ВИДАВНИЦТВО РАНОК

НАВЧАННЯ БЕЗ МЕЖ

О. Шиян, В. Дяків, А. Седоченко, О. Тагліна

Здоров'я, безпека та добробут

8

Інтегрований курс



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Шиян О.І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б., Тагліна О. В.

«Здоров'я, безпека та добробут»

підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти

Видавництво «Ранок»

Підручник розроблено за модельною навчальною програмою
«Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(автори Шиян О. І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б., Страшко С. В.)

Олена Шиян
Василь Дяків
Алевтина Седоченко
Ольга Тагліна

Здоров'я, безпека та добробут

**Підручник інтегрованого курсу
для 8 класу закладів загальної середньої освіти**

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України

rnk.com.ua/109979

Інтерактивний
електронний
додаток до підручника



Київ • Харків
Видавництво «Ранок»

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

УДК 37.016:613:614:364.2(075.3)
З-46

Авторський колектив:
Олена Шиян, Василь Дяків, Алевтина Седоченко, Ольга Тагліна

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

Підручник розроблено за модельною навчальною програмою
«Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(авт. Шиян О. І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б., Страшко С. В.)

Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегр.
З-46 курсу для 8 кл. закл. загал. серед. освіти /
[О. І. Шиян, В. Г. Дяків, А. Б. Седоченко,
О. В. Тагліна]. — Х. : Вид-во «Ранок», 2025. —
224 с. : іл.

УДК 37.016:613:614:364.2(075.3)

Інтерактивний
електронний додаток
до підручника
доступний за QR-кодом
або посиланням
rnk.com.ua/109979

© Шиян О. І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б.,
Тагліна О. В., 2025
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2025

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

ЗМІСТ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ДОБРОБУТУ. ДОБРОБУТ ОСОБИСТИЙ І СУСПІЛЬНИЙ

§ 1. Добробут особистий і суспільний в умовах невизначеності 8

§ 2. Подолання страху невизначеності. Практикум 14

§ 3. Життєстійкість. 17

§ 4. Яким буває успіх. Практикум. 23

Словник-довідник до модуля 1 «ОСНОВИ ДОБРОБУТУ. ДОБРОБУТ ОСОБИСТИЙ І СУСПІЛЬНИЙ» 31

МОДУЛЬ 2. БЕЗПЕКА В СОЦІУМІ. БЕЗПЕКА — ЧИННИК ДОБРОБУТУ

§ 5. Надзвичайні ситуації воєнного походження 34

§ 6. Техногенні аварії внаслідок воєнних дій 43

§ 7. Надзвичайні ситуації техногенного походження. Пожежі 53

§ 8. Вибухонебезпечні предмети. Попередження ризиків. 67

§ 9. Перша допомога в надзвичайних ситуаціях 74

§ 10. Небезпеки соціального середовища. Відповідальність за правопорушення 79

§ 11. Відповідальність підлітків за скоєння правопорушень 87

§ 12. Самооборона та перша допомога в небезпечних ситуаціях 94

§ 13. Небезпеки віртуального простору 100

§ 14. Безпека в автономних ситуаціях невизначеності. Допомога та самодопомога 110

Словник-довідник до модуля 2 «БЕЗПЕКА В СОЦІУМІ. БЕЗПЕКА — ЧИННИК ДОБРОБУТУ» 117

МОДУЛЬ 3. НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

§ 15. Життєві цілі та шляхи їх досягнення 120

§ 16. Саморозвиток 127

§ 17. Самоаналіз. Побудова власної освітньої траєкторії. Практикум 134

Словник-довідник до модуля 3 «НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ» 140

МОДУЛЬ 4. ЗДОРОВ'Я. ПІДТРИМКА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я

§ 18. Емоційний інтелект і контроль емоцій у конфліктах 142

§ 19. Збереження і зміцнення психоемоційного здоров'я. Практикум. Частина 1. Допомога за умов різних психоемоційних станів 151

§ 20. Збереження і зміцнення психоемоційного здоров'я. Практикум. Частина 2. Опанування технік емоційної регуляції 157

§ 21. Збереження, зміцнення і моніторинг фізичного здоров'я 161

§ 22. Моніторинг частоти пульсу в стані спокою та після виконання фізичних вправ. Практична робота 166

§ 23. Збалансоване і раціональне харчування. Харчування в умовах обмеженої безпеки, евакуації, подорожі 172

§ 24. Соціальне здоров'я: здорові стосунки в соціумі 182

§ 25. Соціально-емоційні зміни статевого дозрівання

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

та міжособистісні стосунки в підлітковому віці 192

Словник-довідник до модуля 4 «ЗДОРОВ'Я. ПІДТРИМКА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я» 201

МОДУЛЬ 5. ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ. ЕТИЧНА ПОВЕДІНКА

§ 26. Сталий розвиток в умовах невизначеності 204

§ 27–28. Презентація волонтерського проєкту. Пітчинг добрих справ. Практикум 210

Словник-довідник до модуля 5 «ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ. ЕТИЧНА ПОВЕДІНКА» 215

Додаткові завдання 216

Предметний покажчик 219

ШАНОВНІ ВОСЬМИКЛАСНИЦІ ТА ВОСЬМИКЛАСНИКИ!

Щиро раді продовжити з вами мандрівку-дослідження сторінками підручника, де на вас очікує багато нового, цікавого й непізнаного.

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» продовжить супроводжувати вас на шляху до самостійного й дорослого життя самозарадної, соціально активної особистості, яка здатна користуватися своїми знаннями і вміннями, застосовувати їх за потреби, ставати успішною через самореалізацію й самовідданість на користь своєї держави й людей, які живуть поруч.

Матеріал посібника «Здоров'я, безпека та добробут» у 8-му класі допоможе навчитися дбати про добробут, особистий і суспільний, в умовах невизначеності, боротися зі страхом невизначеності, формувати життєстійкість і простір безпечного життя. Ви також продовжуватимете навчатися ухвалювати свідомі й важливі рішення, які допоможуть зберегти психічне й фізичне здоров'я, висловлюватися щодо непростих питань щодення, знаходити рішення в найскладніших ситуаціях. А ще — не забувайте користуватися інтерактивним електронним додатком за QR-кодом на початку підручника та всередині параграфів.

Цікавого й щасливого життя вам та успішного майбутнього!

З повагою — авторський колектив підручника «Здоров'я, безпека та добробут»

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ:



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

МОДУЛЬ 1

ОСНОВИ ДОБРОБУТУ. ДОБРОБУТ ОСОБИСТИЙ І СУСПІЛЬНИЙ

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 1 ДОБРОБУТ ОСОБИСТИЙ І СУСПІЛЬНИЙ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ





Ви дізнаєтеся:

- Що таке невизначеність?
- Як зберігати добробут в умовах невизначеності?
- Відповідальність і свобода: як поєднати?

Природним прагненням людини є бажання впливати на особистий і суспільний добробут, керувати своїм життям, вирішувати, чого бажається і як цього досягти, ураховуючи життєві обставини. Добре, коли ці обставини прогнозовані й передбачувані, коли вони надають певні підказки для ухвалення рішень і побудови життєвих планів.

За цих умов сучасна людина дедалі частіше опиняється в ситуаціях невизначеності, зумовлених чималою кількістю соціальних змін, фінансових криз, пандемій і воєн. Чим менше стабільності та визначеності, тим важче планувати своє життя.

Саме в такі періоди ми навчаємося думати й діяти творчо, знаходити нові шляхи розв'язання складних ситуацій, краще розуміти свої справжні пріоритети та цінності.

Словник

Невизначеність — це відсутність знань чи ясності щодо конкретної ситуації, умов або результату.

Стан невизначеності — той відрізок часу, коли ви ще не впевнені, яким буде результат ситуації або задуманої справи.

Завдання 1

Письмове завдання

Подумайте й запишіть (або створіть мапу думок) про те, що нового очікує вас у 8-му класі. Що ви можете передбачити, а чого спрогнозувати аж ніяк не можете? Чи змінилися ваші цілі й пріоритети? Поясніть чому.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Невизначеність і непередбачуваність були, є і будуть реаліями нашого щоденного життя. Отже, сучасна людина має навчитися адаптуватися до змін, бути гнучкою, готовою до нових викликів і до того, аби успішно долати проблеми та ухвалювати рішення навіть у найскладніших ситуаціях.

Стан невизначеності залежить від багатьох чинників і поділяється на два типи.

ТИПИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Очікувана

Це коли нам відомо про ситуацію, ми маємо достатньо інформації, щоб спрогнозувати ймовірність настання події, але ми не знаємо точно, яким буде результат

Наприклад, діагностувальна робота в школі. Ви знаєте дату і з якого предмета вона буде, але не знаєте питання. Або прогноз погоди. Імовірність дощу становить 40 %, але ви не знаєте точно, чи дощитиме

Неочікувана

Це коли нам відомо про ситуацію, ми маємо достатньо інформації, щоб спрогнозувати ймовірність настання події, але ми не знаємо точно, яким буде результат

Наприклад, пандемія COVID-19. Її початок став неочікуваним, було невідомо, як вірус поширюватиметься, які будуть наслідки для здоров'я людей і економіки країн

Завдання 2 **Пригадайте й запишіть особисті приклади очікуваної невизначеності та неочікуваної невизначеності.** Порівняйте, знайдіть основну різницю. Розкажіть про очікувані та неочікувані ситуації, які принесли вам радість / задоволення (наприклад, очікуваний і неочікуваний подарунки тощо).

Кожна людина, як і суспільство загалом, прагне визначеності, сталості добробуту. Добробут особистий відповідає інтересам і прагненням людини, забезпечує їй відчуття важливості свого місця й ролі в суспільстві.

Завдання 3 **Пригадайте три складові особистого добробуту.** Оберіть потрібні слова. Назвіть ті з них, на які матимуть уплив умови невизначеності.

Прагнення ... життям ... про фізичне, психічне та соціальне здоров'я прийняття ... способу життя.

Довідка: керування, задоволення, турбота, знання, сталого, здорового.

Що ж до суспільного добробуту, то він відображає забезпеченість населення необхідними для життя матеріальними та нематеріальними благами.

СУСПІЛЬНИЙ ДОБРОБУТ

- Створення нормальних умов життєдіяльності населення
- Трудовий і комплексний соціальний захист громадян / громадянок
- Людина — активний член суспільства



Павло Грабовський (1864–1902)

Особливо важливу роль відіграє тісний взаємозв'язок між потребами окремого громадянина / окремої громадянки та суспільства в цілому.

У статті 3 Конституції України зазначено, що «людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. ... Утвердження і забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави».

Завдання 4 **Із запропонованих слів складіть вислів Павла Грабовського, українського поета, перекладача.** Перевірте правильність фрази за допомогою словника чи інтернет-мережі. Запишіть цю фразу в зошит.

Добробут та народний то засада воля наша найперша

Створення суспільного добробуту є державною політикою. Ідеться про забезпечення національної оборони, державної безпеки, подолання надзвичайних ситуацій, соціальний захист населення. Держава має також аналізувати потреби й інтереси людей і враховувати їх у процесі ухвалення важливих рішень, аби забезпечити свободу, справедливість і добробут.

Словник

Соціальний захист — система суспільно-економічних заходів, спрямованих на матеріальне забезпечення населення від соціальних ризиків (хвороба, інвалідність, старість, утрата годувальника, безробіття, нещасний випадок на виробництві тощо).

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Держава суспільного добробуту (англ. welfare state) — це політика держави, що має на меті забезпечити надання низки таких основних послуг, як-от: охорона здоров'я, належний рівень освіти (зазвичай безкоштовної) завдяки державному фінансуванню.

На формування суспільного добробуту впливає також низка різноманітних чинників, зокрема, економічних, соціальних і політичних.

ЧИННИКИ ДОБРОБУТУ

- **Економічні чинники**: економічне зростання, інфляція, зовнішньоекономічні чинники тощо
- **Соціальні чинники**: згуртованість суспільства та його готовність відстоювати свої права, рівень освіти та культури, рівень охорони здоров'я
- **Політичні чинники:** діяльність уряду, пріоритети розвитку держави тощо

Уплив невизначеності на добробут і його чинники почали вивчати давно. Проте події останніх років (пандемія Covid-19, повномасштабна війна в Україні) показали силу та вплив умов невизначеності, які складно передбачити, але необхідно враховувати.

Водночас людина самостійно чи в співпраці з іншими людьми може формувати передумови для задоволення потреб особистих і потреб громади. Особливо успішно добробут створюють відповідальні, працьовиті люди, здатні мислити підприємливо, нестандартно й творчо.

Основним джерелом добробуту окремої людини, родини, суспільства й держави є особисті та суспільні цінності.

Завдання 5 **Подумайте й оберіть із-поміж запропонованих слів ті, що відповідають поняттю «свобода»: вибір; робити все, що бажається; волевиявлення; необмеженість; уседозволеність.**

Довідка

Політика — діяльність, спрямована на управління суспільством, розв'язання важливих питань і досягнення спільних цілей.

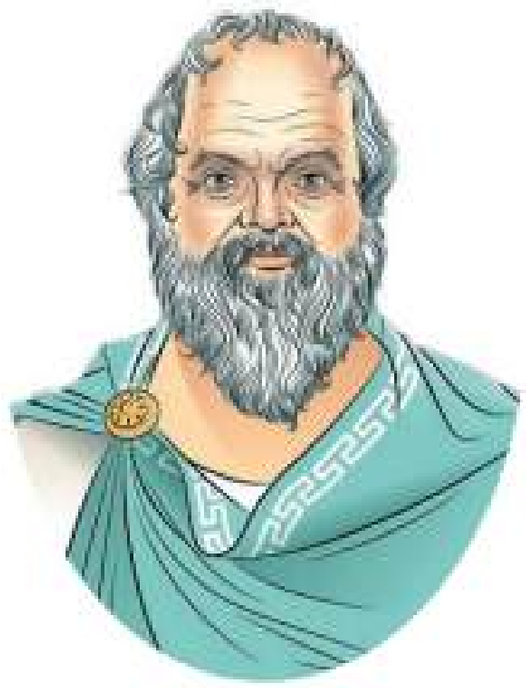
Словник

Політика добробуту — це політика, головною метою якої є поліпшення якості життя населення.

Словник

Відповідальність — це покладений на когось або взятий на себе обов'язок відповідати за певну ділянку роботи, справу, за чиїсь або свої дії, вчинки, слова.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Завдання 6 **Проаналізуйте вислів давньогрецького філософа Сократа, якого вважають основоположником теорії добробуту (469 р. до н. е. — 399 р. до н. е.).**

«Людина хоче, щоб інші робили їй добро. Але іншим людям теж це потрібно. Отже, треба, щоб добро для окремої людини не заважало добру для інших».

Наскільки ви погоджуєтеся із цією думкою? Подумайте й наведіть приклади з власного досвіду, які її підтверджують. Які цінності, особисті та суспільні, відображає цей вислів?

Підлітки часто сприймають заборону чого-небудь як обмеження свободи. Вони можуть асоціювати слово «свобода» з необмеженістю, уседозволеністю та безвідповідальністю. Проте насправді свобода — не те саме, що вседозволеність, а відповідальність тісно пов'язує свободу з доброчесністю та самовладанням. Свобода — це можливість самому ухвалювати рішення і нести за них відповідальність. Свобода – це можливість вибору варіантів подій. Ви можете обирати, яку книгу прочитати, яку музику слухати, маєте право обирати місце навчання, улюблене заняття, друзів / подруг. Однак, чим більше прагнення бути вільним, тим більше відповідальності потрібно покладати на себе. Відповідальна людина здатна самостійно ухвалювати рішення, передбачаючи їхні наслідки, і не перекладати провину за свої дії на інших.

В умовах непевності людині часто доводиться звертатися до інших людей чи організацій, щоб ті допомогли їй у творенні й поліпшенні особистого добробуту. Так формується суспільний добробут, що забезпечує умови для повноцінного життя й діяльності кожної людини навіть у часи невизначеності.

Отже, **невизначеність** — це частина нашого життя чи то в мирний, чи то у воєнний час. Хоча ніхто не може впевнено сказати, що

Довідка

2024 року були оприлюднені результати одного соціологічного дослідження (див. матеріал за QR-кодом). Результати показали, що, попри безпекову ситуацію, економічну кризу та інші гуманітарні проблеми, обумовлені повномасштабною війною, серед ціннісних пріоритетів українців та українок на першому місці залишається свобода — 91% респондентів та респонденток обрали її як основну цінність. Респонденти та респондентки також частіше обирали безпеку (79%), справедливість (76%) та гідність (71%).

Які права та цінності найголовніші для українців під час війни
rnk.com.ua/110406

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

станеться в майбутньому, людина за своєю природою схильна протидіяти невизначеності, убезпечуючи себе та дбаючи про здоров'я. Чим **стійкіші наші цінності,** тим легше самовизначатися й планувати своє життя, будувати добробут, особистий і суспільний.



Домашнє завдання. Завдання на вибір

Варіант 1. Як у часи невизначеності дбати про добробут, особистий і суспільний? Обґрунтуйте поради, як дбати про особистий добробут в умовах невизначеності.

1. В умовах невизначеності слід планувати свої дії на коротші проміжки: що робити протягом дня, які плани на наступні кілька годин.

2. Придумуйте кілька варіантів альтернативи, навіть для короткотермінових планів, за принципом «якщо,.. то...».

3. Не слід намагатися дізнатися всю інформацію, охопити всі джерела. Знайдіть джерела корисної інформації, яким ви довіряєте, і зосередьтеся на них.

4. Знаходьте хоча б кілька хвилин для обговорення перед плануванням. Важливо, щоб усі рішення проговорювалися і зважувалися всі «за» й «проти».

5. Продовжуйте здійснювати щоденні буденні справи, які допоможуть утримати відчуття стабільності. Ідеться про прибирання, приготування їжі, догляд за собою тощо.

6. Залучайтеся до активностей. Найкраща активність — це та, яку ви самі обрали й робите. У цей час мозок має змогу зосередитися на чомусь одному, і таким чином він тримається в тонусі.

7. Знаходьте можливості для сну. Коли здається, що заснути ви не зможете, навіть кілька хвилин із заплющеними очима допоможуть вам відновитися та стабілізуватися.

8. Не картайте себе за помилки. В умовах невизначеності почуття провини та самозвинувачення не допоможуть ухвалити кращі рішення, а лише заблокують мислення. Скажіть собі таке: «Я ухвалив / ухвалила найкраще рішення, на яке був(-ла) спроможний(-а) в тих умовах».

Варіант 2. Створіть мапу думок «Добробут нашої школи». Що допомагає підтримати добробут у часи невизначеності? Презентуйте свої напрацювання однокласникам та однокласницям. Оцініть, що краще вийшло у ваших однолітків? Із чим вам іще треба попрацювати? Які б поради щодо створення мапи думок ви би надали своїм однокласникам / однокласницям, аби поліпшити їхні роботи?

§ 2

ПОДОЛАННЯ СТРАХУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
Практикум



Ви дізнаєтеся:

- У який спосіб можна подолати страх невизначеності?

Тема. Подолання страху невизначеності.
Мета: визначення особистих якостей людини, необхідних для подолання страху невизначеності.



Хід роботи

1. Опрацюйте запропоноване теоретичне обґрунтування. Заповніть таблицю «Причини виникнення страху невизначеності». Порівняйте отримані результати.
2. Проаналізуйте особисті якості, необхідні для подолання страху невизначеності. З'ясуйте рівень сформованості ваших особистих якостей, необхідних для подолання страху невизначеності, за наданою шкалою.
3. Порівняйте отримані результати, створіть графік.
4. Зробіть висновки.

Теоретичне обґрунтування

Чому виникає страх невизначеності?

Людина завжди складно сприймає невизначеність. Невизначеність пов'язана з невідомістю, як результат — думки про імовірність виникнення ризиків, несприятливих ситуацій і наслідків.

Особливо загострюється стан неспокою, з'являється страх, якщо це пов'язано з небез-

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

пекою. Страх невизначеності часто призводить до підвищеної тривоги, до порушення психологічного здоров'я та добробуту, оскільки є чинником стресу. Надзвичайно гостро такий стан виявляється у воєнний час.

Але і в мирній ситуації багато людей переживають / переживали складні психологічні стани. Часто під час ухвалення рішень, особливо складних, людина стикається з невизначеністю: коли не знає точно, що станеться в майбутньому чи який результат буде отримано як наслідок певних дій. Наприклад, якщо немає повної або точної інформації про те, як виконати завдання, скільки це буде коштувати і який буде результат.

У стані невизначеності мозок починає працювати в режимі стресу, що часто ускладнює ухвалення рішень. У такій ситуації людина боїться несподіваних ризиків, часто знижується її самооцінка.

ВИНИКНЕННЯ СТРАХУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЗУМОВЛЮЮТЬ:

- брак інформації, її якість
- невпевненість у власних силах
- відсутність чіткого розуміння подальших кроків або наслідків
- відсутність підтримки, людей, які можуть допомогти

Оскільки невизначеність є частиною нашого життя, важливо розвивати певні особисті якості, щоб долати страх перед нею.

Виконання роботи

Завдання 1 **З'ясуйте причини виникнення страху невизначеності, користуючись твердженнями щодо типів невизначеності, які ви вивчали попереднього уроку.**

Завдання 2 **Обговоріть, що таке толерантність до невизначеності.**

Поняття «толерантність до невизначеності» (толерантність: від лат. tolerantia — «стійкість, витривалість»; «терпимість») з'явилося ще в середині XX століття. Люди відрізняються у своїй здатності бути толерантними до життєвих ситуацій невизначеності та спроможності адаптивно їх проживати. Слід навчатися толерувати невизначеність. Толерантність до невизначеності є одним із ресурсів досягнення та підтримки психологічного добробуту.

Довідка

Толерантність до невизначеності — це особистісна риса, що визначає ставлення людини до неоднозначних, невизначених, тривожних ситуацій незалежно від емоційного забарвлення (позитивного чи негативного) цієї невизначеності.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Важливо!

Уміння говорити «ні» — це здатність захищати свої бажання, інтереси, аргументи, власні межі, коли це не зашкоджує спілкуванню з іншими й не принижує позицію інших.





Особистісне прийняття ситуації невизначеності

Розуміння того, що людина не все може контролювати, робить її сильнішою. Усвідомлення того, що є події, на які ми не впливаємо, дає змогу не так переживати стосовно цього. Не варто намагатися все передбачити. У багатьох ситуаціях, передусім у ситуації війни, це просто неможливо.

Уміння робити вибір

Планувати життя — це певною мірою робити вибір, а це завжди непросто. Погодившись, сказавши «так» одній можливості, ти можеш відмовитися від іншої. Хочеться мати все й одразу, але це неможливо. Тому важливо аналізувати свої бажання й усвідомлювати: немає абсолютно правильного чи неправильного вибору, є лише рішення і його наслідки.

Життя не за обставинами, а за цінностями

Важко будувати довгострокові плани на перспективу в ситуації з багатьма невідомими, але можна жити відповідно до своїх принципів, цінностей. Саме вони можуть визначати важливі речі й давати відповіді на запитання: що робити? коли? де? для чого? Такими цінностями можуть бути люди, стосунки з ними, добробут людей і суспільства. Варто будувати своє життя на тому, що справді має значення для окремої людини і суспільства.

Завдання 3

Поділіться тим, наскільки у вас на сьогодні сформовані особисті якості подолання страху невизначеності. Над чим варто попрацювати? Що слід змінити? Чого навчитися?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 3

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

Ви дізнаєтеся:

- У чому виявляється життєстійкість?
- Як розвивати життєстійкість?



Життя можна порівняти з подорожжю, сповненою безліччю несподіванок. Воно схоже на захопливу книгу або гру, де кожна сторінка або рівень відкривають нові пригоди та виклики. Воно може нагадувати океан: спокійні води та штиль раптово можуть перетворитися на бурі й шторми. Життя не може бути безстресовим та безкризовим. Кожна людина, незалежно від своїх прагнень, протягом життя опиняється в умовах невизначеності й непередбачуваності, стикається з викликами й проблемами, які необхідно долати. Щоб зробити це гідно і встояти перед тиском середовища й обставин, людині потрібно здобувати знання, розвивати певні якості, уміння й ставлення, які об'єднуються в поняття життєстійкості.

Життєстійка людина — це сильна духом самозарадна особистість, яка бере на себе відповідальність, уміє керувати собою в складних ситуаціях, підтримувати інших і не втрачає оптимізму навіть у найважчі моменти. Справжня сила й стійкість людини виявляються саме тоді, коли вона опиняється в умовах випробувань.

Уявіть дерево, яке росте на скелястому схилі, відкрите вітру, дощу й сонцю. Здається, ці умови заважають йому рости. Проте саме ці

Словник

Життєстійкість (англ. resilience — стійкість, витривалість, гнучкість, життєстійкість) — здатність людини ефективно адаптуватися до життєвих труднощів, стресів, кризових ситуацій, долати перешкоди та відновлюватися після невдач, до саморозвитку в умовах викликів, невизначеності й непередбачуваності.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Леся Українка (1871—1913)

виклики роблять його коріння міцнішим, стовбур — стійкішим, а гілки й листя — здатними витримувати будь-які негоди. Подібно до цього дерева, людська життєстійкість формується через випробування й виклики, які роблять нас сильнішими.

Завдання 1 **Проаналізуйте висловлювання.** Чи згодні ви з ними? Поясніть свою думку.

1) «Поки людина не здається, вона сильніша за свою долю».
Еріх Марія Ремарк (1898—1970), німецький письменник

2) «Хто не жив посеред бурі, той ціни не знає силі».
Леся Українка (1871—1913), українська письменниця, перекладачка та культурна діячка

3) «Силу, сміливість і впевненість набувають тоді, коли дивляться страху прямо в очі. Треба робити те, чого, здавалося б, ви зробити не зможете».
Елеонора Рузвельт (1884—1962), американська державна діячка, дипломатка, журналістка, письменниця, антивоєнна активістка, феміністка

Довідка

Феміністка — жінка, яка виступає за політичну, економічну та соціальну рівність між жінками й чоловіками.

Україознавча мозаїка

Перші жіночі організації почали з'являтися на землях України в другій половині XIX століття. Метою таких товариств було переосмислення усталених понять про роль статі в суспільстві й підтримка публічної активності жінок. Біля витоків українського руху за права жінок стояли Леся Українка, Ольга Кобилянська, Наталія Кобринська, Софія Русова. Від 2005 року в Україні працює Український жіночий фонд, метою якого є захист прав жінок і просування ґендерної рівності в усіх сферах. Ознайомтеся з історіями успіху сучасних українських жінок на сайті Фонду. Для цього введіть у пошуковик інтернет-мережі слова «Український жіночий фонд».



Проєкт підручника видавництва "Ранок"





Життєстійкість має кілька вимірів:

- **життєстійка поведінка є способом виживання:** людина долає труднощі в екстремальних умовах (воєнні дії, суворі погодні умови тощо), у ситуаціях, коли існує безпосередня загроза життю людини або життю її близьких;
- **здатність людини ефективно адаптуватися до життєвих труднощів,** кризових ситуацій, стресів, долати перешкоди та відновлюватися після невдач; до прикладу, переживши хворобу чи травму, людина виявляє волю й наполегливість, зосереджуючись на процесі психологічного та фізичного відновлення;
- **уміння набувати конструктивний, спрямований на розвиток і поліпшення досвід;** робити висновки зі складних ситуацій, навчатися з помилок, використати складну ситуацію для підвищення життєстійкості, особистісного розвитку та добробуту; наприклад, після втрати роботи людина застосовує свою підприємливість, знаходить можливості для здобуття нових знань, нової професії або розвитку власного бізнесу.

Завдання 2

Поділіться досвідом. Згадайте й обговоріть ситуації вияву життєстійкості з власного досвіду або досвіду близьких, оточення. Яка була ситуація? У чому виражалася життєстійкість? Які якості, риси характеру, знання, уміння, ставлення допомогли виявити життєстійкість? Зробіть висновок.

Розвиток якостей та рис життєстійкої людини — це постійний процес навчання та самовдосконалення, де кожен виклик є можливістю для саморозвитку, а кожна невдача — уроком, який робить нас лише сильнішими. Це схоже на загартовування меча: вогонь і вода, що його випробовують, визначають міцність і стійкість. Життєві випробування,

Лайфхак

Якщо відчуваєте брак енергії, пригніченість, станьте рівно, розправте плечі, підніміть голову й дивіться трохи вище лінії горизонту, підніміть руки, зчепіть їх і потягніть угору, намагаючись доторкнутися до неба. Дихайте глибоко і повільно.



наче вогонь і вода, зміцнюють нашу волю, роблячи нас непереможними перед будь-якими викликами.

7 складових розвитку життєстійкості

1. **Самозарадність** — здатність діяти, розв'язувати проблеми самостійно й відповідально, не очікуючи на допомогу або підтримку інших, незалежно від зовнішніх мотиваційних факторів.

2. **Психічна та емоційна стійкість** — у стані емоційного збудження та стресу важко зосередитися на розв'язанні складної ситуації. Людина має вміти керувати емоціями, досягати рівноваги й стану внутрішнього спокою, коли може раціонально міркувати й діяти.

3. **Позитивне мислення** — песимістична людина часто має негативний погляд на події, схильна очікувати найгіршого та думати, що труднощам важко або неможливо протистояти. Позитивне мислення допомагає сприймати виклики як завдання, які слід виконати, шукати можливості, набувати конструктивного досвіду виходу зі складних ситуацій, вірити в успіх.

4. **Розв'язання проблем** і **вміння навчатися на помилках** сприяють здатності ефективно шукати альтернативні рішення, тобто інші варіанти дій, оцінювати їх, аналізувати можливі наслідки й ризики, ухвалювати та впроваджувати обдумані рішення.

5. **Соціальна підтримка** та **спільні зусилля** сприяють подоланню труднощів, допомагають позбутися емоційного напруження й почуття самотності.

6. **Віра в себе** дає силу діяти в моменти невизначеності й ґрунтується на вдосконаленні особистих сильних сторін, життєвих умінь.

7. **Почуття власної гідності й повага до інших** полягає в дотриманні цінностей і принципів, усвідомленні власних прав і відповідальності, а також у повазі до гідності інших осіб. Синонімом гідності є поняття «честь».

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Завдання 3

Проаналізуйте 7 складових розвитку життєстійкості. У який спосіб ви їх розвиваєте? На яких уроках, предметах? Які складові ви розвиваєте самостійно? Що вам заважає розвивати життєстійкість? Хто, що допомагає вам розвивати життєстійкість? Наведіть приклади.

Завдання 4

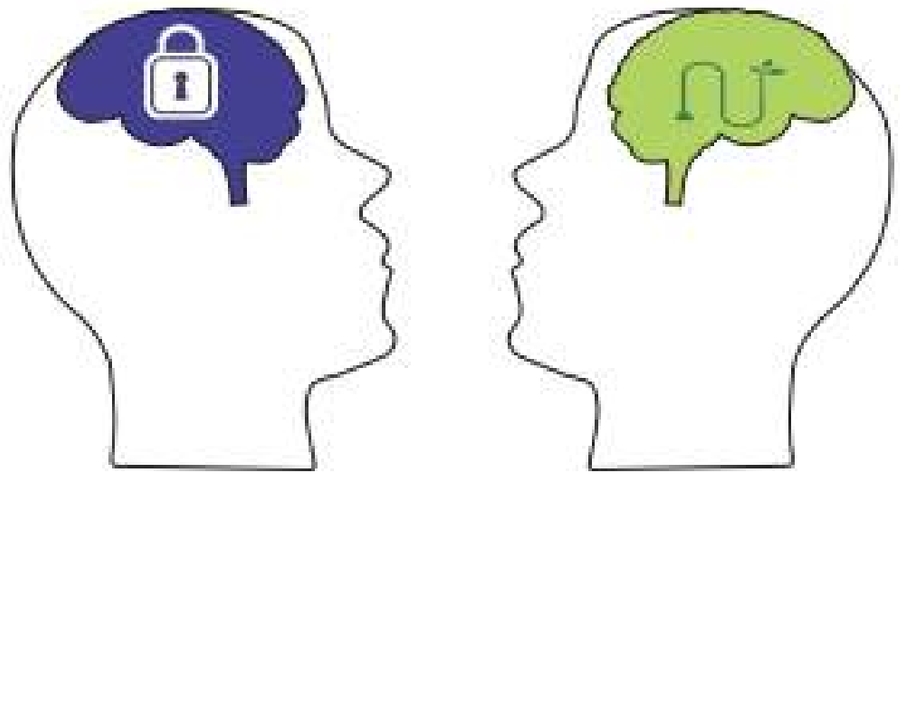
Обговоріть різні варіанти висловлювань. Які з них, імовірно, належать людині, яка розвиває вміння життєстійкості? Поясніть свою думку. Додайте інші варіанти позитивних і негативних висловлювань. Перефразуйте негативні фрази на фрази, які формуватимуть позитивне мислення.

1. Щоб я не робив, ніколи не виходить так, як треба.
2. З кожною спробою я наближаюся до досягнення своїх цілей.
3. Я ніколи ні в чому не досягала успіху.
4. Я навчаюся з досвіду й наполегливо працюю над досягненням своїх цілей.
5. Краще не думати про ці речі, однаково нічого не можна зробити. Буде, як буде.
6. Я зосереджуюсь на тому, що можу контролювати, і працюватиму над розв'язанням для поліпшення становища.

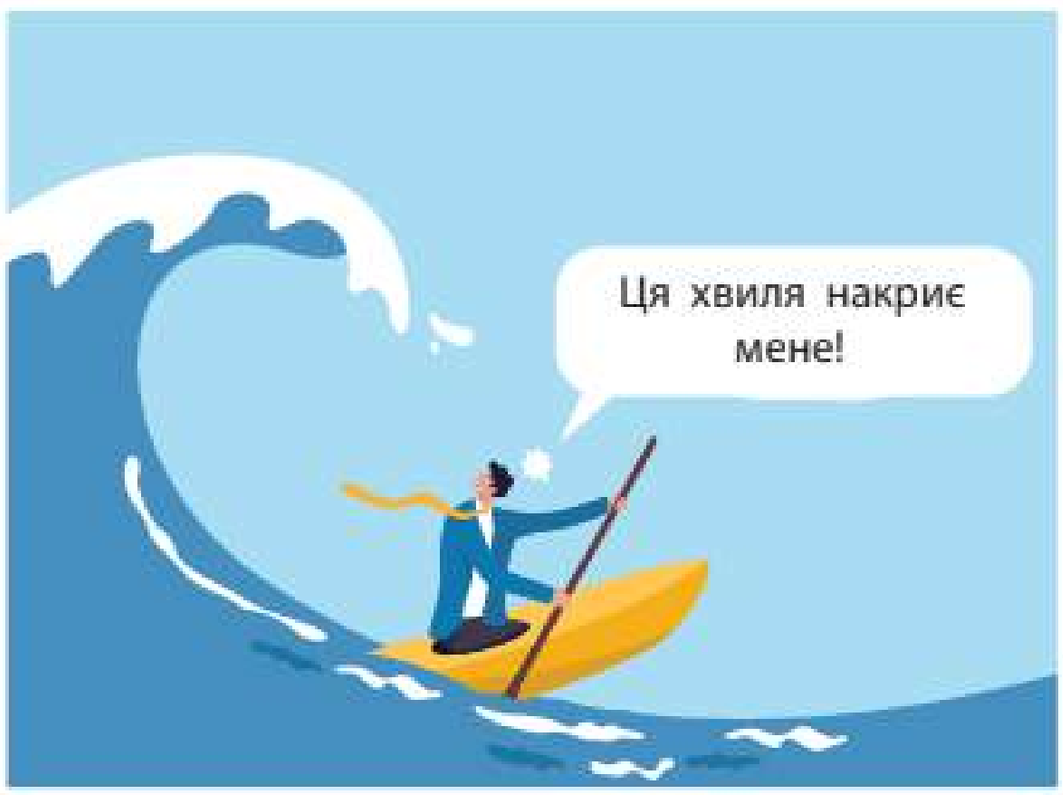
Лайфхак

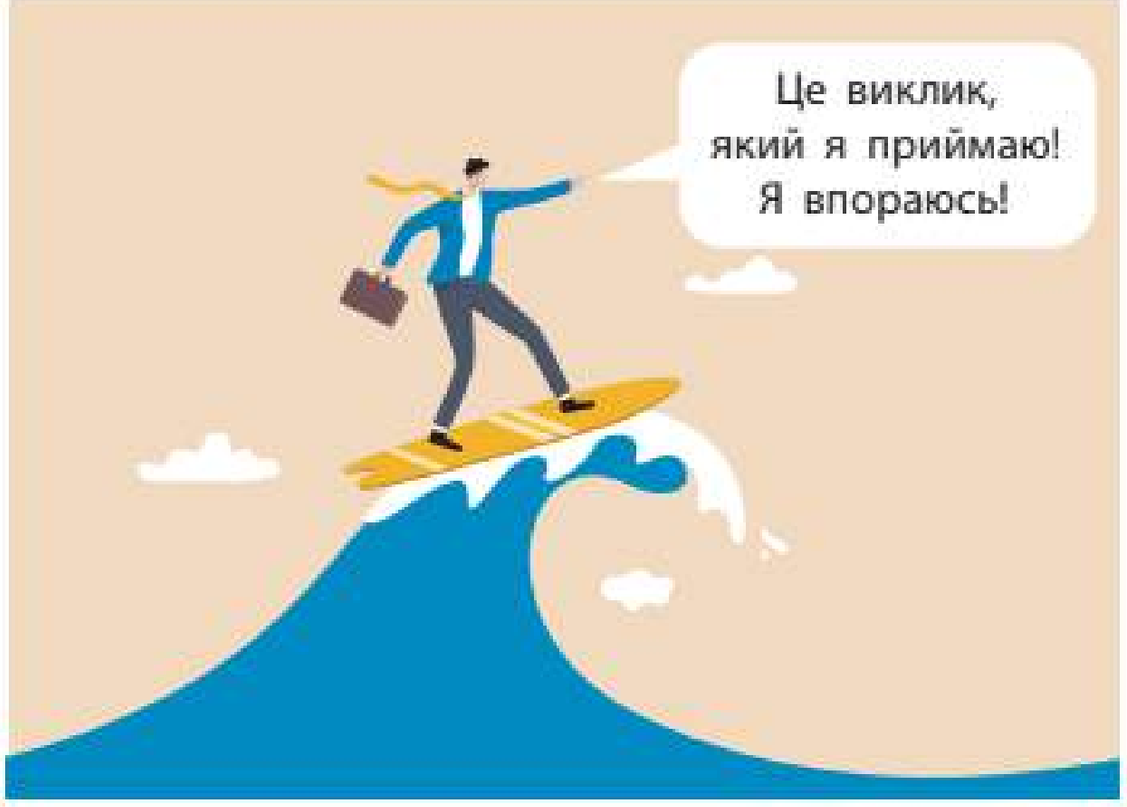
«Полюйте» на негативні думки і фрази (як власні, так і оточення), що заважають розвивати життєстійкість. Щоразу, коли вони виникають, перефразовуйте їх, неначе вони — складові позитивного мислення, готовності до розв'язання проблем і віри в себе.





Завдання 5 **Прочитайте висловлювання й розгляньте малюнки.** Зробіть власний висновок щодо того, які фактори можуть допомагати розвивати життєстійкість і протистояти викликам. Відповідь обґрунтуйте.





1) «Людина сама визначає себе. Якою вона стане — у межах своїх здібностей і оточення, — вона вирішує самостійно».
Віктор Франкл (1905–1997), австрійський психіатр, психотерапевт і філософ

2) «Якщо доля підносить тобі лимон, зроби з нього лимонад!»
Дейл Карнегі (1888–1955), американський письменник, популяризатор розвитку навичок ефективного спілкування та самовдосконалення

Питання

1. Як підвищення життєстійкості може сприяти позитивним змінам у житті?
2. Які люди або ресурси можуть бути корисними для мене в розвитку життєстійкості?

Матеріали щодо портфоліо
rnk.com.ua/110039

Домашнє завдання

Поміркуйте, що допомагає вам розвивати життєстійкість. Проаналізуйте своє портфоліо. Запишіть щонайменше три складові, риси характеру, звички, уміння, ставлення, на які вам варто звернути увагу для розвитку життєстійкості. Сформулюйте ціль щодо розвитку власної життєстійкості за методом SMART.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 4

ЯКИМ БУВАЄ УСПІХ. Практикум

Ви дізнаєтеся:

- У чому виявляється успіх?
- Чи є успіх однаковим для всіх людей?

Тема. Розуміння поняття «успіх».
Мета: дослідити, як різні люди визначають успіх і досягають його, ураховуючи особисті цінності, цілі та обставини.

Хід роботи

1. Опрацюйте надане теоретичне обґрунтування. Створіть мапу думок.
2. Проаналізуйте стереотипи щодо успіху.
3. Прочитайте й проаналізуйте притчу «Правитель, який хотів стати найкращим».
4. Додайте нові поняття, асоціації в мапу думок, створену на початку заняття.
5. Складіть власну формулу успіху.
6. Зробіть висновки.

Теоретичне обґрунтування

Ми часто чуємо про те, що людина має бути успішною. Засоби масової інформації, соціальні мережі демонструють багато історій успіху, де успішність вимірюється рівнем доходу або статусом, тобто соціально визнаною позицією, становищем особи або групи людей у суспільстві. Повсякчас ці приклади

Довідка

Стереотипи можуть спотворювати реальне розуміння індивідуальності й особливостей різних груп людей, створювати перешкоди для рівних можливостей усіх людей і груп у суспільстві.
Деякі приклади стереотипів:
- українці завжди вдягнені у вишиванки та їдять борщ і вареники;
- літні люди не вміють користуватися технологіями;
- існують «чоловічі» й «жіночі» професії.

Довідка

Статус може визначатися на основі рівня доходу, посади, професії, влади, ресурсів тощо. Наприклад, високий професійний статус лікаря — це його знання, навички та вплив на здоров'я людей. Цей статус може визначатися освітою, досвідом роботи, репутацією серед колег і пацієнтів, а також рівнем доходу.



Словник

Успіх — позитивний наслідок роботи, справи тощо; значні досягнення, удача; досягнення в навчанні, у вивченні чого-небудь.



відображають і формують певні стереотипи, тобто стійкі узагальнені думки, припущення щодо людей або подій.

Стереотипи зазвичай є джерелом упереджень, зокрема, щодо того, якою має бути успішна людина. Однак чи маємо ми слідувати стереотипам бездумно?

Успіх — це не лише зовнішні вияви, які ми можемо відстежувати, але й уміння відчувати себе цілісною особистістю, отримувати задоволення від своєї діяльності та її результатів, які створюють цінність для інших. Це також і готовність до викликів, здатність до навчання на помилках, уміння ставати сильнішими. Отже, успіх має різні виміри й складається з багатьох факторів. Важливо розуміти, що успіх не завжди є результатом або кінцевою точкою. Це — шлях, який кожна людина долає, виходячи зі своїх цінностей, цілей і мрій.

Сьогодні на уроці-практикумі ви поміркуєте над тим, яким буває успіх, проаналізуєте й спростуєте стереотипи щодо виявів успішності людини та спробуєте створити власну «формулу успіху». Ви також «прокачаєте» багато вмінь: критичне й аналітичне мислення, постановку ключових питань, формування обґрунтованої думки, аргументацію власної позиції, співпрацю в команді, формування загального бачення та багато іншого.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Уміння цілісно міркувати над тим, «у чому мій успіх», допоможуть вам не лише в навчанні, зокрема в межах інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 8-му та 9-му класах, а й для розвитку важливих життєвих навичок у подальшому житті. Отже, розпочнімо захопливий шлях до розуміння того, яким буває успіх!

Виконання роботи

Завдання 1

Командна робота

Об'єднайтеся в робочі групи до 5 осіб. Створіть мапу думок або перелік понять, які відображають асоціації, тобто зв'язок, поєднання ідей, понять, образів, що виникають стосовно поняття «успіх».

Оберіть спочатку десять, потім п'ять і три поняття, які відображають, що таке успіх, і з якими згодні всі члени групи. Наскільки легко було виконувати завдання на різних етапах: створення загальної картини (мапи або переліку); відбір і узгодження понять, які влаштовують усіх?

Які висновки можна зробити щодо того, чи є успіх однаковим для всіх? Обговоріть думки різних груп.

Завдання 2

Руйнуймо міфи та стереотипи. Об'єднайтеся в команди «руйників міфів» та оберіть для аналізу один зі стереотипів щодо успіху. Проаналізуйте стереотипи, відповідаючи на запитання за запропонованим алгоритмом:

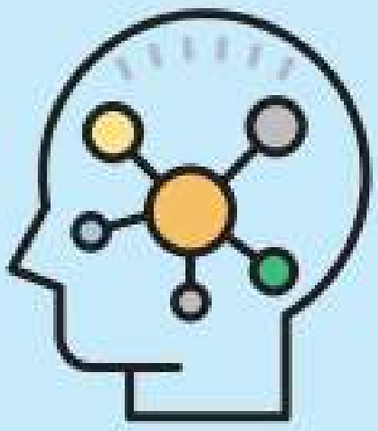
- розуміємо основні поняття,
- досліджуємо життєві приклади,
- критично міркуємо, робимо висновки.

Наведіть приклади з власного досвіду, вашого оточення, літератури, світової історії, життя відомих осіб. Додайте запитання, які постали в процесі аналізу, та дайте на них відповіді. Зробіть висновок.



Довідка

Асоціації виникають у свідомості людини в процесі згадування якогось об'єкта, поняття. Наприклад, асоціація між поняттями «книга» і «знання» може виникнути через важливу роль книг у передачі інформації та навчанні.





1) Фінансове становище: «Гроші — це основний показник успіху».

Фінансовий успіх — досягнення цілей, що забезпечують матеріальний комфорт. Фінансовий успіх кожна людина визначає для себе відповідно до своїх потреб, цінностей і цілей.

Розуміємо основні поняття

- Що означає фінансовий успіх для вас? Які асоціації виникають?

Досліджуємо життєві приклади

- Наведіть власні приклади, людей, ваших знайомих, родичів, де успіх залежав від знань, умінь, таланту, працьовитості.
- Як ці приклади впливають на уявлення про успіх?

Критично міркуємо

- Які аргументи «за» та «проти» того, що статки — єдиний показник успіху?
- Які наслідки для суспільства й окремих осіб, якщо багатство вважатиметься основним показником успіху?

Робимо висновки

- Чи може вважатися багатство основним показником успіху? Визначте за шкалою від 0 (однозначно «ні») до 5 (однозначно «так»).
- Як можна сприяти розумінню різноманітності шляхів до успіху?



2) Кар'єра: «Успішні ті, хто зробив хорошу кар'єру або обійняв керівну посаду».

Кар'єра (італ. **carriera** — дія, життєвий шлях, поприще) — результат свідомої діяльності людини, пов'язаний із професійним розвитком, обійманням посад. Відображає цілі та досягнення особи в професійній сфері.

Розуміємо основні поняття

- Що для вас означає «успішна кар'єра»?
- Чому успіх часто асоціюється з кар'єрним зростанням?

Досліджуємо життєві приклади

- Наведіть приклади, де ключовими факторами успіху були задоволення від роботи чи професії, а не посада або стрімке кар'єрне зростання. Що об'єднує ці приклади?

Критично міркуємо

- Які аргументи «за» та «проти» того, що кар'єрне зростання або керівна посада є головними показниками успіху?
- Чи можна вважати людей, які отримують задоволення у своїй роботі, успішними, якщо вони не обіймають високих посад?

Робимо висновки

- Чи може вважатися, що кар'єра або керівна посада — головні показники успіху? Визначте за шкалою від 0 (однозначно «ні») до 5 (однозначно «так»).
- Які шляхи досягнення успіху в професії ви можете визначити?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



3) Зовнішній вигляд: «Успішні люди мають привабливу зовнішність».

Зовнішній вигляд — сукупність характеристик людини, які є видимими для інших: риси обличчя, статура, колір шкіри, волосся, манера одягатися тощо.

Розуміємо основні поняття

- Чим характеризується зовнішній вигляд людини?
- Чи відображає зовнішній вигляд внутрішній світ людини, її здібності, цінності або характер?

Досліджуємо життєві приклади

- Які приклади можна навести, аби показати, що успіх залежить від якостей людини, а не від її зовнішності?
- Що об'єднує ці приклади? Які спільні риси, якості, ставлення ви можете назвати?
- Як ці приклади впливають на уявлення про успіх?

Критично міркуємо

- Як зрозуміти, коли бажання мати здоровий вигляд перетворюється на надмірне бажання мати «ідеальну» зовнішність заради успіху?
- Як упливають реклама та соціальні мережі на формування зв'язку між зовнішнім виглядом і успіхом?

Робимо висновки

- Чи можна вважати, що зовнішній вигляд — це ознака успіху? Визначте за шкалою від 0 (однозначно «ні») до 5 (однозначно «так»).
- Які стратегії можна використовувати для того, аби спростувати думку, що гарний зовнішній вигляд — це ознака успішності?



4) Влада: «Особа, яка має владу й контроль над іншими, є успішною».

Влада — можливість і здатність здійснювати волю, упливати на діяльність, поведінку й долю людей, контролювати, керувати іншими людьми, ситуаціями чи процесами.

Розуміємо основні поняття

- Звідки береться влада? Її здобувають чи вона успадкована?
- За яких умов влада може бути позитивним або негативним фактором?

Досліджуємо життєві приклади

- Наведіть приклади, де успіх досягався не завдяки владі, а завдяки якостям і зусиллям людей.
- Як ці приклади сприяють переосмисленню стереотипів про владу й успіх?

Критично міркуємо

- Які можливі наслідки переконання, що влада є ознакою успіху, для особистості та суспільства в цілому?
- Чи завжди влада приносить щастя й задоволення?

Робимо висновки

- Чи можна вважати, що особа з владою і контролем над іншими успішна? Визначте за шкалою від 0 (однозначно «ні») до 5 (однозначно «так»).
- Які стратегії можна використовувати для подолання переконання, що влада — основний показник успіху?

Завдання 8 **3.1. Прочитайте притчу.**

Правитель, який хотів стати найкращим

Принц Лугаль мріяв стати успішним правителем, якого щасливий народ буде вшановувати піснями у віках. Одягнувши скромний одяг, він вирушив у місто, аби зрозуміти, як забезпечити добробут і щастя своїм підданим. Виявилося, що в людей мало радощів, вони важко працюють, заробляючи на їжу.

Аби полегшити життя людей, Лугаль оголосив свою волю: кожен може працювати на свій розсуд, а тим, хто не хоче працювати, надаватиметься мінімальна денна норма хліба та води з державних запасів. Будуть також організовуватися свята, аби народ міг розважатися й радіти.

Згодом на оплату хліба та видовищ уже не вистачало грошей. Пісні звучали тихіше, а потім і зовсім зникли. Лугаль знову вирушив у місто й дізнався, що люди почувалися ще більш нещасними, ніж раніше.

Тоді він зібрав велике військо й вирушив у похід, аби здобути трофеї та ратну славу своєму народові. Але вороги скористалися цим, напали на беззахисне місто й завдали йому великої шкоди. Повернувшись, правитель ішов в обладунках простого воїна й чув, як люди звинувачували його у своїх нещастях.

На тлі цих подій Лугаль запросив мудреців і мешканців міста, щоб разом вирішити, що робити далі. Було ухвалено рішення відновити місто, зробити його заможним і захищеним. Нові закони проголошували, що кожен, хто має вміння, незалежно від професії, чи то муляр, лікар чи художник, має передати свої знання двом іншим людям. Той, хто знає грамоту, має навчити трьох інших. А ті, які запропонують, як швидко відбудувати та якісно захищати місто, отримають винагороду для втілення власних ідей у життя.

Мешканці об'єдналися для спільної мети й стали працювати разом.

