-якій ситуації.

Мабуть, ви вже склали перелік позитивних і негативних рис свого характеру. Що робити далі? Для прикладу розглянемо рису характеру, яку, можливо, близькі рекомендують вам виховати в собі й опанування якої забирає немало часу, — *наполегливість*.

Насамперед проаналізуйте, у чому сутність цієї риси характеру та які причини вашої недостатньої наполегливості. Не шукайте обставин для свого виправдання (що вас раз у раз відволікають від навчання домашні справи, що немає належних умов для занять спортом тощо). Тут ви повинні або усунути всі перешкоди, або ж не зважати на них.

Вирішивши змінити чи опанувати певні риси характеру, не зупиняйтеся тільки на намірах: «Із завтрашнього дня я буду наполегливим / наполегливою!» Запланувавши щось, потрібно чітко визначити, як ви будете досягати мети. Для більшості запланованих заходів, які потребують тривалих зусиль, не досить лише визначити остаточний термін виконання, їх треба розподілити на кілька етапів і поступово виконувати.

Можна занотовувати до щоденника здоров'я завдання, зокрема тренування наполегливості, а потім перевіряти й відмічати, що виконано. Можна обрати собі як завдання, скажімо, поліпшення фізичних якостей, вивчення іноземних мов тощо.

Самопізнання — це процес відкриття себе, пізнання свого внутрішнього світу, сильних і слабких сторін своєї особистості.

Самовизначення — це відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей і можливостей, а також тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити на здібності, а талант — на стійку рису характеру.

Самовиховання — це свідома, цілеспрямована діяльність людини, орієнтована на вдосконалення своїх позитивних якостей і подолання негативних.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо життєвого самовизначення. Чи погоджуєтеся ви з ними? Аргументуйте відповідь.



— Перш ніж поставити перед собою життєву мету, я аналізую, які позитивні якості допоможуть здійснити плани й бажання, а негативні якості можуть стати на заваді цьому.

— Можна взятися за реалізацію поставленої мети, а потім шукати шляхи, як її досягти.

— Я завжди розробляю письмовий план досягнення мети.

— Я рішуче відхиляю будь-які сумніви й вагання щодо того, правильно чи неправильно складений мій план, і виконую його неухильно.

— Дуже часто переглядаю плани та змінюю їх.

— Коли я визначаю життєві завдання, то порівнюю їх із власними можливостями.

— Я ніколи не замислююся, які якості, навички й уміння мені треба виробити в собі, а яких, навпаки, поступово позбутися.

— Я вважаю, що не треба себе переоцінювати, але так само не потрібно й недооцінювати.



Спростуйте або доведіть правильність тверджень.

- Досягає успіху та людина, яка вже має певний успіх.
- Потрібно вчитися більше на своїх успіхах, ніж на невдачах.
- Треба любити те, що робиш, і йти вперед крок за кроком.
- Хто обрав собі мету, яка враховує громадські інтереси, завжди матиме більше задоволення, ніж якби він дбав тільки про власний добробут.

Соціальні статуси та ролі

Соціальний статус і соціальна роль — два взаємопов'язані поняття, які характеризують місце людини в суспільстві. Упродовж життя люди опиняються в різних соціальних статусах і ролях. *Соціальний статус* — це місце людини в суспільстві, яке визначають певні чинники, зокрема освіта, професія, дохід, влада, престиж. *Соціальна роль* — це сукупність норм поведінки, очікуваних від людини, яка має певний соціальний статус. У більшості з нас є сім'я, друзі та робота. Ми щодня взаємодіємо з різними людьми й соціальними групами. Наприклад, соціальна роль лікаря передбачає конкретні правила поведінки в спілкуванні з колегами, пацієнтами, адміністрацією, вимоги до рівня освіти й культури тощо. Від учителя / учительки очікують, що він / вона знатиме свій предмет і вмітиме чітко пояснювати його учням. Однак рідко буває так, коли людина повністю взаємодіє тільки із членами однієї групи, наприклад родини; вона водночас може бути й членом трудового колективу, начальником, лікарем і волонтером.

Соціальні статуси та ролі не є жорстко фіксованими. Вони можуть змінюватися із часом залежно від наших досягнень, життєвих обставин та інших чинників. Соціальні ролі допомагають вам зрозуміти себе та своє місце у світі. Тому важливо усвідомлювати свої соціальні ролі та виконувати їх відповідально.

Розгляньте ілюстрації «Соціальні ролі» та «хмару» слів, де наведено їхні приклади *(мал. 1, 2, с. 10)*. Знайдіть відповідність. Доповніть їх власними прикладами.



Мал. 1. Соціальні ролі



Мал. 2. «Хмара» слів «Соціальні ролі»

Соціальна роль **— суспільно необхідний вид соціальної діяльності та спосіб поведінки особистості в тій чи іншій ситуації.**

Соціальний статус підлітка — це його місце в соціальній ієрархії серед однолітків. Обговоріть його чинники. Які очікування пов'язані з кожним із цих статусів? Чи можуть соціальні статуси підлітка змінюватись із часом? Доповніть схему власними прикладами.



Для багатьох людей сімейні й родинні зв'язки залишаються головними протягом усього життя. Це пояснюється тим, що одного разу ставши мамою, татом чи дідусем, людина вже ніколи не перестає ними бути. Професійну кар'єру можна змінити, але сімейна роль залишається назавжди. Стосунки в родині — це виконання різних обов'язків, що будуються на широкій палітрі почуттів. Сім'я — не тільки продовження роду, а й особлива форма соціального інституту. Саме в родині закладаються основи стосунків між людьми й установлюються моделі поведінки.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Пізнай свій край… себе, свій рід, свій народ, свою землю — і ти побачиш шлях у життя. Шлях, на якому найповніше розкриються твої здібності. Ти даси йому продовження, уторувавши стежину, з тієї стежини вже рушили в життя твої нащадки. І також підеш і ти» *(Г. Сковорода)*.

З родини йде життя людини

Батьки, родина, діти; друзі, стабільність, кар'єра; відчуття себе потрібним / потрібною, свобода. Такі слова ми часто чуємо, коли йдеться про життєві цінності.

Пригадаймо, що *цінністю* називають те, що здатне задовольняти людські потреби. Цінності поділяють на матеріальні й духовні. Здоров'я, цінності пізнання, творчості, любові, добра — це важливі життєві цінності для кожної людини. А що таке *родинні цінності*? Насамперед це те, що важливо для родини, що об'єднує її.

Є сім'ї, де пріоритет мають тільки матеріальні блага (розвиток бізнесу, гроші, дорогі автомобілі тощо). У родинах, де переважають духовні цінності, основними є любов, довіра, патріотизм, взаєморозуміння тощо. Для багатьох сімей найважливіше — наявність свободи, особистого простору, порядку, чесності в стосунках, щедрості. Обираючи ту чи іншу цінність, людина формує план своєї поведінки й діяльності, визначає життєву перспективу, дає відповідь на запитання, для чого вона діє певним чином, заради чого, чому присвячує свою діяльність.

Обговоріть, як ви розумієте народну мудрість.

Без сім'ї нема щастя на землі.
Забудеш свій рід — усохне твій корінь.
Де в сім'ї лад, там без вад.

Родина — це невичерпне джерело наснаги, любові та батьківських обов'язків. Це середовище, де можна отримати любов, розуміння та підтримку.

У щасливій родині людські почуття — найбільша цінність. Тут вільно обговорюють усі події, незалежно від того, болісні вони чи радісні. Родина функціонує за визначеними правилами, і її члени поводяться відповідно до моделі певної поведінки. У кожній родині її члени пов'язані між собою, певною мірою впливають одне на одного.

- Поміркуйте, на яких цінностях будуються стосунки у вашій родині. Які з них вам подобаються, а які ви хотіли б змінити?

Якими є цінності родини?

Насамперед це спілкування. Члени родини спілкуються одне з одним часто, вони завжди мають бути чесні й відкриті. Підтримка та заохочення членів родини виявляються по-різному, зокрема у визнанні та повазі. Міцні сім'ї культивують почуття належності до родини, але водночас підтримують індивідуальність, наявність власних інтересів. У міцній родині цінують кожного її члена, кожного підтримують і кожен сам надає підтримку іншим *(мал. 3, с. 12)*.

Вступ



Мал. 3. Підтримка найріднішої людини

Родина — це єдине ціле, є відчуття команди, сімейної ідентичності й міцності зв'язків. Коли зовнішні чинники (робота, навчання, неприємні події) загрожують добробуту родини, у міцних сім'ях члени родини йдуть на компроміси та жертви, щоб зберегти сімейний затишок і цілісність родини. У міцних родинах панують радість, симпатія, теплота й гумор, якими члени сім'ї діляться між собою. Здатність адаптуватися до стресових і потенційно небезпечних подій, а також до передбачуваних змін життєвого циклу є важливим чинником сім'ї. Такі сім'ї не є ізольованими, вони пов'язані широким колом зв'язків із суспільством, у якому живуть. Спілкування з друзями, родичами, сусідами — невід'ємний елемент міцної родини. У таких родинах чітко розподілені ролі й обов'язки. Члени сім'ї із задоволенням проводять разом тривалий час.

Доповніть власними прикладами інтелект-карту «Цінності родини».



Моделюємо ситуацію. Обговоріть подані ситуації та спрогнозуйте, як розвиватимуться стосунки між членами родини за певних умов. Змоделюйте ситуації та проведіть рольову гру.

1. Рішення в родині приймають спільно, вони мають компромісний характер.

2. Головну роль у родині відіграє чоловік. Роль жінки виявляється менш важливою, її участь окреслена колом «жіночих» обов'язків.

3. Вирішальну роль у родині відіграє дружина. Роль чоловіка виявляється менш важливою, його участь окреслена колом і «чоловічих», і «жіночих» обов'язків.

4. Ролі між членами родини розподілені рівномірно. Єдність сім'ї забезпечується наявністю взаємної любові, моральної, економічної, правової та інших видів взаємної відповідальності всіх членів родини, взаєморозумінням та емоційною сумісністю.

Кроки до успіху

Отже, самовизначення людини пов'язане з пошуком ідентичності (які її цінності, переконання, інтереси, життєві завдання), визначенням для себе соціальних цінностей, життєвого покликання, з вибором професії тощо.

Використайте всі наявні можливості для пізнання себе, це стане передумовою вашого подальшого самовдосконалення. Пізнавайте власне «Я», аналізуючи себе, свої можливості, помилки та вади.

Для цього ви можете використати такі практичні прийоми самовиховання:

- крок уперед — щоденне планування діяльності на наступний день;
- оцінювання прожитого дня — аналіз своїх дій, учинків і недоліків;
- правила поведінки — дотримання правил поведінки, які кожна людина складає для себе, що привчає до виконання своїх обов'язків;
- самозобов'язання передбачає планування вами роботи над собою на місяць, семестр або рік, залежно від того, які риси характеру ви прагнете сформувати чи подолати та за який термін.

Намагайтеся виявити погляди інших на вашу працю, поведінку, учинки. Звикайте регулярно аналізувати свої вчинки й поведінку. А ще запам'ятайте слова англійського філософа Ф. Бекона: «Немає більшого облесника, ніж людина сама для себе, і немає кращих ліків від цих лестощів, як щирість друга».

Запитання та завдання

1. Яке значення має самопізнання для кожної людини?
2. Поясніть, чому так говорять: змініть свої думки — і ви зміните свою долю.
3. Яку роль у житті людини відіграє самовизначення?
4. Назвіть відомі вам соціальні ролі.

Обговоріть із батьками або з близькими людьми вивчене на уроці.

На аркуші паперу в ліву колонку запишіть свої позитивні якості, а в праву — негативні. Покажіть цей список своїм рідним і друзям та запитайте: «Що мені варто поліпшити?», «Що я роблю не так?», «На що мені треба звернути увагу?» Можливо, після його обговорення права колонка значно зменшиться. Порадьтеся з ними щодо таких запитань: • Чим відрізняється ставлення людей до мене від їхнього ставлення до інших? • Чи прислухаються до мене в школі, у колі знайомих, друзів? • Чи дружньо звертаються до мене? • Як, коли й чому допомагають мені та радять? • Як відгукуються на мої прохання? • Як оцінюють мене рідні, учителі, друзі, знайомі? • Що хорошого вони в мені бачать? • Із чим до мене звертаються?

Знайдіть цікаву інформацію та підготуйте повідомлення на тему «Безпека як потреба людини».



Розділ 1

БЕЗПЕКА

§ 3–4 Національна безпека України. Основні принципи порятунку та захисту людей у надзвичайних ситуаціях

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *ознаки, види та рівні надзвичайних ситуацій;* • *права й обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій і в період ліквідації їхніх наслідків;* • *основні принципи порятунку й захисту людей.*

- Назвіть відомі вам природні, техногенні та соціальні небезпеки.

Ознаки й види надзвичайних ситуацій

Надзвичайна ситуація — це порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єктах або територіях, спричинене аварією, катастрофою, епідемією, стихійним лихом. Вони викликають різні за походженням небезпечні явища, що призводять до людських жертв, руйнують або нищать матеріальні цінності й потребують тривалого часу та зусиль для усунення їхніх наслідків.

Загальними ознаками надзвичайних ситуацій є: • наявність або загроза загибелі людей чи значне порушення умов їхньої життєдіяльності; • заподіяння економічних збитків; • істотне погіршення стану довкілля.

Проаналізуйте схему. Спростуйте або доведіть правильність думки, що під час надзвичайної ситуації відбувається те, що виходить за межі впливу звичайних, щоденних безпечних чинників, і це зумовлено безпосередньо впливом людини на довкілля.

Види надзвичайних ситуацій

- **Ситуації природного характеру** (повені, епідемії, пожежі, селі, обвали, снігопади, землетруси, урагани, сильні зливи, інфекційні захворювання людей та тварин)
- **Ситуації техногенного характеру** (аварії, пожежі, неспровоковані вибухи чи загроза пожежі на виробництвах із викидом токсичних і радіоактивних речовин)
- **Ситуації соціального характеру** (терористичні акти, напади, крадіжки, пограбування, захоплення заручників, установлення вибухових пристроїв у громадських місцях)
- **Ситуації воєнного характеру** (наслідки застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, що призвели до людських і матеріальних втрат, знищення довкілля)

Обговоріть, як ви розумієте вислів: «За безпеку необхідно платити, а за її відсутність — розплачуватися».

Рівні надзвичайних ситуацій

Залежно від територіального поширення, обсягів заподіяних або очікуваних економічних збитків і кількості людей, які загинули, розрізняють чотири рівні надзвичайних ситуацій.

Рівні надзвичайних ситуацій

Ситуація загальнодержавного рівня — це надзвичайна ситуація, яка виникає на території двох і більше областей та загрожує транскордонним поширенням.

Ситуація регіонального рівня — це надзвичайна ситуація, яка розвивається на території двох або більше адміністративних районів і загрожує поширенням на територію суміжної області.

Ситуація місцевого рівня — це надзвичайна ситуація, яка виходить за межі потенційно небезпечного об'єкта, загрожує поширенням її наслідків на довкілля, сусідні населені пункти, інженерні споруди.

Ситуація об'єктового рівня — це надзвичайна ситуація, яка розгортається на території об'єкта або на самому об'єкті та наслідки якої не виходять за межі об'єкта або його санітарно-захисної зони.

Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС)

Забезпечувати захист населення і території від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру, ліквідовувати наслідки катастроф, спричинених ними, покликана Державна служба України з надзвичайних ситуацій *(мал. 4)*. Порятунок і захист людей під час надзвичайних ситуацій — головне завдання ДСНС, яка керується такими основними принципами:



Мал. 4. Прапор ДСНС

— гарантування та забезпечення державою конституційних прав громадян щодо захисту життя, здоров'я та власності;

— пріоритетність завдань, спрямованих на рятування життя та збереження здоров'я громадян;

— максимально можливе, економічно обґрунтоване зменшення ризику виникнення надзвичайних ситуацій;

— гласність, прозорість, вільне отримання та поширення публічної інформації про стан цивільного захисту, крім обмежень, установлених законом;

— виправданий ризик *(пригадайте вивчене раніше)* і відповідальність керівників сил цивільного захисту щодо гарантування безпеки під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.

Основні положення законодавства України щодо порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях



Мал. 5. Конституція України гарантує права і свободи громадян

Конституція України містить перелік основних (конституційних) прав і свобод людини як громадянина, тобто ті, що визначають найважливіші відносини між особою та державою *(мал. 5)*. У Конституції України, як юридичній базі зобов'язань щодо безпеки життєдіяльності, проголошено: *«Стаття 27.* Кожна людина має невід'ємне право на життя. Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави — захищати життя людини»; *«Стаття 50.* Кожен має право на безпечне для життя і здоров'я довкілля та на відшкодування завданої порушенням цього права шкоди». Водночас потрібно пам'ятати, що одним із конституційних обов'язків людини та громадянина України є «не заподіювати шкоду природі, культурній спадщині, відшкодовувати завдані їм збитки» *(стаття 66)*.

У Законі «Про національну безпеку України» визначено основні засади державної політики, спрямованої на захист національних інтересів і гарантування безпеки особи, суспільства й держави від зовнішніх і внутрішніх загроз.

Кодекс цивільного захисту України також регулює відносини, пов'язані із захистом населення, територій, навколишнього природного середовища та майна в надзвичайних ситуаціях, реагуванням на них, функціонуванням єдиної державної системи цивільного захисту, і визначає повноваження органів державної влади, органів місцевого самоврядування, права й обов'язки громадян України.

Основні способи порятунку та захисту людей у надзвичайних ситуаціях

Основними способами захисту під час надзвичайних ситуацій у сучасних умовах (з 24 лютого 2022 р. ми перебуваємо в умовах війни) є:

завчасне інформування та сповіщення населення про загрозу або виникнення надзвичайних ситуацій *(пригадайте вивчене раніше)*;	

Продовження табл.

евакуаційні заходи (евакуація може бути загальна або часткова);	
порятунок населення в захисних спорудах і в простих укриттях на місцевості;	
медичний захист — заходи запобігання чи зменшення ступеня ураження людей, своєчасне надання медичної допомоги постраждалим під час надзвичайних ситуацій;	
організація збору, аналіз інформації про стан навколишнього середовища, забруднення харчових продуктів, фуражу, води тощо;	
проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт у зонах надзвичайних ситуацій.	

Основним попередженням про небезпеку є ***сигнал «Увага всім!»***. Він звучить як завивання тривожної сирени, переривчасті гудки промислових підприємств і транспортних засобів. Якщо ви почули такі сигнали, негайно погляньте в мобільний телефон (якщо працює), увімкніть радіоприймач, місцевий канал телебачення та уважно прослухайте повідомлення місцевих органів влади або штабу цивільної оборони. З нього ви дізнаєтеся про небезпеку та ті заходи, яких треба вжити. Інформація має містити дані про ризик під час аварій, зокрема вплив на людей і навколишнє природне середовище, і рекомендації щодо необхідних дій. Подальші ваші дії мають відповідати всім указівкам штабу цивільної оборони.

Дії рятувальних служб і людини під час виникнення надзвичайної ситуації

Для забезпечення життя та здоров'я жителів населеного пункту, де сталася чи якому загрожує катастрофа, здійснюють евакуацію. Це один зі способів захисту населення під час надзвичайної ситуації.

Евакуація **— організоване вивезення мешканців населеного пункту в заздалегідь підготовлені безпечні місця. Її проводять у якнайкоротші терміни, поєднуючи перевезення на різних видах транспорту з пішою евакуацією.**

Коли ви дізналися про евакуацію, разом із дорослими швидко складіть сумку, у якій мають бути:

1 документи (паспорти всіх членів родини, свідоцтва про народження), гроші, цінні речі;



2 необхідні речі (білизна, теплий одяг, взуття, предмети особистої гігієни);



3 харчові продукти тривалого зберігання на два-три дні та питна вода;



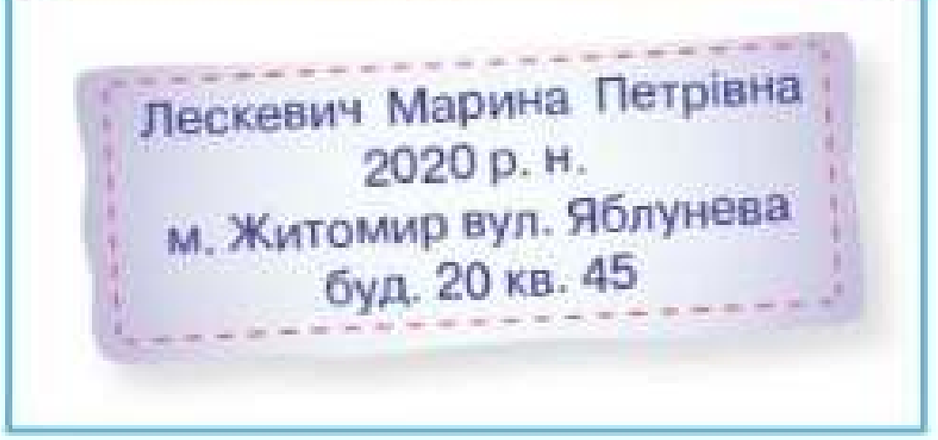
4 кухоль, ложка, ніж, сірники, ліхтарик, свисток;



5 аптечка з ліками, якими користуються хворі члени родини (серцеві, інсулін, інгалятор), знеболювальні засоби, перев'язувальний матеріал, спирт, йод;



6 дітям дошкільного віку кладуть у кишеню або пришивають на одяг записку, де зазначено прізвище, ім'я та по батькові, домашня адреса, а також дані про батьків або піклувальників.



Обговоріть, чому під час евакуації з квартири (будинку) потрібно беззаперечно виконати такі дії.

- Вимкнути запобіжники на електролічильнику.
- Перекрити крани газової та водопровідної мереж.
- Зачинити вікна та кватирки.
- Подбати про домашніх тварин (забрати із собою, звільнити від ланцюга, подбати про корм та воду тощо).
- Замкнути помешкання.
- Прибути на збірний евакуаційний пункт, зареєструватися та виконувати вказівки служб евакуації.

Для порятунку людей від наслідків надзвичайних ситуацій завчасно будують захисні споруди — сховища або укриття.

Сховищем називають герметичну споруду для захисту людей, у якій протягом певного часу створено умови, що виключають вплив на них небезпечних чинників, які виникають унаслідок надзвичайної ситуації, воєнних (бойових) дій та терористичних актів. Сучасні сховища — це складні в технічному плані споруди, обладнані різними системами та приладами, потрібними для забезпечення нормальних умов життя впродовж певного часу *(мал. 6)*.



Мал. 6. Сучасне сховище

Щоб зменшити ризик для здоров'я та життя, урятуватися самим і врятувати людей у надзвичайних ситуаціях, усі мають дотримуватися принципів безпечної життєдіяльності. Кожен має розвивати силу волі, рішучість, наполегливість, спостережливість, позитивне мислення.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Небезпеці краще йти назустріч, ніж очікувати її на місці» *(Сократ)*.

Принципи безпечної життєдіяльності

Загальні принципи безпечної життєдіяльності можна звести до формули «Передбачати, запобігати, діяти».

Проаналізуйте подану схему. Якими із цих умінь і навичок ви володієте повною мірою, а які вам потрібно здобути?

Дії людини

ПЕРЕДБАЧАТИ

Уміти: • передбачити наслідки своїх дій; • керувати емоціями; • не створювати небезпечних ситуацій; • надавати першу допомогу потерпілому; • користуватися захисними й рятувальними засобами.

ЗАПОБІГАТИ

Уміти: • оцінювати ризики для здоров'я і життя; • приймати зважені рішення; • розпізнавати небезпечні ситуації.

ДІЯТИ

Уміти: • не розгубитися, якщо виникла небезпечна ситуація; • робити все можливе, щоб урятуватися самому й допомогти іншим; • опановувати себе; • надавати першу допомогу потерпілим; • взаємодіяти з рятувальними службами.

Заходи держави

ПЕРЕДБАЧАТИ

Здійснювати контроль за: • дотриманням правил протипожежної безпеки; • станом повітря, водойм і ґрунтів; • якістю води та харчових продуктів; • станом каналізації; • діяльністю комунальних служб та інших систем життєзабезпечення; • здоров'ям населення, зокрема проводити профілактичні щеплення, безкоштовне обстеження; • станом сільськогосподарських тварин і посівів сільськогосподарських культур; • інженерно-технічним станом захисних споруд та обладнання.

Здійснювати просвітницькі та практично-навчальні заходи для підготовки населення до дій в умовах надзвичайної ситуації.

ЗАПОБІГАТИ

• Передбачати надзвичайні ситуації; • своєчасно попереджати населення про загрозу надзвичайної ситуації; • уживати запобіжних заходів: уводити карантин, евакуювати населення.

ДІЯТИ

• Забезпечити порятунок людей; • надати екстрену медичну допомогу в зоні надзвичайної ситуації; • зменшити ризик забруднення довкілля; • зменшити економічні та матеріальні збитки; • ліквідувати наслідки надзвичайної ситуації.

Обговоріть, що ви можете особисто зробити для того, щоб брати активну участь у заходах, які проводить держава для безпечної життєдіяльності громадян.

Як зберегти життя та здоров'я в надзвичайних ситуаціях?

Досвід свідчить: для успішного подолання екстремальної ситуації важливе значення мають психологічна підготовленість людини, знання моделей поведінки, мобілізація волі й фізичних сил, фізична підготовка, знання загальноприйнятих міжнародних сигналів лиха тощо.

Сигнал лиха — це повідомлення від постраждалих про допомогу з використанням інформаційних, світлових, жестових та інших засобів. Головна мета — указати точне місце розташування для подальшої евакуації та надання невідкладної допомоги. Дуже добре, коли людина має при собі мобільний телефон, прилад GPS для визначення координат на місцевості, джерела живлення для телефону, засоби для подавання сигналу лиха. Це можуть бути дзеркало, ліхтарик, запальничка, світлова паличка або будь-яке джерело світла для подавання світлового сигналу, а також свисток, звуковий сигнал якого чути на достатній відстані.

Моделюємо ситуацію. Проаналізуйте інформацію, уміщену в Міжнародній кодовій таблиці сигналів «земля–повітря». Символи цієї таблиці викладають на землі, на відкритій місцевості, що добре проглядається з повітря. Відпрацюйте навички розміщення основних і подавання жестових сигналів (для цього скористайтеся олівцями, ручками тощо). Змоделюйте ситуації, у яких ви зможете використати ці сигнали, і проведіть рольову гру.

• За QR-кодом ознайомтеся з Міжнародною кодовою таблицею основних сигналів «земля–повітря».

Відпрацюйте вміння подавати міжнародні сигнали за допомогою свистка або ліхтаря.

«ТРИВОГА» — короткі сигнали протягом трьох хвилин.

«ВІДБІЙ» — три короткі сигнали, коротка пауза, знову три короткі сигнали й так протягом трьох хвилин.

«ТАК» — два довгі сигнали, коротка пауза й знову два довгі сигнали.

«НІ» — два короткі сигнали, коротка пауза й знову два короткі сигнали.

СИГНАЛ ЛИХА — три короткі сигнали, три довгі сигнали, потім знову три короткі сигнали.

«Я В ПОРЯДКУ» — один довгий сигнал, один короткий сигнал.

«НЕ МОЖУ ЗВ'ЯЗАТИСЯ» — два короткі сигнали, один довгий сигнал, потім знову два короткі сигнали.

Міжнародний кодекс сигналів (ICS) використовують для подання сигналів візуально, за допомогою звукових сигналів або радіо. Він містить сигнали й для таких ситуацій, як: лихо — SOS; потреба в медичній допомозі — MEDICO; потреба в їжі та воді — VICOM; потреба в транспорті — EVAC.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як би вони діяли за потреби подавати сигнал про допомогу з наявних засобів і рятувати потерпілих. А як би діяли ви? Наведіть приклади.



— *Я вважаю, що найпомітнішими будуть яскраві розпізнавальні знаки. Наприклад, барвисті поліетиленові пакети, стрічки, смужки яскравого паперу.*

— *Потрібно залишати якомога більше знаків на відкритих ділянках, добре доступних для спостереження.*

— *А багаття краще розпалювати в сутінках або вночі.*

— *Три багаття, розкладені у формі трикутника, є сигналом лиха за міжнародними нормами.*

— *Сигнали за допомогою диму краще подавати з ранку й до самого вечора.*

— *Звукові сигнали подають за допомогою гучних звуків, свистка. Сигнал SOS — з використанням азбуки Морзе, тобто три короткі свистки, три довгі та знову три короткі.*

— *Якщо немає жодних підручних матеріалів, можна написати SOS або HELP на відкритій місцевості. Для цього можна використати гілки дерева, витоптати ногами (на снігу), випалити на траві.*

— *Якщо я помічу сигнал лиха, то насамперед зафіксую всі можливі орієнтири місця, звідки був поданий сигнал, а також час подання, і подам відповідь про отримання сигналу.*

— *Я знаю, що рятувальники відповідають трьома сигналами на хвилину теж із хвилинною паузою між серіями. Сигнал «Виклик прийнято. Допомога йде» — із періодичністю три сигнали на хвилину, пауза одна хвилина, потім знову три сигнали.*



Кроки до успіху

Протистояти катастрофам дуже складно. Адже під час надзвичайної ситуації відбувається те, що виходить за межі впливу звичайних, щоденних безпечних чинників. Уміти передбачити надзвичайну ситуацію, убезпечити себе від її наслідків, надати допомогу потерпілим — так людина повинна піклуватися про власне життя і життя свого оточення. Для цього кожен має набути знань і навичок, які дадуть змогу правильно зрозуміти процеси й закономірності відносин людини та природного, техногенного й соціального середовищ. Кожна людина може вберегтися, знаючи правила поведінки під час стихійних лих чи техногенних катастроф. Дуже важливо виконувати всі настанови й інструкції рятувальних служб щодо поведінки в надзвичайних ситуаціях. Адже недарма кажуть, що «всі лиха людей відбуваються не тому, що вони не зробили того, що потрібно, а тому, що вони роблять те, чого не потрібно робити».

Запитання та завдання

1. Що таке *надзвичайна ситуація*? Назвіть види надзвичайних ситуацій.
2. Що може зробити людина, щоб запобігти виникненню надзвичайної ситуації?
3. Як сповіщають населення про можливі надзвичайні ситуації? Назвіть відомі вам міжнародні сигнали допомоги.

Обговоріть із батьками або з близькими людьми, як захистити себе від небезпек природного, техногенного й соціального походження. Складіть план, як потрібно діяти в разі виникнення таких ситуацій.

Розпитайте батьків, близьких вам людей і знайомих про учасників ліквідації природних і техногенних надзвичайних ситуацій. Візьміть у них інтерв'ю. Знайдіть інформацію в інтернеті про вплив екологічних чинників на умови проживання та здоров'я людини. Підготуйте повідомлення до наступного уроку.

§ 5 Безпека в населеному пункті. Вплив забрудненого середовища на життя і здоров'я. Значення води для життя, здоров'я та добробуту людини

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *забруднення навколишнього середовища;* • *вплив забрудненого довкілля на здоров'я людини;* • *безпечні джерела та способи очищення питної води.*

- Пригадайте, як взаємопов'язані здоров'я, добробут, безпека людини та довкілля.
  Поясніть, як ви розумієте вислів: «Люди нещадно знищують земні запаси. Вони ладні отруїти землю і повітря, вирубати ліси, зменшити кількість тварин. Люди витрачають надра, забуваючи, що рівновагу потрібно зберігати. Люди не замислюються над тим, що хімічні сполуки мають бути перевірені впродовж століття, бо одне покоління ще не покаже еволюції» *(М. Реріх)*. Чому ці слова потрібно пам'ятати всім людям на планеті Земля?

Людина й екологічна безпека

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, хімічне й біологічне забруднення повітря, води та ґрунтів, шум, антропогенні зміни клімату й екосистем є чинниками, які безпосередньо впливають на стан здоров'я людини. Це й не дивно, адже, вживаючи забруднену воду, споживаючи продукти, вирощені на забруднених землях, щодня вдихаючи забруднене повітря, людина отримує дози різноманітних небезпечних речовин, що накопичуються та негативно впливають на її організм.

Як складник біосфери людина постійно взаємодіє з довкіллям, змінює його, пристосовуючи до власних потреб, і водночас безпосередньо залежить від нього. Для забезпечення життєдіяльності нам потрібно дихати чистим повітрям, харчуватися чистими продуктами, жити в безпечних умовах. Вивчаючи природничі науки, ви здобуваєте знання про екологію та екологічні чинники, що впливають на безпеку й здоров'я людини.

Екологія (від грецьк. *ойкос* — житло, місцеперебування та *логос* — наука) — одна з головних фундаментальних наук про відносини живої та неживої природи. Це наука про середовище нашого проживання, узгодження стратегії ПРИРОДИ й стратегії ЛЮДИНИ.

Екологічна безпека — це компонент національної безпеки, що забезпечує захищеність життєво важливих інтересів людини, суспільства, довкілля та держави від реальних або потенційних загроз, які створюють антропогенні чи природні чинники щодо навколишнього середовища. Об'єктами екологічної безпеки є природні ресурси та довкілля як матеріальна основа державного й суспільного розвитку.

Нині через неухильне насичення природного середовища технікою людина дедалі більше прагне спілкуватися з природою — джерелом відновлення її фізичних і духовних сил. Для відпочинку багато людей виїжджає з міст на природу — у ліси, на береги річок та озер *(мал. 7)*.

Чому ж деякі з них по-хижацькому ставляться до природи, знищують її? Це відбувається тому, що таку моральну норму, як любов до природи, дехто розуміє як споживацьку.



Мал. 7. Спілкування з природою — джерело відновлення фізичних і духовних сил людини

Моральна норма — бережливе ставлення до природи — повинна змінити традиційне ставлення до неї як до невичерпного джерела ресурсів, які можна витрачати, не дбаючи про збереження. Важливо, щоб людина не ставила особисті інтереси над інтересами суспільства.

- Поміркуйте, що для вас означає «бережливе ставлення до природи». Поясніть, як ви розумієте вислів: «Жити щасливо й жити в злагоді з природою — одне й те саме» *(Сенека)*.

Вплив забрудненого довкілля на здоров'я людини

Людина адаптується до умов довкілля завдяки численним захисним і пристосувальним реакціям організму. Вони забезпечують нормальну життєдіяльність, але в разі втручання якогось несприятливого чинника середовища в організмі відбуваються патологічні зміни, що свідчить про певне захворювання.

Отруєння (токсикози) розвиваються внаслідок потрапляння в організм у небезпечних концентраціях тих чи інших речовин — *токсикантів*. Це отрутохімікати, нітрати, важкі метали, численні промислові й побутові хімічні речовини.

Алергія — це стан підвищеної чутливості організму до певних речовин — *алергенів*. Унаслідок контакту з алергеном знижується імунітет організму й можуть розвинутися різні захворювання, насамперед запалення шкіри, бронхіальна астма, сінна пропасниця, набряки, ураження слизових оболонок внутрішніх органів. Припинення контактів з алергенами сприяє одужанню. Алергенами можуть бути: шерсть тварин, пір'я, лікарські засоби, харчові продукти, численні речовини природного та штучного походження, побутова хімія.

Спадкові хвороби пов'язані з ушкодженнями ДНК чи хромосом *(пригадайте вивчене на уроках біології)*. Вони спричиняють порушення в процесах збереження, передання та реалізації генетичної інформації.

Збудники багатьох інфекційних хвороб, переносниками яких є комахи-кровососи — москіти, комарі, блохи й кліщі *(мал. 8)*, зберігаються в довкіллі через їхній розвиток у диких тваринах-хазяїнах. Такий характер мають природні осередки чуми, туляремії, жовтої лихоманки, малярії, вірусного гепатиту та кліщового енцефаліту.

Тютюновий дим — поширений і вкрай небезпечний чинник, що впливає на здоров'я людини. Він містить понад 7000 хімічних речовин, з яких майже 70 є канцерогенними.



Мал. 8. Кліщі — це небезпечно

Курець удихає повітря, рівень забруднення якого в багато разів перевищує всі допустимі норми. Вплив тютюнового диму на організм людини є руйнівним і поширюється на практично всі органи та системи.

Ризик розвитку захворювань залежить від багатьох чинників, таких як спосіб життя, рівень і тривалість впливу забруднення, вік, стан здоров'я та генетична схильність.

Питна вода та здоров'я

Вода — незамінне джерело життєвих процесів організму людей, тварин і рослин. Вода — це основний розчинник у людському організмі. Усі біохімічні реакції, що пов'язані з процесами травлення та засвоєнням поживних речовин, відбуваються у водних розчинах. Завдяки воді з організму виводяться шкідливі продукти обміну речовин.

Людина надзвичайно гостро відчуває зміни вмісту води в організмі й може прожити без неї всього кілька діб. У разі втрати води до 2 % від маси тіла (1–1,5 л) виникає спрага, при втраті 6–8 % настає передпритомний стан, при нестачі 10 % з'являються галюцинації. Втрата понад 20 % води для організму — смертельна. Якщо в організм потрапляє недостатня кількість води, то зменшується маса тіла, збільшується в'язкість крові, частішають пульс і дихання, виникають спрага й нудота, знижується працездатність. За надмірного вживання рідини відбувається перевантаження серцево-судинної системи, порушується травлення, збільшується навантаження на нирки, з'являється виснажливе потовиділення, ослаблюється організм. Тому, на думку лікарів, потрібно споживати 1,5–2 л рідини на добу. У нормі у воді розчинені десятки речовин, які зумовлюють її смак і містять мікроелементи та макроелементи, необхідні для функціонування організму людини. Недостатня кількість мікроелементів і макроелементів або їх надлишок можуть бути причиною хвороб (ендемічні хвороби). Вживання води з малою мінералізацією має компенсуватися додатковим отриманням мікроелементів із харчових продуктів.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Вода найсмачніша в рідному краї, з криниці, де батько і мати пили».

Обговоріть подану схему «Джерела забруднення води» *(мал. 9)* і запропонуйте план заходів з боку державних установ щодо зменшення ризиків забруднення води. Поміркуйте, що можете зробити особисто ви у своїй громаді, щоб звести до мінімуму чинники забруднення води.

Уживання якісної та безпечної води для пиття є однією з найважливіших запорук збереження здоров'я людини та її довголіття.



Мал. 9. Джерела забруднення води: *1* — кислотні дощі; *2* — викиди, що забруднюють атмосферне повітря; *3* — спалювання відходів; *4* — спалювання палива; *5* — промислові добрива; *6* — корм для худоби; *7* — поверхневий стік; *8* — підземний водоносний шар; *9* — водорості; *10* — рослини; *11* — підземні води; *12* — стік; *13* — вигрібна яма; *14* — міський зливний стік; *15* — побутові стічні води; *16* — сміттєві полігони; *17* — нафтопродукти в місцях видобування і перероблення

Поверхневі й ґрунтові води — основні джерела водопостачання. Обидва водні ресурси взаємопов'язані й мають як переваги, так і недоліки в разі використання їх як джерела питної води. Для поверхневих вод характерна відносна м'якість, високий уміст органічних сполук і наявність мікроорганізмів. Ґрунтові води мають досить високий рівень мінералізації, високу жорсткість, низький уміст органічних речовин і практично повну відсутність мікроорганізмів.

Централізовані джерела водопостачання

Процес очищення води та потрапляння в наші домівки (за умови централізованого водопостачання) розпочинається з *водозабірних споруд (мал. 10)*, де вода проходить через сітки й очищається від грубих забруднень: водоростей, риби, гілок і листя. *Помпові станції (мал. 11)* виконують функцію відкачування води на очисні споруди. На етапі першого підйому воду хлорують, що забезпечує її знезараження перед подаванням у систему та руйнування частини органічних речовин і запобігає заростанню ємнісного обладнання водоочисних систем. Після цього на водоприймальних спорудах воду обробляють *реагентами* — знезаражувальними речовинами, які знищують усі віруси *(мал. 12)*.



Мал. 10. Водозабірний ківш



Мал. 11. Помпова станція



Мал. 12. Очищення води



Мал. 13. Резервуари-накопичувачі

Далі воду очищують на напорних високошвидкісних фільтрах. Після попереднього очищення та первинного знезараження воду очищують удруге від дрібних частинок і бактерій. Далі її очищують на швидких фільтрах, завантажених сучасним фільтрувальним матеріалом, який поглинає всі шкідливі речовини, що можуть бути у воді, — радіонукліди, важкі метали, марганець, хлорні сполуки тощо.

Відфільтровану воду, яка відповідає всім нормативним вимогам, спрямовують у *резервуар-накопичувач (мал. 13)* і за допомогою насосів під певним тиском подають у розподільну мережу водогону, а звідти — до споживача. Контроль за якістю питної води здійснюють цілодобово.

Однак не всі жителі України користуються водою із централізованих джерел водопостачання, частина населення вживає воду з децентралізованих джерел водопостачання.

Децентралізовані джерела водопостачання

У сільських населених пунктах, у приватних секторах міст найпоширенішим джерелом питного водопостачання є підземні ґрунтові води, які потрапляють до населення найчастіше через артезіанські свердловини та шахтні колодязі *(мал. 14)*. Ця вода не проходить очищення, тому існує небезпека інфікування ґрунтової води. Воно може відбутися як у ґрунтовому потоці, так і в шахтних колодязях у разі потрапляння до них виділень хворих і бактеріоносіїв різними шляхами, а саме: при просочуванні в ґрунтову воду господарсько-фекальних стічних вод, побутових і промислових вод, при потраплянні в колодязі трупів гризунів. Дезінфекцію колодязів проводять, коли встановлено бактеріальне забруднення води, у разі виникнення надзвичайних ситуацій (повені, затоплення територій, танення снігів, сильні зливи), а також обов'язково з профілактичною метою після очищення (ремонту) колодязя. Його бажано виконувати двічі на рік, але не рідше 1 разу на рік. Воду в колодязях знезаражують дезінфекційними засобами, дозволеними для застосування Міністерством охорони здоров'я України.



Мал. 14. Колодязь

Про способи доочищення питної води

Вам уже відомо, як відбувається процес очищення води та як вона потрапляє в наші домівки. Але поки вода дійде у квартиру з місця, звідки йде її постачання, вона пройде через сотні кілометрів труб (старих, іржавих). У ній розчиняється безліч домішок, оскільки вода є універсальним розчинником.

Недоочищена вода призводить до виникнення багатьох хвороб. Тому перед тим, як споживати воду для пиття, її потрібно очистити. Для цього в побуті застосовують способи очищення та доочищення питної води.

Відстоювання води — один із способів очищення води, що триває не менше 6–7 год. У процесі відстоювання на дні посуду осідатимуть хімічні сполуки, шкідливі для організму важкі елементи, хлорка, солі тощо. Тому рекомендовано виливати її з посудини, у якій вона відстоюється, залишаючи приблизно 1/3 об'єму.



Мал. 15. Пийте чисту воду!

Використання побутових фільтрів для очищення питної води рекомендовано жите-

лям великих міст. Завдяки їм вода очищається від залишкового хлору, органічних забруднень і навіть від важких металів *(мал. 15, с. 29)*.

Для очищення води від механічних частинок на трубопровід у квартирі (будинку) установлюють *фільтри*, що здійснюють *механічне очищення води*. Вони призначені для того, щоб затримувати великі домішки (частинки піску, окалини тощо), які виносяться зі свердловини або надходять із водопроводу.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Ми пізнаємо цінність води лише тоді, коли джерело пересихає» *(Б. Франклін)*.

Про безпечні джерела питної води та культуру її використання

Якщо ви користуєтеся централізованими джерелами водопостачання, то можна не турбуватися, бо лабораторії водоканалів цілодобово контролюють якість питної води в розподільній мережі. Щоб дізнатися, яку воду ми п'ємо з криниць, природних джерел, артезіанських свердловин чи бюветів, її потрібно перевірити. Тільки аналіз води дасть вам упевненість, що вона безпечна для здоров'я. Його можна зробити в спеціалізованих лабораторіях (наприклад, на водоканалі).

Якісна питна вода має бути:

- безпечною в епідемічному плані (не містити патогенних мікробів, вірусів та інших біологічних домішок, небезпечних для здоров'я);
- придатною за хімічним складом (він має бути найсприятливішим із фізіологічної точки зору). Шкідливі речовини не повинні завдавати шкоди споживачеві, обмежувати використання води в побуті;
- безпечною в радіаційному плані;
- з хорошими органолептичними властивостями (бути прозорою, без кольору, не мати будь-якого присмаку або запаху).

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо безпеки вживання питної води. Чи зможете ви ними скористатися? Доповніть їх прикладами з власного досвіду.



— Інформацію про якість води в нашій громаді ми отримуємо в місцевих органах влади.



— Гарячу воду з крана, що надходить із бойлерних, не можна використовувати для пиття, бо в гарячу воду додають речовини, які можуть спричинити алергію, захворювання печінки й нирок.

— Ми ніколи не зливаємо в каналізацію отруйні речовини, тому що отрута повернеться з водою та харчовими продуктами.

— Пестициди, що потрапляють у воду з полів, не можна знищити кип'ятінням, бо ці хімічні речовини є стійкими до високих температур.

— Ми користуємося колодязем і щороку звертаємося до лабораторії для проведення аналізів.

— Воду для пиття краще зберігати у скляному або емальованому посуді, а перед приготуванням їжі відстоювати її 1,5–2 год.

— Воду потрібно кип'ятити, адже забруднена патогенними мікроорганізмами та вірусами питна вода становить значну небезпеку.

— Якщо у нас немає доступу до безпечної питної води, ми купуємо бутильовану воду.



Кроки до успіху

Кожна жива клітина організму людини містить цілющий водний розчин різних поживних речовин. Достатнє надходження якісної води в організм — одна з основних умов здорового способу життя.

Ми будуємо міста й села біля річок, відпочиваємо біля води, використовуємо її у виробництві. Економіка також базується на використанні води, і продукція, яку

ми купуємо або продаємо, так чи інакше складається з води. Повсякденне життя людей залежить від води. Без води, що навколо нас, — вологості повітря, бурхливої течії річок, струменю води в крані на кухні, — наше життя було б неможливим.

Тому ви маєте зробити якусь добру справу для збереження, охорони та відтворення водних ресурсів. Хтось із вас учасно закриє кран на кухні чи у ванній кімнаті й збереже кілька літрів чистої води, інший — викине пляшку не в річку, а в спеціальний контейнер для сміття, а дехто навіть очистить джерело, що повністю замулене й може просто пересохнути спекотним літом.

Не відмовляйтеся від добрих справ, адже все, що ви зробите, повернеться вам сторицею. Не будьте байдужими, не стійте осторонь!

Запитання та завдання

1. Що таке *екологічна безпека*?
2. Як здоров'я людини залежить від довкілля?
3. Назвіть відомі вам безпечні джерела та способи очищення питної води.
4. Який внесок ви можете зробити для збереження природи та водних ресурсів?

Обговоріть із батьками або з близькими людьми матеріал уроку й ту небезпеку, на яку ви можете наразитися, не дотримуючись правил використання і споживання води. Поцікавтеся, які водойми вашого регіону належать до забруднених і чому. Які небезпеки вони становлять для купання?

Підготуйте повідомлення про забруднення навколишнього середовища (атмосферні, транспортні, забруднення ґрунтів) і їхній вплив на здоров'я людини.

§ 6 Безпека в населеному пункті. Вплив забрудненого середовища на життя і здоров'я людини. Атмосферні забруднення, забруднення ґрунтів

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *вплив техногенного середовища на здоров'я, безпеку та добробут;* • *атмосферні забруднення і забруднення ґрунтів, їхній вплив на здоров'я;* • *вплив природних чинників на здоров'я.*

- Пригадайте відомі вам приклади позитивного й негативного впливу людини на довкілля. Поясніть, як ви розумієте такі слова: «Людина не стане господарем природи, доки вона не стане господарем самої себе».

Техногенне середовище та довкілля

Довкілля, або ***навколишнє природне середовище***, — це всі живі й неживі об'єкти, що природно існують на Землі або в деякій її частині (наприклад, довкілля країни, регіону).

Техногенне середовище (техносфера) як складник довкілля виникло внаслідок впливу діяльності людини. Людина активно змінює навколишнє середовище для себе: будує заводи, об'єкти ядерної енергетики, споруджує дамби, видобуває корисні копалини, освоює космос. Людина створила техногенне середовище для того, щоб забезпечувати своє комфортне перебування в місцевості проживання та створити й використати системи захисту від впливу його негативних чинників. Середовище, де відбувається безпосереднє виробництво товарів і послуг (заводи, фабрики, шахти, електростанції та інші подібні об'єкти), належить до *виробничого середовища*. Середовище, де люди живуть і ведуть свій побут (житлові будинки, магазини, навчальні заклади, лікарні, парки), — це *побутове середовище*. Техногенне середовище може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину та довкілля.

Моделюємо ситуацію. Обговоріть подані схеми «Позитивний і негативний вплив техногенного середовища на людину та довкілля». Від чого має відмовитися людина у XXI столітті та що має зробити, щоб звести нанівець чинники негативного впливу? Якими мають бути життєві цінності людини, її мислення та дії?



- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Природу перемагають, тільки підкоряючись її законам» *(Ф. Бекон)*.

Атмосферні забруднення та їхній вплив на здоров'я

Наявність атмосфери — одна з умов життя на нашій планеті.

Атмосфера — це газова оболонка, яка оточує Землю *(пригадайте вивчене на уроках географії)*. З розвитком промисловості, міст і транспорту з'явилося нове джерело потрапляння речовин в атмосферу — техногенне забруднення, що за потужністю викидів таке саме, як і сучасна вулканічна діяльність.

Атмосферне забруднення — це потрапляння в повітря різних газів, частинок рідких або твердих речовин і випарів, що перевищують нормальну концентрацію речовин і негативно впливають на організм людини, погіршують умови її життя. Постійні атмосферні забруднення несприятливо впливають на здоров'я людини. *Смог* — фотохімічний туман, що утворюється в повітрі міст, спричиняє сльозотечу, різь в очах, сухий кашель, нудоту, головний біль, стискання в грудях, задишку й загальну слабкість. Він є причиною розладів функцій органів дихання, що призводить до утворення злоякісних пухлин.

Забруднення атмосферного повітря ***сірчистим газом*** SO_2 найчастіше спричиняє виникнення таких захворювань, як хронічний та астматичний бронхіт, бронхіальна астма, емфізема легенів.

Дуже несприятливо діє на організм ***чадний газ*** **CO**, що міститься в атмосферному повітрі. Він погіршує стан тканинного дихання, негативно впливає на функцію центральної нервової та серцево-судинної систем. Забруднення повітря ***свинцем*** призводить до накопичення його в печінці, селезінці, нирках та інших органах. Свинець, що міститься у відпрацьованих газах автомобільного транспорту, пришвидшує розпад еритроцитів і діє як отрута. Свинцеве отруєння зумовлює також функціональні зміни вищої нервової діяльності. Ознаки свинцевого отруєння — головний біль, запаморочення, підвищена дратівливість, швидка втомлюваність і порушення сну. Дуже небезпечні для людини сполуки ***Нітрогену — нітрити й нітрати***, що потрапляють у повітря з відпрацьованими газами автомобілів і під час використання мінеральних добрив. Деякі з них є вихідними продуктами для синтезу канцерогенних речовин. Удихання ***оксидів Нітрогену*** NO_2 спричиняє звуження дихальних шляхів (емфіземи) і набряк легенів.

В Україні негативного впливу атмосферних забруднень зазнає майже 35 % від загальної чисельності населення. Фізичні вади розвитку дітей у містах із забрудненим довкіллям бувають у 3–4 рази частіше, ніж у відносно чистих містах; хвороби органів дихання реєструють удвічі частіше, спостерігається вищий загальний рівень захворюваності населення (на 25–40 %). Генетичні наслідки забруднення виявлятимуться ще багато десятиліть.

Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я

Головними джерелами забруднення ґрунтів є промисловість і транспорт, унаслідок діяльності яких у ґрунти через атмосферу потрапляють попіл, пил, сажа й величезна кількість шкідливих речовин. Ґрунт накопичує майже всі шкідливі речовини, про які було згадано в рубриці про атмосферні забруднення.



Мал. 16. Оброблення посівів агрохімікатами авіаційним методом

Які ще чинники діяльності людини впливають на стан ґрунтів?

