

Здоров'я, безпека та добробут



8

клас

Інтегрований курс

*Підручник створено відповідно до модельної навчальної програми
“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.)*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 21.02.2025 № 347)*

Авторський колектив:

Задорожна Л. В., д-р пед. наук, проф., декан психолого-педагогічного факультету, професор кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Присяжнюк Л. А., канд. пед. наук, доц., доцент кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Голюк О. А., канд. пед. наук, доц., завідувач кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Грошовенко О. П., канд. пед. наук, доц., доцент кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Беззубченко О. А., канд. екон. наук, доцент кафедри економіки та міжнародних економічних відносин Маріупольського державного університету;

Балабанова Н. В., канд. наук з держ. упр., доцент кафедри економіки та міжнародних економічних відносин Маріупольського державного університету.

Задорожна Л. В.

315 Здоров’я, безпека та добробут : підруч. інтегр. курсу для 8 кл. закл. загал. серед. освіти / Л. В. Задорожна, Л. А. Присяжнюк, О. А. Голюк, О. П. Грошовенко, О. А. Беззубченко, Н. В. Балабанова. — Київ : Світич, 2025. — 192 с. : іл.

УДК 613/614:336:17 (075.3)



Електронний інтерактивний
додаток до підручника —
на сайті SvitDovkola.org/zbd8

Привіт!

Літо минуло непомітно, і ми знову разом. Здається, що кожний навчальний рік починається так, як і всі попередні. Однокласники й однокласниці раді зустрічі після тривалої розлуки. Гомін, радісні усмішки — друзі діляться враженнями та новинами. Учителі наголошують, що цього року перед тобою стоять нові важливі завдання, які вимагають наполегливості та цілеспрямованості. А ти тим часом із легким сумом згадуєш таке коротке літо і трохи хвилюєшся, думаючи про навчальний рік, що чекає тебе попереду... Які події він принесе тобі, які відкриття, які зміни? Ти щороку намагаєшся вгадати, але це не завжди вдається. Тому що кожний навчальний рік унікальний, бо він один такий у твоєму житті й не повториться ніколи.

То що ж відбудеться протягом цього навчального року? Ти дізнаєшся більше про безпеку в умовах викликів, ментальне здоров'я, досягнення фінансових цілей, небезпеки віртуального простору. Будемо обговорювати ефективні стратегії навчання, користь самопізнання та питання етики ухвалення рішень. Дискутуватимемо про соціальну справедливість, свободу й відповідальність, суспільні цінності й життєстійкість. До певної міри тобі вже знайомі ці теми.

Але є теми, які доречно обговорювати саме тепер, у твоєму віці. Час говорити про важливість дотримання закону, цивільно-правову та кримінальну відповідальність людини, етичні норми підприємництва і не тільки. На сторінках підручника ти знайдеш важливу для тебе інформацію про репродуктивне здоров'я, побудову здорових стосунків та уникнення маніпулятивної комунікації.

Ми зберегли принцип побудови підручника: мінімум теорії, максимум активностей. А ще — зміст підручника враховує три важливі емоції, які допоможуть тобі навчатися із задоволенням: це подив, радість і захоплення.

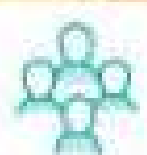
Нехай цей навчальний рік буде для тебе успішним, цікавим і радісним!

Команда авторів підручника

Умовні позначення



Поміркуй



Попрацюй з іншими



Обговори з іншими



Досліди



Пригадай



Підсумуй



Пофантазуй



Перейди за QR-кодом на початку параграфа

РОЗДІЛ 1 · ОСНОВИ ДОБРОБУТУ


svitdovkola.org/zbd8/1

§1. Особистий і спільний добробут. Взаємодопомога

Віддай людині крихітку себе.
За це душа наповнюється світлом.