Одного вечора Лугаль вирушив дізнатися, як живуть люди в оновленому місті, і був дуже задоволений тим, що побачив і почув. Проте одне питання щодня позбавляло його спокою: чи шанують його люди і зажив він слави як правитель? Роздумуючи про це, він зупинився біля відчиненого вікна, звідки пахло свіжим хлібом і ледь чутно було пісню:

... з небом нові білі вежі вітаються,
дороги несуться стрічками вдаль.
Ви сильні й умілі. Нічого не бійтеся —
Ми разом, і з нами наш славний Лугаль...

Правитель обережно зазирнув у вікно й побачив, як мати колисала своїх дітей. Лугаль тихо, аби не порушити сон малечі, пішов додому. Це була перша, за тривалий час, ніч, коли він заснув спокійно.

3.2. Об'єднайтеся в команди, які опрацьовуватимуть притчу: а) з боку правителя; б) з боку народу. Проаналізуйте оповідь, використовуючи запропоновані

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

запитання. Записуйте думки, запитання й відповіді, які поставатимуть у процесі аналізу.

Правитель



- Чи змінилося уявлення правителя про успіх і славу наприкінці притчі порівняно з початком? Як саме? Що сприяло змінам?
- Як сприяти поліпшенню добробуту людей і громади?
- Наскільки можна погодитися з тим, що тиха колискова виявилася для правителя більш цінною ознакою успіху й досягнення мрії, ніж гучні пісні, який співав натовп?

Народ



- Чи змінилося уявлення людей про те, на чому базується слава правителя, наприкінці притчі порівняно з початком? Як саме?
- Які рішення сприяли поліпшенню особистого й суспільного добробуту? У чому це виявлялося?
- Які цінності відображала колискова? Які риси та якості вони можуть формувати як особистості та як лідера?

Які висновки можна зробити на прикладі притчі: що є важливим для відповідального лідерства та здобуття слави як лідера?

3.3. Оберіть будь-яку частину притчі й змоделюйте, як могли б розвиватися події, якби правитель і народ учиняли інакше.

Завдання 4

Командна робота

Зверніться до завдання №1 практикуму. Перегляньте мапу думок або перелік, яку / який ви створили щодо поняття «успіх». Додайте нові поняття, асоціації. Наскільки змінилося ваше бачення?

Завдання 5

Індивідуальна робота. Складіть власну формулу успіху. Використовуйте напрацювання,

Довідка

Колискові пісні — жанр народної творчості, поєднує поетичний текст і мелодію. Передаються від батьків до дітей, із покоління в покоління. Є одним із перших джерел інформації щодо життєустрою, цінностей, світосприйняття.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Питання

1. Як ви визначаєте поняття успіху для себе особисто?
2. Які особисті якості допомагають досягати успіху?

Довідка

Колаж — метод візуального мистецтва, який полягає в поєднанні різних зображень, текстів та інших елементів для створення певного композиційного образу. Наприклад, картинки, які символізують цілі або досягнення, висловлювання інших про успіх або власні записані думки, будь-які інші образи, що допомагають висловити задуману ідею.

отримані від роботи над завданням №4, за потреби. Застосовуйте різні математичні символи (+, –, ×, /). Поясніть вашу формулу.

Завдання 6

На основі проведеного дослідження опишіть поняття «успіх». Зробіть висновки в контексті «Яким буває успіх?».

Домашнє завдання. Завдання на вибір

Варіант 1. Поміркуйте: що означає успіх для вас. У чому він виражається? Як ви зрозумієте, що досягаєте успіху? Що вам потрібно для того, аби досягати успіху?

Варіант 2. Оберіть формат диференційованих за різними інтересами завдань, який допоможе вам краще висловити свої думки в контексті «Що означає успіх для мене?».

1. Напишіть мініесе.
2. Створіть презентацію.
3. Створіть інфографіку.
4. Створіть короткий відеоролик.
5. Створіть колаж.

Україознавча мозаїка

Відомий американський композитор Джордж Гершвін знайшов натхнення в традиційній українській колисковій «Ой ходить сон коло вікон», яку почув у Нью-Йорку у виконанні Українського національного хору під керуванням Олександра Кошиця. Ця мелодія стала основою для пісні «Summertime», яка була написана 1934 року. Виконана в джазовому стилі визнаними афроамериканськими джазовими музикантами Луї Армстронгом та Еллою Фіцджеральд, вона стала однією з найпопулярніших мелодій у світовій музичній культурі. Знайдіть в інтернет-мережі композицію «Ой ходить сон коло вікон» у виконанні Квітки Цісик та пісню «Summertime» у виконанні Луї Армстронга та Елли Фіцджеральд.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

СЛОВНИК-ДОВІДНИК ДО МОДУЛЯ 1 «ОСНОВИ ДОБРОБУТУ. ДОБРОБУТ ОСОБИСТИЙ І СУСПІЛЬНИЙ»

Влада можливість і здатність здійснювати волю, чинити вирішальний уплив на діяльність, поведінку й долю людей, контролювати, упливати або керувати іншими людьми, ситуаціями або процесами.

Життєстійкість здатність людини ефективно адаптуватися до життєвих труднощів, стресів, кризових ситуацій, долати перешкоди та відновлюватися після невдач, до саморозвитку в умовах викликів, невизначеності й непередбачуваності.



Зовнішній вигляд сукупність характеристик людини, які є видимими для інших: риси обличчя, статура, колір шкіри, волосся, манера одягатися тощо.

Кар'єра результат свідомої діяльності людини, пов'язаний із професійним розвитком, обійманням посад. Відображає цілі та досягнення особи в професійній сфері.

Колаж метод візуального мистецтва, який полягає в поєднанні різних зображень, текстів та інших елементів для створення певного композиційного образу.

Колискові пісні жанр народної творчості, поєднує поетичний текст і мелодію. Передаються від батьків до дітей, із покоління в покоління.



Невизначеність відсутність знань чи ясності щодо конкретної ситуації, умов або результату.

Неочікувана невизначеність ситуація, коли нам дуже важко або взагалі неможливо передбачити, що може статися та яким буде результат.

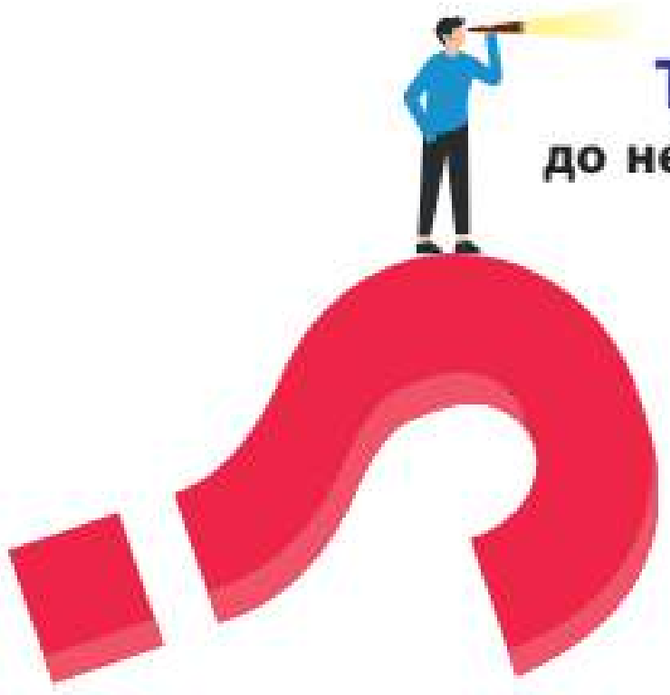
Очікувана невизначеність коли нам відомо про ситуацію, ми маємо досить інформації, щоб спрогнозувати ймовірність настання події, але ми не знаємо точно, яким буде результат.

Політика діяльність, спрямована на управління суспільством, розв'язання важливих питань і досягнення спільних цілей.

Політика добробуту політика, головною метою якої є поліпшення якості життя населення.

Соціальний захист система суспільно-економічних заходів, спрямованих на матеріальне забезпечення населення від соціальних ризиків (хвороба, інвалідність, старість, утрата годувальника, безробіття, нещасний випадок на виробництві тощо).

Стан невизначеності той відрізок часу, коли ви ще не впевнені, наскільки вдалим буде результат задуманої вами справи.



Толерантність до невизначеності особистісна риса, що визначає ставлення людини до неоднозначних, невизначених, тривожних ситуацій незалежно від емоційного забарвлення (позитивного чи негативного) цієї невизначеності.

Феміністка жінка, які виступає за політичну, економічну та соціальну рівність між жінками й чоловіками.

Фінансовий успіх досягнення фінансових цілей, що приносять задоволення та забезпечують матеріальний комфорт. Фінансовий успіх кожна людина визначає для себе відповідно до своїх потреб, цінностей і цілей.





МОДУЛЬ 2

БЕЗПЕКА В СОЦІУМІ. БЕЗПЕКА — ЧИННИК ДОБРОБУТУ

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 5

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ПОХОДЖЕННЯ



Ви дізнаєтеся:

- Які загрози виникають під час потрапляння в ситуацію воєнного походження?
- Як діяти в різних місцях перебування в разі воєнної небезпеки?

Держава в Кодексі цивільного захисту України визначає й затверджує на законодавчому рівні:

- основні характеристики різних видів небезпек, які можуть виникати;
- механізми їхнього запобігання;
- дії, спрямовані на захист життя й здоров'я громадян, а також їхнього майна, під час небезпек.

Держава також створює умови для збереження життя людей та організовує діяльність державних органів і органів місцевого самоврядування для ліквідації наслідків.

Словник

Війна — це соціально-політичне явище, яке є однією з форм розв'язання суперечностей засобами збройного насильства. Війна є збройною боротьбою, яка охоплює воєнні дії різного масштабу, що ведуться в різних фізичних середовищах.

Де людину може застати надзвичайна ситуація воєнного походження? Які воєнні дії можуть їй загрожувати?

Україна боронить свою незалежність і територіальну цілісність від російської агресії. Російські війська проводять бойові дії, попри положення Міжнародного гуманітарного права, яке визначає правила поведінки військових підрозділів стосовно прав цивільного

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

населення, полонених, ведення бойових дій щодо цивільних будівель та інфраструктури.

У 7-му класі ви детально знайомилися з тими небезпеками воєнного характеру, які можуть виникнути, і діями, яких необхідно дотримуватися в різних випадках.

У статті 2 п. 7. Кодексу цивільного захисту України зазначається, що **«евакуація** — організоване виведення чи вивезення із зони надзвичайної ситуації або зони можливого ураження населення, якщо виникає загроза його життю або здоров'ю, а також матеріальних і культурних цінностей, якщо виникає загроза їх пошкодження або знищення».

Для організації та проведення евакуації населення **держава** затвердила **«Порядок проведення евакуації в разі загрози виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій»**. Пунктом 3 цього документа зазначається, що «з метою захисту дітей, які перебувають у зоні воєнних дій і збройних конфліктів, в умовах воєнного стану державні органи можуть ухвалити рішення про проведення обов'язкової евакуації в примусовий спосіб дітей із їхніми батьками, особами, які їх замінюють, або іншими законними представниками з окремого населеного пункту в місцевості, де ведуться бойові дії».



ОСНОВНІ СПОСОБИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

- Евакуація
- Перебування в безпечному місці





Держава розміщує евакуйованих у безпечних районах і надає їм основні засоби життєзабезпечення.

Завдання 1 Командна робота

Ознайомтеся з інформацією «Як підготуватись до евакуації — великий гід» і «Як зібрати речі перед евакуацією?». Подивіться навчальну анімацію «Які речі слід зібрати перед евакуацією?».

Які підготовчі дії повинні здійснити громадянки і громадяни в разі ухвалення рішення державних органів про евакуацію місцевого населення? Поміркуйте про те, що може зробити підліток у разі підготовки родини до евакуації.

Як підготуватись до евакуації — великий гід
rnk.com.ua/110008

Як зібрати речі перед евакуацією?
rnk.com.ua/110009

Анімація «Які речі слід зібрати перед евакуацією?»
rnk.com.ua/110010

Завдання 2

Прочитайте текст. За яких умов держава проводить обов'язкову евакуацію? Як держава сприяє громадянам і громадянкам, змушеним евакуюватися з території, де ведуться бойові дії? Використайте текст зі с. 35—36.

«Рада оборони Харківщини 13 листопада 2024 року ухвалила рішення про посилену обов'язкову

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

евакуацію з 28 населених пунктів Борівської громади Ізюмського району, включно з адміністративним центром, селищем Борова. 93 дитини із сім'ями підлягають евакуації із сіл Борівської громади».

Найбільшу загрозу для цивільного населення України під час війни становлять ворожі атаки з використанням різних видів боєприпасів. Ідеться про обстріли з різних видів артилерійських систем (гармати, системи залпового вогню, міномети), повітряні удари ракетами, авіаційними бомбами, безпілотниками по цивільних об'єктах та інфраструктурі, житлових кварталах, унаслідок чого дістають травми і гинуть громадяни й громадянки України, незалежно від віку, статі, професії.

Країна-агресор масово скоює воєнні злочини та злочини проти людяности, за що несе й нестиме кримінальну відповідальність відповідно до норм міжнародного кримінального права.

Попри те, на якій відстані від лінії активних бойових дій проживають громадяни і громадянки, їм можуть загрожувати ракети, дрони, керовані авіабомби (КАБи). У такому разі основним способом збереження життя та здоров'я є вчасно заховатися в укриття або сховища.

Завдання 3

Пригадайте матеріал 7-го класу або знайдіть інформацію в інтернет-мережі, використовуючи сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Дайте відповіді на запитання.

Де можна сховатися в разі оголошення повітряної тривоги? Які укриття можна вважати безпечними? Чому?

Що треба знати про кожне з місць перебування для збереження життя й здоров'я? Яких правил слід дотримуватися в кожному з місць?

Що необхідно мати із собою для створення належних умов перебування в укритті / сховищі?

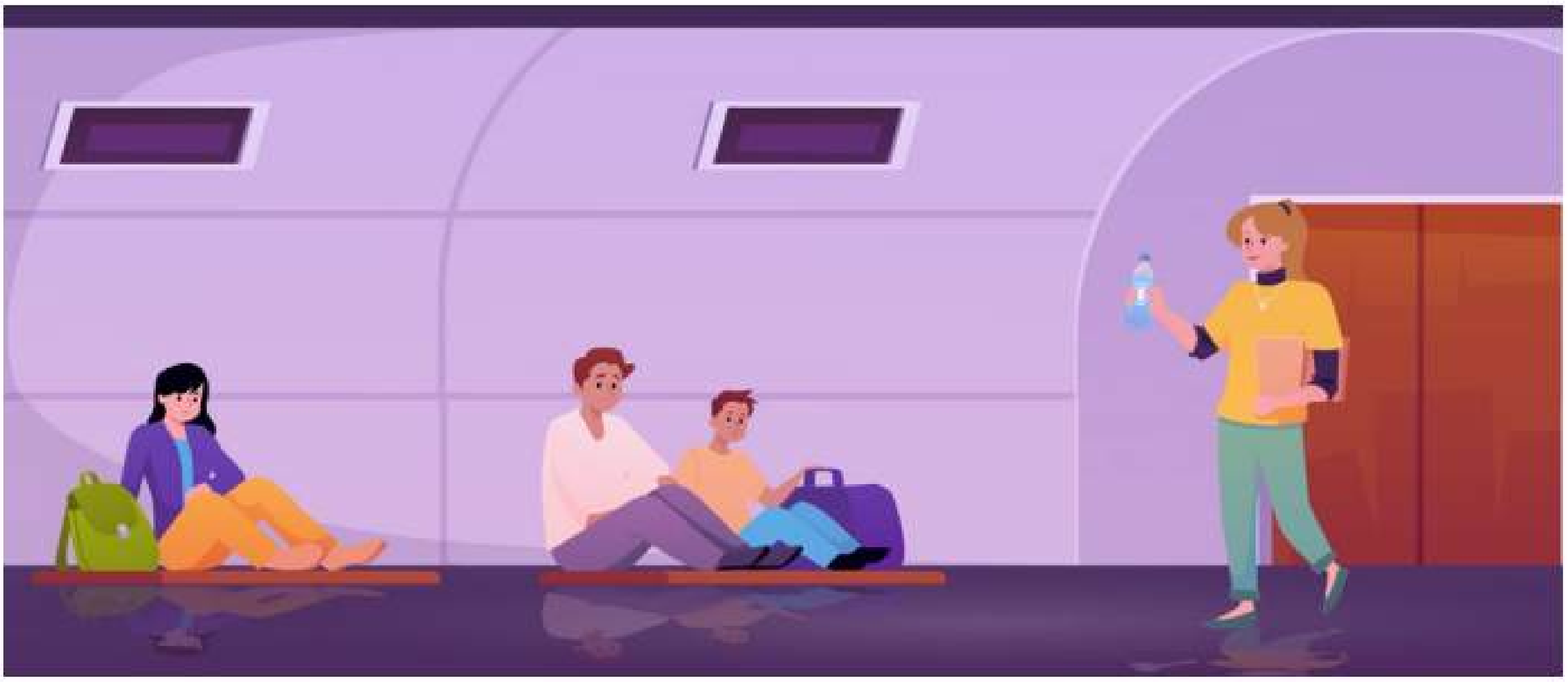


МІСЦЕ, ДЕ ПЕРЕБУВАЄ ЛЮДИНА В РАЗІ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

- Житло та інші будівлі
- Громадські місця
- Відкритий простір населеного пункту (вулиця, майдан)
- Природне середовище
- Транспорт

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
rnk.com.ua/110388

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Під час повітряної тривоги слід перебувати в укритті

Абетка з безпеки школяра середньої школи від Міністерства внутрішніх справ України
rnk.com.ua/110011

Завдання 4. Робота в парах (групах)

Письмове завдання

Виберіть два варіанти. Розробіть для кожного варіанта одну ситуацію, у яку може потрапити людина.

Вони повинні бути пов'язані із загрозою повітряних атак. Запропонуйте вихід із кожної з них відповідно до поданого алгоритму. Презентуйте результати діяльності пари / групи.

Варіант 1

Людина перебуває в житлі (приватне, багатоповерхівка, центр населеного пункту чи околиця; наявність укриття — громадського чи приватного; час діставання до нього; сама в помешканні чи з іншими людьми; спосіб оповіщення та його якість (сирена, інтернет-платформи), наявність «тривожної валізи», частота воєнних небезпек).

Варіант 2

Людина в громадському місці (вид громадського місця; причина перебування в ньому (навчання, купівля, дозвілля); сама чи в групі людей; є людина, яка несе відповідальність (учителька / учитель, вихователька / вихователь, тренер / тренерка, керівниця / керівник гуртка), чи ні; наявність

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

громадського укриття; час, який необхідний, щоб дістатися до укриття; спосіб оповіщення та його якість (сирена, інтернет-платформи).

Варіант 3

Людина просто неба в населеному пункті (місце: вулиця, майдан; мета перебування, сама чи в групі; знайоме чи незнайоме місце перебування; наявність навколо інших потенційних небезпек (багатоповерхівки, електромережі, газопроводи тощо), громадського укриття; спосіб оповіщення та його якість (сирена, інтернет-платформи).

Варіант 4

Людина в природному середовищі (місце: ліс, галявина, парк, річка тощо); мета перебування; сама чи в групі; знайоме чи незнайоме місце перебування; наявність навколо інших потенційних небезпек; спосіб оповіщення та його якість (сирена, інтернет-платформи).

Послідовність дій розроблення ситуації

1. Визначте місце, де перебуває людина. «Людина перебуває (сама, з дорослими, однолітками), у (темну, світлу пору доби), у (приватному помешканні, багатоповерхівці)».

2. Опишіть обставини, під час яких лунає сигнал «Повітряна тривога!».

3. Як повинна діяти людина? Яких правил безпеки має дотримуватися?

Іншою небезпекою для громадян і громадянок України, які перебувають у безпосередній близькості від лінії бойових дій, є обстріли з різних видів зброї. Важливо знати, як поводитися в такому разі. Коли лунає сигнал «Повітряна тривога!», то громадяни і громадянки повинні пройти в найближче укриття. Але іноді людина не встигає цього зробити. І тоді вона опиняється в зоні безпосереднього ураження боєприпасами. Якими є дії в такому разі?



КАРТКА РОЗРОБЛЕННЯ ПОСЛІДОВНОСТІ ДІЙ У РАЗІ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ
(заповнюється під час роботи в парі / групі)

№ з\п	Критерій, параметр
1	Місце перебування (Де?)
2	Час (Коли?)
3	Оточення (З ким?)
4	Спосіб оповіщення повітряної тривоги (Як?)
5	Інформація, яку треба знати
6	Ресурси, які слід мати
7	Дії (Що робити?)

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Під час обстрілу стрілецькою зброєю

- Сховатися в захищеному приміщенні (наприклад, ванній кімнаті або в самій ванній)
- Просто неба: упасти на землю, затулити голову руками
- Якщо є можливість, упасти й заховатися за будь-який виступ, тротуар, заглиблення в землі, канаву, бетонну сміттєву урну, сходинки ґанку або спуститися в укриття і перебувати там до завершення обстрілу

НЕ

- ховатися за автомобілями або кіосками (вони стають мішенями)
- виходити з укриття мінімум через 5 хвилин після завершення обстрілу

Довідка

Упавши під час обстрілу на землю, треба згрупуватися й набути пози ембріона. Це максимально безпечне положення. Розвернутися ногами в бік стрілянини, затулити вуха долонями й відкрити рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам.

Словник

Стійка бетонна конструкція — це конструкція, яка протистоїть раптовим змінам або руйнуванням.

Завдання 5

Командна робота

Прочитайте текст. Придумайте та запишіть три запитання за його змістом. Поставте їх однокласникові / однокласниці.

Основною загрозою життю та здоров'ю людини під час обстрілу будуть артилерійські снаряди та різні види боєприпасів стрілецької зброї. У цьому разі слід негайно евакуюватися з місця активних бойових дій, адже такі обстріли можуть часто повторюватися.

Ознакою випуску боєприпасу залпового вогню вночі є яскравий спалах, а вдень — димні сліди від ракет. Наближення артилерійського боєприпасу чи бомби можуть супроводжуватися характерним свистом.

Захистом можуть бути: бетонні конструкції; траншеї; неглибокі підземні колодязі; широкі труби водостоку; канави.

Людина зможе зберегти життя, якщо під час повітряної тривоги чи обстрілів перебуватиме в укритті. За неможливості вчасно потрапити в укриття існує загроза опинитися під завалами, якщо в споруду чи поруч із нею влучить ракета, бомба чи інший боєприпас.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Під час артобстрілу

Якщо ви на вулиці

- лягти на землю, де є виступ, або в невелике заглиблення
- затулити долонями вуха та відкрити рот — урятує від контузії
- заховатися в стійких бетонних конструкціях, сховищах, укриттях, на станціях метрополітену

НЕ

- залишатися в під'їздах, на сходових клітках, під арками
- ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій, під стінами будинків із легких конструкцій*

* Споруди, які складаються з каркасу і панелей. Приклад: сучасні багатоповерхівки / хмарочоси

Завдання 6 **Розробіть одне-два питання, які стосуються дій людини під завалами, й отримайте на них відповіді за допомогою чатботу.**

Прочитайте й проаналізуйте відповіді чатботу. Із чим ви погоджуєтеся, а що варто перевірити? Відповідь аргументуйте.

Чат GPT
rnk.com.ua/110012

Домашнє завдання. Завдання на вибір

Варіант 1. Зафільмуйте відео до 30 с. Тема: «Яких правил слід дотримуватися людям під час перебування в укритті?» або «Що необхідно мати в "тривожному рюкзаку"?»

Варіант 2. Пройдіть крос-тест. Пояснення до виконання: прочитайте ситуацію і варіанти її розв'язання. Оберіть відповідний номер. Прочитайте інформацію під обраним номером. Оберіть відповідний номер. І так далі.





Крос-тест

1. Одна людина займається побутовими справами на кухні у квартирі на п'ятому поверсі багатоповерхівки. Лунає сигнал «Повітряна тривога!». Вона не звертає уваги на повідомлення й продовжує свою роботу (5) чи підготується до евакуації в укриття (3).

2. Правильне рішення. Необхідно все мати заздалегідь, щоб у важливій ситуації зекономити час (4).

3. Правильне рішення. Необхідно зберегти своє життя та здоров'я, і для цього треба якнайшвидше залишити приміщення (6).

4. Вийшовши з квартири та зачинивши її, можна скористатися ліфтом (9) (так буде швидше) чи спуститися сходами (12).

5. Існує реальна загроза життю та здоров'ю. Боєприпас може влучити у квартиру (1).

6. Залишити ввімкнуті електро- та газові прилади (11) або перевірити й перекрити газ і вимкнути електроприлади (10).

7. Треба скласти «тривожний рюкзак» (8) або взяти складений «тривожний рюкзак» («тривожну валізу») (2).

8. На це забракне часу. Важлива кожна хвилина (6).

9. Можуть вимкнути світло, людина залишиться в ліфті й не потрапить в укриття (4).

10. Правильне рішення. Частки секунд дають змогу підвищити рівень збереження квартири (7).

11. Людина залишає потенційну загрозу для свого житла. У разі влучання боєприпасу в приміщення такі дії можуть посилити руйнування та пожежу (6).

12. Правильне рішення. Буде трохи довше, але людина точно вийде на вулицю (13).

13. Вийшовши на вулицю, людина чекатиме на інших людей (14) чи відразу піде в укриття (15).

14. Це підвищує рівень загрози життю та здоров'ю (13).

15. Людина дісталася укриття та врятувала собі життя й здоров'я.

Відповідь: 1 — 3 — 6 — 10 — 7 — 2 — 4 — 12 — 13 — 15.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 6

ТЕХНОГЕННІ АВАРІЇ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Ви дізнаєтеся:

- Що таке техногенні катастрофи? Що їх спричиняє?
- Які техногенні аварії можуть виникати внаслідок воєнних дій?
- Як діяти під час хімічної та радіаційної небезпек?

У 7-му класі ми розглянули можливості виникнення надзвичайних ситуацій, пов'язаних із воєнними діями, звертали увагу на руйнування внаслідок бойових дій та різних видів ураження боєприпасами гідрологічних споруд. Унаслідок цього раптом піднялася вода — розпочалася повінь. Тоді людей слід евакуйовувати.

У сучасних умовах невизначеності постійно з'являються нові загрози, і ми маємо бути готовими реагувати на них.

Причинами техногенних катастроф (авіаційних, залізничних, морських і річкових катастроф, вибухів, пожеж і аварій на техногенних виробництвах) є:

- **природні чинники:** непогода, аномальна температура, землетруси, повені, пожежі тощо;
- **антропогенні чинники** (тобто ті, які виникли внаслідок діяльності людини): помилки проєктування, порушення правил обслуговування та експлуатації транспортних засобів і об'єктів техногенних виробництв, терористичні акти.



Наслідки повені

Словник

Техногенна катастрофа — надзвичайна подія з тяжкими наслідками для довкілля й людини, спричинена частковим або повним виходом із ладу чи руйнуванням технічних засобів.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Анімація «Класифікація надзвичайних ситуацій»
rnk.com.ua/110013

Словник

Фосфорні бомби — це боєприпаси, що складаються з корпусу, пального наповнювача у вигляді білого фосфору та механізму для його займання. Фосфором начиняють авіабомби, артилерійські снаряди, ракети та реактивні снаряди, артилерійські міни й ручні гранати.

Білий фосфор — самозаймиста, дуже вогненебезпечна воскоподібна речовина від безбарвного до жовтого світлопроникного кольору з гострим запахом часнику.

Женевські конвенції про захист жертв війни — міжнародні багатосторонні угоди в галузі законів і звичаїв війни, спрямовані на захист жертв збройних конфліктів.

Завдання 1 **Прочитайте повідомлення.** Проведіть перевірку фактів (фактчекінг), оцініть надійність джерел.

Російські війська систематично використовують незаконну хімічну зброю для атак на українських військових.

Українські військові повідомляють про регулярні атаки з використанням невеликих безпілотників, які розпилюють сльозогінний газ та інші хімічні речовини. Серед них газ CS (відомий як «Сірень»), застосування якого під час війни заборонено Конвенцією про заборону хімічної зброї. Російські підрозділи щодня скидають на позиції ЗСУ газові гранати. Під час бойових дій українські військовослужбовці виявили гранату, яку передали для експертизи. Фахівці підтвердили, що це газова граната К-51, наповнена сльозогінним газом.

З початку повномасштабного вторгнення на лінії бойового зіткнення станом на 13 грудня 2024 року було зафіксовано близько 4,8 тисяч випадків застосування небезпечних хімічних речовин проти Сил оборони України.

Яка небезпека загрожує військовим Збройних Сил України?

Знайдіть в інформаційному просторі, яку шкоду здоров'ю може заподіяти потрапляння в організм таких хімічних речовин: синильної кислоти, хлору, зарину, фосгену.

Що необхідно зробити людині для збереження здоров'я й життя в такому разі?

Іншою небезпекою, яка загрожує життю та здоров'ю людини під час бойових дій, є використання ворогом фосфорної зброї. Про фосфор ви дізнавалися на уроках хімії.

Пригадайте, які види фосфору існують. Чим небезпечний фосфор для організму людини?

Через високий рівень небезпеки для людини та навколишнього середовища хімічних боєприпасів під час бойових дій та їхнього активного використання, 1997 року було створено Організацію із заборони хімічної зброї,

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

яка затвердила Конвенцію про заборону розробки, виробництва, накопичення й застосування хімічної зброї та про її знищення. Україна є членом цієї організації і впродовж 2024–2026 років буде в складі виконавчої ради Організації із заборони хімічної зброї. Російська федерація теж входить до цієї міжнародної організації, але не дотримується норм Конвенції й використовує хімічну зброю проти українців.

Удар фосфорною бомбою спричиняє пожежу, яку важко загасити. Білий фосфор горить за температури до 1300 °С, виділяючи густий їдкий і дуже небезпечний дим. Горіння триває до вичерпання кисню або речовини. У радіусі 150 метрів від епіцентру вибуху шкіра обвуглюється навіть під одягом.

Фосфор є отруйним, спричиняє ураження кісток, омертвіння тканин, важкі опіки в процесі контакту зі шкірою та отруєння під час потрапляння всередину, що може призвести до смерті (смертельна доза 0,05–0,15 г). Забруднення джерел води спричиняє отруєння фосфатами, алергії й дерматити.

А ще продукти горіння фосфору та їхні розчини, потрапляючи в ґрунт, утворюють солі, що посилює поширення фосфорних сполук із зони ураження на вільні від бойових дій місцевості. Забруднення ґрунтів хімічними речовинами воєнного походження дуже шкодить росту та розвитку флори й фауни в зоні бойових дій.

Завдання 2

Знайдіть інформацію про шкоду хімічних речовин воєнного походження навколишньому природному середовищу (ґрунтам, воді, атмосфері, флорі та фауні). Оцініть надійність джерел і проведіть перевірку фактів (фактчекінг). Поділіться перевіреною інформацією з однолітками.

Важливо!

Найефективніший спосіб порятунку від фосфорної зброї — сховатися, щоб частинки фосфору не потрапили на шкіру чи одяг або в організм.



Єдиний захист від фосфорної зброї — сховатися в укриття



Фосфор горить під час взаємодії з киснем, тому його слід гасити великою кількістю води, засипаючи піском або ґрунтом, допоки до фосфору не припинить надходити кисень.

Важливо!

Удихати пари фосфору вкрай шкідливо — вони вражають легені, і це може бути дуже небезпечно.

Якщо ви перебуваєте у сховищі, слід забезпечити герметизацію приміщення: зачинити двері, вентиляційні отвори тощо. Для додаткового захисту рот і ніс варто прикрити тканиною: рушником, хусткою або іншим чистим одягом. Рекомендується споживати багато води.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

У березні 2022 року російські війська скидали авіаційні фосфорні бомби на українські населені пункти. Це кваліфіковано українськими правоохоронними органами як злочин проти людяності та порушення Женевських конвенцій 1949 року.

Завдання 3 **Ознайомтеся зі схемою.** Які системи людського організму вражає білий фосфор? Які ознаки виявляються?

ОЗНАКИ УРАЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ БІЛИМ ФОСФОРОМ

ОРГАНИ ЗОРУ
- випари білого фосфору спричиняють сильне подразнення, відчуття стороннього тіла
- виникають надмірна сльозотеча, кліпання, підвищена чутливість до світла
- відбувається ушкодження тканин

ТРАВНА СИСТЕМА
- відчуття тепла або пекучого болю в горлі та животі, сильна спрага
- нудота, блювота, діарея та сильний біль у животі

ОРГАНИ ДИХАННЯ
- подразнення верхніх дихальних шляхів
- поступовий набряк легень

ПОКРИВНА СИСТЕМА
- опіки другого-третього ступенів

Завдання 4 Командна робота

Прочитайте правила поведінки під час потрапляння в організм білого фосфору. Складіть і запишіть 2–3 запитання. Поставте їх однокласникам / однокласницям.

Виберіть 1–2 пункти правил і створіть візуальний конспект, що відображає зміст кожного з них.

Виберіть із правил слова-іменники, які стосуються теми. Використовуючи генератор ребусів, створіть ребуси. Надішліть одним із засобів комунікації вчителеві / учительці.

Правила поведінки людини під час потрапляння білого фосфору в організм

1. Зняти з постраждалого / постраждалої весь одяг, використовуючи засоби індивідуального захисту: захисні окуляри, медичну маску, медичні рукавички та ін.

2. Заборонено торкатися руками частинок білого фосфору на шкірі або на одязі.

3. Якщо є можливість, слід занурити ушкоджену частину тіла у воду, або потрібно рясно поливати, або змочувати водою шкіру та одяг там, де є краплини фосфору.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

4. Прикрити уражені ділянки шкіри та частин тіла чистою вологою серветкою. Просочити тканину або бинт чистою водою.

5. Не використовувати для промивання інші рідини, крім чистої води.

6. Заборонено наносити на опіки та рани будь-які мазі.

7. Якщо людина, яка дістала фосфорні опіки, притомна, їй потрібно після консультації з лікарем / лікаркою дати будь-які знеболювальні та заспокійливі препарати.

8. Не полишати постраждалого / постраждалу без догляду до приїзду медиків.

Радіаційна небезпека

Україна має трагічний досвід, пов'язаний із радіаційною небезпекою. Це наслідки аварії на Чорнобильській АЕС 26 квітня 1986 року. На той час громадян і громадянок не інформували, тому й не повідомили, яких профілактичних заходів треба дотримуватися.

Завдання 5

Командна робота

Прочитайте текст. Придумайте й запишіть два запитання до тексту. Поставте їх однокласникові / однокласниці.

Під час вибуху (аварії) на ядерному реакторі Чорнобильської АЕС відбувся викид радіоактивних речовин. Він містив частинки палива, радіоактивні гази та аерозольні частинки. Одним із важливих факторів, який упливав на поширення радіоактивної хмари, був метеорологічний: температура, опади, напрямок вітру. Найбільше постраждали території, у яких під час аварії та після неї дощило і куди дув вітер. Йод і цезій поширювалися за вітром на ширшу територію, ніж стронцій і плутоній. Дощ прибивав радіоактивний пил до землі.

Унаслідок аварії із сільськогосподарського користування було виведено близько 5 млн га земель. Навколо ЧАЕС була створена 30-кілометрова зона відчуження. Було забруднено понад 200 000 км^2. Найбільші скупчення ізотопу цезію-137 виявляли

Генератор ребусів
rnk.com.ua/110014

Словник

Дозиметр — прилад для визначення рівня радіоактивного випромінювання.

Радіаційна небезпека
rnk.com.ua/110015

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Правила поведінки під час виникнення радіаційної небезпеки
rnk.com.ua/110016

Питання

Дізнайтеся про причини виникнення аварії на АЕС Фукусіма-1 (Японія). Які екологічні наслідки цієї аварії



в поверхневому шарі ґрунту, звідки він потрапляв у рослини і гриби. Були заражені комахи і тварини.

В Україні побудовано п'ять атомних електростанцій. Чотири з них — Південноукраїнська, Рівненська, Хмельницька та Запорізька — можуть виробляти електроенергію. Важливо знати, що слід зробити для захисту свого здоров'я в разі виникнення радіаційної загрози.

ПРИЧИНИ АВАРІЇЙ НА АТОМНИХ ЕЛЕКТРОСТАНЦІЯХ

- Боєприпаси, які можуть влучити у реактор АЕС або зберігатися на її території
- Людський фактор, який може виявитися в недотриманні правил безпеки під час контролю над обслуговуванням
- Проєктно-конструктивні помилки, коли під час проєктування не враховуються потенційні фактори небезпеки на території майбутнього спорудження АЕС та недотримуються вимоги будівництва
- Технологічні, які виявляються в технічних несправностях системи
- Природні (наприклад, землетрус)

Аварії на АЕС спричиняють неконтрольований викид радіоактивних речовин, які випромінюють різні типи радіації. Одними

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

з найнебезпечніших є гамма-промені. Під дією радіоактивного випромінювання матеріали можуть ставати радіоактивними, хімічні зв'язки в них — послаблюватися, змінюючи їхні властивості.

Радіоактивне опромінення клітин живих організмів змінює їхню здатність відновлюватися, що може призвести до загибелі, пошкодження або неправильного відновлення. Воно може спричинити мутації в генах і — як наслідок — розвиток пухлин.

Високі дози радіації, отримані за короткий проміжок часу від контакту з радіоактивними матеріалами, призводять до серйозних наслідків: опіків, гострої променевої хвороби (ГПХ), численних патологій, що можуть виявитися протягом тривалого часу, і смерті.

Земля має свій радіаційний фон. Це міра рівня іонізаційного випромінювання, що є в навколишньому середовищі в певному місці. Радіаційний фон походить від багатьох як природних, так і штучних джерел. До них належать як космічне випромінювання, радіоактивність довкілля від природних радіоактивних матеріалів (як-от радон та радій), так і штучне медичне рентгенівське випромінювання, наслідки випробувань ядерної зброї та радіаційних аварій.

Одиницею вимірювання для визначення біологічного впливу різних іонізаційних випромінювань на організм людини, який застосовується для оцінювання шкоди здоров'ю людини, є зіверт. Іонізаційне випромінювання (атомна радіація) вимірюється в зівертах (Зв).

Іонізаційне випромінювання, або іонізаційна радіація, — це потоки електромагнітних хвиль або частинок речовини, що здатні в разі взаємодії з речовиною утворювати в ній іони.

Іон – електрично заряджена частинка молекули, що утворилася з атома внаслідок втрати або приєднання електронів. До іонізаційного випромінювання належать: альфа-,



Чорнобильська зона відчуження. 2016.03.19.

Важливо!

Ядерно-стратегічні об'єкти, пов'язані з виробництвом, зберіганням, використанням ядерних технологій, будуються таким чином, щоб витримувати значні фізичні пошкодження. Крім того, на рівні кожного регіону постійно здійснюється моніторинг радіаційного фону щодо дотримання всіх показників у нормі. Виконують цю роботу обласні Центри контролю та профілактики МОЗ.

Словник

Зіверт — одиниця вимірювання, що дорівнює дозі іонізаційного випромінювання в системі СІ (Міжнародна система одиниць).

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

бета-, та гамма-промені, рентгенівське випромінювання.

Безпечним радіаційним фоном уважаються значення до 0,26 мкЗв/год (30 мкР/год або 260 нЗв/год). Підвищений рівень — від 260 до 1200 нЗв/год, а небезпечний — від 1200 нЗв/год.

Для вимірювання рівня радіації використовують дозиметри. Вони містять лічильник Гейгера.

Водночас можна використати для відстеження радіації онлайн-ресурси. Одним із них є SaveEcoBot.

Завдання 6 **Знайдіть в інтернет-мережі онлайн-ресурс SaveEcoBot.** Зайдіть на цей сайт. Оберіть два міста поблизу вашого населеного пункту. Ознайомтеся з рівнем радіації за останній період (день, тиждень). Зробіть висновок щодо безпечності радіаційного фону у вашій місцевості.

Завдання 7 **Прочитайте матеріали щодо безпечної поведінки під час радіаційної небезпеки.** Підготуйте два-три запитання. Поставте їх однокласникам / однокласницям.

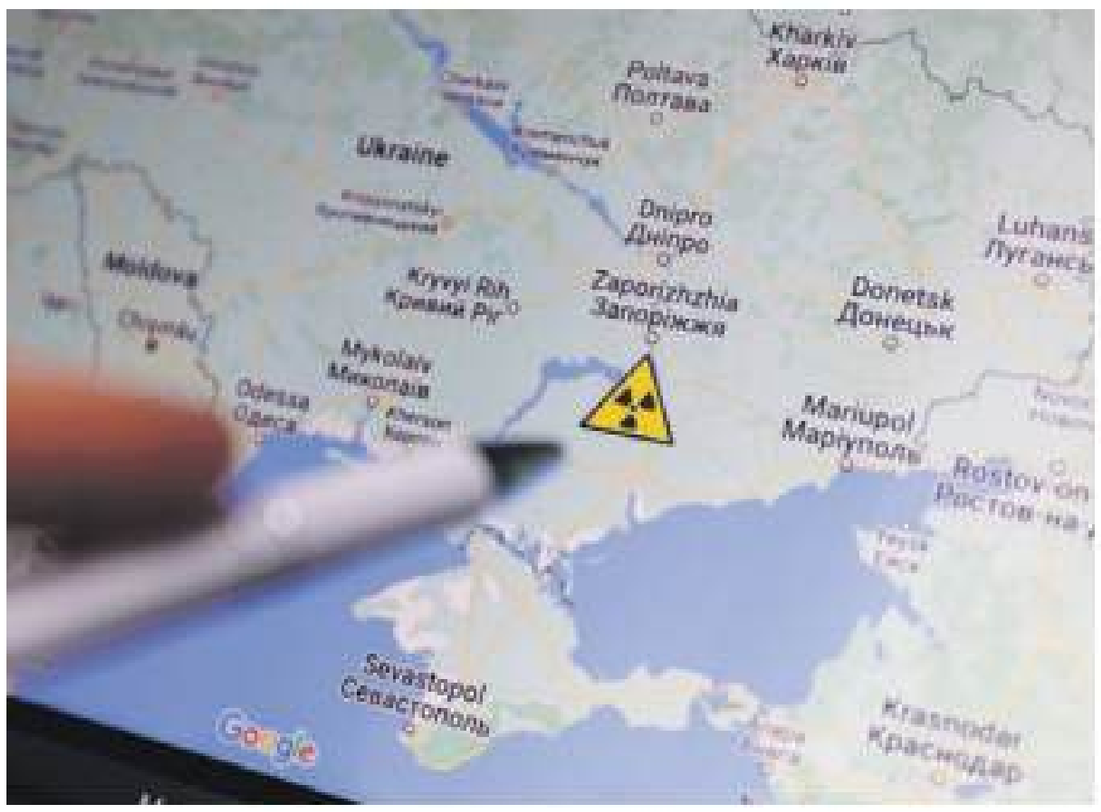
Дії людини, коли вона перебуває в епіцентрі ядерного вибуху

1. Помітивши спалах, не дивитися в його бік. Це загрожує органам зору.
2. Негайно знайти заглиблення або виступ, за яким можна сховатися. Лягти обличчям донизу, руки під себе.
3. Коли людина перебуває в автомобілі, слід зачинити вікна й двері та набути захисної пози (затулити голову руками й опустити лікті на коліна).
4. Прикрити рот і ніс маскою, тканиною, дихати крізь них.

Важливо!

Рада Національної Безпеки й Оборони випустила інструкцію про дії в разі ядерної атаки.
У разі застосування ядерної зброї головне правило: почувши сирену, прямуйте в укриття. Увімкніть радіо, телебачення або скористайтесь інтернет-мережею для отримання сповіщення про відповідну загрозу та про подальші дії. Оперативну інформацію має повідомити ДСНС, Генштаб, поліція чи місцева влада на сторінках їхніх офіційних сайтів чи соцмереж або в офіційних каналах. Однак є велика ймовірність, що в зоні ураження ядерною зброєю не працюватимуть інтернет-мережа і засоби зв'язку, буде відсутнє електропостачання. Заздалегідь подбайте про наявність радіоприймача з живленням від батарейок.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Запорізька АЕС на карті



Дозиметром спеціалісти та спеціалістки перевіряють рівень радіації в радіоактивній зоні

5. Після вибуху негайно слід знайти укриття, яке розташоване у хвилинній доступності. Це можуть бути сховище, підвал, бетонні споруди.

Послідовність дій, коли активна фаза події, пов'язаної з викидом радіоактивних речовин у навколишнє середовище, завершилася

1. Продовжувати залишатись у приміщенні. Найкраще місце перебування — підвал чи середина будівлі.

2. Зачинити вікна та двері, герметизувати отвори (скотчем, мокрою тканиною), вимкнути кондиціонери й обігрівачі.

3. Тримати хатніх тварин поруч, не гуляти з ними на вулиці.

4. Стежити за офіційними джерелами інформації, здійснювати моніторинг офіційних акаунтів у соціальних мережах.

5. Виконувати вказівки місцевої влади та рятувальників.

Знезаразьте себе

1. Обережно та повільно, щоб не розтрусити радіоактивний пил, зняти верхній шар одягу.

2. Помістити одяг у пластиковий пакет чи герметичний контейнер. Тримати його подалі від людей і хатніх тварин.

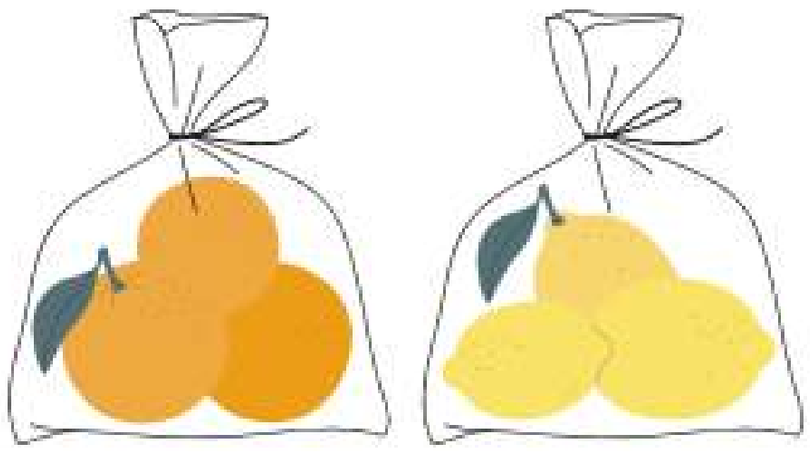
Важливо!

Як підготуватися до евакуації в разі радіаційної небезпеки

1. Керуйтеся вказівками місцевої влади чи рятувальників щодо місця й часу початку евакуації.
2. Зберіть «тривожну валізу», речі запакуйте в поліетиленові мішки та пакети.
3. Для дітей і тварин підготуйте записки з даними та контактами близьких і прикріпіть до одягу.
4. Подбайте про захист органів дихання: придбайте завчасно респіратор, маску, вологу пов'язку. Якщо є плащ, дощовик, гумові чоботи, надіньте їх.
5. Перед виходом із дому вимкніть водо-, електро- та газопостачання.
6. На новому місці проведіть процедуру знезараження.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"





3. Вимити руки й відкриті частини тіла (обличчя) з милом. Якщо є можливість, слід прийняти душ. Голову можна мити з шампунем, але без кондиціонеру.

4. Водопровідну воду можна використовувати для душу та для побутових потреб, але не пити її!

5. Одягнути чистий одяг і допомогти близьким виконати описані вище пункти. Робити це в масці й рукавичках.

Безпека води та продуктів

Основне правило — уживати те, що зберігалося в герметичному пакуванні. Безпечними є вода з пляшок чи кулера, індивідуальні запаковані продукти, консерви, їжа з банок, пляшок, продукти з холодильника чи морозилки.

Перед тим, як уживати щось, слід протирати пакування вологою серветкою чи тканиною. Складати їх і пакування в пакет і тримати його подалі від людей і тварин.

Допоки не повідомлять про безпеку водопровідної води, її можна використовувати лише для миття й побутових потреб.

Коли варто приймати йодид калію

Йодид калію — це сіль, схожа на кухонну. Його слід приймати не раніше відповідного повідомлення від органів влади. Якщо приймати вчасно й у визначеному дозуванні, то йодид калію блокує поглинання радіоактивного йоду щитоподібною залозою. Це знижує ризик розвитку раку щитоподібної залози й інших її захворювань.

Але захиститися можливо лише за умови дотримання трьох основних правил: перебувати в укритті, стежити за офіційною інформацію та виконувати вказівки органів влади.

Домашнє завдання

Розробіть мапу думок (інформаційний постер) на вибір «Хімічна небезпека» або «Радіаційна небезпека». Підготуйте запитання, яке стосується теми, й поставте його штучному інтелекту (ШІ). Проаналізуйте отриману відповідь із відповідним змістом підручника. Зробіть висновки.

Чат GPT
rnk.com.ua/110017

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 7

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ТЕХНОГЕННОГО ПОХОДЖЕННЯ. ПОЖЕЖІ

Ви дізнаєтеся:

- Що таке пожежа? Якими бувають пожежі?
- Як рятувати людину під час пожежі? Як надати першу допомогу?

Однією з небезпек є пожежа, яка може виникнути з різних причин. Варто врахувати те, що пожежі можуть бути також пов'язані з діяльністю людини.

Для виникнення пожежі необхідні горюча речовина, відповідна температура та кисень.

Завдання 1 **Валентин запропонував Ірині пригадати, де можуть спалахнути пожежі, і скласти мапу думок.** Що обов'язково має бути в цій мапі? Укладіть свою мапу до цієї теми.

Побут

?

МІСЦЕ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖІ

? ? ?

Пожежі трапляються на промислових підприємства, великих об'єктах громадського призначення, трубопроводах, енергетичних системах. Вони можуть бути наслідками різних

Словник

Пожежа — це неконтрольований процес горіння, унаслідок якого знищуються або пошкоджуються майно, природні ресурси, а також виникають небезпечні чинники, що створюють загрозу життю та здоров'ю людей, тварин, негативно впливають на навколишнє природне середовище.

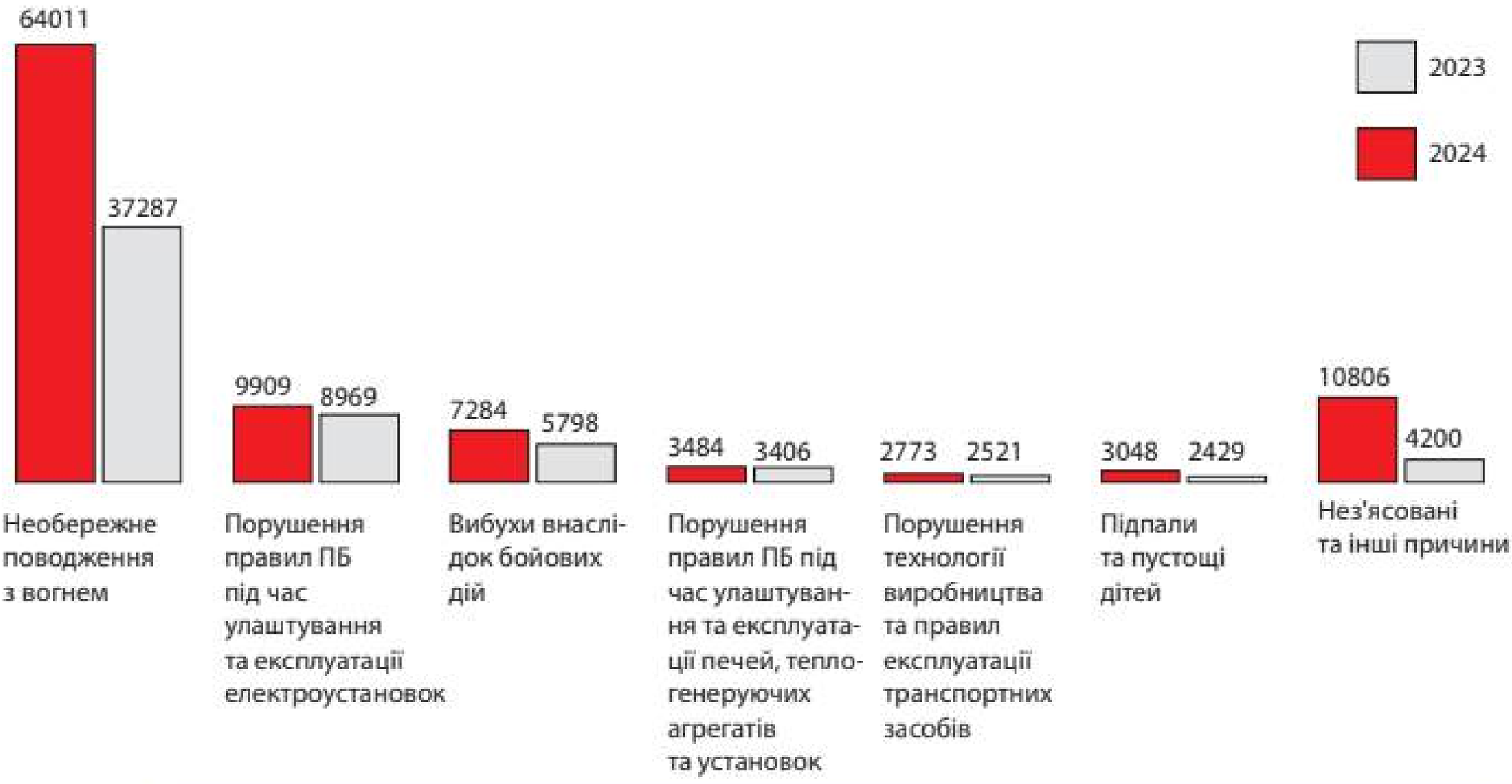
Пожежна безпека — стан захищеності життя та здоров'я людини, майна, навколишнього природного середовища від пожеж, що характеризується досягненням прийнятного рівня ризику виникнення пожежі.