Отрутохімікати, або пестициди. Залежно від призначення отрутохімікати поділяють на: *інсектициди* (застосовують для боротьби зі шкідливими комахами); *бактерициди* (спрямовані проти збудників бактеріальних хвороб); *фунгіциди* (протигрибкові препарати); *зооциди* (застосовують для винищення гризунів); *нематоциди* (спрямовані проти круглих червів, зокрема нематод); *гербіциди* (застосовують для боротьби з бур'янами) та ін. Основними характеристиками отрутохімікатів є леткість, здатність проникати крізь шкіру, накопичуватися, розкладатися і виводитися з організму *(мал. 16)*.

Мінеральні добрива. Щороку в ґрунти вносять десятки мільйонів тонн добрив. Вони належать до основних забруднювачів довкілля. Питна вода, забруднена мінеральними добривами, стала звичним явищем у багатьох регіонах світу. Крім того, через надмірні концентрації добрив у ґрунті вони також у надлишковій кількості накопичуються в рослинах і потрапляють у раціон людини.

Важкі метали. Отруєння ними посідають третє місце після отруєнь пестицидами й нітратами. Важкі метали — ртуть, свинець, цинк, хром, нікель — людина використовує з давніх часів. Вони можуть потрапляти в ґрунт із різних джерел. Це, зокрема, викиди із заводів, шахт та електростанцій; використання пестицидів і добрив; скидання неочищених промислових стічних вод; видобування і перероблення корисних копалин; викиди від транспортних засобів. Наприклад, під час згоряння бензину у двигунах автомобілів в атмосферу потрапляє свинець. Накопичення важких металів у ґрунті може мати серйозні наслідки для всього живого.

Обговоріть подану схему «Джерела забруднення ґрунтів». Визначте об'єкти, що забруднюють ґрунти в місцевості вашого проживання. Які заходи вживає держава та місцева громада, щоб зменшити негативний вплив забруднення ґрунтів на здоров'я людей? Визначте, що можете зробити ви, аби довкілля було чистішим.

Джерела забруднення ґрунтів

Видобування корисних копалин.
Стічні води та шкідливі відходи промислових підприємств.
Будівництво міст, залізниць, автомагістралей.
Сільськогосподарські підприємства: розширення площ для посівів, міндобрива й отрутохімікати, тваринницькі комплекси.
Промислові та побутові відходи.
Транспорт: накопичення у ґрунті свинцю та інших важких металів, пилу, сажі.
Вирубування лісів.



Радіація. Протягом усієї історії людина зазнавала впливу радіоактивного випромінювання, що надходило з космосу. Воно становило природний радіаційний фон. Із середини XX ст. людина почала інтенсивно освоювати атомну енергію. З'явились атомна зброя, атомні електростанції (АЕС), дослідні й лікувальні радіоактивні препарати та пристрої. Унаслідок випробувань і застосування ядерної зброї, аварій на АЕС підвищується рівень радіаційного забруднення планети. Іонізуюче випромінювання має високу біологічну активність. Воно негативно впливає на живу речовину й на людину зокрема. Іонізуюче випромінювання здатне вражати клітини й тканини та спричиняти опіки, знижувати імунітет, негативно впливати на перебіг вагітності, розвиток злоякісних пухлин різних органів, а в разі дії великих доз призводить до смерті.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про розв'язання суперечностей між науково-технічним прогресом і завданням збереження природи. Чи погоджуєтеся ви з ними? Аргументуйте відповідь.



— Людина, якщо хоче зберегти природу, має змінити свій вплив на неї.





— Треба раціоналізувати природокористування — розробити замкнуті виробничі процеси, щоб відходи виробництва можна було знову використовувати.

— Людина повинна прагнути виправляти те, що зруйнувала в природі, очистити те, що забруднила, і цього буде досить.

— Проблема із забрудненням вирішиться сама. Адже змінюється не тільки природа, а й людина.

— Людина пристосується до забруднення, навчиться дихати забрудненим повітрям, пити воду поганої якості, уживати їжу з умістом нітритів і нітратів, важких металів.

— Якщо на Землі буде забруднене довкілля, людина почне освоювати інші планети.

— Понівечена природа — плата за комфорт, за технічний прогрес. У цьому розумінні діяльність людини ворожа природі.



- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Люби природу не як символ душі своєї, люби природу не для себе, люби для неї» *(М. Рильський)*.

- Знайдіть у бібліотеці або за QR-кодом ознайомтеся з інформацією «Що таке *плогінг*».

Відомий німецький філософ та еколог Е. Калленбах писав: «Не обкрадай майбутні покоління, виснажуючи й забруднюючи Землю. Споживай дари Землі в міру, бо всі люди мають однакове право на її багатства».

Людина здавна розглядає навколишнє природне середовище здебільшого як джерело сировинних ресурсів, потрібних для задоволення своїх потреб. При цьому велика частка взятих від природи ресурсів повертається в природу як відходи. Відходи промислових і сільськогосподарських підприємств, транспорту, господарча діяльність людини забруднюють ґрунти, призводять до спустошення родючих земель. Мінеральні добрива й отрутохімікати, які застосовують у сільському господарстві, потрапляють в організм людини з харчовими продуктами. Це може призвести до захворювань.

Щоб зменшити негативний вплив забруднених ґрунтів на здоров'я, треба дотримуватися комплексу заходів, спрямованих на:

- раціональне використання природних ресурсів: економія енергії, водних ресурсів, корисних копалин та інших природних багатств;
- зменшення забруднення довкілля: очищення викидів промислових підприємств, транспортних засобів та інших джерел забруднення, утилізація відходів;

- удосконалення законодавства: установлення жорсткіших норм викидів для промислових підприємств, транспортних засобів та інших джерел забруднення, а також упровадження стимулів для використання чистих технологій;
- відновлення довкілля: рекультивація забруднених земель, лісовідновлення, очищення водних об'єктів;
- зміна методів ведення сільського господарства: зменшення обсягів використання пестицидів, компосту й інших органічних добрив;
- очищення стічних вод: будівництво та модернізація очисних споруд;
- контроль за транспортом: упровадження жорсткіших стандартів витрат пального та стимулювання використання екологічно чистого транспорту.

Запитання та завдання

1. Як впливає атмосферне забруднення на здоров'я людини?
2. Чи позначається забруднення ґрунтів на здоров'ї людини?
3. Охарактеризуйте правила поводження людини в довкіллі.

Використовуючи матеріал уроку, складіть перелік небезпек, які можуть очікувати на людину внаслідок її господарської діяльності. Складіть план, який дасть змогу звести їх до мінімуму.

Знайдіть інформацію про вплив воєнних дій на довкілля України. Підготуйте повідомлення.

§ 7–8 Безпека в населеному пункті. Вплив воєнних дій та терористичних актів на навколишнє середовище. Види небезпечних промислових об'єктів

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *вплив воєнних дій на здоров'я та безпеку людини;* • *вплив воєнних дій та терористичних актів на навколишнє середовище;* • *види загроз у зоні бойових дій та під час терористичних актів;* • *види небезпечних промислових об'єктів і як діяти під час аварії.*

- Пригадайте, що таке *техногенне забруднення*.

Вплив воєнних дій на здоров'я та безпеку людини

З 24 лютого 2022 р. триває масштабна агресія Росії проти України. На жаль, не обходиться без значних втрат, зокрема поранень та загибелі людей, знищення матеріальних ресурсів, інфраструктури й житла, об'єктів життєзабезпечення. Унаслідок обстрілів і бомбардувань у країні зруйновано сотні тисяч будинків, лікарень, шкіл, дитячих садків та інших важливих об'єктів інфраструктури. Через це тисячі людей позбавлені житла, доступу до медичної допомоги, освіти тощо.

Воєнні дії спричиняють дефіцит їжі та води, підвищують ризик інфекційних захворювань, а також можуть призвести до розвитку в людей *посттравматичного стресового розладу* (ПТСР), тривоги, депресії та інших психічних проблем. Під час воєнного стану загрози життю і здоров'ю людей існують на всій території України.

- Проаналізуйте схему «Вплив воєнних дій на здоров'я та безпеку людини». Оцініть ризики для особистого здоров'я і безпеки в різних життєвих ситуаціях у вашій місцевості проживання.

Вплив воєнних дій на здоров'я та безпеку людини

Загроза потрапляння під обстріли



Загроза вибуху



Техногенні аварії



Залишені боєприпаси



Загроза отруєння небезпечними хімічними речовинами



Загрози терористичних актів



Вплив воєнних дій та терористичних актів на навколишнє середовище

Війна — це величезна небезпека, найвищий рівень ризику для цивілізації, країни та кожної людини окремо. Через воєнні дії кількість загроз і небезпек будь-якого походження істотно збільшується. Бойові дії призвели до серйозних негативних наслідків для довкілля — забруднення ґрунтів, повітря, водойм, лісових пожеж, пошкодження заповідних те-

риторій, руйнування екосистем, загрози ядерної небезпеки тощо. Під час війни людина постійно перебуває під загрозою. Війна в Україні завдає значної шкоди довкіллю, і наслідки відчуватимуться ще багато років.

Моделюємо ситуацію. Проаналізуйте подані схеми та світлини. Змоделюйте ситуації та поміркуйте, які наслідки може мати кожний із наведених чинників впливу воєнних дій та військової техніки на навколишнє середовище.

Забруднення повітря

Вихлопні гази
Військова техніка, зокрема танки, бронетранспортери й літаки, використовують величезну кількість викопного палива, викидаючи в атмосферу парникові гази й інші шкідливі речовини.



Пожежі
Бойові дії часто призводять до масштабних пожеж, які знищують ліси, викидаючи в атмосферу величезну кількість диму й парникових газів.

Вибухи
Вибухівка, яку застосовують під час боїв, може викидати в атмосферу токсичні речовини.

Забруднення довкілля

Витоки палива
Використання військової техніки під час війни часто призводить до витоків палива й інших небезпечних речовин, що можуть забруднювати ґрунт і воду.



Боєприпаси, що не вибухнули
Боєприпаси, міни та снаряди, які не вибухнули й залишаються на полі бою після закінчення бойових дій, становлять серйозну загрозу для довкілля та людей.



Знищення природних середовищ
Будівництво військових баз та інших об'єктів, а також пересування військової техніки можуть призвести до знищення цінних природних середовищ існування.





Втрата біорізноманіття та фрагментація середовища

Війна завдала значної шкоди природним екосистемам нашої країни. Воєнні дії та терористичні акти призводять до руйнування природних середовищ існування: лісів, водно-болотних угідь і коралових рифів. Це може спричинити загибель або вимирання певних видів рослин і тварин, а також порушити екосистемні послуги, які вони надають. Будівництво доріг, військових баз та інших об'єктів інфраструктури може фрагментувати природні середовища існування, що ускладнює для тварин пересування і розмноження. Негативно впливають на природні екосистеми пожежі, спричинені вибухами боєприпасів, забруднення ґрунтів, поверхневих і підземних вод токсичними речовинами, вибухонебезпечними предметами й нафтопродуктами, а також шумове забруднення *(мал. 17)*. Тільки впродовж першого року війни згоріли тисячі гектарів лісу в національних природних парках «Кремінські ліси», «Святі гори», «Білобережжя Святослава» та Чорнобильському біосферному заповіднику. Екологічною катастрофою обернувся підрив окупантами Каховської ГЕС.

Моделюємо ситуацію. Проаналізуйте подану інформацію. Спрогнозуйте наслідки воєнних дій на території України на біорізноманіття природних екосистем.

Згідно з даними Міністерства захисту навколишнього середовища та природних ресурсів України, бойовими діями було охоплено 900 об'єктів

природно-заповідного фонду України площею 1,24 млн га. Загалом впливу воєнних дій чи окупації зазнали 17 українських національних парків, 10 природних заповідників і 3 біосферні заповідники (Асканія-Нова, Чорноморський та Чорнобильський).



а *б* *в*

Мал. 17. Приклади негативного впливу воєнних дій на природні ресурси України: *а* — лісові пожежі на Кінбурнській косі у вересні 2022 р.; *б* — комплексний воєнний вплив, спричинений вибухами боєприпасів і забрудненням рештками транспорту, пального й вибухівки; *в* — наслідки підриву Каховської ГЕС

- Доведіть або спростуйте правильність думки про те, що війна в Україні негативно впливає на клімат усієї планети. Аргументуйте відповідь.

Небезпечні промислові об'єкти

Щодня з етеру лине інформація про небезпечні для життя людей ситуації, причиною яких можуть бути аварії, катастрофи, епідемії, терористичні акти, збройні конфлікти. Вони призводять до значних матеріальних і часто людських втрат.

Наша країна — індустріальна держава з промисловими об'єктами машинобудування, чорною металургією, хімічною промисловістю, енергетикою тощо. Деякі підприємства залежно від продукції та процесу виробництва є потенційно небезпечними.

Небезпечні промислові об'єкти — це об'єкти, які несуть загрозу людині, природі в разі виникнення надзвичайної ситуації.

Дослідіть схему «Види небезпечних промислових об'єктів» та оцініть рівень ризиків небезпечних промислових об'єктів для особистого здоров'я і безпеки в різних життєвих ситуаціях (наприклад, воєнних дій) у вашій місцевості проживання.

Види небезпечних промислових об'єктів

Хімічно небезпечні

• Підприємства, що використовують, зберігають або переробляють хімічні речовини (отруйні гази й рідини, вибухові або легкозаймисті речовини), які можуть становити загрозу для людей та довкілля в разі витоку або аварії.

Вибухонебезпечні

• Підприємства, що виготовляють, зберігають або використовують вибухівку, боєприпаси, феєрверки й інші подібні матеріали. Аварії на таких об'єктах можуть призвести до потужних вибухів, руйнувань, пожеж і викидів шкідливих речовин.

Пожежонебезпечні

• Підприємства, що працюють із легкозаймистими або горючими речовинами, а також ті, де використовують високотемпературне обладнання (нафтопереробні заводи, газові сховища, лісопереробні комбінати, сховища зерна, текстильні фабрики).

Радіаційно небезпечні

• Атомні електростанції, дослідні ядерні центри, сховища радіоактивних відходів. Аварії на таких об'єктах можуть спричинити радіоактивне зараження, що загрожує життю та здоров'ю людей, а також довкіллю.

Гідротехнічні споруди

• Греблі, дамби, водосховища й інші об'єкти пов'язані зі зберіганням і керуванням водними ресурсами *(мал. 18)*. Руйнування таких споруд може призвести до катастрофічних повеней, завдаючи шкоди людям, інфраструктурі та довкіллю.



а *б*

Мал. 18. Гідротехнічні споруди: *а* — Дніпровська ГЕС; *б* — Київська ГЕС

Поміркуйте й поясніть, як ви розумієте прислів'я.

Відчуття безпеки робить людину необережною.
Скрізь, де є життя, є і небезпека.

Чому виникають аварії на підприємствах

Аварії на підприємствах — це раптові події, які призводять до виникнення небезпечних чинників, що можуть завдати шкоди людям, довкіллю та матеріальним цінностям. Причини можуть бути різними: відмова обладнання, помилки персоналу, землетруси, стихійні лиха, диверсії, терористичні акти тощо *(мал. 19)*. Унаслідок аварій на підприємствах гинуть і травмуються люди, забруднюється довкілля, руйнуються будівлі, обладнання та інфраструктура.



Мал. 19. Радіаційна аварія на АЕС

Аварії на підприємствах — серйозна проблема, яка може мати жахливі наслідки, особливо коли в довкілля потрапляє велика кількість отруйних речовин, що швидко поширюються на значні території. Небезпека в цих випадках загрожує всім живим організмам. В організм людини отруйні речовини потрапляють через дихальні шляхи, шкіру, з водою чи їжею.

Вияви викидів у навколишнє середовище шкідливих для здоров'я чи отруйних речовин можуть бути різними. Це: • незвичайні запахи (різкий хімічний запах, запах тухлих яєць, запах горілого тощо); • випадання незвичного за кольором пилу (сірий, жовтий, бурий тощо); • видима димка або туман; • подразнення очей, носа, горла (першіння, сльозотеча, кашель, утруднене дихання); • раптове пожовтіння або загибель рослин, загибель тварин. Для захисту людей від дії шкідливих для здоров'я чинників проводять рятувальні заходи й евакуацію *(пригадайте матеріал § 3–4)*.

«Увага всім!» Сирена й переривчасті гудки інших сигнальних засобів означають сигнал цивільного захисту «Увага всім!». Після подання звукових сигналів (сирени, гудки тощо) передають мовну інформацію про надзвичайну ситуацію. Почувши такий сигнал, негайно знайдіть інформацію в ЗМІ й уважно ознайомтеся з повідомленнями центральних і місцевих органів влади з питань цивільного захисту. Повідомлення міститиме: інформацію про надзвичайну ситуацію, місце та час її виникнення, територію (райони, масиви, вулиці, будинки тощо), яка потрапляє в зону ураження, порядок дій населення, що перебуває на цій території, іншу важливу інформацію.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як би вони діяли в разі аварії на підприємстві (коли перебували за межами оселі). А як би діяли ви? Доповніть їх своїми прикладами.



— Слухаю повідомлення, яке передають засоби оповіщення населення.

— Буду діяти відповідно до рекомендацій.

— Під час евакуації потрібно виходити із зони ураження проти вітру.

— Рот і ніс прикрию мокрою тканиною, маскою, очі — окулярами.

— Вийшовши із забрудненої місцевості, негайно зніму верхній одяг і залишу його на вулиці в поліетиленовому пакеті.

— Якщо сталася аварія з витоком хлору, не буду спускатися в льох чи підвал, бо хлор важчий за повітря.

— Якщо стався витік хлору, змочу маску в 2–5%-му розчині харчової соди.

— Якщо сталася аварія з витоком амоніаку, я з верхніх поверхів спущуся на нижні, бо амоніак легший за повітря.

— Якщо стався витік амоніаку, я змочу маску в розчині оцтової або лимонної кислоти.



Різкий біль у грудях, сухий кашель, сльозотеча, блювання виникають у разі отруєння хлором.
Ураження очей, нежить, кашель, задуха, сльозотеча, зупинка дихання — це ознаки отруєння амоніаком.

Обговоріть подані ситуації, як ваші однолітки діятимуть у разі аварії на підприємстві (коли перебувають в оселі). Чи правильні їхні дії? А як би діяли ви?

1. Після повідомлення про аварію на хімічному заводі діти подбали про герметизацію приміщення — забезпечили непроникність газів чи рідин за допомогою додаткового заклеювання, ущільнення тощо. Для цього вони: щільно зачинили вікна, двері, димоходи, вентиляційні отвори; щілини у вікнах заклеїли скотчем, пластиром, заткнути ганчір'ям і ватою; завішали вхідні двері від стелі до підлоги ковдрою, цупкою тканиною впритул до дверей.

2. Після повідомлення про аварію на хімічному заводі діти вирішили вигуляти собаку, а потім пограли у футбол.

3. Після повідомлення про аварію на хімічному заводі мешканці будинку сповістили про небезпеку сусідів і родичів, прикріпили до дверей ззовні повідомлення про те, скільки людей у приміщенні та їхній вік, подбали про герметизацію, зробили запас води, уживали воду з пляшок, консерви або їжу, що зберігалась у герметичних пакованнях. Харчові продукти (овочі та фрукти) промивали слабким (2%-ним) мильно-содовим розчином.

4. Після повідомлення про аварію на хімічному заводі господарка вирішила швидко вибрати огірки й зібрати стиглі помідори.

Засоби захисту від радіації

У разі радіаційної аварії важливо знати, як себе захистити. Для цього потрібно беззаперечно дотримуватися інструкцій влади: вони нададуть вам найточнішу інформацію про те, як захистити себе та своїх близьких. Існує кілька способів знизити вплив радіації.

Найкращий спосіб захиститися від радіації — знайти укриття *(мал. 20)*. Це може бути підвал, кімната в центрі будівлі або будь-яке інше місце, що захищене від навколишнього середовища.



Мал. 20. Укриття

Захистити легені від удихання радіоактивного пилу та бруду можуть допомогти респіратори. Захистити шкіру від радіоактивного бруду допоможе захисний одяг. До захисного одягу належать комбінезон, рукавички та бахіли, а також костюм хімзахисту Л-1 *(мал. 21)*.



Мал. 21. Костюм хімзахисту Л-1

Моделюємо ситуацію. Проаналізуйте подану ілюстрацію *(мал. 22)* і змоделюйте свої дії в разі радіаційної аварії. Оцініть рівень ризиків для особистого здоров'я та безпеки.



Мал. 22. Де безпечно перебувати в разі радіаційного забруднення місцевості

Найпростіші засоби захисту органів дихання

Найпростіші засоби захисту органів дихання не забезпечують повного захисту від шкідливих речовин, але можуть значно зменшити їх удихання.

Ватно-марлеву пов'язку *(мал. 23)* виготовляють зі шматка марлі розміром 100 × 50 см, на середину якої накладають шар вати розміром 30 × 20 см і завтовшки 1–2 см. Марлю з обох боків загинають і накладають на вату. Кінці марлі розрізують на 25–35 см із кожного боку для зав'язування. Пов'язка повинна добре закривати ніс і рот, тому верхній її край має бути на рівні очей, а нижній — заходити за підборіддя. Її щільно фіксують за допомогою зав'язок: нижні кінці зав'язують на тім'ї, верхні — на потилиці. Щоб захистити очі, потрібно надіти спеціальні окуляри так, щоб вони щільно прилягали до обличчя.



Мал. 23. Ватно-марлева пов'язка

Протипилову тканинну маску *(мал. 24, с. 48)* можна використовувати для захисту від пилу, пилку й інших великих частинок. Протипилова маска не захищає від газів і випарів.



Мал. 24. Протипилова тканинна маска ПТМ-1: *1* — корпус маски; *2* — оглядові отвори; *3* — кріплення; *4* — гумова тасьма; *5* — поперечна гумова смужка; *6* — зав'язки

Респіратор — це ефективніший засіб захисту, ніж ватно-марлева пов'язка. Респіратори бувають різних видів, і кожний із них призначений для захисту від певних типів шкідливих речовин. Вибираючи респіратор, важливо враховувати тип шкідливих речовин, від яких ви хочете захиститися, а також умови його використання.

Одноразові респіратори (мал. 25, а), які потрібно викинути відразу після використання, часто виготовляють із паперу або тканини. Зазвичай вони менш ефективні, ніж інші типи респіраторів.

Багаторазові респіратори (мал. 26, б) можна використовувати кілька разів, але їх потрібно очистити й замінити фільтри. Такі респіратори виготовляють із гуми, силікону або пластику, вони більш ефективні, ніж одноразові респіратори.



Мал. 25. Респіратори: *а* — одноразовий; *б* — багаторазовий

• Знайдіть у бібліотеці або за QR-кодом ознайомтеся з інформацією про зброю масового знищення.

Кроки до успіху

У нашій країні для виконання державної політики у сфері цивільного захисту створена Єдина державна система цивільного захисту (ЄДСЦЗ), безпосереднє керівництво діяльністю якої здійснює Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). У разі виникнення надзвичайної ситуації людина повинна діяти так, щоб захистити себе від чинників ураження. До основних заходів забезпечення захисту в надзвичайних ситуаціях належить:

• повідомлення про загрозу й виникнення надзвичайної ситуації та постійне інформування про наявну обстановку;

• навчання населення вмінню застосовувати засоби індивідуального захисту й діяти в умовах надзвичайної ситуації;

• укриття людей у сховищах, медичний, радіаційний та хімічний захист, евакуація з небезпечних районів;

• спостереження і контроль за ураженістю навколишнього середовища, харчових продуктів і води радіоактивними, отруйними, сильнодіючими отруйними речовинами та біологічними препаратами;

• організація і проведення рятувальних та інших робіт у районах лиха й осередках ураження *(мал. 26)*.

Кожна людина має бути готова до таких заходів і повинна вміти рятувати своє життя, надавати допомогу іншим людям. Народна мудрість говорить: «У найбільшій безпеці той, хто напоготові, навіть коли немає небезпеки».



Мал. 26. Рятувальні роботи в районах небезпечних ситуацій

Запитання та завдання

1. Як впливають воєнні дії та терористичні акти на навколишнє середовище?
2. Назвіть ознаки виникнення аварії на підприємстві.
3. Що потрібно робити після того, як почуєш сигнал «Увага всім!»?
4. Воєнні дії та терористичні акти можуть призвести до руйнування природних середовищ існування живих організмів. Які їхні наслідки?

Використовуючи матеріал уроку, складіть перелік небезпек, які можуть очікувати на людину внаслідок аварії на підприємствах. Які підприємства розташовані у вашому населеному пункті (районі/ОТГ)? Які небезпеки можуть загрожувати населенню в разі аварії на цих підприємствах?

Разом із батьками або з близькими людьми відберіть предмети вашого одягу, з яких складатиметься ваш саморобний костюм хімічного захисту (головний убір, куртку, штани, рукавички, чоботи, захисні окуляри).

Знайдіть інформацію про першу допомогу в надзвичайних ситуаціях і підготуйте повідомлення.

§ 9 Безпека в населеному пункті. Надання першої допомоги під час надзвичайних ситуацій

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *види травм та алгоритм надання першої допомоги потерпілому;* • *те, як визначати стан потерпілого;* • *ситуації, у яких треба надати першу допомогу собі або іншим у разі травмування;* • *те, як транспортувати й евакуювати постраждалих;* • *те, як звертатися до потрібних служб під час надзвичайних ситуацій відповідно до ситуації.*

- Пригадайте причини виникнення та класифікацію надзвичайних ситуацій. Назвіть відомі вам чинники, які викликають травми в надзвичайних ситуаціях.

Алгоритм надання першої допомоги

Перша допомога — це комплекс заходів, спрямованих на відновлення і збереження життя та здоров'я потерпілого. Вона може бути у формі самодопомоги (потерпілий допомагає сам собі) і взаємодопомоги (допомогу надає особа, яка перебуває поряд).

Але необхідно пам'ятати, що допомогу ми надаємо тільки тоді, коли оглянемо місце події та переконаємося в тому, що надання допомоги буде безпечним. Головне — забезпечити власну безпеку та безпеку людей навколо.

Одним із найважливіших складників надання першої допомоги є її терміновість: якщо її швидко надати, то буде більше шансів на позитивний результат. Тому таку допомогу й повинен надати той, хто перебуває поряд із потерпілим.

Щоб урятувати життя та зберегти здоров'я потерпілому, потрібно:

- застосувати засоби індивідуального захисту (залежно від ситуації);
- усунути причини впливу загрозливих чинників (витягнути потерпілого з небезпечної зони, потонулого з води, звільнити потерпілого від дії електричного струму);
- терміново оцінити стан потерпілого (візуально оглянути, визначити наявність ознак життя, дізнатися про самопочуття);
- покликати на допомогу людей, які є неподалік, а також попросити викликати екстрену медичну допомогу;
- надати потерпілому безпечного для кожного конкретного випадку положення;

• ужити заходів щодо усунення небезпечних для життя станів (зупинити кровотечу, виконати реанімаційні заходи тощо);

• не залишати потерпілого без уваги, постійно контролювати його стан, продовжувати підтримувати життєві функції його організму до прибуття медичних працівників.

Кожна надзвичайна ситуація є унікальною, і типи та тяжкість травм можуть варіюватися залежно від конкретних обставин.

Моделюємо ситуацію. Проаналізуйте схему «Травми, які можуть статися під час надзвичайних ситуацій». Змоделюйте ситуації, що передбачають способи уникнення або зменшення небезпек для життя та здоров'я людей. Для цього скористайтеся алгоритмом дій у небезпечних ситуаціях *(пригадайте вивчене)* і доповніть їх власними прикладами.

Травми, які можуть статися під час надзвичайних ситуацій

За механізмом травми

Тупі травми: спричинені ударом тупим предметом, падаючим деревом або уламком автомобіля.

Проникаючі травми: спричинені проникаючим предметом, таким як ніж або куля.

Вибухові травми: спричинені вибухом, таким як бомба або саморобний вибуховий пристрій (СВП).

Опіки: спричинені теплом, хімічними речовинами або електрикою.

Відмороження: спричинені впливом холоду.

Радіаційні травми: спричинені впливом радіації.

За анатомічною локалізацією

Травми голови: можуть варіюватися від легких забоїв до серйозних черепно-мозкових травм (ЧМТ).

Травми грудної клітки: травми легенів, серця та інших органів грудної клітки.

Травми живота: травми печінки, селезінки, кишок та інших органів черевної порожнини.

Травми кінцівок: переломи, вивихи, розтягнення зв'язок і м'язові забиття.

Як провести первинний огляд

Найбільшою загрозою для життя людини на етапі першої допомоги є масивні крововтрати, порушення дихання та кровообігу (циркуляції крові). На цьому етапі потрібно з'ясувати, наскільки отримані ушкодження загрожують життю чи втраті здоров'я людини, і відповідно до цього розпочинати рятувальні дії. Тому насамперед потрібно виконати первинний огляд.

Первинний огляд — це обстеження потерпілих, що спрямоване на виявлення та негайне усунення станів, які загрожують життю (наприклад, кровотеча, непрохідність дихальних шляхів). Фактично це одночасно огляд і надання першої допомоги.

Швидкий огляд за **схемою CABC** — це абревіатура, яку використовують медичні працівники для швидкого огляду й оцінювання стану пацієнта в надзвичайній ситуації. Кожна буква абревіатури відповідає одній із життєво важливих функцій, які необхідно перевірити: **C** (catastrophic haemorrhage) — катастрофічна кровотеча; **A** (airway) — дихальні шляхи; **B** (breathing) — дихання; **C** (circulation) — кровообіг. Відповідно, допомогу надають у такій послідовності: зупинення критичної кровотечі → відновлення прохідності дихальних шляхів → забезпечення адекватного дихання → заходи боротьби із шоком.

Як визначити стан потерпілого, виконати швидкий травмоогляд і відновити прохідність дихальних шляхів



а

б

Мал. 27. Первинний травмоогляд потерпілого: *а* — виявлення ознак свідомості; *б* — відновлення прохідності дихальних шляхів

Швидкий травмоогляд проводять для виявлення основних травм / наслідків травм, які загрожують життю або потенційно можуть йому загрожувати. Його виконують у такій послідовності: голова → шия → грудна клітка → живіт → стегна → гомілки та стопи → плечі → передпліччя та кисті → спина. Візуально й обережною пальпацією сегментів тіла потерпілого в зазначеній послідовності оцінюють його стан.

Якщо потерпілий перебуває в непритомному стані, насамперед треба визначити, чи є в нього ознаки свідомості. Потрібно доторкнутися до потерпілого — тактильний контакт *(мал. 27, а)* і голосно звернутися до нього із запитаннями: «З вами все гаразд? Вам потрібна допомога?» — голосовий контакт.

Наступний крок — відновлення прохідності дихальних шляхів *(мал. 27, б)*. Для цього потрібно покласти одну руку на лоб

потерпілому, а іншу — на підборіддя. Одночасно за допомогою обох рук треба закинути голову та підняти підборіддя потерпілого — це дасть можливість повітрю надходити до легень.

Як визначати ознаки життя

Ознаками життя є наявність пульсу та дихання, а також реакція зіниць на світло (розширені зіниці живої людини звужуються, коли спрямувати на них світло). Якщо цих ознак немає, то потерпілий перебуває у стані клінічної смерті і це є сигналом до початку негайних реанімаційних заходів.

Ознаки свідомості в потерпілого виявляють за реагуванням на голос і біль. Больові подразники — натискання на нігтьове ложе пальців рук або міцне стиснення м'яза в складці між великим і вказівним пальцями потерпілого.

Техніка визначення в потерпілого дихання. Підтримуючи дихальні шляхи відкритими, потрібно розміститися біля потерпілого так, щоб вухо та щока рятувальника знаходилися біля рота й носа потерпілого (щоб чути дихальні шуми та відчувати подих), й одночасно (боковим зором) спостерігати за можливими рухами грудниии *(мал. 28)*: • наявність дихання визначають не більше 10 с; • якщо впродовж 10 с виявлено менше 2 вдихів, вважають, що потерпілий не дихає.



Мал. 28. Визначення в потерпілого дихання

Клінічна смерть — короткочасна перехідна стадія між життям і біологічною смертю.

Ознаки клінічної смерті: • відсутність дихання; • відсутність кровообігу; • відсутність реакції зіниць на світло.

У цей короткий період ще можливе відновлення життєвих функцій за допомогою непрямого масажу серця і штучного дихання. Докладнішу інформацію про серцево-легеневу реанімацію ви знайдете в *додатку 1 (с. 193)*.

Біологічна смерть — припинення життєдіяльності організму (припинення дихання і кровообігу). Пізніше наступають незворотні процеси в клітинах головного мозку. У разі біологічної смерті реанімаційні заходи не проводять.

Техніка переведення потерпілого в стабільне положення

За відсутності свідомості, але за наявності самостійного дихання і пульсу, потерпілого / потерпілу краще покласти в стійку позицію на боці — це убезпечить від западання язика *(мал. 29, с. 54)*. Якщо є підозра на травму хребта й переломи кінцівок, цього робити не треба.

1. Руку потерпілого / потерпілої, яка ближче до рятувальника / рятувальниці, перемістити до голови в розігнутому положенні.

2. Руку, розміщену далі від рятувальника / рятувальниці, зігнути в ліктьовому суглобі.

3. Підтримувати своєю рукою руку постраждалого / постраждалої біля голови та шиї.

4. Ногу потерпілого / потерпілої, що знаходиться далі від рятувальника / рятувальниці, зігнути в колінному суглобі.

5. Підтримуючи своєю рукою руку постраждалого / постраждалу біля голови та шиї, другою рукою взяти за зігнуте коліно й перевернути постраждалого / постраждалу на себе.

Обговоріть, чи готові ви до того, щоб виконати первинний огляд, визначити стан потерпілого, провести швидкий травмоогляд, відновити прохідність дихальних шляхів, визначити ознаки життя, перевести потерпілого в стабільне положення. Якими вміннями та навичками ви маєте оволодіти, які навички у вас розвинені добре й стануть у пригоді, а які ще потрібно розвивати?



Мал. 29. Техніка переведення потерпілого в стабільне положення

В інтернеті є багато ігрових симуляторів, які можна використовувати для навчання наданню першої допомоги. Вони охоплюють широкий спектр тем, зокрема контроль кровотечі, відновлення прохідності дихальних шляхів, оцінювання травм грудної клітки та шоковий стан. Для того щоб скористатися такими ресурсами, порадьтеся з батьками та близькими людьми й удосконалюйте свої навички.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо правового складника надання першої допомоги потерпілому. Чи погоджуєтеся ви з ними? Аргументуйте відповідь.



— Якщо я не впевнена у власній безпеці, то надавати допомогу не буду.

— Непритомній людині можна надавати першу допомогу.

— Якщо людина притомна, необхідно запитати в неї, чи потрібна їй допомога.

— Якщо людина відмовляється, допомагати потрібно.

— Якщо потерпілий перебуває в небезпечному для життя стані, допомогу краще не надавати.

— Свідоме залишення без допомоги людини, яка перебуває в небезпечному для життя стані, є аморальним і карається законом.

— Надання першої допомоги — це моє право, а не обов'язок.

— Я краще утримаюся від надання першої допомоги, якщо не буду впевнений у своїх діях.

— Завжди пам'ятаю, що головне правило першої допомоги — не нашкодити.



Найпоширеніші ситуації, у яких треба надати першу допомогу

Шок — загальна реакція організму на вплив сильних подразників, що травмують і є серйозною небезпекою для життя.

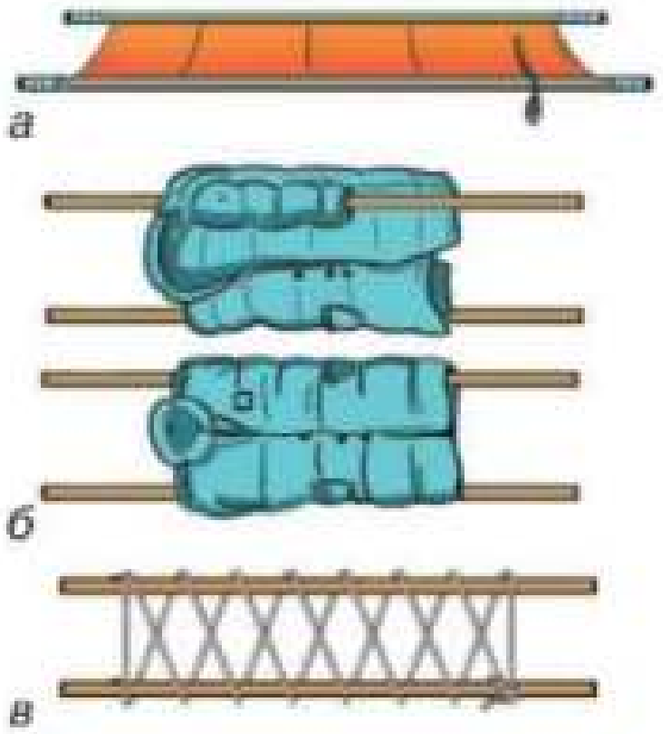
Кровотечі за видом ушкоджених судин бувають *артеріальні*, *венозні*, *капілярні* й *паренхіматозні*. Розрізняють *зовнішні* та *внутрішні* кровотечі, залежно від того, куди відбувається крововилив.

Перелом — стан, за якого порушена цілісність кістки внаслідок раптового падіння чи удару. Розрізняють *відкритий* і *закритий переломи*.

Вивих — стан, коли внаслідок зовнішнього впливу порушується нормальне розміщення кісток у суглобі.

Докладнішу інформацію про ці травми й першу допомогу ви знайдете в *додатках 2–4 (с. 193–196)*.

Транспортування та евакуація потерпілих у надзвичайних ситуаціях



Мал. 30. Ноші: *а* — медичні; *б, в* — імпровізовані

Найважливішим завданням першої допомоги є організація швидкого, безпечного й обережного транспортування хворого або потерпілого / потерпілої до лікувальної установи. Заподіяння болю під час перевезення спричиняє погіршення стану потерпілого / потерпілої й розвиток шоку. Вибір способу транспортування залежить від стану потерпілого / потерпілої, характеру травми або захворювання та можливостей, якими володіє той, хто надає допомогу.

У містах транспортування здійснюють через станцію екстреної медичної допомоги. У тих випадках, коли неможливо викликати автомобіль швидкої допомоги, транспортування здійснюють будь-якими іншими транспортними засобами.

Якщо транспортний засіб відсутній, потрібно перенести потерпілого / потерпілу до лікувальної установи на ношах, можливо, імпровізованих *(мал. 30)*. Першу допомогу надають і в таких умовах, коли немає ніяких підручних засобів або часу для виготовлення імпровізованих нош. У цих випадках хворого необхідно перенести на руках. Одна людина може нести хворого на спині, на руках, на плечі *(мал. 31)*. Перенесення способом «на руках попереду» і «на плечі» *(мал. 31, б, в)* застосовують у разі, якщо потерпілий / потерпіла дуже слабкий / слабка або непритомний / непритомна. Якщо він / вона може триматися, зручніше переносити його / її способом «на спині» *(мал. 31, а)*. Ці способи вимагають значної фізичної сили, їх застосовують для перенесення на невеликі відстані. На руках значно легше переносити вдвох. Для перенесення на руках або ношах використовують лямку *(мал. 31, а, г, ґ)*. Якщо потерпілий / потерпіла не може самостійно пересуватися, а помічники відсутні, то можливе транспортування волоком на брезенті чи плащнакидці *(мал. 31, е)*.

У певних випадках хворий / хвора може подолати коротку відстань самостійно за допомогою супровідника, який закидає собі на шию руку потерпілого / потерпілої й утримує її однією рукою, а іншою обхоплює хворого за талію або груди *(мал. 31, д)*. Потерпілий / потерпіла вільною рукою може спиратися на палицю.

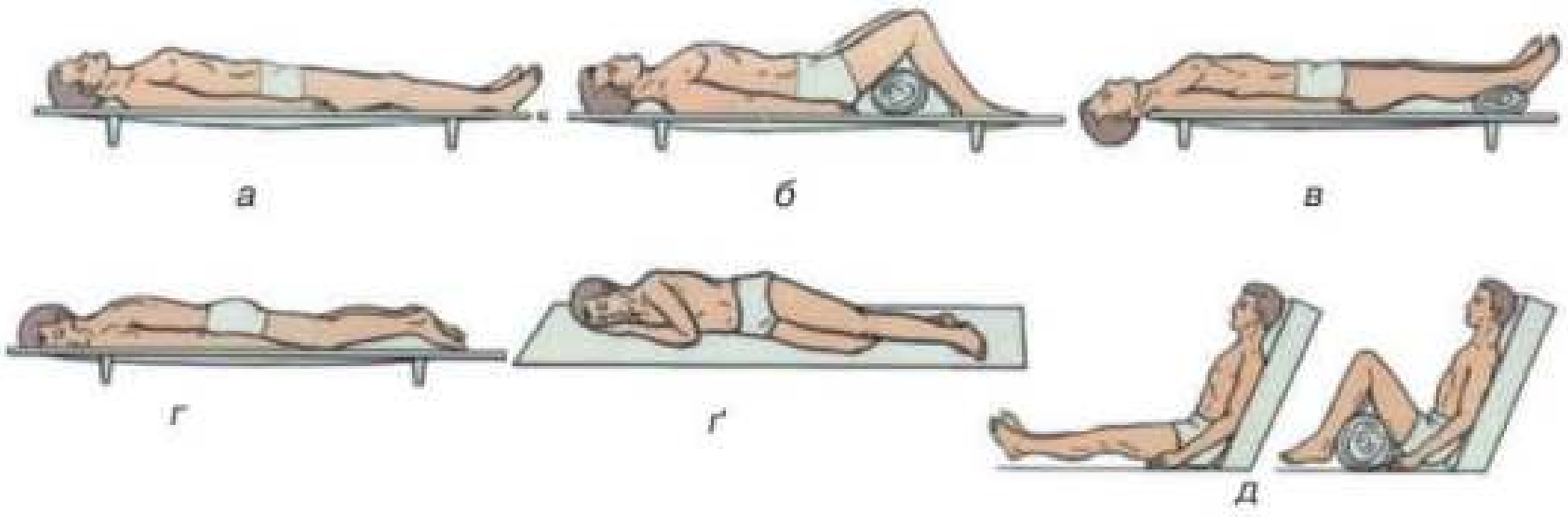


Мал. 31. Способи транспортування потерпілих

Потерпілого / потерпілу, який / яка перебуває в несвідомому стані, найзручніше переносити способом «один за одним» *(мал. 31, є)*. Якщо він / вона притомний / притомна і може самостійно пересуватися, то його / її легше переносити на «замку» із чотирьох рук *(мал. 31, і)*. Якщо потерпілого / потерпілу потрібно додатково підтримувати, використовують «замок» із трьох рук, а однією вільною рукою рятівник / рятівниця може його / її підтримувати *(мал. 31, и)*.

Отже, у найрізноманітніших умовах потрібно організувати транспортування потерпілих одним із способів. Вирішальну роль у виборі засобів транспортування і положення, у якому потерпілих будуть перевозити або переносити, відіграють вид і локалізація травми або характер захворювання. Для запобігання ускладненням під час транспортування потерпілих треба перевозити чи переносити в певному положенні, відповідно до виду травми. Дуже часто правильно створене положення рятує життя хворого та, як правило, сприяє якнайшвидшому його одужанню.

Потерпілих транспортують у положенні лежачи на спині, на спині із зігнутими колінами, на спині з опущеною головою, на животі й на боці *(мал. 32, а–г)*. У положенні лежачи на спині *(мал. 32, а)* транспортують потерпілих із пораненнями голови, ушкодженнями черепа й головного мозку, хребта та спинного мозку, переломами кісток таза або нижніх кінцівок. У цьому ж положенні необхідно транспортувати всіх хворих, у яких травма супроводжується розвитком шоку, крововтратою або не-



Мал. 32. Положення потерпілого під час транспортування на ношах

свідомим станом, навіть короткочасним; хворих із гострими хірургічними захворюваннями (апендицит, защемлена грижа тощо) та ушкодженнями органів черевної порожнини. Якщо потерпілий / потерпіла непритомний / непритомна, але самостійно дихає і в нього / неї наявний пульс, то краще покласти його / її в стійку позицію на боці за умови, що немає підозри на травми хребта й переломи кінцівок *(мал. 32, ґ)*. Постраждалих у непритомному стані транспортують у положенні лежачи на животі, з підкладеними під лоб і груди валиками. Таке положення необхідне для запобігання асфіксії. Деяких хворих можна транспортувати в положенні сидячи або напівсидячи *(мал. 32, д)*. Необхідно також стежити за правильним положенням нош під час руху вгору сходами (головою вперед) і спуску по сходах (ногами вперед). При транспортуванні в холодну пору року треба вжити заходів, щоб запобігти переохолодженню. Особливої уваги щодо цього вимагають поранені з накладеними джгутами-турнікетами для зупинення кровотечі; потерпілі, які перебувають у непритомному стані й у стані шоку; з відмороженням.

Упродовж транспортування необхідно постійно спостерігати за хворим, стежити за диханням і пульсом, зробити все, щоб у разі блювання блювотні маси не потрапили в дихальні шляхи.

Допомагаючи потерпілим, рятівники своєю поведінкою, діями й розмовами повинні максимально підтримувати їх, зміцнювати впевненість в успішному результаті допомоги.

Моделюємо ситуацію. Обговоріть матеріал рубрики та подані малюнки. Змоделюйте ситуації, коли потерпілих винесли з-під завалів; з пожежі; після вибуху з пораненням уламками боєприпасів тощо. Проведіть рольову гру та відпрацюйте навички транспортування потерпілих різними способами: «на руках попереду», «на плечі», «на спині», «перенесення на руках із використанням лямки», «транспортування волоком», «з допомогою супровідника», «один за одним», «“на «замку” із чотирьох рук», «“на замку” з трьох рук».

• Знайдіть у бібліотеці, або завітайте до читацького залу, або за QR-кодом ознайомтеся з інформацією про А. Дюнана — засновника Червоного Хреста.

Кроки до успіху

Коли трапляється надзвичайна ситуація, потерпілому треба якнайшвидше надати ефективну допомогу. Від неї часто залежить не тільки тривалість процесу відновлення його здоров'я, а можливо, навіть і життя. Викликаючи рятувальні служби, чітко повідомте, що саме сталося, які ушкодження виявлені, особливо небезпечні для життя, кількість і стан потерпілих, чи є серед них діти, люди похилого віку, місце події (вулиця, номер будинку, характерні особливості місцевості), яка була надана допомога. Укажіть своє ім'я, телефон. Переконайтеся, що диспетчер прийняв надану інформацію та готовий надіслати бригаду екстреної медичної допомоги й рятувальні служби. Дізнайтеся приблизний час, коли очікувати прибуття допомоги. Покладіть трубку тільки після диспетчера. Після виклику екстреної медичної допомоги (та, за потреби, інших служб) продовжуйте надавати першу допомогу до моменту її прибуття: знерухомте уражені кінцівки, зупиніть кровотечу, зігрівайте та заспокоюйте потерпілого. Пам'ятайте: якщо ви не впевнені, що не заподієте потерпілому шкоди якимось утручанням, краще не робіть його. Адже ваше головне завдання — передати потерпілого професійним медикам, щоб процес подальшої допомоги був найефективнішим.

Запитання та завдання

1. Що таке *перша допомога?*
2. Як визначати стан потерпілого?
3. Який алгоритм надання першої допомоги?
4. Назвіть відомі вам способи транспортування потерпілих.

Обговоріть із батьками або з близькими людьми, родичами, сусідами інформацію, яку ви вивчали на уроці. Розпитайте в них, чи надавали вони колись першу допомогу. Які були їхні дії?

Використавши засоби масової інформації та інтернет, підготуйте повідомлення про причини та наслідки дорожньо-транспортних пригод, що трапилися на території вашої області, району, громади.

§ 10 Безпека на дорозі. Організація дорожнього руху. Сучасні транспортні засоби та безпека

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *модель безпечного дорожнього середовища;* • *правила дорожньої безпеки;* • *основні групи чинників ризику, що викликають аварійність на дорозі;* • *користь і шкоду для здоров'я сучасних видів транспорту.*

Вам уже відомо, що ***дорожньо-транспортна пригода (ДТП)*** — це подія, пов'язана з рухом транспорту, унаслідок якої завдано матеріальних збитків, загинули або дістали ушкодження люди.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Їдь тихо — обминеш лихо».

Про Правила дорожнього руху

Правила дорожнього руху — це перелік правил, що регулюють обов'язки водіїв транспортних засобів і пішоходів, а також технічні вимоги до транспортних засобів щодо забезпечення безпеки дорожнього руху. Відповідно до Закону України «Про дорожній рух», на всій території України установлено єдиний порядок дорожнього руху. Інші нормативні акти, що стосуються особливостей дорожнього руху (перевезення спеціальних вантажів, експлуатація транспортних засобів окремих видів, рух на закритій території тощо), мають ґрунтуватися на вимогах цих Правил.

В Україні встановлено правосторонній рух транспортних засобів. Учасники дорожнього руху зобов'язані знати й неухильно виконувати вимоги цих Правил, а також бути взаємно ввічливими. Водії, пішоходи та пасажири зобов'язані бути особливо уважними до таких категорій учасників дорожнього руху, як діти, люди похилого віку та люди з особливими потребами. Особи, які порушують Правила дорожнього руху, відповідають за це згідно із законодавством.

- Поясніть, як ви розумієте пункт 1.4 Правил дорожнього руху: «Кожний учасник дорожнього руху має право розраховувати на те, що й інші учасники виконують ці Правила». Аргументуйте свою думку.

Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»)

Майже всі чинники ризику, що викликають дорожню аварійність, можна об'єднати в три основні групи: «дорога», «транспортний засіб» і «людина як учасник дорожнього руху». Як можна уникнути всіх чинників ризику дорожньої аварійності? Основою безпеки на дорозі має стати розуміння всіма учасниками / учасницями дорожнього руху тріади: «людина–дорога–транспортний засіб» *(мал. 33)*.



Мал. 33. Модель безпечного дорожнього середовища «Трикутник безпеки»

Об'єднайтесь у чотири групи з умовними назвами «Людина», «Транспортний засіб», «Дорога», «Безпека» та наведіть якомога більше порад, що допомагають знизити чинники ризику дорожньої аварійності. Проведіть рольову гру, у якій група «Безпека» демонструватиме роль арбітра.

Організація та регулювання дорожнього руху

Виходячи з дому у своїх справах, ви стаєте учасником / учасницею дорожнього руху. Ваше здоров'я та життя значною мірою залежать від власної поведінки на дорозі й поведінки інших учасників / учасниць дорожнього руху, зокрема пішоходів, водіїв, велосипедистів і пасажирів.

Учасники / учасниці дорожнього руху — особи, які беруть участь у дорожньому русі як пішоходи, водії, пасажири й погоничі тварин. Організація дорожнього руху — це створення умов за допомогою інженерно-технічних та організаційних заходів для досить швидкого, безпечного й зручного руху транспортних засобів і пішоходів. Регулювання дорожнього руху здійснюють за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки, дорожнього обладнання, світлофорів, а також регулювальники *(пригадайте вивчене раніше)*.

Дорожні знаки — це засоби організації дорожнього руху, які є стандартизованими графічними малюнками, що передають певні повідомлення учасникам дорожнього руху. Дорожні знаки, залежно від значущості, поділяють на сім груп.

Розгляньте подані зображення дорожніх знаків на схемі *(мал. 34, с. 61–62)*. Обговоріть, які із цих знаків ви бачите щодня.

Дорожні знаки

Попереджувальні знаки інформують водіїв про наближення до небезпечної ділянки дороги й характер небезпеки (під час руху цією ділянкою необхідно вжити заходів для безпечного проїзду).



Знаки пріоритету установлюють черговість проїзду перехресть, перехрещень проїзних частин або вузьких ділянок дороги.



Заборонні знаки запроваджують або скасовують певні обмеження в русі.



Наказові знаки показують обов'язкові напрямки руху або дозволяють деяким категоріям учасників рухатися по проїзній частині чи окремих її ділянках, а також запроваджують або скасовують деякі обмеження.



Інформаційно-вказівні знаки запроваджують або скасовують певний режим руху, а також інформують учасників дорожнього руху про розташування населених пунктів, різних об'єктів і територій, де діють спеціальні правила.



Знаки сервісу інформують учасників дорожнього руху про розташування об'єктів обслуговування.