Анімація «Що таке пожежа»
mk.com.ua/110018

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

причин. За даними ДСНС України, за 11 місяців 2024 року сталося 752 пожежі в будівлях виробничого призначення. Основні причини — несправність виробничого обладнання, порушення технології виробництва та правил експлуатації транспортних засобів, вибухи внаслідок бойових дій, порушення правил пожежної безпеки в процесі облаштування та експлуатації електроустановок.

Завдання 2 **Проаналізуйте дані графіка.** Складіть та розв'яжіть задачу, у якій використайте дані про те, що є причинами техногенних надзвичайних ситуацій.



Унаслідок великих пожеж на промислових об'єктах виникає висока концентрації в повітрі продуктів горіння, хімічних газоподібних речовин. Вони уражають органи дихання, шкіру, слизову оболонку й загрожують життю та здоров'ю мешканців / мешканок.

Як оцінити ризики виникнення надзвичайних ситуацій техногенного походження чи інших небезпечних подій?

Для цього можна скласти матрицю ризику, яка дасть змогу проаналізувати його якісну оцінку, не виконуючи обчислень. Водночас враховують категорію серйозності небезпеки та рівні ймовірності небезпеки.

Серйозність імовірних наслідків виявлення небезпек класифікують за чотирма категоріями:

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

I — катастрофічні небезпеки, наслідком яких є ймовірність смерті людини або знищення систем життєзабезпечення;

II — критичні небезпеки, наслідком яких є ймовірність серйозних травм, стійких захворювань людей або суттєві пошкодження систем життєзабезпечення;

III — граничні небезпеки, наслідком яких є ймовірність незначних травм, нетривалі захворювання людей або невеликі пошкодження систем життєзабезпечення;

IV — незначні небезпеки, наслідком яких є ймовірність несуттєвих травм людини і малопомітних пошкоджень систем життєзабезпечення.

Ситуації I категорії (катастрофічні небезпеки) потребують більшої уваги, ніж ті, які належать до IV категорії (незначні небезпеки). Категорії серйозності небезпеки враховують під час розроблення профілактичних заходів щодо забезпечення безпеки для певних умов або пошкоджень системи.

Важливим критерієм класифікації небезпек є ймовірність (частота) їхнього виявлення. Вони позначаються A, B, C, D, E.

A — небезпека велика (небезпека, спричинена подією, що майже обов'язково (з великою ймовірністю) відбудеться);

Б — небезпека можлива (небезпека, спричинена подією, що може відбутися кілька разів протягом життєвого циклу);

C — небезпека випадкова (небезпека, спричинена подією, що може відбутися один-два рази протягом життєвого циклу);

D — небезпека віддалена (небезпека, спричинена подією, що найімовірніше не відбудеться протягом життєвого циклу (імовірність її виявлення мінімальна);

E — небезпека неймовірна (небезпека, спричинена подією, що майже ніколи не відбудеться (імовірність її виявлення практично мінімальна).

Наприклад, аварія на атомній електростанції, пов'язана зі значним викидом радіоактивних

Словник

Вогнегасник — технічний засіб, призначений для припинення горіння подаванням вогнегасної речовини, що міститься в ньому, під дією надмірного тиску, за вагою і конструктивним виконанням придатний для перенесення і застосування однією людиною. Залежно від закачаної вогнегасної речовини, вогнегасники поділяють на п'ять видів: вуглекислотні, повітряно-пінні, порошкові, водні, аерозольні.

Автоматичні вогнегасники — це самоспрацьовувальні технічні пристрої, що використовуються для гасіння пожеж у виробничих, складських, офісних, житлових і торговельно-розважальних приміщеннях. Активація обладнання відбувається в момент, коли внутрішня температура в приміщенні досягає контрольної позначки або під час дії відкритого полум'я на корпус.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

речовин у навколишнє середовище, належить до I категорії серйозності небезпеки — катастрофічної. Але ймовірність такої події можна вважати, враховуючи статистичні дані, віддаленою — D. Пожежа, пов'язана з недотриманням людиною правил користування електроприладами в помешканні, належить до III категорії серйозності небезпеки, але ймовірність її часта або можлива (A або Б). І профілактичні заходи стосовно безпечного функціонування атомної електростанції потребують більших витрат.

МАТРИЦЯ ОЦІНЮВАННЯ РИЗИКУ

Очікувана частота небезпеки	Категорія серйозності небезпеки			
	Катастрофічна I	Критична II	Гранична III	Незначна IV
Часта (A)	1A	2A	3A	4A
Можлива (B)	1B	2B	3B	4B
Випадкова (C)	1C	2C	3C	4C
Віддалена (D)	1D	2D	3D	4D
Неймовірна (E)	1E	2E	3E	4E

ІНДЕКС РИЗИКУ НЕБЕЗПЕКИ

Класифікація ризику	Критерії ризику
1A, 1B, 1C, 2A, 2B, 3A	Неприпустимий (надмірний)
1D, 2C, 2D, 3B, 3C	Небажаний (гранично допустимий)
1E, 2E, 3E, 3D, 4A, 4B	Прийнятний
4C, 4D, 4E	Знехтуваний

Державні установи, які відповідають за дотримання безпеки людиною в різних сферах, на основі результатів, що містять виявлення серйозності та ймовірності, які їх вивчають та класифікують, визначають потенційні можливі наслідки й ризики, а потім розробляють профілактичні заходи, які допомагають зменшити рівень небезпеки.

Завдання 3

Командна робота

Об'єднайтеся в групи. Використовуючи таблиці «Матриця оцінювання ризику» та «Індекс ризику небезпеки», проаналізуйте ймовірність наслідків небезпек та їхню частоту виникнення. Визначте індекси ризику для різних видів небезпек:

- аварія на металургійному комбінаті;
- пошкодження електромережі в багатоповерхівці;

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

- пожежа на газопроводі;
- вибух на підприємстві з виготовлення боєприпасів.

Алгоритм виконання завдання

1. Визначте серйозність наслідків небезпеки. Аргументуйте вибір та оберіть категорію серйозності небезпеки.
2. Визначте ймовірну частотність виявлення небезпеки. Аргументуйте вибір і оберіть букву відповідної категорії.
3. Отриманий індекс класифікації ризику співвідносіть із даними таблиці.
4. Установіть критерій ризику.
5. Визначте 2–3 профілактичні заходи, які дадуть змогу мінімізувати рівень небезпеки або її унеможливити.



Велика пожежа на промисловому підприємстві. Полум'я спалахує, вогнеборці гасять пожежу

Державні органи та органи місцевого самоврядування визначають і затверджують перелік об'єктів, які становлять потенційну небезпеку.

Населенню необхідно мати інформацію про них і знати, як діяти в разі надзвичайної ситуації техногенного походження.

Ключові аспекти ефективного реагування на наслідки аварії

Як ефективно реагувати на наслідки таких аварій?

- Вчасно інформувати людей, які перебувають у зоні небезпеки, про алгоритм дій щодо порятунку.
- Не панікувати.
- Виконувати дії, які зменшать ризик життю та здоров'ю (уміння використати засоби індивідуального захисту, зменшити проникнення в будинок шкідливих газоподібних речовин, підготовка до екстреної евакуації тощо).

Завдання 4 **З'ясуйте, які промислові об'єкти є потенційно небезпечними у вашій місцевості.** Чим саме вони можуть бути небезпечними?

Завдання 5 **Використовуючи ШІ, знайдіть відповідь на питання: «Які дії людина повинна виконати в разі надзвичайної ситуації техногенного походження?».** Виберіть будь-який із-поміж запропонованих варіантів: викид хімічної речовини, пожежа тощо.

Ознайомтеся з відповіддю ШІ та проаналізуйте її, використовуючи перевірені джерела: наприклад, сайт ДСНС. Наскільки реально ці дії допоможуть зберегти життя та здоров'я?

СТАДІЇ ПОЖЕЖІ

Стадії загоряння	Ознаки
Первинна	Може тривати до 10–15 хв. Виділяється багато диму. Температура може підвищитись до 200 °С. Для запобігання поширенню пожежі не відчиняти вікна та двері, що сповільнить поширенню полум'я і може призвести до його самозагасання. Якщо видно джерело загоряння, то, за наявності первинних засобів пожежогасіння та вміння їх використовувати, спробувати загасити полум'я самостійно
Основна стадія	Триває в середньому 30–50 хв. Температура підвищується до 300 °С, полум'я заповнює весь внутрішній простір і поширюється на всю будівлю. За таких умов відбувається руйнування споруди, що спричиняє доступ великої кількості кисню до полум'я. Тоді середня температура підвищується до 900 °С
Кінцева стадія	Виявляється в процесі тління матеріалів і речовин та поступового припинення пожежі

Як діяти в разі виникнення пожежі? Відповідь на це запитання ви часто чули від оточення. Ознайомтеся із загальними правилами.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ДІЙ ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ



Якщо можливо, загасити пожежу за наявності первинних засобів пожежогасіння



Не повертатися до будівлі, доки не отримаєте на це дозвіл



Повідомити про пожежу службу за номером 101



Не користуватися ліфтом



Вийти з будівлі крізь найближчий доступний вихід відповідно до плану евакуації

Як користуватися вогнегасником? Поради та кроки для безпечності. Типи вогнегасників та їхнє використання

На маркуванні вогнегасника зазначено класи пожеж, які він може гасити.

A — пожежі твердих матеріалів та речовин;
B — пожежі рідких та плавлячих матеріалів;
C — пожежі газів;
E — пожежі горючих частин та елементів електрообладнання під напругою не більше 1000 В.

ТИПИ ВОГНЕГАСНИКІВ ТА ЇХНЄ ВИКОРИСТАННЯ

Тип вогнегасника	Використання	Кроки
1. Порошкові вогнегасники (ABC, BC)	Стануть у пригоді для загального використання, лише з горючими рідинами, газами та твердими матеріалами	**Крок 1.** Вийміть вогнегасник і тримайте його вертикально. **Крок 2.** Відстань від пожежі повинна бути приблизно від 183 до 244 см. **Крок 3.** Відкрийте заслінку. **Крок 4.** Повільно натисніть на рукоятку і рухайте її з боку в бік, спрямовуючи струмінь порошку на осередок пожежі
2. Водяні вогнегасники	Загасять пожежу, коли горять вугілля, деревина, папір та інші органічні матеріали	**Крок 1.** Вийміть вогнегасник і тримайте його вертикально. **Крок 2.** Відстань від пожежі має бути приблизно 180 см. **Крок 3.** Відкрийте заслінку. **Крок 4.** Повільно натисніть на рукоятку й рухайте її з боку в бік, спрямовуючи струмінь води на пожежу
3. Вуглекислотні вогнегасники	Ефективні для гасіння електричних та електронних обладнань	**Крок 1.** Вийміть вогнегасник та тримайте його вертикально. **Крок 2.** Відстань від пожежі повинна бути приблизно 90—150 см. **Крок 3.** Натисніть на рукоятку і спрямовуйте струмінь CO_2 на осередок пожежі

Поради для безпечного використання вогнегасника

1. Завжди читайте інструкції на вогнегаснику перед використанням. Особливу вагу звертайте на маркування класів пожеж.
2. Не підходьте занадто близько до пожежі.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

3. Не використовуйте вогнегасник, якщо ви не впевнені, що зможете ефективно впоратися з пожежею.

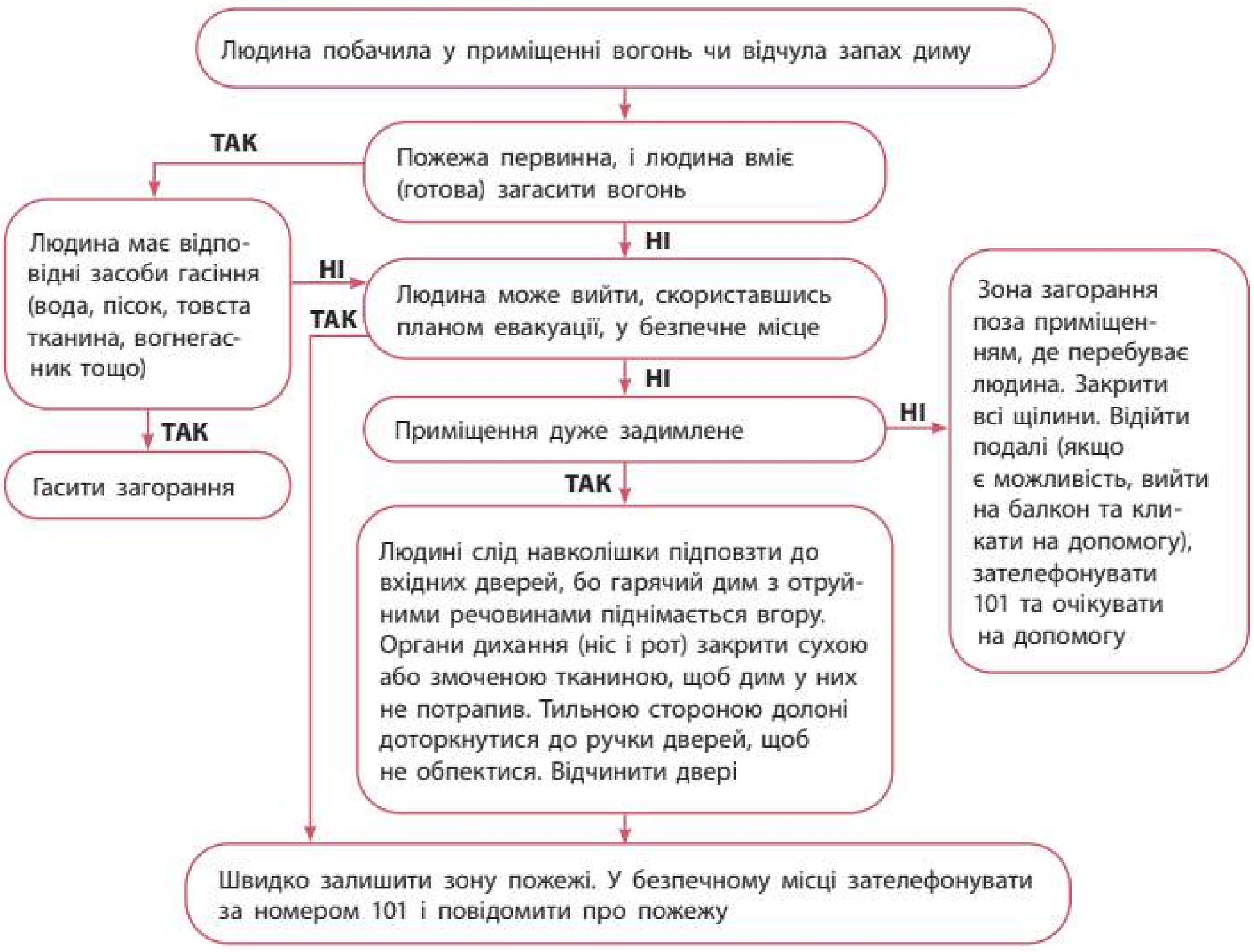
4. Не спрямовуйте струмінь газу або порошку на себе чи інших людей.

5. Після використання вогнегасника він потребує перезарядки або заміни.

Завдання 6 **Перевірка правильності використання вогнегасника під час гасіння пожежі.** Робота в парі.

Письмово створіть покрокову інструкцію щодо порядку дій із використання вогнегасника. Зазначте тип вогнегасника. Обміняйтеся інструкціями й перевірте їхню правильність.

Алгоритм дій людини (підлітка) в разі виникнення пожежі в приміщені



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Завдання 7 **Прочитайте текст.** За яких умов можна надавати потерпілому / потерпілій першу допомогу? Відповідь аргументуйте.

Надання першої допомоги постраждалим під час пожежі: розбір дій

У сучасному житті людини часто трапляються такі ситуації, де власне життя та здоров'я наших близьких залежать від компетентностей, необхідних для швидкого надання першої допомоги.

Три правила, які є базовими і визначають подальші дії.

Перше. Наскільки безпечно наближатися до потерпілого / потерпілої? Чи перебуває він / вона у безпечному місці? Чи в безпеці людина, яка хоче надати допомогу потерпілому / потерпілій?

Друге. Наскільки людина знає та вміє надати відповідну першу допомогу?

Третє. Чи панікує людина, яка хоче надати допомогу? Чи вміє вона заспокоїтися й надати першу допомогу відповідно до протоколу?

Дим, який виникає під час пожежі, містить багато шкідливих речовин. Серед них чадний (CO) та вуглекислий (CO_2) гази. Уміст інших шкідливих речовин залежить від того, які речовини горять. Приміром, хлорид водню, фосген, діоксид сірки, токсичні альдегіди, аміак дуже токсичні та негативно впливають на організм людини.

Найчастіше люди гинуть не від самого полум'я, а через отруєння чадним газом **(CO)**. Це може бути спричинене панікою, тривалим перебуванням у задимленому приміщенні, бажанням сховатися. Така поведінка не на користь людям, бо вони втрачають час і позбавлені змоги допомогти як собі, так і оточенню.

Ознаки отруєння чадним газом суттєво різняться. Це залежить від індивідуальних особливостей організму, від концентрації газу

Пожежа в приміщенні та просто неба: алгоритми дій
rnk.com.ua/110019



Словник

Гемоглобін — залізовмісний білок, який міститься в еритроцитах крові та забезпечує перенесення кисню в тканини організму.

Гіпоксія — стан кисневого голодування як усього організму, так і окремих його тканин та органів. Найбільш чутливі до гіпоксії нервова система, серце, тканини нирок, печінки.

Чадний газ (CO) — речовина, яка виділяється під час горіння чи тління.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

в приміщенні, умов отруєння, тривалості перебування в задимленому приміщенні. Найважче маленьким дітям, людям похилого віку і вагітним. Ці категорії населення відповідно до протоколу евакуації із зони пожежі повинні бути евакуйовані першими.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Симптоми отруєння чадним газом

1. Головний біль
2. Запаморочення
3. Сонливість
4. Утома
5. Сухий кашель
6. Сльозотеча
7. Біль у грудях
8. Почервоніння шкіри
9. Блювота

У разі тяжкого отруєння

1. Утрата рівноваги
2. Порушення пам'яті
3. Знепритомнення
4. Судоми
5. Утрата зору
6. Параліч
7. Посиніння слизової та шкіри обличчя



Що треба знати про отруєння чадним газом і як йому запобігти
rnk.com.ua/110020

Завдання 8 Командна робота

Ознайомтеся з інформацією про вплив чадного газу на організм людини та засоби захисту і виконайте практичні вправи.

Розрізняють три ступені отруєння людини чадним газом (CO). Вони залежать від його концентрації в повітрі. Легке отруєння в разі 0,08 % CO, середньої важкості — до 0,32 %, важке отруєння — вище 1,2 %. Після важкого отруєння людина може знепритомніти після 2–3 вдихів і може загинути менше ніж за 3 хвилини.

Для зменшення потрапляння диму та пилу в дихальні шляхи людини під час пожежі слід прикласти до носа і рота суху або змочену водою тканину (бажано натуральну) чи використати, за наявності, протигази, респіратори, респіратори-напівмаски. Зазначені засоби індивідуального захисту органів дихання дають змогу людині очистити повітря, яким вона дихає, від токсинів, що виділяються під час горіння. Протигази є фільтрувальними, які очищують повітря, що вдихає людина, від шкідливих домішок, а також ізолювальними, які забезпечують людину повітрям із патрона протигазу.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

1. Який об'єм чадного газу в 1 м³ може спричинити легкий, середній чи важкий ступінь отруєння?

2. Яка масова частка чадного газу в 1 м³ може спричинити легкий, середній чи важкий ступінь отруєння?

3. Протягом одного вдиху (у спокійному стані) до легень надходить 400–500 мл (0,5 дм³) повітря. Який об'єм чадного газу може спричинити легкий, середній чи важкий ступінь отруєння?

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Якщо ви відчули запах газу

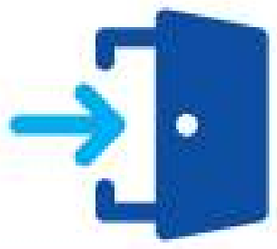
НЕ

користуйтеся телефоном

користуйтеся вогнем

куріть

вмикайте освітлення та електроприлади



- Терміново перекривайте всі газові крани
- Повідчиняйте всі вікна і двері
- Залиште приміщення і зателефонуйте за номером



Перша допомога постраждалим під час пожежі полягає в тому, щоб насамперед якнайшвидше припинити контакт з отруйними речовинами.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Перша допомога під час пожежі



1. Вивести або винести постраждалого / постраждалу на свіже повітря
2. Викликати бригаду невідкладної допомоги
3. Укласти потерпілого / потерпілу на рівну тверду поверхню на бік
4. Розстебнути одяг, що стискає дихання (тугі коміри, паски)
5. Дати понюхати тканину, змочену нашатирним спиртом
6. Напоїти міцною кавою, чаєм



Увага! За відсутності дихання розпочати штучну вентиляцію легень, за відсутності серцебиття — серцево-легеневу реанімацію!

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОПІКОВІЙ РАНІ

МОЖНА



Промити холодною водою

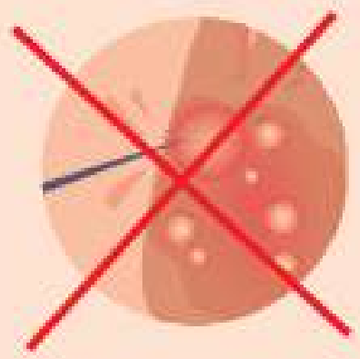


Накласти стерильну пов'язку



Прийняти знеболювальні препарати

ЗАБОРОНЕНО



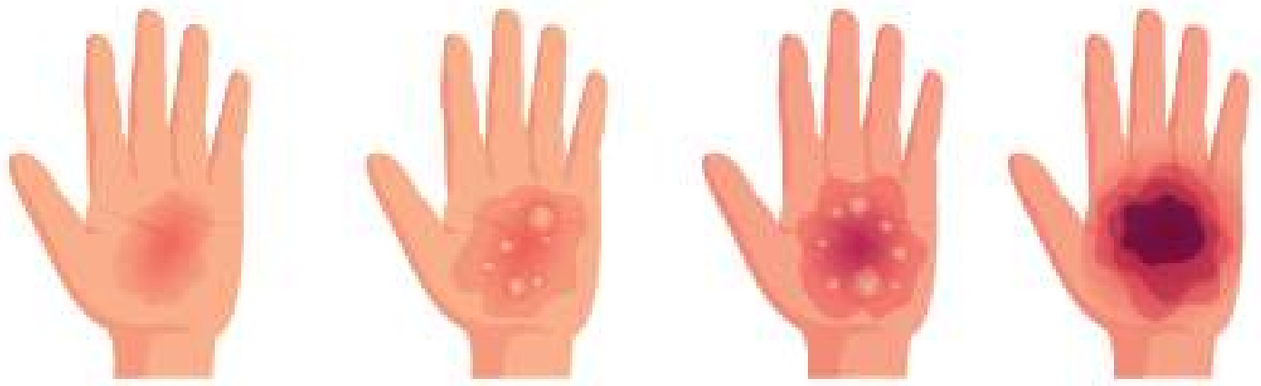
Проколювати пухирці



Використовувати лід

Небезпечним для життя та здоров'я людини фактором є вплив високих температур. У такому разі вона може дістати опіки шкіри або внутрішніх органів. Розрізняють чотири ступені опіків. Їх визначають за характером та відсотком ураження високою температурою шкіри або внутрішніх органів.

Ступінь опіків



I II III IV

Основні правила надання першої допомоги в разі отримання опіків під час пожежі

1. Необхідно якнайшвидше припинити шкідливий уплив.
2. Якщо горить одяг, його слід зняти або загасити полум'я, щільно накривши людину ковдрою чи будь-яким шматком тканини. Обпалені ділянки одягу акуратно розрізати і скидати частинами, щоб уникнути подальшої травматизації шкіри.
3. Охолодити водою уражену ділянку протягом 10 хвилин (закрита рана), що дасть змогу обмежити опікову площу.
4. Обробити рану протиопіковими засобами.
5. На поверхню рани слід накласти стерильну пов'язку. Якщо такої не виявилося, стане в пригоді будь-яка чиста, суха тканина.
6. Негайно викликати бригаду невідкладної допомоги.
7. Бажано після консультації з лікарями знеболити постраждалого / постраждалу.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

8. Забезпечити постраждалому / постраждалій спокій, укласти чи посадити.

9. Дати випити велику кількість рідини (чай, вода тощо).

Під час пожежі, крім термічного опіку шкіри, також можна дістати ураження дихальних шляхів. Це відбувається в разі прямого впливу полум'я, гарячого повітря, токсичних продуктів горіння в замкненому просторі.

Завдання 9 **Прочитайте інформацію про дії дітей під час пожежі.** Які риси були притаманні дітям? Які правила поведінки під час пожежі використали діти?

Ситуація 1

Дев'ятикласник однієї зі шкіл Київської області, побачивши пожежу, поспішив на допомогу літній людині і врятував її з квартири у вогні. Головне управління ДСНС України в Київській області нагородило його подякою «За врятоване життя».

Ситуація 2

В одній із квартир м. Луцька трапилася пожежа. У помешканні перебували двоє дітей та їхня бабуся. Вогонь відрізав їм шлях до виходу, дим заважав дихати, полум'я могло поширитися квартирою.

Старший 13-річний онук не розгубився. Зателефонував за номером «101», чітко назвав адресу, розповів, що горить, і зазначив, що допомоги потребують люди. Потім він із 7-річним братом намочив хустинки водою, крізь які вони всі разом із бабусею дихали, аби не отруїтись продуктами горіння, і, як могли, стримували полум'я до прибуття допомоги.

Ситуація 3

Другокласник перебував зі своїм собакою у квартирі. У сусідній квартирі стався вибух, і розпочалася пожежа. У заблокованій квартирі він ухвалив швидке рішення. Перемістився в іншу кімнату, намочив водою рушники, затулив щілини

ОСНОВНІ ОЗНАКИ ОПІКІВ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ

- Опіки обличчя та шиї
- Утруднення дихання, запаморочення, сиплий голос
- Сплутаність свідомості, непритомність
- Обгоріле волосся в носі, наявні сліди кіптяви
- Біль у горлі, порушення ковтання

ПЕРША ДОПОМОГА

- Якнайшвидше викликати бригаду невідкладної допомоги
- Заборонити потерпілій / потерпілому пити, їсти, говорити
- Контролювати пульс, дихання, свідомість
- Забезпечити спокій

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Важливо!

В Україні функціонують спеціалізовані класи безпеки, у яких проводяться заняття з правил пожежної та мінної безпеки, вивчаються алгоритми дій під час сигналу «Повітряна тривога», а також інших надзвичайних ситуацій із залученням, зокрема, працівників ДСНС, Нацполіції, Товариства Червоного Хреста України, медиків.
Зайдіть через QR-код на сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій і дізнайтеся про це більше.

rnk.com.ua/110398

дверей, щоб туди не проникав дим, одягнувся в теплий одяг, відчинив вікно, у яке можна покликати на допомогу. Завдяки пожежникам хлопчик вийшов із пошкодженого вибухом будинку і врятував свого собаку.

Домашнє завдання. Завдання на вибір

Варіант 1. Ознайомившись із критеріями, проведіть моніторинг приміщення школи щодо виконання дій у разі пожежі. Оформіть чек-лист.

Чи є в приміщенні школи справний діючий пожежний комплекс?

Чи знаєте ви, де розташовані вогнегасники та інші засоби гасіння?

Чи є в будівлі школи плани евакуації?

Чи знайомили вас із планом евакуації? Чи знаєте ви напрямок руху дітей вашого класу в разі сигналу пожежі?

Чи є в приміщеннях знаки, які показують шлях до виходу в разі пожежі?

Чи знаєте ви, який сигнал подається в разі пожежі?

Варіант 2. Знайдіть інформацію про те, які заклади готують спеціалістів та спеціалісток Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Яких фахівців / фахівчинь? Які риси повинен мати фахівець / повинна мати фахівчиня ДСНС?

Варіант 3. Підготуйте 2–3 запитання до представників або представниць служби ДСНС. Про що ви хотіли б їх запитати?

Додаткове завдання. Екскурсія (якщо є можливість та за домовленістю) до державного пожежно-рятувального підрозділу або зустріч із представником / представницею ДСНС. Ознайомлення з функціями ДСНС, матеріальною базою тощо.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 8

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ. ПОПЕРЕДЖЕННЯ РИЗИКІВ

Ви дізнаєтеся:

- Як ідентифікувати вибухонебезпечні предмети?
- Які боєприпаси є небезпечними?
- Як діяти в разі виявлення вибухонебезпечного предмета?

Завдання 1 **Розгляньте світлини й прочитайте текст.** Що їх об'єднує? Як треба діяти в разі виявлення вибухонебезпечних предметів?

Як зазначила прессслужба патрульної поліції міста Києва, кияни продовжують виявляти вибухонебезпечні предмети в громадських місцях. До прикладу, ішлося про те, що в Голосіївському районі на лінію 112 зателефонував чоловік, який повідомив, що під час прогулянки побачив предмети, схожі на боєприпаси. Інспектори швидко прибули на місце, огородили знахідки та викликали слідчих і вибухотехніків.







Для ускладнення виявлення вибухонебезпечних предметів ворог використовує різні способи маскування: так звані «розтяжки», непомітні людині, маскує гілками дерев, закопує чи прикриває підручними засобами

Пригадайте, у 7-му класі ми знайомилися з видами вибухонебезпечних предметів і правилами поведінки під час їхнього виявлення.

- Які види вибухонебезпечних предметів знаєте?
- Яких правил слід дотримуватися під час виявлення вибухонебезпечного предмета?

Для вчасного отримання від громадян і громадянок України інформації про виявлення ними вибухонебезпечних предметів на конкретних територіях ДСНС розробило сервісний сайт, де розміщена інтерактивна карта територій, які потенційно можуть бути забруднені вибухонебезпечними предметами.

Інтерактивна карта територій, на яких можуть виявитися вибухонебезпечні предмети
rnk.com.ua/110023

Завдання 2 **Проаналізуйте інформацію на карті за QR-кодом.** Зробіть припущення щодо того, як на територіях, розміщених далеко від фронту, потрапили вибухонебезпечні предмети.

Завдання 3 **Прочитайте правила поведінки під час виявлення вибухонебезпечних предметів.** Складіть і запишіть 2–3 запитання. Поставте їх однокласникові / однокласниці.

Виберіть 1–2 пункти правил і створіть візуальний конспект, що відображає зміст кожного з них.





Як поводитися в разі виявлення вибухонебезпечних предметів

1. Відійти на максимальну відстань (не менше 100 м), намагаючись рухатися назад по своїх слідах.

2. Негайно повідомити чергову службу ДСНС (із безпечного місця, не менше 100 м від місця виявлення) за телефоном 101, Національну поліцію за телефоном 102 або 112.

3. Не підходити до предмета, не підпускати до знахідки інших людей.

4. Якщо є можливість, варто обгородити небезпечне місце або встановити попереджувальний знак.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

5. Дочекатися прибуття фахівців / фахівчинь, зазначити місце знахідки й повідомити час її виявлення.

6. Не нагрівати вибухонебезпечні об'єкти або окремі їхні елементи.

7. Не торкатися вибухонебезпечного предмета.

8. Не користуватися поблизу засобами радіозв'язку й мобільними телефонами.

9. Не пересувати небезпечні предмети, не піднімати й не кидати їх, не вдаряти по них.

Виберіть із правил слова-іменники, які стосуються теми. Використовуючи генератор ребусів, створіть ребуси. Надішліть одним із засобів комунікації вчителеві / учительці.

Завдання 4 **Прочитайте довідку про саперів / саперок гуманітарного розмінування.** Знайдіть самостійно, чим займаються представники / представниці професій, згаданих у ній.

Завдання 5 **Знайдіть в інформаційному просторі, які заклади готують саперів / саперок.** Які риси характеру повинні мати сапери / саперки?

Завдання 6 **Прочитайте текст.** Як змінилася площа замінованих територій за два роки? На який відсоток вона зменшилася? Які причини того, що така значна площа в Україні замінована?

Міністерство внутрішніх справ інформує, що в період від початку широкомасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року й до 2024 року сапери виявили та знищили понад 780 тис. вибухонебезпечних предметів. Найбільш замінованими є деокуповані території України. Для виконання завдань із розмінування в ДСНС, Національній поліції та Національній гвардії працюють близько 2 тис. саперів. Державні органи безпеки й обо-

Генератор ребусів
rnk.com.ua/110022

Довідка

Сапери / саперки гуманітарного розмінування — спеціаліст / спеціалістка, що працює в команді з **інженерами / інженерками, геодезистами / геодезистками, кінологами / кінологинями та медиками / медикинями** щодо обстеження й розмінування всіх потенційно небезпечних територій. Для розмінування сапери / саперки використовують спеціальну техніку, металодетектори, рентгенівські апарати. Сапери / саперки мають навички поводження з різними типами снарядів та іншими вибухонебезпечними предметами.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Знешкодження міни восени 2023 року



Розмінування місця недавніх боїв у Київській області

Словник

Демінери — спеціалісти / спеціалістки, які займаються пошуком вибухонебезпечних предметів.

рони планують збільшити кількість фахівців і фахівчинь цього профілю для пришвидшення очищення територій від вибухонебезпечних предметів.

Восени 2023 року, коли замінованими були 174 тис. км² територій, Світовий банк оцінював, що вартість розмінування може становити **понад 37 млрд доларів**. Станом на початок квітня 2024 року, тобто на 26-й місяць повномасштабної війни, в Україні заміновано 156 тис. км² території або 26 % від усієї площі держави.

В Україні вже працюють над інноваційною технологією розмінування територій, до якої залучили штучний інтелект (ШІ).

Завдання 7 **Навіщо сапери / саперки планують використовувати штучний інтелект (ШІ) під час розмінування?** Як саме він допомагає?

Українські розробники та розробниці штучного інтелекту створюють технологію для прискорення ідентифікації мін, снарядів і кратерів від вибухів, де теж можуть міститися небезпечні уламки. Їхня технологія працює в три етапи.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Етапи технології для прискорення ідентифікації мін, снарядів і кратерів від вибухів

Перший. Стратегічне планування
Команда використовує супутникові знімки, щоб визначити ступінь замінування території

↓

Другий. Візуальне оцінювання наявності мін і вибухонебезпечних предметів
Територію обстежує дрон із камерою, а штучний інтелект (ШІ) виявляє небезпечні об'єктина глибині, де мін не бачать металошукачі

↓

Третій. Інспекція під землею та в траві, де використовують різноманітні сенсори

Нова технологія із застосуванням штучного інтелекту (ШІ) полегшить роботу саперам / саперкам, адже найскладніше в процесі розмінування, крім кількості мін, є те, що вони можуть бути на значній глибині, через що їх не бачать металошукачі.

Які види мін можуть трапитися внаслідок бойових дій

Основними видами протипіхотних мін є фугасні та осколкові. Протипіхотні фугасні міни вражають людину через силу вибуху. Принцип її дії натискний. Вона спрацьовує, коли на неї наступити. Найчастіше вражає кінцівки.

Протипіхотні осколкові міни вражають людину не силою вибуху, а елементами в корпусі міни, мета яких — уразити. Приведення її в дію може відбуватися дистанційно або від дії людини. Ураження може бути спрямованим,

Україознавча мозаїка

Для прискорення, здешевлення розмінування та підвищення рівня безпеки саперів Україна залучатиме штучний інтелект (ШІ). Міністерство економіки України співпрацює з різноманітними компаніями, які спеціалізуються на аналітиці великих даних. За підтримки фахівців / фахівчинь і застосовуючи технології, Україна сподівається оцифрувати й автоматизувати операції гуманітарного розмінування. Передбачається використовувати «асистентів на базі платформи штучного інтелекту (ШІ)» для ухвалення рішень у протимінній діяльності. Міністерство оборони розглядає можливість створення в Україні полігону для випробування новітніх технологій у сфері розмінування, зокрема з використанням штучного інтелекту (ШІ). Новітні технології дадуть змогу значно пришвидшити процес розмінування, підвищити безпеку демінерів і мінімізувати ризики для цивільного населення.

Кластер підтримки
rnk.com.ua/110024

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

коли уламки вилітають з одного боку міни, або круговим, коли розлітаються на 360 градусів.

Оттавська конвенція (1999 р.) забороняє застосовувати, накопичувати, виробляти та передавати протипіхотні міни.



Російська протипіхотна міна ПМН-2



ПФМ-1. Протипіхотна міна радянського та російського виробництва («пелюстка»)

На різних територіях України можемо виявити ознаки, які засвідчують наявність небезпеки. Вони відрізнятимуться, але на них варто звертати увагу, щоб не потрапити в небезпечні для життя й здоров'я ситуації.

ОЗНАКИ ЗАМІНОВАНОГО ЧИ НЕБЕЗПЕЧНОГО ОБ'ЄКТА

- **Наявність потерпілих** на місці бойових дій
- **Порушені ґрунт і рослинність**
- **Територія позначена** знаками мінної безпеки
- **Наявність боєприпасів, мін**
- **Наявність контейнерів** військового вигляду чи вощеної упаковки для зберігання мін
- **Ознаки бойових дій:** пошкоджені або знищені транспортні засоби, обладнання та споруди, а також шматки металу, які схожі на результат вибуху
- **Предмет є незвичним для цієї території.** Від нього чути дивні звуки, може блимати лампочка, тягнутися дріт, поруч із ним — незрозумілі механізми

Обережно — міни!
rnk.com.ua/110025

Потенційно небезпечні місця розміщення мін і вибухових пристроїв

1. Військові позиції.
2. Об'єкти критичної інфраструктури: аеропорти, мости, заводи, склади тощо.
3. Зруйновані будівлі, транспортні засоби, обладнання.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

4. Окремі цивільні об'єкти: переправи, колодязі, сільськогосподарські угіддя, адміністративні будинки, цвинтарі.
5. Транспортні маршрути: дороги, стежки, колії, перехрестя.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! СЛІД УНИКАТИ МІСЦЬ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ!

Алгоритм дій під час виявлення підозрілого предмета



Домашнє завдання

Законспектуйте текст, використовуючи будь-який спосіб конспектування, про використання штучного інтелекту (ШІ) для розмінування.

Виберіть із параграфа кілька слів і, використовуючи генератор ребусів, складіть ребуси. Презентуйте їх наступного уроку й запропонуйте своїм однолітка м їх розгадати.

Генератор ребусів
rnk.com.ua/110026



§ 9

ПЕРША ДОПОМОГА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



Ви дізнаєтеся:

- Яких травм можуть зазнати люди під час надзвичайних ситуацій?
- Яку першу допомогу можна надати під час різних станів потерпілого / потерпілої? Як саме?

«Під час влучання російської ракети в багатоповерхівку мешканці будинку зазнали травми», «У ДТП травмувалися пасажири та водій», «На вулиці перехожі побачили людину, яка лежить і не подає ознак життя», — такі інформаційні повідомлення часто трапляються в інформаційному просторі. Стикаючись із такою ситуацією, люди повинні знати, як діяти, і використати власні вміння для збереження свого життя й здоров'я та інших. У 7-му класі ви знайомилися з термінами **«екстрена медична допомога», «самодопомога», «домедична допомога».**

Завдання 1 **Пригадайте або знайдіть в інтернет-мережі, використовуючи Закон України «Про екстрену медичну допомогу», що означають названі терміни й чим вони відрізняються.**

Під час виявлення потерпілого чи потерпілої, яким необхідно надати допомогу, варто пам'ятати про дотримання правил власної безпеки, психологічну стійкість і наявність відповідних умінь.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Унаслідок травм потерпілий або потерпіла може перебувати в різному стані. Наприклад, притомними або непритомними, мати видимі чи невидимі ознаки травми чи травм.

Якими є дії підлітків у такому разі? Можуть покликати на допомогу дорослих, зателефонувати за номером 103 або 112 і повідомити про потерпілого / потерпілу, підтримувати з ним / нею контакт до приїзду служб.

Однак підлітки можуть переживати психоемоційний стрес, який виявляється по-різному. Їхній стан, можливості та вміння відіграють ключову роль у визначенні подальших дій щодо надання допомоги іншим.



Завдання 2

Чому свідок повинен стабілізувати свій психоемоційний стан? Завдяки яким вправам це можна зробити? Подивіться анімаційні відео з вправами та виконайте їх кілька разів.

Вправа «Метелик»
rnk.com.ua/110027

Вправа «Повільне дихання»
rnk.com.ua/110028

Однією з травм є кровотеча. У 7-му класі ми розглядали її види. Вони бувають **капілярними, венозними, артеріальними.** Це зовнішні кровотечі.

Але є ще внутрішні, коли кров виливається із внутрішніх органів у сусідні тканини чи порожнини, або приховані, коли ознак кровотечі немає, але вона має місце.

Кровотечі, які виникають під час ушкодження вен, судин, по яких рухається кров до серця, масивні. Але кров із них витікає повільніше. Кровотечі з артерії пульсуючі, кров витікає під тиском. Бо вона рухається від серця.

Завдання 3

Пригадайте матеріал 7-го класу про ознаки кровотеч. Який алгоритм зупинки капілярної кровотечі?

Словник

Джгут або турнікет — засіб для тимчасової зупинки кровотечі з магістральних судин кінцівки шляхом колового перетискання кінцівки та стискання її тканин (насамперед судин).

Методи тимчасової зупинки кровотеч різняться. Коли кровотеча не є критичною, її

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Combat – Application – Tourniquet (CAT) Generation7



Розгорнутий чорний військовий турнікет

Дослідіть

Де і як на кінцівці можна відчути пульс? Знайдіть у себе на тілі пульс і виміряйте його за хвилину.

Словник

Гемостаз — це процес у крові, який забезпечує захисну роль в організмі під час кровотеч чи тромбоутворення.

можна зупинити компресійною пов'язкою, яку можна накласти з підручних засобів. Для цього використовують еластичні або прості бинти, тканину тощо. Еластичні бинти набагато надійніші та зручніші, а також вони ефективні під час накладання. Щоб накласти тиснучу пов'язку, потрібно зробити кілька обертів бинтом або тканиною навколо рани, далі на місце рани накладається тиснучий елемент (рулон бинта, кілька марлевих серветок, твердий предмет тощо) та міцно фіксується бинтом. Головна вимога — імпровізований тиснучий елемент має бути щільно притиснутий до рани. Після накладання тиснучої пов'язки слід перевірити циркуляцію крові під нею. Якщо шкіра під нею стає холодною на дотик, синіє або німіє і відсутній пульс, пов'язку затягнуто занадто сильно. Якщо циркуляцію крові порушено, послабте її або перев'яжіть.

У разі неможливості зупинити кровотечу за допомогою такої тиснучої пов'язки варто використати джгут або турнікет.

Завдання 4 **Ознайомтеся з будовою турнікета.** З яких елементів він складається? Навіщо кожен із них?

Ознаками якісного турнікета є надійність і якість матеріалу, з якого він виготовляється, тестування в різних умовах із відповідним сертифікатом якості та швидкість накладання. Колір турнікета також має значення. Наприклад, жовтогарячий призначається для цивільних, блакитний — для тренувань, чорний — для військових. Турнікет повинен пройти сертифікацію, тобто перевірку на відповідність.

Контрольними показниками правильності накладання турнікета є зупинка кровотечі та відсутність пульсу під час перевірки на кінцівці нижче місця накладення турнікета.

Максимальний час накладеного турнікета для зупинки кровотечі — у середньому 2 год.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Але в побуті не завжди є турнікет або джгут. І тому підліткам варто знати та вміти зупинити кровотечу на кінцівках, використовуючи підручні засоби.

Алгоритм використання підручних засобів для зупинки кровотечі



Демонстрація накладання пов'язки на руку для зупинки кровотечі за відсутності джгута

Алгоритм надання допомоги потерпілому / потерпілій



Словник

Серцево-легенева реанімація — енергозатратна невідкладна медична комплексна процедура. Вона спрямована на відновлення життєдіяльності організму та виведення його зі стану клінічної смерті. Полягає в штучній вентиляції легенів (штучне дихання) та компресії грудної клітки (непрямий масаж серця).

Важливо!

Реанімація 30:2 рекомендована ERC (European Resuscitation Council — Європейська рада реанімації). У чому вона полягає? 30 разів натискати на грудну клітку, двічі — вдихати повітря ротом протягом 10 с із використанням маски-клапану або дихальної маски, яку можна придбати в аптеці. Якщо немає маски, можна не вдихати повітря, бо його в легенях ще достатньо на деякий час. СЛР надається до прибуття невідкладної допомоги або поки не буде доступу до дефібрилятора, або допоки в людини не відновиться самостійне дихання.

У житті трапляються випадки, коли можна побачити людину, яка знепритомніла та лежить у горизонтальному положенні чи сидить. Що робити в такому разі? Якщо під час огляду потерпілого чи потерпілої не виявлено поранень або кровотеч, травм грудної клітки, відсутні дихання, пульс, людина непритомна, треба проводити серцево-легеневу реанімацію (СЛР). Для її виконання слід мати сили, вміння та стійку нервову систему.

Домашнє завдання. Завдання на вибір

Дослідіть

Варіант 1. Застосування знання. Відпрацювати зупинку умовної кровотечі або за допомогою компресійної (тиснучої) пов'язки, або турнікету, або підручних засобів. Зафільмувати про це відеоролик і презентувати його в класі.

Варіант 2. Оцініть рівень своїх знань, умінь і навичок для надання першої допомоги.

Пам'ятайте, що від розуміння своїх можливостей можуть залежати життя та здоров'я іншої людини, тому відповідайте максимально чесно.

Так – Ні – Не впевнений / Не впевнена

Я не боюся крові (вигляду травми).

Я знаю, як стабілізувати свій психоемоційний стан.

Я вмію стабілізувати свій психоемоційний стан.

Я можу стабілізувати свій психоемоційний стан у разі хвилювання.

Я знаю, як повідомити про потерпілого / потерпілу відповідні служби.

Я вмію повідомити про потерпілу / потерпілого відповідні служби.

Я повідомлю про потерпілого / потерпілу відповідні служби.

Я знаю основні правила першої допомоги.

Я вмію застосувати правила першої допомоги.

Я буду застосовувати правила першої допомоги.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 10

НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ПРАВОПОРУШЕННЯ

Ви дізнаєтеся:

- Що треба знати про джерела небезпеки соціального середовища?
- Що таке правова відповідальність?



Людина — соціальна істота. Її діяльність і набутий досвід є значною мірою наслідками взаємодії з іншими людьми. У процесі дорослішання вона набуває знань, умінь і навичок, формує компетентності в різних сферах життя. Як результат — це допомагає їй створювати свій добробут, підтримувати й розвивати здоров'я та дотримуватися безпеки життєдіяльності.

Завдання 1 **Прочитайте повідомлення.** Поясніть причини такої поведінки дівчинки.

Агентство The Associated Press писало, що в індійському лісі знайшли дівчинку, яка жила разом зі зграєю мавп. Видання пише, що дівчинці приблизно 10–12 років, вона не розмовляє та не вміє носити одяг. Коли дівчинку знайшли й намагалися покликати, на людей напала зграя мавп, у якій і жила дитина. Повідомляється, що знайдена дівчинка вже почала ходити. Хоч вона досі не розмовляє, але розуміє, що їй говорять, а також уже вміє посміхатись.

Які небезпеки приховує проживання людини поза соціумом? Чи є така поведінка безпечною в соціальному середовищі? Наскільки такі люди

Словник

Соціальне середовище (соціум) — це сукупність умов існування людини та суспільства, у якому діють норми, закони, правила, традиції, що впливають на діяльність людини або соціальної групи.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

будуть розуміти й реагувати на небезпеки соціального середовища відповідно до встановлених правил? Відповідь обґрунтуйте.

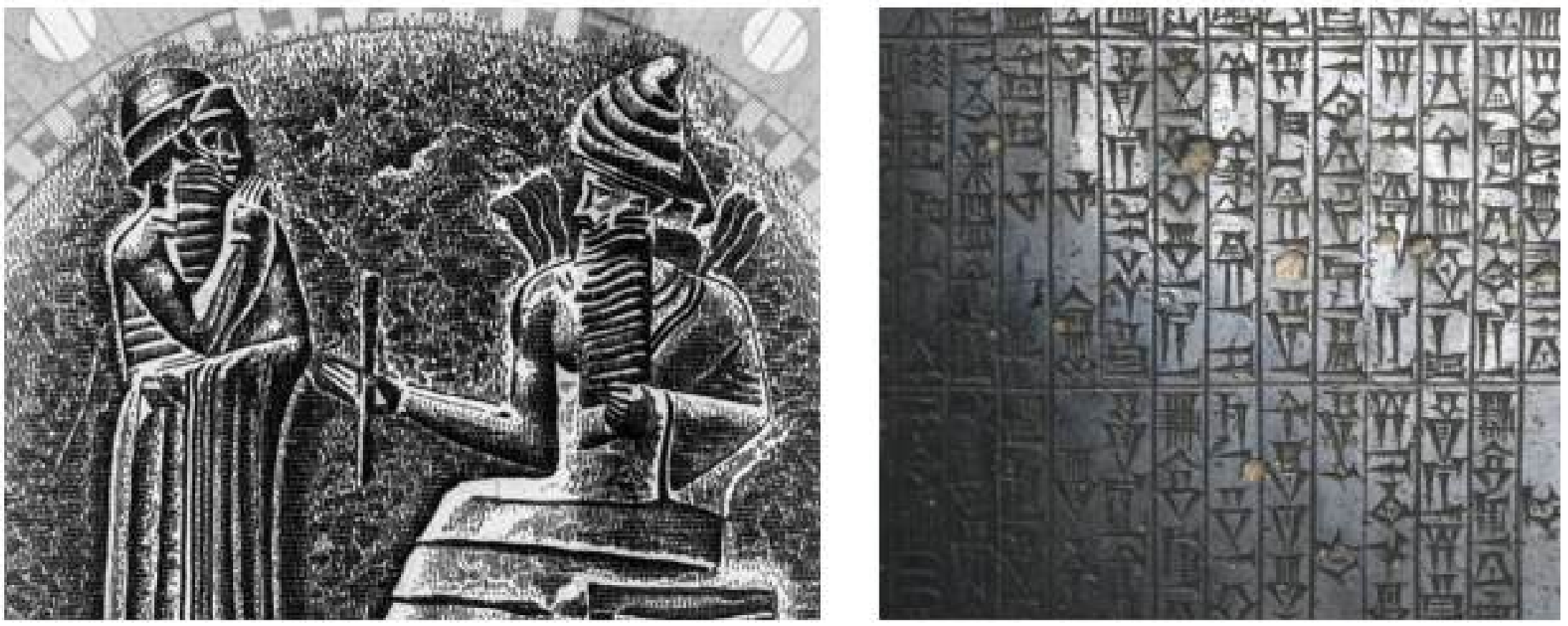
У соціології під соціальним середовищем людини розуміють економічні, політичні, соціальні, духовні, територіальні умови, які впливають на становлення особистості.

Завдання 2 **Розгляньте схему «Соціальне середовище дитини» й поясніть, у яких соціальних сферах формуються правила поведінки в соціумі.** Як саме?



Усі сфери соціального середовища створюють такі умови, що людина / підліток засвоюють певні соціальні правила й норми, яких потрібно дотримуватися, щоб дістати схвалення інших членів суспільства.

Соціальні норми — це правила, вироблені суспільством чи групою людей у процесі їхньої життєдіяльності. Вони необхідні для реалізації спільних планів. Норми є ідеальними зразками, які рекомендують, як діяти в певних ситуаціях. Соціальні норми — це правила поведінки загального характеру, що мають на меті регулювати життя суспільства



Цар Хаммурапі та його кодекс законів, який був першим кодексом законів в історії людства

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

з метою забезпечення в ньому порядку й стабільності.

Держави для підтримання порядку в соціумі формували й затверджували закони, які визначали покарання в разі недотримання правил поведінки членів суспільства. Водночас ураховували звичаї. Таким чином, і закони Хаммурапі, царя Вавилона, які викарбувані на стелі ще на початку II тис. до н. е., і Салічна правда франків VI ст., і «Руська правда» великого князя київського Ярослава Мудрого XI ст. в основі містили традиції застосування племенами й народами відповідальності за порушення певних правил. Звісно, після християнізації, як це було в Русі-Україні, закони встановлювалися відповідно до моральних правил християнства.

Потенційні джерела небезпеки соціального середовища

Людина може не дотримуватися правових норм і чинити дії проти іншої людини, що погіршує її добробут, життя чи здоров'я. Або людина може порушувати правила, ухвалені в суспільстві. Порушення правил бувають різного ступеня важкості, і, відповідно до нього, держава визначає міру відповідальності.

Соціальні небезпеки мають багато джерел, які їх спричиняють.

Словник

Соціальний конфлікт — суперечність у відносинах між окремими людьми або соціальними групами, спрямована на забезпечення своїх інтересів в умовах боротьби / протистояння.

Правопорушення — протиправне суспільно-шкідливе діяння особи, яка здатна нести відповідальність та за скоєння якого особа може бути притягнута до юридичної відповідальності. Правопорушення за ступенем суспільної небезпеки поділяють на **злочини і проступки.**



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Командна робота

Укладіть мапу думок «Що або хто може спричинити небезпеку в соціальному середовищі?». Відповідь аргументуйте.

Довідка

У Законі України «Про боротьбу з тероризмом» ідеться: «Тероризм — суспільно небезпечна діяльність, яка полягає у свідомому, цілеспрямованому застосуванні насильства шляхом захоплення заручників, підпалів, убивств, тортур, залякування населення та органів влади або вчинення інших посягань на життя чи здоров'я ні в чому не винних людей або погрози вчинення злочинних дій з метою досягнення злочинних цілей».

Питання

Пригадайте ситуації соціально-політичного та воєнного характеру.
Чим такі ситуації загрожують людині?

Завдання 3 **Обговоріть різні варіанти висловлювань стосовно джерел соціальних небезпек.** Чому ці чинники спричиняють небезпеки? Поясніть свою думку.

1. Метою тероризму є загальний страх, який використовують для досягнення злочинних цілей.
2. Уживання психоактивних речовин руйнує майбутнє людини, її здоров'я й добробут.
3. Хто вино любить, той себе погубить.
4. Ігроманія — не розвага, а тяжка й небезпечна хвороба. Для лікування цієї хвороби потрібні роки великих зусиль, спрямованих на її подолання.

У процесі розвитку суспільство формує норми та правила в різних сферах діяльності, зокрема, й у сфері безпеки. Держава, аналізуючи суспільні норми, розробляє й ухвалює відповідні закони та інші нормативно-правові акти, у яких визначено види правопорушень і відповідальність за них. Вони можуть бути зафіксовані на рівні держави, на рівні організацій або на підставі усної домовленості в разі, коли товариство / група є неформальною.

У суспільстві також варто застосовувати принцип безпечної поведінки «Передбачай. Уникай. Дій».

Завдання 4 **Прочитайте повідомлення.** Чи всі описані дії суспільно небезпечні? Наскільки різними є наслідки правопорушень? Які правопорушення, на вашу думку, мають більш тяжкі наслідки? Поясніть.

1. Працівник К. запізнився на роботу. Він працював на промисловому підприємстві й не пояснив керівництву причину запізнення.
2. Учень-підліток порушував правила поведінки на уроці: грався в ґаджеті та не виконував завдань.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

3. Під час дорожньо-транспортної пригоди, у якій легковик наїхав на пішохода, троє людей зазнало травм і було доставлено в місцеву лікарню.

4. У громадському транспорті група підлітків розпивала спиртні напої.

Класифікація правопорушень може бути різною. Але найчастіше в суспільстві послуговуються видами правопорушень за ступенем суспільної небезпеки.



У статті 11 Кримінального кодексу України йдеться, що «кримінальним правопорушенням є **суспільно небезпечне винне діяння (дія або бездіяльність)**, вчинене суб'єктом злочину». Держава визначає перелік злочинів та міру покарань за їхнє скоєння в кримінальному законодавстві, основою якого є Кримінальний кодекс України (ККУ), затверджений Верховною Радою України 2001 року. За цей час до нього було внесено понад 250 поправок та змін.

Питання

Поясніть, чому така велика кількість змін та поправок у ККУ. Які виклики можуть виникнути у зв'язку із цим?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Довідка

ПРОСТУПКИ

Адміністративні правопорушення — протиправна, винна дія чи бездіяльність, яка посягає на державний або громадський порядок, публічну або приватну власність, права і свободи громадян, на встановлений порядок управління і за яку законодавством передбачено адміністративну відповідальність.

Головна відмінність від кримінальних злочинів: менший ступінь суспільної небезпеки.

Дисциплінарні проступки — це суспільно шкідливі вчинки, які заподіюють шкоду діяльності підприємств, установ, організацій і тягнуть за собою дисциплінарну відповідальність.

Цивільно-правовий проступок — це суспільно шкідлива протиправна дія або бездіяльність особи, яка порушує цивільні права відповідно до норми актів цивільного законодавства або умови договору.

Основний документ, який визначає адміністративну відповідальність, — **Кодекс України про адміністративні правопорушення**.

Основний документ, який визначає дисциплінарну відповідальність, — **Кодекс законів про працю**. У ньому визначено два види стягнень, що можуть бути накладені на працівників: догана і звільнення.

Головною метою цивільно-правової відповідальності є відшкодування завданих збитків конкретній фізичній чи юридичній особі.



Людина, стосовно якої скоїли правопорушення, може звернутися до державних органів із метою захисту й відновлення своїх прав. В Україні таким органом є Національна поліція України. Верховна Рада України 2015 року ухвалила Закон України «Про Національну поліцію».

У статті 1 цього Закону зазначається, що **«Національна поліція України (поліція)** є центральним органом виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку».



Проєкт підручника видавництва "Ранок"



У кожній територіальній громаді існують відділення Національної поліції, які виконують різноманітні функції, пов'язані із забезпеченням безпеки громадян і громадянок.

Завдання 5 **Моделювання поведінки в разі вчинків або пропозицій, які призводять до кримінальних та / чи адміністративних правопорушень.**

Ситуація 1

Петрик та Варвара гуляли в торговельному центрі, розглядаючи вітрини магазинів і приміряючись, що придбати і за скільки. Раптом вони побачили, що біжить чоловік із жіночою сумочкою в руках, а за ним — жінка з криком «Злодій!».

Як діяти Петрикові й Варварі, щоб надати допомогу громадянці?

Ситуація 2

У людини в громадському транспорті викрали мобільний телефон.

Як необхідно діяти людині після такого злочину?

Ситуація 3

Група підлітків пропонує одноліткові подивитися, чи не буде якихось сторонніх осіб поблизу кіоску, доки вони будуть незаконно перебувати в ньому.

Що треба відповісти підліткові?

Довідка

У статті 18 «Основні обов'язки поліцейського» Закону України зазначається, що:
«2. Поліцейський на всій території України, незалежно від посади, яку він обіймає, місцезнаходження і часу доби, у разі звернення до нього будь-якої особи із заявою чи повідомленням про події, що загрожують особистій чи публічній безпеці, або в разі безпосереднього виявлення таких подій, **зобов'язаний вжити необхідних заходів із метою рятування людей, надання допомоги особам, які її потребують, і повідомити про це найближчий орган поліції.**
3. Звертаючись до особи, або в разі звернення особи до поліцейського, поліцейський зобов'язаний назвати своє прізвище, посаду, спеціальне звання та пред'явити на її вимогу службове посвідчення, надавши змогу ознайомитися з викладеною в ньому інформацією, не випускаючи його з рук».

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Навчальний відеоролик «Якщо підлітка затримала поліція»
rnk.com.ua/110029



Ситуація 4

У парку група підлітків вирішили розпити алкогольні напої. Згодом — вирішили покурити.

Чим є небезпечними такі ситуації?

У житті може статися так, що підліток буде спілкуватися з поліцейським / поліцейською за різних обставин.

Завдання 6 **Моделювання комунікації підлітка з представниками правоохоронних органів.**

Подивіться відео і складіть конспект про те, за яких умов підлітка можуть зупинити поліцейські та як необхідно поводитися під час зустрічі з ними. Проведіть взаємооцінювання своїх конспектів. Проаналізуйте підходи до представлення змісту. Над чим вам треба попрацювати? Над чим слід попрацювати вашим однокласницям / однокласникам?

Завдання 7 **Запросіть для знайомства поліцейського / поліцейську, які забезпечують громадський порядок у вашій місцевості / громаді.** Підготуйте та поставте йому / їй запитання.

Подивіться серіал «Ти і поліція» про те, як підлітки й поліцейські можуть взаємодіяти між собою і за яких обставин. Для цього введіть у пошуковик інтернет-мережі слова «серіал ти і поліція».

Домашнє завдання

Складіть і запишіть 2–3 запитання, які ви хочете поставити поліцейським під час зустрічі.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 11

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЗА СКОЄННЯ ПРАВОПОРУШЕНЬ

Ви дізнаєтеся:

- Які види правопорушень існують?
- Чому шкідливі звички можуть стати причиною правопорушень?
- Як шкідливі звички впливають на соціальні правила й норми?

Підлітки не мають повної відповідальності перед законом до досягнення повноліття. Проте це не означає, що вони в разі скоєння правопорушення не будуть нести юридичної відповідальності.

Довідка

У статті 13 Закону України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення» зазначено, що в громадських місцях заборонено курити, вживати й використовувати електронні сигарети і забороняється продаж електронних сигарет особам, які не досягли 18-річного віку.

Завдання 1 **Пригадайте види правопорушень та що вони означають: дисциплінарне, цивільно-правове, адміністративне, кримінальне.** Розгляньте ситуації та дайте відповіді на поставлене запитання.

Ситуація 1

Восьмикласник запізнився на урок. Він порушує дисципліну на уроці: заважає однокласникам і однокласницям, займається сторонніми справами — грає в гру в мобільному телефоні.

Які дії вчителя / учительки?



Ситуація 2

Восьмикласниця без поважної причини пропустила заняття.

Хто і яку відповідальність буде нести в цьому разі?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Ситуація 3

Старшокласниці та старшокласники курили на перерві вейп на території школи.

Хто і яку відповідальність нестиме в цьому разі?

Малолітні діти (діти віком до 14 років) не відповідають за заподіяну шкоду. Відповідно до положень Цивільного кодексу України, за заподіяну шкоду особами, які не досягли 14 років, несуть відповідальність їхні батьки (усиновлювачі), опікуни.

Дитина у віці від 14 до 18 років є неповнолітньою і має право володіти особистим майном. У разі вчинення правопорушення, що передбачає відшкодування збитків, вона може використати для цього власне майно. Якщо його недостатньо або воно відсутнє, відповідальність за відшкодування несуть батьки чи опікуни. Наприклад, якщо особа пошкодила позичений предмет (електроприлад, велосипед, електросамокат, скутер тощо), вона зобов'язана компенсувати завдану шкоду.

Ознайомтеся зі схемою і дайте відповіді на запитання: «Які причини спонукають підлітків скоювати правопорушення?».

Завдання 2 **Доповніть мапу думок «Причини скоєння правопорушень підлітками».**



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Адміністративну відповідальність несуть особи з 16 років. Кодекс України про адміністративні правопорушення (стаття 24) визначає такі заходи впливу: зобов'язання публічно вибачитися перед потерпілим; попередження; догана або сувора догана; передача неповнолітнього під нагляд батькам чи педагогічного, трудового колективу за їхньою згодою, а також окремим громадянам на їхнє прохання.



Завдання 3 **Часто можна почути слово «хуліган / хуліганка», «хуліганство».** Що воно, на вашу думку, означає? Які його прояви або ознаки?



ПРАВОПОРУШЕННЯ, ЗА ЯКІ НАСТАЄ АДМІНІСТРАТИВНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

- Порушення громадянами та громадянками порядку придбання, зберігання; передача іншим особам або продаж зброї
- Поширення неправдивих чуток
- Жорстоке поводження з тваринами та неналежне їхнє утримання
- Дрібне розкрадання чужого майна
- Незаконне вироблення, придбання, зберігання, перевезення наркотичних засобів або психотропних речовин без мети збути в невеликих розмірах
- Дрібне хуліганство та булінг
- Злісна непокора розпорядженню або вимозі працівника поліції чи їхня образа
- Порушення водіями та водійками правил експлуатації транспортних засобів
- Керування транспортними засобами в стані сп'яніння

«Хуліганство — це грубе порушення громадського порядку з мотивів явної неповаги до суспільства, що супроводжується особливою зухвалістю чи винятковим цинізмом» (стаття 296 Кримінального кодексу України).



Докладніше про те, що таке «інші подібні дії» rnk.com.ua/110030

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Це стосується і віртуального простору, у якому особи також можуть учиняти хуліганські дії.

У статті 173 Кодексу України про адміністративні правопорушення зазначається: **«Дрібне хуліганство** — це нецензурна лайка в громадських місцях, образливе чіпляння до громадян та інші подібні дії, що порушують громадський порядок і спокій громадян».

АДМІНІСТРАТИВНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Настає за порушення адміністративних норм, що регулюють громадський порядок та взаємодію громадян і громадянок з уповноваженими державними органами. Прикладами порушення таких норм є: їхати на велосипеді по тротуару, невчасно оформити паспорт, здійснювати булінг у школі

Вік, із якого настає відповідальність

- Від 16 років

Відповідальність, якщо дитина ще не досягла відповідного віку

- Якщо людина у віці 14–15 років учинила адміністративне порушення, штраф накладається на батьків (за статтею 184 КУпАП), окрім випадків булінгу. За булінг учень / учениця завжди несе відповідальність особисто. Якщо ж булінг скоєно групою осіб або повторно особою протягом року, то кривдник / кривдники сплачуватимуть штраф або мають виконувати громадські роботи

Можливі форми заходів упливу

Основними заходами впливу до підлітків є:

- зобов'язання в публічній або в іншій формі вибачитися перед потерпілим або потерпілою
- попередження
- догана або сувора догана
- передача під нагляд дорослого, який є відповідальним / відповідальною за дитину

Однак за низку правопорушень передбачають цілковиту відповідальність на загальних підстава

Ознайомитись із переліком можна в статті 13 КУпАП.

Хто обирає захід упливу

- Уповноважені органи (Національна поліція України) та посадові особи
- Суд

Якщо ж особі, яка скоїла адміністративне правопорушення, 14–15 років, або ж це 16–18-річні, які не можуть відшкодувати збиток потерпілим за відсутності власного доходу, то штраф накладається на батьків.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Довідка

Стаття 22. Вік, із якого може наставати кримінальна відповідальність.
1. Кримінальній відповідальності підлягають особи, яким до скоєння кримінального правопорушення виповнилося 16 років.
2. Особи, які вчинили кримінальні правопорушення у віці від 14 до 16 років, підлягають кримінальній відповідальності лише за вмисне вбивство, посягання на життя державного чи громадського діяча, працівника правоохоронного органу,.. умисне тяжке тілесне ушкодження, жорстоке поводження з тваринами, умисне середньої тяжкості тілесне ушкодження, диверсію, бандитизм, терористичний акт, захоплення заручників, зґвалтування, сексуальне насильство, крадіжку, грабіж, розбій, вимагання, умисне знищення або пошкодження майна, пошкодження шляхів сполучення і транспортних засобів, угон або захоплення залізничного рухомого складу, повітряного, морського чи річкового судна, незаконне заволодіння транспортним засобом, хуліганство.

КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Настає внаслідок скоєння суспільно небезпечного діяння, що визначено, як кримінальне правопорушення. Перелік таких діянь вичерпно наведено в Кримінальному кодексі України

Вік, із якого настає відповідальність

Загальна кримінальна відповідальність настає з 16 років, однак за окремі види злочинів — із 14, такі злочини названі в п. 2 статті 22 ККУ

Відповідальність, якщо дитина ще не досягла відповідного віку

Відповідальність несуть батьки дитини (штраф призначається згідно зі статтею 184 КУпАП)

Можливі форми покарання

Як основне покарання:
- штраф
- громадські роботи
- виправні роботи
- арешт
- позбавлення волі на певний строк

Можливе додаткове покарання

- штраф
- позбавлення права обіймати певні посади
- позбавлення права займатися певною діяльністю

Хто може призначити покарання

- Суд

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Відеоролик «Правова відповідальність неповнолітніх»
rnk.com.ua/110062

Чат GPT
rnk.com.ua/110061

Кримінальним кодексом України неповнолітні віком від 11 до 14 років не можуть бути притягнуті до кримінальної відповідальності. Але він визначає, що до цих осіб можуть бути застосовані примусові заходи виховного характеру, як-от:

- застереження;
- обмеження дозвілля і встановлення особливих вимог до поведінки неповнолітнього або неповнолітньої;
- передача неповнолітнього / неповнолітньої під нагляд батьків чи осіб, які їх заміняють, чи під нагляд педагогічного або трудового колективу за його згодою;
- направлення неповнолітньої / неповнолітнього до спеціальної навчально-виховної установи для дітей і підлітків до її / його виправлення, але на термін, що не перевищує трьох років.

Завдання 4

Дослідіть

Запитайте в штучного інтелекту (ШІ) про міру покарання за певне правопорушення. Перевірте статтю з Кримінального кодексу України чи з Кодексу про адміністративне правопорушення, яку він застосовує. Підтвердіть або спростуйте правильність відповіді, запропонованої штучним інтелектом (ШІ).

Упродовж життя людина формує свої звички. Вони є корисні й шкідливі. Про них ми говорили в попередніх класах.

Підлітковий період багатий на фізичні, психічні та соціальні зміни. Часто підлітки не завжди можуть їх розуміти й контролювати. Багато різних чинників упливають на них. І не завжди вони є корисними. Однією з важливих складових мотивації в осіб є бажання стати дорослими. Подеколи, наслідуючи моделі поведінки дорослих, діти формують шкідливі звички.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Завдання 5

Письмове завдання

Які ознаки шкідливих звичок? Знайдіть інформацію про це в інтернеті, використовуючи сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України, та виконайте завдання, заповнивши таблицю в зошиті.

Шкідлива звичка	Зміни в людській поведінці / психіці	Потенційні можливості соціальної небезпеки
Уживання психоактивних / психотропних речовин		

Держава визначила на законодавчому рівні алкогольне сп'яніння як обставину, яка обтяжує відповідальність за правопорушення. Щоб запобігти поширенню шкідливих звичок, відповідно до Закону України «Про державне регулювання виробництва, обігу спирту етилового, плодового і коньячного, алкогольних напоїв і тютюнових виробів», закладам торгівлі заборонено продавати неповнолітнім — особам до 18 років — алкогольні й тютюнові вироби.

На законодавчому рівні держава створює умови, які унеможливлюють рекламу алкогольних напоїв і тютюнових виробів. В аптеці не можна без рецепту придбати психоактивні речовини, які спричиняють залежність.

Питання

Які, на вашу думку, є шкідливі звички? Чому вони шкідливі? Як натомість сформувати корисні звички? Дати відповідь на це запитання допоможе навчальний відеоролик «Формування корисних звичок і навичок. Значення життєвих принципів для здоров'я»

rnk.com.ua/110032

Домашнє завдання. Завдання на вибір

Варіант 1. Укладіть і заповніть таблицю. У перший стовпчик таблиці слід занотовувати інформацію про дію і вчинок, які мають ознаку правопорушення, а в другий — профілактичні заходи, які запобігають скоєнню такого правопорушення.

Варіант 2. Зафільмуйте коротке відео (до 30 с). Поясніть, чому слід дотримуватися норм законів України (або як впливатиме на власний та суспільний добробут дотримання норм законів України).

Питання

Якою має бути поведінка, щоб не потрапляти в потенційно небезпечні ситуації?

§ 12 САМООБОРОНА ТА ПЕРША ДОПОМОГА В НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Довідка

Які небезпеки можуть виникати в соціальному середовищі?

Вандалізм — навмисне пошкодження чи руйнування чужого майна.

Вимагання — примус до передачі майна, грошей або виконання певних дій під загрозою.

Крадіжки — незаконне привласнення чужого майна.

Кіберзлочини — шахрайство, злам акаунтів, крадіжка особистих даних у цифровому просторі.

Образа чи наклеп — поширення неправдивої інформації, що шкодить репутації.

Пограбування — відкрите викрадення майна з погрозами чи без них.

Погрози — залякування з метою впливу або отримання вигоди.

Розповсюдження наркотиків — пропозиція, продаж чи примушування до вживання заборонених речовин.

Сексуальне насильство — дії, що порушують статеву недоторканість особи.

Фізичне насильство — заподіяння тілесних ушкоджень.

Хуліганство — грубе порушення громадського порядку.

Шахрайство — обман із метою заволодіння майном або отримання вигоди.

Ви дізнаєтеся:

- Що таке самооборона?
- Які діяти в разі загрози життю та здоров'ю?
- Що потрібно знати під час застосування прийомів самооборони?

Людина є частиною соціального середовища, тому важливо знати про ймовірні небезпеки, які можуть виникати в ньому. За таких умов можна використовувати принцип безпечної поведінки «Уникай. Передбачай. Дій». Пригадаймо його.

Уникай: використання превентивних заходів, щоб не потрапити в небезпечну ситуацію.
Передбачай: уміння спрогнозувати, яка небезпека може виникнути в конкретній ситуації та наскільки людина готова в ній поводитися й уміє діяти.
Дій: уміння діяти в разі небезпеки.

Коли людина може відчувати небезпеку кримінального характеру?

Проти особи можуть вчиняти інші особи дії, що загрожують життю та здоров'ю, а також особистій власності:

- у малолюдному чи безлюдному місці як у світлу, так і в темну пору доби;

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

- у багатолюдному місці;
- у разі недотримання правил безпечної поведінки;
- під час зустрічі з недружньою компанією.



Які види дій трапляються найчастіше?

Злочинні дії можуть стосуватися не лише майна, але й безпеки, честі чи гідності особи.

Крадіжка, пошкодження майна, зазнавання тілесних ушкоджень різного ступеня важкості чи летальні випадки, обмеження пересування з метою отримання викупу.

Місця, де людям може загрожувати небезпека	Протиправні дії	Превентивні заходи
Малолюдне чи безлюдне місце як у світлу, так і в темну пору доби	Крадіжка, насильство (завдання фізичних тілесних ушкоджень, сексуальне насильство), викрадення (обмеження свободи пересування)	• Бути впевненим / упевненою в собі • Не йти в таке місце • Бути в товаристві • Попереджати близьких людей чи знайомих про те, що перебуватимете в такому місці • Зняти навушники, щоб почути наближення людини
Багатолюдне місце (громадський транспорт, вулиця, розважальний захід, торговельний центр тощо)	Крадіжка	• Дотримуватися правил безпеки. Наприклад, не демонструвати наявність у себе коштовних речей чи значної суми грошей; застібати одяг на всі ґудзики перед входом у громадський транспорт, а перебуваючи в ньому, міцно тримати речі й мати їх постійно в полі зору
Будь-де за умов недотримання правил безпечної поведінки	Крадіжка, насильство (завдання фізичних тілесних ушкоджень, сексуальне насильство), викрадення (обмеження свободи пересування)	• Дотримуватися правил поведінки. Наприклад, не відчиняти двері помешкання незнайомцям • Мати міцні замки на дверях помешкання, сигналізацію
Недружня особа або компанія	Крадіжка, насильство	• Оминати підозрілі компанії • Перебувати у дружному товаристві

Словник

Самооборона — це реакція на загрозу: якщо виникає небезпечна подія й особа сприймає її як реальну, тоді можна вживати необхідних захисних заходів. Але закон визначає межі самооборони в загрозливих ситуаціях, перевищення яких може призвести до розгляду їх у суді.

Важливо!

Що можна зробити в контексті необхідної самооборони?

- Поставити перед нападником неочікуване завдання, щоб його збентежити. Це дасть змогу виграти деякий час для втечі
- Зчинити галас. Більше шуму — простіше втекти. Не стримуватися у своїх емоціях
- Схитруйте: вдайте, що знепритомніли або у вас стався епілептичний припадок

Завдання 1 **Складіть алгоритм дій у разі загрози кримінального характеру.** Вид оберіть самостійно.

Дайте відповідь на запитання: «У який спосіб можна врятувати себе, щоб не потрапити в потенційно небезпечну ситуацію?».

Визначення необхідної оборони зафіксоване в Кримінальному кодексі України.

Стаття 36. Необхідна оборона.

«1. Необхідною обороною визнаються дії, вчинені з метою захисту охоронюваних законом прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи, а також суспільних інтересів та інтересів держави від суспільно небезпечного посягання шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної і достатньої в даній обстановці для негайного відвернення чи припинення посягання, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони.

2. Кожна особа має право на необхідну оборону незалежно від можливості уникнути суспільно небезпечного посягання або звернутися за допомогою до інших осіб чи органів влади».



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Які засоби дозволені державою для самозахисту? Це різні види зброї: вогнепальна, газова, пневматична, холодна, газові балончики. Але їх придбати (без спеціального дозволу або з ним) та використовувати може особа, яка досягла 18 років. Бо, якщо підліток матиме якийсь із видів засобу самозахисту й використає його, то він / вона буде нести відповідальність перед законом.

Завдання 2 **Розгляньте перелік слів, які позначають потенційні підручні засоби самозахисту.** Як їх можна використовувати?

Телефон, Powerbank, ключі, ручка, олівець, різні види спрею (лак для волосся, антисептик, парфуми, мийний засіб), газовий балончик, каміння, земля, пісок, палиця, собака.

Завдання 3 Командна робота

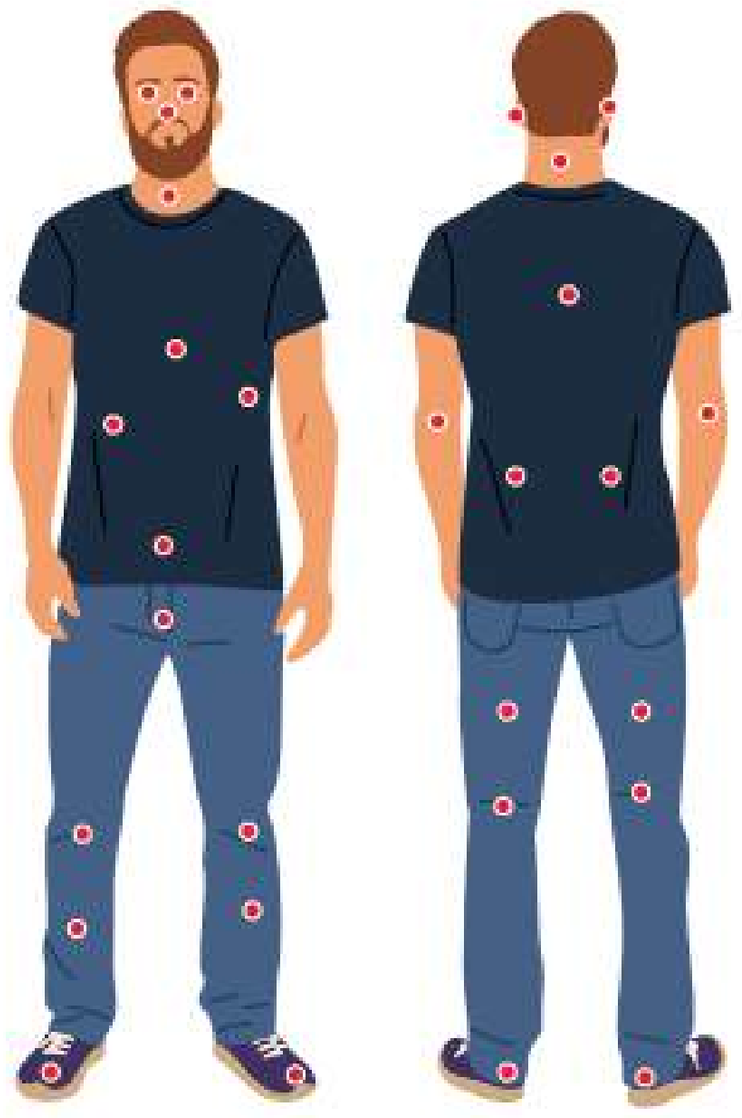
Придумайте небезпечну ситуацію, яка потребує використання прийомів самооборони. Яких травм може зазнати підліток під час цього? Яку першу допомогу він може собі надати?

Кожному гарантоване право захищати своє життя й здоров'я, а також життя й здоров'я інших людей від протиправних посягань.

Захищаючи себе, близьких і свою власність, слід пам'ятати про надзвичайно важливий нюанс: межі необхідного самозахисту. Перевищенням меж необхідної оборони визнається очевидна невідповідність захисту характерові та суспільній шкідливості посягання. Кримінальна відповідальність за перевищення меж необхідної оборони може наставати відповідно до рішення суду за умови умисного вбивства або завдання тяжких тілесних ушкоджень. Суд з'ясовує всі обставини застосування самооборони.

Лайфхак

Будь-які дії, спрямовані на завдання особі шкоди, повинні застосовувати лише в разі фізичної загрози та небезпеки життю й здоров'ю. Коли ж ні, це буде вважатися злочином і підпадатиме під статті Кримінального кодексу України чи Кодексу про адміністративне порушення.



Розташування вразливих місць на тілі людини

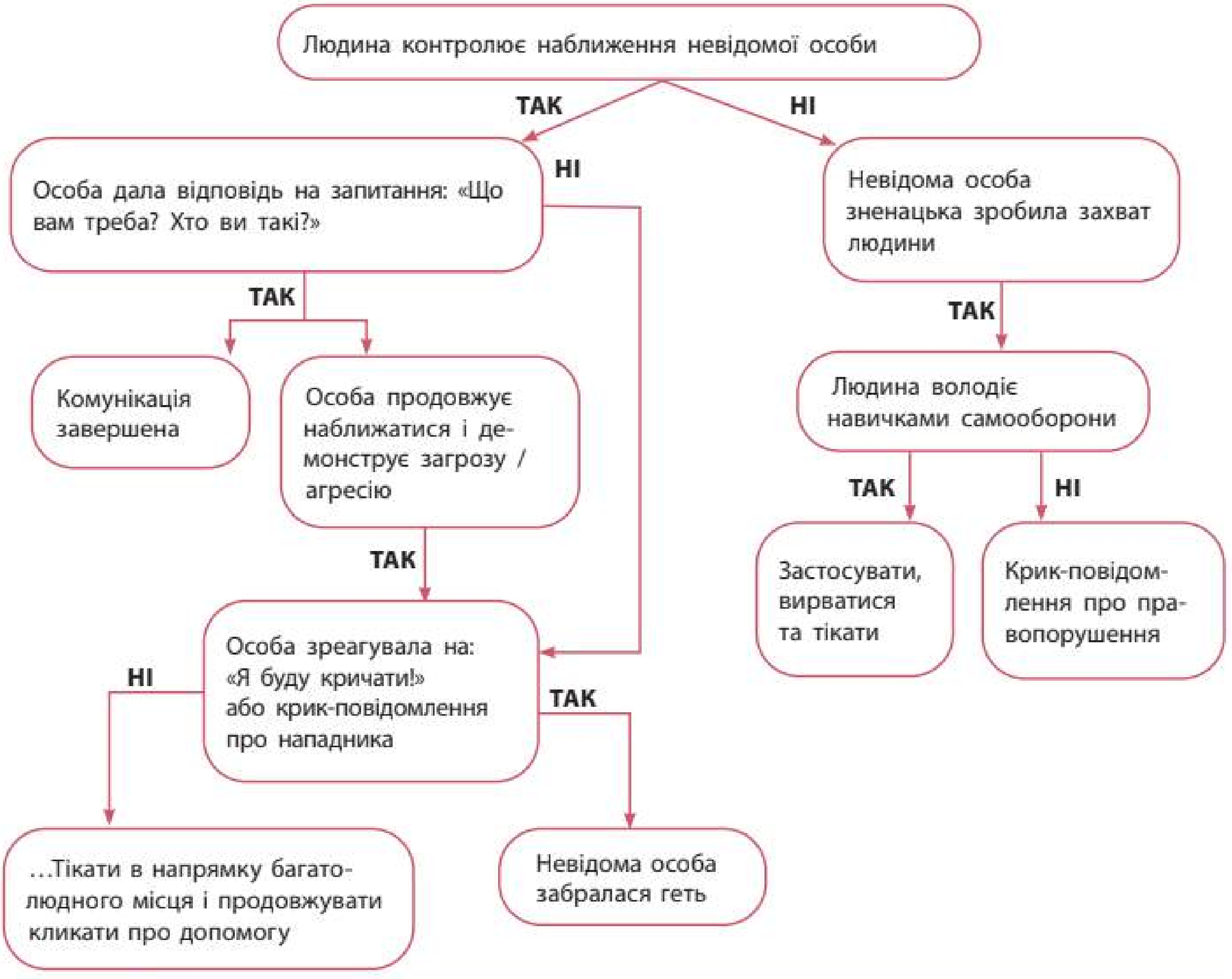
Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Завдання 4

Розробіть ситуацію, пов'язану із загрозою життю й здоров'ю, та запропонуйте алгоритм розв'язання.

Дослідіть

Дії людини в разі взаємодії з невідомою особою



Особа не притягається до кримінальної відповідальності за перевищення меж необхідної оборони в разі сильного душевного хвилювання, яке було спричинене суспільно небезпечним посяганням, і вона в цьому разі не могла оцінити відповідність заподіяної нею шкоди небезпечності посягання чи ситуації захисту.

Не є перевищенням меж необхідної оборони й не буде кримінальної відповідальності через застосування зброї або будь-яких інших засобів

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

чи предметів, незалежно від тяжкості шкоди, заподіяної тому, хто посягає, для:

- захисту від нападу озброєної особи;
- захисту від нападу групи осіб;
- відвернення протиправного насильницького проникнення в житло чи інше приміщення.



Завдання 5

Прочитайте тексти. Ураховуючи інформацію про межі необхідної оборони, проаналізуйте ситуації та зробіть висновки стосовно законності використання певних видів самооборони.

Ситуація 1

Петро та Галина ввечері поверталися з тренування неосвітленою вулицею. До них почала агресивно чіплятися група молодиків із трьох осіб, від яких тхнуло алкоголем: штовхатися, заважати пройти. Обороняючись, хлопець завдав одному з нападників тілесного ушкодження середнього ступеня важкості: перелом носа, дівчина проколола манікюрними ножицями одному з нападників долоню.

Ситуація 2

Андрій удень прогулювався вулицею міста. Несподівано на нього напав незнайомий, який кулаком ударив хлопця й намагався відібрати в нього новий дорогий айфон. Андрій не розгубився й поранив нападника ножем, який завжди носив із собою. У нападника почалася сильна кровотеча.

Домашнє завдання

Подивіться відео від Патрульної поліції про захист від ударів і захист від захватів. Для цього введіть у пошуковик інтернет-мережі слова «Патрульна поліція захист від ударів», «Патрульна поліція захист від захватів». Відпрацюйте зі своїми однолітками або батьками вправи захисту від ударів або захватів.

§ 13 НЕБЕЗПЕКИ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ

ВІРТУАЛЬНИЙ ПРОСТІР

Середовище, змодельоване комп'ютером. Його ознакою є значна кількість користувачів та користувачок, взаємодія й дослідження яких здійснюються через створені власні облікові записи (аватари). Вони можуть бути текстовими, графічними зображеннями або живими відеоаватарами зі слуховими та дотиковими відчуттями

Створена комп'ютерними технологіями і тривимірно зімітована віртуальна реальність як об'єкт людського світосприйняття

Глобальне комунікативне середовище, в основі якого — виробництво, упорядкування, збереження та обмін інформацією завдяки електронним мережам

Ви дізнаєтеся:

- Які небезпеки віртуального простору існують?
- Що таке комп'ютерне піратство?
- Як діяти в разі порушення ваших прав особистого віртуального простору?

Віртуальний простір

У сучасному світі, крім реального простору, дедалі більшої ваги для людей набуває віртуальний простір. Що ж таке віртуальний простір? Визначень є безліч, і вони повсякчас змінюються. Адже інформаційно-цифровий простір постійно вдосконалюється та розвивається.

Завдання 1

Командна робота

Укладіть мапу думок «Небезпеки віртуального простору». У чому ви вбачаєте небезпеку віртуального простору? Поясніть свою думку.

Основні небезпеки віртуального простору

Операційні небезпеки пов'язані із загрозою втручання в персональний віртуальний простір користувача / користувачки через викрадення персональних даних. Унаслідок цього людина, яка це скоїла, може їх використати зі своєю метою. Основою цієї небезпеки є заволодіння паролем, що уможливлює доступ до

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



персональних даних. Тож слід пам'ятати правила створення паролів. Можна скористатися спеціальною програмою, яка їх генерує.

До цього типу небезпек належить також відкривання користувачів / користувачок та / або встановлення на електронний пристрій невідомих файлів. Це підвищує ризик потрапляння комп'ютерних вірусів в електронний пристрій, що також може спричинити викрадення персональних даних.

Іншою загрозою є **інформаційна небезпека.** Вона виникає, коли користувач або користувачка публікує допис, який здатний спричинити ризики. Наприклад, зазначення часу й точного місця знаходження, світлини власного помешкання оприлюднюють інформацію про майновий стан, місце роботи батьків, режим дня тощо.

Ще однією небезпекою є **формування психологічної залежності від віртуального простору.**

Завдання 2 **Прочитайте текст, проведіть перевірку фактів (фактчекінг), оцініть надійність джерел.** Зробіть висновок щодо впливу соціальних мереж на підлітків в Україні.

Міжнародний проєкт «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин (ESPAD)» здійснюється з 1995 року.

Словник

Мережевий етикет (нетикет, інтернет-етикет) — формальні правила поведінки, спілкування, традицій у комп'ютерній мережі.

Питання

Повторімо, яких правил слід дотримуватися під час спілкування в мережі.
Пригадайте, знайдіть в інтернет-мережі або запитайте в штучного інтелекту (ШІ), яких правил нетикету необхідно дотримуватися.
Перевірте, наскільки правила, згенеровані ШІ, доцільні для використання.

rnk.com.ua/110037

Як захистити свої облікові записи — поради кіберполіції
rnk.com.ua/110033

Кібербезпека в соціальних мережах
rnk.com.ua/110034

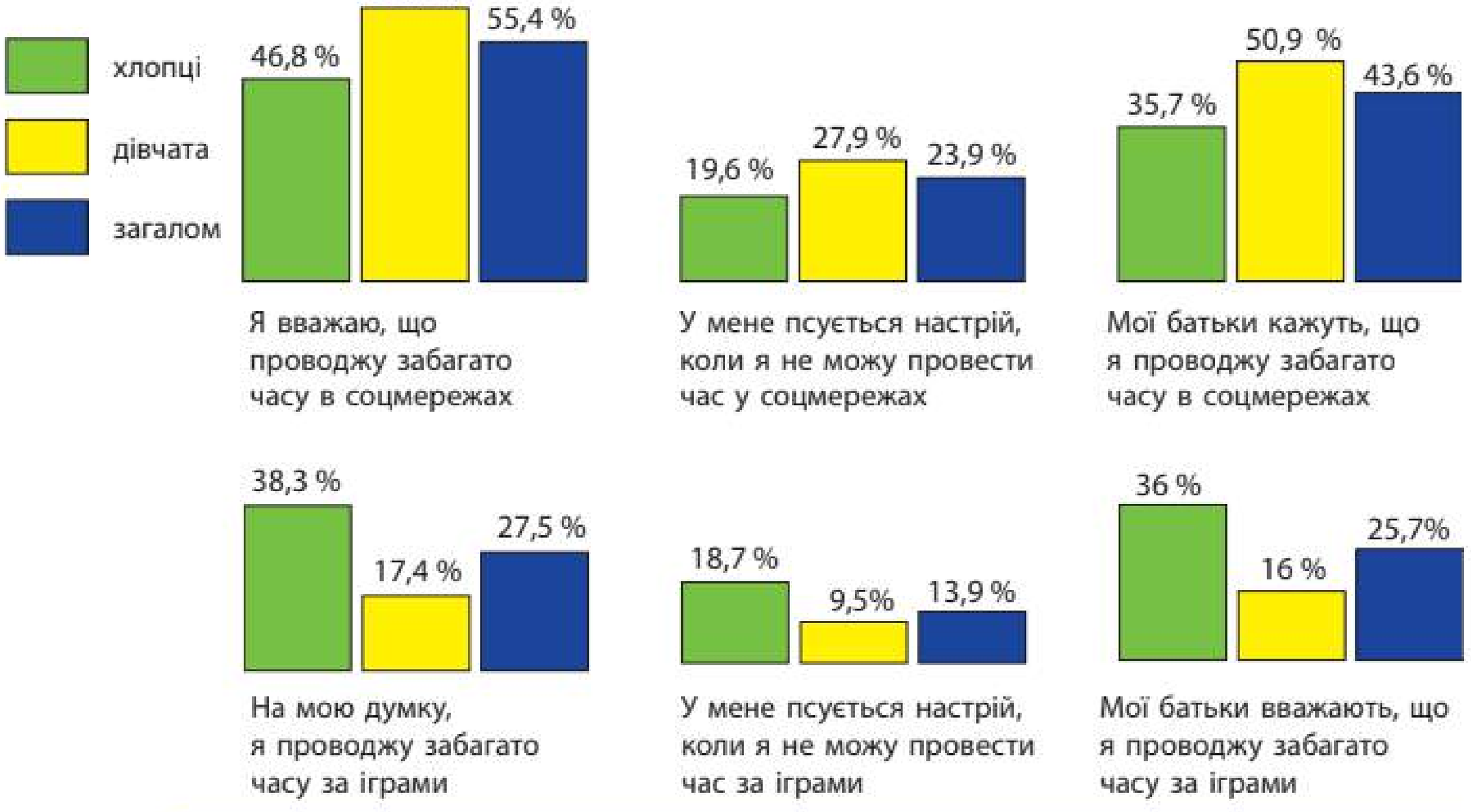
Дослідженням ESPAD – 2019 щодо залежності від соціальних мереж, комп'ютерних та азартних ігор, було встановлено: «більше половини (55,4 %) опитаних уважають, що проводять забагато часу в соціальних мережах. Практично кожен четвертий (23,9 %) повідомив про те, що в нього псується настрій, коли не можна провести час у соціальних мережах. Кожна друга дівчина (50,9 %) та більше третини хлопців (35,7 %) зазначили, що їхні батьки звертають увагу на витрачання забагато часу в соціальних мережах. (З-поміж усіх про це зазначили 43,6 %.) Такі проблеми притаманні всім віковим групам. А дівчата значно більше визнають свої проблеми з використанням соціальних мереж.

Завдання 8

Дослідіть

Ознайомтеся з даними опитування та складіть 1–2 запитання. Поставте його й послухайте відповідь. Зробіть висновок щодо впливу соціальних мереж на підлітків в Україні.

«За даними дослідження ESPAD, проведеного серед українських підлітків 2019 року, 81 % респондентів мають помірну інтернет-залежність, 10,6 % — сильну. 8,4 % респондентів не відчувають потреби в постійному користуванні інтернетом».



Інтернет-залежність може виявлятися через постійний перехід між сторінками, часто без жодної мети; надмірне захоплення листуванням та

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



сайтами знайомств, значне переважання останніх над живим спілкуванням; ігрову залежність; постійне коментування записів у соцмережах.

Завдання 4

Письмове завдання

Ознайомтеся із запропонованими правилами безпеки в інтернет-мережі. Яких правил ви дотримуєтеся й наскільки? Поясніть, чому необхідно їх дотримуватися. Оберіть 1–2 правила й заповніть таблицю в зошиті.

№ правила	Так, дотримуюся	Ні, не дотримуюся	Частково дотримуюся	Пояснення

Лайфхак

Безпека в інтернет-мережі: основні поради й правила

1. Використовуйте складні паролі. Шифруйте дані та зберігайте конфіденційність листування.
2. Завжди вмикайте двофакторну авторизацію.
3. Зберігайте анонімність та приватність в інтернет-мережі.
4. Перевіряйте файли і URL-посилання.
5. Користуйтесь ліцензійним програмним забезпеченням та оновлюйте його.
6. Використовуйте захищений браузер.
7. Установіть антивірус.
8. Уважно перевіряйте інформацію, здійснюйте фактчекінг.

Кіберзлочинність

На сьогодні використання інформаційних технологій стає дедалі активнішим. Кожна людина, напевне, стикалася з кіберзлочинами. Кіберзлочинність охоплює різні види злочинів, що здійснюються за допомогою комп'ютера в інтернет-мережі. Об'єктом кіберзлочинів є персональні дані, банківські

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Словник

Авторське право — це набір виключних прав, які дають змогу авторам літературних, мистецьких та наукових творів отримати соціальні блага від результатів своєї творчої діяльності.

Виключне право — право, коли жодна особа, крім тієї, якій належить авторське право, не може використовувати твір, не маючи на те відповідного дозволу (ліцензії).

рахунки, паролі та інша особиста інформація фізичних осіб, бізнесу й державного сектора.

Кіберзлочинність є загрозою не лише національного, а й глобального рівня. Вона може бути або здійснена іншими особами щодо ваших персональних даних, або сама людина, часто не знаючи чи не вважаючи це злочинною дією, самостійно її здійснює.

За даними Центру досліджень соціальних комунікацій НБУ, рівень комп'ютерного піратства в Україні становить 86 %, натомість середній рівень у світі — усього 42 %.

Що таке комп'ютерне піратство? Які його ознаки?

Під піратством у сфері інтелектуальної власності (ІВ) розуміють несанкціоноване копіювання, поширення та продаж об'єктів авторського права.

Часто люди можуть несанкціоновано, безкоштовно, без дотримання норм авторського права виробників завантажувати в ґаджети чи комп'ютерну техніку піратські копії ігор. За оцінками експертів, світовий ринок відеоігор 2022 року сягнув близько 335,51 мільярдів доларів.

Популярність відеоігор спричиняє те, що бажання отримати прибуток від них спонукає створювати чимало піратського контенту. Тож він може бути використаний зловмисниками з різною метою. Його завантаження та запуск становить численні ризики: від отримання штрафів до встановлення небезпечного програмного забезпечення. Пристрій унаслідок установлення піратської гри може бути інфікований шкідливим кодом. Шкідливе програмне забезпечення може обходити фільтри безпеки або вимикати програми для захисту.

2021 року злочинці викрали за допомогою програм, які поширювалися через піратські ігри, понад мільйон унікальних адрес електронної пошти та 26 мільйонів облікових



Проєкт підручника видавництва "Ранок"



даних для входу. Шкідливе програмне забезпечення, яке поширювалося переважно через піратські ігри.

Перелік загроз: псування пристрою, викрадення фінансової інформації, шпигування за людиною, блокування доступу до пристрою та вимагання плати, перетворення пристрою на комп'ютера-зомбі для використання зловмисниками зі свою метою тощо.

Часто може відображатися небажана реклама, яка дратує користувача чи користувачку та ускладнює роботу пристрою. Піратські ігри можуть містити помилки або проблеми, які серйозно погіршують їхню продуктивність. Через деякий час така програма також може просто припинити працювати, наприклад, унаслідок перевірки на наявність піратських копій її легітимними розробниками. Ба більше, можуть виникнути проблеми сумісності. Вірогідно, що офіційний розробник / розробниця зможе відстежувати наявність піратських ігор на певних пристроях та вносити облікові записи, пов'язані з такими програмами, до чорного списку.

Україна як європейська держава бореться з комп'ютерним піратством. Наприклад, у кодексі України про адміністративні правопорушення стаття 512 зазначає: «Незаконне використання об'єкта права інтелектуальної власності або інше умисне порушення прав на

Словник

Кіберзлочин (комп'ютерний злочин) — суспільно небезпечне винне діяння в кіберпросторі та / або з його використанням, відповідальність за яке передбачена законом України про кримінальну відповідальність та / або яке визнано злочином міжнародними договорами України.



Хакінг



Фішінг

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Спамінг

Письмове завдання

Знайдіть в інтернет-мережі, використовуючи електронні словники, пояснення незнайомих слів, що трапляються в тексті параграфа, й запишіть їх.

Довідка

Камкордінг — відеозапис аудіовізуального твору під час його публічної демонстрації в кінотеатрах, інших кіновидовищних закладах особами з будь-якою метою без дозволу суб'єкта авторського права або суміжного права.

Кардшейрінг — несанкціонований доступ до програми (передачі) організації мовлення, доступ до якої обмежений, у результаті чого зазначена програма (передача) може бути сприйнята або в інший спосіб доступна без застосування технічних засобів захисту.

об'єкт права інтелектуальної власності, що охороняються законом, спричиняє накладення штрафу від 50 до 300 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян із конфіскацією незаконно виготовленої продукції та обладнання і матеріалів, призначених для її виготовлення».

Завдання 5 **Укладіть мапу думок «Чому людина займається комп'ютерним піратством?».**

Завдання 6 **Знайдіть розмір неоподаткованого мінімуму доходів громадян / громадянок України.** Обчисліть, у яких межах доведеться порушникові / порушниці сплатити штраф.

Кримінальний кодекс України в статті 176 зазначає, що за порушення авторських прав, тобто «незаконне відтворення, використання та розповсюдження творів науки, літератури і мистецтва, комп'ютерних програм і баз даних, інших творів, а так само незаконне відтворення, використання та розповсюдження виконань, фонограм, відеограм і програм мовлення, їх незаконне тиражування та розповсюдження на аудіо- та відеокасетах, дискетах, інших носіях інформації, камкордінг, кардшейрінг караються штрафом від 300 до 1000 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до 2 років, або позбавленням волі на той самий строк».

Для запобігання ризиків варто завантажувати лише надійні програми з безпеки для комп'ютерів та мобільних пристроїв, не використовувати торент-сайти (сайти для завантаження файлів) та підозрілі ресурси, перевіряти рекомендовані налаштування безпеки на ігрових платформах, ніколи не переходити за сум-

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

нівними посиланнями в невідомих електронних листах або навіть у пошукових системах.

Для завантаження додатків використовувати лише безпечні вебсайти компанії-розробника або офіційні магазини додатків, у яких шанси натрапити на піратські ігри та додатки мінімальні.

Завдання 7

На уроках інформатики ви знайомилися з принципами медіаграмотності та правилами використання безпечної інтернет-мережі для уникнення загроз та небезпек віртуального простору. Пригадайте кілька з них. Чому вони важливі?

Завдання 8

Розгляньте ситуації й дайте відповіді на запитання.