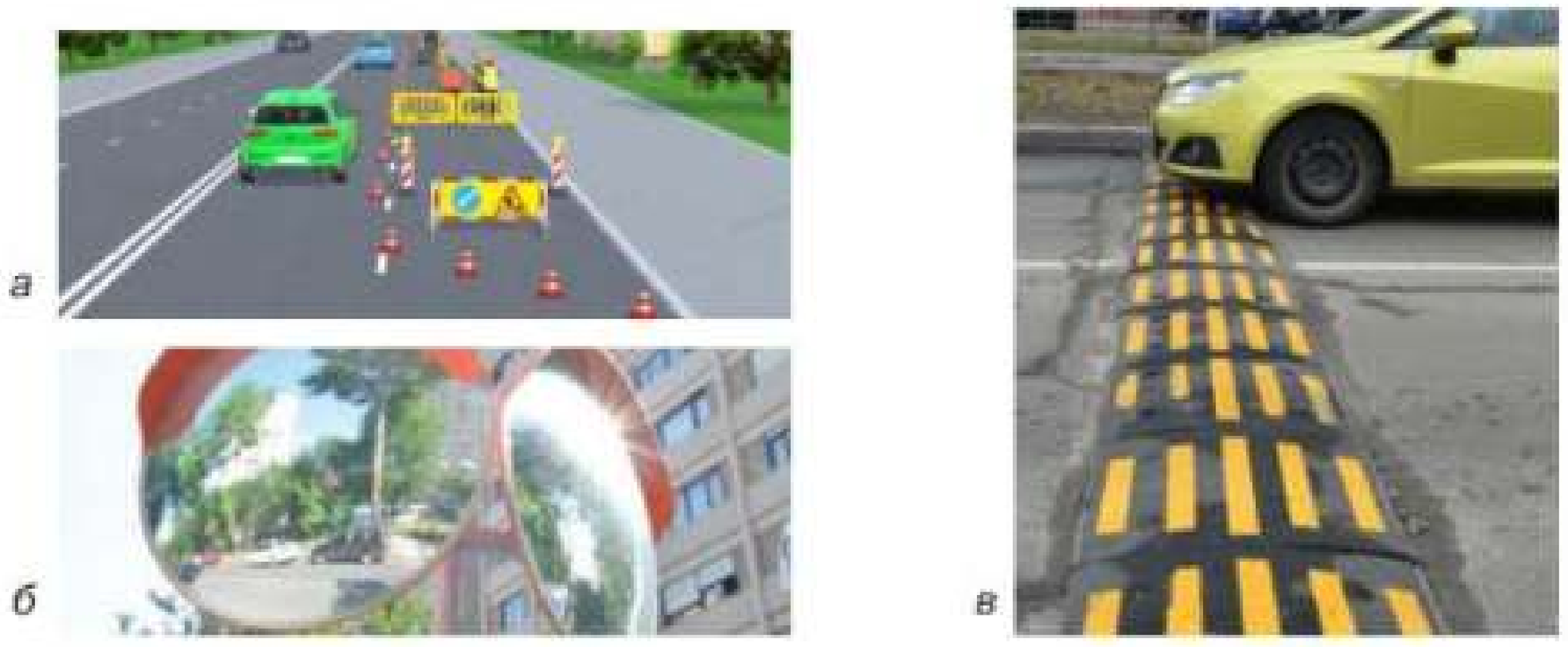
Мал. 34. Приклади дорожніх знаків із поясненнями

Дорожні знаки розміщують так, щоб їх могли сприймати саме ті учасники / учасниці руху, для яких вони призначені.

Дорожнє обладнання як допоміжний засіб регулювання дорожнього руху

Іноді під час руху трапляється ділянка дороги, на якій проводять ремонт. Тоді ви можете побачити огородження і світлове сигнальне обладнання в місцях будівництва, реконструкції та ремонту доріг *(мал. 35; а, б)*. Дорожнє обладнання — це й попереджувальні світлові круглі тумби, які встановлюють на розділювальних смугах або острівцях безпеки; і дорожні огородження на мостах, шляхопроводах, естакадах, насипах та інших небезпечних ділянках доріг. А іноді, наприклад біля школи чи поліклініки, це пішохідні огородження в небезпечних для переходу проїзної частини місцях і пристрої примусового зниження швидкості транспортних засобів — «примусовий уповільнювач» *(мал. 35, в)*.

Дорожнє обладнання застосовують як допоміжний засіб регулювання дорожнього руху.



Мал. 35. Дорожнє обладнання: *а* — огородження і світлове сигнальне обладнання в місцях будівництва, реконструкції та ремонту доріг; *б* — опуклі дзеркала для розширення оглядовості водіям транспортних засобів, які проїжджають місце з недостатньою оглядовістю; *в* — «примусовий уповільнювач»

Пріоритети в дорожньому русі

Правила дорожнього руху надають право на перевагу в русі одних учасників та учасниць дорожнього руху перед іншими.

Пріоритети в дорожньому русі — це встановлена система відносин між учасниками / учасницями дорожнього руху згідно з Правилами дорожнього руху, відповідно до якої визначають порядок користування дорогою. У дорожньому русі при перехрещенні (злитті) траєкторій руху транспортних засобів, пішоходів та інших учасників / учасниць руху виникає запитання, хто має право на рух першим. Щоб уникнути можливих конфліктів, у Правилах дорожнього руху обумовлено порядок черговості руху учасників / учасниць дорожнього руху. Наприклад, на нерегульованих пішохідних переходах пішоходи мають перевагу в русі перед транспортними засобами з того моменту, коли вони стали на перехід. Однак потрібно впевнитися у відсутності небезпеки для себе й інших учасників / учасниць руху. У будь-якому місці, навіть поза пішохідним переходом, водій повинен пропустити пішоходів із вадами зору, які подають сигнал тростиною білого кольору, спрямованою вперед. Водій повинен зупинитися перед пішохідним переходом, якщо така вимога надійшла від осіб, які супроводжують групи дітей; щоб дати дорогу пішоходам, які йдуть від відчинених дверей до (або від) трамвая, що стоїть на вулиці, якщо посадка чи висадка проводиться з проїзної частини чи посадкового майданчика, розміщеного на ній. Пішоходи у цьому випадку мають перевагу перед транспортним засобом тільки тоді, коли на позначеній трамвайній зупинці зупинився трамвай.

Отже, питання пріоритету дає змогу запобігти конфліктній ситуації, яка може призвести до ДТП.

Моделюємо ситуацію. Розгляньте запропоновані ситуації з позиції пріоритетів у дорожньому русі. Спрогнозуйте наслідки дій водіїв і пішоходів у кожній із ситуацій.

1. Водій продовжував рух автомобіля, незважаючи на знак зупинки трамвая та початок посадки-висадки пасажирів.

2. Пішохід уже ступив на «зебру», а водій автомобіля на великій швидкості промчав повз нього.

3. Пішоходи чекали на дозвільний сигнал для переходу вулиці; коли він загорівся, люди почули сирену й побачили пожежну машину з увімкненим проблисковим маячком, що наближалася дуже швидко.

4. Трамвай ще не зупинився, а люди вже вийшли на проїзну частину для посадки в транспортний засіб.

Про значення сигналів регулювальника

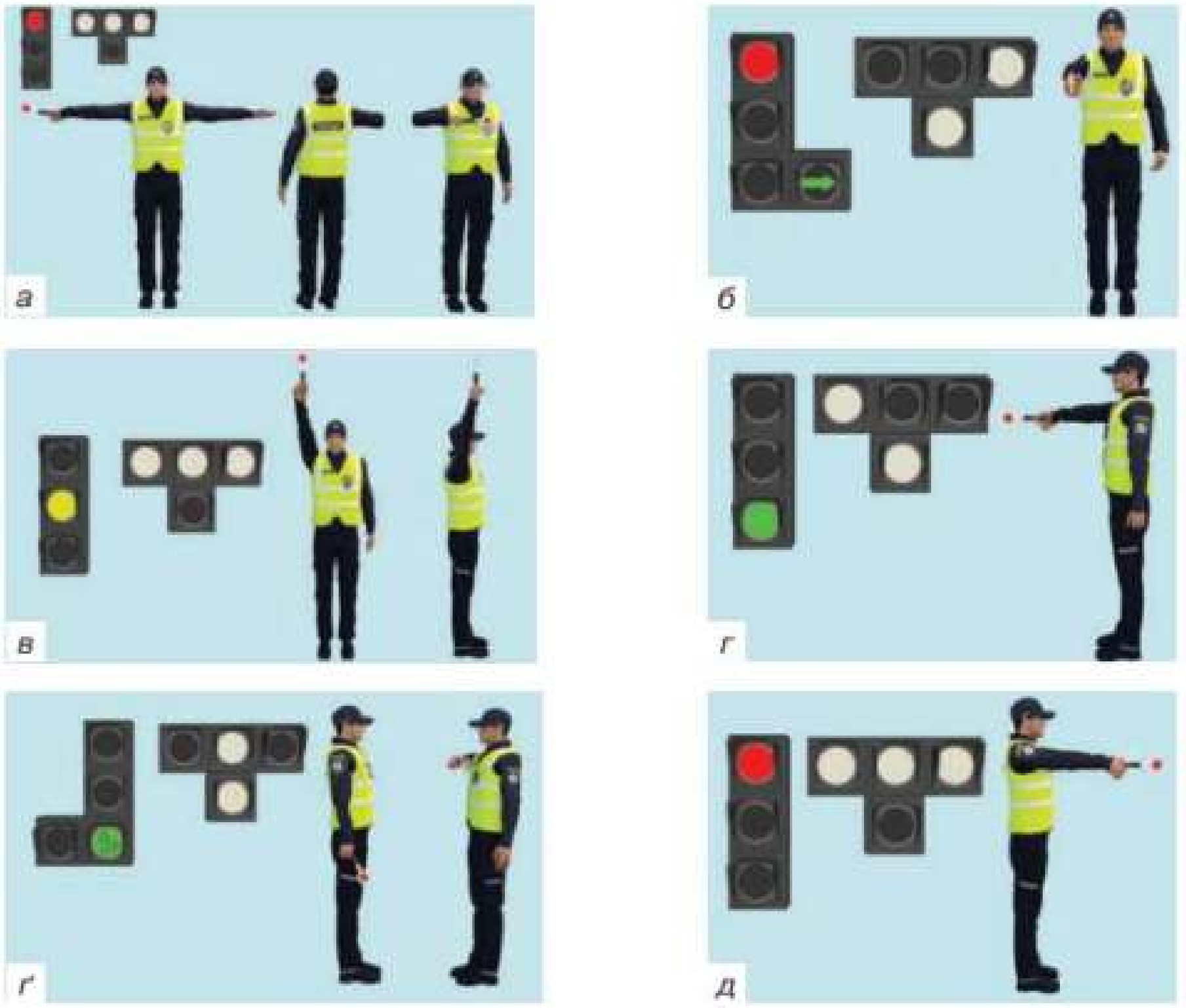
На жаль, ворог продовжує атакувати критичну інфраструктуру України, тому в різних містах під час вимушених відключень електроенергії не працюють різні об'єкти та системи, зокрема й світлофори. На перехрестях у таких випадках дедалі частіше з'являються ***регулювальники*** — працівники та працівниці поліції, що виконують регулювання дорожнього руху у форменому одязі. Сигнали регулювальників мають перевагу перед сигналами світлофорів і вимогами дорожніх знаків, є обов'язковими для виконання. Сигнали світлофорів, крім жовтого миготливого, мають перевагу перед дорожніми знаками. Водії та пішоходи повинні виконувати додаткові вимоги регулювальника, навіть якщо вони суперечать сигналам світлофорів, вимогам дорожніх знаків і розмітки.

Обговоріть подані світлини *(мал. 36)* і коментарі до них про сигнали регулювальника під час дорожнього руху. Проведіть рольову гру та потренуйтеся розрізняти команди регулювальника. Пригадайте, які навички безпечної поведінки допоможуть вам зменшити ризики небезпек.

1. Регулювальник стоїть обличчям або спиною до учасника / учасниці дорожнього руху, його руки спрямовані вбік, опущені донизу або права рука із жезлом чи червоним диском зігнута перед грудьми вліво *(мал. 36, а)*. Це означає, що рух заборонено в усі боки. Положення регулювальника відповідає червоному сигналу світлофора.

2. Регулювальник стоїть обличчям до учасника / учасниці дорожнього руху, а його права рука із жезлом витягнута вперед. Це означає, що рух заборонено прямо, а направо — рух дозволено. Положення регулювальника відповідає червоному сигналу світлофора із зеленою стрілкою праворуч *(мал. 36, б)*.

3. Рука регулювальника із жезлом піднята вгору. Таке положення означає: «Увага!» і відповідає жовтому сигналу світлофора. Автомобілі та пішоходи мають покинути перехрестя, рух транспорту заборонено *(мал. 36, в)*.



Мал. 36. Сигнали регулювальника патрульної поліції *(а–д)*

4. У регулювальника права рука із жезлом витягнута вперед: можна їхати в будь-якому напрямку — направо, наліво, прямо, а також розвертатися. Цей сигнал означає зелене світло світлофора *(мал. 36, г)*.

5. У регулювальника руки опущені донизу, витягнуті по боках або зігнуті й притиснуті до грудей. Можна їхати прямо або направо, спочатку пропустивши пішоходів. Сигнал означає зелене світло світлофора, але із забороною лівого повороту *(мал. 36, г)*.

6. У регулювальника рука із жезлом витягнута вперед. Це означає, що рух транспорту заборонено в усі боки; положення регулювальника прирівнюється до червоного сигналу світлофора *(мал. 36, д)*.

- Спростуйте або доведіть правильність твердження про те, що «регулювальник має найвищий пріоритет, і коли регулювальник виходить на проїзну частину, його жести мають пріоритет над сигналами світлофора й відповідними дорожніми знаками». Аргументуйте відповідь.

Сучасні транспортні засоби та безпека

До транспортних засобів належать машини та пристрої, призначені для перевезення людей, вантажів тощо. Найпоширенішими є велоси-

педи, мотоцикли, автомобілі, вантажівки, автобуси, поїзди, трамваї, судна, човни, літаки, вертольоти. Дедалі популярнішими завдяки своїй екологічності й економній експлуатації стають електромобілі, гібридні автомобілі (поєднують електродвигун із двигуном внутрішнього згоряння), автомобілі з автономним керуванням (здатні пересуватися без втручання людини).

Мотоцикл — двоколісний механічний транспортний засіб із бічним причепом або без нього, що має двигун із робочим об'ємом від 50 см^3 *(мал. 37, а)*. Решта двоколісних механічних транспортних засобів, робочий об'єм двигуна яких менший за 50 см^3, належать до *мопедів (мал. 37, б)*.



Мал. 37. Двоколісні транспортні засоби: *а* — мотоцикл; *б* — мопед

В Україні право на керування мотоциклом можна отримати із 16 років. Для цього потрібно мати: • медичну довідку про те, що ви фізично придатні до керування мотоциклом; • посвідчення про закінчення курсу навчання та складення іспиту з теоретичних і практичних правил дорожнього руху в сервісному центрі МВС. Отримавши посвідчення водія категорії А, ви зможете керувати мотоциклами з об'ємом двигуна до 125 см^3.

Особам, які не досягли 18 років, для керування мотоциклом потрібна завірена нотаріально згода одного з батьків або опікунів. Згода одного з батьків або опікунів не звільняє неповнолітню особу від відповідальності за дотримання Правил дорожнього руху. У разі порушення Правил дорожнього руху неповнолітня особа буде відповідати згідно із законом нарівні з дорослими водіями.

Правила дорожнього руху для водіїв мотоциклів

- Мотоцикли повинні бути зареєстровані та мати номерні знаки.
- Дозволяється рухатися по проїзній частині на мотоциклі особам, яким виповнилося 16 років, із собою потрібно мати посвідчення водія та технічний паспорт.
- Під час керування мотоциклом рекомендується використовувати захисний шолом та інші засоби захисту.

• Перевозити можна тільки такі вантажі, які не заважають керувати мотоциклом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.

• Забороняється рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, перевозити дітей віком до 12 років.

• Швидкість руху мотоцикла в населених пунктах не повинна перевищувати 50 км/год, у житловій та пішохідній зонах — 20 км/год, а поза населеними пунктами на всіх шляхах рух мотоцикла дозволяється зі швидкістю не більше 80 км/год.

Пригадайте, з якого віку дозволено пересуватися дорогами загального користування на велосипеді.

Правила дорожнього руху для електросамокатів

В Україні електросамокати офіційно прирівнено до транспортних засобів. Це означає, що на водіїв електросамокатів поширюються ті самі Правила дорожнього руху, що й на велосипедистів.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як вони розуміють правила користування електросамокатами, доповніть їх власними прикладами.



— Рухатися по тротуарах на електросамокатах і гіроскутерах відтепер заборонено.

— Треба їхати якомога правіше проїзною частиною.

— Потрібно користуватися світлоповертальними елементами, помітними на одязі.

— Завжди їздити в шоломі, використовувати інші засоби безпеки.

— Водіям електросамокатів не потрібне посвідчення водія.

— Також електросамокати не треба реєструвати.

— На електросамокатах не можна перевозити пасажирів.



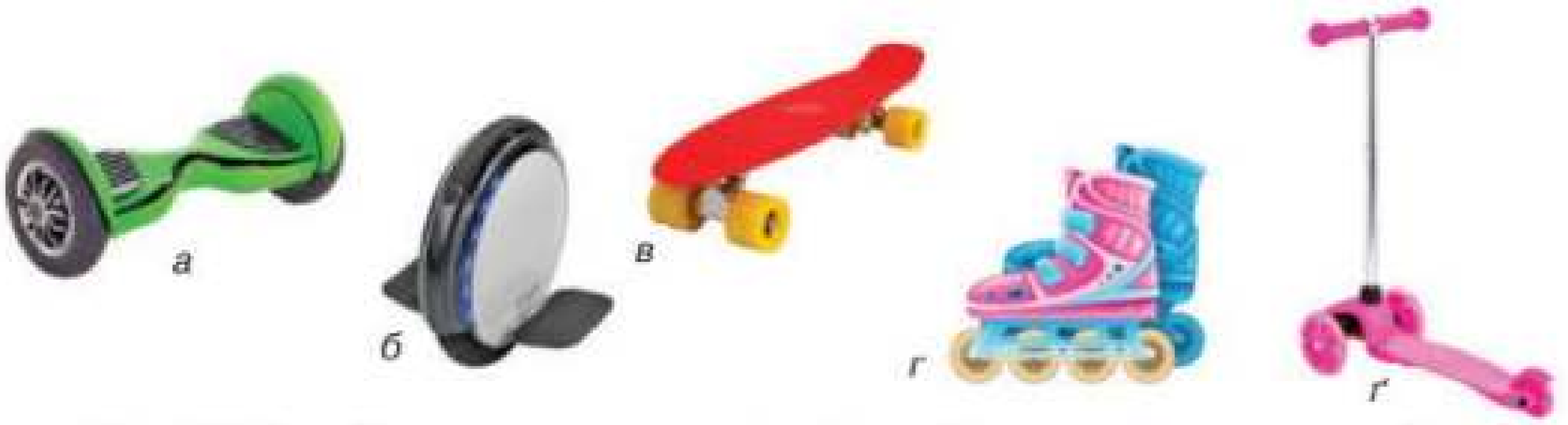
— Максимальна швидкість електросамоката не повинна перевищувати 25 км/год.

- Обговоріть подану інформацію та змоделюйте наслідки недотримання цих заборон.

Водієві транспортного засобу заборонено:

- керувати транспортним засобом у стані алкогольного сп'яніння, перебуваючи під впливом наркотичних або токсичних речовин;
- керувати транспортним засобом у хворобливому стані, у стані втоми, а також перебуваючи під впливом лікарських препаратів, що знижують швидкість реакції та увагу;
- керувати транспортним засобом, не зареєстрованим у сервісному центрі МВС, без номерного знака та полісу страхування;
- передавати керування транспортним засобом особам, які перебувають у стані алкогольного сп'яніння, під впливом наркотичних або токсичних речовин, у хворобливому стані, у стані втоми чи під впливом лікарських препаратів, що знижують швидкість реакції та увагу;
- передавати керування транспортним засобом особам, які не мають при собі посвідчення на право керування ним;
- під час руху транспортного засобу користуватися засобами зв'язку, тримаючи їх у руці.

Обговоріть подані зображення засобів пересування *(мал. 38)*. Змоделюйте, придумайте ситуації, коли цей засіб пересування вам безпечний помічник, а коли — небезпечний ворог. Складіть рекомендації щодо безпечного користування цими засобами пересування.



Мал. 38. Засоби пересування: *а* — гіроборд; *б* — моноколесо; *в* — скейт; *г* — ролики; *ґ* — самокат

Кроки до успіху

За порогом власної домівки ви стаєте учасниками дорожнього руху й заради своєї безпеки повинні орієнтуватись у складній ситуації на дорозі. Допоможе вам у цьому знання відповідних правил дорожнього руху. Згідно з Правилами дорожнього руху, сідати за кермо мотоцикла, мопеда чи скутера дозволено лише із 16-річного віку й тільки після навчання та отримання посвідчення водія відповідної категорії. Перш ніж сідати за кермо, необхідно потурбуватися про заходи безпеки — одягнути захисне екіпірування. Завжди й усюди сумлінно дотримуйтеся Правил дорожнього руху, не перевищуйте швидкість, уникайте ризикованих ма-

неврувань. Перед поїздкою обов'язково перевіряйте технічний стан свого транспортного засобу. Пам'ятайте: причинами аварій, зокрема, є порушення Правил дорожнього руху, перевищення швидкості, керування в нетверезому стані, неналежний стан доріг або несправність транспортного засобу.

У кожній країні багато роблять для того, щоб на дорогах було безпечно, бо рівень оснащення доріг, надійність транспорту й толерантна поведінка учасників руху — визначний показник досягнень кожної країни, культури та нації.

Запитання та завдання

1. Що таке *«трикутник безпеки»*?
2. Хто має пріоритет на дорозі?
3. Що таке *Правила дорожнього руху*?
4. Яких правил повинен дотримуватися мотоцикліст?

Разом із батьками або з близькими людьми обговоріть маршрути, якими ви ходите щодня. Чи є вони безпечними?
Підготуйте невелику лекцію для школярів молодших класів на тему «Безпека пасажира мотоцикла та скутера».

Знайдіть інформацію про правоохоронні органи. Підготуйте реферат про їхню діяльність.

§11–12 Соціальна безпека. Закони України та правова відповідальність підлітків

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *правову відповідальність і закони України;* • *функції правоохоронних органів України щодо збереження життя та здоров'я громадян;* • *права, обов'язки й правову відповідальність неповнолітніх;* • *види правопорушень.*

- Пригадайте життєві цінності та норми моралі, які ви вивчали раніше.
- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Ми повинні бути рабами законів, щоб стати вільними» *(Цицерон)*.

Про правила, за якими люди живуть у суспільстві

Важливим принципом життя в сучасному суспільстві є дотримання хороших стосунків між людьми й уникнення конфліктів. Заслужити повагу інших людей можна лише за умови дотримання правил і норм поведінки.

Загальні правила поведінки, що склалися в суспільстві, називають ***соціальними нормами***. Характерною ознакою соціального існування людини є здатність до аналізу себе й навколишнього середовища, на відміну від переважно інстинктивної поведінки тварин. Тому кожна людина повинна дотримуватися соціальних норм — правил поведінки загального характеру, які регулюють різні сфери суспільних відносин.

Повага до моралі, звичаїв, правил поведінки, установлених різними віросповіданнями (релігійні норми), — це види соціальних норм.

- У кожній державі складається своя правова система. Що, на вашу думку, можна назвати *правовою системою* та які чинники її формують?

Що таке *право*

Іноді в житті виникають ситуації, у яких ми зіштовхуємося з порушенням правил поведінки, соціальних норм і прав у суспільстві. Що ж таке *право*?

Правом називають систему загальнообов'язкових, формально визначених норм і правил поведінки, які регулюють важливі суспільні відносини *(мал. 39)*.

Ви знаєте про те, що маєте право звертатися до державних органів для захисту своїх інтересів, безкоштовно отримувати лікарську допомогу, навчатися в школі. Ваші близькі та рідні мають право на своєчасне отримання заробітної плати, пенсії, щорічної відпустки тощо. Серед багатьох правил, що існують у суспільстві, є особливі, які встановлює держава. Такі правила називають ***нормами права***. Це загальнообов'язкові правила поведінки, установлені державою. На відміну від багатьох інших правил, норми права є загальнообов'язковими для всіх, хто перебуває на території держави, яка їх прийняла, незалежно від бажання, ставлення до права й держави. Це означає, що норми права закріплені в чітких нормах і правилах поведінки, поданих здебільшого в спеціальних документах.



Мал. 39. Правові норми регулюють відносини між людьми

Право регулює загальні, найважливіші відносини між людьми, установами, організаціями, державою в ситуаціях, які неодноразово повторюються та стосуються учасників суспільного життя.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Рівність прав не в тому, що всі ними користуються, а в тому, що всім вони надані» *(Сенека)*.

Як Конституція України регулює життя громадян

Конституція України та національне законодавство гарантують нам багато прав і свобод. Як зазначено в Конституції України, права та свободи людини й громадянина, закріплені в ній, не є вичерпними.

- Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Закон любити — у мирі жити».

Деякі права, гарантовані Конституцією та законами України

Невід'ємне право на життя (ст. 27) регламентує здійснення державою миролюбної політики; ефективну боротьбу зі злочинністю; відповідний рівень системи охорони здоров'я; запобігання дитячій смертності.



Право кожного на повагу до його гідності (ст. 28) установлює норму, за якою катування та інші жорстокі, нелюдські або такі, що принижують гідність, види поведінки й покарання є грубим порушенням прав людини.



Право кожної людини на свободу й особисту недоторканність (ст. 29) передбачає: презумпцію невинуватості, процесуальні права людини під час попереднього слідства, судочинства, у випадках позбавлення волі.



Конституція України гарантує кожному недоторканність житла, таємницю листування, телефонних розмов, телеграфної та іншої кореспонденції *(ст. 30)*.



Ніхто не може зазнавати втручання в його особисте й сімейне життя *(ст. 32)*.



Ніхто не може бути обмежений у своїх правах на підставі раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного й соціального походження, майнового стану та за іншими ознаками. Ніхто не може бути обмежений у своїх правах на основі віку, хоча щодо деяких прав існує віковий ценз (наприклад, участь у виборах, укладання шлюбу). Громадяни мають знати свої права, гарантовані Конституці-

єю України й іншими законодавчими актами, а держава має довести їх до відома, тобто опублікувати закони й інші нормативно-правові документи, що визначають права й обов'язки громадян.

Проаналізуйте подані на схемі громадянські та політичні права, які вам гарантовані. Наведіть приклади з особистого життя про значущість Основного Закону.



Моделюємо ситуацію. Чи може статися так, що здійснення цих прав буде обмежене законом в інтересах національної безпеки, територіальної цілісності або громадського порядку, для охорони здоров'я населення, захисту репутації або прав інших людей? Змоделюйте ситуації та наведіть вагомі аргументи за та проти по кожній із зазначених на схемі статей Конституції.

Хто є неповнолітніми

Неповнолітні — це особлива категорія людей, які мають здатність рости й дорослішати. При тому вони повинні мати умови для повного та всебічного розвитку особистості. Неповнолітньою вважають дитину у віці 14–18 років, тобто це дитина, яка не досягла віку, з яким закон пов'язує її повну цивільну дієздатність — можливість реалізовувати в повному обсязі передбачені Конституцією України й іншими законами права, свободи та юридичні обов'язки.

Іноді можна почути синоніми до цього терміна: *дитина*, *підліток*, *частково дієздатний* тощо. У Конвенції про права дитини, прийнятій Генеральною Асамблеєю ООН 20 листопада 1989 р., проголошено, що «людство зобов'язане дати дітям усе найкраще, надійно забезпечити дитинство, що гарантує в майбутньому розвиток повноцінних громадян».

Дитина — це маленька людина, яка має певні потреби, але не має достатніх сил, розуму й досвіду, щоб захистити себе.
Неповнолітні — це особи, які не досягли віку, установленого законом, для досягнення повної дієздатності.

Права неповнолітніх

Система прав дитини є складником прав людини. Численні права дитини подібні до прав людини. Конвенція про права дитини формулює громадянські, політичні, економічні, соціальні й культурні права неповнолітніх *(пригадайте вивчене)*. Організацією Об'єднаних Націй 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. Конвенція ООН про права дитини містить 54 статті, які можна об'єднати в чотири групи.

Права на виживання включають право дитини на життя та потреби, що є найважливішими для існування (зокрема, харчування, притулок, належний рівень життя та доступ до медичних послуг).	
Права на розвиток уключають 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 реабілітацію дітей, які зазнали експлуатації чи зловживань.	
Права на участь охоплюють свободу дітей висловлювати думки, говорити з питань, що стосуються їхнього життя, вступати в асоціації та мирно збиратися.	

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Загальний закон — це свобода, яка закінчується там, де починається свобода іншого» *(В. Гюго)*.

Які бувають обов'язки неповнолітніх

Обов'язок особи — це юридично визначена та юридично гарантована вимога до поведінки людини. Обов'язки, як і права, є необхідним засо-

бом, за допомогою якого здійснюється правовий вплив на суспільні відносини. Сьогодні ми розглянемо основні (конституційні) обов'язки громадян України, які стосуються і неповнолітніх осіб.

Обов'язок дотримуватися Конституції України та законів України. Це один із найважливіших обов'язків людини й громадянина, передбачений ст. 68 Конституції України.

Обов'язок захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, шанування її державних символів. Цей обов'язок передбачений ст. 65 Конституції України.

Обов'язок охорони культурної спадщини, відшкодовування завданих збитків. Він передбачений ст. 66 Конституції України та спрямований насамперед на збереження матеріальних і духовних цінностей українського народу, його культурний розвиток.

Обов'язок не заподіювати шкоду природі. Передбачений ст. 66 Конституції України. Необхідність забезпечити охорону довкілля — одне з найголовніших завдань як держави, так і кожної людини.

Обов'язок поважати честь і гідність інших людей, не посягати на їхні права та свободи. Цей конституційний обов'язок є найголовнішою умовою дотримання законності та правопорядку в суспільстві й державі, він закріплений у ст. 68 Конституції України.

Обов'язок здобуття повної загальної середньої освіти. Разом із визначенням права кожної особи в Україні на освіту ст. 53 Конституції України передбачає обов'язок кожного мати повну загальну середню освіту. Цей обов'язок забезпечують насамперед держава та батьки неповнолітніх.

Моделюємо ситуацію. Обговоріть обов'язки неповнолітніх *(див. додаток 5, с. 197)*. Наведіть приклади з особистого життя, літературних джерел або змоделюйте ситуацію, коли вам доводилося виконувати обов'язки.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Роби так, щоб вільний прояв твого свавілля був сумісним із свободою кожного, відповідно до спільного закону» *(І. Кант)*.

Правомірна поведінка та правопорушення

Кожного дня ви спостерігаєте різну поведінку багатьох людей *(мал. 40)*. Вона має різноманітні форми прояву, мотиви, мету й наслідки, може регулюватися нормами права або бути поза сферою правового регулювання (наприклад, дружба, захоплення музикою чи спортивними іграми). Поведінка людини завжди спрямована на безпосереднє задово-

лення її потреб і досягнення певних особистих інтересів. Вам уже відомо, що поведінка людей, яка регулюється нормами права, є *правомірною поведінкою*. Вона має багато ознак — це й дотримання правил дорожнього руху, виконання трудових обов'язків, здобуття освіти, оплата проїзду в громадському транспорті тощо.



Мал. 40. Нестандартна поведінка — не привід для правопорушення!

Однак поведінка людей не завжди є правомірною, адже вони іноді порушують установлені норми права, тобто діють протиправно. Протиправну поведінку називають *правопорушенням*. Пригадайте, що правила, які регулюють поведінку людей, колективів чи організацій, у своїй сукупності становлять соціальні норми. *Соціальна норма* — це правило поводження членів суспільства. Людина може або дотримуватися цих норм, або відступати від них. Правопорушення є видом антисоціальної поведінки, порушенням права, його норм і закону. Здійснити правопорушення — означає «переступити» право.

Правопорушення — це дія або бездіяльність, яка суперечить правовим нормам і завдає шкоди суспільству або окремим особам.

Розгляньте запропоновані життєві ситуації, обговоріть їх. Що демонструють наведені ситуації — правомірну поведінку чи правопорушення?

1. Дачники, нехтуючи знаками «Обережно — міни!», збирали гриби та ягоди в лісі.

2. Діти завжди заходять у трамвай після його повної зупинки та відкриття дверей.

3. Після закінчення сеансу в кінотеатрі компанія молодиків учинила бійку, унаслідок якої було завдано матеріальної шкоди власникам.

4. Водій мив автомобіль на березі річки біля самої води.

5. Підлітки в тролейбусі переглядали відеоролики із соцмереж з увімкненим динаміком і голосно їх коментували.

За ступенем тяжкості та характером наслідків розрізняють такі ***види правопорушень:*** цивільні проступки, адміністративні проступки, дисциплінарні проступки, кримінальні злочини. Правопорушення завжди тягне за собою юридичну відповідальність, й одне правопорушення може значною мірою негативно вплинути на все майбутнє життя людини.

Що таке *юридична відповідальність*

Жити в суспільстві й бути вільним від нього неможливо: у будь-яких життєвих ситуаціях людина повинна погоджувати свої вчинки з нормами та цінностями суспільства, з інтересами інших людей. Діючи згідно

з ними, вона діє відповідально. Суспільство постійно контролює діяльність людини, адекватно реагуючи на різні варіанти поведінки — заохочуючи людину чи караючи порушника. Тому відповідальність можна охарактеризувати як суспільні відносини між людиною та інстанцією, що контролює її поведінку (наприклад, державою, суспільством). Завдяки їй у суспільстві й забезпечуються організованість і порядок. Для того, щоб забезпечити дотримання правомірної поведінки та боротися з правопорушеннями, існує юридична відповідальність.

Юридична відповідальність — це вид соціальної відповідальності, що полягає в обов'язку відповідати за порушення норм права й застосуванні державою до правопорушника певних заходів примусу, передбачених законодавством.

Юридична відповідальність залежить від віку правопорушника, а незнання законів не позбавляє його відповідальності. За різні види правопорушень передбачено різні види юридичної відповідальності.

Види юридичної відповідальності

Дисциплінарна	порушення навчальної та трудової дисципліни — не обмежена віком.
Адміністративна	несплата за проїзд, уживання спиртних напоїв у невстановлених місцях, голосна музика в нічний час та інші порушення громадського порядку — настає із 16 років; коли правопорушникам 14–16 років — відповідають батьки.
Цивільна	завдання матеріальної шкоди підприємствам та організаціям — настає з 15 років, якщо правопорушник має власні кошти; якщо правопорушник не має коштів або не досяг 15 років, за вчинення правопорушення відповідають батьки.
Кримінальна	за кримінальне правопорушення — настає із 16 років, в особливо тяжких випадках — із 14 років.

На жаль, іноді неповнолітні у віці від 14 до 16 років учиняють злочини, за скоєння яких підлягають кримінальній відповідальності. Серед них: умисне вбивство, умисне тяжке тілесне ушкодження, диверсія, бандитизм, терористичний акт, зґвалтування, хуліганство тощо. За вчинення цих злочинів неповнолітні відбувають покарання.

Обговоріть, яких життєвих навичок потрібно набути підлітку, щоб уникнути ситуацій, які призведуть до порушення норм права. Чи можна уникнути цих ситуацій?

Кроки до успіху

Україна, як і будь-яка інша демократична держава, дбає про інтереси неповнолітніх. Задля цього виявляють певні чинники, що створюють загрозу життю та нормальному розвиткові неповнолітніх у сучасних умовах, і визначають шляхи їхнього подолання. Неповнолітні становлять таку вікову категорію, якій притаманне пізнання навколишнього світу, нові знайомства та прагнення до незалежності від опіки дорослих. Здебільшого неповнолітні сумлінно виконують відомі їм правила поведінки. Але є чимало фактів, коли, добре розуміючи ці правила, вони порушують їх. Так буває, якщо підліток утрачає самоконтроль, дає волю негативним емоціям. На жаль, через відсутність життєвого досвіду підліток не спроможний правильно оцінити ситуацію, що склалася, і, як наслідок, уступає в конфлікт, що може призвести до порушення закону. Найчастіше причиною правопорушень є несформовані вольові якості — самовладання, терплячість, самостійність, наполегливість, рішучість, витримка тощо.

Людина від народження наділена правами, а із часом набуває обов'язків перед суспільством і правової відповідальності за власні дії. Реалізовувати свої права, не порушуючи при цьому прав та інтересів інших, — це ваш обов'язок. Досягти такого балансу можна не тільки завдяки високій правовій свідомості, грамотності або через страх перед відповідальністю, а передусім тоді, коли ви у своїх діях будете керуватися совістю, порядністю, людяністю, добрими намірами, чесністю та повагою до інших.

Запитання та завдання

1. Назвіть відомі вам соціальні норми.
2. Що таке *право*?
3. Як Конституція України регулює життя громадян?
4. Хто є *неповнолітніми*?
5. Що таке *юридична відповідальність*?

Обговоріть із батьками або з близькими людьми матеріал, який ви вивчали на уроці. Поцікавтеся, які соціальні норми вони вважають найголовнішими.

Підготуйте реферат про захист від кримінальних небезпек. Презентуйте в класі.

§ 13 Соціальна безпека. Захист від кримінальних небезпек

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *кримінальні небезпеки та їхні види;* • *правила поведінки в разі кримінальної небезпеки;* • *поведінку підлітків під час затримання поліцією.*

Вам уже відомо, що ***правопорушення*** — це вчинки людей, які порушують Конституцію держави, її закони чи підзаконні акти.

- Назвіть відомі вам види правопорушень.
- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Небезпеці краще йти назустріч, ніж очікувати її на місці» *(Сократ)*.

Захист від кримінальних небезпек

Життя людини є вищою цінністю, яка належить їй від народження, на яку вона має повне право — невід'ємне, незалежне та природне. Це право закріплене різними міжнародними правовими актами, майже всіма конституціями країн світу, а також іншими законами, що охороняють права людини *(пригадайте вивчене)*. У Кримінальному кодексі України передбачено відповідальність за хуліганство, пограбування, напади, шантаж, викрадення людей та інші види злочинів, які загрожують життю і здоров'ю громадян нашої країни.

Кримінальні небезпеки — це дії або ситуації, які можуть призвести до вчинення злочину та завдати шкоди життю, здоров'ю, майну чи іншим правам людини. Ці небезпеки можуть бути різноманітними й виникати як у публічних місцях, так і вдома.

Проаналізуйте подану схему «Основні види кримінальних небезпек». Обговоріть, чи існує «абсолютна безпека»; чи можна потребу в безпеці повністю задовольнити; загрози безпеці існують постійно чи ні? Наведіть аргументи за і проти.

Основні види кримінальних небезпек

- **Вулична злочинність:** крадіжки, грабежі, розбійні напади, хуліганство
- **Кіберзлочинність:** шахрайство в інтернеті, крадіжка персональних даних, вимагання
- **Домашнє насильство:** фізичне, психологічне, сексуальне







Що таке *вулична злочинність*

Вулична злочинність — це сукупність злочинів, які вчиняють на відкритих територіях населених пунктів. До них належать крадіжки, грабежі, розбійні напади, хуліганство й інші протиправні дії. Хоча повністю уникнути ризику стати жертвою злочину неможливо, існують певні заходи безпеки, які можуть значно знизити цю ймовірність.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо навичок особистої безпеки в протидії вуличній злочинності. Чи погоджуєтеся ви з ними? Доповніть їх прикладами з власного досвіду.



— Коли виходжу з помешкання, то звертаю увагу, чи за мною не спостерігають.

— А я якнайчастіше змінюю графік і маршрут пересування, навіть коли треба їздити в одне й те саме місце.

— Коли пересуваюся пішки, дотримуюся таких правил: вибираю людні й добре освітлені вулиці; уникаю найкоротших шляхів, якщо вони перетинають парки, порожні автостоянки чи спортивні майданчики.

— Я знаю, що коли на людину напали з метою викрадення, то потрібно вчинити якнайбільше галасу, відбиваючись чим-небудь від нападників.

— Намагаюся не ходити в безлюдних чи погано освітлених місцях.

— Не показую гроші та коштовності; тримаю їх у внутрішній кишені або в іншому надійному місці.

— Уникаю місць великого скупчення людей (ринки, юрби, черги тощо), бо саме в натовпі діють крадії сумок і гаманців.



Моделюємо ситуацію. Проаналізуйте подані поради. Змоделюйте ситуації, де зазначте причини їхнього виникнення, можливі наслідки та шляхи їхнього розв'язання. Погрaйте в рольову гру.

Якщо на вас напали:

• оцініть правильно ситуацію та власні можливості дати опір;

• вам може допомогти голосний крик, посилання на венеричну хворобу, імітація нудоти й, нарешті, активний фізичний опір;

• намагайтеся привернути увагу людей, якщо це можливо. Якщо ж ні — зробіть спробу вступити зі злочинцем у переговори, приспавши його пильність для того, щоб утекти;

• обов'язково зверніться за допомогою до друзів, рідних чи сусідів. У жодному разі не залишайтеся на самоті, особливо в перші години після злочинного нападу.

Якщо вас зупинила підозріла особа:

• намагайтеся не реагувати на це насильницькими діями та не провокувати її, особливо коли вона озброєна та якщо ви не впевнені, що зможете себе захистити;

• найкращий спосіб зменшити фізичне насильство щодо себе — не чинити опору. Така покірність не для багатьох є природною рисою, але перш ніж чинити який-небудь спротив, потрібно передбачити можливі наслідки;

• якщо до вас грубо звертаються з приводу нібито допущеної помилки або роблять із вас об'єкт глузувань, не відповідайте й не провокуйте ситуацію.

Щоб запобігти зґвалтуванню:

• намагайтеся не виходити пізно ввечері на вулицю;

• не довіряйте незнайомцям, не розпочинайте з ними розмови;

• виявіть пильність і, відповідаючи на запитання, залишайтеся на достатній відстані від незнайомої людини;

• пам'ятайте, що легковажна поведінка (розпивання спиртних напоїв, поїздки з малознайомими людьми в безлюдні місця, на квартиру або дачу) провокують скоєння цього злочину;

• намагайтеся, щоб ваші близькі завжди знали, де ви перебуваєте.

Кіберзлочинність — це злочинна діяльність, яку здійснюють за допомогою комп'ютерів і мережі «Інтернет». Вона стає дедалі поширенішою та витонченішою, тому важливо знати, як себе захистити.

Моделюємо ситуацію. Обговоріть подану схему та запропонуйте, як можна захиститися від кіберзлочинів. Змоделюйте ситуації, якщо ви все ж таки стали жертвою кіберзлочинців. Запропонуйте план дій щодо вирішення таких ситуацій. Скористайтеся інформацією *додатка 6 (с. 197)*.

Основні види кіберзлочинів

Фішинг: зловмисники надсилають електронні листи або повідомлення, які маскують під повідомлення від банків, онлайн-магазинів тощо, з метою отримати ваші персональні дані (логіни, паролі, номери кредитних карток).

Фальшиві інтернет-магазини: створення фальшивих інтернет-магазинів для збирання платіжних даних.

Інвестиційні шахрайства: обман із метою отримання коштів як інвестицій у різноманітні проєкти.

Злом акаунтів: несанкціонований доступ до ваших облікових записів на сайтах і в соціальних мережах.

Вимагання викупу: зловмисники шифрують ваші дані й вимагають гроші за їхнє розшифрування.

Шантаж: поширення компрометуючої інформації про жертву з метою отримати кошти.

Домашнє насильство: фізичне, психологічне, сексуальне

Домашнє насильство — серйозна проблема, яка стосується багатьох родин. Жертвою домашнього насильства може стати будь-хто, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи національності. Це будь-які дії фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в родині чи в межах місця проживання.

Як розпізнати домашнє насильство? Насильство може мати різні форми, характерні ознаки яких свідчать про насильство.

Форми домашнього насильства

Фізичне насильство: ляпаси, штовхання, шмагання, обмеження свободи пересування.

Сексуальне насильство: примусові сексуальні дії, відео- й фотозйомки сексуального характеру.

Психологічне насильство: погрози, словесні образи, приниження, ізоляція від друзів і родичів.

Економічне насильство: контроль над фінансами, обмеження доступу до грошей, залякування позбавленням житла, їжі, одягу.

• Поміркуйте й поясніть, чому люди терплять насильство.

Серед причин, чому люди терплять домашнє насильство, можуть бути:

- **страх за своє життя або життя дітей;**
- **сором за те, що відбувається в родині;**
- **неможливість забезпечити себе та дітей матеріально;**
- **віра в те, що насильство в сім'ї — це нормально;**
- **віра в те, що насильник зміниться.**

Обговоріть подані причини та дайте поради людям, які потерпають від домашнього насильства. Наведіть якомога більше аргументів, аби довести, що такі причини нічого не варті. Як ви діятимете, якщо побачите ознаки домашнього насильства у своєму оточенні? Проведіть рольову гру.

Що робити, якщо ви зіткнулися з домашнім насильством?
• Поговоріть із довіреною людиною: родичем, другом, психологом.
• Зверніться за допомогою до спеціальних служб, які надають допомогу жертвам домашнього насильства (на гарячу лінію або в центр соціальних служб).
• Зафіксуйте докази: збережіть фотографії травм, повідомлення, що свідчать про насильство.
• Складіть план безпеки. Для цього передбачте, де можете знайти прихисток, коли виникне небезпека; які документи та речі мають бути зібрані.
• Зверніться до правоохоронних органів і подайте заяву про вчинення домашнього насильства.
Куди звернутися за допомогою?
• Негайно зателефонуйте за номером «**102**». Викликаючи екіпаж патрульної поліції, зазначте, що потрібен саме екіпаж «**ПОЛІНА**» (поліція проти домашнього насильства), які реагують тільки на виклики, пов'язані з домашнім насильством.
• Гаряча лінія з протидії домашньому насильству: **1547**.
• Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.
• Правоохоронні органи.

Поведінка підлітків у разі затримання поліцією

Якщо так трапилося, що ви зіткнулися з поліцією, пам'ятайте: їй для виконання покладених на неї обов'язків надається право затримувати осіб і тримати їх у спеціально відведених для цього приміщеннях:

неповнолітніх віком до 16 років, які залишилися без опіки, — на строк до передання законним представникам або до належного влаштування в установленому порядку;

неповнолітніх, які вчинили суспільно небезпечне діяння та не досягли віку, з якого настає кримінальна відповідальність, — до передання їх законним представникам або утримання в спеціально відведених приміщеннях, але не більше ніж 8 годин;

осіб, які виявили непокору законній вимозі працівника поліції, — до розгляду справи суддею;

осіб, які перебували в громадських місцях у стані сп'яніння, якщо їхній вигляд ображав людську гідність і громадську мораль, якщо вони втратили здатність самостійно пересуватися чи могли завдати шкоди оточенню або собі, — до відвезення їх у медичні заклади або до місця проживання.

Адміністративній відповідальності підлягають особи, які досягли на момент учинення адміністративного правопорушення 16-річного віку.

Затримання та арешт неповнолітніх застосовують як винятковий захід і тільки у випадках і порядку, установлених законом. Про затримання дитини відповідні органи негайно повідомляють батьків чи осіб, які їх замінюють, а також органи прокуратури. Заборонено утримувати дитину в одному приміщенні з дорослими затриманими, заарештованими чи засудженими особами. Не допускається застосовувати до дитини насильство, погрози й інші незаконні дії з метою примусити її дати свідчення або визнати свою вину.

Якщо ви стикнулися з працівниками правоохоронних органів, не забудьте попросити їх показати посвідчення та документи. Запишіть чи запам'ятайте їхні прізвища, звання або посади, номер екіпажу.

- Поміркуйте, чому потрібно діяти саме так. Як недотримання цих вимог вплине на подальший розвиток подій?

Якщо вас затримали, пам'ятайте, що адміністративне затримання не може тривати понад 3 години.
Осіб, які вчинили дрібне хуліганство, злісну непокору законному розпорядженню або вимозі працівників поліції, образили їх або допустили публічні заклики до невиконання вимог працівника поліції, може бути затримано до розгляду справи суддею.
На прохання затриманого про факт і місце затримання повідомляють родичів, адміністрацію за місцем роботи або навчання.

Що таке *особистий огляд*

Під час затримання може бути проведено особистий огляд особи. Про особистий огляд та огляд речей складають протокол або роблять відповідний запис у протоколі про адміністративне правопорушення чи в протоколі про адміністративне затримання. Особистий огляд є засобом забезпечення провадження в справах про адміністративні правопорушення і може провадитись уповноваженою на те ***особою однієї статі й у присутності двох понятих тієї самої статі, що й затримана особа***.

У разі затримання за підозрою в скоєнні злочину затриманій особі мають роз'яснити про права, зокрема право не свідчити проти себе чи своїх рідних, право мати захисника й зустріч із ним до першого допиту. Має бути складено відповідний протокол про затримання як особи, яку підозрюють у скоєнні злочину, із зазначенням підстав, мотивів, дня, години, року, місця затримання та пояснень затриманої особи, а також часу складання протоколу про роз'яснення їй прав. Орган досудового слідства, що виконав затримання, має негайно повідомити прокуророві й на вимогу прокурора подати матеріали, що стали підставою для затримання. Протокол про роз'яснення прав затриманій особі, а також протокол затримання підписує особа, яка його склала, і затримана особа.

- Поміркуйте, чому виділені слова щодо особистого огляду.

Кроки до успіху

Упродовж життя людина навчається бережливо ставитися до свого здоров'я, усвідомлює його цінність. Іноді їй буває складно передбачити всі ризики свого життя і прожити його в здоров'ї та радості. А для цього потрібно вчасно виявити чинники ризику, нейтралізувати їх, усувати їх із найменшими негативними наслідками або вміти протидіяти їм. Допомогти вам можуть ваші рідні, які мають багатий життєвий досвід.

Пам'ятайте слова народної мудрості: «Однією з найцінніших речей у житті є безпека. Ви не знаєте, наскільки цінною є ваша безпека до дня, коли ви її втратите. Оцініть її, поки вона у вас все ще є».

Запитання та завдання

1. Назвіть основні способи уникнення небезпеки в кримінальних ситуаціях.
2. Як поводитися в разі затримання поліцією?
3. Що потрібно враховувати під час особистого огляду?



Обговоріть із батьками або з близькими людьми матеріал уроку. Запитайте, чи не доводилося їм бути свідками кримінальних ситуацій і як, на їхню думку, потрібно діяти, щоб цього не сталося.



Знайдіть інформацію та підготуйте повідомлення на тему «Що таке тероризм?» або «Викрадення та торгівля дітьми».

§ 14 Соціальна безпека. Вплив соціального середовища на здоров'я, безпеку та добробут людини

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *вплив соціального середовища на здоров'я, безпеку, добробут людини;* • *захист від деструктивних соціальних угруповань;* • *вияви тероризму й основи самозахисту під час терористичних актів;* • *поведінку в разі захоплення в заручники;* • *дії, учинені в межах допустимої самооборони;* • *небезпечні ситуації, пов'язані з торгівлею людьми.*

Соціальне середовище — це сукупність людей, соціальних груп, відносин, установ та умов, які оточують індивіда та впливають на його розвиток, поведінку та діяльність.

- Поясніть, як ви розумієте такі слова: «Наші дії, думки й почуття тісно пов'язані з тим, що відбувається навколо нас».

Обговоріть подану інтелект-карту та доповніть її власними прикладами.

Вплив соціального середовища на здоров'я людини

Позитивний вплив

Соціальна підтримка: сім'я, друзі, спільнота надають емоційну підтримку, почуття належності, що зменшує стрес і покращує психічне здоров'я.

Здоровий спосіб життя: соціальне оточення може заохочувати до здорового харчування, фізичної активності, відмови від шкідливих звичок.

Доступ до медичної допомоги: соціальні мережі можуть допомогти отримати інформацію про здоров'я, знайти підтримку в боротьбі з хворобами.

Негативний вплив

Стрес: конфлікти в сім'ї, на роботі, соціальна ізоляція можуть викликати тривалий стрес, що негативно впливає на серцево-судинну систему, імунітет і психічне здоров'я.

Шкідливі звички: соціальне оточення може спонукати до вживання алкоголю, куріння, уживання наркотиків.

Соціальна нерівність: бідність, дискримінація, обмежений доступ до освіти та медичної допомоги можуть призвести до погіршення здоров'я.

Обговоріть схему та спрогнозуйте наслідки негативного впливу на безпеку людини.