Ситуація 1

Валентин часто «зависає» в соціальних мережах. У нього там багато віртуальних друзів, із частиною з яких він ніколи не зустрічався наживо. Одного разу він побачив у стрічці інформацію, яка ображала честь і гідність інших користувачів, зі сторінки під своїм акаунтом, яку не створював. Це не сподобалося та обурило Валентина. Він зрозумів, що невідомі скористалися його персональними даними в інтернет-мережі.

Якими будуть дії Валентина? Які наслідки можуть бути в цій ситуації?

Ситуація 2

Ілона в соціальній мережі натрапила на повідомлення з невідомого номеру. Коли вона його відкрила, то побачила інформацію: «Ваш номер телефону випадковим чином обрали переможцем інтернет-гри. Для гарантованого отримання виграшу просимо зателефонувати впродовж доби. Інакше виграш отримає інший учасник».

Як діяти Ілоні? Які загрози містить таке повідомлення?

Словник

Онлайн-шахрайство — несправжні інтернет-аукціони, інтернет-магазини, сайти та телекомунікаційні засоби зв'язку.

Піратство — незаконне розповсюдження інтелектуальної власності в інтернет-мережі.

Соціальна інженерія — технологія управління людьми в інтернет-мережі.

Протиправний контент — контент, який пропагує екстремізм, тероризм, наркоманію, порнографію, культ жорстокості й насильства.



Ситуація 3

Віктору телефонували з незнайомого номера. Коли він відповів, то почув приємний жіночий голос. Особа на тому кінці телефону відрекомендувалася представницею банку й попросила уточнити особисті дані через загрозу кібератаки на банківські рахунки.

Серед переліку питань для перевірки, крім прізвища, імені, по батькові, номера телефону, дати народження, вона зазначила ще номер банківської картки, пін-код та CVV / CVC.

Змоделюйте розмову. Які загрози та ризики можуть бути? Поясніть.

Що треба знати про кібербулінг?

Кібербулінг — це різновид булінгу (цькування) із застосуванням засобів електронних комунікацій (соціальні мережі, форуми, чати тощо), що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити дитину / людину.

Ознаки кібербулінгу:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін — кривдник / кривдниця (кібербулер / кібербулерка), потерпілий / потерпіла (жертва кібербулінгу), спостерігачі / спостерігачки (за наявності);



Цифрове насильство — серйозна загроза для психічного і фізичного здоров'я людини
rnk.com.ua/110035

- дії або бездіяльність кривдника / кривдниці, наслідком яких є заподіяння психічної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого / потерпілої інтересам кривдника / кривдниці та / або спричинення соціальної ізоляції потерпілого / потерпілої.

У разі виявлення фактів кібербулінгу щодо особи потрібно діяти.

1. Якщо є можливість, слід ідентифікувати особу, яка писала вам образливі коментарі, пости, повідомлення тощо.
2. Зробити скріншоти (знімки екрана) публікацій, коментарів тощо в соціальних мережах. Зберегти посилання на її сторінку та скріншот сторінки.
3. Звернутися за підтримкою до близьких людей та людей, яким ви довіряєте.
4. Написати заяву в поліцію та додати всю збережену інформацію.

За скоєння кібербулінгу до кривдника може застосовуватися адміністративна відповідальність, яка спричиняє накладення штрафу від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

За адміністративні правопорушення дітей до 16 років несуть відповідальність їхні батьки. За свої дії громадяни та громадянки від 16 років несуть відповідальність особисто.

Дослідіть

Хочете перевірити, наскільки ви обізнані в кібербезпеці? Пропонуємо кілька невеличких онлайн-курсів, пов'язаних з кібербезпекою. Оберіть один із них і пройдіть їх. Ви здобудете нові знання, прокачаєте свої вміння та отримаєте сертифікат.

rnk.com.ua/110036

Домашнє завдання

Дослідіть

Упродовж тижня проаналізуйте свої дії у віртуальному просторі. Наскільки активно ви завантажували з онлайн-простору неліцензійні ігри, копіювали інформацію з інших джерел для різних потреб без посилання на джерело, дивилися відеоконтент із піратських сайтів? Наскільки ви або піддавалися (ставали об'єктом) кібербулінгу, або самі використовували елементи булінгу щодо інших користувачів / користувачок?

§ 14

БЕЗПЕКА В АВТОНОМНИХ СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ. ДОПОМОГА ТА САМОДОПОМОГА





Ви дізнаєтеся:

- Як «знайтися» самому?
- Як допомогти тим, хто загубився? Як знайти «своїх»?

Дорослішання передбачає розвиток нових фізичних та інтелектуальних можливостей, що створює умови до більшої самостійності. Чим більше можливості до перебування в автономній ситуації, тим більше ймовірності загубитися чи заблукати.

Небезпека загубитися існує для людини будь-якого віку, хоча здається, що губитися можуть лише маленькі й нетямущі. За умов невизначеності, зокрема воєнного стану, імовірність такої небезпеки зростає в рази.

Власне, підлітки, набуваючи з віком більшої самостійності, часто губляться, потрапляють у ситуацію автономності, що може статися будь-де: у місті, у лісі, на екскурсії, у метро, у поході, за кордоном. Причини можуть бути різними: захоплення побаченим, бажання зробити селфі або ж втеча від небезпеки.

Від початку повномасштабної війни в Україні до Нацполіції надійшли тисячі звернень щодо дітей, які зникли безвісти. Наразі багато дітей перебувають у розшуку, дехто зник у зонах бойових дій. Під час непростих ситуацій, зокрема під час евакуації дітей в інші регіони України або за кордон, зросла кількість випадків, коли губляться діти. Головне — не панікувати, а діяти швидко й злагоджено.

Словник

Автономна ситуація (від гр. αυτονομία, що означає «самоуправління», «незалежність») — це ситуація, у якій людина (або група людей) залишається наодинці й має розв'язувати проблему виживання самостійно.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Зберегти сили — важлива умова порятунку. Самозарадність та життєстійкість — його друзі. Самовпевненість і паніка — його вороги. Паніка призводить до втрати сил та інших ресурсів для виживання.

Завдання 1

Письмове завдання

Пригадайте або уявіть ситуацію, коли ви загубилися / заблукали. Як і чому це сталося? Якими були ваші дії? Заповніть таблицю в зошиті.

АВТОНОМНА СИТУАЦІЯ
Я загубився / загубилася

Причина	Мої дії
Висновок	

У молодших класах ви вивчали правила, що робити, коли загубилися, у ситуації мирного часу. Пригадати їх допоможуть поради від пошуково-рятувальної волонтерської організації «SARVA»: правила SOS (СОС) та три «Н».

Правила СОС (SOS)
Стій — Озирнись — Сміливо закричи

Стій. Щойно зрозумів, що загубився (не бачиш дорослих або людей, із якими був, або не впізнаєш місцевість), негайно зупиняйся!

Дорослі будуть тебе шукати. Розшукуючи своїх, можна значно від них віддалитися, а отже, наразити себе й рятувальників / рятувальниць на ще більшу небезпеку.

Озирнись. Озирнись навкруги, можливо, ти побачиш своїх.

Уважність та зосередженість важливі в цей момент.

Сміливо закричи. Не бійся кричати й не бійся свого голосу. Це — твоя зброя, використай її!

Довідка

Паніка — психічний стан людей, несвідомий, нестримний страх, що охоплює людину чи багатьох людей, спричинений справжньою чи уявною небезпекою; неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації.

Словник

SOS (СОС) — міжнародний сигнал лиха в радіотелеграфному зв'язку (англ. SOS: «save our souls»).



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Ніколи
Ні з ким
Не йди



Часто діти соромляться голосно кликати на допомогу. Не треба боятися кричати, коли відчуваєте небезпеки. Покличте тих, із ким були, є шанс, що вони почують вас. Якщо вас не почули, застосовуйте такі правила.

Правило трьох «Н»
Ніколи — Ні з ким — Не йди

Знайомі та незнайомі люди — поняття відносне, тому просити допомогу не у всіх варто. Перехожі не завжди налаштовані дружелюбно. Перебуваючи в стані розгубленості, дуже важко одразу розрізнити хороших чи поганих дорослих. Винятком із правила трьох «Н» є безпечні дорослі.

Розрізнити, чи це справді «безпечний дорослий» (знайомий / незнайомий), який пропонує вам щось від імені батьків (забрати, підвезти, піти разом тощо), можна за «кодовим словом», яке слід завчасно придумати разом із батьками для такої ситуації.

Проте ви й самі можете «знайтися».

- Зателефонувати безкоштовно до екстреної служби «102» Національної поліції, працівники якої в цілодобовому режимі здійснюють комунікації, й розповісти, де ви і що трапилося.
- Необхідно добре знати свій домашній номер телефону, телефони рідних, робочі телефони батьків. Однак не покладайтеся на пам'ять смартфона! Слід мати при собі записані телефони батьків (візитівку). Адже в стані сильного стресу можна щось переплутати або забути.
- Якщо можете, визначте своє місце перебування. Орієнтування на місцевості — важлива умова полегшення пошуку. Для цього необхідно знати, як це зробити.
- Крім цього, завжди повідомляйте свій маршрут або геолокацію батькам, рідним чи знайомим, яким довіряєте, якщо вирушаєте в подорож або навіть на тре-

Словник

Безпечний дорослий — це особа, яка ставиться з повагою, не становить загрози дитині, не чинить насильства, а також знає, як реагувати, якщо є небезпека або невідповідна поведінка з боку інших осіб.

Важливо!

Безпечні дорослі — поліцейські, пожежники / пожежниці, лікарі / лікарки, кондуктори / кондукторки, касири, матері та бабусі з дітьми. Просити допомоги радять у тих, хто працює в цьому місці.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

нування, особливо ввечері або в малолюдних місцях.

Звісно, можна використати мобільний телефон і, зателефонувавши рідним чи друзям, усе владнати. Але телефон може бути розрядженим або не буде доступу до мобільної мережі. Несподіванок, які можуть трапитися в нашому житті, безліч. Важливо виявляти самозарадність, застосовувати свої знання і вміння в автономних ситуаціях та в умовах невизначеності з урахуванням середовища, умов, у які ви потрапили, та вікових можливостей.



Завдання 2 **Прочитайте ситуації та проаналізуйте правильність і доцільність дій тих, хто загубився.** Як би ви діяли?

Перевірте правильність запропонованих вами кроків за наданими загальними правилами та алгоритмом поведінки.

Які дії, запропоновані в алгоритмах, на вашу думку, вам буде складно виконувати? Поясніть чому.

Які правила можуть не спрацювати в ситуаціях воєнного стану?

Які уточнення до правил ви б запропонували в умовах воєнного часу?

Ситуація 1. «Дорога додому»

По допомогу до патрульних звернулася схвильована жінка. Вона розповіла, що їй зателефонувала донька-підліток та повідомила, що заблукала дорогою додому після тренування в Подільському районі м. Києва, коли почула сигнал повітряної тривоги та намагалася знайти укриття.

Зорієнтуватись на місцевості і визначити місце свого перебування вона не вміла. Патрульні розпочали пошуки згуби. Обстеживши прилеглі території, удалося знайти дівчину й повернути її додому.

Ситуація 2. «Транспорт»

13-літній хлопець був учасником спортивних змагань у сусідньому селі. Після їхнього завершення разом із тренером та командою він діставався до рідного міста автобусом, однак не вийшов на

Довідка

Алгоритм «Дорога додому»

1. Завжди повертайся вчасно або попереджай батьків про запізнення.
2. Дотримуйся правила трьох «Н». Ніколи не розмовляй та нікуди не йди з незнайомими людьми.
3. Голосно кричи: «Я вас не знаю! Це не мій тато / мама», якщо намагаються кудись відвести.
4. Ходи додому завжди одним і тим самим шляхом освітленими вулицями.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Довідка

Алгоритм «Транспорт»

1. Якщо залишився на зупинці, а дорослий поїхав, стій на місці! За тобою обов'язково повернуться.
2. Якщо дорослий вийшов на зупинці, а ти поїхав далі, вийди на наступній зупинці й чекай, за тобою приїдуть.
3. Поїхав далеко? Звернися за допомогою до водія / контролера!

Алгоритм «Вулиця, залюднені місця, торговельні центри, метро, вокзали, аеропорти»

1. Пам'ятай «СОС»: Стій, Озирнись, Сміливо закричи.
2. Зверніть по допомогу до «безпечних дорослих».
3. Пам'ятай правило трьох «Н».

Алгоритм «Ліс»

1. Пам'ятай «СОС»: Стій, Озирнись, Сміливо закричи.
2. Відповідай шумом на шум: використовуй свисток, бий палицею по дереву або, якщо можеш, кричи!
3. Не сиди на землі! Побудуй собі лежанку або курінь із гілок.
4. Запам'ятай! Ніколи не підходь до водойм, навіть якщо дуже хочеш пити!
5. Не їж гриби та ягоди!

зупинці з усіма, а поїхав далі. Він почувався невпевнено, і йому було незручно повідомити водія, а коли вийшов, не впізнав місцевість. Вирішив стояти й чекати, коли за ним прийдуть. Батько повідомив у поліцію про ситуацію, але куди саме потрапив син, батько не знав, бо зателефонувати йому не міг, оскільки забув телефон удома.

Патрульні розшукали хлопця пізно ввечері, під час комендантської години.

Ситуація 3. «Вулиця, залюднені місця, торговельні центри, метро, вокзали, аеропорти»

Перебуваючи на екскурсії в м. Львові, 14-літня Софія захопилася селфі на багатолюдній вулиці та втратила з поля зору своїх друзів / подруг. Голосно гукати соромилася. Виявилося, що телефон розрядився.

Що можна порадити дівчині?

Ситуація 4. «Ліс»

До поліції надійшло повідомлення про те, що 13-річний хлопець загубився в прифронтовому лісі. Правоохоронці й небайдужі громадяни та громадянки одразу ж розпочали пошукові роботи. Підлітка вдалося розшукати. Хлопець повідомив, що коли зрозумів, що загубився, зробив спробу зателефонувати, але зв'язок був відсутній. Почало сутеніти.

Чи міг хлопець зорієнтуватись на місцевості без зв'язку? Як він повинен був діяти, якщо б зустрів військових?

Увага! Під час евакуації чи пошуку укриття в момент обстрілів імовірність загубитися у великій юрбі людей у метро, на вокзалах, у аеропортах значно зростає. На це є багато причин, але основна з них — навколо дуже багато чужих схвильованих людей, що зумовлює втрату із поля зору батьків, близьких і знайомих.

За таких умов виконання правил значно ускладнюється.

- «СОС»-правила в багатоголосому шумному натовпі, що поспішає, виконати дуже складно, а іноді недоцільно.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

- За цих умов треба переходити до пошуку «безпечних дорослих», за таких умов суттєву допомогу надають волонтери / волонтерки.
- Не забувати правило трьох «Н».

Що робити тим, хто помітив дитину, яка загубилася

1. Запитайте людей поруч, чи це не їхня дитина, запитайте в дитини, переконайтеся, що вона загубилася.
2. Не підходьте занадто близько, не намагайтеся обійняти, узяти за руку, тримайтесь на відстані, але наглядайте за дитиною.
3. Розмовляйте з дитиною, якщо вона відповідає вам, заспокойте її, скажіть, що батьки її вже шукають.
4. Зателефонуйте за номером «102» або відведіть дитину до найближчого відділення поліції.
5. Не залишайте дитину на самоті, доки не приїде поліція.

25 травня відзначають Міжнародний день зниклих безвісти дітей. Через війни, конфлікти та природні катаклізми щодня у світі зникає багато дітей, які потім не повертаються додому. На жаль, не всі історії зі зникненням дітей завершуються щасливо.

Проблема зникнення дітей із початком російського вторгнення загострилася через незаконні депортації, викрадення, обстріли та окупацію територій. В Україні через війну щодня на тимчасово окупованих територіях чи в зоні активних бойових дій зникають неповнолітні. 96 % дітей, яких розшукують, — це підлітки.

Від початку повномасштабної війни в Україні запрацював державний портал розшуку дітей «Діти війни». Його мета — сприяти пошуку дітей, визволити їх із місць примусового переміщення чи депортації. Ініціатива допомагає повідомити:



Самотня дитина шукає батьків



Міжнародний день зниклих безвісти дітей

Довідка

Депортація — примусове переселення, вигнання чи висилка з постійного місця проживання або з держави окремих осіб чи народів.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Важливо!

Знана телеведуча Катерина Осадча з перших днів війни допомагає українцям та українкам у пошуку зниклих родичів. Вона створила телеграм-канал «Пошук зниклих», який нині масштабувався в соціальний проєкт під назвою «Знайти своїх».

Важливо!

В Україні діє державний портал розшуку дітей «Діти війни». Щоб скористатися цим порталом, слід у пошуковик інтернет-мережі додати слова «портал розшуку дітей Діти війни».

- про дитину, яка загубилася;
- якщо ви знайшли дитину без супроводу дорослих;
- якщо вам відомо про факт депортації дитини;
- про інші порушення прав дитини під час війни.

Для цього треба зателефонувати на номер екстреної служби «102».

До народного пошуку людей долучилася велика кількість волонтерів та волонтерок, Національна поліція України, Національне інформаційне бюро, Сили територіальної оборони ЗСУ та небайдужі люди, з-поміж яких багато відомих успішних українців та українок.

Для того, щоб подати заявку на пошук людини, потрібно заповнити її на сайті «Знайти своїх». Ініціатива «Пошук зниклих» зараз налічує 57 волонтерів та волонтерок у всій країні, що створює додаткові можливості для подолання складних життєвих обставин, швидкого реагування на запити тих, хто потребує допомоги, запровадження освітніх програм для попередження ситуацій згуби та безпечної поведінки.

Домашнє завдання. Завдання на вибір

Варіант 1. Записати короткий відеоспіч (до 30 с) на тему «Як допомогти собі, коли загубився?» за планом.

1. Як і чому сталася така ситуація?
2. Що було зроблено, щоб зарадити цій ситуації? Який алгоритм застосовано?
3. Які ресурси для цього необхідні?

Варіант 2. Підготувати буклет-пам'ятку «Способи орієнтування на місцевості».

Варіант 3. Презентувати діяльність волонтерської організації, яка допомагає в пошуку зниклих дітей.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

СЛОВНИК-ДОВІДНИК ДО МОДУЛЯ 2 «БЕЗПЕКА В СОЦІУМІ. БЕЗПЕКА — ЧИННИК ДОБРОБУТУ»

Безпечний дорослий — особа, яка ставиться з повагою до дитини, не становить загрози дитині, не чинить насильства, а також знає, як реагувати, якщо є небезпека або невідповідна поведінка з боку інших осіб.

Війна — соціально-політичне явище, яке є однією з форм вирішення суперечностей засобами збройного насильства. Війна є збройною боротьбою, яка охоплює воєнні дії різного масштабу, що ведуться в різних фізичних середовищах.

Віртуальний простір — глобальне комунікативне середовище, в основі якого — виробництво, упорядкування, збереження та обмін інформацією завдяки електронним мережам.



Камкординг — відеозапис аудіовізуального твору під час його публічної демонстрації в кінотеатрах, інших кіновидовищних закладах особами з будь-якою метою без дозволу суб'єкта авторського права або суміжного права.

Кардшейрінг — несанкціонований доступ до програми (передачі) організації мовлення, доступ до якої обмежений, у результаті чого зазначена програма (передача) може бути сприйнята або в інший спосіб доступна без застосування технічних засобів захисту.

Кіберзлочин (комп'ютерний злочин) — суспільно небезпечне винне діяння в кіберпросторі та / або з його використанням, відповідальність за яке передбачена законом України про кримінальну відповідальність та / або яке визнано злочином міжнародними договорами України.



Онлайн-шахрайство — вид злочинної діяльності, що здійснюється через інтернет-мережу із метою обману, викрадення грошей, особистих даних чи іншої цінної інформації. Відповідальність за такі дії передбачена



Піратство — незаконне поширення інтелектуальної власності в інтернет-мережі.

Пожежа — неконтрольований процес горіння, унаслідок якого знищується або пошкоджується майно, природні ресурси, а також виникають небезпечні чинники, що створюють загрозу життю та здоров'ю людей, тварин, негативно впливають на навколишнє природне середовище.

Пожежна безпека — стан захищеності життя та здоров'я людини, майна, навколишнього природного середовища від пожеж, що характеризується досягненням прийнятного рівня ризику виникнення пожежі.

Правопорушення — протиправне суспільно-шкідливе діяння особи, яка здатна нести відповідальність та за вчинення якого особа може бути притягнута до юридичної відповідальності.

Протиправний контент — контент, який пропагує екстремізм, тероризм, наркоманію, порнографію, культ жорстокості і насильства.



Самооборона — реакція на загрозу: якщо виникає небезпечна подія й особа сприймає її як реальну, тоді є можливим ужиття необхідних захисних заходів.

Соціальна інженерія — технологія управління людьми в інтернет-мережі.

Соціальний конфлікт — суперечність у відносинах між окремими людьми або соціальними групами, спрямована на забезпечення своїх інтересів в умовах боротьби / протистояння.

Соціальне середовище (соціум) — сукупність умов існування людини та суспільства, у якому діють норми, закони, правила, традиції, що впливають на діяльність людини або соціальної групи.

SOS (СОС) — міжнародний сигнал лиха в радіотелеграфному зв'язку (від англ. SOS «save our souls»).







МОДУЛЬ 3

НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 15 ЖИТТЄВІ ЦІЛІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ

Ви дізнаєтеся:

- Чому важливо встановлювати цілі?
- Як учитися від успіхів і невдач?

Ми часто чуємо про важливість установлення життєвих цілей. Деякі люди кажуть: «Я ставлю перед собою цілі й рухаюся до їхнього досягнення», тоді як інші говорять: «Я просто живу, що буде, те й буде». Обидва підходи відображають різні життєві стратегії людини: коли вона активно формує своє життя та коли «пливе за течією» і сприймає життя таким, як воно є. Який би підхід людина не обрала, установлення життєвих цілей і вміння досягати їх є важливим для поліпшення добробуту, досягнення успіху й загального задоволення життям.

Життєві цілі допомагають пріоритизувати зусилля, ефективно розподіляти ресурси й робити вибір на користь того, що справді має значення. Цілі можна порівняти з маяком, який указує на орієнтир руху в часи невизначеності. Вони дають відчуття контролю над життям, зберігаючи гнучкість, відкритість до можливостей та адаптації до змін. Спробуймо з'ясувати, що таке життєві цілі, як вони допомагають розвитку людини, поліпшенню добробуту й досягненню успіху.

Довідка

Ціль
Ідеальний образ майбутнього, бажаного результату людської діяльності; є безпосереднім спонукальним мотивом діяльності людини, що визначає й мобілізує її волю. (**Філософський енциклопедичний словник**)
Запрограмований результат (бажана подія або повна величина події), заради якого здійснюється виробничий процес, що повинен бути досягнутим. (**Економічний словник**)
Те, до чого прагнуть, чого намагаються досягти; мета. (**Словник української мови**)

Життєвий
Дуже важливий у житті, для життя; основний. (**Словник української мови**)

Життя
Існування, буття, життєпис, біографія, проживання, побут, дійсність, реальність, жвавість, діяльність, рух. (**Практичний словник синонімів української мови**)

Завдання 1

Письмове завдання

Поясніть, що таке «життєва ціль», використовуючи запропоновані в довідці тлумачення. За потреби знайдіть додаткову інфор-

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

мацію з достовірних джерел. Як об'єднуються ці поняття в термін «життєві цілі»?

Дайте власне визначення життєвих цілей. Чим життєві цілі відрізняються від звичайних цілей? Які приклади життєвих цілей ви можете навести?

Завдання 2

Проаналізуйте висловлювання. Про що в них ідеться? Наскільки ви згодні з ними? Поясніть свою думку. Наведіть життєві приклади.

1) «Знайди ціль — ресурси знайдуться».
Махатма Ганді (1869–1948), індійський державний і політичний діяч

2) «Хто не знає, у яку гавань плисти, для того немає попутного вітру».
Сенека Анней Луцій (4 до н. е. — 65 н. е), давньоримський філософ, поет, державний діяч

3) «Звірившись на море, ти припиняєш належати сам собі».
Григорій Сковорода (1722–1794), український філософ і поет

Установлення цілей, тобто **цілеформування**, задає не лише напрямок, але й мотивацію рухатися вперед, перетворюючи мрії в конкретні плани дій, тобто **цілереалізацію**. Недарма кажуть, що **«мрія, яка записана з датою, перетворюється на мету; мета, яка продумана крок за кроком, стає планом; план, підкріплений діями, перетворює мету на реальність»**.

Зрозуміти, яка ваша ціль, допоможе метод «П'яти запитань». Використовуйте його для того, аби встановлювати цілі й розробляти план їхньої реалізації.

Цілі можна поділити на **короткострокові** та **довгострокові. Короткострокові цілі**, як правило, досягаються протягом короткого періоду часу: від кількох днів до кількох тижнів, місяців. Часто вони слугують базою до досягнення більш значущих, **довгострокових цілей**, які можуть вимагати років або навіть десятиліть для їхньої реалізації.



МЕТОД «П'ЯТИ ЗАПИТАНЬ»

1. Що я хочу?
2. Чому це важливо?
3. Як я зрозумію, що це в мене є?
4. Що мене може зупинити чи, навпаки, просунути?
5. Як я цього досягатиму?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Важливо!

«Багато хто втрачає маленькі радощі в надії на велике щастя».

Перл Бак (1892—1973), перша жінка-письменниця зі США, удостоєна Нобелівської премії з літератури

Довідка

Бути **затребуваним / затребуваною на ринку праці** означає здобути знання та вміння, які потрібні для роботи. Завдяки цьому можна швидше знайти цікаву та добре оплачувану роботу і розвивати кар'єру.

Довідка

Отримати військове звання можна в закладах фахової передвищої військової освіти (**військовий коледж**), у вищих військових закладах освіти (військовий університет, інститут, академія) та у військових навчальних підрозділах вищої освіти (військова кафедра).

Завдання 3

Письмове завдання

Проаналізуйте приклади життєвих цілей. Які з них і чому належать до короткострокових, а які — до довгострокових? Розподіліть цілі по стрічці часу. Як ви можете адаптувати, тобто змінити, пристосувати стрічку часу відповідно до ваших цілей? Які цілі ви можете додати?

1. Підготуватися до підсумкової контрольної роботи.
2. Закінчити школу з найкращими результатами.
3. Визначитися зі спеціальністю та закладом освіти, де продовжу навчання після школи.
4. Знайти роботу за обраним фахом і самостійно заробляти гроші після завершення навчання в коледжі, училищі або університеті.
5. Бути затребуваним / затребуваною на ринку праці протягом життя.
6. Постійно здобувати нові знання та вміння.

Завдання 4

Проаналізуйте наведений приклад. Поясніть, як короткострокові цілі допомагають досягти довгострокових. Наведіть свій приклад взаємозв'язку короткострокових і довгострокових цілей.

Мирослава: Ярику, ти нещодавно приєднався до нашого класу, і я хочу краще тебе знати. Адже ми тепер в одній «класній» команді. Ти захоплюєшся спортом. Мрієш стати спортсменом або просто підтримуєш свою фізичну форму?

Ярослав: Мирко, я мрію стати військовим і розумію, що спорт дуже важливий. Наразі моя короткострокова ціль — підготовка до марафону через місяць. Тренуюся щодня, аби бути в найкращій спортивній формі. Моя довгострокова ціль — мати добру фізичну підготовку для вступу у військовий коледж. Для цього я дотримуюсь плану тренувань, який охоплює біг, стрибки, силові тренування. Мій тренер допомагає розробити систему фізичних навантажень і план харчування.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Але я сам вирішую, як цей план поєднати з навчанням у школі й відпочинком. Це дисциплінує й допомагає систематично просуватися до втілення моєї мети.

Вибір шляхів досягнення цілей, формування особистісних стратегій, способу дій може відрізнятися залежно від цінностей, життєвих ситуацій і умов. Різні підходи до планування свого майбутнього також упливають на те, які шляхи обирає людина. Наприклад, люди, які дотримуються підходу «активно формую майбутнє», намагаються цілеспрямовано рухатися до мети. Це дає змогу їм керувати своїм часом, ресурсами й долати перепони на шляху до досягнення бажаного. Ті, хто більше покладається на розвиток подій, намагаються діяти за обставинами й користуватися шансами. Це може як відкрити нові можливості, так і збільшити ризик, залежно від зовнішніх обставин, недосягнення бажаного результату через відсутність цілеспрямованих дій.

В умовах невизначеності й за різних обставин людина обирає різні способи досягнення





Лайфхак

Використовуйте мапи думок, дошки бажань, колажі з мотиваційними зображеннями й цитатами, журнал успіхів, календар із позначками термінів, важливих дат і досягнень, аби візуалізувати думки, ідеї, плани, цілі.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

цілей. Розгляньмо це на прикладі планування освітнього й професійного шляху. Якщо ви мрієте про професію в галузі комп'ютерних наук, у вас є кілька варіантів досягти мети. Який варіант / які варіанти ви вважаєте найефективнішими? Чи можна їх поєднати?

ЦІЛЬ: ЗДОБУТИ ПРОФЕСІЮ У СФЕРІ КОМП'ЮТЕРНИХ НАУК

Варіант 1. Вступити до закладу освіти і здобути відповідний фах. Цей шлях надасть багато теоретичних знань та підготовку

Варіант 2. Пройти інтенсивні курси програмування або навчатися онлайн. Це дасть змогу швидко здобути знання за певним напрямком, а потім удосконалювати їх у закладі освіти або шляхом саморозвитку

Варіант 3. Брати участь у різноманітних проєктах, пов'язаних зі сферою комп'ютерних наук. Завдяки цьому можна зрозуміти різноманітність видів діяльності, здобути практичний досвід. А ще — познайомитися з різними людьми й побудувати мережу професійних контактів

На шляху досягнення цілей людина постійно ухвалює рішення щодо своїх дій. **Етика ухвалення рішень** означає вміння обирати дії, які відповідають моральним принципам та цінностям, допомагають урахувати можливі наслідки, уникаючи нечесних або шкідливих дій. Їхні наслідки можуть виявлятися як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі.

Коли ми дотримуємося етики ухвалення рішень, то будуємо чесні й відкриті стосунки, сприяємо дотриманню загальних цінностей, культурних норм і правил. Тобто даємо взірець поведінки для інших. І навпаки, неетичні рішення можуть спричинити втрату довіри, конфлікти, порушення загальних норм і правил. Але чи може це сприяти сталому успіху людей та побудові успішного суспільства?

Завдання 5 **На основі запропонованих ситуацій змоделюйте сценарії з позиції: а) етичного рішення і б) неетичного рішення.** Які наслідки можуть бути в короткостроковій і в довгостроковій перспективі? Які варіанти дій сприяють успішному досягненню цілей, сталому результату та успіху, а які — ні? Зробіть висновок.

Ситуація 1

Ірина має ціль розробити власний проєкт для конкурсу наукових досліджень. Під час обговорення ідей інших учасників та учасниць Ірина помічає,

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

що деякі з них не розробляли власні ідеї, а скопіювали їх з інтернет-мережі без зазначення джерел, що заборонено правилами. Термін подання проєктів наближається. Дівчина нервує: як устигнути?

Ситуація 2

Дмитро долучився до проєкту добровільної допомоги молодшим учням у навчанні. Якщо його підопічні матимуть найкращі результати, він стане членом шкільної когорти наставників, що є почесним статусом. Однак хлопець дізнався, що деякі старшокласники надавали своїм підопічним підказки під час діагностувальних робіт. Хлопець замислився: робити так само? Або діяти за принципами доброчесності?

Ситуація 3

Ганна і Зоряна разом займаються в акторській студії. Ганні запропонували взяти участь у конкурсі «Імпровізаріум», де учасники та учасниці виконують творчі завдання без попередньої підготовки, тобто імпровізують. Дівчина має шанс вибороти призове місце. Але вона усвідомлює, що її подруга також амбітно ставиться до участі в таких заходах і могла б добре виступити. Однак Зоряна не знає про цей конкурс. Ганна роздумує: йти на конкурс самостійно чи взяти участь разом із подругою?

Успіхи та невдачі є нормальною й неодмінною частиною життя людини. Успіхи дають нам відчуття задоволення, упевненості в собі, гордості й мотивують рухатися вперед. Невдачі здебільшого сприймаються як поразка і розчаровують людину. Страх помилок, спробувати знов і зазнати невдачі може утримувати від подальших дій і спроб зробити інакше. Утім, чи набуваємо ми тоді цінного життєвого досвіду? Адже невдачі, помилки є важливими уроками, які дають змогу проаналізувати, що було зроблено, що призвело до невдачі, а що сприяло успіху, навчитися на своїх помилках і знайти шляхи досягнення життєвих цілей.



Довідка

Слово **«амбітно»** використовується для опису поведінки або дій, які демонструють бажання досягти високих результатів, успіху чи визнання, сильну мотивацію й прагнення до реалізації цілей, часто в конкурентному, змагальному, суперницькому середовищі.

Питання

Чому невдачі — це важливі уроки для кожного й кожної з нас?
Як невдачу перетворити на успіх?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Завдання 6

Дослідіть

Розгляньте малюнки. Як вони ілюструють різні ситуації й цінність успіху? Чому те, що може здаватися успіхом або невдачею, на перший погляд, не завжди таким є насправді? Наведіть приклади подібних життєвих ситуацій. Зробіть висновки.



Питання

1. Які наразі мої основні життєві цілі?
2. Які власні досягнення я вважаю успішними і чому?

Домашнє завдання

Письмове завдання

А чи можуть невдачі бути натхненням? Поміркуйте над висловлюванням.

«Замість того, щоб дозволяти своїм негараздам і невдачам бентежити або стомлювати вас, дозвольте їм надихати вас. Нехай вони змусять вас іще більше прагнути успіху».

Мішель Обама (нар. 1964), американська юристка, Перша леді США з 2009 до 2017 року

Чи згодні ви з такою думкою? Згадайте приклади з власного життя, коли невдачі надихали на успіх. Запитайте в батьків та родичів, чи були в них такі історії. Як уміння робити висновки з поразок і невдач допомагало досягти успіху? Виконайте самооцінювання: наскільки у вас наявні такі вміння?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 16

САМОРОЗВИТОК

Ви дізнаєтеся:

- Що дає навчання впродовж життя?
- Які є ефективні стратегії та інструменти саморозвитку?

Навчання впродовж життя означає процес набуття знань і вмінь, який не обмежується дитинством чи молодістю, а триває протягом усього життя людини. Він спрямований на розвиток компетентностей людини для поліпшення добробуту, професійного розвитку та задоволення потреб людини на будь-якому етапі її життя.

Навчання впродовж життя містить **різні форми освіти й самоосвіти**, наприклад, як навчання у формальних установах (школі, професійному училищі, коледжі, університеті), так і участь у навчальних заходах, тренінгах, майстер-класах, онлайн-курсах, відвідування конференцій, семінарів тощо. Навчання протягом життя — це також і здобуття людиною певних компетентностей під час щоденної діяльності, наприклад, шляхом читання книг, статей, розвиток власних талантів, інтересів.

Завдання 1

Командна робота

Поміркуйте, чому навчання впродовж життя та саморозвиток є важливими для людини на будь-якому етапі її життя. У парах оберіть одну з тем і наведіть аргументи та життєві приклади. Або додайте й проаналізуйте свій варіант. Зробіть висновок.

Довідка

Конституція України. Стаття 3. Право на освіту в Україні

«Кожен має право на якісну та доступну освіту. Право на освіту включає право здобувати освіту впродовж усього життя, право на доступність освіти, право на безоплатну освіту у випадках і порядку, визначених Конституцією та законами України».

Довідка

Закон України «Про освіту». Стаття 12. Повна загальна середня освіта

«Метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання й соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованої взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності».

Україознавча мозаїка

Дізнайтеся більше про можливості для навчання та саморозвитку! Знайдіть цікаву та корисну інформацію зі світу науки, української мови та літератури, англійської мови, фізики й математики, біології, географії, економіки на 50 **україномовних** ютуб-каналах. Для цього введіть у пошуковик інтернет-мережі слова «50 україномовних ютуб-каналів для навчання».



Навчання впродовж життя та саморозвиток є важливими для людини тому, що розвивають:

1) уміння адаптуватися до світу, який швидко змінюється;

2) затребуваність на ринку праці та вміння керувати кар'єрою;

3) упевненість у собі та своїх силах;

4) розуміння різних культур і розширення світогляду;

5) толерантність до поглядів і переконань інших осіб;

6) здоровий спосіб життя;

7) ваш варіант.

Одне з найвідоміших висловлювань щодо навчання впродовж життя належить давньоримському філософові Луцію Аннею Сенеці, який ще 2000 років тому сказав: «Вік живи — вік навчайся того, як слід жити». У сучасному світі навчання впродовж життя (англ. lifelong learning) також є невід'ємною складовою життєвого шляху людини. **Конституцією України** освіта впродовж життя визнається правом людини. У **Законі України «Про освіту»** зазначено, що вміння навчатися впродовж життя є однією з ключових компетентностей.

2018 року Рада Європейського Союзу ухвалила рекомендації щодо ключових компетентностей. Була запропонована **рамка** LifeComp, яка складається з дев'яти компетентностей, структурованих за трьома взаємопов'язаними сферами: особистісна, соціальна та вміння вчитися.

Довідка

LifeComp (англ. life competencies — життєві вміння) — здатність людини до позитивної поведінки, подолання труднощів щоденного життя й адаптації до змін.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Рамка компетентностей LifeComp

S2. Комунікація
Використання відповідних комунікаційних стратегій та інструментів комунікації залежно від різних ситуацій

S1. Емпатія
Розуміння стану іншої людини, її емоцій, переживань і цінностей та надання відповідної реакції на них

S3. Співпраця
Участь у груповій діяльності та командній роботі на принципах визнання та поваги інших

P3. Добробут
Прагнення бути задоволеним життям, турбота про фізичне, психічне та соціальне здоров'я; прийняття сталого способу життя

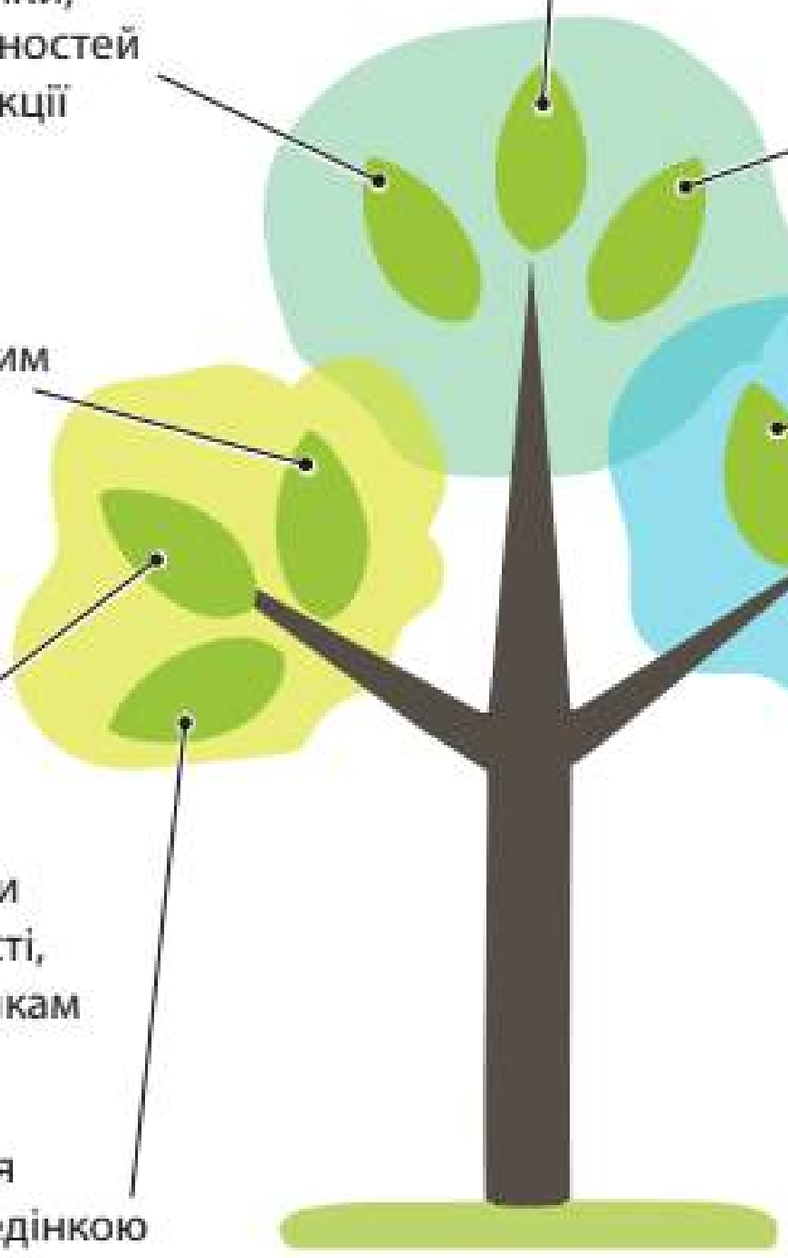
L1. Мислення зростання
Віра у свій потенціал та потенціал інших, навчання впродовж життя, постійний саморозвиток

P2. Гнучкість
Здатність управляти перехідними періодами, змінами й ситуаціями невизначеності, а також протистояти викликам

L2. Критичне мислення
Оцінка та самостійний аналіз інформації на підтримку аргументованих висновків, розроблення інноваційних рішень

P1. Саморегуляція
Усвідомлення та управління емоціями, думками та поведінкою

L3. Управління навчанням
Планування, організація, моніторинг та аналіз власного навчання



Особистісна сфера (Personal) **Соціальна сфера (Social)** **Навчальна сфера (Learning)**

Завдання 2

Проаналізуйте рамку компетентностей LifeComp. На яких предметах (уроках), позакласних заняттях ви розвиваєте ці ключові компетентності? Наведіть приклади.

- Які компетентності ви розвиваєте в групі, за допомогою інших, а які — самостійно?
- Які компетентності та яким чином допомагають вам у навчанні й житті?

Зробіть висновок щодо зв'язку навчання впродовж життя, саморозвитку та життєстійкості.



Важливо!

«Подорож життя полягає не в пошуку влади чи багатства, а у відкритті внутрішньої цінності».

Індіра Ганді (1917—1984), індійська політична діячка, прем'єр-міністр Індії, лідерка партії «Індійський національний конгрес»



Лайфхак

Використовуйте нестандартні методи самонавчання — запропонуйте гру-виклик для себе та своїх друзів і подруг; створюйте власний навчальний контент: записуйте відеоуроки, пишіть блоги або статті про те, що ви вивчаєте; займайтеся волонтерством, аби навчатися на реальних завданнях. Придумуйте свої власні підходи до самонавчання!

Стратегія самонавчання і саморозвитку — це планування, що охоплює тривалий час, ураховує довгострокові та короткострокові цілі й спрямоване на досягнення мети щодо розвитку власних компетентностей та якостей. Ефективність стратегії залежить від уміння використовувати наявні ресурси й створювати нові можливості. Результативність визначається чіткістю цілей і систематичністю дій для їхнього досягнення.

Поради щодо створення й реалізації стратегії саморозвитку

1. **Визначте мету:** що саме і навіщо ви хочете досягти в результаті самонавчання.
2. **Створіть конкретний план дій,** який допоможе досягти цілі.
3. **Робіть систематичні й регулярні дії** для досягнення цілі.
4. **Використовуйте різноманітні ресурси** й методи навчання.
5. **Шукайте та створюйте нові можливості** для саморозвитку й навчання.
6. **Регулярно оцінюйте свій прогрес,** аналізуйте набутий досвід: що працює, а що — ні.
7. **Вносьте зміни до свого плану,** якщо потрібно.
8. **Розвивайте самомотивацію й самодисципліну,** аби продовжувати рухатись до цілі, навіть коли це важко.
9. **Співпрацюйте з іншими,** допомагайте одне одному досягати мети.

Завдання 8

Дослідіть

Порівняйте, проаналізуйте та змоделюйте різні підходи до саморозвитку. Який із них можна назвати стратегічним? Наскільки обдуманими є підходи? Наведіть аргументи. Оберіть один із підходів та адаптуйте його, аби зробити ефективнішим та результативнішим.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Ситуація 1

Петро і Марічка захотіли спробувати себе в графічному дизайні після того, як учні старших класів розповіли про цікаві можливості в цій професійній сфері. Друзі вирішили розпочати з перегляду відеоуроків та відвідування онлайн-ресурсів. Протягом кількох тижнів хлопець і дівчина здобули певні знання. Проте й відчували розчарування через відсутність очікуваного результату. Адже самостійно створювати щось швидко та якісно не виходило. Вони почали сумніватися, чи їхнє прагнення справді варто зусиль.

Ситуація 2

Вікторія та Гліб, відвідуючи художню школу, захопилися ідеєю мистецького проєкту «Літопис нашої громади» в стилі стрітарт. Друзі обговорили ідею з товаришами, батьками, викладачами та отримали поради. Сестра Гліба підказала, що це може бути корисним для творчого конкурсу під час вступу до коледжу за спеціальністю «Образотворче мистецтво».

Вікторія проаналізувала джерела інформації. Гліб дізнався про українських та світових стріт-арт-митців, їхні проєкти. Разом друзі поміркували, як опанувати різні техніки стінописів і розробити власний стиль. Вони визначили свою ціль, план дій і необхідні ресурси.

Вікторія та Гліб презентували ідею проєкту мешканцям громади. Було ухвалено спільне рішення створити стінопис для музичної школи, у якій завершується ремонт. Друзі із захопленням створили свій перший стінопис та дістали від цього задоволення й натхнення.

Інструменти саморозвитку й самонавчання — це різноманітні ресурси, методи й техніки, які людина може використовувати для самостійного набуття знань і вмінь. Інструменти самонавчання: курси та онлайн-курси, книги, відеоуроки, освітні мобільні додатки, подкасти (аудіопрограми), мотиваційні виступи провідних фахівців і фахівчинь у різних галузях і багато інших можливостей. Ці інструменти можна комбінувати для найкращого

Довідка

Графічний дизайн — це мистецтво й професія, що створює візуальні матеріали для комунікації. Графічні дизайнери / графічні дизайнерки використовують фотографії, ілюстрації, кольори та інші елементи для передачі повідомлень. Ознайомтеся з професією графічного дизайнера за допомогою профорієнтаційного освітнього серіалу Графічний дизайнер на сайті «Дія».

rnk.com.ua/110040

Довідка

Стрітарт (від англ. street art — вуличне мистецтво) — жанр образотворчого мистецтва в урбаністичному стилі: настінні малюнки, зображення в громадських місцях на різних об'єктах, вуличні інсталяції, мурали, графіті, стікери, постери тощо.



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Україознавча мозаїка

З 2014 року художники / художниці з України, Іспанії, Аргентини, Австралії, Німеччини, Великої Британії, Португалії та інших країн створюють стінописи на будинках Києва. Використовуйте онлайн-мапу, щоб дослідити мурали, які стали не лише прикрасою, а й візитівкою української столиці. Для цього введіть у пошуковик інтернет-мережі слова «Київ мурал».

Важливо!

Застосування знань з медіаграмотності може допомогти дібрати достовірні та якісні ресурси для навчання, відрізняти факти від дезінформації й розвивати критичне мислення.

результату й підлаштувати під індивідуальні потреби та стиль навчання.

Самонавчання є «двигуном» саморозвитку. Але воно може стикнутися з низкою проблем, які ускладнюють процес навчання та призводять до втрати інтересу. Дехто має труднощі з організацією свого часу й розподілом його між навчанням та іншими заняттями. Часто невпевненість у власних силах, побоювання невдач, невміння планувати досягнення короткострокових і довгострокових результатів сприяє втраті мотивації.

Пам'ятайте, що самонавчання як частина навчання протягом життя — це марафон, а не спринт. У спринті головне — швидкість і потужність, щоб якомога швидше дістатися фінішу. Це короткі, інтенсивні зусилля, які швидко приносять результат. У саморозвитку успіх досягається завдяки численним невеликим крокам, які робляться регулярно протягом тривалого часу. Уявіть марафон — тривалий забіг, де важливими є стратегія, уміння планувати й витривалість, які допомагають досягти мети на довгій дистанції. Так само і в самонавчанні: воно потребує постійної зосередженості, зусиль і сили волі, адже результати можуть стати помітними з часом.





Завдання 4 **Проаналізуйте малюнки.** Які поради можна дати на основі вашого аналізу? Наведіть приклади життєвих ситуацій та обговоріть їх.



Завдання 5 **Письмове завдання**

Обговоріть висловлювання. Наскільки ви згодні з ними? Поясніть свою думку. Запропонуйте своє власне висловлювання, яке мотивуватиме інших до саморозвитку.

1) «Перемога над собою є перша й найкраща з перемог».
Платон (427 до н. е. — 347 або 348 до н. е.) — давньогрецький філософ
2) «Щоразу, коли ви робите крок уперед, вам судилося щось змінити».
Індіра Ганді (1917–1984), індійська державна діячка, перша жінка прем'єр-міністр Індії

Питання

Які переваги має людина, яка може та вміє поставити цілі й розробити план їхньої реалізації, від того, хто не знає, що хоче?
Чи завжди цілі можуть бути повною мірою реалізованими лише в системі шкільної освіти, за допомогою навчання в школі?
Що можна зробити, аби збільшити можливості реалізації власних цілей?

Домашнє завдання

Створіть «Мапу ресурсів» саморозвитку. Згадайте й запишіть якомога більше інструментів самонавчання. Позначте ті, які ви вже використовуєте, й ті, які би ви хотіли опанувати. Обговоріть фактори, які сприяють ефективності використання інструментів саморозвитку. Долучіть мапу думок до портфоліо.

Обов'язково візьміть своє портфоліо на наступний урок.

Матеріали щодо портфоліо
rnk.com.ua/110039

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 17 САМОАНАЛІЗ. ПОБУДОВА ВЛАСНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ. Практикум

Україознавча мозаїка

Український філософ Григорій Сковорода (1722–1794) у своїх роздумах і творах багато уваги приділяв самопізнанню й саморозвитку, необхідності розкриття людиною самої себе, розвитку того, що закладено в людині природою, самореалізації для власного і суспільного добробуту.

«Збери всередині себе свої думки і в собі самому шукай справжніх благ. Копай всередині себе криницю для тої води, яка зросить і твою оселю, і сусідську».

Матеріали щодо портфоліо
rnk.com.ua/110039

Ви дізнаєтеся:

- Навіщо аналізувати себе?
- Як формувати власну освітню траєкторію?

Тема. Побудова власної освітньої траєкторії.
Мета: проаналізувати власні сильні сторони, зони розвитку, здобутки, інтереси, потреби та цілі в саморозвитку й створити власну освітню траєкторію.

Хід роботи

1. Опрацюйте запропоноване теоретичне обґрунтування. Сформуйте власне розуміння необхідності самоаналізу для побудови власної освітньої траєкторії.
2. Проаналізуйте власне портфоліо за допомогою відповідей на запитання.
3. Сформуйте власну освітню траєкторію, використовуючи результати самоаналізу та алгоритм GROW.
4. Підбийте підсумки, чого ви навчилися під час самоаналізу та формування власної освітньої траєкторії.

Теоретичне обґрунтування

Самоаналіз та побудова власної освітньої траєкторії є важливими складовими саморозвитку та досягнення успіху в будь-якій сфері

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

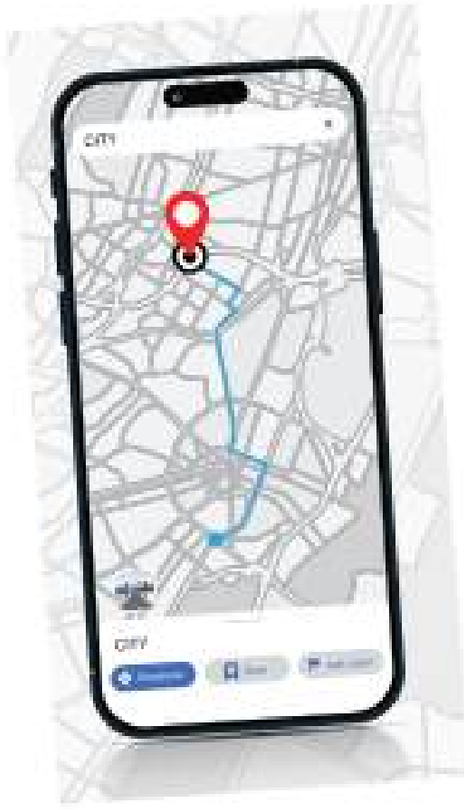
життя. **Самоаналіз** — це процес аналізу власних учинків, роздумів і переживань, намагання краще зрозуміти себе, розкрити власні сильні, слабкі сторони та зони розвитку, визначити свої інтереси, потреби та цілі. **Уміння будувати власну освітню траєкторію** дає змогу створити план дій, вибирати найефективніші інструменти, методи та підходи, залучати необхідні ресурси для досягнення поставлених цілей.

Уявіть самоаналіз як компас, який допомагає орієнтуватися в напрямках руху, а власну освітню траєкторію — як навігатор, застосунок, який допомагає прокласти найкоротший та найефективніший шлях до досягнення власних цілей. Але ні компас, ні застосунок не здатні визначити мрії людини та її цілі. Це маємо робити ми самі.

На цьому уроці-практикумі ви спробуєте самостійно зробити самоаналіз на основі портфоліо і почнете створювати власну освітню траєкторію. Ці вміння знадобляться вам протягом усього життя й допомагатимуть свідомо та відповідально керувати власним розвитком і життям.

Для успішної роботи на уроці-практикумі підготуйте портфоліо і зошит. Згадайте:

- що таке ціль, різновиди цілей, як їх формулювати;
- які є інструменти саморозвитку.





Довідка

Закон України «Про освіту» Індивідуальна освітня траєкторія — це «персональний шлях реалізації особистісного потенціалу здобувача освіти, що формується з урахуванням його здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду, ґрунтується на виборі здобувачем освіти видів, форм і темпу здобуття освіти,.. методів і засобів навчання».



Виконання роботи

Завдання 1 **Самоаналіз.** Проаналізуйте власне портфоліо за допомогою відповідей на запитання.

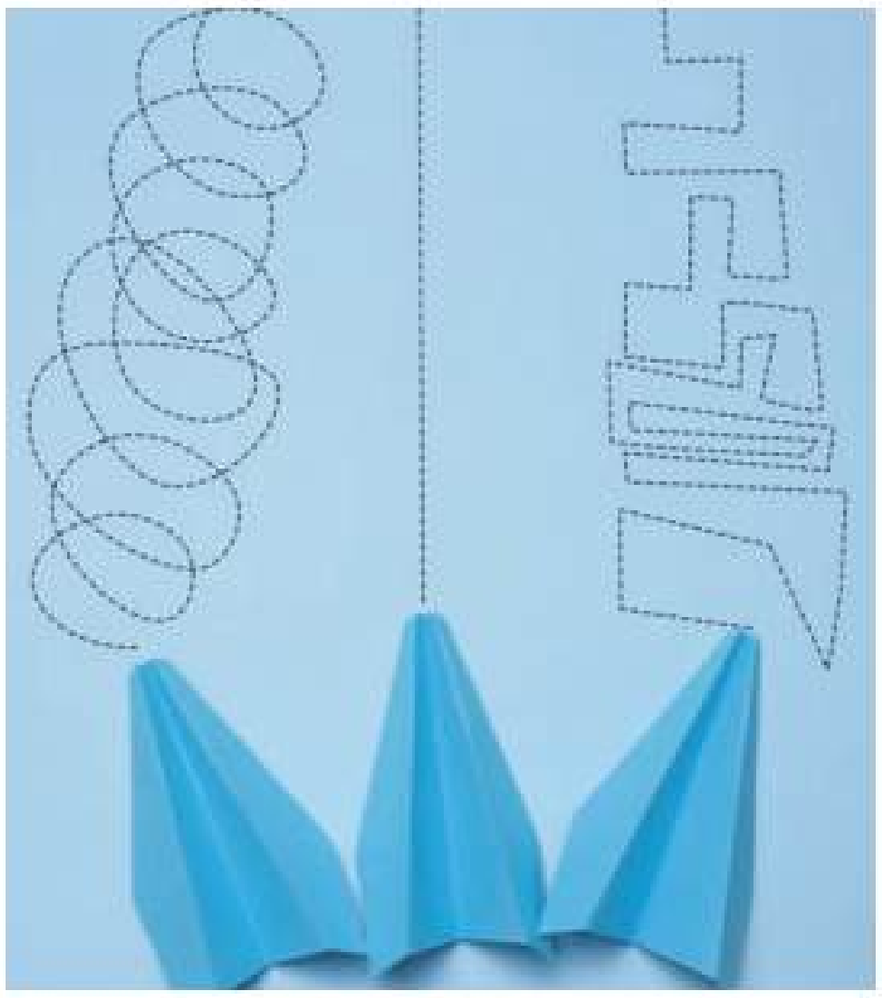
1. Навчальні досягнення

Які предмети подобаються й найлегше даються?

Які предмети цікаві, але даються не дуже легко?

Які предмети є найскладнішими?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Яке моє найбільше досягнення в навчанні? Чому я вважаю його значущим?

2. Творчі досягнення

Досягнення в яких напрямах приносять мені найбільше задоволення?

Чи є творчі проєкти, які викликали в мене особливі відчуття?

Якими видами творчості хотілося би зайнятися в майбутньому?

3. Спортивні досягнення

Які спортивні дисципліни мені цікаві й чому саме ці?

Які зі спортивних досягнень мають для мене найбільше значення?

Якими видами спорту хотілося би зайнятися в майбутньому?

4. Проєкти та спільноти, волонтерська діяльність

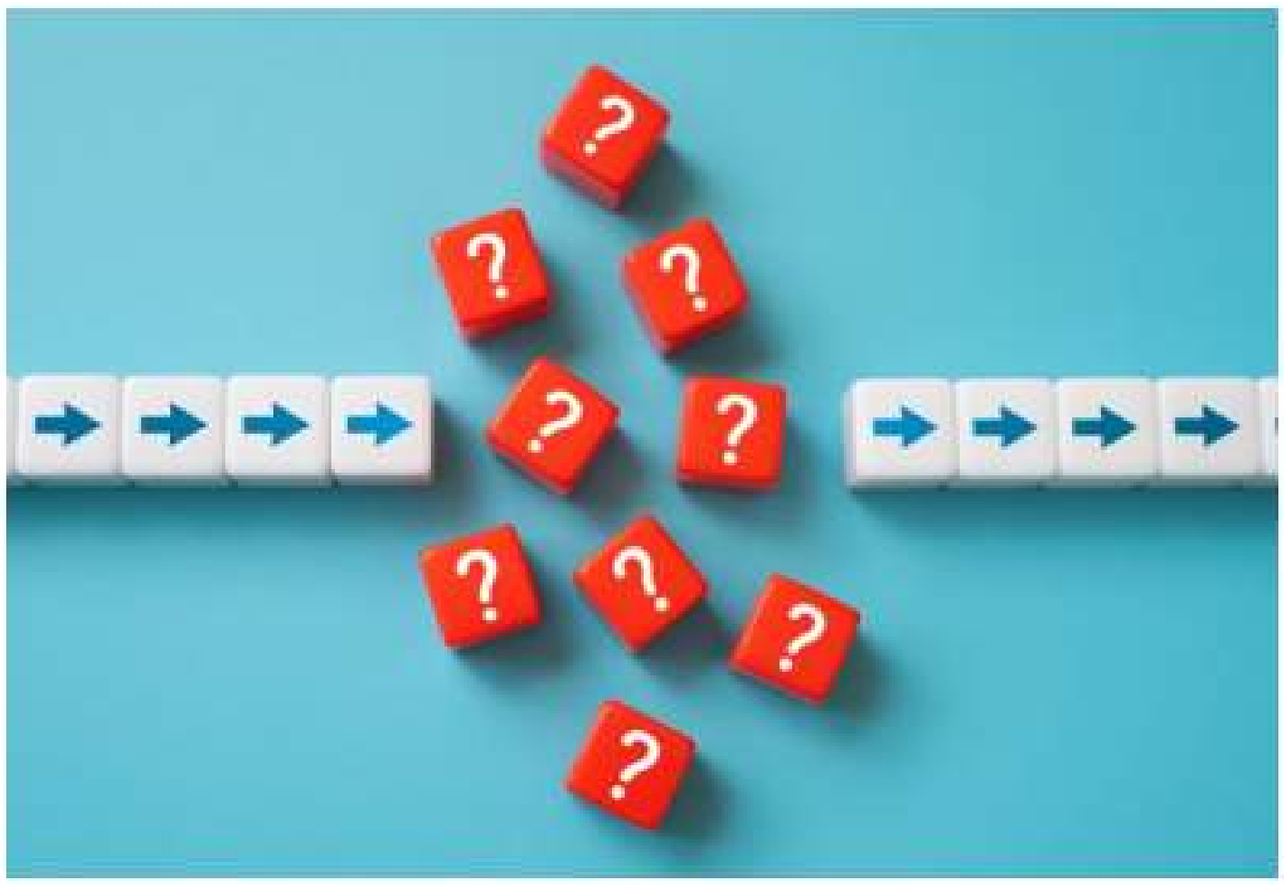
Які основні ролі та обов'язки я виконував / виконувала в проєктах або спільнотах?

Яких конкретних результатів удалося досягти в спільній роботі завдяки моїй участі?

Чому ці проєкти або спільноти важливі для мене?

5. Усебічний розвиток, хобі, гуртки, курси

Які хобі або гуртки я обрав / обрала і чому саме ці?



Лайфхак

Використовуйте метод запитань для саморозвитку. Уміння ставити запитання й знаходити відповіді розвиває критичне та аналітичне мислення, підвищуючи самоусвідомлення та ефективність рішень.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Якою діяльністю, досягненнями я особливо пишаюся?

Чи є хобі, якими я би хотів / хотіла займатися в майбутньому і чому?

6. Рекомендації та відгуки

Які якості найчастіше згадуються в рекомендаціях і відгуках?

Які конкретні поради для поліпшення згадуються у відгуках?

Як я можу використати позитивні відгуки для мого подальшого розвитку?

7. Розвиток особистості

Які мої знання, уміння, ключові компетентності я вважаю найбільш цінними?

Які нахили, інтереси, таланти я можу визначити?

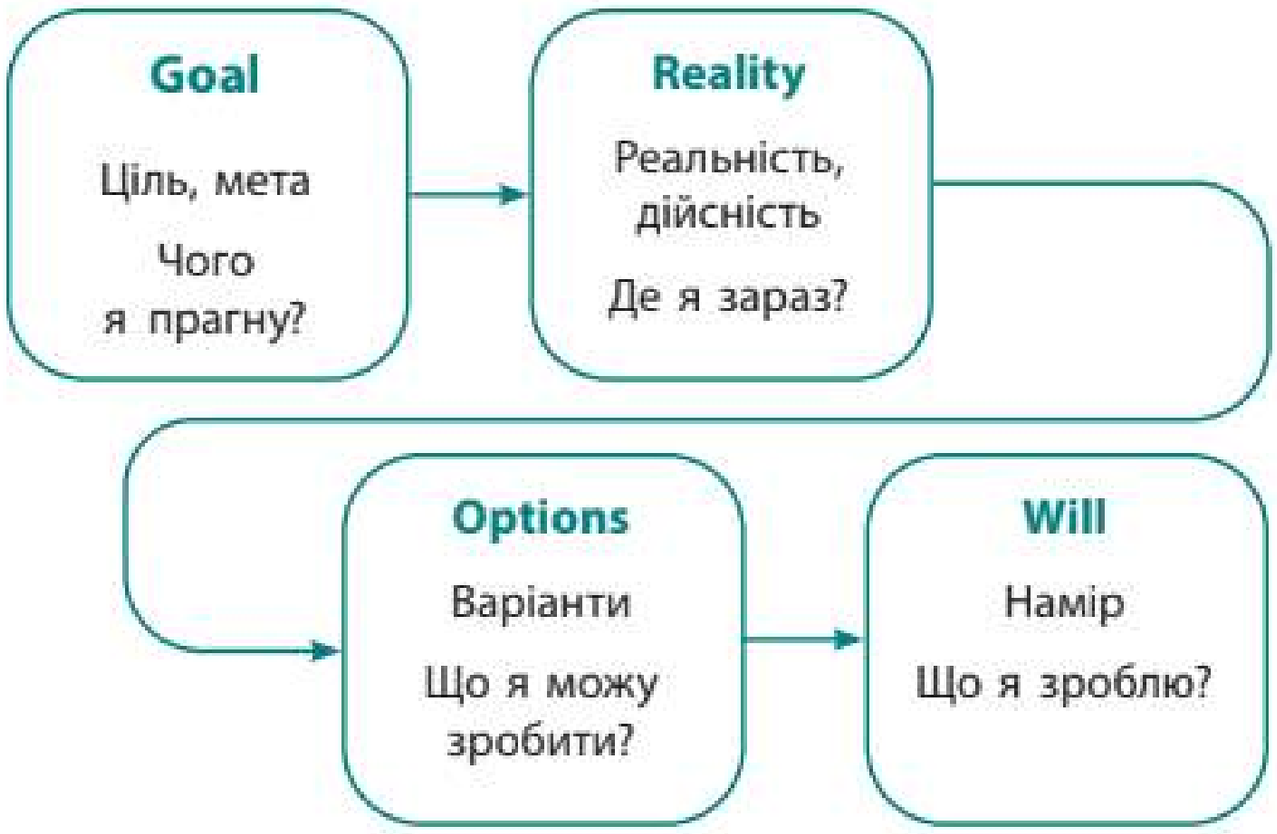
Які власні сильні сторони?

Які слабкі сторони можуть стати зонами розвитку?

Як мої якості, досягнення, невдачі вплинули на мій саморозвиток?

Завдання 2

Створення освітньої траєкторії. Використайте результати самоаналізу та алгоритм GROW для формування власної освітньої траєкторії.



Словник

Талант — видатні природні здібності, високий рівень обдарованості.

Нахили — прагнення, потяг чимось займатися, бажання чогось.

Сильні сторони — якості, чесноти, які дають змогу виконувати щось упевнено, успішно.

Слабкі сторони — якості, які заважають виконувати щось упевнено, успішно.

Зони розвитку — це знання, уміння та якості, які можна засвоїти або розвинути, докладаючи більше зусиль, найближчим часом.

Довідка

GROW (англ. grow) — виростати, розвиватися.
Goal (англ.) — ціль, мета
Reality (англ.) — реальність, дійсність
Options (англ.) — варіанти
Will (англ.) — намір



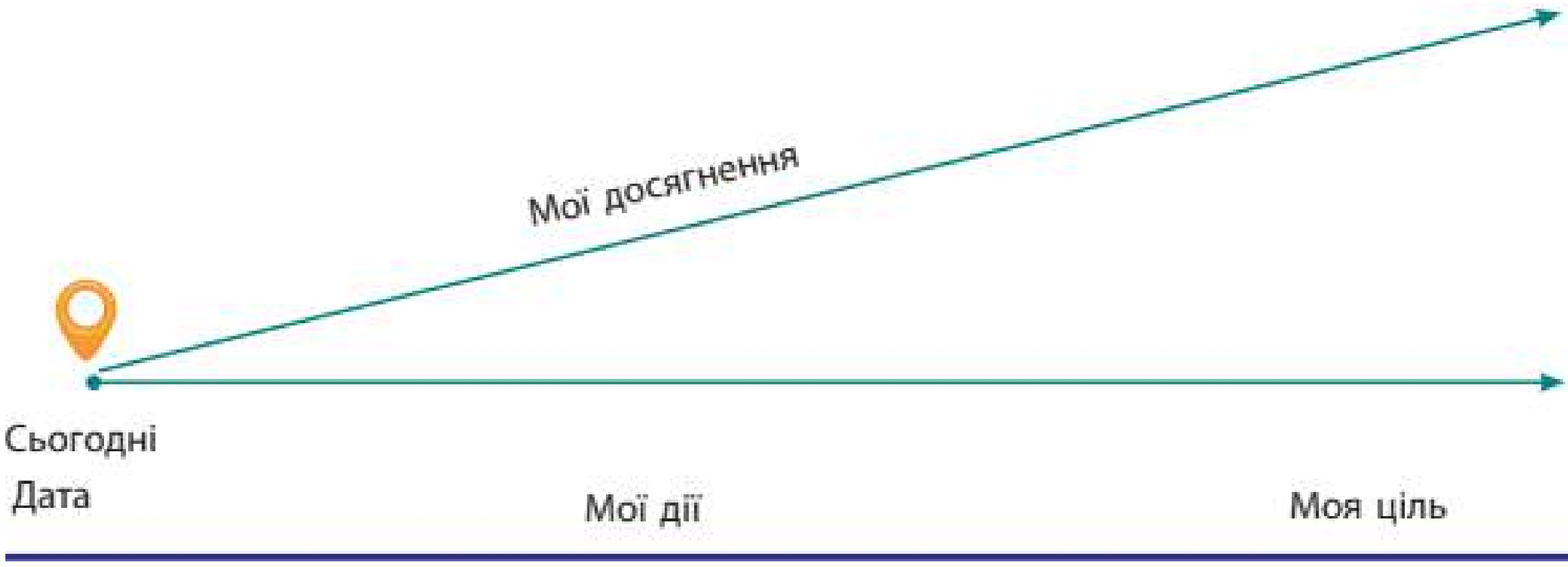
Проєкт підручника видавництва "Ранок"



2.1. Сформуйте власну освітню траєкторію за допомогою відповідей на GROW-запитання.

1-й етап: постановка цілі	Визначте будь-яку освітню або розвиткову ціль, якої ви хочете досягти. Це також може бути мета, яку ви визначали в ДЗ §15 «Життєві цілі та шляхи їх досягнення». Проаналізуйте її за допомогою запитань. Сформулюйте ціль за методом SMART	Який результат буде найкращим? За якими критеріями оцінювати успішність досягнення результату? Що важливо в досягненні цієї мети?
2-й етап: оцінювання реальності	На основі результатів проведеного самоаналізу визначте, що ви вже маєте для досягнення цілі й що треба здобути	Які знання, уміння, якості та інші ресурси в мене є для досягнення цілі? Які мої сильні сторони, таланти можуть допомогти? Хто мене підтримує? Яких ресурсів бракує?
3-й етап: аналіз можливих варіантів	Використовуючи оцінку реальності, зроблену на етапі 2, поміркуйте над варіантами досягнення цілі	Що можна зробити в короткостроковому та довгостроковому термінах? Які інструменти саморозвитку задіяти? Де знайти інформацію? Хто міг би допомогти? Які ризики й переваги варіантів? Як упоратися з перешкодами?
4-й етап: вибір шляху дій	На основі аналізу варіантів дій оберіть або сформуйте той, який ви вважаєте найкращим та найефективнішим	Який із варіантів я обираю? Чи можу я поєднати кілька варіантів? Що буду робити в короткостроковому та довгостроковому термінах? Яким буде перший крок? Що необхідно врахувати перед тим, як розпочати? Як зрозумію, що ціль досягнута?

2.2. Відобразіть вашу власну освітню траєкторію за допомогою візуальних прийомів (стрічка часу, блок-схема тощо). Визначте кроки, ресурси, інструменти саморозвитку.



Завдання 3

Підбиття підсумків. Рефлексія. Поміркуйте, чого ви навчилися під час самоаналізу та формування власної освітньої траєкторії. Що вас найбільше здивувало або спонукало замислюватися? Що ви плануєте зробити на основі ваших відкриттів та висновків?

Обговоріть з однокласницями та однокласниками враження від вашого досвіду самоаналізу й побудови власної освітньої траєкторії.



Питання

Чи змінилося моє сприйняття себе із часом? Як я оцінюю ці зміни?
Які події або моменти були вирішальними для мене за час ведення портфоліо?

Домашнє завдання

Обговоріть результати вашого досвіду самоаналізу та побудови освітньої траєкторії з батьками або близькими дорослими. Попросіть їх дати поради та відгуки.

СЛОВНИК-ДОВІДНИК ДО МОДУЛЯ 3 «НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ»



Графічний дизайн мистецтво й професія, що створює візуальні матеріали для комунікації.

Зони розвитку знання, уміння та якості, які можна засвоїти або розвинути найближчим часом.

Нахили прагнення, потяг чимось займатися, бажання чогось.

Сильні сторони якості, чесноти, які дають змогу виконувати щось упевнено, успішно.

Слабкі сторони якості, які заважають виконувати щось упевнено, успішно.

Стратегія самонавчання і саморозвитку планування, що охоплює тривалий час, ураховує довгострокові та короткострокові цілі й спрямоване на досягнення мети щодо розвитку власних компетентностей та якостей.



Стрітарт (вуличне мистецтво) жанр образотворчого мистецтва в урбаністичному стилі: настінні малюнки, зображення в громадських місцях на різних об'єктах, вуличні інсталяції, мурали, графіті, стікери, постери тощо.

Талант видатні природні здібності, високий рівень обдарованості.

LifeComp (життєві вміння) здатність людини до позитивної поведінки, подолання труднощів щоденного життя й адаптації до змін.

МОДУЛЬ 4

ЗДОРОВ'Я. ПІДТРИМКА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 18 ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙ У КОНФЛІКТАХ

Анімація «Емоційний інтелект. Вирішуємо конфлікти»
rnk.com.ua/110395

Довідка

Імпульсивний — схильний діяти під упливом раптового спонукання (імпульсу); який легко збуджується, діє під упливом емоцій, не міркуючи про наслідки.

Ви дізнаєтеся:

- Як навчитися контролювати свої емоції?
- Як сприяти успішному вирішенню конфліктів?

У попередніх класах ви вже знайомилися з поняттям «емоційний інтелект». Згадайте, що воно означає. Які якості має людина з розвиненим емоційним інтелектом? У яких сферах виявляється емоційний інтелект? Наведіть приклади використання емоційного інтелекту в різних ситуаціях.

Ситуації невизначеності часто призводять до підвищеного рівня стресу, що може робити людей більш дратівливими, тривожними та схильними до ухвалення імпульсивних рішень. В умовах невизначеності люди можуть мати різні погляди на те, як розв'язати проблеми чи розподіляти ресурси. Це може спричиняти конфлікти в будь-яких ситуаціях,



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

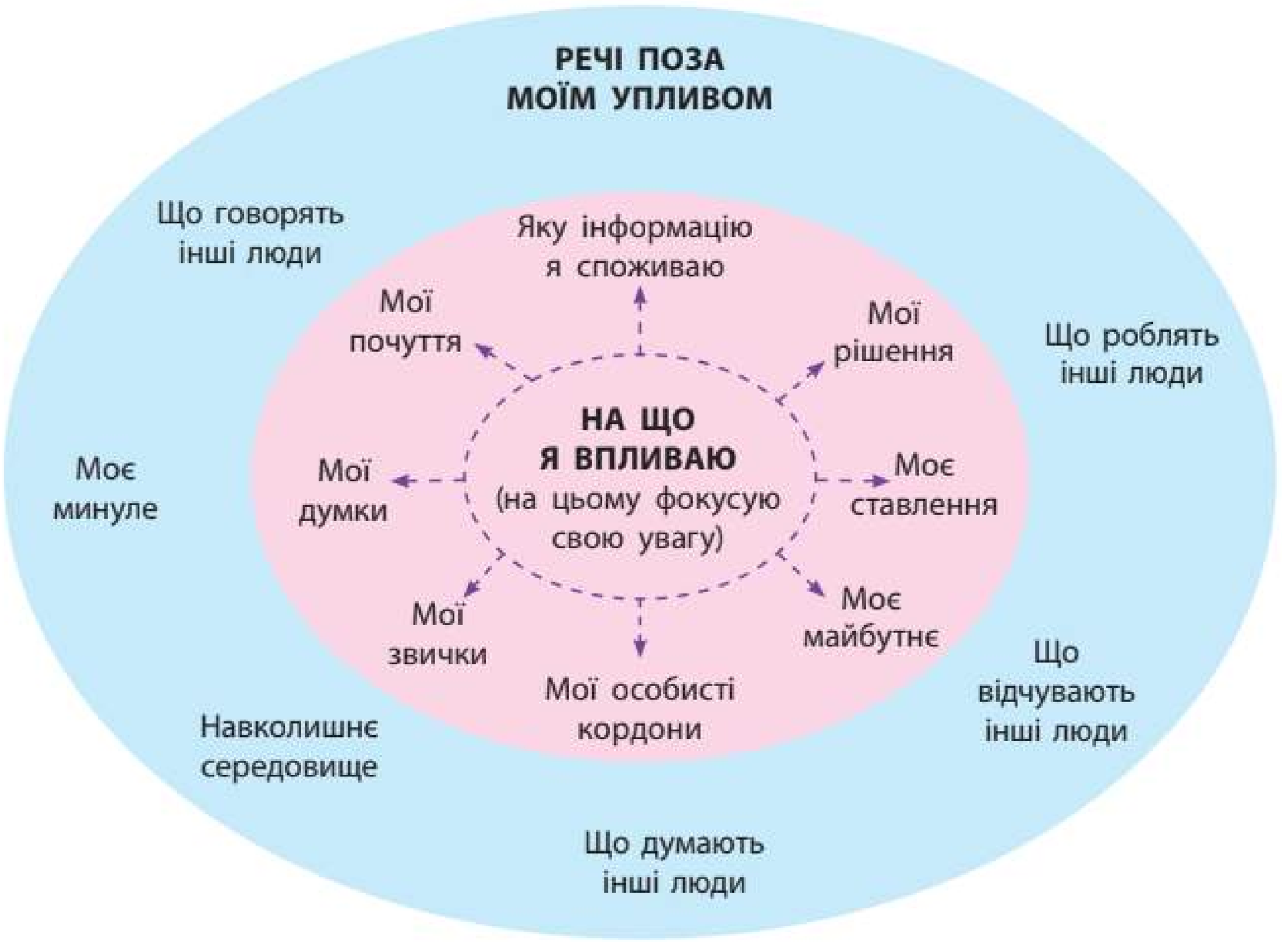
особливо, якщо люди не вміють ефективно спілкуватися та знаходити спільні рішення.

Поміркуймо, як емоційний інтелект допомагає розпізнавати свої емоції, керувати ними в ситуаціях невизначеності та ефективно вирішувати конфлікти.

Людина з розвиненим емоційним інтелектом здатна до самоконтролю, тобто керування своїми емоціями й поведінкою, зокрема, у стресових ситуаціях. **Самоконтроль і емоційна рівновага** базуються на вмінні розрізняти, що можна контролювати, а що — ні. Це допомагає не переживати через те, що поза нашим контролем і що ми не можемо змінити. Натомість, ми зосереджуємося на тому, на що можемо впливати, на наших реальних діях і рішеннях, які можуть змінити ситуацію.

Лайфхак

Розвивайте самоконтроль за допомогою запитань: «Що я відчуваю в цій ситуації?», «Чому я реагую саме так?», «Що можу зробити інакше наступного разу?». Пошук відповідей допоможе осмислити свій досвід і зрозуміти, як ваші дії та емоції впливають на ваші думки й дії.



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Довідка

Репортажний стиль прагне відобразити реальні події, ситуації та моменти в природному середовищі без постановочних кадрів, передати емоції, вайб, атмосферу.

Вайб — емоційний стан, який виникає під час спілкування або перебування в середовищі з позитивною атмосферою, що створює відчуття задоволення та гарний настрій.



Постановочне фото



Справжні емоції

Завдання 1

Командна робота

Проаналізуйте ситуації. Що залежало від підлітків? Які фактори були поза контролем? Змоделюйте наслідки невміння контролювати власні емоції. Зробіть висновки щодо важливості розвитку емоційного інтелекту і вміння самоконтролю під час складних ситуацій.

Ситуація 1

Оля хвилювалася через те, як її світлини в репортажному стилі буде сприйнято в соціальних мережах. Адже часто популярності набувають постановочні фото з перебільшеними емоціями, які збирають багато вподобайок. Чи «звичайні» світлини з життя сподобаються? Поміркувавши, Оля зрозуміла, що не може контролювати вподобання інших і підлаштовуватися під них. Дівчина вирішила створювати фото, які відображають справжні моменти життя та емоції. Завдяки цьому вона зможе виразити себе, власний погляд на світ, а не робити щось лише заради схвальних відгуків.

Ситуація 2

Андрій — восьмикласник і допомагає тренерові шкільної легкоатлетичної команди тренувати молодших школярів. Його команда програла змагання через прикрий несподіваний випадок, який стався з одним із членів команди. Гравці відчувають розгубленість і несправедливість. Андрій розуміє, що негативні емоції роз'єднують команду. Він вирішує поговорити з гравцями і налаштувати їх на командну роботу.

Ситуація 3

Перед іспитом Петро й Марічка нервували через можливу складність питань. Обговорюючи це, друзі зрозуміли, що вони не можуть контролювати завдання іспиту, але можуть упливати на свою підготовку до нього. Вирішивши зосередитись на навчанні, а не на переживаннях, вони також не забули про час для відпочинку. Це допомогло зменшити стрес і почуватися більш упевнено напередодні іспиту.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Самоконтроль є ключовим умінням для запобігання виникненню конфліктної ситуації та її загостренню або розширенню масштабів конфлікту. Самоконтроль під час конфлікту також допомагає знайти конструктивний вихід. Важливо вчасно розпізнавати свої емоції, коли точаться суперечки. Згадаймо, що вже вивчали на попередніх уроках інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».



Що допоможе контролювати емоції?

1. **Дихальні вправи** допомагають зменшити рівень емоційної напруги, зосередитись на аналізі ситуації й пошуках шляхів її розв'язання.
2. **Позитивне мислення**, коли переключення з негативних думок на позитивні може змінити наше сприйняття ситуації.
3. **Рефлексія** — самороздуми, дасть змогу краще зрозуміти емоції, дії та їхні причини.
4. **Фізична активність** допоможе зменшити рівень стресу й поліпшити загальний стан здоров'я.
5. **Відповідальність за свої дії** сприяє самосвідомості та самоконтролю.

Людина, яка вміє контролювати власні емоції, може впливати на поведінку інших. Це допомагає зменшити загальний рівень напруження та конфліктності, підвищити рівень довіри й налаштованість на співпрацю. В умовах невизначеності самоконтроль стає особливо важливим, оскільки він допомагає ефективно долати виклики та неочікувані зміни, зберігаючи за таких обставин спокій і впевненість.

Питання

Які методи та прийоми самоконтролю емоцій ви можете додати до тих, про які йшлося в параграфі?

Завдання 2 **Розгляньте малюнок і поясніть, як здатність керувати власними емоціями може вплинути**

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

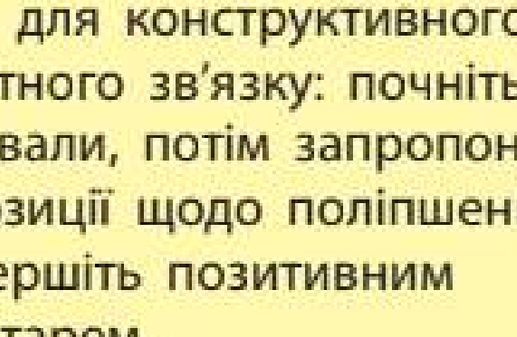
Довідка

Опанувати вміння професійної зйомки фото та відео на мобільний телефон можна завдяки освітньому серіалу «Мобільний фотограф» на платформі «Дія».

rnk.com.ua/110041

Лайфхак

Використовуйте техніку «бутерброд» для конструктивного зворотного зв'язку: почніть із похвали, потім запропонуйте пропозиції щодо поліпшення й завершіть позитивним коментарем.
«Ти дуже впевнено впорався / упоралася з виступом. На мою думку, якщо трохи сповільнишся, слухачі та слухачки зможуть краще зрозуміти твої слова. Ти дійсно маєш талант до публічних виступів!»



на перебіг конфлікту. Наведіть приклад із власного досвіду, який міг би проілюструвати малюнок.



Поміркуймо разом над ситуацією та варіантами її розвитку. Команда учнів та учениць 8-го класу працює над важливим проєктом в обмежених часових межах. Багато хто стресує. Один із членів команди починає агресивно звинувачувати інших у помилках. Яким чином може розвиватися ситуація, якщо інші члени команди почнуть робити те саме? А якщо хтось продемонструє самоконтроль і запропонує рішення? Скажімо: «Я розумію, що всі ми напружені, і це впливає на нашу взаємодію. Ми сваримося і втрачаємо час. Це заважає нам досягти результату. Ну ж бо, зосередимося на тому, що ми можемо зробити, щоб завершити проєкт». Напружена ситуація змінюється конструктивним обговоренням. Команда ухвалює рішення і завершує проєкт учасно, зберігаючи хороші стосунки.

Завдання 3 **Проаналізуйте ситуацію, з якою ви щойно ознайомилися.** Які із запропонованих технік запобігання та вирішення конфліктів ви би застосували, якби опинилися в схожій ситуації? Чому?

Запропонуйте інші прийоми, які допомагають успішному вирішенню конфліктів.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Коли конфлікт міг би бути деструктивним, тобто таким, що розладнує, заважає нормальному перебігу, згубним, руйнівним? Тоді проблема, що його спричинила, залишилася нерозв'язаною, а стосунки між людьми не поліпшилися. А в якому — конструктивним, коли конфлікт розв'язує непорозуміння, сприяє поліпшенню ситуації, створенню чогось нового?

ТЕХНІКИ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

Активне слухання: уміння уважно слухати співрозмовників / співрозмовниць, не перебиваючи, допомагає краще зрозуміти різні точки зору

Пошук спільного рішення, досягнутого шляхом обговорення та врахування думок всіх учасників / учасниць

Застосування «я-висловлювання», аби уникнути звинувачень; замість «ти завжди робиш неправильно» можна сказати «я відчуваю розочарування, коли щось іде не так»

Установлення пріоритетів і цілей: учасники / учасниці конфлікту розуміють, що є найважливішим, що сприяє розв'язанню ситуації, а що — ні

Використання тайм-ауту, тобто перерви, паузи, аби зменшити емоційне напруження, обміркувати варіанти рішень

Коли суперечку складно розв'язати його учасникам / учасницям або тривалий конфлікт зайшов у глухий кут, потрібна **медіація** — посередництво в суперечці з метою погодження сторін, мирний спосіб вирішення конфліктів за сприяння третьої сторони, яка безпосередньо не бере участі в суперечці. Нейтральна третя сторона допомагає знайти спільну мову й досягти згоди учасникам / учасницям конфлікту. Наприклад, брат і сестра сперечаються через використання спільного простору. Батько спілкується з обома, вислуховує розуміння проблеми від обох дітей і допомагає їм домовитися про правила та графік користування простором.



Проєкт підручника видавництва "Ранок"







Завдання медіатора — допомогти учасникам та учасницям знайти спільні точки дотику та ухвалити взаємовигідне рішення. Отже, медіація має базуватися на співпраці, взаєморозумінні, повазі та толерантному ставленні до всіх учасниць / учасників конфлікту. Медіатор повинен бути нейтральним, не підтримувати жодну зі сторін конфлікту і мати неупереджене ставлення. Важливо дотримуватися етичних норм, уміти контролювати власні емоції та емоції учасників / учасниць непорозуміння, тобто мати розвинений емоційний інтелект. Професія медіатора важлива та затребувана.

Методи медіації охоплюють різноманітні техніки, які допомагають вирішувати конфлікти через взаєморозуміння і співпрацю. Зробіть самоаналіз: чи є в запропонованих техніках ті, що вже знайомі вам з уроків інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» цього року і попередніх років?

Техніки медіації для вирішення конфліктів

1. **Техніка запитань «5 чому»:** ставлячи запитання «чому?» п'ять разів поспіль, визначаються основа і характер проблеми, стають зрозумілішими можливі варіанти рішень.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

2. Брейнстормінг — спільне розроблення варіантів розв'язання проблеми учасниками / учасницями конфлікту, медіатор допомагає оцінити й вибрати найбільш прийнятні варіанти.

3. Наративна медіація — кожна сторона конфлікту розповідає, як вона бачить проблему, медіатор допомагає учасникам та учасницям конфлікту зрозуміти бачення одне одного, разом подивитися на загальну ситуацію інакше, таким чином, аби знайти шлях до згоди.

4. Метод «6-ти капелюхів» допомагає розглянути проблему з різних точок зору (кольорові капелюхи), усебічно проаналізувати ситуацію й ухвалити виважене рішення.

Довідка

Наратив, або оповідь (лат. narrare — розповідати, пояснювати) — розповідь або опис подій чи ситуацій; спосіб подати інформацію у вигляді послідовної та зрозумілої історії.

Шість капелюхів



Питання

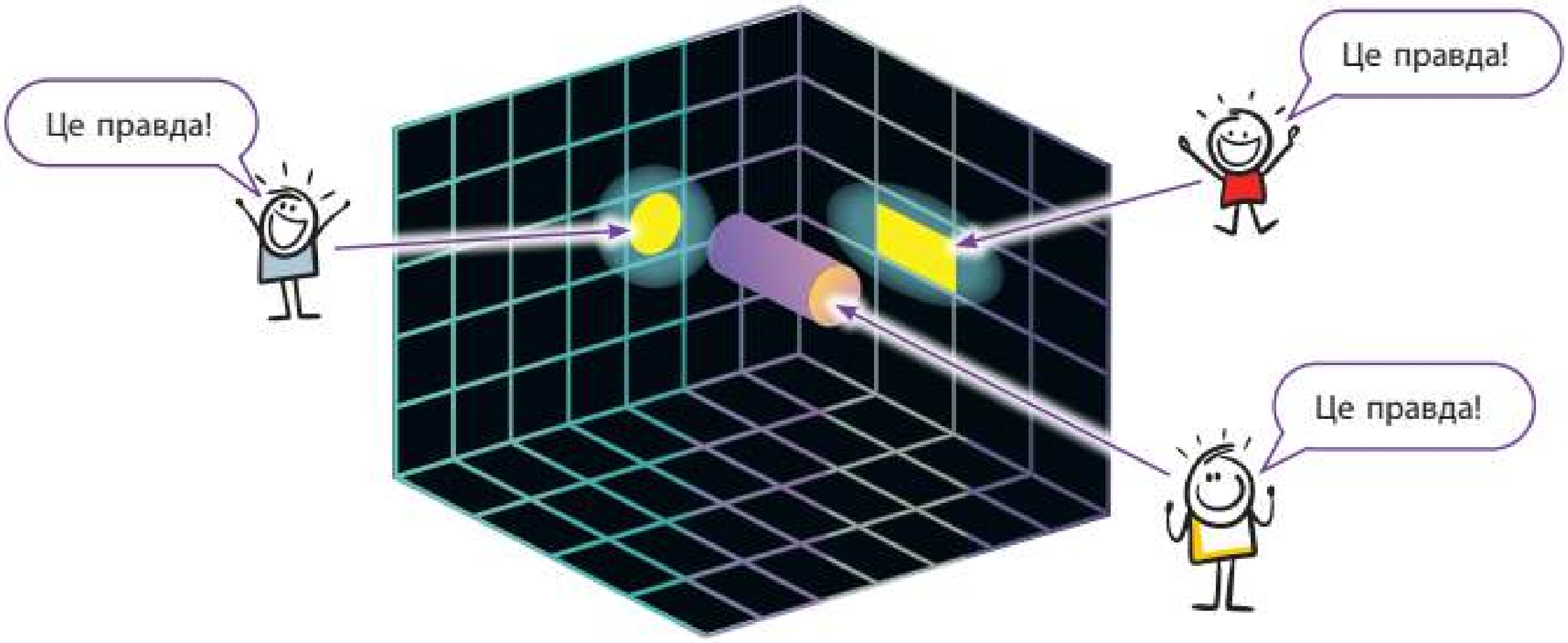
1. Які методи саморегуляції є найбільш ефективними для мене?
2. Як емоційний інтелект допомагає мені в щоденному житті?

Завдання 4

Командна робота

Розгляньте малюнок. Уявіть себе медіатором або медіаторкою. Як би ви допомогли учасникам / учасницям конфлікту його розв'язати? Які підходи з-поміж запропонованих у підручнику, з власного досвіду ви використовували б? Змоделюйте ситуацію.

Хто має рацію?



Домашнє завдання. Завдання на вибір

Варіант 1. Проаналізуйте ваше портфоліо. Визначте, які знання, уміння та ставлення допомагають вам у вирішенні конфліктів.

Варіант 2. Оберіть один зі способів виконання завдання.

1. Опишіть конфлікт, який вам удалося вирішити, зокрема, у ролі медіатора / медіаторки.

2. Оберіть одну з конфліктних ситуацій, про які йдеться в літературних творах, які ви вивчаєте у 8-му класі, запропонуйте шляхи вирішення і змоделюйте нову ситуацію.

3. Створіть плакат або інфографіку «Від конфлікту до згоди: практичні поради».

Анімація «Конфлікти»
rnk.com.ua/110042

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 19

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я. Практикум

Частина 1. Допомога за умов різних психоемоційних станів

Тема. Збереження і зміцнення Психоемоційного здоров'я.
Мета: навчитися захищати і зміцнювати своє психоемоційне здоров'я.

Хід роботи

1. Опрацюйте запропоноване теоретичне обґрунтування.
2. Виконайте завдання 1 «Ознайомлення з протоколом надання першої психологічної допомоги в гострих стресових ситуаціях». Зробіть висновки.
3. Виконайте завдання 2 «Обговорення результатів практикуму».

Теоретичне обґрунтування

Усі аспекти здоров'я людини взаємопов'язані. Невипадково давньогрецький філософ Сократ (469 до н. е. — 399 до н. е.) казав, що тіло не хворіє окремо і незалежно від душі.

Психічне здоров'я забезпечує той рівень самопочуття, який допомагає людині реалізувати свої таланти, долати стреси, ефективно працювати та бути щасливим і корисним членом суспільства.

Емоційне здоров'я забезпечує здатність людини почуватися гармонійно та врівноважено, незалежно від зовнішніх обставин.

Важливо!

Що важливо знати про психічне здоров'я? Інформація від Центру громадського здоров'я МОЗ України

rnk.com.ua/110399

Важливо!

Чому важливо дбати про психічне здоров'я? Рекомендації та поради від Міністерства охорони здоров'я України

rnk.com.ua/110400

Проєкт підручника видавництва "Ранок"





Якщо ви відчуваєте тривогу, відчай, безнадію, безвихідь і не можете впоратися з такими станами, зверніться до фахівців / фахівчинь

Довідка

Психологи / психологині і психотерапевтки / психотерапевти допомагають людям із виявами тривожності, депресії, розладами харчової поведінки (анорексія, булімія, переїдання) усунути симптоми, змінити ставлення до оточення та власний стан. Застосовуються комплексні психотерапевтичні методи (психоаналіз, сімейна терапія, арттерапія, позитивна терапія тощо). Може також призначатися медикаментозне лікування. Здобути фах за спеціальністю «Психологія» можна в коледжі або університеті.

Психоемоційний стан — це поєднання емоцій та психологічних реакцій на важливі події. Він упливає на мислення, почуття та поведінку людини. Наприклад, коли ви відчуваєте радість чи тривогу, це впливає не лише на ваші почуття, але й на фізичні реакції (серцебиття), думки та поведінку.

Психоемоційне здоров'я є особливо важливим у ситуаціях невизначеності. Як ви вважаєте, чому так? Як психоемоційне здоров'я допомагає людині, яка стикається з непередбачуваними обставинами, зберегти внутрішній баланс, раціонально мислити та ухвалювати обдумані рішення? Як воно впливає на здатність людини ефективно реагувати на стрес і адаптуватися до змін? Як уміння контролювати свої емоції дають змогу залишатися продуктивним і зберігати впевненість у складних умовах?

Під час виникнення труднощів із психоемоційним здоров'ям, із якими ви не можете впоратися самостійно, треба звертатися до кваліфікованих фахівців: сімейного лікаря / сімейної лікарки, психологині / психолога, психотерапевта / психотерапевтки. Головне — звернутися за допомогою вчасно. Звертатися до психологів — абсолютно нормально і не соромно. Це

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

свідчить про те, що людина піклується про своє психічне здоров'я й прагне знайти підтримку в складних ситуаціях. Турбота про своє психоемоційне здоров'я — важливий крок до гармонії та внутрішнього балансу.

Спробуймо вдосконалити практичні вміння зміцнення психоемоційної складової здоров'я сьогодні на уроці-практикумі «Допомога за умов різних психоемоційних станів».

Пам'ятаймо

1. Перша психологічна допомога (далі — ППД) визначає гуманні, підтримувальні заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки.
2. Завдання ППД: формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки, зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточенню.
3. Не намагайтеся надати ППД іншій особі, якщо ви самі в нестабільному емоційному стані.

Порушення психічних процесів та ознаки для надання першої психологічної допомоги (перелік не вичерпний):

- дезорганізація, нездатність людини виконувати складні координовані рухи, сприймати дії оточення й координувати з ними;
- нездатність зосередити увагу на важливих об'єктах, розсіяність, розгубленість, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотик);
- нездатність до зв'язаного мовлення, занадто швидка / сповільнена мова;
- відсутність емоційного відгуку, пригніченість;
- нездатність до вольового зусилля, відчужений погляд.





Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Питання

За яких умов підліток може надати психологічну допомогу іншим, які перебувають у гострих стресових ситуаціях? Що для цього необхідно?



Важливо!

Безплатна психологічна допомога для дітей і підлітків: де та як отримати

rnk.com.ua/110401

Виконання роботи

Завдання 1

Ознайомтеся з протоколом надання першої психологічної допомоги в гострих стресових ситуаціях. Обговоріть приклад діалогу. У яких ситуаціях ви можете використовувати цей алгоритм?

1. Заспокойтеся.
2. Звертаючись до людини, яка потребує допомоги, уникайте фраз, на кшталт: «Заспокойтеся», «Усе буде добре», «Це минеться», «Життя налагодиться» тощо. Такі висловлювання можуть не вселити надію, а навпаки, спричинити відчуття самотності та нерозуміння, навіть якщо людина погоджується зовні.
3. Говоріть повільніше, ніж зазвичай, щоб уповільнити реакції людини, якій надається допомога. Швидкий темп може спричинити відчуття тривоги, нестабільності. Спілкуючись із людиною, слід дати відчуття опори, упевненості та стабільності.
4. Говоріть чіткими короткими фразами. Можна трохи підвищити голос. Почати можна з фрази: «Подивіться на мене. Ви бачите мене?».
5. Спочатку відрекомендуйтеся. Запитайте ім'я людини: «Як вас звати?».
6. Далі запитайте: «Куди ви йшли?», «Що ви робили?», «Що збиралися робити?» та ін.
7. Повторюйте за людиною відповідь чітко та ясно. Додайте, якщо знаєте, про ситуацію, без емоцій та подробиць. Озвучуйте порядок до того, як відбулася ситуація, потім саму ситуацію і те, що відбулося після.
8. Намагайтеся «нормалізувати» ситуацію й повернути людині відчуття контролю ситуації та особистої значущості.
9. Завершуйте розмову з людиною на пошуках її внутрішніх ресурсів сили.
10. Запропонуйте контакти фахівців / фахівчинь або установ, до яких людина може звернутися.

Приклад діалогу

Ви: Куди ви йшли? Що ви робили?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Людина, яка потребує допомоги: Я йшов до магазину, щоб купити продукти. Коли почув сирену, я зупинився і почав шукати найближче укриття.

Ви: Ви йшли до магазину, щоб купити продукти. Коли завила сирена, ви зупинилися і почали шукати найближче укриття. Після цього що відбулося?

Людина: Я йшов в укриття — і далі не пам'ятаю.

Ви: Ви йшли в укриття і далі не пам'ятаєте, що трапилося?

Далі потрібно ввімкнути мислення людини, повернути відчуття контролю та особистої значущості. Можна, наприклад, попросити порахувати людей, подивитися номери будинків довкола тощо.

Ви: Допоможіть, будь ласка, мені дуже потрібно дізнатися, які номера найближчих будинків.

Далі потрібно нормалізувати ситуацію. Говоримо про реакції, які відчуває людина. Перекажіть те, що ви бачите та відчуваєте, наприклад: сльози, розгубленість, тривога, спустошення, загальмованість, агресія тощо, — та поясніть, що це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.

Людина: Я не можу знайти потрібні будинки, я дуже розгублений.

Ви: Я бачу, що ви відчуваєте розгубленість та тривогу. Ваші емоції є природними і зрозумілими. Це нормальна реакція в такій ситуації.

Коли ви визнаєте емоції людини й нормалізуєте їх, вона відчуває, що її розуміють і підтримують. Це знижує рівень стресу і тривоги, що дає змогу людині мислити більш усвідомлено та раціонально, допомагає відчути більший контроль над своїм емоційним станом і ситуацією в цілому.

Ви: Згадайте, що допомагає вам почуватися краще, відновити сили? Спробуймо разом ухвалити рішення.

Довідка

Існує алгоритм надання першої психологічної допомоги, який складається з п'яти кроків, під умовною назвою «5В». Це означає: «Впізнати — Визнати — Відреагувати — Відскерувати — Відстежити». Докладніше про це — див. інформацію за QR-кодом.

Рекомендації з психологічної допомоги від МОЗ України
rnk.com.ua/110396

Важливо!

Пам'ятаймо, що найкращий спосіб допомогти людині пережити шокові стресові ситуації — це спробувати відновити контроль (через дії) за ситуацією і зв'язок з іншими людьми.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Важливо!

Гарячі лінії психологічної допомоги

Контакт-центр МОЗ
0 800 60 20 19

Урядова лінія
1547

Лінія Мінреінтеграції
0 800 33 20 29 1548

Лінія Національної психологічної асоціації
0 800 100 102

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»
0 800 210 160

Лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи
(044) 456 17 02
(044) 456 17 25

Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції
0 800 211 444

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine
7333

Лінія ГО «Ла Страда-Україна»
0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного)
116 123 (з мобільного)

Важливі контакти

1. Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді», психологічні консультації для дітей і дорослих

0 800 210 160, 0 800 210 174 (безплатно з усіх операторів в Україні, пн — чт: 9:00—17:00, пт: 9:00—16:00);

099 767 37 06 (месенджери: вайбер, WhatsApp).

2. Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації

Лінія працює цілодобово за номерами:

0 800 500 335 (зі стаціонарних) або 116 123 (з мобільних).

Дзвінки безкоштовні, анонімні, конфіденційні.

3. Гаряча лінія протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству

Урядова гаряча лінія 1547, яка діє цілодобово та безкоштовно надасть консультації й відповідну допомогу щодо протидії торгівлі людьми, запобігання й протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей.

Лінія є безкоштовною, анонімною та конфіденційною. Тут вам порадять, що робити у вашій конкретній ситуації в конкретний момент. Якщо насильство відбувається безпосередньо в момент дзвінка, вас одразу перемкнуть на поліцію.

Якщо ви стали жертвою насильства, вам необхідно терміново звернутися до поліції за номером телефону 102.

Завдання 2 **Обговоріть результати завдання.** Зробіть висновки щодо зміцнення психоемоційних складових здоров'я.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 20

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я. Практикум

Частина 2. Опанування технік емоційної регуляції

Тема. Збереження і зміцнення психоемоційного здоров'я.
Мета: навчитися правильно використовувати різноманітні техніки емоційної регуляції.

Хід роботи

1. Дослідіть дихальні техніки виходу зі стресу.
2. Дослідіть вправи на «заземлення».
3. Обговоріть результати виконання Завдання 1 і Завдання 2. Зробіть висновки.

Теоретичне обґрунтування

Під час заняття ми повинні розуміти, що засвоєння та опанування основних методик виходу зі стану психоемоційного напруження потребує багаторазового повторення й доведення виконання вправи до автоматизму.

Виконання роботи

Завдання 1 **Відпрацюйте кілька дихальних технік виходу зі стресу.**

Дихання животом

Удихайте повітря носом. Зосередьте свою увагу на диханні. Відчуйте, як повітря потрапляє до носа,

Важливо!