Вплив соціального середовища на безпеку людини

Позитивний вплив	Негативний вплив
Соціальний контроль: міцні соціальні зв'язки можуть сприяти зниженню рівня злочинності в суспільстві.	**Булінг:** шкільний або кібербулінг може призвести до психічних травм, депресії та навіть суїциду.
Підтримка в складних ситуаціях: друзі та сім'я можуть допомогти подолати насильство або інші небезпечні ситуації.	**Домашнє насильство:** насильство в сім'ї є серйозною проблемою, яка може призвести до фізичних і психічних травм.

Обговоріть, як соціальне оточення впливає на добробут. Доповніть подану схему прикладами з власного досвіду.

Вплив соціального середовища на добробут людини

Позитивний вплив	Негативний вплив
Почуття задоволення життям: соціальні зв'язки, досягнення поставленої мети, відчуття корисності сприяють підвищенню якості життя.	**Соціальна ізоляція:** відсутність соціальних контактів може призвести до депресії, самотності та зниження самооцінки.
Економічна стабільність: стабільна робота, достатній дохід дають змогу задовольняти основні потреби та планувати майбутнє.	**Економічна нестабільність:** бідність, безробіття можуть обмежувати можливості для розвитку та самореалізації.

Соціальне середовище відіграє провідну роль у житті людини, впливаючи на її здоров'я, безпеку та добробут. Для того щоб поліпшити своє життя, важливо оточувати себе позитивними людьми, будувати міцні соціальні зв'язки, вести здоровий спосіб життя і прагнути до саморозвитку.

Захист від деструктивних соціальних угруповань

В Україні, як і в багатьох країнах світу, щороку виникає велика кількість нових громад вірян, з'являються новітні релігійні рухи. Лю-

дина сама має обирати, як їй ставитися до релігійних обрядів і вчень. Це справа її совісті, і ніхто не повинен утручатись у її вибір. Свобода думки, совісті та релігії гарантує право людини вільно залишати релігійну громаду, звертатися до нової віри чи бути атеїстом. Однак свобода сповідувати релігію або мати інші переконання може обмежуватися, якщо законом буде визнано, що якісь громади мають антигуманний, шкідливий для здоров'я, моральності чи громадської безпеки вплив. Наприклад, забороняється діяльність релігійних громад, обряди яких передбачають знущання над людиною, катування, утручання в людську психіку та статеві збочення. Незважаючи на заборону, деякі з них поширюють свій вплив серед населення, звертаючи насамперед увагу на молодь. У багатьох таких громадах дорослих змушують оформляти заповіти на користь організації, за якими їй буде передано майно та житло. Часом організовують фізичну розправу над тими, хто хоче вийти з такої організації, терор проти батьків, котрі намагаються врятувати власних дітей. Вплив сумнівної інформації на людей травмує психіку, призводить до руйнування фізичного та морального стану. Як наслідок, з'являються слухняні, бездумні фанатики, які забувають про родинні зв'язки, готові на будь-який учинок за сигналом своїх лідерів. Чинити опір діяльності такої організації за законом можна тільки в тому разі, якщо вона загрожує громадській безпеці й порядку, життю, здоров'ю, моралі, правам і свободам інших громадян.



Як захистити себе від впливу деструктивних угруповань?
• Мисліть критично, перевіряйте й порівнюйте інформацію з різних джерел, особливо коли це суперечить вашим власним переконанням.
• Не дозволяйте нікому контролювати ваше життя.
• Обговорюйте свої сумніви та переживання з родичами та друзями.
• Якщо ви або хтось із ваших знайомих потрапив під вплив деструктивного угруповання, зверніться за допомогою до психолога або соціального працівника.
• Якщо проти вас або ваших близьких учиняють злочини, зверніться до поліції.

Загроза тероризму



Мал. 41. Загроза тероризму

Терор, або ***тероризм*** (від латин. *terror* — страх, жах), — насильницькі дії (переслідування, захоплення заручників і вбивства тощо) з метою залякування та нав'язування людям певної поведінки *(мал. 41)*. Розрізняють такі види терору: індивідуальний, груповий (дії екстремістських політичних угруповань), державний (репресії диктаторських і тоталітарних режимів).

Останніми десятиріччями особливого поширення набув міжнародний тероризм: убивства або викрадення людей, торгівля людьми, вибухи в місцях масового відпочинку, в аеропортах і на вокзалах, викрадення літаків тощо. Усе частіше його жертвами стають звичайні люди, мирні мешканці, серед яких і діти.

Основи самозахисту під час терористичних актів. ***Терористи можуть закласти вибухівку, тому:***

- про виявлення підозрілого предмета негайно сповістіть правоохоронні органи;
- дочекайтеся правоохоронців і вкажіть їм на підозрілий предмет;
- не підходьте до підозрілого предмета, не чіпайте його та не підпускайте до нього інших.

Якщо ви почули постріли:

- коли перебуваєте в приміщенні, негайно відійдіть від вікна й ляжте на підлогу, вимкнувши перед цим світло;
- пересувайтеся по квартирі пригнувшись;
- на вулиці негайно ляжте на землю або сховайтеся за найближчим укриттям (стовпом, деревом тощо), притисніться до стіни будинку;
- намагайтеся не залишатися на середині вулиці й пересувайтеся пригнувшись, щоб не стати жертвою випадкової кулі.

Захоплення заручників. Щоб зберегти своє життя та життя людей у непередбаченій ситуації, треба заспокоїтися (наскільки це можливо), прорахувати всі можливі варіанти порятунку, не виказувати свого страху терористам, не вступати з ними в суперечки, виконувати їхні вимоги, боротися за своє життя, не відмовлятися від їжі й води, намагатися визначити місце свого перебування та шукати можливість повідомити про себе.

Урівноваженість, упевненість, хитрість, солідарність заручників і підтримка одне одного — якості, які можуть допомогти під час утримання. Паніка, страх, відчай і розгубленість призводять до загибелі. Спокій, позитивний настрій та елементарні засоби порятунку здатні підтримати вас і допоможуть вижити.

Основи самозахисту та межі допустимої самооборони



Мал. 42. Самозахист

Страх перед злочинністю може стати звичним елементом психологічного стану людини у звичайному житті. У сучасному світі ви можете опинитися в ситуації, коли потрібно буде захистити себе, а також близьких людей або тих, хто вас оточує *(мал. 42)*.

Реалізуючи своє право на необхідну оборону, ви можете скористатися будь-яким предметом, щоб завдати нападникові ударів. Однак варто врахувати: будь-який опір озброєному нападнику може підвищити ризик одержання тілесних ушкоджень, аж до смертельного наслідку.

Необхідна самооборона — це дії, учинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини, якщо при цьому не перевищено межі допустимої самооборони.

Перевищенням меж необхідної самооборони є умисне заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що не відповідає небезпеці посягання. Людина не підлягає відповідальності, якщо вона вчинила це не навмисно, а через те, що не змогла оцінити рівень небезпеки.

Засоби самозахисту, для яких не потрібний спеціальний дозвіл: газові балончики, кишенькова сирена й електрошокер; для яких необхідно отримати дозвіл у правоохоронних органах: холодна або вогнепальна зброя. Кожний засіб захисту має вимоги до зберігання та використання.

Намагайтеся запам'ятати: зовнішність злочинця, що нападав на вас (його прикмети, вік і ходу); напрямок, у якому він утік; номерний знак автомашини, у яку він сів. І відразу ж повідомте поліцію про те, що сталося.

- Як ви вважаєте, чи є в Україні таке негативне явище, як викрадення дітей і торгівля ними?

Що таке *торгівля людьми*

Торгівля людьми — це грубе порушення прав людини. Це злочин, метою якого є придбання та продаж людей для їхньої сексуальної або економічної експлуатації.



Мал. 43. Жертви торгівлі людьми

Щорічно злочинці від торгівлі людьми по всьому світу мають мільярдні прибутки. Жертв торгівлі часто роблять рабами, яких насильством чи погрозами примушують працювати за малу платню чи зовсім безоплатно *(мал. 43)*.

Хто стає жертвою? Жертвами є люди з різним життєвим досвідом, різних рас різної статі та різних соціальних категорій. Злочинці силою чи обманом утягують їх у ситуації, у яких жертви стають безпорадними.

Так, часто злочинці використовують надії честолюбних молодих людей, які шукають кращих економічних можливостей, пригод, мріють про подорожі чи здобуття освіти за кордоном. Є багато свідчень про використання вербувальниками примусу або погроз. Молодих людей доводили до несвідомого стану за допомогою спиртних напоїв, наркотиків чи токсичних речовин, а потім вивозили транспортом.

Як торгують людьми? Щоб знайти своїх жертв, торгівці людьми використовують послуги вербувальників. Ними можуть бути і люди, яким, ви вважаєте, можна довіряти: знайомі, друзі й навіть рідні люди. Вони пропонують працевлаштування, подорожі за кордон із метою роботи або навчання та інші привабливі можливості. Вербувальники часто розміщують фальшиві оголошення в місцевій пресі, створюють фіктивні агенції та інтернет-сайти, у яких ідеться про працевлаштування за кордоном. Вони обіцяють добре оплачувану роботу у сфері по догляду за іншими людьми, обслуговуванні, розважальних та медичних закладів тощо. Їхні пропозиції можуть здаватися дуже правдивими й привабливими.

Торгівля дітьми та пов'язані з нею злочини

З року в рік дедалі більше дітей у всьому світі вивозять в інші країни або регіони. Їх використовують для важкої нелегальної праці, створення дитячої порнографії або з метою випрошування милостині. З початком повномасштабного російського вторгнення в Україну ризики дитячої експлуатації значно зросли. Усі українські діти перебувають у небезпеці незалежно від того, проживають вони у безпечній місцевості або на тимчасово окупованій території.

Торгівля дітьми — це будь-який акт або угода, унаслідок яких неповнолітню особу передають із метою незаконного використання.

Діти не завжди здатні протидіяти викликам сьогодення; зазвичай це складні життєві обставини — труднощі, через які дитина може зазнати експлуатації в різних її проявах як з боку несвідомих батьків, так і сторонніх.

Кримінальним кодексом України дитячу працю без дотримання законних вимог визначено як експлуатацію, а отже, це є злочином, що карається. У Кримінальний кодекс винесені також статті про торгівлю дітьми, утягнення дитини в жебрацтво, створення порнографії та іншої незаконної діяльності.

Поділіться на дві групи. Кожна група готує проєкт на теми: «Безпечна поведінка підлітків у соціальному середовищі»; • «Поведінка підлітків у воєнний час».

Кроки до успіху

Соціальне середовище — це не тільки сукупність людей навколо вас, а складний механізм взаємодій, норм, цінностей та очікувань, який формує ваше життя, мислення і поведінку. Кожна людина має можливість впливати на соціальне середовище й робити його кращим. Для досягнення успіху й щастя необхідно знайти баланс між індивідуальними інтересами та потребами суспільства. У наш час, з розвитком технологій і глобалізації, соціальне середовище стає ще складнішим і динамічнішим. Соціальні мережі, міграція, економічні кризи — усе це впливає на наше життя і вимагає від нас адаптації до нових умов.

На жаль, не зменшуються негативні впливи, такі як торгівля людьми, викрадення та захоплення в заручники, що супроводжується фізичним і психічним насильством (ґвалтування, викрадення і позбавлення волі через рабство тощо).

Молоді люди перебувають у найбільшій небезпеці. Їм, можливо, потрібні гроші, щоб поліпшити своє життя та життя своїх родин. Замість цього злочинці руйнують усі їхні надії та мрії. Для того щоб зробити правильний життєвий вибір, зберіть повну інформацію про тих людей чи фірми, які вам пропонують послуги. Зверніться за порадою до кількох юристів і дослідіть усі джерела інформації. Беріть участь у прийнятті рішень вашими родичами, друзями й однокласниками.

Розуміння соціального середовища — це ключ до успішної адаптації та розвитку. *(Скористайтеся також інформацією з додатка 7, с. 198).*

Запитання та завдання

1. Що таке *соціальне середовище*?
2. Поясніть, як соціальне середовище впливає на здоров'я, безпеку та добробут людини.
3. Чи існує в Україні таке негативне явище, як торгівля людьми?
4. Які правила поведінки в разі захоплення в заручники?

Обговоріть із батьками або з близькими людьми вивчене на уроці. Запитайте, які причини, на їхню думку, дитячої бездоглядності у вашій громаді, районі чи місті.

Пригадайте з уроків історії, літератури, біології і географії, як харчувалися люди в різні епохи існування людської цивілізації.



Розділ 2

ЗДОРОВ'Я

§ 15 Здоров'я і вибір способу життя. Поняття про оздоровчі системи

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *спосіб та якість життя;* • *вибір способу життя і його важливість;* • *основні складники оздоровчих систем.*

Вам уже відомо, що ***спосіб життя*** — це повсякденна поведінка людини, зумовлена насамперед її вихованням, традиціями народу, до якого вона належить, і сім'ї. ***Якість життя*** — це сукупність чинників, які впливають на задоволення та благополуччя людини.

Основні чинники, що впливають на якість життя: здоров'я; економічне благополуччя; освіта; особистісний розвиток; середовище; житлові умови та безпека; соціальні взаємини.

Якість життя ви маєте оцінювати й підтримувати. Це основа для благополуччя і самоствердження кожної людини.

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

Здоров'я і вибір способу життя

Здоров'я — найцінніший скарб, який має людина, основа всього життя. Це той потенціал, який забезпечує людині можливість пристосуватися до змін довкілля, здолати хворобу, віддалити старіння. І цей скарб значною мірою залежить від вибору, який ви робите щодня.

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

Чому вибір способу життя такий важливий для людства?

Здоровий спосіб життя — це найкраща профілактика багатьох захворювань, від серцево-судинних до онкологічних.

Здоровий спосіб життя — це підвищення якості життя, бо коли ви почуваєтеся добре фізично та психічно, то ви більш енергійні, продуктивні та щасливі.

Здоровий спосіб життя — це довголіття. Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, залишаються активними, здоровими та щасливими в поважному віці.

Обговоріть подані схему «Основні складники здорового способу життя» та «хмару» слів *(мал. 44)*. Знайдіть у «хмарі» характеристики, що властиві кожному складнику здорового способу життя. Змоделюйте взаємозв'язки між складниками здорового способу життя.



Мал. 44. «Хмара» слів та схема «Основні складники здорового способу життя»

Проаналізуйте подані висловлення ваших однолітків. Обговоріть, які кроки на шляху до реалізації мети щодо здорового способу життя проходили ви. Що вдалося, а що ще потрібно здійснити? Наведіть приклади з власного досвіду.



— Я хочу змінитися. А для цього насамперед потрібно поставити собі за мету беззаперечно дотримуватися здорового способу життя.

— Так, потрібно знати, чого хоче досягти людина, яка веде здоровий спосіб життя.

— Я, наприклад, хочу бути спритною та енергійною, поліпшити здоров'я. Для цього потрібно розробити план.





— Обов'язково треба свою мету розподілити на маленькі досяжні кроки.

— Я б радила починати поступово, не потрібно змінювати все відразу.

— Потрібно розпочати з малого й поступово збільшувати навантаження.



- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Добути й зберегти своє здоров'я може тільки сама людина» *(М. Амосов)*.

Поняття про оздоровчі системи

Оздоровчі системи — це комплекс теоретичних знань, навичок і звичок, спеціальних заходів і дій, які забезпечують збереження, зміцнення і відновлення здоров'я та формування здорового способу життя.

Упродовж розвитку суспільства формувалися різні погляди на здоровий спосіб життя, проблеми духовного й фізичного вдосконалення. Тому в різних країнах виникли різноманітні оздоровчі системи, що поєднують методи оздоровлення і певні філософські погляди. Їх умовно поділяють на традиційні й сучасні. Основою як традиційних, так і сучасних оздоровчих систем є ***цілісний підхід до здоров'я***, згідно з яким здоров'я людини — це підхід, при якому людину розглядають як єдине ціле. Ураховують не тільки стан організму: фізичний, психічний, духовний й соціальний *(мал. 45)*, а й чинники, які можуть вплинути на самопочуття. Здоров'я — це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя.



Мал. 45. Модель цілісного підходу до здоров'я

Основні складники оздоровчих систем

Оздоровчі системи складаються з різних чинників, які взаємодіють між собою і спрямовані на досягнення гармонії та здоров'я людини.

Моделюємо ситуацію. Обговоріть інтелект-карту «Основні складники оздоровчих систем». Як, на вашу думку, вони можуть впливати на спосіб життя людини? Змоделюйте ситуацію з кожним зі складників.



Оздоровчі системи ґрунтуються на цілісному підході до здоров'я та спрямовані на досягнення фізичного й психологічного благополуччя. Основними елементами більшості цих систем є система харчування, фізичні вправи, процедури релаксації *(мал. 46)*.



Мал. 46. Надання психотерапевтичної допомоги дітям з інвалідністю з використанням: *а* — дельфінотерапії; *б* — іпотерапії

Обговоріть схему «Правила вибору оздоровчої системи» та спрогнозуйте наслідки, якщо підліток нехтує цими правилами.

Правила вибору оздоровчої системи

1. Перш ніж долучитися до нової системи оздоровлення, обов'язково проконсультуйтеся зі своїм лікарем, особливо коли у вас є хронічні захворювання.
2. Виберіть досвідченого інструктора, який спеціалізується на обраній вами системі. Він зможе підібрати індивідуальну програму та проконтролювати її виконання.
3. Проаналізуйте власне здоров'я і визначте, які саме аспекти здоров'я ви хочете поліпшити.
4. Урахуйте будь-які обмеження, пов'язані зі здоров'ям, віком або фізичними можливостями організму.
5. Сформулюйте чіткі та досяжні завдання. Не треба очікувати миттєвих результатів.
6. Обирайте систему, якої ви зможете дотримуватися протягом тривалого часу.
7. Оцініть, чи вписується обрана система у ваш повсякденний розклад.
8. Виберіть систему, яка вам подобається і приносить задоволення.
9. Оцініть вартість обраної системи й доступність потрібних інструментів та обладнання.
10. Зберіть інформацію про наукові дослідження, які підтверджують ефективність обраної системи.
11. Ознайомтеся з відгуками людей, які вже практикують цю систему.

- Спростуйте або доведіть правильність такого твердження: «Здоров'я — це інвестиція в майбутнє». Аргументуйте відповідь.

Система оздоровлення М. Амосова



Микола Амосов — видатний український хірург і вчений, який одним із перших почав проводити операції на серці. Він розробив власну систему зміцнення здоров'я, основні принципи якої сформулював у книжці «Роздуми про здоров'я».

1. У більшості хвороб винні не природа та суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє від ліні й жадібності, іноді й від нерозумності.

2. Не сподівайтеся на медицину. Вона непогано лікує багато хвороб, але не може зробити людину здоровою...

3. Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля. Людина настільки досконала, що повернути здоров'я МОЖНА майже завжди. Необхідні зусилля збільшуються в міру старіння людини й прогресування хвороб.

4. Будь-які зусилля визначаються стимулами, стимули — значущістю мети, часом і ймовірністю її досягнення. На жаль, здоров'я як важлива мета постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю.

5. Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартовування, час відпочинку й уміння відпочивати. І ще один чинник — щасливе життя!

6. Природа милостива: досить 20–30 хв фізкультури на день, але такої, щоб захекатися, спітніти й щоб пульс пришвидшився вдвічі.

7. Потрібно обмежувати себе в їжі. Підтримуйте масу тіла як мінімум у співвідношенні зріст у сантиметрах мінус 100.

8. Уміння розслаблятися — наука, але до неї потрібен ще й характер.

9. Здоров'я — це щастя для кожної людини. Однак до здоров'я дуже легко звикнути. Тому його протягом життя потрібно підтримувати.

- Обговоріть оздоровчі настанови М. Амосова. Знайдіть ті твердження, що властиві кожному складнику здорового способу життя. Як ви їх розумієте?

Кроки до успіху

Оздоровчі системи — це системи теоретичних знань і практичних методик, що дають змогу забезпечити формування здоров'я. Вибір оздоровчої системи — індивідуальне рішення, яке залежить від багатьох чинників: поставлених завдань, фізичних можливостей, віку, стану здоров'я та особистих переваг.

Оздоровча система складається з взаємопов'язаних і взаємозалежних частин — компонентів, які охоплюють різноманітні чинники здоров'я людини.

Здоров'я — природна, абсолютна й неминуща життєва цінність, яка займає найвищий щабель у системі цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, зміст і щастя життя, творча праця тощо. Однак потрібно пам'ятати, що здоров'я — це передусім спосіб життя людини. Це той стиль, який вона вибирає для себе.

Запитання та завдання

1. Що таке *оздоровчі системи*?
2. Назвіть складники оздоровчих систем.
3. Як впливають емоції на здоров'я людини?



Обговоріть із батьками або з близькими людьми, які складники оздоровчих систем ви можете використовувати, зважаючи на стан власного здоров'я.



Пригадайте з уроків історії, літератури, біології та географії, як харчувалися люди в різні епохи існування людської цивілізації.

§ 16 Здорове харчування. Принципи, вибір харчових продуктів. Харчові добавки

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *здорове харчування та його основні принципи;* • *вибір харчових продуктів;* • *харчові добавки та їхнє значення.*

• Пригадайте, яким має бути харчування в підлітковому віці.

Здорове харчування та його принципи

Здорове харчування — це збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням добової фізіологічної потреби людини в харчових і біоактивних речовинах.

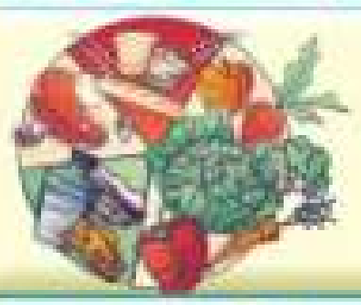
Здорове харчування — це не лише дієта, а й спосіб життя, який передбачає збалансоване споживання різних продуктів, потрібних для забезпечення організму всіма потрібними поживними речовинами. Здорове харчування є запорукою міцного здоров'я, довголіття та високої якості життя.

Моделюємо ситуацію. Дослідіть подану схему й обговоріть, чи завжди ви дотримуєтеся принципів здорового харчування. Змоделюйте ситуації, коли підлітки нехтують такими порадами й коли дотримуються їх. Як це впливає на здоров'я? Урахуйте це у власному індивідуальному плані здорового способу життя.

Основні принципи здорового харчування



Помірність — калорійність раціону не повинна перевищувати енергетичні затрати організму.



Різноманітність — необхідність щоденно споживати продукти всіх основних груп (зернові та хлібобулочні вироби, овочі, фрукти, м'ясні й молочні продукти).



Збалансованість — дотримуйтесь оптимального співвідношення білків, жирів і вуглеводів.



Регулярність — їжте невеликими порціями 4–5 разів на день.



Обмеження солі, цукру й насичених жирів.



Уживайте достатню кількість води.

Проаналізуйте й обговоріть подані висловлення ваших однолітків про здорове харчування та його важливість. Чи згодні ви з ними? Доповніть їх прикладами з власного досвіду.



— Збалансований раціон допомагає знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння, деяких видів раку й інших хронічних хвороб.

— Харчування жодною мірою не впливає і не знижує розвиток цих хвороб.

— Здорове харчування зміцнює імунну систему, допомагаючи організму ефективніше боротися з інфекціями.



— Краще подбати про імунітет лікарськими засобами.

Про вибір харчових продуктів

Від правильного вибору харчових продуктів залежать здоров'я, настрій і тривалість життя людини. Але як серед сотень найменувань товарів знайти продукт, який буде корисним для вашого здоров'я? Часто ви самостійно вирішуєте, що будете їсти. Тому добирайте продукти так, щоб раціон харчування був різноманітним і збалансованим, містив удосталь білків, жирів і вуглеводів.

Обговоріть подану схему «Чинники, що впливають на вибір харчових продуктів». Поміркуйте, які чинники впливають на ваш особистий вибір. Чому?



- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Якщо хочеш продовжити своє життя, приборкай свою трапезу» *(Б. Франклін)*.

Насамперед треба пам'ятати, що підлітки мають харчуватися 3–4 рази на день з інтервалами між уживанням їжі приблизно 3–4 години. Важливо дотримуватися правильного розподілу кількості їжі, яку

вживаєте за день. Так, снідати треба досить добре; на обід — з'їдати майже половину денної норми їжі; на підвечірок можна тільки перекусити; вечеря також має бути легкою.

Важливо пам'ятати й про правильне співвідношення в їжі білків, жирів і вуглеводів. Білок у раціоні підлітків має забезпечувати 15 % від загальної калорійності раціону. Його достатньо в сирі, м'ясі, яйцях і молоці. Співвідношення між білками та жирами має становити 1 : 1. Вуглеводи організм використовує переважно як джерело енергії. Потребу в них задовольняють овочі та фрукти, які також містять клітковину, мінеральні речовини й вітаміни. Співвідношення між білками, жирами та вуглеводами має становити 1 : 1 : 4.

Мінеральні речовини, необхідні підліткам, містяться як у рослинних, так і у тваринних продуктах. Концентрація багатьох із них у рослинній їжі навіть вища, але для засвоєння цих речовин потрібні органічні сполуки (тваринна їжа). У першу половину доби бажано їсти білкову їжу, а в другу — вуглеводну та рослинно-молочну.

В Україні гостро стоїть проблема йододефіциту. Джерелом йоду для людини є продукти рослинного походження та морепродукти. Для профілактики йододефіциту достатньо вживати йодовану сіль.

- Поміркуйте, чому йодовану сіль потрібно додавати наприкінці процесу приготування і в готову, не гарячу їжу.

Причиною багатьох захворювань населення України (зокрема, серцево-судинних хвороб, цукрового діабету) є неправильна культура харчування. Міністерство охорони здоров'я України презентувало «Тарілку здорового харчування», що має поліпшити стан здоров'я українців. Вона складається з таких продуктів:



овочі та бобові — 300 г овочів за 4–5 порцій та 75 г бобів на добу;

фрукти та ягоди — 300 г за 2 порції на добу;

молочна та кисломолочна продукція — низької та помірної жирності, 2–3 порції на добу;

цільнозернові продукти, горіхи та насіння — 70 г цільних злаків для жінки та 90 г — для чоловіка, 2 ложки горіхів і насіння на добу;

риба, м'ясо, яйця — 2–3 рибні страви на тиждень, переважно м'ясо птиці, 1–2 яйця на добу.

У рекомендаціях МОЗ України також звертається увага на потребу щодобово вживати корисні олії та жири: до 70 г рослинної олії — оливкової, соняшникової, лляної, кукурудзяної; не більше 5 г солі та 25 г цукру; достатньо рідини — потреба чистої питної води становить 4 % від маси тіла (щоб визначити, скільки це, потрібно розділити свою вагу на 30).

Поміркуйте, чи є ваш раціон збалансованим, тобто таким, що забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами в оптимальних пропорціях. Визначте ті речовини, які треба ввести до раціону: • підліткам, що займаються спортом із великим фізичним навантаженням; • підліткам, які хочуть позбутися зайвої ваги; • підліткам, котрі хочуть набрати вагу; • підліткам, що хочуть харчуватися збалансовано.

- Проаналізуйте подані на схемі правила здорового харчування. Чому потрібно обов'язково дотримуватися їх? Обґрунтуйте відповідь.



Що таке *харчові добавки*

Харчові добавки — це речовини природного й штучного походження, які спеціально додають у харчові продукти для досягнення певних технологічних ефектів.

Харчові добавки позначають буквою «Е» з індексом. Виробники в інформації про інгредієнти зобов'язані попереджати про наявність харчових добавок, які містить певний продукт. Функції деяких із них цілком безпечні. Наприклад, консерванти захищають продукти від псування (мають дезінфекційні властивості), а антиокиснювачі — від впливу повітря (зокрема, запобігають згірканню жировмісних продуктів). Крім того, добавки здатні зберігати або поліпшувати смак (підсилювачі смаку), колір (харчові барвники) і консистенцію (стабілізатори, згущува-

чі, гелеутворювачі, а також розпушувачі й емульгатори) продуктів. Як консерванти використовують навіть корисні для організму речовини, наприклад вітамін B_2 (барвник Е101 у кондитерських виробах). Проте більшість добавок має синтетичну природу (створені лабораторним шляхом) і не завжди безпечні. Усе залежить від їхньої концентрації та індивідуальної чутливості організму кожної людини. Тому перед тим, як придбати якийсь товар у супермаркеті чи магазині, не полінуйтеся — ознайомтесь із зазначеним на упакованні складом. Віддайте перевагу продуктам, що містять мінімальну кількість добавок.

Підготуйте проєкт «Я обираю здоровий спосіб життя». Презентуйте в класі.

Що таке *БАДи* та для чого вони потрібні

БАДи (скорочення від *біологічно активні добавки*) — це спеціальні харчові продукти, призначені доповнити раціон харчування різними корисними речовинами: вітамінами, мінералами, амінокислотами, рослинними екстрактами тощо. Іноді лікарі призначають пацієнтам *мультивітаміни*, що містять комплекс різних вітамінів і мінералів, або *Омега-3 жирні кислоти*, корисні для серця і мозку, або *пробіотики*, які сприяють нормалізації мікрофлори кишківника.

Обов'язковою умовою вживання БАДів має бути призначення лікарів.

Щоб отримати максимальну користь від БАДів, важливо підбирати їх індивідуально, з урахуванням потреб та особливостей організму разом із лікарем. Не всі БАДи однаково корисні: деякі з них можуть мати побічні ефекти або взаємодіяти з іншими препаратами. БАДи можуть бути корисним доповненням до раціону, але не треба вважати їх панацеєю від усіх хвороб.

Кроки до успіху

Підліткам — юнакам і дівчатам, у яких організм перебуває на стадії формування, для забезпечення нормальної життєдіяльності, збереження та зміцнення здоров'я потрібне повноцінне надходження всіх поживних речовин. Саме в цей період відбувається інтенсивний фізичний і розумовий розвиток, тож організм потребує максимальної кількості поживних речовин та енергетичних витрат. Здорове харчування забезпечує організм необхідною енергією для всіх цих витрат. Правильно дібрані продукти сприяють зміцненню кісток і м'язів, поліпшують роботу мозку й інших органів. Здорове харчування допомагає зміцнити імунітет і знизити ризик розвитку багатьох захворювань. Здорове харчування позитивно впливає також на емоційний стан підлітків, допомагає боротися зі стресом і підвищує самооцінку. Кожна людина має дбати про належне харчування, яке відповідає потребам саме її організму. Пам'ятайте слова давньоримського філософа й політика Цицерона про те, що потрібно «їсти і пити стільки, щоб наші сили цим відновлювалися, а не пригнічувалися».

Запитання та завдання

1. Назвіть відомі вам принципи здорового харчування.
2. Що впливає на вибір харчових продуктів?
3. Яке значення мають харчові добавки?

Обговоріть із батьками та близькими людьми харчові звички у вашій родині й інформацію, уміщену в *додатку 8 (с. 198–199)*.

Знайдіть інформацію в різних джерелах (реклама, медійна інформація тощо) про те, як потрібно діяти при харчових отруєннях.

§17–18 Здорове харчування. Безпека харчування

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *безпеку харчування;* • *негативні наслідки незбалансованого харчування;* • *найпоширеніші гострі інфекційні захворювання травних шляхів;* • *першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях;* • *безпеку харчування в умовах надзвичайних ситуацій.*

- Пригадайте основні принципи здорового харчування.
- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Єдиний спосіб зберегти здоров'я — це їсти те, чого не хочемо, пити те, чого не любимо, і робити те, що не подобається» *(Марк Твен)*.

Що таке *безпека харчування*

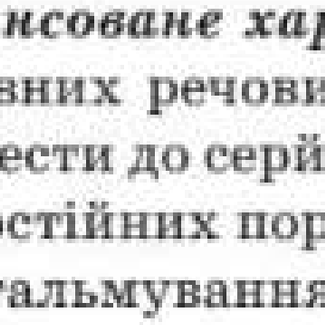
Безпека харчування — це заходи, спрямовані на запобігання харчовим отруєнням і гарантування безпечності продуктів харчування на всіх етапах: від виробництва до споживання. Харчові отруєння можуть спричинити серйозні захворювання та економічні збитки, навіть призвести до летальних (смертельних) випадків.

Для захисту від кишкових інфекцій та запобігання харчовим отруєнням Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує постійно дотримуватися ***п'яти принципів харчової безпеки***.

Моделюємо ситуацію. Обговоріть подану таблицю. Поміркуйте, чи завжди ви, ваші рідні та близькі люди дотримуються таких рекомендацій. Змоделюйте ситуації, коли людина нехтує цими принципами. Спрогнозуйте їхні наслідки.

Принципи харчової безпеки

Перший принцип: *дотримуйтеся чистоти* 	Мийте руки перед приготуванням їжі, після відвідування вбиральні. Мийте й дезінфікуйте всі поверхні та кухонне начиння, яке використовуєте для приготування їжі. Убезпечте кухню та харчові продукти від комах, гризунів тощо.

Другий принцип: *відокремлюйте сире від готового* 	Відокремлюйте сире м'ясо, птицю й морепродукти від готової їжі. Для оброблення сирих продуктів використовуйте окреме кухонне начиння, зокрема ножі й дошки. Зберігайте продукти в закритому посуді. Не розміщуйте в холодильнику сирі продукти над полицями з готовими стравами.
Третій принцип: *ретельно просмажуйте або відварюйте харчові продукти* 	Ретельно просмажуйте або відварюйте продукти, передусім м'ясо, птицю, яйця та морепродукти. Обов'язково доводьте страви, зокрема супи й печеню, до кипіння. У приготованому м'ясі його сік має бути прозорим, а не рожевим. Використовуйте термометр під час приготування їжі. Ретельно підігрівайте готові страви.
Четвертий принцип: *зберігайте харчові продукти за безпечної температури* 	Не залишайте готову їжу за кімнатної температури понад 2 год. Охолоджуйте без затримки всі готові страви й продукти, які швидко псуються (до температури + 5 °С або нижче). Тримайте готові страви гарячими (понад + 60 °С) аж до подавання на стіл. Не зберігайте готові страви довго навіть у холодильнику. Не розморожуйте продукти за кімнатної температури.
П'ятий принцип: *обирайте свіжі й незіпсовані харчові продукти*	Використовуйте чисту або очищену воду. Обирайте свіжі й незіпсовані продукти, а також продукти, оброблені задля підвищення безпечності, наприклад пастеризоване молоко. Ретельно мийте фрукти й овочі. Не вживайте продукти після закінчення їхнього терміну придатності.

Негативні наслідки незбалансованого харчування

- Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Яка їжа — таке й здоров'я».

Незбалансоване харчування, тобто споживання недостатньої кількості поживних речовин або надмірне споживання певних продуктів, може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям.

У разі постійних порушень харчування виникають хвороби, які призводять до гальмування фізичного та психічного розвитку молодого організму, до зниження імунного й гуморального захисту та, як наслідок, до збільшення кількості інфекційних і неінфекційних захворювань, передчасного виснаження організму, а іноді й до смертельних випадків.

Для ***дистрофії*** характерне відхилення в рості й розвитку, зниження опірності та виснаження організму *(мал. 47, а)*. Виявляється зменшенням маси тіла, послабленням тонусу м'язів, кволістю, підвищеною захворюваністю, порушенням фізичного й розумового розвитку, пригніченням роботи нервової системи (апатія, сонливість, погіршення успішності в школі) .

Ожиріння спричиняють надмірне харчування та деякі захворювання. У підлітків із надлишковою масою тіла (на 15 % більше від норми) послаблюється імунітет, часто порушується розвиток скелета та статеве дозрівання *(мал. 47, б)*.

Особливо високий вміст цукру в раціоні може призвести до розвитку ***цукрового діабету***.



Мал. 47. Дистрофія *(а)* та ожиріння *(б)* — наслідки незбалансованого харчування

Недостатнє споживання фруктів, овочів, цільнозернових продуктів і надмірне споживання насичених жирів і солі збільшують ризик розвитку ***серцево-судинних захворювань***.

Незбалансоване харчування послаблює імунну систему, що збільшує ризик розвитку ***інфекційних захворювань***.

Недостатнє споживання кальцію та вітаміну D призводить до зменшення мінеральної щільності кісток і підвищує ризик розвитку ***остеопорозу*** (утрата кісткової маси й умісту кальцію в кістковій тканині).

Вітаміни

Велике значення для нормального обміну речовин і життєдіяльності організму людини мають вітаміни. Вони є важливим засобом профілактики хвороб, підвищують фізичну й розумову працездатність, сприяють стійкості організму до різних захворювань.

Гіповітаміноз та ***авітаміноз*** — це хворобливі стани, за яких у людини порушуються процеси травлення та всмоктування поживних речовин. Вітамінна недостатність супроводжується виникненням специфічної патології.

Які симптоми вказують на розвиток гіповітамінозу — дефіциту вітамінів в організмі?

Дефіцит вітамінів групи В може призвести до порушення функцій нервової системи, погіршення пам'яті, депресії.

Коли не вистачає вітаміну B_2, шкіра стає сухою, тріскається по краях губ, на ній з'являються висипання; погіршується зір.

Дефіцит заліза, вітаміну B_{12} і фолієвої кислоти може призвести до розвитку анемії.

На нестачу вітаміну С вказують неприємний запах із рота, кровоточивість ясен, зіркоподібні крововиливи, блідість, підвищена чутливість до холоду, кволість, млявість.

Нестача вітаміну А призводить до погіршення стану шкіри (блідість, сухість), нігтів, очей; схильність до гнійних уражень шкіри.

На дефіцит вітаміну Е вказують м'язова слабкість, відчуття оніміння, порушення ходи.

Для нормального функціонування організму найкраще вживати натуральні продукти, що містять ці вітаміни.

Знайдіть в інтернеті чи в додатковій літературі інформацію про харчові продукти, які містять зазначені вітаміни. Презентуйте її в класі.

Об'єднайтеся в групи та дослідіть ситуації. Проаналізуйте, чи дотримуються правил здорового харчування ваші однолітки. Спрогнозуйте наслідки такого харчування для здоров'я.

1. Хлопець завжди відмовляється від сніданку (каже, що поснідає в школі), проте купує фастфуд у кіоску на зупинці.

2. Дівчина вирішила, що в неї зайва вага, і потай від батьків купила пігулки для схуднення.

3. Підлітки під час інтенсивних занять спортом віддавали перевагу вживанню значної кількості газованих напоїв, які містять суміш води, цукру або замінника цукру, ароматизатора й харчового барвника.

4. Подруги знайшли інформацію про дієту для схуднення і почали вживати тільки кисломолочні напої з низькою жирністю, а від іншої їжі відмовилися.

Найпоширеніші гострі інфекційні захворювання травних шляхів

Дизентерія — гостре інфекційне захворювання товстого кишківника. Після зараження (через 2–7 днів) у людини підвищується температура тіла, з'являються озноб, головний біль, нудота, болісні спазми в животі, кров у випорожненнях. Частота випорожнень збільшується до 10–25 разів на добу. *Профілактика:* боротьба з мухами, дотримання правил особистої гігієни.

Ботулізм — тяжке харчове отруєння, спричинене токсином мікроорганізмів. Найчастіше ботулізм реєструють там, де населення споживає значну кількість консервованих продуктів, особливо виготовлених у домашніх умовах. Характерною особливістю збудника ботулізму є його здатність розвиватися без доступу повітря (у герметичному упакованні). Можливою ознакою наявності хвороботворних бактерій у консервованих продуктах є здуття (бомбаж) консервних банок унаслідок того, що в процесі своєї життєдіяльності ці бактерії виділяють значну кількість

газу. Тому потрібно утримуватися від уживання в їжу консервів, якщо є бодай мінімальна підозра на здуття консервної банки.

Сальмонельоз — харчове отруєння бактеріального походження. Спостерігається тоді, коли людина вживала неякісні продукти — м'ясний фарш, курячі, а особливо качині яйця, холодець, річкову рибу, тістечка з вершковим кремом, майонез. Уже в першу добу після вживання виникає тяжке блювання, пронос, значно підвищується температура тіла.

Хвороба Боткіна (гепатит А) — інфекційне захворювання з ураженням печінки, збудником якого є вірус. Джерело інфекції — лише людина. Передається через забруднені випорожненнями харчові продукти, воду, домашні речі, брудні руки; переносниками вірусу гепатиту також є мухи. Хвороба виявляється підвищенням температури тіла, кволістю, появою нудоти та блювання. Сеча темнішає, а кал знебарвлюється, через кілька днів з'являється жовтяниця.

Профілактика: контроль за харчуванням і водопостачанням, дотримання правил особистої гігієни.

Холера — гостре інфекційне захворювання з групи особливо небезпечних інфекційних захворювань. Збудником холери є холерний вібріон, який за сприятливих умов може існувати у воді й на харчових продуктах протягом одного-двох місяців. На холеру хворіє лише людина. Заразитися можна під час уживання забруднених холерним вібріоном води або харчових продуктів. Найхарактернішими симптомами холери є інтенсивний пронос, що супроводжується блюванням і судомами. Лікують це захворювання лише в лікарні з дотриманням особливих протиепідемічних санітарних заходів.

• Поясніть, як ви розумієте вислів: «Якщо людина сама стежить за своїм здоров'ям, то важко знайти лікаря, який знав би краще корисне для її здоров'я, ніж вона сама» *(Сократ)*.

Перша допомога при харчових отруєннях і кишкових інфекціях

Харчові отруєння поділяють на дві групи: харчові токсикоінфекції та токсичні харчові отруєння.

Харчова токсикоінфекція виникає внаслідок уживання продуктів, заражених живими бактеріями. Ці бактерії продовжують розмножуватися в кишківнику, виділяючи токсини, які й спричиняють симптоми захворювання. Найчастіше збудниками харчових токсикоінфекцій є сальмонели, стафілококи, кишкова паличка тощо.

Токсичне харчове отруєння виникає внаслідок уживання продуктів, які вже містять готові токсини. Ці токсини можуть бути природними (наприклад, в отруйних грибах, рослинах) або утворитися внаслідок життєдіяльності бактерій (наприклад, ботулізм).

Основні симптоми харчових отруєнь обох типів: нудота і блювання, діарея, біль у животі, слабкість, головний біль, підвищення температури тіла.

Що робити в разі отруєння? Насамперед потрібно оцінити тяжкість симптомів і звернутися за лікарською допомогою.

Чи потрібно викликати швидку медичну допомогу в разі отруєння? Негайно зверніться за медичною допомогою, якщо ви відчуваєте будь-які з наведених симптомів або ознак.

Симптоми харчового отруєння: часті епізоди блювання та нездатність утримувати рідини; кров'янисте блювання або діарея; діарея понад три дні; сильний біль чи спазми в животі; температура тіла вища за +38 °С.

Ознаки або симптоми зневоднення: надмірна спрага, сухість у роті; мале сечовипускання або його відсутність; значна слабкість, запаморочення або непритомність.

Неврологічні симптоми — нечіткість зору, м'язова слабкість і поколювання в руках.

Перша допомога в разі отруєння їжею

Основні принципи першої допомоги за будь-яких видів отруєнь полягають у тому, щоб позбутися харчового отруєння. Потрібно промити шлунок: випити 1–2 л теплої кип'яченої води, додавши до неї соди (1 столова ложка на 1 л води). Повторити процедуру потрібно 2–3 рази, допоки в блювоті не з'являться чисті промивні води. Маленьким дітям шлунок треба промивати тільки в лікарні через зонд, тому в такому разі потрібно відразу звертатися за медичною допомогою. Після консультації з лікарем можна прийняти *ентеросорбенти*. Цей вид препаратів необхідно вживати після промивання шлунка, що зменшить концентрацію токсинів у кишківнику. Велику небезпеку становить зневоднення організму потерпілого, що є наслідком блювання та проносу.

Симптоми зневоднення: знижений артеріальний тиск, блідість шкіри, сухість у роті, пришвидшений пульс і дихання.

Для боротьби зі зневодненням хворому потрібно кожні 10 хв пити трохи води. Можна використовувати зелений або чорний чай (неміцний) і негазовану мінеральну воду.



Навіть за слабких ознак харчового отруєння проконсультуйтесь із сімейним лікарем чи педіатром, оскільки деякі симптоми харчового отруєння можуть маскувати гострі хірургічні хвороби або інші небезпечні захворювання.

Обговоріть подану інформацію про продукти, які найчастіше викликають харчові отруєння. Складіть чек-лист профілактики харчових отруєнь.

Здебільшого отруєння викликають: риба (особливо сира або слабосолена), продукція холодного копчення, сирі яйця, молоко та молочні продукти, кондитерські вироби з кремом (торти, тістечка), домашні консерви.

Безпека харчування в умовах надзвичайних ситуацій

В умовах надзвичайних ситуацій, перебоїв в електро- та водопостачанні необхідно подбати про власне здоров'я та здоров'я своїх близьких. Правильне харчування допомагає підтримувати здоров'я, сили й імунітет, що особливо важливо в таких складних умовах. Безпека харчування в надзвичайних ситуаціях — це запорука збереження здоров'я та сил. Дотримуючись цих простих рекомендацій, ви зможете захистити себе та своїх близьких.

Основні принципи безпечного харчування в надзвичайних ситуаціях

- Сформуйте набір продуктів тривалого зберігання.
- Продукти, що потребують охолодження, зберігайте в прохолодному місці.
- Регулярно перевіряйте продукти на наявність пошкоджень та ознак псування.
- Дотримуйтесь особистої гігієни, гігієни харчування.
- Зберігайте харчові відходи в закритих ємностях.

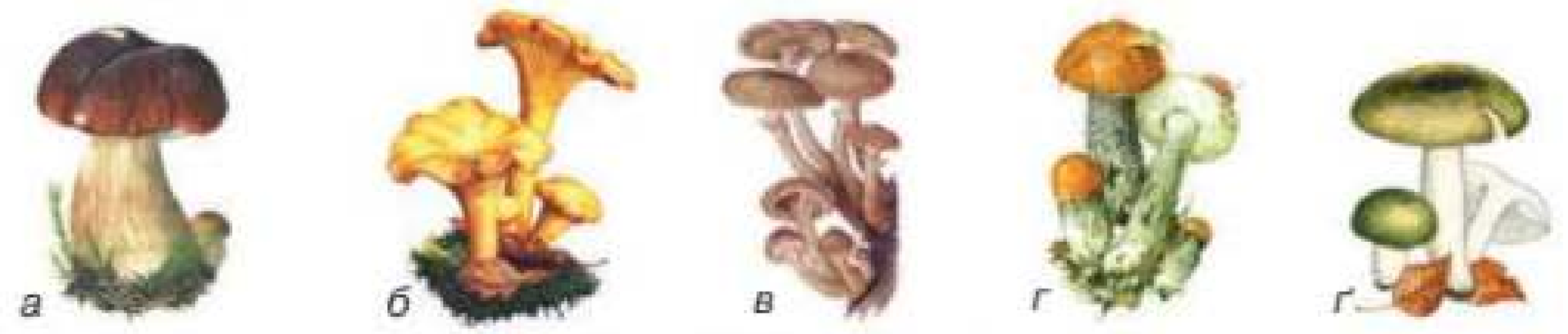
Обговоріть подану таблицю та змоделюйте можливі наслідки за умов, коли людина вживає продукти, яких треба уникати.

Продукти, які потрібно мати в запасі	Консерви: м'ясні, рибні, овочеві, фруктові. Сухі суміші: для супів, каш. Крупи: рис, гречка, пшоно, перловка. Бобові: квасоля, горох, сочевиця. Горіхи та насіння: багаті на білок і жири. Сухофрукти: джерело вітамінів і мінералів. Мед, цукор, сіль: необхідні для приготування їжі. Вода: питна вода в пляшках або таблетки для очищення води.
Продукти, які не потрібно запасати	Продукти, що швидко псуються: молочні продукти, м'ясо, риба, свіжі овочі та фрукти (без належного зберігання). Вода з відкритих джерел. Немиті продукти. Продукти, термін придатності яких минув.

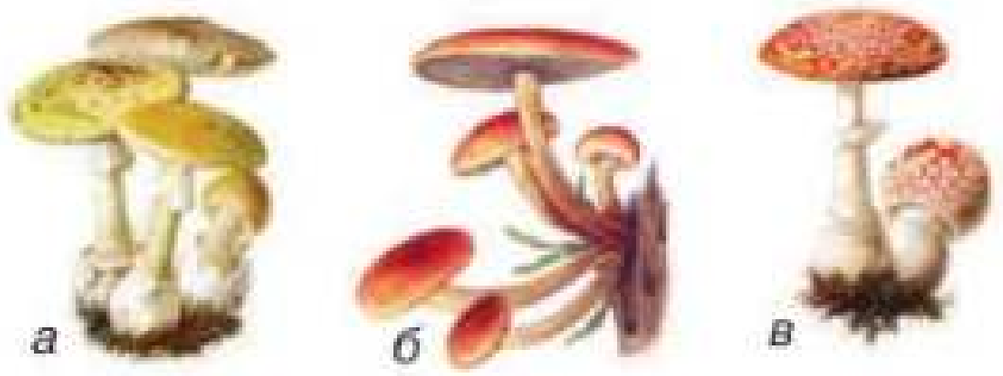
Яку небезпеку становлять гриби

Отруєння грибами щорічно забирає багато людських життів. Легке отруєння можуть спричинити навіть погано висушені білі гриби або недостатньо відварені опеньки. Наслідки отруєння грибами залежать також від віку й стану здоров'я людини, кількості спожитих грибів, від споживання їх натщесерце чи після певної їжі та від виду отрути, що міститься в них. Ознаки отруєння з'являються через 8–72 год після вживання грибів.

Розгляньте зображення їстівних грибів *(мал. 48)*. Чи відомі вони вам? Чи збирали ви їх? Яких правил ви дотримувалися, коли збирали, зберігали та готували гриби? Розгляньте *малюнок 49*, на якому зображено отруйні гриби. Чи відомі вони вам?



Мал. 48. Їстівні гриби:
а — білий гриб; *б* — лисички; *в* — опеньки; *г* — підосичники; *ґ* — сироїжки зелені



Мал. 49. Отруйні гриби:
а — бліда поганка; *б* — псевдоопеньки;
в — мухомор червоний

Ознаки та наслідки отруєння грибами. ***Отруєння грибами*** — це серйозний стан, який може призвести до тяжких наслідків, аж до летального кінця. Токсини, що містяться в отруйних грибах, негативно впливають на різні органи та системи організму.

Симптоми отруєння грибами можуть з'явитися відразу після вживання грибів або через кілька годин, а іноді навіть днів. Вони бувають різноманітні й залежать від виду отруйних грибів і кількості спожитого токсину.

Найчастіші симптоми отруєння грибами: шлунково-кишкові розлади — нудота, блювання, діарея, біль у животі; нервові розлади: головний біль, запаморочення, слабкість, підвищена пітливість, порушення зору, галюцинації, судоми; серцево-судинні розлади — зниження артеріального тиску, тахікардія, аритмія; порушення роботи нирок і печінки — жовтяниця, набряки.

Чи можна отруїтися їстівними грибами? Отруєння грибами виникають унаслідок неправильного або невмілого приготування: гриби потрібно відварювати протягом щонайменше 15–30 хв, а відвар після кип'ятіння вилити. Такі отруєння найчастіше спричиняють хрящі-молочники з їдким, пекучим смаком, свинухи, сироїжки з гострим, пекучим, їдким смаком.

Їстівні гриби також можуть спричинити отруєння, якщо обробляти їх через значний проміжок часу після збирання. Особливо швидко псуються старі й червиві гриби, тому вживати їх не рекомендовано. Є люди, організм яких узагалі не сприймає гриби. Гриби не треба їсти в разі захворювання печінки, нирок, при запальних процесах шлунково-кишкового тракту.

Перша допомога в разі отруєння грибами полягає в терміновому виклику лікаря та невідкладній госпіталізації потерпілого. До прибуття лікаря потерпілого треба покласти в ліжко й давати йому пити маленькими ковтками холодну підсолену воду. Це сприяє послабленню нудоти та блювання. Рекомендовано також пити холодний міцний чай або каву. Категорично заборонено вживати алкогольні напої, оскільки вони сприяють посиленому всмоктуванню грибних отрут.



Ефективне лікування хворих, котрі отруїлися грибами, можливе лише в разі правильного визначення виду грибів, які з'їла людина. Тому залишки грибів, котрі вона споживала, бажано зберегти до приїзду лікаря і передати на дослідження в лабораторію.