Спробуйте опанувати різні техніки емоційної регуляції.
Техніка релаксації Джейкобсона: уведіть у пошуковик інтернет-мережі слова «Техніка релаксації Джейкобсона — зняття стресу та розслаблення».
Різні дихальні техніки: уведіть у пошуковик інтернет-мережі слова «Дихальні техніки для позбавлення напруження та надмірного хвилювання».

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



носоглотки, рухається далі дихальними шляхами, наповнює легені, як легені розправляються. Затримайте дихання на кілька секунд і повільно починайте видихати через 2–3 секунди. Зробіть повільний видих у міру вивільнення повітря з легень.

Вправа «Повне дихання»

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, удихніть і починайте розслабляти м'язи живота. Це сприяє наповненню легень повітрям. Але на цьому вдих не закінчується.

Продовжуйте активно вдихати повітря, поки не наповните грудну клітку (ви відчуєте, як вона збільшується в розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря. У міру вивітрювання повітря розслабляйте грудну клітку, утягуйте в себе живіт, буквально видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м-м».



Вправа з китайської гімнастики

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підведіть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих ротом, водночас руки тримайте за головою, пальці стисніть у «замок», лікті розслабте.

Вправу слід повторити 5–6 разів.

Вправа з глибоким і повільним диханням

Вдихайте носом, видихайте ротом. Робіть коротку паузу між удихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж удих. Уявляйте, що надуваєте повітряну кульку, і видихайте довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо. Цю вправу слід виконувати мінімум 3 хвилини.

Вправа «Квадратне дихання»

Сісти зручно біля стіни, витягнути спину. Скласти руки на «сонячному сплетінні» та опустити до них голову.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Дихати по квадрату: вдих на 4 с; затримання дихання на вдиху на 4 с; видих на 4 с; затримання дихання на видиху на 4 с.

Вправа «Удих — видих»

Сядьте зручно. Максимально розслабтеся.

Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть кілька разів.

Прислухайтеся до своїх відчуттів.

Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть кілька разів.

Прислухайтеся до своїх відчуттів.

Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання.

Як ви почуваєтеся після виконання вправи? Чи відчули ви відмінність між різними типами дихання?



Завдання 2 **Виконайте вправи на «заземлення».**

М'язова релаксація

Інколи тіло в стресовому стані завмирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після розслаблення буде зменшуватися порівняно з тим, із якого починали.

Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»

За допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчути себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі. Спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибших вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо.

- За допомогою зору знаходимо п'ять речей, які можемо побачити навколо себе й, роздивляючись їх, отримуємо задоволення (квіти, сонечко, рідні, чашка тощо).
- Навколо нас є речі: чашка, телефон, яблуко, книжка тощо. Беручи по черзі чотири речі, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад: чашка — тепла, прозора, кругла, гладенька). Можуть також бути хатні улюбленці.

Довідка

ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ

Часи невизначеності позначаються на всіх: і на дорослих, і на дітях. Різні чинники можуть спричинити тривогу й стрес. Дізнайтеся про дієві поради від Центру громадського здоров'я МОЗ України.

Вправи на розслаблення для дітей
rnk.com.ua/110397

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Лайфхак

Існують різні способи заспокоїтися в кризових ситуаціях. Один із найпростіших і найдієвіших, який можна використовувати за будь-яких обставин і в будь-яких ситуаціях, — вправа «Долоні».

Слід потерти долоні одна об одну, доки не відчуватиметься тепло. Далі треба «вмитися» розігрітими долонями, а також промасажувати пальцями мочки вух, допоки вони не стануть гарячими. Нехай ця енергія стане енергією вашої сили і стійкості!



- Намагаємося почути три звуки, на які ми раніше не звертали уваги (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо).
- За допомогою нюху намагаємося відчути два приємні запахи: кави, ароматного чаю, повітря тощо.
- Відчути себе «тут і зараз» допоможе також проговорювання вголос відчуттів одного смаку (кислий, соковите, свіжа), коли скуштуємо просту воду або якийсь продукт (лимон, яблуко, хліб та ін.).
- Знайти хвилину й озирнутися довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності та відчути землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчути себе, «ніби ми вросли» в землю).
- Усвідомити свої тілесні відчуття й назвати їх (наприклад, напружений / напружена, затиснений / затиснена, розслаблений / розслаблена тощо).

Як пити воду в стані стресу?

Аби активувати рефлекс ковтання, пити воду треба маленькими ковтками. Це дуже важливий рефлекс, пов'язаний із нормалізацією роботи блукаючого нерва. Між ковтками робимо глибокий вдих та видих (мінімум 25 ковтків води). Намагаємось затримувати воду в роті.

Завдання 8

Обговоріть результати виконання дихальних технік і вправ на «заземлення». Зробіть висновки. Оберіть одну або кілька запропонованих технік і застосовуйте їх протягом наступного тижня. Поспостерігайте за своїми відчуттями.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 21

ЗБЕРЕЖЕННЯ, ЗМІЦНЕННЯ І МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Ви дізнаєтеся:

- Що таке моніторинг?
- Чому треба стежити за станом фізичного здоров'я?
- Навіщо проходити щорічні профілактичні огляди?

Збереження і зміцнення здоров'я неможливі без певного уявлення про свій фізичний стан у певний момент часу та зміни, що відбуваються в нашому організмі. Щоб отримати необхідну інформацію, здійснюють моніторинг і оцінку. На основі отриманої інформації можна виявити, відбулися позитивні чи негативні зміни, що часто вимагає ухвалення виважених рішень. Моніторинг дуже допомагає своєчасно ухвалювати рішення на основі вивчення й аналізу отриманих даних для подальшої оцінки ситуації. Тому його застосовують також у різних сферах діяльності людини (екологічний моніторинг, фінансовий моніторинг, проєктний моніторинг тощо), освіті (моніторинг рівня навчальних досягнень учнів) тощо.



Довідка

Моніторинг — це постійний збір і реєстрація інформації за наперед визначеним переліком показників (індикаторів).

Довідка

Оцінка — це епізодичний аналіз даних, отриманих у процесі моніторингу.

Завдання 1 **Прочитайте вислів та обґрунтуйте його.** Чому вимірювання результатів таке важливе?

«Якщо не вимірювати результати, то не можна відрізнити успіх від поразки».
Девід Озборн (нар. 1951), бізнес-тренер

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Лайфхак

Існує багато показників, за якими підлітки можуть стежити в межах власного фізичного здоров'я. Це, наприклад, вага, зріст, частота дихання, артеріальний тиск, кількість відтискань чи підтягувань тощо.
А ви це робите? Розпочніть з одного показника. Але здійснюйте моніторинг регулярно. Потім розширте діапазон показників. Ви можете дізнатися про себе багато цікавого!



Словник

Моніторити — стежити за чимось, контролювати щось.

Моніторинг надзвичайно корисний у процесі здійснення контролю стану здоров'я.

Моніторинг здоров'я — це тривале спостереження за розвитком організму з метою фіксування відповідних змін у показниках із застосуванням комплексу діагностувальних досліджень протягом тривалого часу.

Моніторинг фізичного здоров'я дає змогу спостерігати за змінами в здоров'ї людини, її відповідність віковим та статевим нормам.

До видів моніторингу фізичного здоров'я підлітків належать:

- моніторинг фізичного розвитку;
- моніторинг функціональної підготовленості;
- моніторинг фізичної підготовленості.

Моніторинг фізичного розвитку передбачає отримання інформації про швидкість росту, розвиток опорно-рухового апарату, стан постави, збільшення маси тіла, зміни пропорцій організму.

Моніторинг функціональної підготовленості дає змогу спостерігати за рівнем функціональних можливостей систем організму в конкретний період, а саме: серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Моніторинг фізичної підготовленості охоплює вимірювання рівня сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості гнучкості, спритності тощо.

Моніторити здоров'я може кожен / кожна: ви, тренери / тренерки, лікарки / лікарі для спостереження за динамікою змін в організмі чи розпізнавання проблеми тощо.

Моніторинг деяких показників, як-от: профілактичні огляди, аналізи фізичного здоров'я, системно проводять лікарі / лікарки та формують статистичні звіти. Вони можуть простежити динаміку змін і розпізнати проблеми, зумовлені різними чинниками: спосіб життя (харчування, рухова активність) або

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

інші фактори, порівнюючи результати моніторингу. Отримана інформація допомагає розробити індивідуальний план корекції та рекомендації щодо зміни способу життя або, за потреби, призначити лікування.

Воєнний стан **не впливає** на порядок проходження обов'язкових медичних оглядів. Як і в мирний час, вони проводяться відповідно до законів України, зокрема, Закону України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» (стаття 26).

Обов'язкові профілактичні медогляди під час війни

Обов'язкові попередні (до прийняття на роботу) і періодичні медичні огляди повинні проходити працівники / працівниці:

- підприємств харчової промисловості, громадського харчування і торгівлі;
- лікувально-профілактичних, дошкільних і навчально-виховних закладів;
- водопровідних споруд, об'єктів комунально-побутового обслуговування;
- інших підприємств, установ, організацій, професійна чи інша діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення і може спричинити поширення інфекційних захворювань, виникнення харчових отруєнь тощо;
- зайняті на важких роботах і на роботах зі шкідливими або небезпечними умовами праці.

Завдання 2 **Обговоріть у групі, чому люди часом нехтують профілактичними медичними оглядами.** Поясніть, чому так відбувається. Які наслідки це може мати?

Медичні огляди учнів входять до «Програми медичних гарантій» і є безоплатними.

Словник

Профілактика (від давньогр. πρόφύλακτικός — «запобіжний») — попередні заходи для недопущення чого-небудь.
Профілактика в медицині — комплекс медичних, санітарно-технічних, гігієнічних, педагогічних та соціально-економічних заходів, спрямованих на попередження захворювань та усунення факторів ризику.

Профілактичний огляд — медичне обстеження, яке проводять, щоб виявити перші ознаки захворювань і запобігти їхньому розвитку на ранніх стадіях.

Важливо!

Обов'язкові щорічні медогляди проходять особи віком до 21 року!

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Діти, які йдуть до школи і вже навчаються в школі, мають проходити медичний профілактичний огляд **один раз на рік** (до повноліття). Тому «перед початком навчального року **всі школярі** обов'язково мають пройти медичний огляд і отримати довідку про стан здоров'я», — повідомляє МОЗ України. Але не обов'язково робити це перед самим навчальним роком. Можна перенести похід до лікаря на будь-який інший час, щоб не утворювати черг перед першим вересня.

Завдання 8

Командна робота

Подумайте й обґрунтуйте користь та потребу проведення щорічних медичних профілактичних оглядів для учнів / учениць. Чи можуть вони стати основою моніторингу вашого здоров'я для збереження й зміцнення фізичного здоров'я? Аргументуйте.

Важливо!

Із **7 до 17 років** відвідувати вузьких спеціалістів / спеціалісток та здавати аналізи слід лише за потреби. Необхідні консультації та аналізи для кожного віку підкаже педіатр чи сімейний лікар / сімейна лікарка, який / яка скеровує на огляд. Він / вона так само створить електронне направлення. Проте не потрібне скерування для гінеколога дитячого та підліткового віку, підліткового психіатра, нарколога, дитячого стоматолога та лікаря, у якого під наглядом перебуває дитина з хронічними захворюваннями.

Дорослішання передбачає розвиток самозарадності та зростання особистої відповідальності за своє здоров'я і його збереження. Тож здійснювати моніторинг за деякими показниками ви можете **самостійно**, наприклад, за частотою пульсу, розвитком фізичних якостей, зміною маси тілачастотою дихання, утриманням рівноваги на лівій та правій нозі, зростом тощо.

Для успішного проведення моніторинга та подальшого розуміння отриманих даних необхідно визначитися з таким.

- Навіщо?
- Що?
- Як ви будете це робити?

Слід розуміти що **перше обстеження важливе**, але воно **не може бути одноразовим.** Це лише початок, і без проведення наступних, чітко спланованих обстежень моніторинг не відбудеться.

Попрактикуймо разом, як ви можете **самостійно** здійснити моніторинг за певним показником, наприклад, за частотою пульсу.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Частота серцевих скорочень (ЧСС), або частота пульсу, є одним з основних індикаторів здоров'я людини. Пульс — важливий показник роботи серцево-судинної системи, оскільки його вимірювання дає змогу оцінити здатність організму пристосовуватися до фізичного навантаження.

Пульс вимірюється відповідно до кількості скорочень серцевого м'яза за одну хвилину. Під час вимірювання пульсу оцінюють частоту пульсової хвилі, тобто кількість поштовхів за хвилину, і ритмічність. У здорової людини працездатного віку кількість пульсових хвиль відповідає кількості серцевих скорочень і дорівнює 60–80 ударам за 1 хвилину.

Частота пульсу залежить від емоційного стану людини, її віку, наявності серцево-судинних захворювань, температури навколишнього середовища, упливів лікарських препаратів тощо. Частота пульсу зростає під час фізичних навантажень та одразу після них, під час емоційних переживань (радість, горе), а також у ситуаціях небезпеки. Коливання пульсу протягом дня у відповідь на фізичні навантаження, хвилювання, задоволення чи страх є нормальним явищем. Однак у стані спокою людина не повинна відчувати свого пульсу.

Домашнє завдання. Завдання на вибір

Варіант 1. Підготуйте щоденник фізичної активності на тиждень, запишіть види вправ, які ви виконуєте щодня (наприклад, ходьба, біг, йога), робіть моніторинг власного пульсу та самопочуття після кожного заняття.

Варіант 2. Сплануйте та реалізуйте план моніторингу фізичного розвитку (змін) за обраними одним або кількома показниками.

Словник

Пульс — це ритмічне коливання стінок артерій, що виникає внаслідок скорочення серця і потрапляння крові в судини.



Важливо!

Важливо визначити мету, укласти план здійснення спостереження й проводити виміри, пов'язані з фізичним аспектом здоров'я, регулярно і тривало, бути терплячими й послідовними.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 22

МОНІТОРИНГ ЧАСТОТИ ПУЛЬСУ В СТАНІ СПОКОЮ ТА ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ. Практична робота



Тема. Моніторинг частоти пульсу в стані спокою та після виконання фізичних вправ.
Мета: навчитися здійснювати моніторинг частоти пульсу в стані спокою та після виконання фізичних вправ.
Обладнання: секундомір, пульсометр.
Метод дослідження: пульсометрія.

Первинне дослідження — це збір та аналіз даних безпосередньо з першоджерел.

Хід роботи

1. **Сформулюйте мету та укладіть план** проведення моніторингу частоти пульсу в стані спокою та після виконання фізичних вправ.
2. Проведіть первинне вимірювання пульсу **в спокійному стані.** Опрацюйте отриману інформацію та занотуйте її.
3. Проведіть первинне вимірювання пульсу **після 20 присідань.** Опрацюйте отриману інформацію та занотуйте її.
4. **Заповніть таблицю** моніторингу вимірювання пульсу в спокійному стані та після фізичних вправ.
5. **Зробіть узагальнені висновки** з первинного дослідження.
6. **Продовжуйте збір інформації** згідно з укладеним планом моніторингу частоти пульсу в стані спокою та після виконання фізичних вправ.
7. **Сформулюйте висновки та рекомендації.**

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Теоретичне обґрунтування

Частота серцевих скорочень є важливим фізіологічним показником загального стану здоров'я та фізичної форми. Моніторинг серцевого ритму дає змогу відстежувати інтенсивність фізичних навантажень, контролювати рівень стресу, оптимізувати стан здоров'я і навіть виявляти ранні ознаки потенційних захворювань.

Здійснення моніторингу частоти пульсу передбачає вміння проводити виміри частоти пульсу як у стані спокою, так і після виконання фізичних вправ, визначати мету й укладати план здійснення спостереження.

ЧСС у стані спокою

Проведення замірів ЧСС у стані спокою передбачає, що людина фізично та емоційно розслаблена.

Нормальна частота пульсу в дітей у перший рік життя — 120–140 ударів за хвилину, 1–2 роки — 100–125 ударів за хвилину, 2–7 років — 80–100 ударів за хвилину, **7–15 років** — 65–90 ударів за хвилину. У дорослих ЧСС коливається в межах від 60 до 100 ударів за хвилину. А в людей, які професійно займаються спортом, частота пульсу може бути менше, ніж 60 ударів за хвилину, а часом — навіть 40 ударів за хвилину (у стані спокою).

ЧСС за умов фізичних навантажень

Пульс — важливий маркер для визначення ефективності тренувань. Під час фізичного навантаження ЧСС підвищується — це реакція організму на потреби органів збільшити рівень кисню в крові. Контролюючи частоту пульсу, можна зрозуміти, коли навантаження недостатнє, а коли, навпаки, варто знизити інтенсивність тренувань, щоб відновити серцевий ритм.

Самостійно виміряти показники пульсу можна на руці в ділянці зап'ястя та на шиї в зоні сонної артерії.



Словник

Тахікардія — частота серцевих скорочень понад 80.

Брадикардія — частота серцевих скорочень менше ніж 60 ударів за 1 хвилину.



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Важливо!

Одним із методів вимірювання серцевого ритму є використання стетоскопа — приладу для вислуховування шумів внутрішніх органів: легенів, бронхів, серця, судин тощо.



Фізіологи / фізіологині радять здійснювати підрахування пульсу через 7–10 с після фізичного навантаження, оскільки потім ефект зникає.

Виконання роботи

Крок 1 Підготовка до моніторингу.

1. Сформулюйте мету проведення моніторингу частоти пульсу в стані спокою та після виконання фізичних вправ.

2. Заповніть таблицю для укладання плану проведення моніторингу частоти пульсу в стані спокою та після виконання фізичних вправ.

3. Оберіть певну фізичну активність, після якої будете здійснювати вимірювання ЧСС, та зазначте результати в таблиці. (Усі результати заповнюйте в зошиті чи на окремому аркуші.)

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ МОНІТОРИНГУ

Параметри обстеження	**Тривалість** (рік, місяць, тиждень)	**Кількість обстежень**	**Частота** (кількість на тиждень)	**Фізичні вправи** (обрані для моніторингу)
1. Частота пульсу в стані спокою				
2. Частота пульсу після виконання фізичних вправ				

Крок 2 Вимірювання пульсу в спокійному стані.

1. Підготуйтеся до вимірювання пульсу: визначте зручне положення й розслабтеся, забезпечте доступ на руці в ділянці зап'ястя для вимірювання пульсу.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



2. Знайдіть пульсацію артерії. Для цього поверніть руку долонею догори, поставте вказівний і середній пальці другої руки на зовнішній бік (від великого пальця) зап'ястя, притисніть пальці до зап'ястя і відчуйте ритмічні «поштовхи», підготуйте секундомір.

3. Вимірювання пульсу: увімкніть секундомір, підрахуйте кількість «поштовхів» протягом хвилини. Частота пульсу вимірюється в ударах за хвилину. Запишіть результат та дату проведення в таблицю.

4. Порівняйте середні (норма) показники ЧСС відповідного віку з власними.

5. Зробіть висновок.

Крок 3 **Вимірювання пульсу після фізичних вправ.**

1. Зафіксуйте визначену частоту пульсу в стані спокою перед виконанням присідань.

2. Зробіть певну кількість цих вправ. Зазначте їхню кількість. Окрім присідань, це можуть бути відтискання, підтягування тощо.
Якщо ви оберете біг, ходьбу та ін., зазначте час виконання цих фізичних вправ. Це також важливо для моніторингу.

3. Визначте частоту пульсу після фізичного навантаження. Запишіть результат у таблицю.

4. Зробіть висновки.

Важливо!

ЧСС — не єдиний показник, на який треба спиратися під час тренувань. Необхідно зважати на наявність хвороб, вагу, самопочуття під час тренування та фізичну підготовку.





Проєкт підручника видавництва "Ранок"

МОНІТОРИНГ ПУЛЬСУ В СПОКІЙНОМУ СТАНІ ТА ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

№ з/п	Дата (день, місяць, рік)	Отриманий результат ЧСС у стані спокою	Отриманий результат ЧСС після фізичних вправ	Фізична вправа / активність, яку обрали для моніторингу



Довідка

Пульсометр — це прилад, який вимірює частоту серцевих скорочень. Він потрібен, щоб контролювати роботу серця, аналізувати вплив навантажень на організм, визначати зони пульсу й межі виходу із цих зон.

Пульсоксиметр стежить за частотою серцевих скорочень та рівнем кисню в крові. Дає змогу швидко отримати результат. Цей прилад отримав широке застосування під час пандемії Covid-19 і активно використовується зараз.

Як ви, напевно, переконалися, самостійне проведення моніторингу справді потрібне, але це — копітка справа, яка вимагає багато часу для здійснення спостережень, проведення вимірів та нотування інформації, що в сучасних умовах багатозадачності та невизначеності буває складно навіть дорослим. Людина може звертатися до фітнес-тренера / фітнес-тренерки, який / яка допоможе контролювати їй фізичний стан відповідно до навантажень.

Останніми роками з'явилося багато пристосувань, які можуть допомогти людині полегшити процес моніторингу здоров'я. Завдяки розвитку технологій з'явилися розумні ґаджети, які здатні до моніторингу різних аспектів фізичного стану, створюються нові можливості для підтримання й поліпшення здоров'я людей.

Сучасні застосунки для моніторингу здоров'я можуть надавати користувачам і користувачкам цілодобовий доступ до аналізу даних про серцебиття, здійснювати проактивний моніторинг, сприяти отриманню більш глибокої інформації, і це допомагає стежити за своїм здоров'ям.

Крок 4

Отримати показники частоти серцевих скорочень можна також за допомогою пульсометра або пульсоксиметра.

1. Ознайомтеся з інструкцією щодо користування пульсометром або пульсоксиметром, яка обов'язково до них додається.

2. Виміряйте ЧСС за допомогою пульсоксиметра / пульсометра. Отриману інформацію занотуйте в таблицю.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

ЧСС ЗА ДОПОМОГОЮ ПРИЛАДУ

Назва та короткий опис прилада	**Отримані результати** (вимірювання ЧСС)

Висновки

- Чи збігається отриманий за допомогою пульсометра показник із попередніми вимірами ЧСС? Якщо «ні», то в чому причина? (Ваші припущення.) Який із показників ЧСС є більш точним? Обґрунтуйте свою позицію.
- Наскільки корисним буде цей електронний пристрій для здійснення запланованого вами моніторингу ЧСС?

Крок 5 **Фінальний етап.**

1. Після завершення запланованого вами моніторингу проаналізуйте всі отримані результати.

2. Оформіть отримані результати у вигляді діаграм / графіків.

3. Зробіть висновки та запропонуйте рекомендації.

Опанувавши проведення моніторингу показників ЧСС, ви зможете **самостійно** здійснювати його за іншими показниками, наприклад, розвитком фізичних якостей (сили, витривалості), фізичного розвитку (зміною маси тіла, росту тощо).

Домашнє завдання

1. Продовжуйте здійснювати план моніторингу ЧСС у спокої та після фізичних вправ, який було розроблено на уроці.

2. Ознайомтеся з можливостями сучасних технологій для моніторингу здоров'я (смартгодинників або застосунків для моніторингу активності) та з'ясуйте, як ними правильно користуватися. Наскільки корисними є такі ґаджети для моніторингу фізичного здоров'я? Отриману інформацію занотуйте в таблицю за наданим на уроці прикладом.

§ 23

ЗБАЛАНСОВАНЕ І РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ. ХАРЧУВАННЯ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОЇ БЕЗПЕКИ, ЕВАКУАЦІЇ, ПОДОРОЖІ



Ви дізнаєтеся:

- Яких правил харчування ви дотримуєтеся? Чому вони є важливими?
- Про які харчові захворювання та отруєння ви знаєте? За яких умов вони можуть виникати?

Словник

Здорове збалансоване харчування — це раціон, який щоденно забезпечує потреби організму в усіх поживних речовинах та сприяє його правильній роботі (згідно зі Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ)).

Калорія — традиційна позасистемна одиниця вимірювання енергії, що дорівнює енергії, необхідній для нагрівання 1 г води на 1 °С. Дорівнює приблизно 4,2 Дж. Часто застосовується похідна одиниця: 1 кілокалорія (ккал) = 1000 кал.

Джоуль (Дж, J) — одиниця вимірювання роботи й енергії в системі SI.

Збалансоване та раціональне харчування

Принципи збалансованого харчування будуються на базі сучасних наукових знань із біохімії, анатомії, фізіології та інших біологічних наук. Збалансоване харчування є важливою складовою здорового способу життя й відіграє помітну роль у забезпеченні збільшення тривалості життя і збереженні працездатності людини.

Харчування має бути раціональним, розумним, повноцінним і збалансованим. Таке харчування відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей кожної людини, тому універсальних раціональних режимів харчування не існує. У процесі розробки раціонального харчування враховуються індивідуальні особливості обміну речовин, стать, вік, характер праці тощо. Усі розрахунки й рекомендації базуються на принципі балансу енергії. Слід дотримуватися рівноваги між енергією, яка надходить до організму, й енергетичними витратами.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Для вимірювання енергетичної цінності харчових продуктів користуються калоріями, а для оцінювання енергозатрат організму — джоулями.

Добова потреба в енергії кожної дорослої людини, яка займається так званою «сидячою» роботою, дорівнює в середньому 2500–2800 ккал. За умов тяжкої фізичної праці така потреба зростає до 4000–5000 ккал.

Основою правил збалансованого харчування є така вимога: скільки енергії витрачає організм людини в процесі життєдіяльності, стільки ж енергії має надійти з продуктами харчування. Ба більше, треба враховувати те, що деякі необхідні для життєдіяльності речовини організм людини синтезувати не вміє. Такі речовини обов'язково мають надходити з їжею. Тому всі харчові речовини вчені поділили на замінні (їх організм уміє синтезувати) та незамінні (які організм не синтезує, тому їх має забезпечити їжа). Незамінними є частина амінокислот, із яких синтезуються білки, деякі жирні кислоти, вітаміни та мінеральні речовини.

Завдання 1 **Поясніть, що таке «збалансоване й раціональне харчування», використовуючи запропоновану в параграфі інформацію.**

Що відбувається, коли з їжею до організму потрапляє набагато більше енергії, ніж цей організм витратив? До яких наслідків призводить споживання одноманітної щодо складу їжі? Чому відсутність незамінних речовин, наприклад, незамінних амінокислот, вітамінів і певних елементів, призводить до виникнення хвороб? За потреби знайдіть інформацію з достовірних джерел. Проаналізуйте дані, обговоріть результати роботи. Підготуйте плакат або постер на тему «Збалансоване й раціональне харчування»,

ПРИНЦИПИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Помірність
Необхідна для дотримання енергетичного балансу між їжею, що надходить в організм, і його енергозатратами на всі процеси життєдіяльності

Різноманітність
Можна використовувати для харчування різноманітні харчові продукти, які складаються з різних комбінацій харчових речовин, тобто мають різний хімічний склад

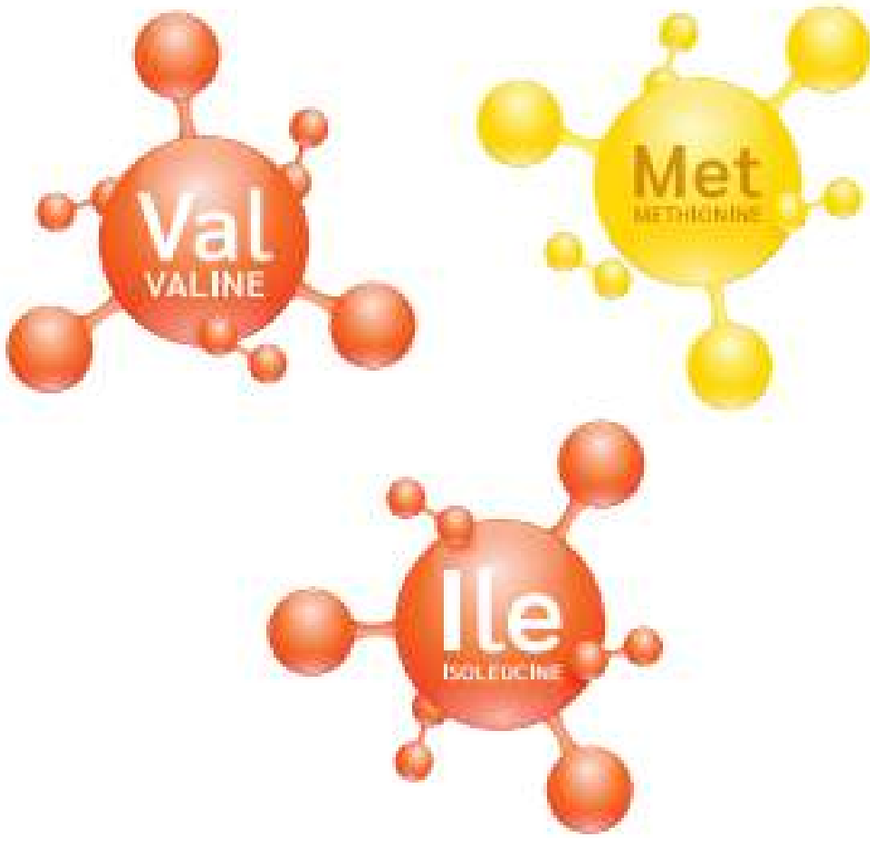
Адаптивний режим споживання їжі
Режим харчування людини регулюється апетитом, відчуття голоду сигналізує, що організму людини потрібно отримати порцію їжі для відновлення витраченої енергії

Лайфхак

Щоб дати відповіді на поставлені запитання в завданні 1, подивіться навчальні анімації про необхідність харчування та енергетичний баланс (с. 172). Пригадайте, що вам відомо про це з курсу «Біологія».

Анімація «Для чого потрібно харчуватися» rnk.com.ua/110402

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



презентуйте його в класі й розмістіть свої роботи на сайті класу чи в соціальній мережі класу.

Завдання 2 Існують різні способи оцінювання їжі.

Скажімо, за такими ознаками: зовнішній вигляд, колір, запах, смак, консистенція страви, її м'якість, жорсткість, ніжність, маслянистість, клейкість, розсипчастість, борошнистість тощо. Для оцінювання використовують слова: свіжий, ароматний, пряний, кислий, пригорілий, солодкий, гіркий, солоний тощо.

Як ви оцінюєте їжу? Опишіть приклади якихось страв, які ви їли, й оцініть якість цих страв. На що ви звертаєте увагу? Чому?

Словник

Харчовий раціон — норма харчових продуктів для людини на добу або за певний термін.

Режим харчування — це розподіл їжі, яку споживає людина протягом дня, за часом, обсягом і калорійністю.

Харчові продукти — природні або штучні поєднання харчових речовин, які є різноманітними органічними та неорганічними сполуками.

Анімація «Дещо про енергетичний баланс організму людини» rnk.com.ua/110403

ВИМОГИ ДО ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ

- Обов'язкова санітарно-епідемічна безпечність їжі
- Хімічний склад їжі має бути збалансованим і мати оптимальну кількість поживних речовин
- Важливими є зовнішній вигляд їжі, її консистенція, запах, колір, температура, спосіб оформлення й подання
- Енергетична цінність їжі, що входить до раціону, має дорівнюватись енергозатратам за той самий період часу
- Здатність їжі створювати відчуття насиченості, яке формується завдяки складу, об'єму та особливостям кулінарної обробки їжі
- Склад і спосіб приготування їжі мають забезпечувати хорошу засвоюваність їжі

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Режим харчування — важливий показник раціонального харчування. За умов дотримання постійного часу приймання їжі в людини саме в цей час починається виділення травного соку, що сприяє кращому травленню і засвоєнню їжі.

Режим харчування визначає:

- час і кількість прийомів їжі;
- інтервали між прийомами їжі;
- розподіл харчового раціону за енергоємністю;
- розподіл харчового раціону за хімічним складом і масою.

Правила здорової харчової поведінки



Дотримуйтеся регулярного режиму харчування



Коли ви споживаєте їжу, зосереджуйтеся саме на ній, а не на інших справах



Їжте повільно, спокійно (до 20 хвилин)



Пам'ятайте, що здорове харчування забезпечує здорове травлення

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Якщо є можливість, споживайте їжу спільно із сім'єю



Не плутайте емоції з голодом, не їжте, коли у вас просто поганий настрій. Випийте води. Не плутайте голод зі спрагою, інколи треба не поїсти, а випити води

Завдання 3 **Користуючись «Правилами здорової харчової поведінки», поясніть, чому вони є корисними.** Додайте до переліку цих правил свої правила, яких ви самі дотримуєтеся в щоденному житті. Доведіть, що їхнє використання сприяє збереженню й поліпшенню вашого здоров'я.

Харчові захворювання та отруєння в умовах обмеженого безпечного простору / евакуації / подорожі

Харчові отруєння виникають під час споживання їжі, яка містить шкідливі мікроорганізми або отруйні речовини. Така ситуація стає більш вірогідною в умовах обмеженого безпечного простору, подорожі, евакуації, військового стану.

Завдання 4 Письмове завдання **Пригадайте, знайдіть або запитайте в спеціалістів / спеціалісток про правила профілактики харчових отруєнь і запишіть 3–5 із них за зразком.**

ПРАВИЛА ПРОФІЛАКТИКИ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

Правило профілактики харчових отруєнь	Наслідки, які можуть виникнути за умов його недотримання

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Існують загальні прості й зрозумілі правила, які допомагають уникнути виникнення отруєння в будь-яких умовах. Наприклад, не вживати продуктів і напоїв за підозри щодо їхньої недоброякісності, завжди звертати увагу на термін їхнього споживання, правильно зберігати продукти харчування, не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб.

Якщо ви перебуваєте в природному середовищі, треба утримуватися від споживання незнайомих грибів, ягід, трав та інших рослин. За умов харчування в непристосованих умовах (ліс, пляж) не допускати контакту продуктів із ґрунтом та піском. Коли споживаєте овочі, фрукти чи ягоди, їх слід ретельно промити.



Завдання 5

Проаналізуйте ситуацію. Ви подорожуєте й використовуєте ті чи ті види транспорту. Запропонуйте правила харчування, яких треба дотримуватися, щоб зменшити ризик харчових захворювань та отруєнь в умовах обмеженого безпечного простору в автобусі чи потягу.

Завдання 6

Проаналізуйте ситуацію. Ви відпочиваєте на березі водойми або в лісі. Запропонуйте правила харчування, яких треба дотримуватися, щоб зменшити ризик харчових захворювань та отруєнь у таких умовах.



У воєнний час ризик харчових отруєнь з-поміж населення зростає в результаті порушень технології приготування страв та правил їхнього зберігання. Тому слід дотримуватися правил більш ретельно, ніж будь-коли. Ось деякі з них.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

- Приготовані страви бажано вживати відразу, а в разі їхнього повторного споживання піддавати вторинній термічній обробці.
- Зберігати приготовані страви без холоду не більше двох годин.
- Під час споживання овочів, фруктів та ягід їх слід ретельно помити питною водою.
- Для пиття й приготування їжі використовувати воду лише з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану.
- За умов неорганізованого відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду й рук вода має бути профільтрована й прокип'ячена. Для пиття й приготування їжі треба мати із собою запас питної води.
- Перед приготуванням їжі та перед її вживанням необхідно завжди мити руки з милом.
- Обов'язково мити руки після відвідування туалетів.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Правила, які починаються з НЕ

НЕ

- брати в дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання)
- виготовляти багатокомпонентні страви, що не вимагають термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо) у непристосованих умовах
- використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, ставків тощо
- вживайте їжу:
  — зі «здутих» банок, банок із нещільно закритою або ввігнутою кришкою
  — із банок, уміст яких має підозрілий або неприємний запах
  — сушену, в'ялену, солену, копчену рибу невідомого походження та умов її виготовлення



Від яких хвороб нас захищають ці правила? Найважчими кишковими інфекціями, що спричиняють харчові отруєння, є холера, черевний тиф, вірусні гепатити А і Б, дизентерія, сальмонельоз, ботулізм, стафілококові

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



отруєння, ентероколіт. Збудники цих хвороб потрапляють в організм, здебільшого з інфікованою водою, зіпсованими та неякісними харчовими продуктами або контактно-побутовим шляхом через брудні руки.

Якщо збудник опинився в організмі й почав діяти, виникають загальні симптоми отруєння (див. схему поруч).

Ознакою харчових отруєнь є також невеликий інкубаційний період — від однієї до шести годин. Це період від уживання їжі до розвитку хвороби. Харчові отруєння мають швидкий розвиток хвороби, для них характерні масовість ураження, однакові симптоми отруєння у всіх, хто споживав продукт. За умов появи симптомів отруєння треба негайно звертатись до медичної установи, бо самолікування в цьому разі є вкрай небезпечним.

ЗАГАЛЬНІ СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ

- слабкість, озноб, нудота, пронос
- підвищення температури тіла
- розлад шлунка, блювота
- запалення тонкої кишки
- зневоднення організму
- ураження центральної нервової системи
- параліч, порушення зору



Завдання 7

Дослідіть

Ознайомтеся з документом. Поясніть, чому саме ці харчові продукти заборонено реалізовувати в шкільних буфетах та в торговельних апаратах, розміщених у закладах освіти.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

«Додаток 10 зі змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства охорони здоров'я № 1984 від 20.09.2021»

ПЕРЕЛІК

харчових продуктів, які заборонено реалізовувати в шкільних буфетах та в торговельних апаратах, розміщених у закладах освіти

1. Кондитерські вироби, солодкі зернові продукти із умістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту.
2. Вироби з кремом, морозиво, харчові концентрати.
3. М'ясні продукти промислового та кулінарного виробництва.
4. Рибні продукти промислового та кулінарного виробництва.
5. Продукти (зокрема, снеки) із вмістом натрію понад 0,12 г або еквівалентної кількість солі на 100 г готового продукту та / або із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту (крім продуктів (зокрема, снеків), у яких є цукри, що містяться природно (уміст таких цукрів не обмежується) і не мають доданих цукрів та / або підсолоджувачів) та / або синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів.
6. Продукти з умістом частково гідрогенізованих рослинних жирів (трансжирів).
7. Непастеризоване молоко та молочні продукти, виготовлені з непастеризованого молока.
8. Непастеризовані соки, соки, до яких додано цукри і підсолоджувачі.
9. Рибні, м'ясні, плодоовочеві та інші консерви промислового виробництва, крім пастеризованих соків промислового виробництва без додавання цукрів та підсолоджувачів.
10. Газовані напої, зокрема солодкі газовані напої та енергетичні напої.
11. Кава та кавові напої.
12. Гриби.
13. Продукція домашнього виробництва.

Словник

Питна вода — це безпечна в епідемічному та радіаційному відношенні вода, яка має нешкідливий хімічний склад і належить до харчових продуктів.

Питна вода

Вода потрібна людині постійно, але її кількість визначається рівнем фізичної активності, віком, станом здоров'я, умовами навколишнього середовища. Питна вода має відповідати стандартам якості.

Склад і властивості питної води в системах водопостачання України повинні відповідати вимогам Державних санітарних норм

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

та правил «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною», затвердженим Міністерством охорони здоров'я 2010 року.

Показники якості питної води поділяють на хімічні, мікробіологічні, фізичні. Ураховуються такі **хімічні властивості води**, як концентрація шкідливих речовин у цілому і важких металів зокрема, сліди органічних сполук, загальна мінералізація води. **Мікробіологічні показники** епідемічної безпеки стосуються бактерій, вірусів і найпростіших паразитів, перевищення яких може призвести до виникнення інфекційних хвороб у людини. **Фізичні властивості води** визначаються за такими показниками, як-от: смак та присмак, забарвленість, запах і каламутність питної води, що сприймаються органами чуття людини.



Завдання 8

Дослідіть

Знайдіть джерело інформації про якість води у вашому регіоні. Проведіть перевірку фактів (фактчекінг), оцініть надійність джерел. За потреби зверніться у відповідні служби. Підготуйте запитання, які би ви хотіли поставити спеціалістові / спеціалістці, з яким / якою у вас могла відбутися зустріч у класі.

Домашнє завдання

Є відоме прислів'я про воду: «Не плюй у криницю — знадобиться води напитися». Про що йдеться? Які прислів'я про збереження води ви знаєте? Створіть ментальну карту «Питна вода, її значення і збереження».

Важливо!

Інформація щодо якості води від Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України.

rnk.com.ua/110405

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 24 СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ЗДОРОВІ СТОСУНКИ В СОЦІУМІ

Ви дізнаєтеся:

- Чому соціальне здоров'я важливе?
- Як побудувати здорові стосунки в соціумі?

Соціальне здоров'я стає особливо важливим в умовах невизначеності, коли тривога, страх і розгубленість зростають. У такі моменти людина потребує не лише фізичної безпеки, але й емоційної підтримки та розуміння від оточення. Сім'я, друзі, подруги й колеги можуть дати відчуття захищеності, якщо між ними існують здорові стосунки, засновані на взаєморозумінні, відкритості й повазі. Коли ми будуємо такі стосунки, почуваємося впевненіше й щасливіше, водночас їх відсутність може призвести до підвищеного стресу й розгубленості.

Довідка

Колега — товариш / товаришка за фахом, місцем праці, за навчанням у вищій школі тощо.







Наш настрій і досягнення багато в чому залежать від стосунків у сім'ї, школі та колективі. Соціальне здоров'я визначає, наскільки комфортно й упевнено людина почувається серед інших і наскільки повно відчуває себе частиною соціуму, спільноти.

Уявіть, як складно було б навчатися в школі без можливості дружити, співпрацювати, домовлятися, підтримувати одне одного. Поміркуймо разом, як підтримувати соціальне здоров'я й будувати здорові стосунки.

Довідка

Соціальне здоров'я — це здатність людини ефективно взаємодіяти з оточенням, будувати здорові стосунки та розвиватися особистісно й соціально, дотримуючись цінностей, норм і правил суспільства.

Завдання 1 **Складіть мапу думок, яка відображає вашу соціальну мережу: коло людей, із якими ви взаємодієте та підтримуєте зв'язок.**

Визначте, хто ці люди, як вони впливають на ваше життя: допомагають вам досягати цілей, надають підтримку або просто роблять ваше життя яскравішим і приємнішим. Чим саме цінні для вас ці стосунки?



Завдання 2 **Ознайомтеся з принципами побудови здорових стосунків.** Згадайте 2–3 особи, стосунки з якими ви можете назвати здоровими.

Чим вони характерні? Наскільки виявляються ознаки здорових стосунків? Чого бракує? Поміркуйте, що треба зробити. Які ознаки здорових стосунків ви можете додати з власного досвіду?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ

Принципи	Ознаки
Прийняття	Відчуття людини, що її цінують такою, якою вона є, без спроби змінити
Рівність	Відсутність зверхності, примусу, насильства чи приниження. Згода досягається на рівних умовах, а не через нехтування цінностями чи інтересами когось одного
Повага	Розуміння того, що люди цінують одне одного, поважають потреби, інтереси й захоплення одне одного
Довіра	Люди діляться своїми думками, почуттями, радощами й проблемами, не боячись осуду, ігнорування або зради
Підтримка	Допомога й підтримка одне одного в складних ситуаціях
Емпатія	Розуміння емоцій і почуттів іншої людини, співчуття
Безпека	Стосунки приносять радість, відчуття безпеки, комфорту, спокою



Часто можна чути фразу: «токсичні стосунки». Що це означає? **Токсичні, або нездорові, стосунки** завдають шкоди емоційному, психічному чи фізичному здоров'ю одного або кількох осіб. Люди, які перебувають у токсичних стосунках, часто відчувають:

- страх і тривогу перед реакцією іншої особи / осіб, занепокоєння через можливість конфліктів або насильства;
- низьку самооцінку, сумніви у власній цінності й здібностях, невпевненість у собі;
- провину за те, що не відповідають очікуванням або роблять щось неправильно;
- емоційне напруження або втому, брак енергії, безсилля;
- самотність і відчуженість, відсутність соціальної підтримки.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Наслідки токсичних стосунків можуть виявлятися згодом і суттєво впливати на психоемоційне та фізичне здоров'я, особливо в періоди невизначеності. Отже, важливо вчасно їх розпізнати і звернутися за допомогою до людей, із якими підтримуються здорові стосунки, або спеціалістів / спеціалісток (психологів / психологинь, психотерапевток / психотерапевтів), щоб знайти способи розв'язання проблеми й забезпечити безпеку та підтримку.

Токсичні стосунки часто супроводжуються маніпуляціями, коли одна особа або сторона (маніпулятор/ка) намагається змінити думки та дії іншої особи або інших осіб для досягнення власних цілей, ігноруючи інтереси й потреби інших. **Маніпуляції** — це прихований уплив на людей, який часто робиться непомітно, так, що інші можуть навіть не усвідомлювати, що піддалися маніпуляції. Розпізнати маніпуляцію можна за опосередкованими ознаками: якщо ви починаєте відчувати незрозумілий дискомфорт, провину або зобов'язання робити те, чого насправді не хочете.



Як розпізнати токсичні стосунки й маніпуляції?

Знецінення

Постійні приниження, критика або ігнорування почуттів і досягнень іншої людини. Фрази: «Ти завжди все робиш неправильно», «Ти ніколи не досягнеш успіху», «Твої проблеми не мають значення» — можуть бути намаганнями посіяти невпевненість і відчуття меншовартості в іншій людині.

Звинувачення

Погрози або натяки на негативні наслідки, звинувачення в проблемах або невдачах («Це все через тебе», «Якби не ти, то...»), щоб спричинити в інших відчуття тривоги, самоосуду, залагодити провину.



Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Неконструктивне розв'язання конфліктів

Агресивна поведінка, ігнорування потреб інших, крики або, навпаки, тривале мовчання, часто з метою спонукати бажання інших якомога швидше погодитися, навіть через відмову від власних цінностей та інтересів.

Демонстрація сили

Демонстрація агресивної поведінки або прихована погроза скоєння насильства, аби залякати іншу людину можливістю завдання їй шкоди, змусити її вчиняти певні дії через страх і стрес.

Часто маніпулятивні вияви не є навмисними. Люди намагаються застосовувати моделі поведінки або прийоми інших осіб, не усвідомлюючи наслідків таких дій. Уміння розпізнати маніпулятивну поведінку, убезпечити себе та протистояти таким виявам може допомогти зберегти емоційне й фізичне здоров'я і розвивати здорові стосунки.

Завдання 3 **Проаналізуйте ситуації.** Які вияви маніпуляцій і токсичних стосунків ви можете розпізнати? Якими можуть бути наслідки? Доведіть свою думку.

Змоделюйте варіанти поведінки в такий спосіб, аби уникнути токсичних стосунків або успішно протистояти маніпулятивній поведінці. Які можливі стратегії ви могли б запропонувати для розбудови здорових стосунків?

Ситуація 1

Ігор та Олег дружать ще з першого класу. Однак останнім часом Олег почав частіше порівнювати Ігоря з іншими друзями, критикуючи його за те, що той не так добре грає у футбол, або за те, що не завжди підтримує його ідеї. «Який ти друг, якщо відмовляєшся допомогти?» Через ці порівняння Ігор почав почуватися некомфортно й сумніватися, чи справді дружба полягає в тому, щоб погоджуватися на все.

Лайфхак

Будьте позитивним упливом: підтримуйте друзів і подруг у їхніх цілях саморозвитку, надихайте не боятися помилок, розвивайте довіру й повагу. Це сприятиме здоровим стосункам.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Ситуація 2

Ірина прагне бути частиною популярної компанії в школі й охоче погоджується допомогти будь у чому. Дівчина намагається виконувати всі вимоги та догоджати товариству, але поступово це спричиняє в неї розгубленість. Адже вона часто відчуває, що її ігнорують. Вона починає замислюватися: чому, попри всі зусилля відповідати очікуванням, так і не почувається справжнім членом цієї компанії?

Ситуація 3

У проєктній групі один з учасників наполягає на своєму варіанті розв'язання без обговорення інших пропозицій, кажучи: «Якщо ми цього не зробимо, проєкт провалиться, і це буде не моя провина». Інші члени групи починають відчувати відповідальність за можливу невдачу, навіть якщо не вважають запропонований підхід єдиним правильним.

Виклики підліткового віку суттєво впливають на стосунки, оскільки це — час значних змін. Підлітки шукають свою ідентичність, своє «Я», змінюють інтереси та цінності, експериментують із самовираженням, що часто супроводжується внутрішніми сумнівами. Прагнення до самостійності вимагає відповідальності за свої дії.

Підлітковий вік — це й період інтенсивного статевого дозрівання. У цей час організм починає активно виробляти статеві гормони та нейромедіатори, які стимулюють бажання бути поруч із певною людиною, мати з нею особливий зв'язок, прагнути фізичної близькості (статевий потяг). Ці зміни також сприяють відчуттю закоханості, енергії, ейфорії в стосунках із певною людиною. Але часто такі стани здатні «вимикати» наше критичне мислення, самосвідомість і раціональну поведінку. Ми можемо робити щось, що важко пояснити, або те, про що можна потім шкодувати. Отже, **стосунки між хлопцями та дівчатами** є захопливими і водночас складними.



Довідка

Нейромедіатори — біологічно активні хімічні речовини, за допомогою яких здійснюється передача електричного імпульсу з нервової клітини. Нейромедіатори допомагають нам відчувати емоції й реагувати на ситуації. Наприклад, дофамін «відповідає» за стан задоволення, серотонін — за настрій, а адреналін активізує тіло під час стресу.

Довідка

Ейфорія — стан підвищеного настрою, радості та внутрішнього піднесення, що часто супроводжується відчуттям щастя й задоволення.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"





Важливо!

«Якщо зосереджуватися лише на тому, щоб комусь подобатися, треба йти на компроміс у будь-якому питанні та в будь-який момент — і тоді ти ніколи нічого не досягнеш».

Маргарет Тетчер (1925–2013), політична діячка, 71-й прем'єр-міністр Великої Британії



Якими вони будуть — здоровими або токсичними, — залежить від нас, від того, як ми їх сформуємо, які цінності та норми покладемо в основу.

Завдання 4

Складіть перелік принципів і цінностей, які б ви хотіли закласти в основу ваших особистих стосунків. Порівняйте свої списки в парах або групах до 4 осіб та створіть загальний перелік. Обговоріть та поясніть 1–2 пункти із цього списку. Які принципи ви вже застосовуєте? Наведіть приклади.

Приклади

Рівність в ухваленні рішень: під час планування спільного заходу хлопець і дівчина обговорюють свої ідеї й разом ухвалюють рішення.

Уникання стереотипів: не треба вважати, що дівчата повинні бути емоційними, а хлопці — неемоційними. Варто підтримувати різноманітність, приймати й поважати індивідуальні риси кожного.

Якщо ви вже перебуваєте в стосунках, оцініть, наскільки вони відповідають зазначеним принципам і цінностям.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Завдання 5

Проаналізуйте висловлювання. Чи можна їх назвати нерівноправними й маніпулятивними? Аргументуйте. Чи є фрази, які не належать до цих категорій?

1. «Ти повинна / повинен піти зі мною, бо я так вирішив / вирішила».
2. «Якщо ти не підеш зі мною на вечірку, я піду з іншим / іншою, він / вона краще за тебе».
3. «Я визначатиму, де і з ким ти можеш проводити час, бо я турбуюся про тебе, і так буде краще для нас».
4. «Якщо ти зараз підеш, я буду страждати через тебе і твою байдужість».
5. «Ти повинна / повинен мене слухати, інакше я розчаруюсь у тобі».
6. «Ти не звертаєш на мене уваги. Ти до мене байдужий / байдужа!»
7. «Якщо ти мене справді кохаєш, то зробиш це для мене».
8. «Якщо ми й не будемо разом, я допоможу, коли ти попросиш».
9. «Ти ще пожалкуєш, що втратив / втратила мене».

Перефразуйте нерівноправні висловлювання так, щоб вони стали рівноправними.

Приклад

Нерівноправно: «Ти повинна / повинен піти зі мною, бо я так вирішив / вирішила».

Рівноправно: «Мені було б приємно, якщо б ти приєдналася / приєднався до мене. Як ти до цього ставишся?».