Отруєння рослинами

Такі отруєння часто трапляються в людей, які спожили солодке коріння, листки чи ягоди дикорослих рослин. Видів отруйних рослин надзвичайно багато. Це беладонна, вовче лико, дурман звичайний, барбарис (у великій кількості), мак снодійний, молочай, блекота, плоди конвалії, вороняче око, цибуля дика, рицина, чистотіл, крушина, паслін, хрестовик, наперстянка. Спостерігалися отруєння внаслідок споживання

великої кількості (100–200 г) зерен гіркого мигдалю, ядер абрикосів, персиків, вишень, недовареної квасолі. Пригадайте: у картоплі, що проросла чи позеленіла на світлі, утворюється отруйна речовина — *соланін*. Відвар такої картоплі треба обов'язково зливати.

Якщо ви отруїлися рослинами, потрібно діяти, як при харчовому отруєнні. Ефективне лікування можливе лише в разі правильного визначення виду рослини, яку спожила людина. Тому залишки рослини бажано зберегти до приїзду лікаря та передати на дослідження.

Розгляньте зображення отруйних рослин *(мал. 50)*. Запам'ятайте їх.



а *б* *в* *г*

Мал. 50. Отруйні рослини:
а — блекота чорна; *б* — плоди конвалії; *в* — мак снодійний; *г* — рицина

Кроки до успіху

Щоб уникнути проблем зі здоров'ям, пов'язаних із неправильним харчуванням і харчовими отруєннями, важливо дотримуватися кількох простих правил:

- пийте звичайну воду без смаку та домішок;
- споживайте менше оброблених продуктів, у яких забагато солі та жиру;
- уживайте йодовану сіль;
- споживання солі за добу не має перевищувати 5 г (1 чайна ложка);
- відмовтеся від шкідливих трансжирів, які на етикетці позначають як «частково гідрогенізовані жири» або «кулінарний» чи «кондитерський» жир;
- пийте не більше 200 мл (1 склянки) фруктового соку на день, адже він містить велику кількість простих вуглеводів;
- свіжі овочі та фрукти корисніші, ніж сік;
- не розморожуйте продукти за кімнатної температури, краще в холодильнику (за температури +4 °С);
- приготовані страви не тримайте без холодильника понад 2 год;
- доводьте супи до кипіння, добре підігрівайте раніше приготовану їжу;
- ведіть активний спосіб життя, приділяйте спорту не менше 60 хв на день.

Обов'язково порадьтеся з лікарем, якщо у вас: знизилася працездатність; волосся стало ламким, а шкіра сухою; збільшилася або зменшилася маса тіла; погіршилася успішність; виникла дратівливість; почастішали застуди. Можливо, причиною цього є неправильне харчування. Якщо це так, не зволікайте, налагодьте режим харчування, допоможіть своєму організмові.

Запитання та завдання

1. Які негативні наслідки незбалансованого харчування?
2. Назвіть хвороби, що виникають унаслідок порушення харчування.
3. Які ознаки отруєння грибами, рослинами?
4. Яку першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях потрібно надати людині?

Обговоріть із батьками або з близькими людьми інформацію про забезпеченість організму вітамінами.

Напишіть короткий твір-роздум на тему «Я вважаю, що зрілість — це коли...».

- За QR-кодом ознайомтеся з інформацією про анорексію.

§ 19 На порозі зрілості. Зрілість і соціальні аспекти статевого дозрівання

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *соціальні аспекти статевого дозрівання;* • *складники й ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості;* • *культуру спілкування хлопців і дівчат.*

- Назвіть відомі вам із курсу 7-го класу ознаки біологічного, психологічного та соціального дозрівання.
- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Щоб зрозуміти підлітків, потрібно спершу їх вислухати» *(А. Адлер)*.

Соціальні аспекти статевого дозрівання

Підлітковий вік називають *перехідним*, бо протягом цього періоду відбувається своєрідний перехід від дитячого до дорослого стану, від незрілості до зрілості. Учені ще визначають його як «період гормонального вибуху», «пубертат» (від латин. *pubertas* — статева зрілість).

Підлітковий період — це *період статевого дозрівання*, бурхливого розвитку організму, коли швидко росте тіло, розвиваються м'язи, костеніє скелет. Завдяки активній діяльності статевих залоз з'являються вторинні статеві ознаки: відповідна статура тіла, ріст волосся на певних ділянках тіла, зміна тембру голосу тощо. У цей час організм дитини поступово готується до виконання своїх природних функцій — створення потомства. Разом зі статевою системою розвивається і гормональна, тому підлітки намагаються більше дізнатися про секс. Перебудова всього організму відображається не тільки на зовнішності, а й на поведінці підлітків. Так, у підлітків може спостерігатися підвищена збудливість, дратівливість і запальність. Часто змінюється настрій — від сильного збудження, піднесення до смутку, гніву, депресії.

Одним із важливих нових відчуттів, характерних для підліткового віку, є так зване відчуття дорослості. Підліток відчуває, що він уже не

дитина, прагне до самостійності, до того, щоб з його бажаннями й потребами рахувалося оточення. Водночас він повністю залежить від батьків і змушений підкорятися їхнім вимогам. Це часто стає причиною конфліктів. Прагнучи відчувати себе дорослим, підліток ще остаточно не розпрощався з дитинством. Він також потребує турботи й опіки від дорослих. Відчуття дорослості викликає в підлітків бажання самоствердитися. Підлітки намагаються довести дорослим свою значущість і незалежність від них, що іноді відбувається досить радикально: утечі з дому, пристрасть до шкідливих звичок, шкільні прогули, конфлікти з дорослими, упертість у доказі своїх рішень, агресія у відповідь на спроби втрутитись у приватне життя. Усе це, на думку підлітків, допомагає їм продемонструвати свою дорослість собі та оточенню.

На цьому етапі відбувається зміна авторитетів: підлітки захоплені спілкуванням з однолітками, а авторитет дорослих відступає на задній план. Дуже часто підлітки знаходять кумирів серед успішних знаменитостей і прагнуть бути подібними. Підлітки починають цікавитися романтичними стосунками та побаченнями. Вони можуть відчувати перше кохання, переживати розчарування та невдачі. Змінюється і самооцінка — підлітки стають більш самосвідомими й можуть бути стурбовані своєю зовнішністю. Підліток активно самовиражається та шукає відповіді на запитання: «Хто я? Який я?» У цей час відбувається становлення особистості та професійне самовизначення.

Обговоріть подану інфографіку «Соціальні аспекти статевого дозрівання» та доповніть її власними прикладами. Обміняйтеся думками щодо аспекту «Тиск із боку однолітків».

Моделюємо ситуацію. З позицій підлітка та дорослого доведіть або спростуйте правильність думки про те, що «дорослі не завжди розуміють те, що переживають підлітки». Змоделюйте ситуації та пограйте в рольову гру.

Що таке *фізіологічна зрілість*

Підліток переживає період багатьох змін: фізіологічних, що відбуваються в тілі, психологічних — у почуттях, емоціях і потребах, а також у стосунках із батьками, учителями, друзями та протилежною статтю. Для того щоб стати дорослими, перш за все потрібно досягти фізіологічної зрілості, тобто всі системи організму — нервова, дихальна, опорно-рухова, кровоносна, травна, видільна, статева й інші — мають бути остаточно сформованими. Тільки тоді організм може виконувати нові для нього функції, пов'язані зі створенням сім'ї та народженням потомства. Цей стан учені називають ***фізіологічною зрілістю***.



Фізіологічна зрілість і статевий розвиток. Статевий розвиток людини відбувається постійно, починаючи з народження. Однак на певному етапі він стрімко пришвидшується. За короткий проміжок часу настає повноцінна статева зрілість, що робить дівчат і хлопців здатними до продовження роду — народження дитини. Нині статева зрілість у дівчат настає до 13–14 років, а в більшості хлопців — до 14–16 років. За цей період і впродовж ще 3–4 років тривають фізіологічні зміни, «удосконалюються» функції органів і систем організму підлітка. Тобто статева зрілість настає раніше, ніж повне дозрівання організму — фізіологічна зрілість, яка настає з 19–21 року.

- Поміркуйте й поясніть, які ризики можуть загрожувати підліткам, коли статева зрілість настає раніше, ніж фізіологічна.

Взаємозв'язок фізіологічного, психологічного та соціального аспектів статевого дозрівання людини. Вам уже відомо, що *фізіологічна зрілість* — це фізіологічне дозрівання всіх систем організму з індивідуальними термінами розвитку в кожному конкретному випадку, а *соціальна зрілість* — це стійкий стан особистості, для якого характерні цілісність, передбачуваність, соціальна спрямованість поведінки в усіх сферах її життєдіяльності. Поступовий розвиток організму підлітка,

фізіологічні й психологічні зміни, які відбуваються в цей період, мають важливе значення для формування зрілої особистості. У хлопців і дівчат формуються моральна стійкість, самоконтроль, відповідальність за свої вчинки — усе це вказує на ознаки психологічної зрілості.

Психологічна зрілість — це такий рівень розвитку психіки людини (інтелекту, волі й моральності) та її культури, за якого вона здатна до розумного, вольового керування своїми почуттями, поведінкою та повністю усвідомлює відповідальність за них. Людина стає на шлях психологічної зрілості тоді, коли починає працювати над своїм характером, досліджувати себе, коли вміє брати відповідальність за своє життя на себе, уміє дослухатися до своїх потреб і задовольняти їх самостійно. Це не тільки досягнення певного віку, а й наслідок тривалого розвитку та самовдосконалення.

Проаналізуйте й обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як вони розуміють, що таке *психологічна зрілість*. Доповніть їх прикладами з вашого життєвого досвіду.



— Психологічна зрілість — це здатність розуміти себе, свої емоції, думки, мотиви та цінності.

— Це прийняття себе зі всіма своїми недоліками та перевагами.

— Психологічно зріла людина готова відповідати за свої вчинки та їхні наслідки.

— А ще здатна приймати власні рішення та діяти відповідно до них, не покладаючись на інших.

— Здатна розуміти свої емоції та керувати ними, а також емоціями інших людей.

— Це емпатійна людина, яка співпереживає іншим людям і сприймає їх такими, як вони є.



- Поясніть, як ви розумієте думку відомого українського педагога В. Сухомлинського, який наголошував, що підлітковий вік — це друге народження особистості, адже «перший раз народжується жива істота, другий раз — громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка бачить не тільки навколишній світ, а й саму себе».

Що таке *соціальна зрілість*

У підлітковому віці відбувається не тільки фізичне, а й соціальне дорослішання.

Соціальна зрілість — це здатність людини успішно взаємодіяти з оточенням, будувати міцні стосунки, брати на себе відповідальність та адаптуватися до змін. Це результат комплексного розвитку особистості. Про ознаки соціальної зрілості свідчать: здатність розуміти інших людей, уміти аналізувати власний досвід, об'єктивно ставитися до своєї поведінки, правильно реагувати на критику та визнавати власні помилки.

Підлітків вважають «соціально незрілими», якщо вони не можуть прогнозувати та планувати власну поведінку, приймати обдумані рішення та відповідати за них перед собою та іншими людьми. Соціальною зрілістю можна вважати тільки той вік, коли завершується формування особистості й настає духовна та громадянська зрілість, людина досягає гармонійного поєднання особистих і суспільних інтересів, має стійку систему цінностей та переконань.

Дослідіть подану схему й оцініть *(від 1 до 10 балів)*, наскільки ви володієте такими навичками та вміннями. Чи можна вважати, що досконале володіння цими життєвими навичками є ознакою соціальної зрілості особистості? Поміркуйте, які навички й уміння вам потрібно набути для активного пошуку себе, свого місця у світі та визначення життєвого шляху.

Навички та вміння соціально зрілої людини

1. Самостійно прогнозувати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях, адаптуватися до змін.
2. Знаходити потрібну інформацію та аналізувати її, коли потрібно приймати рішення у важливій життєвій ситуації.
3. Бажання зробити позитивний внесок у суспільство.
4. Об'єктивно оцінювати свої думки, дії та вчинки, керувати емоціями.
5. Установлювати та підтримувати міцні зв'язки з іншими людьми.
6. Мобілізувати себе для виконання власного рішення, від якого хотіли б відмовитися («утомився», «не хочу», «важко»).
7. Готовність приймати відмінності інших людей, їхні погляди та цінності.
8. «Отримувати уроки» з власної поведінки в різноманітних ситуаціях.
9. Самостійно відстежувати результати власних досягнень.

• Обговоріть подані життєві навички. Дослідіть, де йдеться про соціально зрілу людину.

Про спілкування хлопців і дівчат

Молодість, як і інші пори життя, має свої переваги . Це час відкриттів. Ви багато спілкуєтеся з однолітками, прагнете краще зрозуміти себе й одне одного. Мабуть, ви часто замислюєтеся над тим, чому стосунки між учнями / ученицями вашого класу такі різні: дружні й недружні, ворожі й доброзичливі, довірливі, товариські й егоїстичні тощо.

Які мають бути стосунки та спілкування між дівчатами й хлопцями? Насамперед рівноправними. Поважайте одне одного — це основа будь-якого спілкування. Уникайте образ, сарказму, приниження. Спілкуйтеся відкрито й чесно, висловлюйте свої думки, почуття, запитуйте, щоб краще зрозуміти точку зору іншої людини. Не бійтеся бути собою та не намагайтеся змінити себе, щоб сподобатися комусь. Поважайте особистий простір *(пригадайте вивчене)*, не нав'язуйте спілкування, якщо людина не хоче цього. Щоб краще спілкуватися та уникати конфліктів, ставте себе на місце іншої людини — це дозволить зрозуміти її емоції.

Любов, або кохання, — одне з почуттів, що хвилює кожну людину протягом усього життя, особливо в юності. Психологічна та соціальна незрілість особистості не перешкоджають виникненню почуття любові. Про перше кохання розповідають численні твори світової художньої літератури, майже кожна доросла людина проносить його через усе життя.



Мал. 51. Раннє кохання

Раннє кохання подібне до дружби. Воно виявляється в прагненні бути разом *(мал. 51)*, у радості спілкування, в усвідомленні духовної близькості, в очікуванні взаємної ніжної уваги. Кохання змушує вимогливіше ставитися до себе, іноді й «переглянути» свою поведінку, породжує велике бажання стати розумнішими, сильнішими та кращими. І в цьому прагненні до самовдосконалення полягає його велика моральна цінність.

Моделюємо ситуацію. Обговоріть подану інформацію та змоделюйте ситуації, коли підлітки не дотримуються / дотримуються таких порад. Змоделюйте їхні наслідки.

Раннє кохання породжує нові моральні обов'язки юнака й дівчини, які можна сформулювати в кількох порадах.

1. Розглядайте перше кохання як почуття, що потребує особливого самоконтролю та дисципліни; усвідомлюйте відповідальність перед собою, коханою людиною, близькими й перед суспільством.

2. Усвідомлюйте необхідність стримувати почуття і не допускати фізичну близькість між закоханими до настання соціальної зрілості й економічної готовності створити сім'ю, нести відповідальність за всі наслідки своїх взаємин.

3. Доброзичливо реагуйте на вияви уваги рідних до змін у вашій поведінці.

4. Бережливо поводьтеся з коханою людиною, не ставте її в скрутне становище, оберігайте від образ сторонніх і сам / сама не давайте до цього приводу.

Але, на жаль, іноді бувають і такі наслідки раннього кохання, як небажана вагітність, легковажний шлюб, нереалізовані плани, утрачені мрії та здоров'я. *(Про це йтиметься на наступних уроках.)*

Кроки до успіху

«На порозі зрілості» — це фраза, яку використовують для опису перехідного періоду від підліткового віку, юності до дорослого життя. Характерними ознаками цього періоду є фізичні, психологічні та соціальні зміни.

Зрілість — це не лише про вік, а й про те, як людина ставиться до життя. Зрілі особистості відповідальні, самодостатні, упевнені в собі та мають чітке уявлення про те, чого хочуть від життя. Немає чітко визначеного віку, коли настає зрілість. Вона може змінюватися залежно від людини, культури й інших чинників. Зазвичай вважають, що зрілість настає у віці від 18 до 25 років.

Видатний психолог Е. Еріксон писав: «Підлітки — це не маленькі дорослі, а дорослі, які ще не доросли». Важливо пам'ятати, що зрілість — це процес, а не подія, адже люди навчаються та розвиваються впродовж життя.

Запитання та завдання

1. Чому підлітковий вік називають *перехідним*?
2. Що таке *фізіологічна, психічна, соціальна зрілість*?
3. Чи можна вважати соціально зрілою людиною 15-річного підлітка?
4. Назвіть, на яких засадах має відбуватися спілкування хлопців і дівчат.

Розпитайте батьків або близьких людей про те, у якому віці вони відчули себе соціально зрілими людьми.

З курсу літератури й історії підберіть матеріали та підготуйте реферат на тему «Краса та здоров'я». Презентуйте в класі.

§ 20 На порозі зрілості. Ідеали краси та здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *ідеали краси та здоров'я;* • *ознаки зовнішньої та внутрішньої краси;* • *можливу небезпеку наслідків пластичної хірургії, пірсингу, татуювання.*

- Пригадайте, які ознаки гармонійного розвитку особистості.
- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Краса — властивість усього здорового, а здоров'я — завжди красиво».

Про ідеали краси

Краса — це об'єктивна сукупність моральних якостей і фізичних рис людини, здатна викликати позитивні емоції, що виражаються в естетичному замилуванні й щирій симпатії. Краса привертала увагу людей із давніх часів. Греки, римляни та єгиптяни мріяли про вічну красу й тому наділяли своїх богів прекрасною зовнішністю та безсмертям.

А що тоді ідеал краси? Слово *ідеал* (від латин. *idealis*, грецьк. *idea*) означає «взірець», «норма», «прообраз». Це досконале втілення чогось; вищий, важкодосяжний ступінь досконалості. ***Ідеалом*** називають уявлення про найдосконаліші предмети, явища, якості тощо.



Поміркуйте, чи є гарним для сучасної людини те, що було гарним для наших предків. Чи залишилися ідеали краси незмінними?

Ідеал краси постійно змінюється протягом історії та в різних культурах. Те, що вважалося красивим в одну епоху, може не вважатися таким в іншу. Так, ідеалом краси в *Давньому Єгипті* була граціозна витончена жінка, з тонкими рисами обличчя та мигдалеподібними очима. У *Давній Греції* існував культ тренованого чоловічого тіла, основою ідеалу краси була гармонія духу й тіла. Ідеал чоловіка *епохи Середньовіччя* — лицар, фізично витривалий воїн. А також аскет, який відрікся від радощів земного життя. Ідеал жіночої краси — дівчина з білосніжною шкірою, худа й виснажена, зі світлим хвилястим волоссям. В *епоху Відродження* були в моді біла аристократична шкіра та високий лоб, канони краси наближені до іконописних. Класичний приклад ідеалу жіночої краси — Мона Ліза Л. да Вінчі. Головна ознака цього періоду — пишна фігура, повні руки, м'які та плавні риси, загадковий вираз обличчя, світле вільно украдене волосся.

У XX ст. ідеали краси стали іншими. З'явилися нові стандарти краси, зокрема засмагла шкіра, атлетична фігура та короткі стрижки. Нині ж існують різні стандарти краси, які залежать від моди, ЗМІ, а також від особистих уподобань.

На кожному континенті переважає та чи інша раса людей, є багато національностей із характерними, притаманними саме їм рисами зовнішності. Тому й для кожної національності існує індивідуальний еталон краси. Проте навіть у межах однієї країни красу сприймали в різний час по-різному. Завжди існувало щось подібне до моди на колір шкіри, очей, на відтінок волосся, на форму тіла та його розміри.

Незважаючи на таке розмаїття смаків, усе ж таки зовнішня краса завжди приваблювала багатьох людей. У всі часи художники зображали на картинах вродливих жінок, поети присвячували їм вірші, композитори складали музику. Але з плином часу ідеали краси змінюються: сьогодні подобається одне, завтра — інше. Дуже важко знайти ідеал краси, який був би незмінним. Як немає абсолютної істини, так немає й абсолютної

краси. Ми можемо тільки дивуватися, дивлячись на жіночі та чоловічі портрети минулих часів. Отже, поняття краси може мати багато відтінків і різноманітних значень.

Розгляньте ілюстрації *(мал. 52)* й обговоріть, як змінювалися ідеали жіночої та чоловічої краси протягом історії. Чи можна знайти еталон краси на всі часи? Чи потрібно гнатися за «ідеалом»?



Мал. 52. Ідеали чоловічої та жіночої краси: *а* — статуя царя Менкаура (Мікерина) і його дружини; *б* — Дискобол, реконструкція статуї Мирона; *в* — Венера навпочіпки; *г* — Дама допомагає лицарю одягнути обладунки. Мініатюра з Манесського кодексу, *бл. 1300 р.*; *ґ* — *Рафаель Санті.* Автопортрет. *1504–1506*; *д* — *Л. да Вінчі.* Мона Ліза. *1503–1517*; *е* — Ален Делон *(1935–2024)*; *є* — Одрі Гепберн *(1929–1993)*

- Один із представників мистецтва Високого Відродження в Італії, Л. да Вінчі писав: «Краса — це гармонія всіх частин». Поясніть, як ви розумієте ці слова.

Про ознаки зовнішньої та внутрішньої краси

Краса та здоров'я — два взаємопов'язані поняття. Краса — це не тільки те, чим обдарувала вас природа, це не лише врода. Красивим можна стати, якщо дбати про своє тіло, тримати його в чистоті, розвиватися фізично. Це *краса зовнішня*. Іноді трапляється так, що побачиш людину, і її зовнішній вигляд справляє на тебе таке величезне враження, що

неодмінно хочеться поспілкуватися, поділитися з нею своїми думками чи намірами. Та коли людина починає говорити, відчуваєш, що врода її зникає з кожним вимовленим нею словом. Щоб зовнішня краса засяяла, вона має бути поєднана з *внутрішньою красою*. Сила життєдайної краси міститься в поєднанні зовнішньої та внутрішньої краси людини.

Найбільше багатство людини — це красива душа. Французький письменник В. Гюго писав: «Ніяка зовнішня краса не може бути повною, якщо вона не оживлена внутрішньою красою». Це значить, що якою б прекрасною зовні не була людина, найважливіша в ній краса внутрішня. Це душевна щедрість, працелюбність, любов до своєї землі та співвітчизників, повага до літніх людей і піклування про дітей, щире бажання допомагати іншим, лагідність, оптимізм, почуття гумору.

Людина, яка хоче бути гармонійно розвиненою особистістю, завжди прагне до відчуття внутрішньої краси.

У вас є всі можливості, щоб навчитися розуміти твори мистецтва, музики й літератури. Естетичне сприйняття навколишнього світу допоможе вам знайти власний, індивідуальний стиль і не залежати від думки оточення. Духовно красива й здорова людина розвиває свої моральні, етичні якості в стосунках з іншими людьми. Вона прагне змінити світ і наділити його красою.

Вплив модних тенденцій на здоров'я

Хто ж формує сучасні тенденції краси? Дизайнери одягу, візажисти, перукарі й інші фахівці з індустрії моди та краси задають тренди, пропонуючи нові образи й ідеали краси у своїх колекціях, показах і рекламних кампаніях. Засоби масової інформації та соціальні мережі активно висвітлюють ці тренди, роблячи їх доступними для широкої аудиторії та формуючи уявлення про те, що є модним і привабливим. Впливові особистості (зокрема, знаменитості, моделі та блогери) також відіграють значну роль, демонструючи нові тренди краси своїм підписникам і шанувальникам.

Телебачення, мода та ЗМІ пропагують свої ідеали краси, головні цінності якої — мати якомога кращий і дорожчий вигляд. Особливо страждає від такого впливу молодь, копіюючи своїх телевізійних кумирів. На жаль, у неї формується зовсім інша система цінностей, де поняття «краса» обмежене лише фізичними проявами. Під цим впливом молоді люди починають аналізувати свою зовнішність і, щоб «добре» виглядати, шукають шляхи усунення «недоліків».

Вплив модних тенденцій на здоров'я може бути як позитивним, так і негативним.

Моделюємо ситуацію. Обговоріть подану схему. Розробіть план, як використати позитивний вплив із користю для себе й уникнути негативного впливу модних тенденцій на здоров'я. Змоделюйте наслідки від таких впливів.

Вплив модних тенденцій на здоров'я

Позитивні впливи

- Мода може мотивувати людей до здорового способу життя. Наприклад, тренд на здорове тіло може спонукати людей займатися спортом і збалансовано харчуватися.
- Мода може сприяти самовираженню та підвищенню впевненості в собі. Коли люди одягаються так, як їм подобається, і відчувають себе впевнено, це може позитивно впливати на їхнє психічне здоров'я.
- Мода може стимулювати інновації в індустрії краси та здоров'я. Розроблення нових продуктів і методик догляду за собою може поліпшити якість життя людей.

Негативні впливи

- Нездорові стандарти краси можуть призвести до проблем із самооцінкою. Коли люди постійно порівнюють себе з недосяжними ідеалами краси, це може спричинити комплекси, депресію та розлади харчової поведінки.
- Небезпечні тренди моди можуть завдати шкоди здоров'ю. Наприклад, некомфортне взуття, одяг, що занадто обтягує, або пірсинг у небезпечних місцях можуть призвести до травм та інфекцій.
- Надмірні витрати на модний одяг та аксесуари можуть негативно вплинути на фінансовий стан людей, що може призвести до стресів, тривоги й боргів.

- Поясніть, як ви розумієте такі рядки:

Не закохуйся в обличчя, не закохуйся в вбрання,
А закохуйся в ту душу, що потрібна для життя!
Бо краса — це сон зрадливий, раз приснитьcя та й нема.
А душа — це все на світі, що потрібно для життя *(Б. Ступка)*.

Модні й небезпечні косметологічні процедури

Засмага. Незважаючи на серйозну небезпеку для здоров'я, пов'язану із засмагою в солярії, молоді люди продовжують боротися за бронзовий колір шкіри. На відміну від сонячних променів, випромінювання ламп солярію інтенсивніше зневоднює та сушить шкіру. Це призводить до утворення вільних радикалів, які пришвидшують процеси старіння і навіть можуть викликати різні новоутворення.

Ботокс. Так називають косметологічну процедуру введення під шкіру лікарської форми ботулінічного токсину типу «А», який сприяє розслабленню м'язів і запобігає появі зморщок *(мал. 53)*. Токсин виробляють бактерії, які спричиняють ботулізм — рідкісне, але серйозне захворювання *(пригадайте вивчене раніше)*.



Мал. 53. Ботокс

Якщо кількість токсину велика чи ін'єкція зроблена неякісно, то може бути порушений рух повік або інших частин обличчя. Після ін'єкцій ботоксу міміка обличчя стає скутою, а рухи м'язів, необхідні для стимуляції кровообігу й активного обміну рідини, паралізовані — тоді кров застоюється в капілярах, отже, шкіра отримує менше рідини, кисню та поживних речовин.



Мал. 54. Використання контактних лінз

Контактні лінзи. Для створення ілюзії більших і яскравіших очей дівчата-підлітки часто використовують лінзи *(мал. 54)*. Однак кольорові лінзи з ефектом збільшення або лінзи з великим діаметром можуть стати причиною серйозних проблем із зором. Іноді дівчата-підлітки не задумуються, що ризикують отримати серйозні травми очей і навіть сліпоту, — коли користуються контактними лінзами без призначення окуліста або коли контактні лінзи купують лише з метою поліпшити зовнішність.



Мал. 55. Хімічний пілінг

Хімічний пілінг. Під дією агресивних хімічних агентів верхні шари шкіри видаляються, а на їхньому місці активно діляться молоді пружні клітини *(мал. 55)*. Як наслідок, обличчя помітно молодшає. Глибокий хімічний пілінг необхідно проводити в клініці. Хімічний пілінг — украй травматична процедура, тому довіряти її потрібно тільки грамотному й перевіреному фахівцеві.



Мал. 56. *Перманентний макіяж*

Лазерна епіляція. Ця косметологічна процедура руйнує волосяні фолікули, щоб уповільнити або зупинити ріст волосся. Однак вона може викликати опіки, подразнення, зміни пігментації та інші побічні ефекти. Важливо вибирати кваліфікованого фахівця і лазерний апарат, який підходить для вашого типу шкіри.

Перманентний макіяж. За його допомогою малюють контури губ, візуально збільшують густоту брів, а розріз очей роблять більш спокусливим *(мал. 56)*. Треба пам'ятати, що татуювання порушує цілісність шкірного покриву, при цьому можливе зараження інфекціями.

- Багато медичних фахівців вважає, що більшість із розглянутих вище процедур заборонено робити особам, які не досягли 18 років. Поміркуйте чому.

Про можливу небезпеку наслідків пластичної хірургії, пірсингу, татуювання

Пластична хірургія. Людина прагне досягти досконалості протягом тисячоліть. Бажання бути привабливою, мати гарне обличчя та фігуру

притаманне кожній людині. Але одна справа, коли за допомогою пластичної хірургії людина позбавляється від уроджених дефектів, і зовсім інша — коли усуває видимі лише їй уявні недоліки.

То чи є сенс у пластичній хірургії? Користь пластичної хірургії полягає в тому, що за допомогою пластики можна усунути фізичні недоліки та вроджені патології, шрами після травм та аварій, вади шкіри й обличчя. На оперативне втручання з пластичної хірургії підліткам згоду дають батьки або особи, що їх замінюють. Для старшого покоління це можливість повернути колишню привабливість.

Проте потрібно пам'ятати про ***небезпеки пластичної хірургії:***

- хірургічне втручання — це завжди ризик;
- кожний організм має індивідуальні особливості;
- через кілька років ефект від операції зникає, тому необхідно проводити пластику повторно;
- операція загрожує ускладненнями: ризик відторгнення імплантів, розвиток гнійних запальних процесів, зараження крові, алергічні реакції на медичні препарати.

Причини, з яких люди роблять пірсинг чи татуювання, можуть бути різні: наслідування (усі роблять); самовираження (я особлива / особливий); естетика (так виглядаю краще); належність до групи (належність до певної субкультури); на пам'ять (про важливу подію) тощо. Обговоріть, а як інакше можна досягти тієї самої мети. Доповніть власними прикладами.

Пірсинг. Першість серед останніх «модних хітів» на різних частинах тіла посідає пірсинг. Молодь прагне не відстати від моди, виокремитися з натовпу незвичайною зовнішністю *(мал. 57)*.

Але не всі, напевне, знають, що пірсинг становить досить реальну небезпеку. Серед ускладнень, які найчастіше трапляються після пірсингу, — різні інфекції, пухлини й кровотечі. Так, пірсинг язика або губи загрожує занесенням інфекції, пошкодженням нервів і навіть зубів, уростанням прикраси в губу. Крім того, у людей з оральним пірсингом можуть виникнути захворювання ясен або розколотися зуби.

Пірсинг пупа спричиняє найпоширеніше ускладнення — флебіт — запалення пупкової вени. Прокол брови може обернутися пошкоджен-



Мал. 57. Пірсинг — оригінальне мистецтво прикрашати своє тіло

ням судин, і тоді не уникнути набряку або гематоми. А масивна прикраса, яка постійно маячить перед очима, може стати причиною косоокості. Якщо пірсинг чи тату зроблені не в спеціалізованих салонах, цілком можна інфікуватися ВІЛом або гепатитом С.

Татуювання. Останнім часом молоді хлопці та дівчата у віці до 30 років прикрашають свою шкіру татуюванням. Найчастіше це прагнення до самовираження або просто імпульсивність юнацтва, і більшість людей приймає таке рішення, не здогадуючись про його небезпеки та наслідки.

Татуювання — це незмивний малюнок, який наносять за допомогою введеного під шкіру на глибину приблизно 3 мм пігменту. Серед ускладнень, які часто трапляються після татуювання, — інфекції. Це може бути незначна інфекція або ж дуже серйозне захворювання. Незважаючи на безліч методів стерилізації, захворювання під час нанесення тату все ж поширюються (ВІЛ, гепатит С, а також існує небезпека зараження «звичайним» стафілококом). Убезпечити себе від ускладнень можна тільки за умов ідеальної стерильності. Але навіть якщо нанесення тату пройшло в сертифікованому салоні за умов стерильності, ніхто не застрахований, наприклад, від реакції на фарбу, розвитку екземи, алергічного дерматиту, алергічних реакцій повільного типу. Тому, перш ніж зважитися на натільний малюнок, задумайтеся про те, що вивести його коштуватиме дорожче. Методи видалення тату — це найчастіше видалення шарів шкіри, пересадка шкіри, пластична або лазерна операція. Усі методи залишають на шкірі шрами.

- Поміркуйте й поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Справжня краса тиха».

Об'єднайтеся в групи «Підлітки», «Лікарі», «Батьки», «Майстри з тату й пірсингу» та назвіть якомога більше причин, щоб переконати підлітків не робити пірсингу й татуажу. Погайте в рольову гру. Для цього можете скористатися поданою інформацією.

Пірсинг і татуаж мають властивість «розростатися», коли шкіра з віком розтягується. Малюнок може дуже деформуватися і через деякий час спотвориться.

Довго заживають проколи в язиці, у пупі, сосках.

Тату й пірсинг, особливо зроблені непрофесіоналами, часто гнояться, а шрами залишаються назавжди.

За татуюванням треба постійно стежити: засмагати без крему не можна й дуже небажано травмувати шкіру.

Під час нанесення тату й проколювання можуть занести інфекцію навіть у салоні, а ще буде дуже боляче, адже, як правило, знеболювання при таких процедурах не роблять.

Вивести тату можна, зрізавши шар шкіри, після чого залишиться шрам, а деякі фарби взагалі не видаляються і залишаються назавжди.

Кроки до успіху

Так, мабуть, улаштована природа, що людина передусім сприймає зовнішність, яка часто буває штучною, прикрашеною. Особливо тепер, коли телебачення та ввесь медійний світ фіксують увагу лише на зовнішньому аспекті краси, насаджуючи штучні цінності й стандарти. Тому потрібно пам'ятати про прості, але непорушні моральні істини — доброту, щирість, відданість, безкорисливість, здатність прийти на допомогу, уміння пробачати та духовність.

«Краса — і тільки, трішечки краси, душі нічого більше не потрібно» — ці рядки з вірша «Я хочу знати, любиш ти мене...» української поетеси Л. Костенко підкреслюють глибину та багатогранність краси, яка не обмежується лише зовнішністю. Вона наголошує, що справжня краса йде зсередини, з глибини душі людини. Її не побачиш очима, але можна відчути серцем. Це те, що робить людину по-справжньому привабливою та цікавою.

Завжди приємно спілкуватися з вродливою людиною, але цікавіше — з тією, що має красиву, тонку й чутливу душу. Обов'язково потрібно пам'ятати, що лише духовна краса вдихає в нас життя, робить душу світлішою, а вчинки — правильними та зваженими. Адже з роками фізична врода змарніє, але ніщо не вплине на духовну вроду.

Запитання та завдання

1. Які ознаки зовнішньої та внутрішньої краси людини?
2. Хто формує сучасні тенденції краси?
3. Назвіть небезпеку наслідків пірсингу й татуювання.

Обговоріть із батьками або з близькими людьми вивчене на уроці. Поцікавтесь у них, як вони ставляться до пластичної хірургії, пірсингу й татуажу.

Напишіть короткий твір-роздум на тему «Людину можна вважати особистістю, якщо ...».

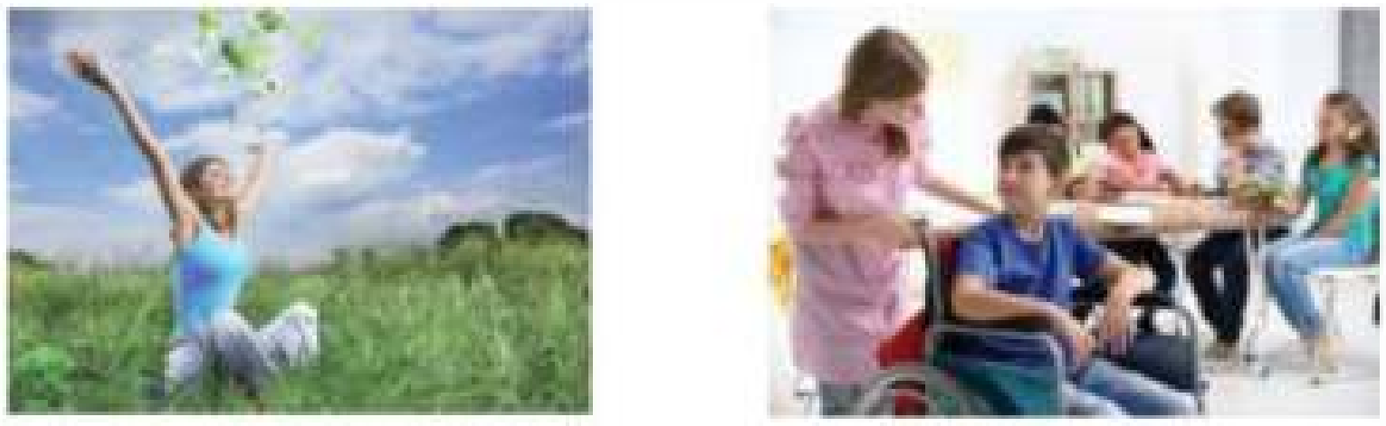
§ 21 Становлення особистості. Духовний та моральний розвиток особистості. Формування самосвідомості в підлітковому віці

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *біосоціальний характер формування особистості;* • *духовний та моральний розвиток особистості;* • *формування самосвідомості в підлітковому віці.*

- Пригадайте, які особливості психічного розвитку й поведінки властиві підліткам.
- Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Якщо народився людиною, треба стати особистістю».

Що таке *особистість*

Особистість — це складне та багатогранне поняття, яке філософи, психологи, соціологи досліджували протягом століть. Немає єдиного визначення цього поняття, яке б задовольняло всіх. Її визначають як су-



Мал. 58. Кожна людина унікальна

купність стійких психологічних характеристик (здібностей, рис характеру, темпераменту), що характеризують людину як індивідуальність та суб'єкта соціокультурного життя. Певною мірою риси особистості зумовлені спадковістю, частково вони формуються під впливом оточення.

Уважно придивіться до своїх однокласників. Які вони різні! Хтось навчається в музичній школі, хтось відвідує спортивну секцію або ходить на танці, хтось майструє, а є такі, що байдикують. У світі немає цілковито однакових людей. Кожний є особистістю *(мал. 58)*.

Обговоріть правильність таких тверджень.

1. Кожна людина — особистість.
2. Особистість — це те, що відрізняє людину від тварини.
3. Особистість є продуктом історичного розвитку, тобто виникає на певному ступені еволюції людського суспільства.
4. Особистість — це людина, яка має свідомість, здатна до пізнання, спілкування та праці, до керування своєю поведінкою, діяльністю і психічним розвитком.
5. Особистість є відмінною характеристикою людини, тобто тим, що відрізняє одну людину від іншої.

Біосоціальний характер особистості

Людина є частиною природи як біологічна істота. Соціальною істотою людина стає вже в дитинстві в процесі формування особистості як майбутнього члена суспільства. Цей процес відбувається паралельно з біологічним розвитком людини. Соціальне існування людини характеризується здатністю до аналізу себе й навколишнього середовища, на відміну від переважно інстинктивної поведінки тварин. Людина — біосоціальна істота, невід'ємна частина природи, живий організм, що підпорядковується біологічним законам і, з огляду на особливості свідомості та психіки, пристосований до суспільного способу буття разом із подібними собі. Людина органічно поєднує у своїй життєдіяльності фізичний, практичний і духовний способи існування, вона спроможна цілеспрямовано вдосконалювати світ і саму себе.

Якщо людська особа усвідомлює свої якості, свою унікальність, свої вади та переваги, вона стає особистістю. Людина — носій індивідуальних якостей, певних характерних ознак і рис — це індивідуальність.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Кожна людина — відбиття свого внутрішнього світу. Як людина мислить, такою вона і є (у житті)» *(Марк Тулій Цицерон)*.

Умови, що визначають формування особистості. Формування особистості триває роками. Головною умовою, яка визначає її формування, є те, що людина має жити в суспільстві, спілкуватися з іншими людьми, навчатися, опановувати правила поведінки та звичаї. Особистість людини також визначають її спадковість, суспільне буття, вплив родини тощо. Унаслідок цього формуються такі психічні особливості, як моральність, характер, воля та інтереси.

Особистість — це конкретна людина, яка має свідомість, здатна до пізнання, до керування своєю поведінкою, діяльністю та психічним розвитком.

Поміркуйте, який із наведених нижче прикладів відповідає твердженню про особистість. Якими словами чи твердженнями ви означили б інші наведені приклади?

1. Людина з хорошими фізичними даними й відмінним здоров'ям належить до складу злочинного угруповання.

2. Людина заробляє шахрайством, обдурюючи інших, однак регулярно відвідує церкву, дотримується постів.

3. Особа з інвалідністю внаслідок війни досягає неабияких успіхів у спорті.

4. Волонтер, ризикуючи життям, надає допомогу людям і тваринам у зоні бойових дій.

На розвиток особистості впливають різні чинники.

Чинники, які впливають на розвиток особистості

- ***Біологічний*** — спадковість, нормальне функціонування всіх систем організму, уміння володіти своїм тілом, фізична витривалість і висока працездатність.
- ***Психологічний*** — збалансованість психічних процесів і їхніх проявів, здатність керувати собою в стресових ситуаціях, будувати стосунки з іншими людьми на ґрунті взаєморозуміння та емоційного комфорту, бути в злагоді із самим собою.
- ***Соціальний*** — усвідомлення значення здоров'я в житті людини, зацікавленість суспільства в здоров'ї громадян.
- ***Духовний*** — цілісність особистості людини, її гармонійність як індивідуума.
- ***Екологічний*** — стан довкілля та його вплив на здоров'я людини, дбайливе ставлення людини до живої та неживої природи.
- ***Індивідуальний*** — індивідуальна спрямованість особистісного розвитку кожного.

На кожну людину ці чинники впливають по-різному. Тому всі ми різні й неповторні.

Формування самосвідомості в підлітковому віці

Підлітковий вік є важливим для розвитку самосвідомості особистості. У підлітків виникає інтерес до себе, якостей своєї особистості, потреба оцінити, порівняти себе з іншими, розібратись у своїх почуттях і переживаннях. На основі розвитку самосвідомості, зростання вимог до себе, нового становища серед ровесників і старших у вас з'являється прагнення до самовиховання *(пригадайте вивчене)*. Добре, коли ви намагаєтеся розвинути в собі позитивні якості, боротися з негативними рисами характеру. Самосвідомість не є вродженою характеристикою людини, а пізнання людиною самої себе є дуже складним процесом, який триває впродовж життя. На основі сформованих уявлень і знань про свою особистість виникає складне психічне утворення, яке отримало назву «здорова Я-концепція».

Самосвідомість — це здатність людської психіки усвідомлювати власні якості, здібності, почуття і думки.

Обговоріть подані на схемі основні аспекти самосвідомості для підлітків. Поміркуйте, які навички й уміння вам потрібно набути для активного пошуку себе, визначення життєвого шляху.

Основні аспекти самосвідомості для підлітків

Усвідомлення себе
- Здатність усвідомлювати себе як особистість, окрему від інших людей та навколишнього світу.
- Розуміння своїх думок, почуттів, мотивів, цінностей та завдань.
- Уявлення про себе, яке охоплює як позитивні, так і негативні аспекти.

Самоаналіз
- Здатність рефлексувати над своїми думками, почуттями та поведінкою.
- Аналіз своїх сильних і слабких сторін, успіхів або невдач.
- Прагнення до самопізнання та особистісного зростання.

Самооцінка
- Оцінювання своїх здібностей та якостей.
- Формування уявлення про те, ким ви є та ким хочете бути.
- Вплив на самоповагу й упевненість у собі.

Саморегуляція
- Здатність керувати своїми емоціями, поведінкою та думками.
- Уміння адаптуватися до мінливих умов і долати труднощі.
- Відповідальність за свої дії та вчинки.

Соціальна самосвідомість
- Розуміння того, як вас сприймають інші люди.
- Здатність бачити себе очима інших.
- Уміння будувати здорові та конструктивні стосунки з іншими людьми.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Особистість — це не те, ким ми свідомо себе вважаємо, а те, що ми робимо без свідомої думки» *(К. Юнг)*.

Спрямованість особистості, моральний розвиток особистості

Найважливішою характеристикою особистості є її спрямованість, що визначає мету, яку ставить перед собою людина; властиві їй прагнення та мотиви, відповідно до яких вона діє; інтереси, якими вона керується у своїй діяльності. Людина часто робить не тільки те, у чому відчуває безпосередню потребу, і не тільки те, що її цікавить. Поведінку людини регулюють і визначають ще й моральні мотиви, почуття обов'язку, вимоги суспільства тощо.

Мораль **(від латин. *mores* — звичаї, традиції; *moralitas* — мораль) — це система норм та оцінок, правила поведінки людини в суспільстві. Саме моральними принципами керуються люди, коли оцінюють свою і чиюсь поведінку. Людину, яка дотримується моральних принципів, вважають моральною.**

Моральні мотиви поведінки виражаються в ідеалах. *Моральний ідеал* — це взірець, до якого прагне людина у своїй діяльності та поведінці. З ідеалами тісно пов'язане *переконання*. На моральних переконаннях ґрунтуються вчинки та дії людини, її суспільна поведінка. Якщо переконання утворюють певну систему, вони стають *світоглядом* людини.

Моральний розвиток особистості підлітків — це складний і багатогранний процес, який супроводжується суперечностями, викликами. Він відкриває нові можливості для самопізнання та становлення особистості.

Обговоріть подану схему та висловте припущення щодо значущості кожного з етапів у формуванні особистості. Аргументуйте відповідь.

Етапи морального розвитку особистості

Дитинство
На цьому етапі дитина засвоює базові моральні норми, учиться розрізняти добро і зло, справедливе і несправедливе.

Підлітковий вік
Відбувається переосмислення моральних норм, формуються власні ціннісні орієнтири, підліток прагне справедливості.

Юність
Закладаються основи моральної стійкості, формується здатність до самостійного морального вибору, відповідальності за свої вчинки.

Зрілість
Людина прагне до самовдосконалення, морального зростання, робить свій внесок у розвиток моральних норм суспільства.



Складники духовного розвитку особистості

Духовність — це внутрішній світ людини, її творча спрямованість.

Духовний розвиток особистості має велике значення для здоров'я людини в цілому. Він відображає сутність нашого життя, його зміст і мету. Можна сказати, що це своєрідна вершина розвитку людини, яка поєднує все найкраще в ній, завдяки чому вона стає особистістю. Людина прагне до духовного розвитку й самовдосконалення протягом усього життя. Духовний розвиток залежить від духовного світу особистості, її сприйняття чинників, що становлять духовну культуру людства, — **освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі й етики.**

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як вони розуміють складники духовного розвитку особистості. Чи погоджуєтеся ви з ними? Доповніть їх власними висловлюваннями.



— Нерозуміння сенсу духовного розвитку, небажання працювати над собою суттєво не впливають на особистісне зростання особистості.

— Вплив негативного оточення не може суттєво гальмувати духовний розвиток.

— Духовний розвиток особистості — це набуття унікальної якості вибирати те, у що віриш.

— Невпевненість у собі, страх невдачі, страх змін можуть заважати духовному розвитку.

— Цілеспрямована людина обов'язково здійснить задумане й отримає від цього задоволення.

— Духовний розвиток визначає подальший розвиток людини, сприяє психічному та фізичному розвиткові, визначає життєві цілі людини.



- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Виховуйте в собі людину — ось що найголовніше. Інженером можна стати за п'ять років, щоб стати людиною, потрібно життя» *(В. Сухомлинський)*.

Кроки до успіху

Духовний розвиток особистості — це багатогранний процес, який охоплює різні аспекти життя людини. Духовний розвиток особистості підлітків неможливий без роботи над собою, а це потребує:

- регулярного аналізу своїх думок, емоцій, учинків, мотивів;
- розвитку позитивних якостей та позбавлення негативних;
- служіння іншим людям (допомога ближнім, благодійність, волонтерство).

Моральність відображає розвиток людини, сформованість внутрішнього світу особистості. Правила моралі регулюють поведінку людини в усіх сферах суспільного життя. Моральний розвиток підлітка — це тривалий процес, який потребує постійної уваги та підтримки дорослих. Самосвідомість є динамічним процесом, який постійно розвивається протягом життя. Вона відіграє важливу роль у психічному здоров'ї людини, емоційному благополуччі та здатності досягати успіху в житті. Розвиваючи самосвідомість, ви зможете краще розуміти себе, робити правильний вибір, жити більш усвідомленим і щасливим життям.

Український просвітитель-гуманіст, філософ, поет, педагог Г. Сковорода писав: «Пізнай себе. Пізнай свою природу, аби пізнати істину». У підлітковому віці виникає багато запитань, на які треба знайти відповідь. Насамперед потрібно звернутися до людей, які зрозуміють вас, підтримають у важку хвилину. Розмова з батьками та близькими людьми — це перший крок до вирішення багатьох проблем. Не бійтеся говорити про те, що вас турбує, і шукайте підтримки в близьких людей.

Запитання та завдання

1. Що впливає на формування самосвідомості?
2. Які чинники впливають на духовний розвиток людини?
3. Яку людину називають *моральною*? Наведіть приклади.

Обговоріть із батьками або з близькими людьми, які навички треба формувати підлітку, щоб реалізувати себе в житті.

Напишіть короткий твір-роздум на тему «Я вважаю, що любов — це...».

§ 22 Профілактика ризиків репродуктивного здоров'я. Психологічні й соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *психологічні й соціальні наслідки ранніх статевих стосунків;* • *охорону репродуктивного здоров'я;* • *ризики раннього статевого життя та вагітності неповнолітніх.*

- Пригадайте, що таке *фізіологічна*, *психологічна* та *соціальна зрілість*.
- Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Жінка носить дитину 9 місяців у собі, 2 роки на собі, усе життя в серці».

Що таке *раннє статеве життя*

Раннє статеве життя — актуальна проблема сучасності, що має значний вплив на всі складники здоров'я підлітків. ***Раннє статеве життя*** — це початок сексуальних стосунків до того моменту, як молода людина стала зрілою: фізіологічно, психологічно та соціально.

Мабуть, ви вже вважаєте себе дорослими й не звертаєте увагу на те, що думають про вас батьки чи оточення. Однак дорослою людина стає не в якомусь певному віці, а тоді, коли навчиться відповідати за свої вчинки й навіть робитиме їх усвідомлено. Часто молоді люди плутають потребу в поцілунках із потребою в сексуальній близькості. Хлопець і дівчина можуть зустрічатися, товаришувати, подобатися одне одному, але їм зовсім не обов'язково вступати в статеві зносини. Раннє статеве життя спричиняє багато ризиків, пов'язаних із психологічною, фізіологічною та моральною неготовністю дівчини та юнака до сексуальних стосунків, впливом на здоров'я молодих людей і майбутнє життя, про які важливо знати.

Розгляньте й обговоріть інформацію, подану в схемах. Наведіть якомога більше аргументів, щоб не розпочинати раннє статеве життя.

Фізіологічні ризики

- **Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)** Деякі з них можуть призвести до серйозних ускладнень, безпліддя та навіть смерті.
- **Небажана вагітність** Переривання навчання, соціальні проблеми, фінансові труднощі та психологічні травми.
- **Рак шийки матки** Що раніше розпочати сексуальне життя, то вищий ризик зараження вірусом папіломи людини (ВПЛ), який викликає це захворювання.

Психологічні ризики

- **Почуття провини та сорому:** після першого сексуального досвіду, особливо якщо це було не заплановано або під тиском оточення.
- **Депресія та тривога:** ранній сексуальний досвід може призвести до розвитку депресії, тривоги й інших психічних розладів.
- **Труднощі в стосунках:** підлітки, які рано розпочинають сексуальне життя, часто мають більш складні стосунки з однолітками та дорослими.
- **Зниження самооцінки:** негативні наслідки раннього сексуального досвіду можуть призвести до зниження самооцінки та почуття власної гідності.

Соціальні ризики

Проблеми в навчанні
Небажана вагітність, ІПСШ або психологічні проблеми, пов'язані з раннім сексуальним досвідом, можуть негативно вплинути на успішність у навчанні.



Ізоляція
Деякі підлітки можуть відчувати себе ізольованими від своїх однолітків через свій сексуальний досвід.



Конфлікти з родиною
Ранній сексуальний досвід може призвести до конфліктів із батьками й іншими членами родини.



Статева зрілість настає раніше, ніж повне дозрівання організму. Тому *ранні статеві стосунки* — це надмірні навантаження для молодого організму. Адже в період дозрівання, коли людина ще формується, їй для повноцінного розвитку потрібно значно більше сил, ніж дорослому організмові.

- Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що «дружба й товариші-вання мають стати загальною нормою поведінки для дівчат і хлопців за умов особистої симпатії, спільності інтересів, відкритості та чесності».

Продовження роду як одне з основних призначень людини



Мал. 59. Повноцінна родина

Природа створила людей двох статей і подарувала їм один з основних інстинктів — продовження роду. Загалом обидві статі біологічно рівноцінні. Однак організм жінки має певні пристосування для виношування дитини, нормальних пологів і грудного вигодовування немовляти. Отже, відрізняється відповідним обміном речовин, більшою пристосованістю, умовами середовища (природного й соціального) і тривалістю життя. Передумовою продовження роду є статеві стосунки. Людство поступово виробило моральні засади цих стосунків, які гармонійно поєднують і біологічну, і соціальну сутність людини. Завдяки цим почуттям чоловік і жінка можуть створити сім'ю, мати дітей, насолоджуватися взаємним спілкуванням *(мал. 59)*.

Реалізувати свої життєві плани та створити родину дає змогу міцне здоров'я.

- Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Добре дитя, коли добрі батько й мати, коли в хаті лад».

Що таке *репродуктивне здоров'я*

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, ***репродуктивне здоров'я*** — це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, що характеризує здатність людей до зачаття і народження дітей, можливість сексуальних відносин без загрози захворювань, що передаються статевим шляхом, гарантія безпеки вагітності, пологів, виживання та здоров'я дитини, благополуччя матері, можливість планування наступних вагітностей і попередження небажаної вагітності.

Репродуктивне здоров'я означає можливість безпечного статевого життя, здатність до продовження роду та можливість вирішувати, коли та як часто народжувати дітей.

Найпоширеніші причини порушення репродуктивного здоров'я, які унеможливлюють народження здорової дитини:

- недотримання правил особистої гігієни;
- хронічні інфекції (як-от: каріє́с, гайморит, тонзиліт тощо);
- гострі інфекційні хвороби;
- переохолодження;
- шкідливі звички;
- раннє та безладне статеве життя;
- аборти (переривання вагітності).

- З'ясуйте, які з вищезазначених чинників порушення репродуктивного здоров'я належать до соціальних.

Для більшості людей репродуктивне здоров'я зазвичай асоціюється з «жіночими питаннями» — вагітністю та народженням дитини — або, навпаки, із запобіганням вагітності, захворюваннями репродуктивної системи, проблемами безпліддя. Насправді всі ці питання тією чи іншою мірою стосуються як жінок, так і чоловіків.

Охорона репродуктивного здоров'я — це сукупність чинників, методів, процедур і послуг, які підтримують репродуктивне здоров'я та сприяють добробуту сім'ї чи окремої людини за допомогою профілактики й вирішення проблем, пов'язаних із репродуктивним здоров'ям.

Вплив соціальних чинників на репродуктивне здоров'я

Українська культура завжди була зорієнтована на здоровий спосіб життя. Пригадайте звичаї та обряди українського народу, твори письменників, спрямовані на формування вміння зберігати й розвивати здоров'я як особисту та культурну цінність. Українцям властиві традиційні норми збереження репродуктивного здоров'я — статева мораль, вірність і цнотливість. Проте іноді підлітки в гонитві за «підвищенням самооцінки», соціального статусу серед однолітків призвичаюються до тютюнокуріння, уживання алкоголю, наркотичних речовин, а також починають раннє статеве життя, не підозрюючи, що руйнують цим своє здоров'я, і репродуктивне зокрема. Розплата настає пізніше (пов'язана здебільшого з неможливістю запліднення, ускладненнями виношування або народження дитини). Це може стати трагедією всього життя.

Що таке *культура стосунків*

Молодість — це пізнання самого життя з усіма його радощами й турботами. Особливо важливими в цей період є різноманітні контакти з однолітками, завдяки яким ви навчаєтеся розуміти одне одного й самих себе, стосунки з особами протилежної статі. Між юнаком і дівчиною можливі товариські стосунки, справжня дружба. Вони ґрунтуються на взаємній повазі, довірі та порядності.

Статеве дозрівання в дівчат настає раніше, ніж у хлопців, тому іноді дівчата шукають собі друзів серед юнаків старшого віку. І якщо навіть дружба між юнаком і дівчиною не ґрунтується на усвідомленій закоханості, то часто передує їй.

Отже, дружба та кохання як високі людські почуття мають не тільки спільну моральну основу, а й спільний психологічний фундамент.

У людини статевий інстинкт збагачений інтелектом, уявою. Кохання характеризується особливим станом особи, мобілізацією всіх її фізичних і душевних сил. Це красиве й благородне почуття. Соромитися його не треба, а от керувати ним потрібно. Дотримання вимог порядності в стосунках між дівчиною та юнаком — результат моральності людини. Чисті, міцні почуття завжди перемагають цинізм і вульгарність.

Як хлопцям, так і дівчатам потрібно розуміти, що незайманість — це не тільки фізичне поняття, а й моральне, яке передбачає певні життєві настанови: високе почуття обов'язку, самодисципліну, відповідальність за свої вчинки, людську гідність.

Людині іноді буває складно впоратися з тим, що закладено природою, — з інстинктами, особливо таким, як статевий, тобто потягом до протилежної статі. Однак, окрім законів природи, у суспільстві діють соціальні закони, норми моралі. Тому критерієм людських учинків має бути розум.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Кохання повинне на все життя залишитися для людини найсвітлішим, найінтимнішим і найцнотливішим» *(В. Сухомлинський)*.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про шкідливість раннього статевого життя та доповніть їх. Чи згодні ви з ними? Як би ви переконали своїх однолітків відмовитися від раннього статевого життя?



— Раннє статеве життя є величезним фізичним та емоційним навантаженням на організм підлітків.

— Фізичне й емоційне перенапруження призводять до зниження працездатності та звуження інтелектуальних інтересів.

— Наслідком статевого життя може бути вагітність.

— Виношування дитини й пологи в неповнолітніх часто пов'язані з ускладненнями.

— Вагітна молода мати зазвичай не може продовжувати навчання, а це обмежує прагнення та можливості до пошуків гідного місця в житті.

— Неповнолітні вагітні часто опиняються в складному матеріальному становищі, самоізолюються від однолітків.

— За певних обставин молода мама іноді буває змушена відмовитися від дитини.



Ризики раннього статевого життя та вагітності неповнолітніх

Раннє статеве життя загрожує й іншими сумними наслідками. Для того щоб мати статеві стосунки з коханою людиною, потрібен певний життєвий досвід, уміння розібратися в людині, а це приходить із віком.

Вагітність — це щаслива подія для батьків, коли вона бажана. Але що робити, коли вона небажана? Тоді вагітність із радісної події пере-

творюється на проблему, а для декого — і на трагедію. Потрібно зробити вибір, переривати вагітність чи народжувати дитину. Адже дитина — це велика відповідальність і праця. Тому нерідко одним із способів вирішення цієї проблеми для молодих людей є ***аборт*** — штучне переривання вагітності.

Існує хибна думка, що процедура аборту є досить простою, практично безболісною та без жодних негативних наслідків. Насправді це не так. Аборт — хірургічна операція, що часто має такі негативні наслідки: • сильну кровотечу; • інфікування матки з наступними запаленнями; • розлади менструальної функції; • нервозність і роздратованість; • швидку втомлюваність; • безсоння; • депресію; • безпліддя в майбутньому (його ймовірність підвищується з перериванням саме першої вагітності); • ускладнення наступних вагітностей та пологів; • емоційний стрес, адже це позбавлення життя майбутньої дитини.

Особливо небезпечним є аборт під час першої вагітності, а кримінальні аборти (які роблять поза медичними закладами) загрожують життю дівчини.

Моделюємо ситуацію. Об'єднайтесь у групи. Проаналізуйте причини, які спонукають підлітків до статевих контактів. Змоделюйте ситуації по кожній із зазначених причин. Наведіть переконливі аргументи, які дозволять вам сказати «НІ» вступу в статеві контакти. Проведіть рольову гру.

Причини вступу в статеві контакти, які найчастіше називають підлітки: • кохання; • фізіологічна потреба й цікавість; • неможливість відмовити партнеру; • «так усі роблять», довести свою дорослість, привабливість і значущість; • підвищити самооцінку та відчути себе впевненим / упевненою; вплив алкоголю та наркотиків; • бажання бути схожими на інших або популярними; • страх утратити кохану людину; • ситуації тиску й погроз.

Ніхто, крім вас, не може керувати вашим життям. Перед тим як розпочати статеве життя, треба врахувати всі можливі наслідки, зокрема небажану вагітність і різні захворювання та інфекції, що передаються статевим шляхом. «Дорослі ігри» можуть завдати шкоди вашому здоров'ю і призвести до великих розчарувань. *(Ознайомтеся з додатком 9, с. 199.)*

Кроки до успіху

Кожний із вас мріє про велике, справжнє кохання, та не в кожного вистачає терпіння і мужності дочекатися цього почуття; сили волі вдосконалюватися, щоб бути гідним його; мудрості, щоб розпізнати справжнє кохання.

У сучасному суспільстві стосунки між чоловіком і жінкою наповнені глибоким духовним змістом: взаємною симпатією, пошаною, вірністю та обов'язково коханням. Лише в коханні й через кохання людина стає щасливою. Тому потрібно

бережливо ставитися до свого кохання, не поспішати зі статевими стосунками — це дасть змогу уникнути багатьох проблем, пов'язаних із психологічною, фізіологічною та моральною неготовністю дівчини або юнака до «дорослого» життя. Про це має знати не тільки дівчина, а й хлопець, адже відповідальні за народження дитини обоє. Бездумність і легковажність є причиною багатьох сумних наслідків. Фізичні й моральні страждання — ось результат несерйозного ставлення до важливих життєвих питань.

Давньоримський філософ і поет Сенека писав: «Найсильніший той, хто має владу над собою». Стриманість, уміння володіти собою, обережність у знайомствах потрібні, щоб уберегти себе від зайвих страждань і прикрощів. Ті, хто вміє контролювати свої емоції, думки та поведінку, демонструють справжню силу характеру.

Запитання та завдання

1. Що таке *репродуктивне здоров'я*?
2. Чим небезпечне раннє статеве життя та які наслідки воно може мати?
3. Назвіть психологічні й соціальні наслідки ранніх статевих стосунків.

Обговоріть із батьками або з близькими людьми відомі вам приклади з літератури чи життя, коли в неповнолітніх народжується дитина. Поміркуйте, яку міру відповідальності несуть молоді батьки, які вони повинні подолати перешкоди на життєвому шляху через появу дитини.

Знайдіть інформацію про історію відкриття ВІЛу та ІПСШ.

§ 23 Профілактика ризиків репродуктивного здоров'я. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *шляхи інфікування ВІЛом та ІПСШ;* • *профілактику ВІЛу та ІПСШ;* • *те, як протидіяти стигмі та дискримінації.*

- Пригадайте, які небезпеки приховує раннє статеве життя.

Інфекції, що передаються статевим шляхом

Всесвітня організація охорони здоров'я регулярно публікує дані про поширення ***інфекцій, які передаються статевим шляхом*** (ІПСШ). Щорічно мільйони молодих людей у всьому світі інфікуються ІПСШ, такими як гонорея, хламідіоз, сифіліс і *вірус папіломи людини* (ВПЛ). Молоді люди віком від 15 до 24 років становлять найбільшу частку нових випадків ІПСШ. Що ж є причиною такої статистики?

Статевим шляхом передаються понад 30 різних бактерій, вірусів і паразитів. Більшість ІПСШ передається при вагінальних, анальних та

орально-генітальних контактах. Проте деякі хвороби, наприклад герпес, можуть передаватися при зіткненні шкірних покривів статевих органів, а ВІЛ, сифіліс і гепатит В, окрім сексуальних контактів, мають і інші шляхи передання інфекції. Усі хвороби, що передаються статевим шляхом, можуть тривалий час після зараження нічим не виявлятися. Інфікована людина почувається здоровою, але водночас може заражати партнера. Тому в разі виявлення ІПСШ повинні обстежуватися та лікуватися і інфікована людина, і її партнер. Необхідно звертатися для обстеження до фахівця і тоді, коли в людини немає зазначених симптомів, але є підозра, що хворий її партнер.

Спростуйте або доведіть правильність твердження: «На відміну від інших захворювань, ІПСШ здебільшого пов'язані з небезпечною поведінкою». Чому?

Якими ІПСШ можна інфікуватися

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Неправильна поведінка людей частіше є причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини» *(М. Амосов)*.

- За довідковою літературою або за QR-кодом ознайомтеся з інформацією про ІПСШ.

Такі інфекції, як сифіліс, гонорея, хламідіоз і трихомоніаз, — виліковні. Гепатит В, вірус простого герпесу, ВІЛ і ВПЛ не лікуються, але їхні симптоми можна пом'якшити, якщо вчасно виявити й отримати лікування. Проте від гепатиту В і ВПЛ є щеплення.

Розгляньте схеми «Бактеріальні ІПСШ», «Вірусні ІПСШ», «хмару» слів «Заходи профілактики ІПСШ» *(мал. 60, с. 142)* і знайдіть відповідність.





Мал. 60. «Хмара» слів «Заходи профілактики ІПСШ»

- Поясніть, чому заходи профілактики майже однакові для всіх цих хвороб.
- Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що, «уступаючи в статеві стосунки з людиною, потрібно пам'ятати, що ви маєте стосунки з усіма сексуальними партнерами цієї людини».

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ)

Що відбувається, коли ВІЛ потрапляє в організм людини? Вам уже відомо, що ВІЛ — це особливий вірус: потрапляючи в організм людини, він уражає клітини, які захищають його від інфекцій. Людей — носіїв цього вірусу називають *ВІЛ-позитивними*, або такими, що живуть із ВІЛом. Вони можуть почуватися цілком здоровими протягом багатьох років. Інфікований навіть не підозрює, що в його організм потрапив вірус.

Після потрапляння вірусу через 1–2 доби в організмі інфікованої людини утворюється до 1 млрд вірусних частинок. Інкубаційний період триває 2–3 тижні, рідше — до 3–8 місяців. У 30–50 % інфікованих розвиваються симптоми гострої ВІЛ-інфекції: лихоманка, збільшення лімфатичних вузлів, висипання на шкірі. Проте часто цих симптомів немає. Період від моменту зараження ВІЛом до його виявлення в крові називають *періодом «вікна»*, тобто в цей період вірус у крові не виявляється, але людина вже може заражати інших. Через 3–4 місяці після інфікування настає стадія хвороби, яка триває 8–10 років і більше, коли людина почувається здоровою. У цей період багато людей спостерігають збільшення лімфовузлів, пітливість, утрату маси тіла, дехто страждає від безсоння та проносу. Звісно, ці симптоми характерні й для багатьох інших захворювань. Тому, не знаючи результатів тесту на ВІЛ, неможливо визначити, чи є вони ознаками ВІЛ-інфекції. Організм утрачає здатність опиратися різним інфекціям — бактеріальній, вірусній чи грибковій. Поступово розвивається ***синдром набутого імунодефіциту*** (СНІД).

Тестування на наявність в організмі ВІЛ можна пройти в усіх центрах боротьби з ВІЛом/СНІДом. Воно є добровільним, анонімним, конфіденційним і безоплатним.

- Усі мають право на безкоштовну й анонімну діагностику на наявність ВІЛу.
- Заборонено вимагати здавати аналіз на наявність ВІЛу.
- Донори зобов'язані здавати аналіз на ВІЛ.
- Інформація про ВІЛ-статус є лікарською таємницею; посадова особа, яка порушила цей закон, має бути притягнена до кримінальної відповідальності.
- Люди з ВІЛом мають усі без винятку права громадянина на навчання, отримання медичної допомоги тощо.

ВІЛ проникає в організм здорової людини тільки з біологічними рідинами інфікованої людини. Щоб спричинити зараження, біологічні речовини інфікованої людини мають потрапити в кров здорової людини або на травмовану слизову оболонку. ВІЛ не проникає через неушкоджену шкіру та здорові слизові оболонки людини.

Обговоріть подані схеми «Як можна інфікуватися ВІЛом» та «Як не можна інфікуватися ВІЛом» і пригадайте методи захисту від ВІЛу.

Як можна інфікуватися ВІЛом

- Через кров (ін'єкції, переливання крові, травми, пересадка донорських органів, використання нестерильних голок і шприців, інструментів для пірсингу й татуювання).
- З деякими рідинами організму людини (через незахищений статевий контакт).
- Від ВІЛ-інфікованої матері до немовляти (під час вагітності, пологів, вигодовування материнським молоком).

Як не можна інфікуватися ВІЛом

ВІЛ не передається:

- через побутові контакти;
- у разі перебування в одному приміщенні;
- під час поїздки в громадському транспорті;
- від рукостискання та обіймів;
- через піт чи сльози;
- від чхання та кашлю;
- у разі використання спільного посуду чи білизни для спання;
- у разі використання спільної ванни й унітазу;
- під час спільних занять спортом;
- під час поцілунку через слину;
- через контакти з тваринами й укуси комах.



Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як уникнути інфікування ВІЛом. Чи погоджуєтеся ви з ними? Аргументуйте відповідь.



— Я знаю, що за будь-якого контакту з кров'ю потрібно надіти латексні рукавички.

— Запобігти інфікуванню допоможе утримання від сексуальних контактів до шлюбу.

— Наркозалежні використовують шприци для ін'єкцій, і вірус потрапляє в кров іншої людини через спільний шприц.

— Потрібно переконатися, що для проведення медичних процедур (лікування зубів, проколювання вух, косметичні процедури) спеціалісти використовують стерильні інструменти.

— Я знаю, що татуювання, пірсинг — це процедури, що порушують цілісність слизової оболонки. Тому раджу здійснювати будь-які маніпуляції тільки за допомогою разових або стерильних інструментів.



Об'єднайтеся в групи відповідно до ризиків інфікування ВІЛом з умовними назвами «Високий», «Низький», «Ризик відсутній». Розгляньте подані ситуації та обґрунтуйте, чому саме ця ситуація становить або не становить певний ризик.

Разом із ВІЛ-позитивною людиною: • обідати в одній їдальні; • користуватися душовою кабінкою, ванною; • лікувати зуби в стоматолога; • користуватися спільними лезами для гоління; • уступати в захищені (з презервативом) статеві стосунки; • обійматися, цілуватися; • відвідувати лазню; • користуватися туалетом; • перев'язувати рану без латексних рукавичок; • читати один підручник; • користуватися спільними голками для ін'єкцій; • користуватися спільними інструментами для татуювання та пірсингу; • уступати в незахищені статеві стосунки; • зупиняти кровотечу в латексних рукавичках; • проколювати вуха стерильними (не спільними) голками, нестерильними голками.

Що таке *стигма*

Стигма (з грецьк. *ярлик*, *тавро*) — надзвичайно сильний соціальний ярлик, що змінює ставлення до інших людей і до себе, примушуючи сприймати людину лише як носія певної якості. Дуже часто наявність стигми в суспільстві призводить до дискримінації.

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

Життя з ВІЛом (за умови регулярного вживання спеціальних препаратів) майже нічим не відрізняється від життя без нього. Люди продовжують навчатися, спілкуватися, працювати, робити звичні справи. Однак часто ми дізнаємося про дискримінацію ВІЛ-позитивних людей. Чому так відбувається? Людині, яка хворіє на респіраторні інфекційні захворювання, кір чи гепатит А, ніхто не дорікає за це, на відміну від людей із ВІЛ-інфекцією. У будь-якому суспільстві до людей, які чимось відрізняються від загалу, ставлення неоднозначне. Більшість громадян стає на захист людей з особливими потребами, але є і такі, які вороже ставляться до них, аж до явно вираженої агресії.

Як протидіяти стигмі й дискримінації ВІЛ-позитивних людей

Що саме спричиняє стигматизацію людей, які живуть із ВІЛом? Для формування стигми необхідне підґрунтя, яким є некомпетентність і страх. Іноді людям бракує інформації, вони вдаються до узагальнень і створюють хибні стереотипи. Якщо вони пов'язані з якимось явищем, що викликає страх, то людям, які певним чином причетні до цього явища, приписують негативні риси, що підтримують наявні страхи. Такі люди, мабуть, не замислюються над запитанням: «Що відчуває людина, у якої виявили ВІЛ-інфекцію?» Нині це запитання постає перед сотнями й сотнями тисяч людей, породжуючи багато трагедій у людських долях. ВІЛ-позитивна людина розуміє, що вона може інфікувати рідних, друзів, знайомих. Але ВІЛ-позитивний чи хворий на СНІД — це насамперед людина, наділена такими самими почуттями, бажаннями, надіями, як і здорова людина. Тому основна допомога полягає в наданні їй психологічної підтримки. Зазвичай люди, дізнавшись, що вони ВІЛ-інфіковані, відчувають потребу поділитися з кимось своїми переживаннями, знайти розуміння та співчуття, не почуватися самотніми в боротьбі з хворобою.

Будь-яка людина має ризик інфікуватися вірусом імунодефіциту. Адже ВІЛ/СНІД не зважає на статеву належність, сексуальні вподобання, спосіб життя, соціальний статус чи расу. Усі рівні перед ризиком бути зараженими ВІЛ-інфекцією, і тільки від нас самих, від розуміння ризику, від нашої поведінки залежить наше здоров'я.

Моделюємо ситуацію. Уявіть, що ви стали свідком приниження людини, яка живе з ВІЛом. Змоделюйте ситуацію, у якій ви стаєте на захист ВІЛ-позитивної людини, спробуйте захистити її. Для цього ознайомтеся з ознаками, за якими найчастіше стигматизують. Проведіть рольову гру.

1. Відмінність між людьми підкреслюється та вважається важливою. Ми всі різні, але не вважаємо значущими відмінності за кольором очей або за кольором волосся. Однак коли йдеться про ВІЛ, то відмінності стають важливими: людей розділяють на ВІЛ-позитивних і ВІЛ-негативних, і ця відмінність одразу привертає увагу. Хіба він може навчатись у нашому навчальному закладі? Адже він ВІЛ-інфікований!

2. Людям, що відрізняються від інших, приписують негативні якості. Ми можемо ставитися до людей стереотипно й при цьому позитивно, наприклад, вважати, що жінки більш добрі та дбайливі, ніж чоловіки. Якщо ж ідеться про стигму, то ставлення змінюється на негативне. (Наприклад, люди з ВІЛом хочуть заразити інших; ВІЛ-позитивні винні в переданні вірусу; я не хочу спілкуватися із сусідськими дітьми, бо в них батько ВІЛ-інфікований, а ВІЛ-інфіковані всі озлоблені й хочуть заразити інших.)

3. Люди діляться на нас і на них. Коли ми когось стигматизуємо, то мислимо категоріями «ми» і «вони». Це дає змогу людям немовби «усуватися» від тих, у кого є небажана якість (вони самі винні в тому, що інфікувалися ВІЛом).

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Співчуття — це мова, якою глухі можуть почути й сліпі можуть побачити» *(Марк Твен)*.

Кроки до успіху

Найчастіше ранні вияви ІПСШ малопомітні, і більшість людей не зважає на них, доки не з'являться серйозні симптоми, а отже, тяжкі ураження. Тому за найменшої підозри на захворювання краще чесно розповісти все батькам і разом звернутися до лікаря.

Кожне захворювання має свої особливості й ознаки, до кожного лікар добирає конкретні методи лікування. Тільки за допомогою спеціального медичного обстеження можна встановити, чи дійсно людина захворіла, і якщо це так, призначити ефективне лікування. Однак чимало людей легковажно ставляться до лікування, і звертаються не до лікаря, а до друзів або сумнівних спеціалістів. Це призводить до того, що кількість хворих, зокрема на ІПСШ, збільшується. На відміну від інших захворювань, ІПСШ переважно пов'язані з небезпечною поведінкою. Легковажність, нестриманість, безвідповідальність, небажання чи нездатність передбачити та врахувати наслідки своєї поведінки часто призводять до захворювання на ІПСШ.

ІПСШ неможливо вилікувати самостійно, тому в разі підозри на захворювання не відкладайте на потім відвідування лікаря.

Зважаючи на те, що шляхи інфікування ВІЛом є обмеженими, профілактика інфекції дуже проста й доступна кожній людині. Треба пам'ятати, що нині проблема запобігання поширенню ВІЛ-інфекції залежить від кожного з нас. Здоровий спосіб життя, критичне ставлення до себе й партнера в інтимних стосунках, добросовісне виконання своїх обов'язків тими, чия трудова діяльність пов'язана з ризиком передання інфекції (медики, косметологи й інші), допоможуть створити надійний захист від хвороби. А в поведінці людини мають переважати здоровий глузд, сумління та обачність — це ті цінні якості, які дадуть нам можливість уникнути помилок, прийняти зважені рішення і зберегти здоров'я.

Запитання та завдання

1. Як убезпечити себе від ВІЛу?
2. Чому лікуватися від захворювань, які передаються статевим шляхом, мають обидва партнери одночасно?
3. Які заходи профілактики ІПСШ?

Обговоріть із батьками або з близькими людьми матеріал уроку.

Знайдіть інформацію та підготуйте реферат на тему «Шкідливий вплив наркотичних речовин на організм людини» та повідомлення про використання наркотиків у медицині.

§ 24 Профілактика ризиків репродуктивного здоров'я. Особливості дії психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я підлітків. Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді;* • *вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків;* • *алгоритм відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску;* • *віктимну поведінку, відповідальність за злочини сексуального характеру.*

- Пригадайте, що таке *наркотик*. Як він «працює» в організмі людини?

Чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді

Репродуктивне здоров'я — це можливість зачати, виносити й народити здорову дитину. Його збереження — завдання не тільки жінки, а й чоловіка. Кожна вагітність має бути бажаною, а батьки майбутньої дитини — здоровими.

Основи репродуктивного здоров'я жінки закладаються ще в ранньому віці. Воно залежить від генетичних особливостей, наявності патології різних органів і систем організму, дії чинників навколишнього середовища тощо. Ранній початок статевого життя, захворювання, які передаються статевим шляхом, незапланована вагітність, аборти — основні проблеми репродуктивної сфери здоров'я майбутньої мами.

Нині існує багато чинників, які впливають на репродуктивне здоров'я чоловіків: спадковість, лікарські препарати, шкідливі звички, захворювання внутрішніх органів, а також інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Особливо згубно на організм підлітків впливають куріння, уживання алкоголю та наркотичних речовин.

Стан репродуктивного здоров'я передусім визначають спосіб життя людини, відповідальне ставлення до власного здоров'я, а також рівень її інформованості з питань репродуктивного здоров'я, можливостей його збереження.

Що таке *психоактивні речовини*

Психоактивною (наркотичною) речовиною вважають будь-яку хімічну речовину, здатну при одноразовому застосуванні змінювати настрій, фізичний стан, самопочуття, а при систематичному — викликати залежність.

Учені розрізняють чотири категорії цих речовин:

депресанти — речовини, які пригнічують центральну нервову систему;

стимулятори — речовини, що стимулюють нервову систему;

галюциногени — речовини, здатні тією чи іншою мірою викликати галюцинації;

психотропні засоби — препарати для лікування психіки.

Пригадаймо деякі з них, які людина вживає в повсякденному житті. Це насамперед ***кофеїн***, що міститься в каві, чаї та тонізуючих напоях (наприклад, у кока-колі) і є м'яким стимулювальним засобом. Однак до нього легко звикнути.

Нікотин — ще один засіб, який стимулює активність центральної нервової системи. На думку багатьох, він допомагає подолати стрес, розслабитися. Дійсно, посилюючи секрецію деяких хімічних речовин, нікотин послаблює активність мозкових клітин, що викликає почуття умиротворення. На жаль, ця дія триває лише кілька хвилин, після чого курцеві хочеться все почати спочатку.

Амфетаміни — це хімічні речовини, що впливають на нервову систему як стимулятори. Їм властиві серйозні побічні ефекти, зокрема психологічне звикання та неспокійна поведінка. Стимулятори випускають легально, але часто їх поширюють нелегально. Доступність амфетамінів — причина високого рівня зловживання ними.

Алкоголь належить до легальних наркотиків, тобто його вживання та купівля не заборонені законом. Він спричиняє зміну психічного стану людини — навколишній світ сприймається спотворено та неадекватно. За постійного вживання алкоголь руйнує особистість, викликає психічну й фізичну залежність.

За визначенням ВООЗ, ***залежність від психоактивних речовин*** — це стан періодичної або хронічної інтоксикації, що є наслідком уживання природної або синтетичної речовини, для якого характерні такі ознаки:

- сильне бажання або непереборний потяг продовжувати вживати певну речовину, отримуючи її будь-якими способами;
- тенденція до збільшення дози;
- виникнення особистих або соціальних проблем, зумовлених зловживанням.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Найбільша перемога — над собою, а найганебніше — це бути переможеним своїми пристрастями» *(Демокріт)*.

Небезпека психоактивних речовин для здоров'я

Пригадаймо, що психоактивним речовинам властиві наркотична й токсична дії. Наркотична дія виявляється в тому, що вони роблять людину психічно, а потім ще й фізично залежною. Токсична дія зумовлена отруйними властивостями речовин, що містяться у складі наркотиків.

Наркоманія — важка хвороба психіки й усього організму, яка без лікування призводить до деградації особистості, інвалідизації та передчасної смерті в молодому віці. Однак це захворювання, на відміну від багатьох інших, людина провокує сама, стаючи заручником власної слабкості й необережності. У попередніх класах ви вивчали, що навіть одноразове застосування якої-небудь речовини з наркотичною дією небезпечне для здоров'я. Вам уже відомо, що наркотик впливає на обмінні процеси організму *(пригадайте вивчене)*. Немає жодної системи органів, жодної сфери біологічної та соціальної життєдіяльності людини, які не зазнавали б його згубної дії, не страждали б від нього, руйнуючись певною мірою. Унаслідок дії наркотичних отрут гинуть мільярди клітин, порушується взаємодія всіх систем організму.

Якщо наркотичне отруєння розпочинається з підліткового віку, то патологічні процеси, що відбуваються в організмі, стають незворотними. Це пояснюється інтенсивнішим обміном речовин у молодому організмі, пришвидшеним кровообігом, високою проникністю тканин та іншими властивостями, які полегшують наркотичним речовинам потрапляння до клітин, призводять до розладу здоров'я, до раннього й важкого перебігу ускладнень. Кожна токсична речовина вибірково діє на той чи інший орган, має різну міру вираженості руйнівного впливу на весь організм. Але серед наркотиків немає жодного нешкідливого — вони всі отруйні.

• Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Хто друг поганим звичкам, той ворог собі».

Негативний вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я

Уживання психоактивних речовин особливо небезпечне в підлітковому та юнацькому віці (період росту й формування організму). Якщо людина застосовує наркотики ще з юності, то вони впливають на її природну здатність бути чоловіком і батьком, дружиною і матір'ю. Потрапляючи з кров'ю до статевих залоз, наркотики й токсичні речовини порушують їхню функцію. Деякі сильнодіючі наркотики впливають на внутрішньоклітинні структури, що відповідають в організмі за спадковість. Так, у чоловіків розвивається статеве безсилля, у жінок — розлади менструального циклу, викидні, передчасні пологи. У дитини, народженої від матері, яка вживає психоактивні речовини, з перших годин життя виявляють ознаки наркозалежності. Її організм потребує тих наркотиків, які вона отримувала з кров'ю від матері. Позбавляючись наркотику після народження, дитина відчуває неймовірні страж-

дання, бо перебуває в *стані абстиненції*, або «ломки». Навіть нетривале вживання наркотичних засобів обома батьками або одним із них позначиться на здоров'ї їхніх майбутніх дітей. Часто ці діти народжуються з фізичними вадами або психічними відхиленнями.

Наркоманія і токсикоманія — дуже важкі захворювання, які руйнують увесь організм і призводять до різкого скорочення тривалості життя.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Поведінка — це дзеркало, у якому кожен показує своє обличчя» *(Й. В. Ґете)*.

- За QR-кодом прочитайте інформацію та виконайте завдання.

Що таке *віктимна поведінка*

Віктимність (від латин. *victima* — жертва) — особистісна якість людини, для якої характерна схильність стати жертвою зовнішніх обставин і соціального оточення. ***Віктимна поведінка***, або «поведінка жертви», — це вчинки, дії або бездіяльність людини, які так чи інакше провокують заподіяти їй шкоду.

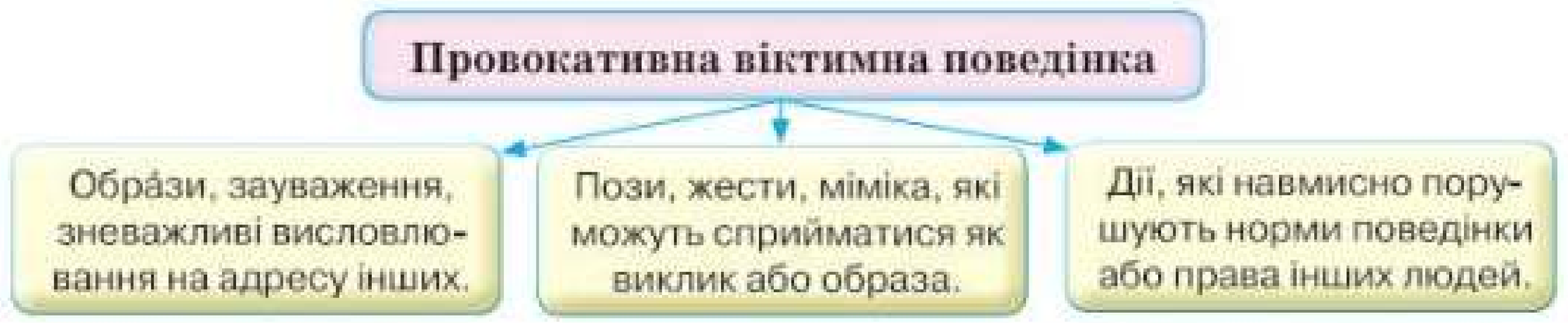
Ви, мабуть, задумувалися над тим, чому за одних і тих самих обставин одні ваші однолітки так легко стають жертвами неприємних ситуацій (а іноді й злочинів), а інші щасливо уникають небезпеки. Яку поведінку ви можете спостерігати в повсякденному житті? Учені вирізняють провокативну, легковажну та неправомірну віктимну поведінку в конкретній життєвій ситуації.

Провокативною називають таку негативну поведінку жертви, за якої адекватна людина втрачає емоційну рівновагу та вдається до раптових агресивних дій. Цей тип поведінки характеризується активними діями особи, які можуть спровокувати агресію з боку інших людей.

Легковажна поведінка полягає в надмірній довірливості до сторонніх людей, наївності неповнолітніх, нехтуванні правилами безпечної поведінки. Люди з такою поведінкою часто потрапляють у ситуації, де вони стають легкими мішенями для злочинців.

Неправомірна поведінка виявляється в порушенні жертвою вимог кримінально-правового законодавства. Цей тип поведінки передбачає активну участь особи в протиправних діях, які можуть призвести до того, що вона сама стане жертвою злочину.

Обговоріть подані схеми і наведіть приклади із життя, коли ви були свідками віктимної поведінки. Які були наслідки такої поведінки?





Злочини проти статевої свободи та статевої недоторканості

Це суспільно небезпечні діяння, що порушують установлені в суспільстві основні принципи статевої моральності, які виражені в посяганні на статеву свободу та статеву недоторканість особи. До них належать: • зґвалтування; • насильницьке задоволення статевої пристрасті неприродним способом; • примушування до вступу в статевий зв'язок; • статеві зносини з особою, яка не досягла статевої зрілості; • розбещення неповнолітніх.

Такі злочини становлять велику суспільну небезпеку, характеризуються винятковою аморальністю та цинічністю дій винних. Вони грубо принижують гідність потерпілих від злочину осіб, заподіюють їм глибоку психічну травму, можуть завдати серйозної шкоди здоров'ю.

Суспільна небезпека таких злочинів полягає не лише в посяганні на статеву свободу або статеву недоторканість особи, а й у заподіянні шкоди іншим суспільним відносинам і соціальним цінностям — нормальному фізичному та психічному розвиткові дітей і підлітків, здоров'ю, честі та гідності особи тощо. Ці злочини є надзвичайно небезпечними й належать до тяжких, за їхнє учинення кримінальним законодавством передбачено досить суворе покарання.

Кримінальна відповідальність за насильницькі сексуальні дії настає із 14-річного віку.

Кроки до успіху

Здоров'я майбутньої дитини закладається ще під час формування статевих клітин її батьків. Згубний вплив психоактивних речовин на молодий організм складно недооцінити, адже це одна з актуальних і драматичних проблем сучасного суспільства. Наркотики, як і деякі інші лікарські препарати, викликають біо-

хімічні, імунологічні й ендокринні порушення, що призводять до певних аномалій розвитку, різноманітних уроджених вад, захворювань, зниження пристосувальних реакцій.

Новоутворений організм проходить складний розвиток в організмі матері — від стадії клітин до високоорганізованого організму *(докладніша інформація вміщена в додатку 10, с. 199–200)*. На кожному етапі йому потрібні особливі умови існування. Якщо дитина отримує від мами нікотин, алкоголь та інші психоактивні речовини замість вітамінів і поживних речовин, у неї порушується формування органів, виникають патології, що спричиняють хвороби в дитинстві й проблеми зі здоров'ям у дорослому житті. Тому майбутні батьки повинні думати не тільки про своє здоров'я, а й про здоров'я свого малюка.

Кожного дня ви йдете до школи, відпочиваєте, відвідуєте різні гуртки, спортивні секції, зустрічаєтеся з друзями та рідними, але не замислюєтеся над тим, чи є у ваших діях ознаки віктимності. Напевно, кожного дня батьки та близькі люди радять вам не розмовляти з незнайомцями, повідомляти про своє місцезнаходження, не спілкуватися із сумнівними компаніями. Іноді ви не прислухаєтеся до порад близьких людей і навіть не здогадуєтеся, що кожного дня можете провокувати своєю поведінкою злочинців. Найнебезпечніший чинник, що спонукає до віктимної поведінки, — це алкоголь, оскільки саме в стані алкогольного сп'яніння людина безпорадна, чим може скористатися потенційний злочинець, ґвалтівник, який чекає на жертву.

Віктимна поведінка може бути притаманна кожному з вас. Однак лише від вас залежить, чи проявиться вона у ваших діях. Тільки вам вирішувати, як, де і з ким проводити час, але ви повинні завжди думати наперед про наслідки та намагатися не дати жодного шансу тим, хто шукає собі жертву.

Запитання та завдання

1. Що таке *психоактивні речовини*?
2. Як психоактивні речовини впливають на репродуктивне здоров'я підлітків?
3. Назвіть ваші дії в умовах тиску щодо небезпечних пропозицій.
4. Яку поведінку називають *віктимною*?



Обговоріть із батьками або з близькими людьми, хто з вашого найближчого оточення може запропонувати вам закурити цигарку, ужити алкоголь або наркотики. Порадьтеся, що потрібно зробити, щоб цього не сталося.



Підготуйте повідомлення про умови ефективного навчання, скориставшись інформацією з різних джерел (поради лікарів, психологів, наукова література, медійна інформація).

Розділ 3

ДОБРОБУТ

§ 25 Стратегії ефективного навчання. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток умінь і навичок учитися

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *значення ефективного навчання;* • *бар'єри ефективного навчання;* • *оптимізацію власної навчальної діяльності;* • *процес сприйняття та засвоєння інформації.*

- Пригадайте, які умови сприяють ефективному навчанню.
- Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Чого в молодості не навчишся, те на старість не знайдеш».

Про значення навчання

Кожна людина навчається протягом усього життя. Знання відкривають їй вікно у світ, дають можливість займатися улюбленою справою.

Останніми роками швидкими темпами розвиваються природничі науки, які мають практичне значення для життя людини, — географія, хімія, фізика, біологія. Водночас людина живе в суспільстві й підпорядковується його законам. Закони взаємин між людьми описують гуманітарні науки: література, суспільствознавство, правознавство, історія тощо. Ці знання часто бувають дуже корисними, вони допомагають людині в житті. У школі ви опановуєте основи всіх наук.

Напевно, за час свого перебування в школі ви неодноразово запитували себе: «Навіщо потрібно вчитися?» І відповідь на це запитання залежала від настрою, невдач або перемог (наприклад, у конкурсах, олімпіадах). У продовж життя перед людиною постає безліч завдань. Вирішуючи їх так чи інакше, вона прагне здійснити мрію: навчитися керувати своїм життям. Нині для цього треба опанувати систему найсучасніших знань у сферах фізичного й інтелектуального розвитку. Й основи цього розвитку людини закладаються саме в школі.

- Поміркуйте й поясніть, як ви розумієте вислів американського психолога: «Освіченими можуть вважатися лише ті, кого навчили, як учитись і змінюватися» *(К. Роджерс)*.

Про значення ефективного навчання

Ефективне навчання — це процес, який дає змогу максимально швидко та якісно засвоювати нову інформацію, розвивати навички та

вміння вчитися. Це не просто зазубрювання фактів, а активне розуміння, запам'ятовування та застосування знань на практиці. Завдяки ефективному навчанню ви швидше досягнете своїх завдань у навчанні та житті, краще й надовго запам'ятаєте інформацію, удосконалите навики аналізувати інформацію, робити висновки та приймати рішення. Успіхи в навчанні підвищують вашу впевненість у собі.

Дослідіть подану схему й обговоріть, чи завжди в навчанні ви враховуєте складники ефективного навчання.

Складники ефективного навчання

Ви не тільки пасивно сприймаєте інформацію, а й активно працюєте з нею: ставите запитання, шукаєте відповіді, будуєте асоціації.

Ви не тільки запам'ятовуєте факти, а й розумієте їхню сутність, зв'язки між різними поняттями.

Ви можете застосовувати отримані знання на практиці, вирішувати завдання та проблеми.

Процес навчання захоплює вас, викликає бажання дізнаватися більше.

Умови, що сприяють ефективному навчанню

Які умови ефективного навчання? *Працелюбність* — одна з основних умов будь-якої діяльності. Це якість, що характеризується працьовитістю, старанністю, наполегливим прагненням до досягнення мети. Наступний крок — мотивація. *Мотивація* — це ті чинники, які спонукають людину до діяльності. Джерелом мотивації є певна потреба щось мати, чимось оволодіти, чогось досягти. Від мотивації залежить глибина й міцність здобутих знань, бажання та здатність навчатися протягом усього життя, а отже, успішність людини в майбутньому.

Однією з найважливіших якостей, що дають змогу домогтися успіху в навчанні, є самодисципліна. *Самодисципліна* — це вироблена звичка тримати під контролем усі свої дії, дотримуватися встановлених правил. Ця звичка допомагає людині зосередитися на конкретній меті, усвідомити шляхи її досягнення.

Моделюємо ситуацію. Обговоріть подані на схемах зовнішні та внутрішні чинники, які впливають на ефективність навчання, і поміркуйте, чому вони є такими важливими. Змоделюйте ситуації за умов, коли людина враховує та не враховує ці чинники.

Зовнішні чинники, які впливають на ефективність навчання



Відсутність шуму, тихе та зручне робоче місце.



Достатнє освітлення, що дає змогу зберегти зір і підвищити зосередженість.



Правильно організоване робоче місце, завдяки чому можна уникнути зайвих рухів і не відволікатися від навчання.



Відключені сповіщення або відсутність телефонів і планшетів, щоб не відволікати увагу під час навчання.

Внутрішні чинники, які виливають на ефективність навчання

Чітко усвідомлена мета й інтерес до предмета значно підвищують ефективність навчання.

Оптимістичний погляд на процес навчання допомагає подолати труднощі та досягти кращих результатів.

Якісний сон відновлює сили й підвищує ефективність засвоєння інформації.

Фізичні вправи поліпшують кровообіг, що сприяє кращій концентрації уваги та запам'ятовування.

Збалансоване харчування забезпечує організм необхідною енергією для активної мозкової діяльності.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, які бар'єри (перешкоди) можуть виникнути на шляху до ефективного навчання. Доповніть їх прикладами з вашого життєвого досвіду.



— Інколи не вистачає часу, бо багато уваги приділяю різноманітним обов'язкам по господарству, заняттям у спортивній секції та гуртках.

— Це можуть бути незадовільні побутові умови, матеріальні труднощі, відсутність потрібних навчальних матеріалів, доступу до інтернету.





— Несформовані вольові якості та схильність відкладати справи на потім, замінюючи навчання мені важливими заняттями, також є перешкодами.

— Бар'єрами часто стають розумові перевантаження, стреси, перевтома, недосипання.

— Перешкодами можуть бути несформовані навички розвитку пам'яті, уваги, мислення, невміння користуватися прийомами ефективного слухання та ефективного читання.

— А ще це незбалансоване харчування, шкідливі звички, уживання психоактивних речовин.



Оптимізація власної навчальної діяльності

Оптимізація навчальної діяльності — це процес пошуку найкращих способів організації навчання, щоб досягти максимальних результатів за мінімальних витрат часу та зусиль. Оптимізувати навчання важливо, бо тоді ви будете виконувати завдання ефективно, і це зекономить ваш час. Оптимізація також дає змогу досягати кращих результатів за короткий проміжок часу. А ще коли ви знаєте, як організувати свою роботу, то відчуваєте менше стресу та тривоги й отримуєте задоволення від навчання, оскільки ви бачите прогрес і досягаєте своєї мети. Оптимізація навчання — це постійний процес.

Обговоріть подані поради щодо оптимізації навчальної діяльності й доповніть їх прикладами з вашого життєвого досвіду.

1. Визначте свій стиль навчання та з'ясуйте, як ви краще засвоюєте інформацію (візуально, слухово, кінестетично).
2. Складіть розклад занять, розбивайте великі завдання на менші.
3. Вивчіть різні методи навчання (ментальні карти, флеш-картки, метод помилок) і виберіть ті, які вам найбільше підходять.
4. Використовуйте техніки тайм-менеджменту, щоб ефективно розподіляти час.
5. Чергуйте різноманітні методи навчання: читання, письмо, слухання, говоріння.
6. Правильне харчування, достатній сон і фізична активність сприятимуть кращій концентрації уваги.
7. Обмін думками з іншими людьми, робота в групах і парах допоможуть краще зрозуміти матеріал.

Обговоріть, чи використовуєте ви планувальники, мобільні додатки, онлайн-курси, сервіси для роботи з текстом *(мал. 61)*. Які інструменти для оптимізації навчання ви ще використовуєте?



Мал. 61. Інструменти для оптимізації навчання

Розвиток умінь і навичок вчитися

Уміння вчитися — це навички та вміння, які відкривають безмежні можливості. Це як ключ до скарбниці знань, який нам дає змогу постійно розвиватися, адаптуватися до змін. Світ постійно змінюється, адже нові технології, знання з'являються з неймовірною швидкістю. Ті, хто вміє ефективно навчатися, завжди будуть на крок попереду. Нові знання розширюють кругозір, допомагають краще розуміти себе та світ навколо. Щоб досягти успіху в житті, необхідно постійно вдосконалювати й розвивати свої знання та навички.

Дослідіть подану схему й оцініть *(від 1 до 10 балів)*, наскільки ви володієте такими навичками й уміннями вчитися. Поміркуйте, які навички й уміння вам потрібно ще набути для навчання впродовж життя.

Навички читання. Швидке читання, аналіз тексту, виокремлення головної думки.

Навички письма. Складання конспектів, написання есе, підготовка презентацій.

Навички слухання. Уважне слухання на уроках, участь у дискусіях, проєктах.

Навички запам'ятовування. Використання мнемонічних прийомів, повторення.

Навички критичного мислення. Аналіз інформації, формулювання висновків.

Навички вирішення проблем. Пошук рішень, творчий підхід.

Процес сприйняття та засвоєння інформації

Загалом процес сприйняття навчальної інформації може бути активним і пасивним *(мал. 62)*.

Особливістю *активної форми навчання* є те, що під час такого навчання ви можете помилитись і помітити цю помилку. У разі *пасивного навчання* ви можете помилитися, але не помітити помилку й не виправи-



а *б*

Мал.62. Сприйняття навчальної інформації: *а* — активне; *б* — пасивне

ти її. До пасивних форм навчання належать читання, прослуховування розповіді вчителя / учительки, перегляд відеоуроків, прослуховування теле- й радіопередач, бездумне конспектування та бездумне зазубрювання. До активних форм — розв'язування ситуативних задач і вправ, вдумливе конспектування, пояснення матеріалу товаришам, вдумливе заучування, активність на уроках.

Активна форма навчання ефективніша за пасивну, тому що інформація запам'ятовується надійніше, якщо з нею здійснюють якісь дії (переказують, виконують тести, вправи тощо), ніж коли її просто прослуховують або прочитують. Активне навчання дає змогу різко покращити процес засвоєння матеріалу, оскільки впливає не тільки на свідомість учнів, а й на їхні почуття, волю (дії, практику).

- Результати активного навчання можна відобразити схемою, що отримала назву «Піраміда навчання» *(у дужках зазначено відсоток засвоєння інформації)*. Поясніть, як ви її розумієте.

Піраміда навчання



- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Те, що я чую, я забуваю. Те, що я бачу, я пам'ятаю. Те, що я роблю, я розумію» *(Конфуцій)*.

Дослідіть подану схему «Прийоми ефективного навчання», які допоможуть вам краще засвоювати інформацію та поліпшувати свої навчальні результати. Що з переліченого ви робите, а що ще не встигли? Поділіться своїм досвідом і досягненнями.

Прийоми ефективного навчання

Активне навчання	Регулярне повторення вивченого матеріалу сприяє закріпленню його в пам'яті. Формування ключових тез, концентрація інформації покращує розуміння. Переказ інформації своїми словами сприяє глибшому засвоєнню. Відповіді на практичні запитання допомагають визначити теми, які потребують удосконалення.
Візуальне навчання	Створення ментальних карт і візуальних діаграм допомагає краще засвоїти інформацію та встановити зв'язки між поняттями. Використання графічних органайзерів, діаграм, таблиць або схем поліпшує візуальне сприйняття матеріалу. Замальовки під час пояснення покращують пам'ять та зосередженість.
Опрацювання інформації	Пояснення навчального матеріалу в спільній роботі з однокласниками допомагає вам краще зрозуміти його. Активне навчання стимулюють поставлені самому / самій собі запитання до параграфа про вивчене. Пов'язування нової інформації зі знайомим матеріалом із використанням аналогій та метафор покращує пам'ять. Застосування мнемонічних прийомів, зокрема акронімів або рим, полегшує запам'ятовування. Збільшення середньої тривалості перегляду інформації через певні проміжки часу розвиває довготривалу пам'ять.

Кроки до успіху

Для того щоб навчання було ефективним та успішним, потрібно пам'ятати, що здоров'я та гігієна розумової діяльності мають бути на першому місці у вашому житті.

Вам відомо, що до *гігієни розумової праці* належать: створення комфортних умов роботи; розподіл часу; графік продуктивності праці; правильний розпорядок дня; активний відпочинок, уникнення перевтоми.

У вашому житті має бути все чітко розплановано: тривалість занять у школі й удома, прогулянки, регулярне харчування, сон, чергування праці та відпочинку. Коли людина дотримується правильного ритму життя, у неї виробляються певні звички, і кожна попередня діяльність стає «сигналом» для подальшої. Це допомагає організму легко та швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Така здатність організму стане суттєвою запорукою вашої успішності.

Запитання та завдання

1. Яке значення ефективного навчання?
2. Які вам відомі бар'єри ефективного навчання?
3. Наведіть приклади вмінь і навичок учитися.

Обговоріть із батьками або з близькими людьми вивчене на уроці. Поцікавтесь у них, які прийоми для ефективного засвоєння інформації вони засто-

совували, коли навчалися, і використовують у повсякденній діяльності; що можуть порадити вам.

Підготуйте повідомлення про самооцінку підлітків. Для цього скористайтеся порадами лікарів, психологів, науковою літературою.

§ 26 Самооцінка підлітка. Залежність самооцінки підлітка від його потреб

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *самооцінку підлітка та її важливість;* • *залежність самооцінки підлітка від його потреб;* • *захист прав дітей щодо забезпечення їхніх базових потреб;* • *необхідність планувати своє майбутнє та досягати мети.*

Вам уже відомо, що ***самопізнання*** — це процес відкриття себе, вивчення свого внутрішнього світу, сильних і слабких сторін своєї особистості, а також фізичних і психічних можливостей.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Людина — це не тільки те, що вона має, а й те, що вона хоче мати» *(І. Франко)*.