Лайфхак

Щоб протидіяти маніпулятивним виявам, важливо залишатися спокійним / спокійною й уважно оцінювати ситуацію, ставити запитання та визначати кордони.

Довідка

Дізнайтеся, що таке онлайн-грумінг, секстінг, сексторшен, кібербулінг та як протидіяти маніпуляціям під час онлайн-спілкування.

rnk.com.ua/110043

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Просто кажіть «НІ»



Оцініть, як це впливає на вираження думок і бажань. Поясніть, як змінилися підхід і ставлення до обох сторін: того, хто говорить, і того, кому адресоване висловлювання.

Як протидіяти маніпуляціям?

Чітко визначайте, що ви готові приймати, а що — ні. Не бійтеся встановлювати межі, які захищають ваші особисті простір і гідність.

«Я розумію твої почуття, але я не можу погодитися з тим, що ти просиш, тому... (це суперечить моїм правилам...)».

Ставте запитання, уточнюйте, намагайтеся зрозуміти, що насправді відбувається і в чому мета звернення.

«Я хочу бути впевненим / упевненою, що правильно розумію. Ти кажеш, що... Можеш пояснити це детальніше?»

«Чому ти вважаєш, що це я повинен / повинна зробити для тебе?»

Висловлюйтеся щодо того, як прохання впливає на вас емоційно, говоріть про власні почуття.

«Коли ти кажеш це, я почуваюся некомфортно».

Пропонуйте альтернативні рішення, можливо, людина про це не думала і ваша пропозиція буде корисною.

«Я не можу зробити те, що ти просиш, але можу запропонувати ось таке рішення, яке, сподіваюся, буде корисним для нас обох».

Зверніться за порадою до друзів / подруг, родини або фахівців / фахівчинь.

«Я б хотів / хотіла порадитися з.., щоб краще розібратися в ситуації».

Не поспішайте з рішеннями під тиском, відповідайте тоді, коли ви впевнені у своїй позиції.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

«Я хочу подумати над цим. Дай мені час, щоб розібратися й дати відповідь».

Зберігайте спокій і впевненість у своїх діях, не піддавайтеся тиску, уникайте емоційних реакцій.

«Я розумію твою точку зору, але я дотримуюся своєї думки...»

Завдання 6 **Проаналізуйте висловлювання.** Наскільки ви погоджуєтеся з ними? Як цитати співвідносяться з тим, що ви дізналися за темою здорових стосунків у соціумі? Яка з них найбільше спонукає замислитися? Чому?

1) «Оточуй себе лише тими людьми, які тягнутимуть тебе вище».
Опра Вінфрі (нар. 1954) — американська ведуча, акторка, журналістка, письменниця, підприємиця, амбасадорка освіти дівчат, активістка прав дітей

2) «Ніхто не може принизити тебе без твоєї згоди».
Елеонора Рузвельт (1884–1962) — американська суспільна діячка, письменниця, антивоєнна активістка, перша леді США

3) «Любов — це насамперед відповідальність, а потім уже — насолода, радість».
Ліна Костенко (нар. 1930) — українська поетеса, письменниця, суспільна діячка

Домашнє завдання

Поспілкуйтеся з батьками, рідними, запитайте їхніх порад, як побудувати здорові стосунки в соціумі. Підготуйте самостійно або разом з однокласниками / однокласницями онлайн-цитатник із зібраними порадами «Здорові стосунки: мудрість поколінь».

Питання

Чи є мої стосунки з друзями / подругами або однокласниками / однокласницями здоровими?
Що я можу зробити, щоби підтримувати здорові стосунки з оточенням?



§ 25

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНІ ЗМІНИ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ ТА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Важливо!

«Потяг душ перетворюється на дружбу, потяг розуму — на повагу, потяг тіл — на закоханість і пристрасть. І лише все разом може перетворитися на любов».

Конфуцій, (бл. 551 до н. е. — 479 до н. е.), давньокитайський мислитель і філософ

Словник

Друг — це людина, яка буде разом із вами у хвилини радості й смутку, щиро радітиме успіхам і сумувати через ваші невдачі.

Дружба — безкорисливі взаємовідносини між людьми, засновані на довірі, щирості, взаємоповазі, взаємних симпатіях, спільних інтересах і захопленнях.

Ви дізнаєтеся:

- Чим закоханість відрізняється від кохання?
- Які наслідки ранніх статевих стосунків?

Соціально-емоційна характеристика підліткового віку

Перехід від дитинства до дорослості супроводжується змінами в соціальній сфері, пов'язаними з фізичними змінами організму, діяльністю гормонів і мозковою активністю. Недарма підлітковий вік визначають як період гострих соціально-емоційних змін, які мають значний уплив на здоров'я загалом і особливо на його соціальна складова.

Характерною ознакою соціального здоров'я є те, як ми почуваємося як індивідууми жіночої або чоловічої статі, що насправді нам важливо у взаємовідносинах із друзями / подругами, сім'єю, коханими та іншими людьми.

Завдання 1 **Прочитайте вислів та проаналізуйте його.** Подумайте, чи завжди ви дотримуєтесь цього правила.

«Друзів треба цінувати незалежно від їхнього походження».

Кейт Мортон (нар. 1976), австралійська письменниця

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



У дослідженнях щодо дружби в підлітковому віці йдеться про те, що дружити можуть і вміють як хлопці, так і дівчата, як у межах своєї статі, так і незалежно від неї.

Закоханість і кохання спочатку можуть відчуватися однаково. Ви просто насолоджуєтеся емоціями, які виникли. У житті кожного й кожної з нас є місце для закоханості та для справжньої любові.

У дослідженні 2020 року за участю молодих людей, які стверджують, що вони «закохані» або «кохають», було зазначено різницю між закоханістю, емоційною прихильністю та любов'ю.

Перша закоханість у підлітковому віці — важливий природний етап розвитку і становлення особистості. Закоханість виникає сама по собі, але часом вона приносить не лише приємні емоції, але й негативні або навіть завдає справжніх страждань. У разі закоханості все зводиться до почуттів та емоцій, які викликає у вас інша людина. Закоханий / закохана ідеалізує людину, яка подобається, що часто спричиняє непорозуміння. Коли ж минає закоханість, людина здебільшого відчуває розчарування. Не завжди ті, у кого закохалися, відповідають взаємністю на почуття, і це, безсумнівно, завдає страждань.

Що таке емоційна прихильність?

Емоційна прихильність — це позитивне, заспокійливе відчуття зв'язку, що розвивається поступово й має такі особливості: спокій,

Довідка

Закоханість — усепоглинальне почуття, що швидко й інтенсивно розвивається на початку кохання. Воно може бути позитивним чи негативним і має такі особливості: занепокоєння, ейфорія, нервозність. Закоханість, як правило, не триває довго: вона або розсіюється й зникає, або переростає в глибші почуття.

Кохання — це багатогранне поняття, що характеризується поєднанням закоханості та глибокої емоційної прихильності. Воно виявляється щастям у присутності коханої людини, прагненням добробуту партнера, усвідомленням того, як ваші слова та дії впливають на об'єкт кохання.

Довідка

Любов — це довгий поступовий процес. Вона може починатися з дружби, симпатії чи закоханості, проте є більш глибоким, надійним і довговічним почуттям. Стосунки, засновані на любові, дуже схожі на стосунки із сім'єю й друзями. Ми не завжди згодні з нашими рідними й близькими, проте любимо їх, намагаємося зберегти добрі стосунки з ними.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



комфорт, щастя, безпека. Саме вона є необхідною, щоб закоханість переросла в кохання. Вона виявляється в тому, що люди, перебуваючи в таких відносинах, відчувають близькість, довіру та безпеку одне з одним. Емоційна прихильність може виникати між батьками й дітьми, між партнерами в романтичних стосунках, а також між друзями та подругами.

Емоційна прихильність відіграє важливу роль у формуванні відносин та, власне, особистостей. Вона сприяє розвитку емоційного інтелекту, зміцнює самооцінку та впевненість у собі, а також допомагає долати життєві труднощі. Ба більше, емоційна прихильність сприяє формуванню міцних та довгострокових стосунків, заснованих на взаємній повазі й підтримці.

Завдання 2

Письмове завдання

Подумайте й заповніть таблицю «Чим закоханість відрізняється від кохання?» у своєму зошиті за запропонованим прикладом.

	Закоханість	**Кохання**
Тривалість почуттів	Може швидко зникнути	Із часом посилюється
Сприйняття недоліків		
Емоції		
Сила почуттів		
Готовність долати труднощі		

Любов може існувати в багатьох формах: сексуальній, платонічній, батьківській, у партнерстві й дружбі.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, **сексуальність** — це ос-

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

новний аспект людського буття впродовж життя, від народження до смерті, та є такою самою вродженою потребою й функцією нашого організму, як їжа й дихання. Сексуальність переживається і виражається в нашій самооцінці, думках, бажаннях, установках, цінностях, діях, ролях, здатності встановлювати, підтримувати та зберігати стосунки, переживати такі почуття, як-от: любов, біль і печаль. Це те, що є в кожен момент нашого життя, й не лише особистого, а й суспільного.

Власне, у підлітковому віці активно розвивається почуття належності до певної статі, цікавості до протилежної статі та перших почуттів, формується почуття статевого потягу. Це час появи нових інтересів, пошуку й дослідження власних меж і можливостей, що допомагає формуванню вас як особистості та переходу до дорослого життя. Проте підліткам часто важко передбачити наслідки й ризики, перш ніж спробувати щось нове, тож варто про це не забувати.

Сексуальність у підлітковому віці

Які ж загрози безпеці та здоров'ю можуть виникнути в закоханих підлітків, які хочуть пізнати свою сексуальність?

Перша загроза — ранній початок ведення статевого життя. І небезпечні не лише інтимні стосунки, розпочаті в підлітковому віці, але насамперед їхні наслідки. Власне, у міжнародному дослідженні «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (ЮНІСЕФ, 2019) привертається увага до статистики ранніх статевих стосунків підлітків в Україні.

Крім закоханості, причинами, за якими підлітки зважуються на сексуальну близькість, є:

- страх утратити кохану особу;
- брак любові й уваги;
- почуття невпевненості в собі щодо привабливості й сексуальності;



Важливо!

«Істинна любов не трапляється відразу, це поступовий процес. Вона виникає після того, як ви пройшли крізь безліч злетів і падінь, коли ви сумували, плакали і сміялися разом».

Рікардо Монтальбан (1920—2009), мексиканський і американський актор

Питання

Що таке почуття? Чому вони виникають? Як ми їх переживаємо? Поміркуймо про це!

Навчальний відеоролик «Про почуття» rnk.com.ua/110044

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



- бажання самоствердитися, здаватися дорослішими;
- прагнення бути схожими на своїх «досвідчених» друзів-однолітків.

Деякі з них повідомили, що під час першої близькості перебували в стані сп'яніння, а це означає, що вони не могли цілком усвідомлювати, що відбувається (імовірно, у такій ситуації має місце насильство). Очевидно, це може спричинити стрес, почуття невизначеності, змінити самооцінку, а також уплинути на стосунки з батьками або рідними, з оточенням.

Здебільшого для періоду раннього початку статевого життя характерна недостатня інформованість партнерів щодо можливих негативних та небезпечних наслідків незахищених сексуальних стосунків. Насамперед це стосується небажаної вагітності, інфекцій, які передаються статевим шляхом. Навіть якщо є взаємне кохання, вагітність та народження дитини в підлітковому віці може мати багато несподіванок. Для адекватного розвитку дитині потрібні дорослі та зрілі батьки, а підлітки часто самі потребують батьківської підтримки. Піклування про новонародженого може обмежити можливості неповнолітніх батьків. Розуміння труднощів цих ситуацій та доступ до психологічної підтримки можуть відігравати ключову роль у сприянні психологічного роз-



Важливо!

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, вагітність і пологи в підлітковому віці є одними з основних причин материнської й дитячої смертності у світі. Як правило, рання вагітність проходить із серйозними ускладненнями, інколи загрожує життю і здоров'ю матері та дитини. Діти, народжені матерями підліткового віку, частіше мають низьку масу тіла під час народження, що може тривалий час негативно впливати на їхній розвиток. У дівчат-підлітків і молодих матерів частіше виникає післяпологова депресія.

витку молоді, яка стикнулася з викликами раннього батьківства. Рання вагітність і пологи в підлітковому віці можуть завадити здоровому розвитку дівчат у дорослому віці.

Наслідки ранніх статевих стосунків та підліткової вагітності мають широкий спектр упливів на фізичний, емоційний та психологічний стан молоді.

Ранній початок сексуального життя, зміна партнерів, нерегулярне використання презерватива в сексуальних контактах із різними партнерами призводять до зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ): ВІЛ, сифіліс, гонорея, герпес, трихомоноз тощо.

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) здатний спричинити смертельне захворювання — синдром набутого імунного дефіциту (СНІД). Захворювання поступово руйнує імунну систему **людини**. На початок 2022 року Україна посідала одне з перших місць серед країн Європейського регіону за кількістю людей, які живуть із ВІЛ, і налічувала, за оціночними даними, понад 244,8 тис. людей, майже 30 % із них не знають про свій ВІЛ-статус. Згідно з даними МОЗ, у понад 70 % випадків ВІЛ в Україні передається статевим шляхом. (Проведіть перевірку фактів і цифр (фактчекінг), оцініть надійність джерел.)

До шляхів інфікування належать:

- незахищений статевий акт;
- кров (у процесі переливання, за умов прямого контакту крові та слизової оболонки, спільного використання шприців і голок);
- материнське молоко (тому жінки з ВІЛ не годують дітей груддю);
- від матері до дитини під час внутрішньоутробного розвитку та пологів, якщо мати не проходить антиретровірусну терапію.

Довідка

Більше про про те, що таке ВІЛ і як уникнути зараження, ви можете дізнатися від лікарки-дерматовенеролога

Відеолекція «Що таке ВІЛ і як себе захистити?» rnk.com.ua/110056

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ЗАПОБІГАННЯ ЗАРАЖЕННЮ ВІЛ

- Наполягайте на захищеному статевому акті (необхідно використовувати методи бар'єрної контрацепції — презервативи)
- Перевіряйте, чи належно стерилізують інструменти в манікюрних салонах, перукарнях, стоматологічних кабінетах, тату салонах тощо
- Не використовуйте спільні ножиці для нігтів, бритви, зубні щітки
- Ретельно мийте руки з милом після будь-якого потенційного контакту з кров'ю

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Шляхи інфікування ВІЛ



Через незахищений статевий акт



Через кров



Від матері до дитини

Важливо!

Пам'ятайте: сьогодні людина з вірусом імунодефіциту, яка почала вчасну терапію, може прожити тривале, повноцінне й насичене життя. Антиретровірусна терапія є безкоштовною та доступною для населення!

Довідка

Більше про ІПСШ ви можете дізнатися від лікарки-дерматовенеролога

Відеолекція «Інфекції, що передаються статевим шляхом» rnk.com.ua/110055

Визначити наявність ВІЛ в організмі людини можна за спеціальним аналізом крові на ВІЛ. Результати аналізу можуть бути позитивними (ВІЛ-позитивний статус, що означає наявність вірусу імунодефіциту в організмі) або негативними (ВІЛ-негативний статус, антитіл до ВІЛ не виявлено). Здати аналіз на ВІЛ можна абсолютно безкоштовно в лікарнях, медичних центрах та численних громадських організаціях.

За даними МОЗ, в Україні щороку реєструють близько 400 000 нових випадків захворювань, що передаються статевим шляхом: сифілісу, гонореї, хламідіозу, герпесу, сечостатевого мікоплазмозу, генітального кандидозу й трихомонозу. Деякі ІПСШ можуть передаватися побутовим шляхом, тобто під час звичайного тілесного контакту через мікропошкодження шкіри й навіть побутові предмети. Найбільш патогенними є 8 із понад 30 відомих збудників ІПСШ.

Інфекції, що передаються статевим шляхом, можуть дуже ускладнити життя людини. Чотири інфекції — гепатит В, вірус простого генітального герпесу, ВІЛ та ВПЛ (вірус папіломи людини) — є вірусними, і позбути-

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

ся їх повністю неможливо, але завдяки лікуванню їхній уплив можна зменшити. Без правильної терапії ці захворювання здатні призвести до порушення репродуктивної функції, проблем з іншими системами організму й навіть бути смертельними (як-от: СНІД, гепатит В та С).

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Аби убезпечити себе від небезпечних статевих відносин, які можуть спричинити ІПСШ або ВІЛ, особі слід дотримуватися трьох принципів відповідальності

- перед самим собою
- перед своїм сексуальним партнером
- перед можливими нащадками

В Україні створено мережу державних «Клінік, дружніх до молоді» (КДМ). Вони працюють за принципами доступності, добровільності, доброзичливості та довіри й надають медичну, соціальну й психологічну допомогу. Тут із повагою та розумінням ставляться до підлітків, зберігають конфіденційність і лікарську таємницю. Послуги цих клінік безоплатні. Звернутися в таку клініку підлітки можуть самостійно.

Довідка

Учинення дій сексуального характеру в умовах воєнного часу входить до складу міжнародних злочинів.

Скринінг із ранньою діагностикою людей з ІПСШ та їхніх статевих партнерів, що дає змогу ефективного лікування, а також запобігання ускладненням і подальшому передаванню

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ЗАПОБІГАННЯ ЗАРАЖЕННЮ ІПСШ

Бар'єрний метод контрацепції працює дуже добре: за умов правильного застосування й зберігання якісні презервативи дають до 98 % захисту

Вакцинування від вірусних захворювань, таких як гепатит В чи вірус папіломи людини

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Довідка

Скоєння будь-яких насильницьких дій сексуального характеру, без добровільної згоди потерпілої особи (сексуальне насильство), карається позбавленням волі.
До кримінальної відповідальності за зґвалтування можуть бути притягнуті особи, яким на момент учинення діяння виповнилося 14 років (статті 152–156 Кримінального кодексу України).

Важливо!

1547 — гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей

Завдання 3 **Прочитайте твердження.** Які принципи та цінності міжособистісних стосунків відображають ці висловлювання? Додайте свої думки.

Відповідальність у стосунках виявляється не лише в словах, а й у діях.

Щоб побудувати гармонійні стосунки, важливо враховувати потреби, бажання й кордони іншої людини.

Повага до гідності іншої людини формує здорові стосунки.

Домашнє завдання

Дізнайтеся, де розміщена найближча «Клініка, дружня до молоді» (КДМ). Ознайомся з переліком їхніх послуг. Створіть інформаційний постер або плакат щодо роботи таких клінік. Опрацюйте інформацію, створивши візуальний конспект як основу для ваших постерів чи плакатів.

Презентуйте свої напрацювання однокласникам / однокласницям. Поміркуйте, що вдалося вам найкраще, а із чим іще слід попрацювати.

Розмістіть свої візуальні зразки на своїх сторінках у соцмережах чи на сайті школи / класу.

Важливо!

Куди звертатися за допомогою в разі виявів насильства?

- До дільничного інспектора / дільничної інспекторки поліції
- До ювенальної превенції
- До центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді
- До управління сім'ї та молоді районної, міської чи обласної держадміністрацій
- До громадських організацій, які надають допомогу постраждалим від насильства
- До центрів із надання безоплатної правової допомоги

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

СЛОВНИК-ДОВІДНИК ДО МОДУЛЯ 4 «ЗДОРОВ'Я. ПІДТРИМКА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я»

Брадикардія частота серцевих скорочень менше ніж 60 ударів за 1 хвилину.

Вайб емоційний стан, який виникає під час спілкування або перебування в середовищі з позитивною атмосферою, що створює відчуття задоволення та гарний настрій.

Ейфорія стан підвищеного настрою, радості та внутрішнього піднесення, що часто супроводжується відчуттям щастя й задоволення.

Емоційна прихильність позитивне, заспокійливе відчуття зв'язку, що розвивається поступово й має такі особливості: спокій, комфорт, щастя, безпека.



Закоханість усепоглинальне почуття, що швидко й інтенсивно розвивається на початку кохання.

Здорове збалансоване харчування раціон, який щоденно забезпечує потреби організму в усіх поживних речовинах та сприяє його правильній роботі.

Імпульсивний схильний діяти під упливом раптового спонукання (імпульсу); який легко збуджується, діє під упливом емоцій, не міркуючи про наслідки.

Колега товариш / товаришка за фахом, місцем праці, за навчанням у вищій школі тощо.

Кохання багатогранне поняття, що характеризується поєднанням закоханості та глибокої емоційної прихильності. Воно виявляється щастям у присутності коханої людини, прагненням добробуту партнера, усвідомленням того, як ваші слова та дії впливають на об'єкт кохання.

Маніпуляції прихований уплив на людей, який часто робиться непомітно, так, що інші можуть навіть не усвідомлювати, що піддалися маніпуляції.



Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Моніторити стежити за чимось, контролювати щось.

Наратив, або оповідь розповідь або опис подій чи ситуацій; спосіб подати інформацію у вигляді послідовної та зрозумілої історії.

Нейромедіатори біологічно активні хімічні речовини, за допомогою яких здійснюється передача електричного імпульсу з нервової клітини.



Питна вода безпечна в епідемічному та радіаційному відношенні вода, яка має нешкідливий хімічний склад і належить до харчових продуктів.

Профілактика попередні заходи для недопущення чого-небудь.

Профілактика в медицині комплекс медичних, санітарно-технічних, гігієнічних, педагогічних та соціально-економічних заходів, спрямованих на попередження захворювань та усунення факторів ризику.

Профілактичний огляд медичне обстеження, яке проводять, щоб виявити перші ознаки захворювань і запобігти їхньому розвитку на ранніх стадіях.

Пульс ритмічне коливання стінок артерій, що виникає внаслідок скорочення серця і потрапляння крові в судини.

Пульсоксиметр стежить за частотою серцевих скорочень та рівнем кисню в крові.

Пульсометр прилад, який вимірює частоту серцевих скорочень.

Режим харчування розподіл їжі, яку їсть людина протягом дня, за часом, обсягом і калорійністю.

Тахікардія частота серцевих скорочень понад 80.

Харчові продукти природні або штучні поєднання харчових речовин, які є різноманітними органічними та неорганічними сполуками.



ЧСС частота серцевих скорочень.

МОДУЛЬ 5

ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ. ЕТИЧНА ПОВЕДІНКА

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 26

СТАЛИЙ РОЗВИТОК В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ



Ви дізнаєтеся:

- Чи може бути сталий добробут в умовах невизначеності?
- Які можуть бути стратегії для особистого й суспільного добробуту?

Економічні кризи, зміни клімату, воєнні конфлікти, пандемії — усе це створює умови невизначеності, які впливають на наше життя й добробут. Спробуймо разом поміркувати над стратегіями, які дадуть змогу впоратися з викликами в умовах невизначеності та сприяти їхній сталості у світі, який швидко змінюється.

СТРАТЕГІЇ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКІВ ДЛЯ ДОБРОБУТУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

- **Диверсифікація** — розподіл ризиків, або «не класти всі яйця в один кошик»
- **Сценарне планування** — аналіз можливих варіантів розвитку подій і підготовка до них
- **Використання цифрових технологій та інноваційних підходів**
- **Залучення** всіх, хто має інтерес до процесу ухвалення більш збалансованих та обґрунтованих рішень
- **Адаптивні стратегії** — це плани й дії, які допомагають швидко реагувати й пристосовуватися до змін та нових умов
- **Поширення інформації**, відкрита комунікація, щоб усі розуміли ситуацію й могли адаптуватися до змін; взаємодопомога

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Завдання 1

Проаналізуйте стратегії зменшення ризиків для добробуту в умовах невизначеності. Співвіднесіть ситуації зі стратегіями зменшення ризиків. Наведіть власні приклади.

1. Міська рада запросила представників громадськості, бізнесу до робочої групи зі створення універсального дизайну та безбар'єрного простору.

2. Амбулаторія використовує електронні записи та телемедицину для забезпечення доступу до медичних послуг для всіх.

3. Енергетична компанія пропонує увазі глядачів відео щодо переваг енергоефективних технологій і поради щодо застосування їх на практиці, у різних умовах, з урахуванням потреб і можливостей споживачів / споживачок.

4. Фермер розвиває своє господарство, вирощуючи рослини з використанням як традиційних, так і експериментальних технологій.

5. Перехід на онлайн-продажі та доставку товарів покупцям, якщо магазин не може працювати на своєму фізичному місці.

6. Влада міста розробляє план швидкого реагування на виникнення надзвичайних ситуацій.

Довідка

Універсальний дизайн — створення об'єктів (будівель, предметів) і послуг, зручних для всіх груп населення (люди з інвалідністю, батьки з дитячими візочками тощо) без додаткової адаптації.

Безбар'єрність — забезпечення безперешкодного доступу до всіх сфер життя для всіх груп населення, усунення фізичних (сходи, пороги) та економічних (відмова в працевлаштуванні за статтю чи віком) бар'єрів, що часто спричинені стереотипами та упередженнями.

Телемедицина — комплекс дій і технологій для надання медичної допомоги через дистанційний зв'язок (телефон, планшет, комп'ютер) в аудіо- або відеоформаті.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Важливо!

«Те, що я користуюся кріслом колісним, мене обмежує лише тоді, коли середовище навколо мене не пристосоване для безперешкодного пересування».

Олександра Кутас (нар. 1993), перша фотомодель з інвалідністю в Україні, громадська діячка

Освітній серіал «Безбар'єрна грамотність» на порталі «Дія. Освіта» rnk.com.ua/110057

Довідка

Репутація — це те, як інші оцінюють вас на основі ваших дій і поведінки. Якщо ви завжди чесно виконуєте свої обов'язки, це створює вашу позитивну репутацію, і люди захочуть взаємодіяти з вами. Репутація впливає на ваші стосунки з оточенням і може мати значний уплив на ваш успіх у житті.

Завдання 2

Пригадайте, що таке особистий і суспільний добробут, складові й чинники добробуту. Поміркуйте, які ризики загрожують добробуту в часи невизначеності. Наведіть 3–5 прикладів проблемних ситуацій.

Завдання 3

Командна робота

Згадайте вивчене в 7-му класі за темою «Фінансові ресурси та фінансові цілі» (Соломія обліковує свої витрати у формі таблиці). Поміркуйте, наскільки планування, моніторинг доходів та витрат може бути фактором зменшення ризиків для добробуту в умовах невизначеності. Наведіть аргументи й приклади.

Наскільки регулярно ви плануєте та контролюєте ваші доходи та витрати?

Які методи й інструменти планування, моніторингу доходів та витрат ви використовуєте?

У період невизначеності, так само, як і в будь-який інший час, **дотримання законності в досягненні цілей,** зокрема фінансових, є надзвичайно важливим. Це допомагає уникнути переслідування, штрафів або судових позовів, які можуть виникнути через незаконні дії. Використання законних методів для досягнення фінансових цілей також свідчить про бажання людини діяти згідно з правилами й нормами суспільства і про відповідальне ставлення до себе, своєї репутації, добробуту своєї родини, спільноти й суспільства в цілому. Це є виявом етичного ставлення та особистої відповідальності й важливим фактором підтримання загального добробуту в суспільстві.

Завдання 4

Поміркуйте над висловлюванням Григорія Сковороди: «Якщо любиш прибуток, шукай його

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

пристойним шляхом. Тисяча на те перед тобою благословенних ремесел».

Як за допомогою цієї цитати можна пояснити:

а) досягнення фінансових цілей у законний спосіб;

б) важливість створення доброї репутації;

в) необхідність заробляти власними здібностями і вміннями;

г) важливість здобуття професії для добробуту?

Наведіть аргументи й життєві приклади.

В умовах невизначеності, коли ризики й непередбачувані ситуації стають «новою нормальністю», **етичне ставлення і поведінка** слугують орієнтиром дотримання моральних принципів та цінностей, незалежно від змін у зовнішньому середовищі. Чесність та відповідальність у процесі ухвалення рішень знижують ризики виникнення конфліктів і правових проблем. Це так само сприяє збереженню ресурсів, які можуть бути витрачені на врегулювання суперечок або негативних наслідків. Етичне ставлення допомагає формувати довіру й добру репутацію, сприяє взаємодопомозі, що дуже важливо в умовах невизначеності.

Завдання 5 **Проаналізуйте ситуації.** Визначте основні етичні принципи, яких треба дотримуватися.

Змоделюйте можливі дії, що допоможуть знизити ризики й уникнути негативних наслідків. Зверніть увагу на безпекові аспекти. Наведіть приклади з власного досвіду або досвіду близьких щодо ухвалення етичного рішення.

Ситуація 1

Однокласники повертались з конференції й на вокзальній лавочці помітили коштовний ноутбук. Підлітки стали обговорювати варіанти дій: а) забрати річ собі, адже «власник сам винен, що загубив його»; б) знайти власника й повернути, але як це зробити.

Довідка

Нова нормальність — це стан, що стає звичним після великих змін у суспільстві через кризи, технологічні прориви або соціальні зрушення. Наприклад, під час пандемії COVID-19 онлайн-навчання стало звичайним явищем, а соціальне дистанціювання змінило способи спілкування. Тепер ми звикли до відеоконференцій та дистанційних уроків, вони стали «новою нормальністю».



Питання

Чому дотримання етичних принципів допомагає формувати довіру, відповідальність і підтримує добру репутацію?

Важливо!

19 липня 2024 року Служба безпеки України затримала двох підлітків за підпал військових автомобілів у Львові. Виявилося, що це було частиною «тестового» завдання, отриманого в одному з розважальних чатів. Після цього хлопці мали отримати нові завдання за грошову винагороду. Якщо підлітків визнають винними, їм загрожує до восьми років ув'язнення.

За Кримінальним кодексом України, особи, які скоїли злочини у віці від 14 років, підлягають кримінальній відповідальності за терористичний акт, крадіжку, грабіж, розбій, вимагання, умисне знищення або пошкодження майна, пошкодження шляхів сполучення і транспортних засобів.



Ситуація 2

Ваш знайомий працює в компанії, яка виробляє натуральні чаї з екологічно чистих карпатських рослин. Однак його партнер пропонує використовувати будь-яку сировину, а не лише карпатську, без зазначення цього на пакуванні, стверджуючи, що «люди не зможуть визначити, чи карпатська це рослина, чи ні».

Ситуація 3

Восьмикласники роздумують, як заробити онлайн. Із-поміж варіантів: можливість отримувати гроші за: а) написання неправдивих відгуків на товари та послуги, б) поширення замовних дописів і коментарів на різні тематики в соціальних мережах, в) участь у квестпроєкті, де треба виконувати певні завдання і надсилати фотозвіти з геолокацією місця виконання.

Друзі замислилися: які можуть бути завдання, хто і з якою метою їх надає?

Ситуація 4

Одна з виробничих компаній надала звіт, у якому занизила показники шкідливих викидів. Радник Суду Європейського Союзу заявив, що програмне забезпечення цієї компанії, яке називається «температурне вікно», є незаконним. Програмне забезпечення перекриває вентиль за температур, що виходять за межі діапазону 15–33 ^{0}C і на висотах вище 1000 метрів, збільшуючи викиди оксидів азоту. Коли про цей факт стало відомо, це призвело до великих штрафів, падіння акцій компанії й серйозної втрати репутації та довіри з боку клієнтів.

Цілі сталого розвитку (ЦСР) є важливими орієнтирами в умовах невизначеності. Економічні кризи, природні лиха чи геополітичні конфлікти підкреслюють важливість сталого розвитку. ЦСР не лише сприяють зменшенню негативних наслідків таких криз, а й допомагають суспільству відновлюватися та розвиватися на нових принципах. Цілі сталого розвитку взаємодіють між собою: успіх в одній із них часто залежить від розв'язання проблем, що пов'язані з іншими. Напри-

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

клад, одна з ключових цілей сталого розвитку є забезпечення доступу до якісної освіти (ціль № 4). Розвиток освіти сприяє підвищенню рівня освіченості населення, що так само сприяє зниженню рівня бідності (ціль № 1). Освічені люди здатні краще адаптуватися до змін у суспільстві й економіці, зокрема, знаходити робочі місця й забезпечувати стабільніші умови для себе та своїх сімей (ціль № 8).

Завдання 6

Розгляньте інфографіку «Глобальні цілі сталого розвитку», користуючись інформацією за QR-кодом. Оберіть цілі, які стосуються екології та ощадливого використання реурсів, яким чином вони взаємодіють між собою і як успіх в одній цілі допомагає успіху в інших. Проілюструйте це життєвими прикладами.

Домашнє завдання

Виконайте завдання, оберіть один або кілька рівнів завдань.

Рівень 1

Визначте щонайменше 3–5 понять теми «Сталість добробуту в умовах невизначеності», які ви дуже добре зрозуміли й можете пояснити молодшим школярам і школяркам. Запишіть, як саме ви би це зробили.

Рівень 2

Поміркуйте, про що з теми уроку ви хотіли би дізнатися більше. Сформулюйте запитання, на які ви хотіли би знайти відповіді.

Рівень 3

Знайдіть відповіді, джерела інформації щодо запитань, які ви сформулювали на рівні 2.

Лайфхак

Щодня піклуйтеся про чотири сфери життя: фізичне та емоційне здоров'я, організацію часу і саморозвиток. Навіть маленькі щоденні кроки, наприклад, 15 хвилин фізичних вправ, дихальна гімнастика, обмеження часу «зависання» у смартфоні чи тренування пам'яті, допоможуть краще впоратися з невизначеністю.



17 цілей сталого розвитку
rnk.com.ua/110404

Питання

Як етична поведінка впливає на формування моєї доброї репутації?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

§ 27–28

ПРЕЗЕНТАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОГО ПРОЄКТУ. ПІТЧИНГ ДОБРИХ СПРАВ. Практикум

Ви дізнаєтеся:

- Що таке пітчинг? Що розвиває пітчинг? І де можна застосовувати набуті вміння й навички?
- Як ефективно «пітчити» волонтерські проєкти?

Тема. Презентація волонтерського проєкту.
Мета: набути знань і вмінь для створення презентацій волонтерських проєктів за методом пітчингу.

Довідка

Пітч (англ. pitch) означає презентувати, переконувати, залучати, кидати(ся), рватися вперед. У бейсболі пітч означає кидок, подачу м'яча.



Хід роботи

Етапи

1. Опрацювання інформації про те, що таке пітч, у чому сутність пітчингу, навіщо використовується цей метод, які його основні принципи та ключові елементи.
2. Створення команд по 3–5 осіб. Визначення ідеї або проєкту для пітчингу.
3. Формулювання основних тез для пітчингу вашого проєкту.
4. Проведення пітчингу проєкту перед однокласниками й однокласницями.
5. Підбиття підсумків та рефлексія.

Етап 1. Що таке пітч?

Пітч — це коротка презентація ідеї або проєкту (промова, візуальна презентація) ін-

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

шим людям, щоб переконати їх підтримати вашу ідею або взяти в ній участь. Презентація-пітч обмежена в часі й триває 5–7 хвилин. Презентація повинна бути зрозумілою, чіткою, зосередженою на основній ідеї й мати логічну структуру.

Ключовими елементами пітч-презентації є:

1) привернення уваги аудиторії;
2) опис проблеми;
3) запропоноване рішення;
4) план реалізації;
5) заклик до дії.



ПОРАДИ ДЛЯ ПЕРЕКОНЛИВОГО ПІТЧИНГУ

- Використовуйте емоційні елементи, щоб утримати увагу аудиторії
- Не намагайтеся розповісти все, концентруйтеся на ключових елементах презентації
- Орієнтуйтеся на потреби й інтереси людей, яких ви хочете зацікавити й переконати
- Використовуйте слайди, графіки або інші візуальні засоби, щоб зробити інформацію більш наочною й такою, яку запам'ятають

Завдання 1 **Проаналізуйте один із прикладів пітчингу, щоб зрозуміти, як ефективно донести свою ідею й переконати інших людей.**

Увідповідніть текст до ключових елементів пітч-презентації. Наскільки чітко й повно викладено інформацію? Чи зрозуміло сутність і необхідні деталі проєктів? Наскільки цілісно представлено ідею?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

Проєкт «чисте місто»	Проєкт «Класний сад»
Усі ми любимо гуляти в парку або гратися на майданчику. Але чи така прогулянка є приємною, коли ці місця брудні й неохайні?	Уявіть школу, де в кожному класі є маленький садочок із квітучими рослинами, які радують учнівство та вчительство цілий рік. Було б круто, чи не так?
Пластикові пляшки, папірці та інші речі засмічують наші парки й сквери. Це не лише неприємно, але й шкідливо для довкілля. Ми хочемо змінити це!	Класи без квітів непривітні й сумні, не сприяють гарному настрою, створенню відчуття зв'язку з природою, доброму самопочуттю й мотивації до навчання
У нашому проєкті ми організуємо волонтерські прибирання в парках і на ігрових майданчиках, а також проведемо конкурс «Ековиклик: наша відповідь» на кращі ідеї, як зберігати наш населений пункт чистим. Ми працюватимемо разом, щоб прибрати сміття й зробити наші місця для відпочинку чистими та красивими!	Наш проєкт про те, щоб створити мінісадочки в класах. Ми доберемо рослини для кожного приміщення й надамо рекомендації з догляду. Це зробить наші класи красивішими й залучить учнівство до практичної біології та екології
Ми плануємо проводити акції кожні вихідні. Для цього нам потрібні люди, які готові допомогти. Ми дбаємо про здоров'я й довкілля і використовуємо спеціальні рукавички й мішки для сміття. Ми мотивуємо учасників та учасниць прибирання невеликими, але дуже цікавими подарунками ручної роботи	Ми почнемо з одного класу як пілотного проєкту. Нам потрібні горщики, земля, насіння, розсада. А головне — волонтери й волонтерки для добору рослин і написання рекомендацій. Після успішного запуску ми розширимо проєкт на інші класи
Долучайтеся до нас! Якщо ви хочете, щоб наше місто було приємним і красивим, приходьте в суботу о 10:00 у парк на прибирання. Разом ми можемо зробити наше місто чистим!	Якщо ви любите рослини й хочете зробити свій «класний сад», доєднуйтеся до нас! Разом ми зможемо привнести красу природи в кожний клас!



Етап 2. Створення команд та визначення ідеї проєкту для пітчингу

Об'єднайтеся в команди по 3–5 осіб. Поміркуйте про ідею власного проєкту.

Завдання 2 **Сформулюйте стислі відповіді (одне речення) на такі запитання.**

Чи є ця ідея суспільно важливою? Чому?

Чи розв'язує вона актуальні проблеми? Які?

Чи відповідає вона вашим цінностям і переконанням? Яким?

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Етап 3. Обговоріть свою ідею, орієнтуючись на поради

1. Спочатку зацікавте присутніх. Поставте запитання, поділіться дивовижним фактом, щоб слухачі й слухачки захотіли дізнатися більше.

2. Опишіть проблему, поясніть, чому вона важлива. Чому варто звернути на неї увагу?

3. Розкажіть, як ваша ідея або проєкт розв'язує цю проблему. Що ви пропонуєте і як це допоможе?

4. Опишіть, як ви плануєте здійснити вашу ідею. Які конкретні дії? Які ресурси потрібні?

5. Завершіть пітчинг чітким закликом до дії. Що ви хочете, щоб ваша аудиторія зробила після вашої презентації? Долучилася до проєкту, підтримала вашу ідею чи допомогла в реалізації?

Завдання 3 **Сформулюйте основні тези пітчингу у формі тексту, орієнтуючись на поради, структуру та ключові елементи тексту (Етап 1).**

Пам'ятайте, що тези мають бути стислими й чіткими, а ваша промова — емоційною. Розкажіть історію, яка захопить інших.

Довідка

Пітчинг розвиває важливі вміння: чітке формулювання думок, переконливу аргументацію, упевненість у публічних виступах та вміння вкладатися в час. Ці навички корисні не лише для успішного пітчингу, але й для багатьох інших сфер життя: навчання, роботи, саморозвитку.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Проведіть репетицію пітчингу так, аби ваша промова вклалася в час 3-5 хвилин.

Етап 4. Пітчинг проєкту перед однокласницями й однокласниками

Завдання 4 **Проведіть пітчинг проєкту перед однолітками.** Кожна група має 3-5 хвилин на свою презентацію.

Етап 5. Підбиття підсумків та рефлексія

Завдання 5 **Обговоріть процес і результати пітчингу.** Дайте відповіді на запитання.

Як ви почувалися під час пітчингу та його підготовки?

Що було для вас найскладнішим і як ви із цим упоралися?

Чи вдалося вам чітко та переконливо донести основну ідею?

Що можна було б поліпшити? Оцініть роботи одне одного.

Чого навчилися? Що було корисним під час підготовки та пітчингу проєкту?

Довідка

Челендж (від англ. challenge — виклик) — завдання з метою випробувати вміння, здібності чи винахідливість людей. Челенджі стимулюють активність, креативність, залучення до діяльності й підвищують мотивацію.

Домашнє завдання

Доопрацюйте презентацію пітчингу за потреби. На основі текстового варіанту створіть пітч у формі візуальної презентації (плакат, відео).

Започаткуйте челендж «Пітч-прорив».

Нехай якомога більше учениць та учнів стануть пітчинг-чемпіонами, нехай їх підтримають для реалізації їхніх ідей!

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

СЛОВНИК-ДОВІДНИК ДО МОДУЛЯ 5 «ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ. ЕТИЧНА ПОВЕДІНКА»

Безбар'єрність забезпечення безперешкодного доступу до всіх сфер життя для всіх груп населення, усунення фізичних (сходи, пороги) та економічних (відмова в працевлаштуванні за статтю чи віком) бар'єрів, що часто спричинені стереотипами та упередженнями.



Нова нормальність стан, що стає звичним після великих змін у суспільстві через кризи, технологічні прориви або соціальні зрушення. Наприклад, під час пандемії COVID-19 онлайн-навчання стало звичайним явищем, а соціальне дистанціювання змінило способи спілкування.

Пітч коротка презентація ідеї або проєкту (промова, візуальна презентація) іншим людям, щоб переконати їх підтримати вашу ідею або взяти в ній участь.

Репутація те, як інші оцінюють вас на основі ваших дій і поведінки. Якщо ви завжди чесно виконуєте свої обов'язки, це створює вашу позитивну репутацію, і люди захочуть взаємодіяти з вами.

Телемедицина комплекс дій і технологій для надання медичної допомоги через дистанційний зв'язок (телефон, планшет, комп'ютер) в аудіо- або відеоформаті.

Універсальний дизайн створення об'єктів (будівель, предметів) і послуг, зручних для всіх груп населення (люди з інвалідністю, батьки з дитячими візочками тощо), без додаткової адаптації.



Челендж завдання з метою випробувати вміння, здібності чи винахідливість людей. Челенджі стимулюють активність, креативність, залучення до діяльності й підвищують мотивацію.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"

ДОДАТКОВІ ЗАВДАННЯ



Завдання 1 **Навчаємося надавати допомогу самому собі / самій собі.** Ознайомтеся з основними техніками емоційної саморегуляції, виконавши пошукову роботу в інтернет-мережі. Виконайте одну з технік.

Завдання 2 **Опишіть можливі реакції та вплив на поведінку людини внаслідок таких травмувальних подій.**

- Надія стала свідком пожежі.
- Під час пожежі в Семена виявилися симптоми отруєння чадним газом.
- Під час повітряної тривоги діти перебували в бомбосховищі. У якийсь момент вони почули сильний вибух неподалік школи.



Завдання 3

Яких правил поведінки слід дотримуватися у випадку обстрілу стрілецькою зброєю? Створіть плакат чи постер на цю тему.

Завдання 4

Розробіть алгоритм у вигляді інфографіки, як поводитися під час артобстрілу. Користуйтеся матеріалами параграфа 5.

Завдання 5

Ознайомтеся з правилами поведінки людини під час потрапляння білого фосфору в організм. Створіть схему про це.

Завдання 6

Командна робота

Пригадайте пам'ятку дій під час виявлення вибухонебезпечних предметів. Позначте, чого НЕ варто робити. Створіть зразок інфографіки з часткою НЕ та презентуйте цей матеріал на класній годині, присвяченій безпеці.



Завдання 7

Змоделюйте ситуацію й запишіть, яких правил безпеки слід дотримуватися під час проведення дозвілля в разі виявлення вибухонебезпечних предметів.



Завдання 8

Командна робота

Обговоріть запропоновані ситуації в контексті кримінальних та / чи адміністративних правопорушень.

Ситуація 1

Громадянин А і громадянка Б вирішили зламати двері автівки, яка стояла біля під'їзду,

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



й забрати навігатор та автомагнітолу з метою перепродажу. Спрацювала сигналізація. Громадянина А і громадянку Б затримали в момент скоєння злочину.

Ситуація 2

Невідомі особи вночі розмалювали двері під'їзду багатоповерхівки.

Ситуація 3

Під час повітряної тривоги невідомі підпалювали петарди — вибухові піротехнічні вироби.

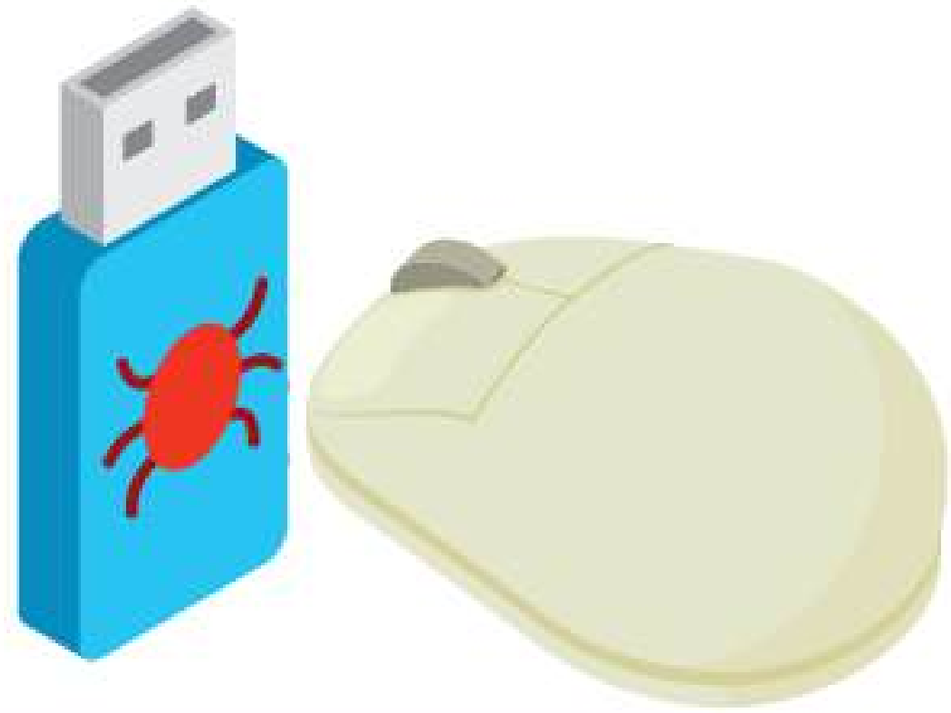
Завдання 9 **Законспектуйте матеріал на с. 51 «Як підготуватися до евакуації в разі радіаційної небезпеки».** Пригадайте ознаки доброго конспекту. Використовуйте елементи візуалізації.

Завдання 10 **Розгляньте ілюстрації й обговоріть ситуації, зображені на них.**



Проєкт підручника видавництва "Ранок"





Завдання 11 **Пригадайте правило «СОС» і правило трьох «Н».** Як діяти в ситуаціях, зображених на світлинах?









Завдання 12

Ознайомтесь з інфографікою. Проаналізуйте практики підтримання психоемоційного здоров'я та оцініть, які з них ви вже використовуєте. Дайте відповіді на запитання: «Як я підтримую психоемоційне здоров'я?» та «Що можна змінити чи додати в цю схему?». За потреби зверніться до достовірних джерел для уточнення й доповнення інформації. Опишіть свої висновки у вигляді тексту, нотаток чи схеми.



Завдання 13



ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ психічного здоров'я

Починаючи з 1992 року, щорічно 10 жовтня відзначається Всесвітній день психічного здоров'я (World Mental Health Day). Такий день запропонувала Всесвітня організація охорони здоров'я.

Темою Всесвітнього дня психічного здоров'я 1997 року була тема «Діти та психічне здоров'я», 1998-го — «Психічне здоров'я та права людини», 2005-го — «Психічне та фізичне здоров'я впродовж життя», 2016-го — «Психологічна перша допомога», 2018-го — «Молоді люди та психічне здоров'я в мінливому світі».

Запропонуйте тему Всесвітнього дня здоров'я на наступний рік. Поясніть, чому, на вашу думку, ця тема є актуальною. Розробіть план проведення Всесвітнього дня психічного здоров'я у вашому навчальному закладі за запропонованою вами тематикою. Поміркуйте про фінансові витрати на проведення заходів. Підготуйте попередній кошторис.

Проєкт підручника видавництва "Ранок"



Завдання 14

Самоконтроль у конфліктних ситуаціях дає змогу запобігати помилковим діям, швидко визнавати й виправляти помилки, тримати спокійний емоційний стан. Це допомагає керувати своїми діями, поводитися впевнено, виявляти самоповагу й повагу до оточення, керувати не лише власною поведінкою, але й поведінкою людей навколо. Самоконтроль є запорукою можливого успішного розв'язання конфліктної ситуації.

Проаналізуйте висловлювання. Наскільки ви згодні з ними? Дайте відповідь на запитання «чому» до кожного з висловлювань. Зробіть висновок.

1) «Із двох людей, які сваряться, винен той, хто розумніший».
Йоганн Вольфганг фон Гете (1749–1832), німецький поет, науковець, державний діяч

Чому?

2) «Вам не обов'язково погоджуватися зі співрозмовником, щоб порозумітися з ним».
Маргарет Тетчер (1925–2013), політична діячка, 71-й прем'єр-міністр Великої Британії

Чому?

3) «Мир — це не відсутність конфліктів, це здатність залагоджувати конфлікти мирним шляхом».
Рональд Рейган (1911–2004) — американський політик, 40-й Президент США

Чому?



Завдання 15 **Розгляньте інфографіку.** Пригадайте, що ви знаєте про інтелект та емоційний інтелект, ваш власний досвід та досвід інших осіб щодо розвитку емоційного інтелекту. Дайте п'ять порад стосовно того, як розвивати емоційний інтелект. За потреби знайдіть додаткову інформацію з достовірних джерел.

ЛЮДИНА З РОЗВИНЕНИМ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ

- залишається спокійною під тиском, є стійкою до стресів
- добре сприймає критику
- здатна ефективно розв'язувати конфлікти та уникати їх
- стримує емоції та може виважено обговорювати складні й спірні питання
- виявляє емпатію, тобто розуміє почуття й емоції іншої людини
- частіше слухає, ніж говорить, уміє показати приклад
- уміє ухвалювати помірковані й правильні рішення
- визнає власні помилки, уміє вчитися на них

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Безбар'єрність 205

Вайб 144
Віртуальний простір 100
Влада 17

Життєстійкість 17

Камкординг 106
Кар'єра 26
Кардшейрінг 106
Колега 182

Маніпуляції 185
Моніторинг 161

Наратив 149
Невизначеність 8
Нова нормальність 207

Онлайн-шахрайство 107

Піратство 107
Пітч 211
Профілактика 163

Репутація 206

Самооборона 96
Соціальний конфлікт 81

Талант 137

Челендж 214

Підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти

Здоров'я, безпека та добробут

Особливості підручника

- **Адаптація до реалій сьогодення,** насамперед подолання страху невизначеності і життя в умовах «нової нормальності»
- **Пріоритетні види діяльності:** дослідницька, проєктна та інтерактивна
- **Робота з емоціями.** Вправи щодо визначення й розвитку особистих якостей людини, необхідних для подолання страху невизначеності
- **Актуальна інформація,** яка відповідає сучасним вимогам та технологіям
- **Акцент на формуванні** ключових компетентностей і застосуванні їх у реальному житті

Інтерактивний електронний додаток містить:

- інтерактивні завдання до кожного параграфа
- додаткові відеоматеріали та анімаційні ролики до окремих завдань чи текстових блоків

Проєкт підручника видавництва "Ранок"