У підлітковому віці молодь набуває нового досвіду, розширюючи коло спілкування. У молодих людей розвивається самосвідомість, з'являється бажання зрозуміти себе. Процес самопізнання — складний і тривалий, що супроводжує людину протягом усього життя *(пригадайте вивчене в § 1–2)*. Він не має чітко визначених меж та етапів, оскільки кожна людина унікальна й розвивається у своєму індивідуальному темпі. Однак можна виокремити кілька етапів, які характерні для більшості людей.

Поміркуйте, чому формування індивідуального стилю життя не відбувається в підлітковому віці. Аргументуйте відповідь.

Про ідентичність підлітка

Ідентифікація (від латин. *identifico* — ототожнювати) — ототожнення, уподібнення, розпізнавання. Ідентифікація формується у взаємодії з оточенням.

Ідентичність підлітка — складний і багатогранний процес, упродовж якого молода людина активно шукає своє місце у світі, формує власні погляди, цінності та стиль життя. Це період бурхливого фізичного, емоційного та соціального розвитку, коли підліток намагається відповісти на запитання: «Хто я?», «Яким я хочу бути?», «Яке моє місце в суспільстві?» Ідентифікація — це природний процес, який супроводжує кожного підлітка. Порівнюючи себе з іншими людьми, підліток усвідомлює власну ідентичність.

Чому ідентифікація так важлива для підлітків?

Бурхливий гормональний сплеск і фізичні зміни призводять до нестабільності емоційного стану та пошуку нової соціальної ролі.

Розширення кола спілкування, бажання бути прийнятим однолітками, формування власної групи.

Здатність до абстрактного мислення, формування власних поглядів на життя, критичне оцінювання авторитетів.

Які аспекти ідентичності формуються в підлітковому віці?



Моделюємо ситуацію. Обговоріть проблеми підлітків, які найчастіше виникають у процесі ідентифікації. Змоделюйте ситуації та їхні наслідки. Запропонуйте, як уникнути цих проблем. А як би діяли ви?



Самооцінка підлітка — шлях до самопізнання

Самооцінка підлітка — це оцінювання себе, своїх здібностей, характеру, зовнішності, учинків і дій, переваг і недоліків, а також свого місця в суспільстві. Це своєрідний внутрішній орієнтир, який спрямовує підлітка в життєвому морі, допомагаючи йому робити вибір, налагоджувати стосунки з іншими людьми та долати труднощі. На формування самооцінки значно впливає власний досвід, а також вона залежить від ставлення до вас інших людей.

Самооцінка буває завищеною, заниженою та адекватною. За *адекватної самооцінки* підлітки реалістично оцінюють свої сильні та слабкі сторони, досягнення і невдачі. Вони впевнені у своїх силах, але вод-

ночас залишаються критичними до себе. Підлітки, які мають *завищену самооцінку*, переоцінюють свої здібності, вважають себе кращими за інших, нехтують порадами та критикою. Підлітки із *заниженою самооцінкою* недооцінюють свої можливості, постійно сумніваються в собі, бояться невдач і критики. Від самооцінки залежить, якої саме мети ви прагнете досягти в житті.

Обговоріть чинники, що впливають на самооцінку підлітків. На прикладах із життя спрогнозуйте розвиток подій, коли чинники сприяють адекватній самооцінці, а коли — завищеній або заниженій.

1. Стиль виховання, взаємини з батьками, атмосфера в родині.
2. Успішність, стосунки з однолітками, ставлення вчителів.
3. Фізичні дані, порівняння себе з іншими.
4. Стереотипи краси, ідеальні óбрази, кібербулінг.
5. Успіхи в навчанні, спорті, творчості.

Залежність самооцінки підлітка від його потреб

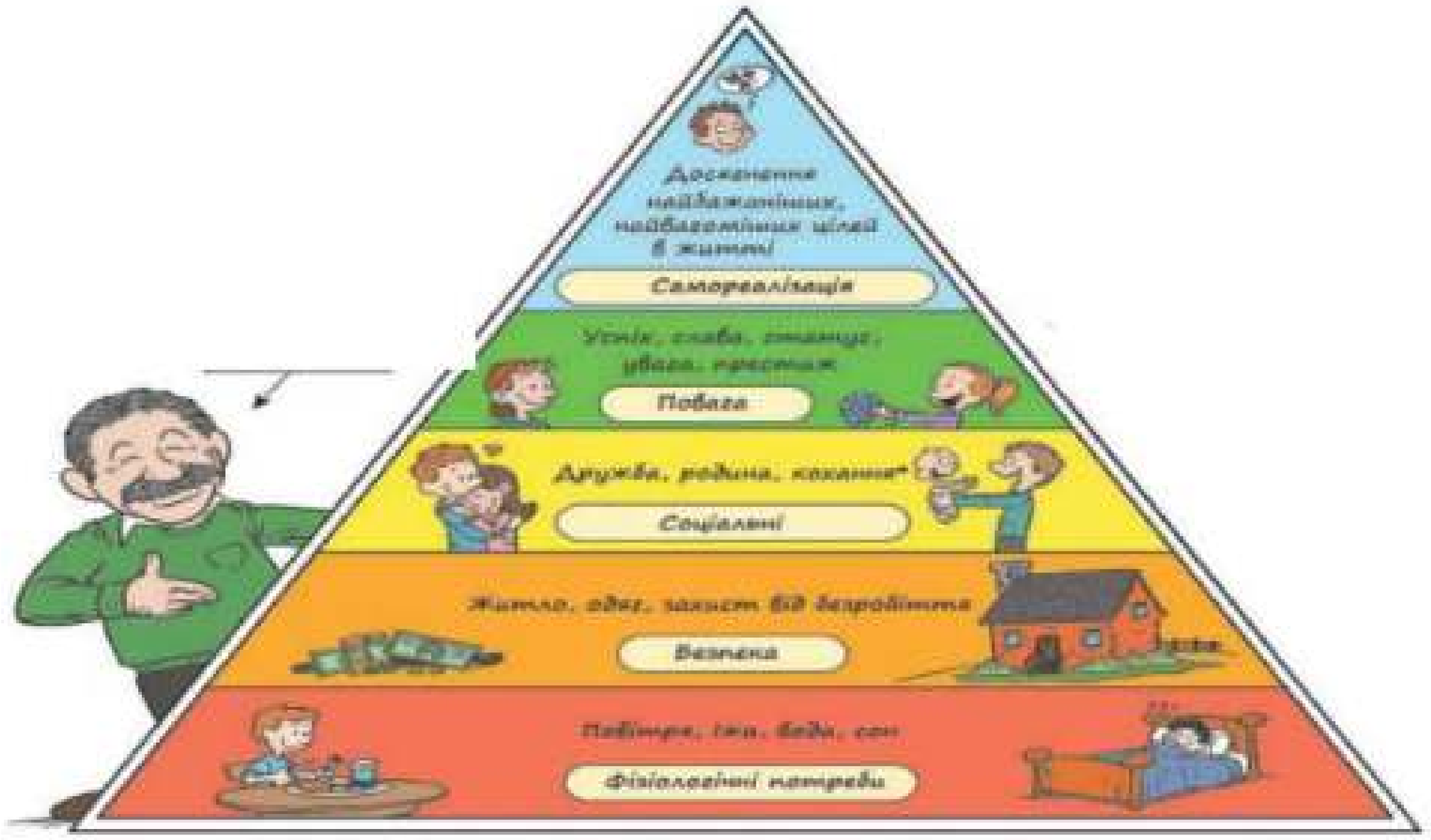
Пригадаймо вивчене в попередніх класах. ***Потреба*** — це прояв необхідності певних речей, бажання володіти ними, відчуття нестачі, якщо це бажання залишається незадоволеним. Потреби людей різноманітні: *природні* (їжа, одяг, житло); *духовні* — для формування і розвитку людини як істоти розумної; *емоційно-почуттєві* (пізнання, моральні, естетичні тощо); *соціальні* — у спілкуванні з іншими людьми.

Потреби є в усіх живих істот, незадоволена потреба завжди пов'язана з неприємним почуттям. Голод — це потреба в їжі, спрага — у воді. Це так звані *біологічні* (фізіологічні) потреби. До потреб вищого порядку належить, наприклад, *потреба в самоствердженні*.

Характер і кількість потреб залежать від умов життя людини. Потреби людини впродовж її життя зростають, тому що задоволення одних зумовлює зародження нових. Складається певна ієрархія потреб — від відносно елементарних (матеріальних) до духовних і соціальних, вищим проявом яких є *потреба в самореалізації*, тобто у творчій діяльності.

Розгляньте та проаналізуйте класифікацію потреб, запропоновану американським ученим А. Маслоу *(мал. 63)*. Чи згодні ви з думкою, що задоволення потреб відбувається знизу вгору? Чому потреби, зазначені ближче до основи піраміди, вимагають першочергового задоволення? Чи можна сказати, що на вершині піраміди подано потреби, які називають *вищими потребами*? Чому їх так називають?

Самооцінка підлітка постійно формується і змінюється під впливом різних чинників. Одним із найважливіших серед них є задоволення потреб. Коли підліток відчуває, що його потреби розуміють, підтримують і задовольняють, то його самооцінка зазвичай підвищується. І навпаки, незадоволені потреби можуть призвести до зниження самооцінки, відчуття неповноцінності та самотності.



Мал. 63. Піраміда потреб Маслоу

Обговоріть подану таблицю та поясніть, як ці потреби впливають на самооцінку підлітків. Що потрібно врахувати підліткам та їхньому оточенню, щоб задовольнити потреби та сформувати адекватну самооцінку? Наведіть приклади.

Потреби, що впливають на самооцінку підлітків	
Потреба в належності	Підлітки прагнуть відчувати себе частиною групи однолітків, бути прийнятими й поважаними ними.
Потреба в самоствердженні	Підлітки хочуть показати себе, довести свою цінність.
Потреба в автономії	Підлітки прагнуть до самостійності, бажають самі приймати рішення.
Потреба в безпеці	Підлітки хочуть відчувати себе захищеними й у безпеці.
Потреба в любові та прийнятті	Кожний підліток потребує відчуття, що його люблять і приймають таким, який він є.

- Як ви розумієте вислів: «Потрібно тільки повірити, що ви можете, — і ви вже на пів дороги до мети» *(Т. Рузвельт)*.

- За QR-кодом прочитайте інформацію та виконайте завдання.

Захист прав дітей щодо забезпечення їхніх базових потреб на державному рівні

Забезпечення базових потреб дітей — один із фундаментальних принципів захисту прав дитини. Держава як головний гарант прав людини зобов'язана створити умови для повноцінного розвитку кожної дитини.

Конституція України та численні закони гарантують права дитини. Такі державні органи, як Міністерство соціальної політики, служби у справах дітей, ювенальна юстиція відповідають за реалізацію державної політики у сфері захисту прав дитини. Україна ратифікувала Конвенцію ООН про права дитини й інші міжнародні документи, що встановлюють стандарти захисту прав дітей. Багато громадських організацій працюють над захистом прав дітей, надаючи юридичну допомогу, психологічну підтримку тощо.

Обговоріть схему «Виклики в забезпеченні прав дітей» та подані висловлення ваших однолітків щодо забезпечення базових потреб дітей та захисту їхніх прав на державному рівні. Висловте свою думку про те, чи повною мірою забезпечені потреби дітей на рівні вашої громади, держави й загалом у світі.





— Кожна дитина має право на життя та здоров'я.

— Так, це доступ до якісної медичної допомоги, безпечні умови життя, захист від насильства й експлуатації.

— Кожна дитина має право на безкоштовну та якісну освіту, яка відповідає її потребам і здібностям.

— Діти повинні отримувати достатню кількість безпечної та поживної їжі.

— Кожна дитина має право на безпечне й достатньо просторе житло.

— Діти мають рівні права незалежно від їхньої раси, кольору шкіри, статі, релігії, національного або соціального походження, майнового стану, інвалідності або будь-якої іншої ознаки.



Визначення та досягнення мети

Визначення та досягнення мети — це не лише бажання, а й чітко сформульований план дій, інструмент особистісного зростання та розвитку, який веде вас до бажаного результату. Мета дає нам розуміння, куди ми рухаємося, і допомагає зосередитися на важливих завданнях.

Як правильно ставити мету? Пригадаймо SMART-метод, який допомагає формулювати конкретні, вимірювані, досяжні, актуальні й обмежені в часі цілі.

• За QR-кодом ознайомтеся з інформацією та дайте відповідь на запитання.

Обговоріть подану схему. Поставте короткострокову мету й обговоріть, як ви її реалізовуватимете.

Велику мету можна розбити на кроки досягнення мети.



• Поміркуйте та поясніть, як ви розумієте вислів: «Ідіть упевнено в напрямку до мрії. Живіть тим життям, яке ви самі собі придумали» *(Г. Д. Торо)*.

Кроки до успіху

Самооцінка — це віра в себе, оцінка людиною самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей.

Досягнення мети прямо впливає на самооцінку підлітків. Кожний успіх підвищує віру в себе, робить вас більш упевненими й умотивованими. Крім того, процес досягнення мети розвиває цілий комплекс корисних навичок та умінь, які значно впливають на ваше життя. Так, складання плану й дотримання його вимагає дисципліни й уміння організовувати свій час. Перешкоди та невдачі є невід'ємною частиною шляху до мети. Наполегливість допомагає долати труднощі й продовжувати рухатися вперед. Часто для досягнення мети потрібні нестандартні рішення і креативний підхід. Ефективне використання часу допомагає досягати більшого за менший проміжок часу. Процес досягнення мети може бути стресовим. Розвиваючи стійкість до стресу, ви стаєте емоційно стійкішими. А ще на шляху до мети вам доводиться приймати багато рішень. Розвиваючи цю навичку, ви стаєте більш незалежними. Кожний досягнутий етап підвищує вашу самооцінку та віру у свої сили.

Запитання та завдання

1. Чому самопізнання та ідентичність так важливі в підлітковому віці?
2. Як залежить самооцінка підлітка від його потреб?
3. Охарактеризуйте, як правильно ставити мету та її досягати.



Обговоріть із батьками або з близькими людьми вивчене на уроці. Поцікавтесь у них, як вони планують мету та які кроки здійснюють для її реалізації.



Підготуйте повідомлення про причини виникнення конфліктів і способи їхнього розв'язання. Для цього скористайтеся порадами батьків, психологів, науковою літературою.

§ 27 Діємо разом. Спілкування і співпраця в групі для досягнення найкращого результату

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *важливість спілкування;* • *навички конструктивної взаємодії в групі;* • *причини виникнення конфліктів у групі та способи їхнього розв'язання;* • *ініціативність і лідерство;* • *презентацію результатів роботи.*

- Поміркуйте, чи може людина повноцінно жити без спілкування.
- Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Добре слово будує, а погане руйнує».

Важливість спілкування

Спілкування відіграє величезну роль у житті людини та суспільства. Без нього неможливі формування і розвиток особистості, міжособистісні контакти, навіть керування, обслуговування, наукова й інші види діяльності в усіх галузях, де необхідні передавання, засвоєння інформації та обмін нею.

Життя людини в сучасному суспільстві немислиме без щоденних контактів з іншими людьми. Від того, як люди контактують, як пово-



Мал. 64. Стилі спілкування: *а* — позитивне; *б* — негативне

дяться в стосунках, залежить дуже багато. Повноцінне спілкування між людьми створює стан душевного піднесення. Водночас дуже важливо розуміти одне одного.

Чи звертали ви увагу на те, що є люди, спілкуючись із якими, ви легко вирішуєте складні проблеми, у вас поліпшується настрій? Ці люди завжди готові допомогти. Такий стиль спілкування називають *позитивним (мал. 64, а)*. Позитивне спілкування — джерело душевної та психологічної задоволеності, щастя, радість дружнього або творчого спілкування, радість спілкування з природою та мистецтвом. На жаль, можна навести також багато прикладів *негативного спілкування (мал. 64, б)*, коли людина створює навколо себе умови для непорозуміння, сварок, пліток, неповаги. Таке спілкування — джерело негативних емоцій, що руйнівно діють на загальний психічний стан людини. Спілкування формує міжособистісні та ділові стосунки, є своєрідним ланцюжком між групами людей. Спілкування — життєва потреба людини будь-якого віку.

Спілкування та співпраця в групі

Спілкування — складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті й розумінні партнерами одне одного. Спілкування в родині, навчання в школі, позашкільна діяльність — це третина життя кожної людини, яке проходить у спілкуванні, а від спілкування залежить здоров'я, безпека та добробут людини.

Разом з однолітками ви відвідуєте спортивні секції, навчаєтеся разом у школі, на уроках створюєте проєкти, граєте в рольові ігри, дискутуєте. А коли ви працюєте на уроці в групах, готуєте позакласний захід або стіннівку, чи можна сказати, що це — ваша команда? Так, звичайно, адже *командна робота* — це діяльність групи людей, яка зосереджена на вирішенні конкретного завдання. У позаурочній діяльності багато хто з вас займається командними видами спорту, відвідує наукові гуртки, мовні клуби, музичні колективи, волонтерські організації тощо. Усе це передбачає спілкування та співпрацю в групі, тобто командну роботу. *Команда* — це група людей, об'єднаних спільною метою, які взаємодіють між собою для досягнення спільного результату; це організована структура, де кожен член команди виконує певні дії, доповнюючи інших. Участь у команді — це чудовий спосіб для вас розвиватися, навча-

тися та реалізовувати свій потенціал. Коли ви об'єднуєте свої зусилля, знання та досвід, працюєте в команді, ви здатні досягати значно кращих результатів, ніж працюючи окремо.

· За QR-кодом ознайомтеся з інформацією про види команд і дайте відповіді на запитання.

Навички конструктивної взаємодії в групі

Коли ви працюєте в групі, учасник / учасниця команди має свої сильні сторони, які можуть компенсувати слабкі сторони інших. У групі постійно відбувається обмін думками й ідеями, що допомагає знаходити нестандартні рішення. А це підвищує мотивацію, оскільки люди відчувають себе частиною чогось більшого. Спільне виконання завдань також допомагає розподілити навантаження і зменшити стрес, адже команда може виконати завдання швидше, ніж окрема людина.

Ефективна співпраця в групі можлива за умов:

- чітко визначених завдань, коли учасник / учасниця команди розуміє, до чого прагне група;
- коли учасник / учасниця команди знає свої обов'язки;
- якщо в групі панує атмосфера, у якій кожний / кожна може вільно висловлювати свої думки й ідеї;
- коли до учасника / учасниці команди ставляться з повагою, незалежно від його ролі;
- якщо критикують ідеї, а не людей;
- коли підтримують одне одного та радіють спільним успіхам;
- коли є лідер, який зможе об'єднати команду й вести її до досягнення мети.

Конструктивна взаємодія в групі — це основа ефективної роботи будь-якої команди. Вона передбачає вміння спілкуватися, співпрацювати, вирішувати конфлікти та досягати спільної мети. А які ж навички необхідні для ефективної взаємодії в групі?

Навички, необхідні для ефективної взаємодії в групі

Навички комунікації

- Уважно слухати співрозмовника, не перебиваючи його, і ставити уточнювальні запитання.
- Формулювати свої думки так, щоб їх легко було зрозуміти іншим.
- Використовувати міміку, жести й позу для підсилення свого повідомлення.
- Розуміти почуття і точку зору інших людей.

Навички співпраці

- Працювати в команді, досягаючи спільної мети.
- Розподіляти завдання і виконувати свою частину роботи.
- Довіряти іншим членам команди.
- Висловлювати свою думку про роботу інших, не ображаючи їх.

Навички вирішення конфліктів

- Знаходити рішення, які задовольняють усіх учасників / учасниць конфлікту.
- Вести переговори й доходити згоди.
- Приймати відмінності в поглядах і думках.

Навички лідерства

- Мотивувати себе й інших членів команди.
- Впливати на інших людей.
- Бачити довгострокову перспективу й вести команду до досягнення мети.

Ініціативність і лідерство

Зазвичай у кожній групі є людина, яка здатна впливати на інших людей, мотивувати їх до спільної мети та вести за собою. Таку людину називають *лідером*. У лідера розвинені особистісні якості та навички, завдяки яким він ефективно керує людьми й досягає успіху. Ефективний лідер здатний створити позитивну атмосферу в групі, досягти хороших результатів. Лідерами зазвичай стають ініціативні люди, оскільки вони спроможні самостійно вирішувати проблеми й ухвалювати рішення, творчо мислити та знаходити нестандартні рішення.

Ініціативність — це здатність бути самостійним, брати ініціативу в різних сферах життя та виявляти активність у досягненні мети. Ініціативність допомагає людині бути більш креативною, творчою, ефективною, самостійною, організованою. Розвиток ініціативності може зро-

бити людину більш упевненою, рішучою та успішною у будь-якій сфері життя, що сприятиме новим досягненням та успіхам.

Ініціативність — це здатність приймати самостійно рішення. Почніть уже зараз брати на себе відповідальність за свої дії та вчинки, будьте відкриті до нових ідей та можливостей, плануйте свій час і визначайте завдання.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Випробування лідерства — це бути сильним, але не грубим; добрим, але не слабким; хоробрим, але не нахабним; розважливим, але не лінивим; скромним, але не боязким; гордим, але не гордовитим; жартівливим, але без дурниці» *(Е. Дж. Рон)*. Яким, на вашу думку, має бути лідер? Створіть умовний портрет «ЛІДЕРА».

Причини виникнення конфліктів у групі та способи їх розв'язання

Конфлікт — ситуація, у якій кожна зі сторін через розбіжність у поглядах намагається зайняти позицію, несумісну з інтересами іншої сторони. Розбіжності загострюються, якщо люди не вміють спілкуватися доброзичливо, не можуть стримати негативні емоції.

Чи можуть виникати конфлікти в групах? Звісно можуть, бо у вашому оточенні є люди з різними інтересами, цінностями та стилями поведінки *(пригадайте вивчене раніше)*.

Розглянемо, які типи конфліктів бувають у групах.

Типи конфліктів у групах

Міжособистісні	Виникають між двома або кількома членами групи. Це зіткнення між собою на підставі протилежно направлених мотивів.
Міжгрупові	Виникають між різними групами людей. Це зіткнення інтересів, цінностей та поглядів між різними соціальними групами.
Внутрішній психологічний конфлікт	Виникає всередині особистості. Це боротьба між різними думками, почуттями, бажаннями або цінностями, які суперечать одна одній.

Пригадаймо: конфлікти, у яких учасники / учасниці 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*.

Чи можна уникнути конфлікту або як йому запобігти? Які основні причини конфліктів у групах? Такі запитання виникають щодня, адже

ми всі такі різні, зі своїми поглядами, бажаннями, інтересами. Розуміння причин конфліктів є першим кроком до їхнього ефективного вирішення.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо причин конфліктів у групі. Доповніть їх прикладами з вашого життєвого досвіду.



— Я вважаю, якщо члени групи мають різні уявлення про те, чого вони хочуть досягти, конфлікт є майже неминучим.

— Агресивний та пасивний стилі спілкування можуть призвести до непорозумінь.

— Різні характери, темпераменти та цінності людей можуть спричинити непорозуміння і конфлікти.

— Коли люди не можуть чітко висловити свої думки, почуття чи потреби, виникають непорозуміння, які легко можуть перерости в конфлікт.

— Якщо члени групи відчувають, що відповідальність розподілена несправедливо, це може призвести до конфлікту.



— Можуть виникати конфлікти й тоді, коли часто змінюються учасники групи.

Дослідіть подану схему «Причини конфліктів у групі». Наведіть приклади із життя, коли такі причини спровокували конфлікти. Обговоріть, якими були конфлікти — конструктивними чи руйнівними.



Обговоріть схему «Як запобігти і розв'язати конфлікти в групі». Наведіть приклади із життя, коли ви могли б скористатися цими порадами.

Як запобігти і розв'язати конфлікти в групі

1. Спілкуйтеся в групі відкрито і чесно.
2. Сприяйте взаємоповазі між членами групи.
3. Розробляйте спільні завдання, які об'єднують усіх членів групи.
4. Забезпечте справедливий розподіл ресурсів і відповідальності.
5. Розвивайте навички вирішення конфліктів.
6. Залучайте нейтральну третю сторону (медіаторів) для вирішення конфліктів (батьків, учителів, психологів, соціальних педагогів тощо).
7. Конфлікти можуть стимулювати зміни та розвиток групи. Головне — уміти їх правильно розпізнавати і розв'язувати.

Як ефективно презентувати свою роботу в групі

Уявіть собі, що ви добре й конструктивно попрацювали в групі й вам потрібно презентувати ваші доробки. Ефективна презентація роботи в групі — це мистецтво, яке допомагає не тільки донести свою думку, а й переконати інших у її цінності. Для цього насамперед потрібно зрозуміти, хто будуть ваші слухачі. Який рівень їхніх знань у цій темі? Відповіді на ці запитання допоможуть вам підібрати відповідний стиль і глибину викладу матеріалу. Далі потрібно сформулювати основні ідеї, які ви хочете донести, і побудувати логічну послідовність подання інформації. Зміст презентації має бути структурованим: *назва*, *вступ*, *основна частина* та *висновок*. Щоб інформація була наочнішою і цікавішою та сприймалася краще, використовуйте слайди, діаграми, графіки. Створити презентацію вам допоможе програма «Microsoft Office PowerPoint» *(мал. 65)*.



Мал. 65. Презентація своїх ідей іншим особам із використанням цифрових засобів

Важливо спочатку потренуватися і виступити з презентацією кілька разів, щоб відчути впевненість і скорегувати тривалість. Успішна презентація — це результат ретельної підготовки й упевненої манери виступу.

Кроки до успіху

Уміння спілкуватися — це мистецтво, якого можна навчитися. Під час розмови потрібно завжди пам'ятати про культуру спілкування, адже це невід'ємний складник духовності людини. «Коли ти хочеш показати своєму співрозмовникові якусь істину, то найголовніше при цьому — не дратуватися і не сказати жодного недоброго чи образливого слова», — вважав давньогрецький філософ Еліктет. Через невміння спілкуватися під час розмови ми втрачаємо дуже багато інформації. Часто замість того, щоб уважно слухати співрозмовника, ми вже наперед обдумуємо фразу, яку хочемо сказати, або лише вдаємо, що уважно слухаємо. Цим ми, по-перше, ображаємо того, хто говорить, а по-друге, утрачаємо можливість набути знань і життєвого досвіду інших. І саме це нерідко стає причиною багатьох конфліктів.

Досягти найкращого результату в групі, позитивно спілкуватися і співпрацювати, бути успішними допоможуть такі навички: ефективного спілкування, співчуття, навички спільної діяльності та співробітництва, розв'язання конфліктів. Розвиток навичок — це безперервний процес, який відіграє провідну роль у досягненні успіху в будь-якій сфері життя.

Запитання та завдання

1. Яку роль у житті людини відіграє спілкування?
2. Що таке *ініціативність* та *лідерство*?
3. Назвіть причини виникнення конфліктів у групі та способи їх розв'язання.

Обговоріть із батьками або з близькими людьми вивчене на уроці. Проаналізуйте, якими життєвими навичками ви володієте щодо ефективної роботи в групі, запобігання конфліктам тощо, а які потрібно розвивати, щоб бути успішною людиною в усіх сферах життя.

Знайдіть цікаву інформацію про видатних людей різних професій. Поцікавтеся, які саме навички та вміння допомогли їм досягти успіху в житті.

§ 28 Планування майбутнього. Визначення кола професійних уподобань відповідно до своїх сильних сторін та інтересів. Визначення короткострокових цілей для професійного майбутнього

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *критерії професійного самовизначення;* • *вибір професії згідно з власними бажаннями та здібностями;* • *визначення короткострокових завдань для професійного майбутнього.*

- Пригадайте, що таке *самовизначення*.
- Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Не професія обирає людину, а людина професію».

Про важливість професійного самовизначення

Одним із найважливіших кроків у житті є вибір професії. Адже це не тільки вдале чи невдале рішення молодої людини, а й подальша її доля — активне, творче, радісне життя або ж пасивне, збайдуже́ле існування. Насамкінець, вдалий вибір професії — один з основних складників людського щастя та усвідомлення своєї потрібності в соціумі.

Мабуть, чи не кожна людина прагне не тільки заробляти гроші, а й реалізувати свій потенціал та отримувати справжнє задоволення від своєї діяльності. Кожний із нас у житті робить вибір: обирає школу, спортивну секцію, друзів. І в кожного в основі вибору — свої критерії, свої уявлення про життєві цінності.

Кожна людина має свободу вибору. Вибір може бути різний — не складний або дуже складний, особливо у вашому віці, коли відбувається становлення особистості. Прагнення «знайти себе», стати «самим собою», індивідуальністю — неодмінна ознака молодої людини. Розуміння своїх сильних сторін та інтересів — це перший крок до вибору професії, яка приноситиме задоволення та успіх.

Дослідіть схему «Умови, що впливають на професійне самовизначення». Обговоріть подані запитання та дайте відповіді на них, подискутуйте щодо вибору професії (самоаналіз, інтереси, цінності).

Умови, що впливають на професійне самовизначення

Самоаналіз

Складіть список своїх сильних сторін.
Запитайте себе:
- У яких завданнях я найкращий / найкраща?
- Які компліменти я найчастіше чую?
- Що в мене виходить легко та природно?

Інтереси

Перелічіть свої захоплення, хобі й теми, які вас цікавлять.
Запитайте себе:
- Що ви любите робити у вільний час?
- Про що ви могли б читати годинами?
- Які курси або тренінги вас цікавлять?

Цінності

Визначте, що для вас найважливіше в роботі (стабільність, творчість, спілкування тощо).

- Поміркуйте й поясніть, як ви розумієте вислів: «Жити — означає працювати. Праця є життя людини» *(Вольтер)*.

Визначення кола професійних уподобань та життєві цінності

Обираючи професію, ви намагаєтеся зважити всі «за» і «проти» щодо того чи іншого заняття, яке вас цікавить. А чи замислювалися ви над тим, що є найважливішим для вас у майбутній професії, заради чого ви працюватимете? Може, визначальними є життєві цінності й переконання? *(Пригадайте вивчене раніше.)*

Життєві цінності — це те, що важливо для вас, на що ви орієнтуєтеся, коли приймаєте певні рішення, заради чого ви дієте, витрачаєте свої сили, заради чого живете. Як вони допоможуть з вибором професії?

Щоб з'ясувати це:

• проаналізуйте інформацію щодо різних професій та поміркуйте, у яких із них ви зможете реалізувати свої життєві цінності;

• складіть таблицю, у якій з одного боку перелічіть ваші цінності, а з іншого — вимоги різних професій;

Цінність	Професія
Творчість	Письменник, співак, піаніст
Співчуття, емпатія	Лікар, волонтер, соціальний працівник
Спілкування	Психолог, учитель

• поспілкуйтеся з людьми, які працюють у сферах, що вас цікавлять; розпитайте про їхню роботу, що їм подобається, а що ні.

Вибір професії згідно з власними бажаннями і здібностями

На вибір професії молодою людиною впливає багато чинників. Передусім це ***здібності*** — індивідуальні психологічні особливості людини, що виявляються в трудовій або іншій сфері діяльності та є умовою успішності її здійснення. Від здібностей залежить швидкість, глибина, легкість і міцність процесу оволодіння знаннями, набуття умінь і навичок. Однак здібності — це не лише набуті в навчальному закладі знання та уміння. Розвиток здібностей має відбуватися протягом усього життя. Свою обдарованість можна оцінити не тільки за успіхами в навчанні, а й за досягненнями в найрізноманітніших видах діяльності.

Значну роль у виборі професії відіграє ***темперамент***. Від нього залежить вплив на діяльність різних психічних станів, зумовлених неприємною обстановкою та емоційними чинниками. Також важливе значення в професійному самовизначенні мають ***характер і самооцінка особистості*** *(пригадайте вивчене)* ***та вподобання***, вони виявляються в улюблених заняттях та інтересах, на які молода людина зазвичай витрачає більшу частину вільного часу.

Чому так важливо вибирати професію згідно з власними бажаннями та хто може допомогти у виборі професії? Допомогти обрати професію можуть батьки та близькі люди, поділившись своїм досвідом і знаннями про різні професії, надати цінні поради. Також вони можуть розповісти про різні можливості, які існують у сучасному світі, допомогти вам розширити кругозір і підтримати емоційно. Дуже часто батьки надають дитині повну свободу вибору, вимагаючи від неї самостійності, відповідальності, ініціативи. Трапляється, що батьки не згодні з вибором дитини й пропонують переглянути свої плани та зробити інший вибір. Проте вибір має залишитися за вами.

Дружні стосунки спільноти старшокласників досить міцні, тож і їхній вплив на вибір професії цілком можливий. Інколи порада друга / подруги може навіть стати вирішальною в професійному самовизначенні.

Учителі, спостерігаючи за учнями під час навчання, аналізують інтереси й напрямки мислення, здібності кожної дитини і, звісно, можуть дати дуже цінні поради. До того ж педагоги здатні запобігти такій поширеній помилці при виборі професії, як ототожнення шкільного предмета й певної, спорідненої з ним професії. Вони допоможуть чітко розрізняти ці поняття, а ви зробите свій вибір самостійно.

Алгоритм вибору професії

Потрібно розрізняти близькі за значенням і вживанням слова *професія* і *спеціальність*. ***Професія*** — це рід занять людини або вид її трудової діяльності. ***Спеціальність*** — це вузька спрямованість у певній професії. Люди однієї професії можуть мати різні спеціальності. Наприклад, лікар — за професією, ортопед — за спеціальністю; за професією — будівельник, а за спеціальністю може бути столяром, монтажником, зварником, електриком, муляром, сантехніком тощо.

Як не помилитись у виборі свого шляху, щоб бути успішним? Давайте визначимо алгоритм вибору професії. Для цього необхідно врахувати чимало чинників — власні побажання, психологічні особливості та можливості. Для цього існує так звана формула вибору професії, яка загалом відображає первинний ***алгоритм прийняття оптимального рішення*** в поєднанні трьох компонентів: хочу — можу — потрібно.



• За QR-кодом ознайомтеся з інформацією та виконайте завдання.



Визначення короткострокових завдань для професійного майбутнього

У кожної людини є власна мета в житті. Уявімо, що сьогодні вашою метою є вибір професії. Якщо ви матимете мету, то чітко розумітимете сенс життя, свій шлях і призначення, знатимете, як рухатися вперед. Спочатку потрібно поставити завдання. Це питання, які потрібно вирішити, щоб хоч трохи наблизитися до неї. Завдання — це складники мети, на досягнення яких спрямоване ваше життя. Завдання бувають короткострокові, середньострокові та довгострокові. Ефективний спосіб досягнення завдань полягає в тому, щоб розподілити їх на менші й більші.

Короткострокові завдання — це конкретні завдання, які ми ставимо перед собою на найближчий період (наприклад, місяць, квартал або рік). Вони є своєрідними «віхами» на шляху до досягнення довгострокових завдань. Для того щоб вони були ефективними, їх потрібно формулювати за принципом SMART *(пригадайте вивчене)*. Короткострокові

завдання — це не просто список завдань, а інструмент для досягнення ваших мрій. З їхньою допомогою ви зможете стати більш організованими, дисциплінованими й успішними.

Як досягти короткострокових завдань

- Складіть детальний план.
- Розбийте велику мету на менші, більш керовані завдання.
- Визначте потрібні ресурси.
- Будьте гнучкими, готовими до адаптації.
- Відстежуйте прогрес наближення до мети.

Проаналізуйте чек-лист професійного самовизначення підлітків. Доповніть його своїми прикладами.

- Визначення своїх інтересів і здібностей, природних талантів.
- Визначення ролі, яку хочете відігравати в суспільстві.
- Вивчення своїх соціальних стосунків.
- Вивчення своїх цінностей та переконань.
- Вивчення своїх сильних і слабких сторін.
- Вивчення своїх рис характеру.
- Вивчення перспективи професії.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Робота — це моя життєва функція. Коли я не працюю, то не живу» *(Ж. Верн)*.

Кроки до успіху

Вибір професії — це відповідальне рішення, яке вплине на все ваше життя. Тому треба приділити цьому питанню достатньо часу й уваги. Щоб уникнути помилок при виборі професії, необхідно порадитися з батьками та близькими людьми. Також потрібно: зібрати інформацію про різні професії, поговорити з людьми, які працюють у різних сферах, прочитати книжки, статті, відвідати профільні сайти; пройти профорієнтаційні тести, які допоможуть вам визначити свої здібності та схильності; спробувати себе в різних видах діяльності, відвідати курси, тренінги тощо; поговорити з психологом, який допоможе вам розібратися у своїх почуттях і прийняти правильне рішення.

Запитання та завдання

1. Назвіть критерії та мотиви, які впливають на вибір професії.
2. Що вам відомо про алгоритм вибору професії?
3. Чому важливо вибрати професію, яка вам подобається?

Обговоріть із батьками або з близькими людьми матеріал уроку щодо вибору професії *(додаток 11, с. 200–201)*.

§ 29 Екологічний спосіб життя. Потреби людини й обмеженість ресурсів

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *екологічний спосіб життя;* • *потреби людини й обмеженість ресурсів;* • *надмірність потреб;* • *відповідальне ставлення до екологічних проблем.*

- Пригадайте, що таке *екологічна безпека*.
- Поясніть, як ви розумієте вислів: «...Ми всі рухаємося вдалину на одній і тій самій планеті — ми екіпаж одного корабля» *(А. де Сент-Екзюпері)*.

Екологічний спосіб життя та екологічна свідомість

Екологічний спосіб життя — це свідомий вибір на користь природи та майбутніх поколінь. Такий спосіб життя властивий людині, яка здатна чітко усвідомлювати власну відповідальність за стан навколишнього середовища, може розрізняти основні екологічні проблеми й діяти для їхнього вирішення, розв'язувати життєві проблеми, раціонально використовувати природні ресурси. У таких людей сформована особлива система цінностей, орієнтована на збереження природи та здоров'я людини. Про таку людину в суспільстві кажуть, що вона екологічно свідома.

Екологічна свідомість — це глибоке розуміння нерозривного зв'язку людини з природою. Це найвищий рівень усвідомлення людиною свого місця та значення в еволюції біосфери у зв'язку з бурхливим розвитком науки й технологій.

Екологічно свідома людина дотримується правил раціонального природокористування, піклується про поліпшення стану довкілля, бореться проти його забруднення та руйнування. Це особистість, у якої переважають духовні потреби *(пригадайте вивчене)*, якій притаманні безкорисливі почуття любові та милосердя, здатність усвідомлювати себе частиною людства. Визнання людини відповідальною за природу означає, що є дещо важливіше, ніж сама цивілізація, а економіка, політика й соціальне життя підпорядковуються моральній оцінці, яка полягає в духовності людини. Нині стає очевидним, що екологічна криза підсилюється кризою поведінки людини. Тому саме від духовних якостей сучасної людини залежить доля суспільства й цивілізації.

Екологічна поведінка складається з окремих *вчинків* (сукупність відносин, конкретних дій, умінь і навичок) і ставлень людини до них. На формування ставлень впливають завдання та мотиви особистості, а формуються вони з роками.

- За QR-кодом ознайомтеся з інформацією та виконайте завдання.

Потреби людини та обмеженість ресурсів

Пригадаймо, що ***потреби людини*** — це те, що необхідне для виживання та розвитку кожної особистості. Вони можуть бути *фізичними* (їжа, вода, житло), *соціальними* (спілкування, любов, повага) або *психологічними* (самореалізація, безпека). Щоб задовольнити потреби людства, потрібні ресурси — матеріальні та людські. Вам уже відомо, що *природні ресурси* — це природні блага, які використовує людство для створення товарів і послуг (землі, лісові насадження, корисні копалини, родючість ґрунтів).

Явище, коли неможливо задовольнити потреби людини через достатньо малу кількість наявних ресурсів, називають ***обмеженістю ресурсів***. Наша планета має обмежені запаси природних ресурсів, як-от: вода, повітря, земля, мінерали, енергія. Крім того, існують екологічні обмеження, пов'язані зі здатністю планети самовідновлюватися. Тому обмеженість ресурсів необхідно враховувати під час задоволення потреб.

Зв'язок між потребами людини й обмеженістю ресурсів

Зростання населення та підвищення рівня життя спричиняють збільшення потреб у ресурсах. Це створює тиск на природні системи й може призвести до дефіциту ресурсів та екологічних проблем.

Розподіл ресурсів у світі є нерівномірним. Деякі країни мають надлишок ресурсів, а інші страждають від їхньої нестачі. Це посилює соціальну нерівність і конфлікти.

Для того щоб задовольнити потреби нинішнього покоління, не обмежуючи можливості майбутніх поколінь, необхідно знайти баланс між економічним зростанням, соціальним розвитком і збереженням довкілля.



- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Природа — це вічне життя, становлення та рух. Природа не визнає жартів, вона завжди правдива, завжди серйозна, завжди сувора; вона завжди права; помилки ж ідуть від людей. Природа — творець усіх творців» *(Й. В. Ґете)*.

Що таке *сталий розвиток*

Усесвітній саміт ООН, скликаний у Ріо-де Жанейро в 1992 р. з метою розв'язання економічних, соціальних та екологічних проблем, визначив ***концепцію сталого розвитку*** — новітню ідеологію суспільно-господарської динаміки, вироблену 179-ма країнами світу, зокрема й Україною. У березні 2005 р. Україна стала однією з 55-ти країн, які підписали документ «Стратегія освіти для сталого розвитку».

Сталий розвиток — загальна концепція стосовно необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб і захистом інтересів майбутніх поколінь, зокрема й потреби в безпечному та здоровому довкіллі. За визначенням Комісії ООН зі сталого розвитку, його мета — задовольняти потреби сучасного суспільства, не ставлячи під загрозу здатність майбутніх поколінь задовольняти свої потреби. Сталий розвиток — це керований розвиток. Основою його керованості є системний підхід і сучасні інформаційні технології, за допомогою яких можна дуже швидко моделювати різні варіанти напрямів розвитку, з високою точністю прогнозувати їхні результати й вибрати найоптимальніший.

Сталий розвиток — це гармонійний, збалансований, безконфліктний прогрес усієї земної цивілізації, який дає змогу одночасно позитивно вирішувати комплекс проблем щодо збереження довкілля, ліквідації експлуатації, бідності та дискримінації як кожної людини, так і цілих народів або груп населення, зокрема за етнічними, расовими чи статевими ознаками.

- Поясніть, як ви розумієте значення принципу «Мислити глобально, діяти локально».

Стратегія сталого розвитку — це комплексний підхід, який передбачає збалансування трьох основних складників.

Стратегія сталого розвитку

Екологічний складник означає збереження природних ресурсів, зменшення впливу людської діяльності на довкілля та забезпечення екологічної безпеки.

Економічний складник передбачає забезпечення економічного зростання, підвищення рівня життя та створення нових робочих місць.

Соціальний складник орієнтований на забезпечення соціальної справедливості, рівності та добробуту всіх членів суспільства.

Концепція та мета сталого розвитку людства

Концепція сталого розвитку людства ґрунтується на п'ятьох основних принципах.

1. Людство дійсно може надати розвитку довготривалого характеру, для того щоб він відповідав потребам людей і не позбавляв майбутні покоління можливості задовольняти свої потреби.

2. Обмеження, які існують щодо експлуатації природних ресурсів, відносні. Вони пов'язані із сучасним рівнем техніки та соціальної організації, а також із здатністю біосфери до самовідновлення.

3. Необхідно задовольнити елементарні потреби всіх людей і всім надати можливість реалізувати свої мрії на більш заможне життя. Без

цього сталий і довготривалий розвиток неможливий. Одна з основних причин виникнення екологічних та інших катастроф — злидні.

4. Необхідно узгодити стан життя тих, хто користується надмірними засобами (грошовими й матеріальними), з екологічними можливостями планети, зокрема щодо використання енергії.

5. Розміри й темпи збільшення кількості населення мають бути погоджені з виробничим потенціалом глобальної екосистеми Землі, що змінюється.

На засіданні Генеральної Асамблеї ООН у вересні 2015 р. затверджено Перелік 17-ти цілей сталого розвитку на період до 2030 р. В Україні також ведеться робота щодо визначення цілей сталого розвитку на 2016–2030 рр., відповідних завдань і показників для моніторингу їхнього досягнення.

Розгляньте подану інфографіку. Поясніть, як ви розумієте кожну із цілей. Які з глобальних цілей є, на ваш погляд, найважливішими для України? Що можете зробити особисто ви для їхнього досягнення? Чи потребує це зміни стилю вашого життя та життя вашої родини? Як саме? *(Див. додаток 12, с. 201.)*



Надмірність потреб — сучасний виклик сталого розвитку

Надмірність потреб — явище, що характеризує прагнення людей до постійного збільшення споживання матеріальних благ, навіть коли це не є необхідним для задоволення базових потреб. Це явище тісно пов'язане з культурою споживання, яка панує в багатьох сучасних суспільствах. Пригадаймо, *культура споживання* — це особливість поведінки людини у сфері споживання, уміння розуміти, навіщо потрібна та чи інша річ, відмова від безглуздих покупок і витрат.

Причини надмірності потреб у кожної людини можуть бути індивідуальними й комбінуватися різними способами, ось деякі з них:

- реклама та маркетинг, саме вони створюють штучні потреби, спонукаючи людей купувати товари, які їм насправді не потрібні;
- бажання відповідати певним соціальним стандартам, демонструвати свій статус і належність до певної групи часто призводить до надмірного споживання;
- мода та тренди, що спонукають людей оновлювати свій гардероб та інші речі, навіть коли вони ще цілком придатні для використання;
- культура споживання, яка прославляє матеріальні блага, формує у людей помилкове уявлення про щастя, пов'язане з володінням речами.



Надмірність потреб є серйозною проблемою сучасності, яка загрожує стабільності нашої планети. Кожний із нас може зробити свій внесок у вирішення цієї проблеми, змінивши свої звички та ставлення до споживання.

Моделюємо ситуацію. Дослідіть подану схему та інформацію про причини надмірності потреб. Обговоріть, як потрібно діяти та що можете зробити особисто ви, щоб відмовитися від надмірних потреб. Змоделюйте ситуацію, скориставшись поданою інформацією, доповніть її власними прикладами.

Як подолати надмірність потреб?

Звертайте увагу на те, що купуєте, і чи дійсно це вам потрібно.

Купуйте продукти місцевого виробництва, щоб зменшити транспортні витрати та підтримати екологічно чисті виробництва.

Ремонтуйте старі речі замість того, щоб купувати нові, а також переробляйте відходи.

Прагніть до простоти й відмовтеся від непотрібних речей.

Переосмисліть свої цінності, і ви зрозумієте, що щастя не залежить від матеріальних благ.

Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як вони розуміють, що означає «жити екологічно». А як це поняття розумієте ви? Наведіть приклади з власного життя.



— Щоб почати жити екологічно, потрібно переглянути повсякденні звички.

— Так, зменшити споживання і купувати лише необхідні речі.

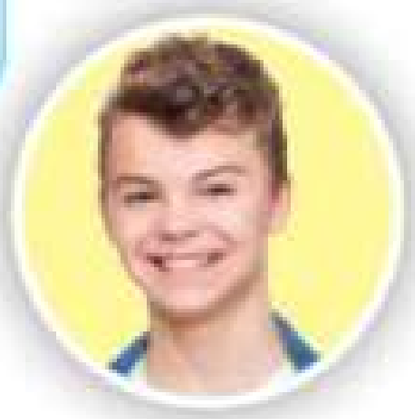
— А ще потрібно віддавати перевагу товарам із тривалим терміном зберігання та в меншому упакованні.

— Обов'язково потрібно вимикати світло, використовувати енергоощадні лампи.

— А ми сортуємо сміття на папір, пластик, скло й органічні відходи.

— Мої батьки купують продукти, вирощені в нашому регіоні, це зменшить викиди від транспортування.

— Щоб зменшити харчові відходи, ми плануємо свої покупки, зберігаємо продукти правильно.



- Поміркуйте, що особисто можете зробити ви, ваша громада, місто, держава, щоб зупинити бездумне поводження людей з природою.

Кроки до успіху

Наш світ стикається з багатьма екологічними проблемами: зміна клімату, забруднення довкілля, виснаження природних ресурсів. Екологічний спосіб життя — наш внесок у вирішення цих проблем і збереження планети для майбутніх поколінь. Наше життя — це постійна взаємодія з природою, тож не існує такої діяльності, яка б не впливала на довкілля. Важливою умовою узгодження дій людини із законами природи є створення нового порядку, правил співіснування людини з природою, екологічно доцільної поведінки. А саме: перехід до відновлюваних джерел енергії; розвиток екологічно чистого транспорту; сприяння енергоефективності; зменшення викидів парникових газів; захист біорізноманіття; інвестування в освіту й охорону здоров'я.

Чи будемо ми берегти тварин і рослини, що навколо нас; чи зможемо бережливо ставитися до ресурсів; чи будемо сортувати сміття; чи позбавимося екологічно руйнівної поведінки — залежить тільки від нас, від нашого екологічно свідомого мислення.

Запитання та завдання

1. Що таке *екологічний спосіб життя*?
2. Як надмірні потреби людини спричиняють обмеженість ресурсів?
3. Що вам відомо про причини, які призводять до надмірності потреб?
4. Що таке *екологічна поведінка*?

Обговоріть із батьками або з близькими людьми можливі способи підвищення енергоефективності вдома, раціонального споживання різних товарів, сортування сміття, користування транспортними засобами тощо. Запитайте, що для них означають слова *жити екологічно*.

Підготуйте повідомлення про вплив фінансових ризиків на безпеку, добробут і здоров'я.

§ 30 Фінансове здоров'я та грамотність. Чинники фінансового становища, які мають позитивний вплив на здоров'я і добробут

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *позитивний вплив на здоров'я і добробут чинників фінансового становища;* • *банківські послуги;* • *вплив фінансових ризиків на безпеку, добробут і здоров'я.*

Вам уже відомо, що ***фінансова ціль*** — це матеріальні та нематеріальні цінності, якими людина прагне володіти й для отримання яких готова докласти зусиль. Щоб досягти будь-якої мети та здійснити бажання, потрібно витратити гроші.

• Поясніть, як ви розумієте вислів: «Нажити багато грошей — хоробрість, зберегти їх — мудрість, а вміло витрачати — мистецтво» *(Сенека)*.

Фінансове здоров'я — ключ до вашого добробуту

Фінанси — це система грошових відносин у тій чи іншій державі, а також сукупність усіх коштів, що є в її розпорядженні. У розмовному мовленні слово *фінанси* вживають у значеннях «гроші, грошові справи, кошти, фонди». ***Фінансове здоров'я (добробут) людини*** — це стан, коли ви маєте повний контроль над своїми фінансами, ставите й досягаєте своїх фінансових цілей, маєте фінансову свободу та відчуваєте впевненість у фінансовому майбутньому. Це не тільки про те, скільки грошей ви заробляєте, а й про те, як ви ними керуєте.

Чому фінансовий добробут такий важливий? Коли ви відчуваєте фінансову стабільність, ви менше турбуєтеся про гроші, а це так само зменшує рівень стресу й поліпшує ваше загальне самопочуття. Фінансова незалежність дає вам більше можливостей обирати та планувати життя (навчання, подорожі, спорт). Заощадження і фінансова подушка без-

пеки дають вам змогу спокійно пережити різні життєві виклики, втрату роботи, хворобу чи інші непередбачені витрати. Фінансове здоров'я уможливлює інвестування в освіту, здоров'я, а також у майбутнє своїх дітей. Фінансові проблеми часто є причиною конфліктів у родинах, а фінансова стабільність допомагає зміцнити стосунки. Фінансовий добробут допоможе в здійсненні бажань, мрій та життєвих планів. Отже, фінансове здоров'я — це не лише мета, а й спосіб життя. Це про те, щоб узяти свої фінанси під контроль, приймати обґрунтовані рішення і будувати своє майбутнє.

Основні складники фінансового добробуту

Бюджет	Це ваш фінансовий план, який допомагає відстежувати доходи та витрати.
Накопичення	Регулярне відкладання грошей на майбутнє, як на короткострокові, так і на довгострокові завдання.
Інвестування	Примноження ваших заощаджень за допомогою різних фінансових проєктів.
Керування боргами	Розумне використання кредитів і своєчасне погашення боргів.
Страхування	Захист себе та своїх близьких від непередбачених ситуацій.
Фінансова грамотність	Постійна освіта у сфері фінансів, яка дає змогу приймати обґрунтовані рішення.

Фінансова грамотність і добробут

Важливим складником фінансового добробуту є ***фінансова грамотність*** — сукупність знань і навичок, завдяки яким людина ефективно керує своїми фінансами. Фінансово грамотна людина розуміє базові економічні поняття, уміє рахувати гроші, планувати бюджет і керувати грошовими потоками. Особиста фінансова грамотність людини допомагає приймати правильні рішення, щоб взаємодіяти з грошима найефективніше.

Чому фінансова грамотність така важлива та як вона впливає на здоров'я і добробут людини? По-перше, ви розумієте, куди йдуть ваші гроші та як їх можна збільшити. Фінансова грамотність допоможе вам досягти мети (заплатити за навчання, купити квартиру, машину, матеріально допомогти близьким людям). Ви зможете уникнути багатьох поширених фінансових помилок, зокрема боргів, невигідних кредитів. Знання того, що ваші фінанси в порядку, дає відчуття стабільності й безпеки. Водно-

час фінансова грамотність — це процес, який потребує часу та зусиль. Почніть із малого й поступово рухайтеся до своїх фінансових цілей.

Обговоріть подані поради щодо підвищення фінансової грамотності й доповніть їх прикладами з власного життя.

1. Вивчайте інформацію, книжки, статті, блоги, дивіться відео про фінанси.

2. Звертайтеся до фінансового консультанта, який допоможе розробити індивідуальний план.

3. Практикуйтеся створювати бюджет, почніть відкладати гроші, спробуйте інвестувати.

4. Обов'язково оговорюйте фінансові питання з близькими, такі обговорення допоможуть вам приймати більш обґрунтовані рішення.

- Поясніть, як ви розумієте вислів: «Хто кладе гроші в банк, не повинен забувати, що він просто пасажир, а кермо в руках банку» *(В. Швебель)*.

Банк і банківські послуги

Банк — це фінансова установа, яка надає різноманітні послуги, пов'язані з грошима. В Україні банківська система складається з Національного банку України *(мал. 66)*, інших банків і філій іноземних банків, які діють на її території.

Завдання банків полягають у наданні банківських послуг і здійсненні іншої діяльності. Крім обміну валюти, здійснення розрахунків і платежів, надання кредитів, відкриття депозитних вкладів і поточних рахунків, вони залучають гроші від свого імені, випускають цінні папери, надають в оренду індивідуальні банківські сейфи, здійснюють інкасацію грошей, консультують щодо банківських та інших послуг.

Банківські послуги — це широкий спектр операцій, які банки надають своїм клієнтам для керування їхніми фінансами. Клієнти банку — це фізичні та юридичні особи, які користуються послугами банку.

Обмін валют — фінансова операція, яка передбачає заміну однієї валюти на іншу. Це може бути необхідно для подорожей, здійснення міжнародних платежів або просто для зберігання заощаджень в іноземній валюті.

Переваги обміну валюти через банк:

- банки мають ліцензію на здійснення обмінних операцій і забезпечують високий рівень безпеки коштів;
- купівля валюти в банку є повністю легальною операцією: ви отримуєте всі необхідні документи, які підтверджують проведення обміну;
- більшість банків пропонують широкий спектр валют для обміну, що дає змогу вибрати потрібну вам валюту;



Мал. 66. Національний банк України

• багато банків пропонують додаткові послуги, як-от: купівля валюти під депозит, що дає можливість отримати додатковий дохід.

Банківський сейф — це спеціальна орендована комірка в банку, призначена для зберігання цінностей (грошей, цінних паперів, коштовностей, документів). Доступ до сейфа здійснюють за вашим бажанням. Багато банків пропонують додаткове страхування вмісту сейфа. Зберігаючи свої цінності в банківському сейфі, ви можете бути впевнені в їхній безпеці та не турбуватися про можливі ризики.

Переваги зберігання цінностей у банківських сейфах:

• банківські сейфи розташовані в приміщеннях під цілодобовою охороною з використанням сучасних систем безпеки;

• сейфи виготовлені з міцних матеріалів і мають високий рівень захисту від злому;

• банківські приміщення обладнані протипожежними системами, що мінімізує ризик втрати цінностей у разі пожежі;

• уміст сейфа є конфіденційною інформацією і не розголошується третім особам.

Депозит — це договір між банком і клієнтом, згідно з яким клієнт передає банку певну суму грошей на встановлений термін. За це банк виплачує клієнтові відсотки. Депозитні вклади — один із найпопулярніших і найбезпечніших способів зберігання заощаджень.

Переваги зберігання коштів на депозитних вкладах банків:

• банки виплачують фіксовані відсотки за депозитом, що дає можливість точно розрахувати майбутній дохід;

• кошти на депозиті застраховані Фондом гарантування вкладів фізичних осіб, у разі банкрутства банку ви отримаєте свої гроші назад (до певної суми);

• банки пропонують широкий вибір депозитів із різними умовами: строками, валютами, можливістю поповнення тощо.

Переказ грошей через банк — це поширений спосіб передати кошти іншій особі або організації. Це може бути як переказ усередині одного банку, так і між різними банками, навіть у різних країнах. Є кілька способів здійснити переказ коштів через банк: через відділення банку, через банкомат, через інтернет-банкінг, через мобільний додаток банку тощо.

Переваги переказу грошей через банк:

• банки забезпечують високий рівень безпеки ваших коштів;

- більшість переказів здійснюються швидко;
- перекази можна здійснювати онлайн або через мобільний додаток;
- банки — це ліцензовані фінансові установи.

Надання кредитів банком, тобто грошових сум, які банк надає на певний строк під певний відсоток, допомагає клієнтові придбати потрібні товари чи послуги зараз, а сплачувати за них поступово. Відсотки, які клієнт сплачує за користування кредитом, є основним джерелом доходу банку. Кредити сприяють розвитку економіки, оскільки люди можуть купувати більше товарів і послуг, що стимулює виробництво.

Переваги банківських кредитів

Банки — фінансові установи, які підлягають суворому регулюванню з боку держави. Це означає, що їхня діяльність контролюється, а права споживачів захищені законом. Ось чому брати кредит у банку вважається зазвичай безпечнішим, ніж у неліцензованих кредиторів. Усі умови кредитування (зокрема, процентні ставки, штрафи, порядок погашення) чітко прописані в договорі. Якщо банк порушує ваші права, ви можете звернутися до Національного банку України або до суду.

Моделюємо ситуацію. Змоделюйте ситуації, коли люди звертаються за фінансовими послугами до сумнівних організацій, які не мають відповідних ліцензій та працюють неофіційно. На які ризики наражаються громадяни, коли обмінюють валюту, укладають договір кредитування, переказують кошти через сумнівні додатки та банкінги, а також коли зберігають великі суми коштів і коштовностей удома?

Вплив фінансових ризиків на безпеку, добробут і здоров'я

Фінансові ризики — невід'ємна частина життя сучасної людини. Вони можуть виникнути внаслідок різних причин: економічних криз, інфляції, безробіття, нестабільності на фінансових ринках тощо. Ці ризики можуть мати значний вплив на нашу безпеку, добробут і навіть здоров'я.

Обговоріть, як потрібно діяти, щоб звести нанівець такі ризики.

Вплив фінансових ризиків на безпеку

Економічна нестабільність часто призводить до зростання рівня злочинності. Люди, які відчувають фінансові труднощі, можуть удаватися до незаконних дій.

Фінансові кризи можуть спровокувати соціальні протести та політичну нестабільність, що може призвести до порушення громадського порядку та загрози для особистої безпеки.

Нездатність сплачувати іпотеку або оренду може спричинити втрату житла, що створює додаткові ризики для безпеки.

Вплив фінансових ризиків на добробут

Фінансові труднощі змушують людей відмовлятися від багатьох благ, необхідних для комфортного життя.

Фінансові проблеми є однією з причин стресу та депресії. Постійне занепокоєння щодо грошей може негативно вплинути на психічне здоров'я.

Фінансові проблеми часто стають причиною конфліктів у сім'ї.

Фінансові труднощі можуть обмежити можливості для освіти, розвитку кар'єри та реалізації життєвих планів.

Вплив фінансових ризиків на здоров'я

Стрес, пов'язаний із фінансовими проблемами, може сприяти розвитку хронічних захворювань, зокрема серцево-судинних захворювань і діабету.

Постійне перебування в стані стресу послаблює імунну систему людини, робить її сприйнятливішою до різних захворювань.

У спробах упоратися зі стресом люди можуть удаватися до шкідливих звичок, таких як куріння, уживання алкоголю або наркотиків.

Проаналізуйте чек-лист «Як уникнути фінансових ризиків». Доповніть його своїми прикладами.

- Визначаю свої фінансові можливості.
- Визначаю конкретні фінансові цілі.
- Звертаюся за порадою до фінансового консультанта.
- Не ділюся персональною інформацією.
- Веду облік доходів і витрат.
- Відкладаю кошти на непередбачені витрати.
- Перевіряю інформацію, не довіряю підозрілим пропозиціям.
- Не повідомляю нікому паролі й іншу конфіденційну інформацію.
- Регулярно переглядаю свої фінансові зобов'язання.

Кроки до успіху

Щоб убезпечити себе від фінансових ризиків, потрібно дотримуватися таких простих правил: • звертайтеся лише до ліцензованих фінансових установ; • перевіряйте наявність відповідної ліцензії в Національному банку України або інших регуляторних органах; • перед підписанням будь-якого договору уважно ознайомтеся з усіма його умовами; • не передавайте свої особисті дані стороннім особам і будьте обережні, повідомляючи свої паспортні дані, номери банківських карток та іншої особистої інформації; • якщо у вас виникли сумніви щодо пропозиції фінансової установи, проконсультуйтеся з юристом або фінансовим консультантом.

Запитання та завдання

1. Назвіть складники фінансового добробуту.
2. Чому фінансова грамотність така важлива та як вона впливає на здоров'я і добробут людини?
3. Що вам відомо про банківські послуги?
4. Охарактеризуйте вплив фінансових ризиків на безпеку, добробут і здоров'я.

Обговоріть із батьками або з близькими людьми можливі способи захисту від фінансових ризиків.

Знайдіть інформацію про доброчинність сьогодення.

§ 31 Роль меценатства в розбудові українського суспільства. Спонсорство та меценатство

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • *роль меценатства в розбудові українського суспільства;* • *способи та можливість здійснення меценатства;* • *види спонсорської діяльності.*

Доброчинність — це найвищий прояв духовності людини. Ознакою доброчинності є щирість людини, готовність поділитися останнім із тими, хто потрапив у складну життєву ситуацію.

Благодійність, філантропія, меценатство

Пригадаймо: ***благодійність*** — це безкорисливе надання допомоги тим, хто цього потребує, і не пов'язані з благодійником. Благодійність — це хороша можливість відчути свою належність до суспільства та творення змін у своєму оточенні, місті, країні та світі.

Філантропія — це любов до людей і пов'язана з нею благодійність, жертвування власним часом, грошима, репутацією задля людинолюбства, безкорисливої допомоги нужденним і заступництво за них. Доброчинність не передбачає якихось фінансових або інших зобов'язань із боку тих, хто отримує підтримку. Це діяльність, яка є проявом безкорисливої допомоги, прикладом філантропії.

Меценатство — це добровільна безкорислива діяльність людей у фінансовій, матеріальній та іншій благодійній допомозі.

• Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Благодійність — це привілей, а не обов'язок».

• Знайдіть у бібліотеці або за QR-кодом ознайомтеся з інформацією про роль меценатства в розбудові українського суспільства.

Розгляньте схему «Сфери меценатства в Україні». У якій сфері меценатства ви хотіли б брати участь у майбутньому? Наведіть відомі вам приклади меценатства на рівні громади, району, області, держави.



Види спонсорської діяльності

Спонсорство — це добровільна фінансова, матеріальна або інша підтримка певних проєктів, заходів або організацій. Це може бути як фізична особа, так і компанія. Спонсорство — це не тільки передання коштів, а й можливість вплинути на розвиток суспільства, культури, спорту й інших сфер. Чому люди стають спонсорами? Багато людей просто хочуть зробити добру справу, допомогти тим, хто цього потребує, або зробити свій внесок у розвиток суспільства. Це пов'язано з особистими ціннос-

тями, співчуттям або бажанням змінити світ. Спонсорство часто розглядають як прояв соціальної відповідальності. Деякі спонсори бажають вплинути на суспільні процеси та зробити свій внесок у вирішення важливих проблем. Компанії та окремі особи доводять власними діями, що вони дбають про суспільство й готові підтримувати важливі ініціативи.

Дослідіть та обговоріть подану інформацію. Про які види спонсорства вам відомо?

Основні види спонсорства. • Спонсор перераховує певну суму грошей на рахунок організації або проєкту. • Надання кредитів на пільгових умовах для реалізації проєктів. • Передання товарів чи послуг, потрібних для реалізації проєкту (наприклад, обладнання, матеріали, транспорт). • Безоплатне або на пільгових умовах надання приміщень для проведення заходів. • Розміщення реклами про спонсора в матеріалах проєкту, на веб-сайті, у соціальних мережах. • Проведення PR-кампаній для популяризації проєкту та спонсора.

Кроки до успіху

Нині в Україні домінує доброчинність. І наявність багатьох людей, готових допомогти, засвідчує волонтерський рух. Наша країна переживає важкі часи через війну, втрати та вимушений виїзд громадян, знищення ворогом інфраструктури міст і селищ, пограбування населення та інші воєнні злочини, тому щодня потребує великої допомоги. Мільйони людей з усього світу надають гуманітарну допомогу Україні, рятуючи життя і допомагаючи тим, хто постраждав від війни. Українці й іноземці об'єднуються у волонтерських рухах, надаючи допомогу військовим, переселенцям і постраждалим громадянам. Багато країн світу підтримують Україну політично, митці з усього світу висловлюють солідарність з Україною, створюючи твори мистецтва, організовуючи благодійні концерти й виставки.

Запитання та завдання

1. Яка роль меценатства для розбудови українського суспільства?
2. Назвіть способи та можливості здійснення меценатства.
3. Які вам відомі види спонсорської діяльності?
4. Підготуйте проєкт «Робімо добрі справи разом». Презентуйте в класі.

• Знайдіть у бібліотеці інформацію або ознайомтеся з текстом за QR-кодом про мецената XX ст. А. Шептицького.

Додатки

Додаток 1 (§ 9)

Серцево-легенева реанімація

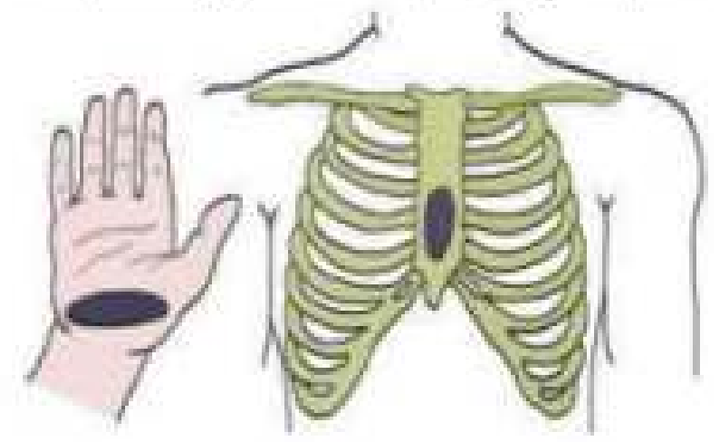
Серцево-легенева реанімація (СЛР) — це поєднання стискання груднини (непрямий масаж серця) і штучного дихання («рот до рота», «рот до носа»). Якщо СЛР розпочати в перші хвилини після зупинки серця, то шанси на відновлення роботи серця становлять понад 85 %, через 10 хв — менше ніж 10 %.

Техніка проведення непрямого масажу серця

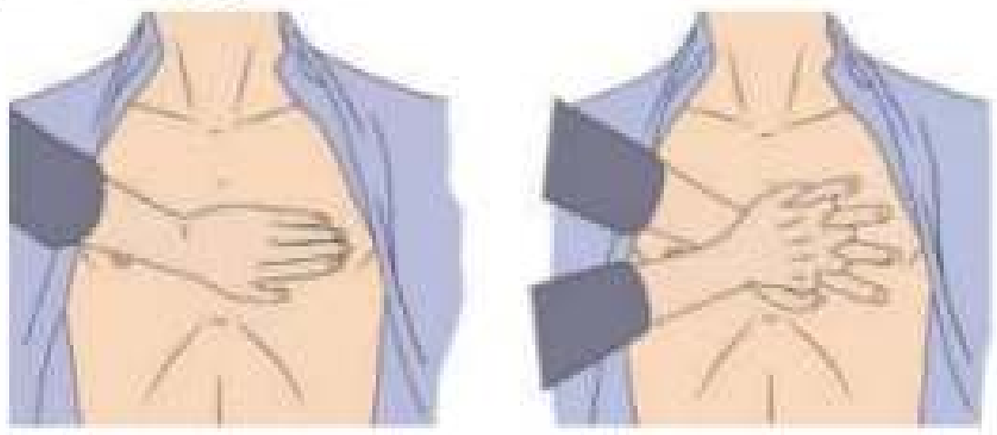
1. Визначити місце натискання: точка натиснення — середина груднини *(мал. 69)*.
2. Виконати спочатку 30 натискань на груднину обома руками; • долоня над долонею в замку; • завглибшки не менше 5 см (не більше 6 см); • частотою 100 натискань (не більше 120) за хвилину *(мал. 70)*.

Натискати на груднину треба не всією поверхнею долоні, а лише тією частиною, яка розташована ближче до зап'ястя. Кисть другої руки розміщена зверху для того, щоб підсилити тиск.

Людина, яка робить непрямий масаж серця, має перебувати набагато вище від хворого для того, щоб упиратися обома прямими руками.



Мал. 69. Місце натискання



Мал. 70. Натискання способом «долоня над долонею»

Штучне дихання

1. Накласти маску-клапан.
2. Затиснути ніс потерпілого та зробити вдих «рот до рота».
3. Відпустити крила носа й повторити вдих, знову затискаючи ніс (виконання двох вдихів має тривати не більше 5 с).

Після двох вдихів продовжити СЛР у співвідношенні 30 компресій (стискань груднини) : 2 вдихи. Її треба робити до: • прибуття бригади екстренної медичної допомоги (ЕМД); • появи чітко виражених ознак життя (відновлення дихання / свідомості/ рухової активності); • фізичного виснаження; • появи небезпеки.

У разі вдало виконаної СЛР необхідно перевести потерпілого в стабільне положення. Не можна залишати його без нагляду до прибуття бригади ЕМД. У разі повторної зупинки серця до прибуття бригади ЕМД бути готовим до проведення СЛР.

Додаток 2 (§ 9)

Шок

Шок, або ***шоковий стан,*** — це ненормальний стан організму, загальний розлад життєво важливих функцій організму, що становить загрозу для життя.

Шок наступає тоді, коли від травми, кровотечі, опіку, серцевого нападу чи гострої алергічної реакції з'являється: • неприродна збудженість або неспокій, які в подаль-

шому змінюються на пригнічення свідомості, загальмованість; • холодна волога шкіра з блідим або сіруватим забарвленням; • слабкий прискорений пульс; • очі втрачають блиск, погляд може стати нерухомим, спостерігається розширення зіниць.

Під час шоку перша допомога потерпілому розпочинається з усунення впливу на людину травмуючих чинників (кровотечі, переломи, опіки).

Основним завданням є збільшення притоку крові до головного мозку, для чого необхідно покласти потерпілого на спину так, щоб у нього була опущена голова й підняті кінцівки. При травмі голови піднімати ноги й опускати голову не можна. Якщо шок виник унаслідок серцевого нападу, потерпілому потрібно надати напівсидяче положення, підклавши під голову й плечі, а також під коліна подушки або згорнутий одяг. За наявності спраги — напоїти потерпілого. Заборонено давати пити потерпілому із травмою живота. Обов'язковим заходом профілактики та боротьби із шоком є зігрівання потерпілого. Для цього використовують гарячі напої, ковдри, теплий одяг тощо. При травматичному шоці треба дати знеболювальне.

Додаток 3 (§ 9)

Кровотечі

За видом ушкоджених судин ***кровотечі*** бувають *артеріальні, венозні, капілярні* та *паренхіматозні*. Залежно від того, куди відбувається крововилив — назовні чи у внутрішні органи, тканини тіла людини, розрізняють *зовнішні* та *внутрішні* кровотечі. Швидка втрата одного-двох літрів крові, особливо при тяжких ураженнях, може призвести до смерті.

Надзвичайно небезпечна *артеріальна кровотеча*. Ознаки артеріальної кровотечі: кров яскраво-червоного кольору, витікає пульсуючим струменем, поштовхами, одночасно з поштовхами серця.

Під час *венозної кровотечі* кров темніша, витікає безперервно. Якщо підняти кінцівку догори, кровотеча зменшиться або зупиниться.

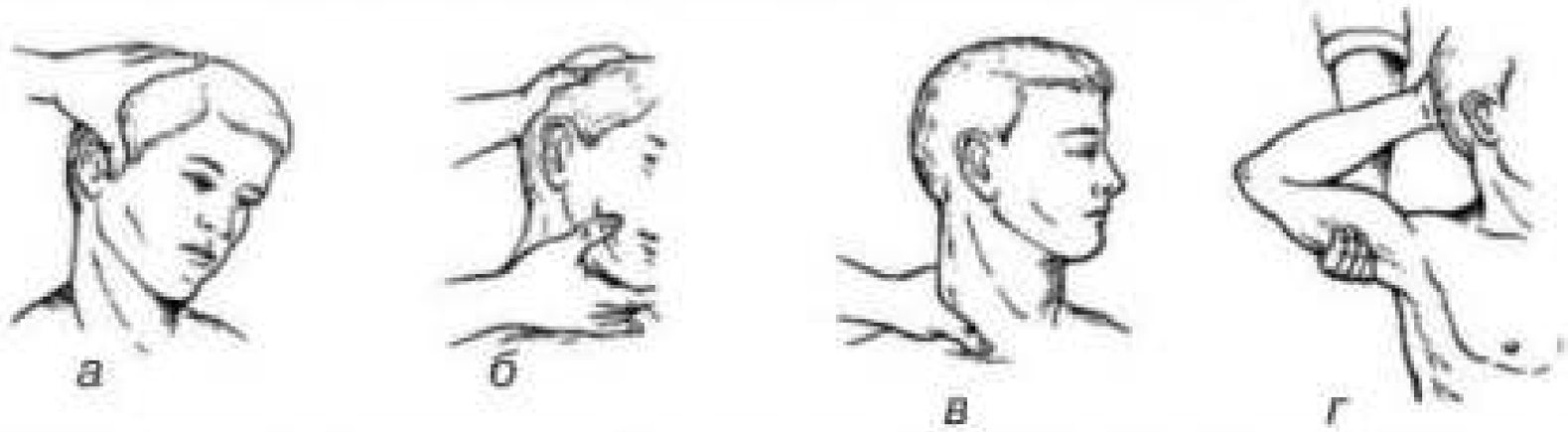
Капілярна кровотеча є наслідком ушкодження дрібних судин шкіри, підшкірної клітковини та м'язів. У цьому випадку кровоточить уся поверхня рани.

Паренхіматозна кровотеча виникає при пошкодженні внутрішніх органів (печінки, селезінки, нирок, легень) і завжди небезпечна для життя.

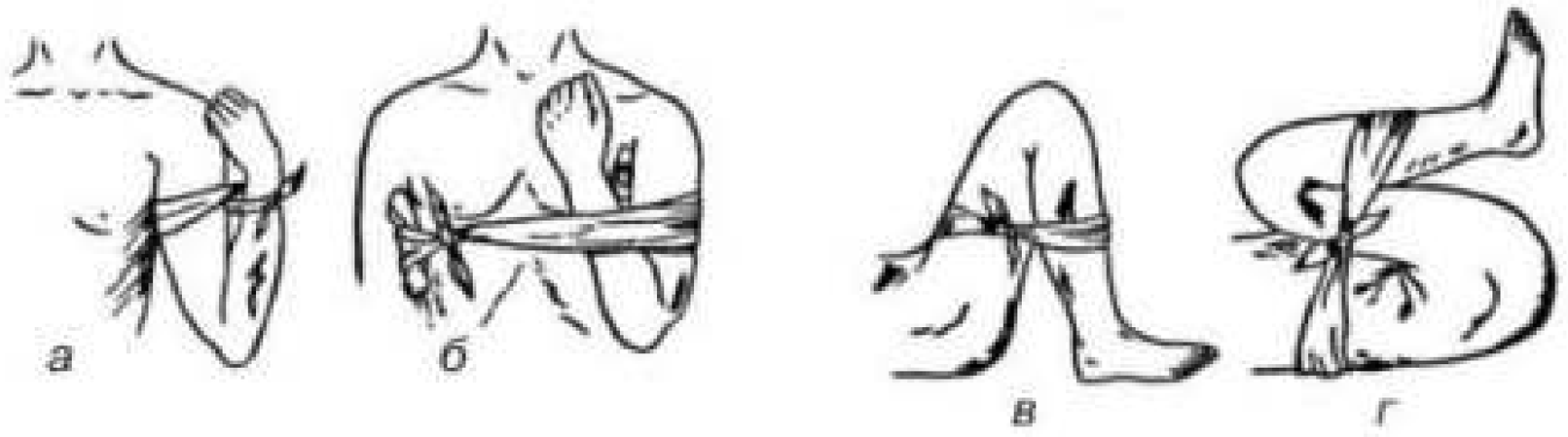
Надаючи першу допомогу потерпілому, тимчасово припинити зовнішню кровотечу можна одним із таких способів *(мал. 71, 72)*: • накласти тиснучу пов'язку; • притиснути пальцем магістральну судину вище від місця кровотечі; • притиснути і максимально зігнути кінцівку; • накласти джгут-турнікет.

Накладання тиснучої пов'язки — найпростіший спосіб зупинити капілярну чи венозну кровотечу. Тиснуча пов'язка має складатися з трьох шарів, починаючи знизу: стерильна бинтова серветка; шар вати; круговий хід бинта.

При ушкодженні великих артерій, особливо магістральних, тиснуча пов'язка не може зупинити кровотечу. У такому разі накладають джгут-турнікет. Його накладають у разі крайньої небхідності й бажано протягом 15–20 с.



Мал. 71. Пальцеве притиснення артерії: *а* — притиснення скроневої артерії; *б* — притиснення зовнішньої щелепної артерії; *в* — притиснення сонної артерії; *г* — притиснення плечової артерії



Мал. 72. Зупинення кровотечі згинанням кінцівки: *а* — кровотеча з передпліччя; *б* — кровотеча з плеча; *в* — кровотеча з гомілки; *г* — кровотеча зі стегна

Його накладають вище від рани та якомога ближче до неї (на відстані 5–7 см). Не можна накладати джгут-турнікет у середній третині плеча через небезпеку перетискання нерва й розвитку згодом паралічу руки. Місце, де накладають джгут, спочатку захищають одягом, рушником, ватно-марлевою пов'язкою або іншими матеріалами. Потім його дуже розтягують, обкручують навколо попередньо піднятої кінцівки кілька разів від периферії до центра й кінці фіксують гачком. Якщо джгут накладено правильно, кровотеча припиняється, пульс сповільнюється і кінцівка блідне. Запишіть час накладення джгута на ньому чи на видимій частині пораненого. Перед указаним часом напишіть велику літеру ***Т*** (турнікет), щоб медики знали, коли накладено джгут.

Якщо джгута немає, то для зупинення кровотечі треба вміти використовувати *закрутку*. Її можна зробити з будь-якої достатньо міцної тканини, тасьми чи стрічки. Із цією метою дуже зручно використовувати трикутну хустину. Як і при накладанні джгута, місце накладання закрутки захищають м'якою прокладкою (ватою, одягом). Закрутку намотують на кінцівку, кінці зав'язують нековзним (пластовим) вузлом. У кільце, що утворилося, уставляють палицю і закручують доти, поки не припиниться кровотеча. Після цього палицю фіксують бинтом або іншим способом. Наклавши на кінцівку джгут або закрутку, рану (не джгут!) закривають стерильною пов'язкою і на ній позначають час накладання джгута або закрутки. Можна записати час на клаптику паперу та прикріпити його до пов'язки бинтом або засунути під джгут.

Улітку джгут накладають на кінцівку не більше ніж на годину, узимку — на пів години. За потреби залишити джгут ще на деякий час необхідно, притиснувши пальцями відповідну артерію, ослабити джгут. Коли кінцівка порожевіє та потепліє, джгут знову затягують. У холодну пору року кінцівку зі джгутом треба утеплити. Джгут має бути помітним на хворому!

У разі появи перших *ознак внутрішньої кровотечі* — раптової блідості обличчя і переохолодження кистей та стоп, збільшення частоти пульсу, запаморочення, шуму у вухах, холодного поту — потерпілого потрібно негайно відправити до лікувальної установи. Якщо є можливість, до тієї ділянки тіла, де підозрюється внутрішня кровотеча, потрібно прикласти гумовий міхур із льодом чи холодною водою.

Якщо потерпілий відкашлюється яскраво-червоною спіненою кров'ю, важко дихає, це свідчить про кровотечу в легенях. Очікуючи на госпіталізацію, потерпілого кладуть у положення напівлежачи, під спину підкладають валик, на груди кладуть холодний компрес. При цьому йому забороняють говорити й рухатися. Періодично можна давати пити холодну, злегка підсолену воду й ковтати шматочки льоду.

Для кровотечі з травного тракту характерне блювання темно-червоною кров'ю. Потерпілий перебуває в тому самому положенні, що й при кровотечі з легенів, але ноги згинають у колінах. За значної крововтрати голова для її нормального кровопостачання має бути трохи нижче від тулуба.

Додаток 4 (§ 9)

Переломи та вивихи

Перелом — це стан, коли через раптове падіння чи удар порушується цілісність кістки. Переломи бувають двох видів: *відкритий перелом* — стан, за якого пошкоджені м'які тканини, зокрема й шкіра, що може бути наслідком впливу травмувальної сили ззовні або відламків кісток ізсередини; *закритий перелом* — стан, коли шкіра не пошкоджена.

Перелом не завжди можна виявити. Важливо не помилитися в діагнозі перелому й не вважати його за забій або розтягнення. Якщо ви сумніваєтеся, краще перестрахуватися і надавати допомогу, як при переломі.

Типові симптоми перелому: • швидкий і надмірний набряк; • в ушкодженій ділянці з'являється деформація; • ушкоджена кінцівка далі від місця перелому набуває синюшного відтінку, під час дотику з'являється відчуття оніміння; • навіть невеликий рух або контакт з ушкодженою ділянкою тіла спричиняє значний біль; • самостійні рухи ушкодженою кінцівкою практично неможливі.

Якщо життю потерпілого нічого не загрожує (кровотеча, непритомність, зупинка дихання, зникнення пульсу), відразу ж знерухомте зламану кістку, використавши шину. Функціональні шини можуть бути виготовлені майже з будь-якого матеріалу (дерево, пластик тощо), достатньо жорсткого й більшого за розміром, ніж зламана кінцівка. Покладіть шину вздовж зламаної кістки й прив'яжіть її до кінцівки бинтом, марлею або будь-якою тканиною, починаючи з більш віддаленої від ушкодженої ділянки тіла точки. Під час накладення шини пам'ятайте, що обов'язково мають бути зафіксовані два суглоби (вище й нижче перелому), а при переломі стегна чи плечової кістки — три суглоби. Не фіксуйте шину занадто міцно, бо це може порушити кровообіг.

Якщо стався перелом кісток передпліччя, обгорніть його журналом чи газетою і знерухомте кінцівку за допомогою косинкової пов'язки, ременя, смужки бинта. Так можна знерухомити будь-який перелом верхньої кінцівки чи ключиці.

Під час перелому ноги потрібно накласти дві шини, з кожного боку. Якщо відповідного матеріалу для шини немає, ви можете використати здорову ногу потерпілого як імпровізовану шину.

Якщо є кровотеча, то насамперед зупиніть її за допомогою чистої тканини чи накладенням тиснучої пов'язки, а в разі артеріальної кровотечі — накладенням джгута чи пальцевим притисканням. Сильна кровотеча загрожує життю потерпілого, тому саме її треба передусім призупинити.

Не намагайтеся рухати зламаною кінцівкою або її частинами, бо це може ускладнити перелом. Не давайте їсти й пити потерпілому, бо це може призвести до блювоти. Тримайте потерпілого в теплі, це дасть змогу знизити ймовірність виникнення шокового стану. До прибуття автомобіля швидкої допомоги, наскільки можливо, оберігайте потерпілого від переміщень, дайте йому знеболювальне. Якщо рана кровоточить, потрібно накласти стерильну пов'язку, щоб зменшити втрату крові. Намагайтеся тримати травмовану ділянку вище від рівня серця, наскільки це можливо. Це дасть змогу зменшити приплив крові до травмованої ділянки та звести до мінімуму набряки.

Вивих — це стан, коли внаслідок зовнішнього впливу порушується нормальне розміщення кісток у суглобі.

Типові симптоми вивиху: • деформація кінцівки в ділянці вивиху; • набряк, біль і підвищена чутливість у ділянці вивиху.

Не намагайтеся вправити вивих кісток силою. Накладіть на ушкоджену кінцівку шину для її знерухомлення. Застосовуйте холод на травмоване місце, щоб запобігти подальшому набряку. Негайно зверніться до лікаря, який управить вивих і призначить відповідне лікування.

Додаток 5 (§ 11–12)

Обов'язки неповнолітніх

Обов'язок захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, шанування її державних символів передбачений ст. 65 Конституції України.

Військовий обов'язок неповнолітніх осіб полягає у виконанні таких дій: • своєчасна приписка неповнолітніх до призовних дільниць (яким у рік приписки виповнилося 17 років); • відвідування закладів охорони здоров'я згідно з рішенням комісії з приписки для допризовників; • дотримання правил військового обліку; • дотримання порядку проходження підготовки до військової служби.

Обов'язок піклування про дітей передбачено ст. 51 Конституції України. Так, неповнолітня особа, сама будучи дитиною та потребуючи захисту й допомоги своїх батьків, народивши дитину, уже зобов'язана виховувати й утримувати її; за невиконання цього обов'язку може наступити передбачена законодавством відповідальність. Цей обов'язок передбачає виконання таких дій: • забрати дитину з пологового будинку або іншого закладу охорони здоров'я; • зареєструвати народження дитини; • надати дитині прізвище, ім'я та по батькові; • виховувати дитину; • утримувати дитину.

Обов'язок сплати податків і зборів, відповідно до ст. 67 Конституції України, неповнолітні особи разом з іншими суб'єктами права можуть виконувати в таких випадках: • працевлаштування; • зайняття підприємницькою діяльністю; • отримання у власність майна (шляхом дарування чи спадкування).

Додаток 6 (§ 13)

Що робити, якщо ви стали жертвою кіберзлочину?

1. Ви виявили, що з вашої банківської картки здійснено шахрайські операції.
   - Негайно заблокуйте картку, звернувшись до банку.
   - Зверніться до поліції та напишіть заяву.
   - Змініть усі паролі до онлайн-банкінгу й інших важливих сервісів.
2. Вас шантажують за допомогою інформації, яка вас компрометує.
   - У жодному разі не платіть викуп! Це може лише стимулювати шахраїв.
   - Збережіть усі докази: листи, повідомлення, скріншоти.
   - Зверніться до правоохоронних органів. Вони можуть допомогти вам видалити з мережі інформацію, яка вас компрометує.
3. Ваш комп'ютер або смартфон заражений вірусом.
   - Відключіть пристрій від інтернету.
   - Скануйте систему на наявність вірусів за допомогою надійного антивірусного програмного забезпечення.
   - Видаліть усі підозрілі програми та файли.
   - Змініть усі паролі.
4. Ваш акаунт у соціальних мережах зламали.
   - Змініть пароль негайно.
   - Повідомте друзів про те, що ваш акаунт зламали.
   - Зверніться до адміністрації соціальної мережі.
5. Ви отримали фішингове повідомлення.
   - У жодному разі не переходьте за посиланнями та не вводьте свої дані.
   - Видаліть повідомлення.
   - Перевірте налаштування безпеки своєї пошти.

Додатки

Додаток 7 (§ 14)

Що таке *сексуальне насильство*. Із засобів масової інформації ви часто можете почути про сексуальне насильство, яке може відбуватися щодо людини в образливих сексуальних коментарях, натяках, поглядах і телефонних дзвінках такого ж типу. В інших випадках сексуальне насильство — це демонстрація статевих органів, небажані дотики до різних частин тіла, обман, шантаж і залякування, що мають на меті примусити до сексуальної близькості або оголення. На жаль, трапляються випадки, коли підлітків примушують до участі в дорослих «сексуальних іграх» і порнографії. В Україні заборонено демонстрацію та поширення серед неповнолітніх матеріалів, що містять порнографічні зображення, акти насильства та пропаганду жорстокого поводження. Заборонена також дитяча порнографія, тобто зображення дітей до 18 років або їхніх статевих органів винятково із сексуальною метою. Виробництво, реалізація, поширення, продаж або володіння такими матеріалами заборонено.

Що таке *сексуальні домагання*. Це будь-який вияв сексуальної уваги, яка людині неприємна та якої він або вона не бажає (наприклад, вигуки незнайомців на вулиці: «Красуне, може, підеш зі мною розважатися?»). Це також дотики й притискання в громадському транспорті, на дискотеці, у черзі, нав'язлива увага незнайомих людей у ліфті, попутників у купе поїзда, сумнівні жарти, вульгарні зауваження та непристойні жести. Якщо знаки сексуальної уваги, які надає вам інша людина, викликають неприємні почуття, ніяковість, дискомфорт і не припиняються, незважаючи на ваше негативне до них ставлення, не варто робити вигляд, що нічого не відбувається. Потрібно прямо сказати: «Ні! Припиніть це робити!» Якщо не допомагає, то варто звернутися по допомогу до когось із дорослих, кому ви довіряєте. А в ситуаціях, коли допомогти вам ніхто не може (скажімо, якщо хтось притискається до вас у тролейбусі), сміливо, без жалю та зайвої скромності застосовуйте заходи самозахисту, наприклад штовхайтеся ліктями й привертайте увагу інших пасажирів або водія.

Що таке *сексуальна експлуатація*. Коли хтось використовує фізичні можливості однієї людини, щоб задовольнити сексуальні потреби іншої, отримує із цього фінансову чи будь-яку іншу винагороду, це називається сексуальною експлуатацією. Часто таке відбувається в результаті обману, фізичного або психічного примусу, використання залежного становища людини. До сексуальної експлуатації належать насамперед примушування до заняття проституцією, а також систематичне використання однією людиною іншої для надання сексуальних послуг.

Додаток 8 (§ 16)

Таблиця шкідливих харчових добавок

Дуже небезпечні	E123 E510 E513 E527
Небезпечні	E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180 E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242 E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502 E503 E620 E636 E637
Канцерогенні	E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215 E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282 E283 E310 E954
Шлункові захворювання	E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462 E463 E465 E466
Шкірні захворювання	E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320 E907 E951 E1105

Продовження табл.

Розлади кишківника	E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635
Тиск	E154 E250 E252
Небезпечні для дітей	E270
Заборонені	E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130 E152 E211 E952
Підозрілі	E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

Додаток 9 (§ 22)

Аборт є чи не найпершим ворогом репродуктивного здоров'я жінки. Особливо це стосується переривань першої вагітності. На жаль, аборт в Україні був і залишається основним регулятором народжуваності, своєрідним засобом контрацепції. Це означає, що чоловіки й жінки не усвідомлюють, що таке насправді аборт.

Згідно зі статистикою, за рік у світі роблять 55 млн абортів (за деякими даними — 100 млн). Ця цифра означає, що кожного року на Землі зникає країна з населенням, більшим за населення України.

Лікарі мають розповісти жінці, яка збирається робити аборт, про саму операцію та про можливі її наслідки (інфекції, кровотечі тощо). Адже це роблять перед будь-якою іншою операцією (наприклад, при видаленні запаленого апендиксу). Однак лікарі здебільшого про таке не говорять.

Цю операцію роблять «наосліп», тому ризик небажаних наслідків і непередбачуваних ускладнень є дуже великим. Коли вичищають стінки матки, вони пошкоджуються, унаслідок чого з'являються рубці. І це може бути однією з причин безпліддя. До того ж, крім тіла, людина має душу. Що відчуває жінка, яка зробила аборт? Які почуття нею оволодівають? Виходить так, ніби жінка хотіла позбутися проблеми, а замість полегшення має спустошеність, відчуття провини та втрати.

Додаток 10 (§ 24)

Внутрішньоутробний розвиток дитини

Мільйони клітин виникають у перші тижні життя. Вони збираються разом і будують людський організм *(мал. 73)*:

4–6 тижнів — утворюється хребет, серце подає кров у печінку й основну кровоносну артерію, мозок, що розвивається, починає уловлювати перші сигнали;

7–8 тижнів — наявні всі органи, які частково виконують свої функції, плід рухає ручками й ніжками, починають формуватися нервові закінчення, щохвилини виникає майже 100 000 нових нервових клітин;

9–11 тижнів — печінка, селезінка й кістковий мозок починають частково виконувати свої функції, розвивається вестибулярний апарат;

12–15 тижнів — дитина активно росте;

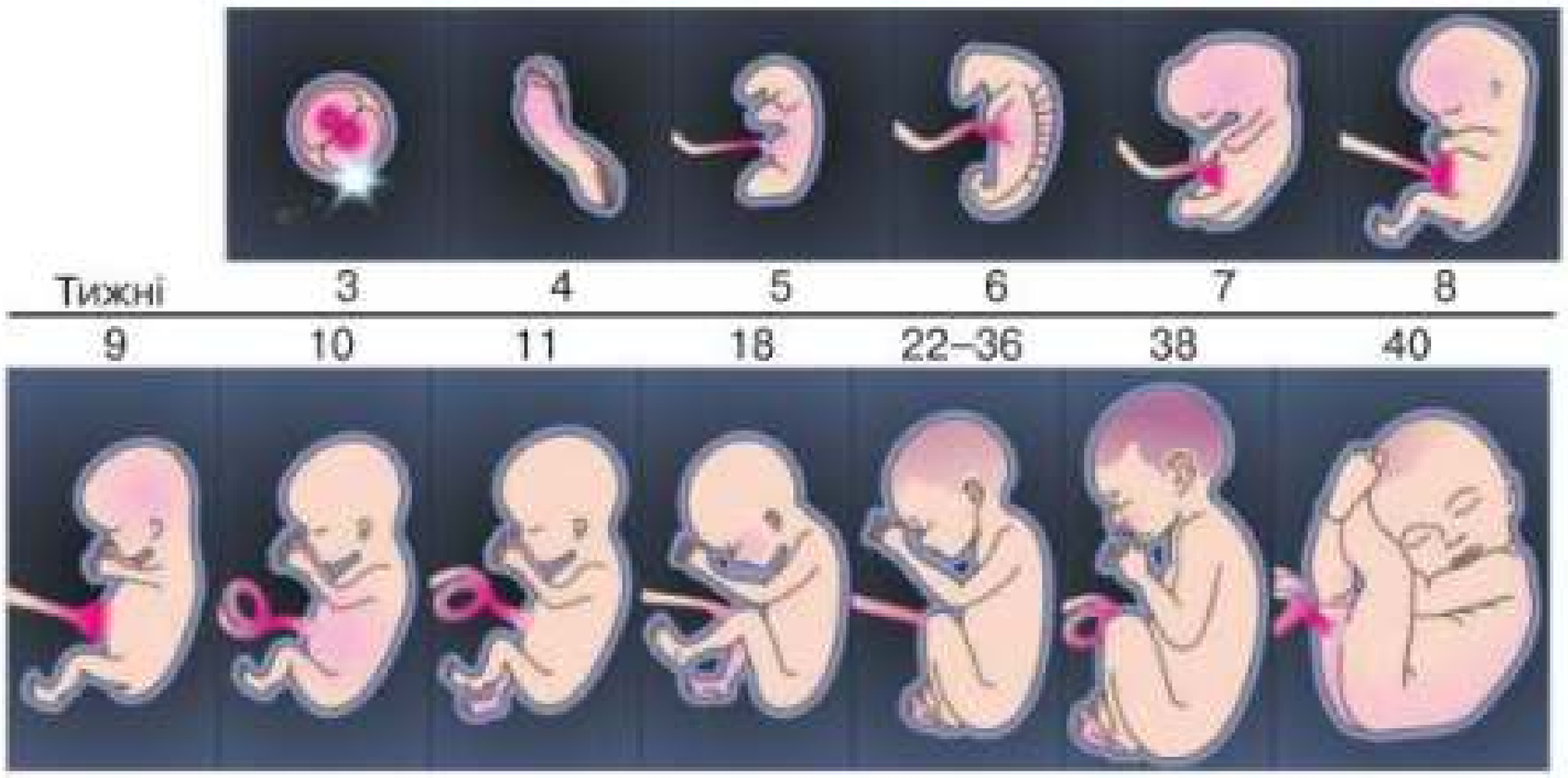
16–20 тижнів — майбутня мама вперше відчуває рухи своєї дитини, також у цей період формуються вії та волосся;

21–24 тижні — розвивається слух, дитина реагує на звуки;

25–27 тижнів — легені розвиваються;

28–32 тижні — дитина починає набирати вагу, органи сформовані;

33–36 тижнів — шкіра стає гладенькою, починається активний набір ваги;
37–40 тижнів — дитина готується до народження.



Мал. 73. Календар внутрішньоутробного розвитку дитини

Додаток 11 (§ 28)

Алгоритм вибору професії

Визначитися щодо вибору професії вам допоможуть сім послідовних кроків, які необхідно зробити для того, щоб прийняти певне рішення щодо вибору професії.

Крок 1. Скласти список професій, що вам подобаються та цікаві для вас, які вам підходять.

Крок 2. Скласти перелік вимог до обраної професії в такому порядку:

- обрана професія та майбутній рід занять;
- обрана професія та життєві цінності;
- обрана професія та життєві цілі;
- обрана професія та ваші нині «гарячі» проблеми;
- обрана професія та реальне працевлаштування за фахом;
- бажаний рівень професійної підготовки;
- обрана професія та ваші схильності й здібності;
- бажані умови роботи, зміст і характер праці.

Крок 3. Визначити значущість кожної з перерахованих вимог.

Крок 4. Оцінити свою відповідність вимогам вибраної професії.

Крім вимог, які є у вас до професії, існують і вимоги самої професії. Проаналізуйте, чи розвинені у вас важливі для професії якості, чи відповідають ваші інтелектуальні здібності, психологічні особливості та стан здоров'я вимогам професії, яку ви вибрали.

Крок 5. Підрахувати й проаналізувати результати вибору професії з усього списку, що найбільше вам підходить за всіма пунктами.

Крок 6. Перевірити результати.

Щоб переконатися в правильності своїх роздумів, обговоріть своє рішення з батьками, близькими людьми, друзями, учителями, психологом, соціальним педагогом навчального закладу.

Крок 7. Визначити основні практичні кроки до успіху.

Отже, ви прийняли рішення, тепер важливо визначити:

- у якому навчальному закладі ви зможете отримати професійну освіту;

- як далі розвивати в собі професійно важливі якості;
- як можна отримати практичний досвід роботи із цієї спеціальності;
- як підвищити свою конкурентоспроможність на ринку праці.

Додаток 12 (§ 29)

Цілі сталого розвитку

У вересні 2015 р. 193 держави – члени ООН на саміті зі сталого розвитку в Нью-Йорку одностайно ухвалили нову глобальну програму сталого розвитку, що містить 17 цілей, яких світ має досягнути до 2030 р.

1. Подолати бідність у всьому світі та в усіх її проявах.
2. Подолати голод, досягти продовольчої безпеки й поліпшити харчування та сприяти збалансованому розвитку сільського господарства.
3. Забезпечити здоровий спосіб життя та сприяти добробуту всіх людей, незалежно від віку.
4. Забезпечити для всіх інклюзивну освіту, рівноправний доступ до якісної освіти та сприяти можливості навчатися протягом усього життя.
5. Досягти гендерної рівності через розширення прав і можливостей усіх жінок і дівчат.
6. Забезпечити доступність і збалансоване використання водних ресурсів і послуги у сфері санітарії.
7. Забезпечити для всіх мешканців планети можливість використання недорогих, надійних, збалансованих і сучасних джерел енергії.
8. Стимулювати стале, інклюзивне й збалансоване економічне зростання, повну та продуктивну зайнятість і гідні умови праці для всіх людей.
9. Створити життєстійку інфраструктуру, поширювати інклюзивну й збалансовану індустріалізацію та заохочувати інновації.
10. Зменшити нерівність у країнах і між ними.
11. Зробити міста й інші населені пункти інклюзивними, безпечними, життєстійкими та збалансованими.
12. Забезпечити впровадження моделей збалансованого споживання та виробництва.
13. Ужити термінових заходів для боротьби зі зміною клімату та її наслідками.
14. Забезпечити збереження та збалансоване використання ресурсів океанів, морів і морських екосистем для їхнього збалансованого розвитку.
15. Забезпечити захист і відновлення наземних екосистем і сприяти їх збалансованому використанню, здійснювати збалансоване управління лісами, боротися з опустелюванням, зупинити процес деградації земель і забезпечити їхнє відновлення, а також зупинити втрату біорізноманіття.
16. Сприяти формуванню мирних і недискримінаційних спільнот для збалансованого розвитку, забезпечити всім людям доступ до правосуддя та створити ефективні, підзвітні й інклюзивні органи влади на всіх рівнях.
17. Зміцнити засоби впровадження й активізувати глобальне партнерство для реалізації цілей збалансованого розвитку.

Зміст

Від авторів 3

Вступ

§ 1–2. Життєве самовизначення. Складники життєвого самовизначення. Соціальні статуси та ролі. Цінність родини 4

Розділ 1. БЕЗПЕКА

§ 3–4. Національна безпека України. Основні принципи порятунку та захисту людей у надзвичайних ситуаціях 14
§ 5. Безпека в населеному пункті. Вплив забрудненого середовища на життя і здоров'я. Значення води для життя, здоров'я та добробуту людини 23
§ 6. Безпека в населеному пункті. Вплив забрудненого середовища на життя і здоров'я людини. Атмосферні забруднення, забруднення ґрунтів 32
§ 7–8. Безпека в населеному пункті. Вплив воєнних дій та терористичних актів на навколишнє середовище. Види небезпечних промислових об'єктів 38
§ 9. Безпека в населеному пункті. Надання першої допомоги під час надзвичайних ситуацій 50
§ 10. Безпека на дорозі. Організація дорожнього руху. Сучасні транспортні засоби та безпека 59
§ 11–12. Соціальна безпека. Закони України та правова відповідальність підлітків 69
§ 13. Соціальна безпека. Захист від кримінальних небезпек 77
§ 14. Соціальна безпека. Вплив соціального середовища на здоров'я, безпеку та добробут людини 85

Розділ 2. ЗДОРОВ'Я

§ 15. Здоров'я і вибір способу життя. Поняття про оздоровчі системи 92
§ 16. Здорове харчування. Принципи, вибір харчових продуктів. Харчові добавки 98
§ 17–18. Здорове харчування. Безпека харчування 101
§ 19. На порозі зрілості. Зрілість і соціальні аспекти статевого дозрівання 113
§ 20. На порозі зрілості. Ідеали краси та здоров'я 119
§ 21. Становлення особистості. Духовний та моральний розвиток особистості. Формування самосвідомості в підлітковому віці 127

§ 22. Профілактика ризиків репродуктивного здоров'я. Психологічні й соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності 133
§ 23. Профілактика ризиків репродуктивного здоров'я. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) 140
§ 24. Профілактика ризиків репродуктивного здоров'я. Особливості дії психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я підлітків. Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру 147

Розділ 3. ДОБРОБУТ

§ 25. Стратегії ефективного навчання. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток умінь і навичок учитися 153
§ 26. Самооцінка підлітка. Залежність самооцінки підлітка від його потреб 160
§ 27. Діємо разом. Спілкування і співпраця в групі для досягнення найкращого результату 166
§ 28. Планування майбутнього. Визначення кола професійних уподобань відповідно до своїх сильних сторін та інтересів. Визначення короткострокових цілей для професійного майбутнього 173
§ 29. Екологічний спосіб життя. Потреби людини й обмеженість ресурсів 178
§ 30. Фінансове здоров'я та грамотність. Чинники фінансового становища, які мають позитивний вплив на здоров'я і добробут 184
§ 31. Роль меценатства в розбудові українського суспільства. Спонсорство та меценатство 190

Додатки 193