*Ліна Костенко,
українська письменниця*



1. Як ти розумієш слова Ліни Костенко? Що означає “віддати крихітку себе”?
 - ✧ Як ти вважаєш, чи залишається людина цілісною, якщо віддає іншим крихту себе?
2. Що таке добробут? Сформулюй визначення понять “особистий добробут”, “спільний добробут”.
 - ✧ Чи пов’язаний добробут окремої людини з добробутом інших людей?
 - ✧ Як твій власний добробут пов’язаний зі спільним добробутом?

Що таке середовище добробуту?



Коли говорять про спільний добробут, мають на увазі добробут усіх: родини, класу, школи, організації, громади, суспільства загалом. Але ж кожна група, а тим більше суспільство, складається з окремих людей. Усі вони різні та мають різні потреби й уявлення про добробут. Тоді як можна забезпечити добробут класу, школи, усього народу?



3. Кожна спільна справа потребує спільних зусиль. Переглянь відео про це.
 - ✧ Чи можна вважати результати колективної роботи спільними?
 - ✧ Чи сприятиме успіх команди добробуту її учасників і всього колективу? Поясни свою думку.

“Одна бджола меду не наносить” — цей вислів виражає ідею створення будь-якої організації. Ми об’єднуємося в різні групи, щоб досягти спільної мети. Іншими словами, організацію можна розглядати як засіб досягнення цілей, що дає змогу людям разом зробити те, чого вони б не змогли зробити поодиножці. Отже, у такій групі важлива діяльність кожної людини.

Організація — це група людей, об’єднаних між собою для виконання певних завдань.

Будь-яка організація перебуває в певному середовищі й функціонує тільки тоді, коли середовище забезпечує таку можливість. Погодись: приємніше навчатися в такому класі, де тебе цінують і поважають, розуміють і підтримують, де тобі допомагають. Також хочеться перебувати в комфортних умовах, використовувати інноваційні застосунки для навчання та новітнє обладнання. Усе це важливо для тебе, чи не так? І все це створює середовище добробуту класу.

Таке середовище охоплює багато умов, чинників, обставин, у яких ти постійно перебуваєш. Деякі з них ти не в змозі змінити (наприклад, розташування школи чи класу, розклад уроків), але на більшість із цих обставин ти можеш суттєво впливати.

Середовище добробуту організації — це комплекс умов, чинників, обставин, наявних усередині цієї організації, що сприяють досягненню добробуту для групи людей, які належать до цієї організації.



4. Якось між підлітками зав'язалася розмова про їхню роль у вирішенні питань добробуту класу та школи. Поштовхом для цієї розмови послугувала фраза Олеся: "Від нас ні в класі, ні в школі нічого не залежить! Ніхто нашої думки не питає — ні про що! Батьки з учителями все самі вирішують..." Ця фраза викликала хвилю незгоди з боку однокласників та однокласниць.

Ліза. Ми ж самі нічого не робимо, нічого не пропонуємо — от за нас усе батьки й вирішують! Спробуймо запровадити свої традиції, розробити правила. І батьки нас підтримають!



Віктор. Треба захистити тих, кого в школі ображають!

Оксана. Ми можемо допомогти тим, кому після хвороби навчатися важко, бо пропустили багато.

Мишко. А я можу організувати туристичний похід.

Наталка. І з оформленням класу щось треба робити.

Софія. А не хочете для початку прізвиська скасувати?..

✧ Чи можна вважати висловлені підлітками думки прагненням створити середовище добробуту в класі та школі? Поясни свою думку.

✧ Доповни мапу думок.



Що створює середовище добробуту класу, школи, організації?



Розібратися в цьому питанні нам із тобою допоможе велбінг (від англ. *well-being* – гарне існування, добробут). Це поняття відображає відомі тобі складники добробуту. Програми велбінгу широко застосовуються в бізнесі для підвищення мотивації персоналу.

Велбінг охоплює умови, необхідні для створення такого середовища, яке дає можливість кожному з учасників/кожній із учасниць організації процвітати й повністю розкривати свій потенціал, щоб досягти власного та спільного добробуту.

Якщо ми застосуємо програму велбінгу до твого класу, отримаємо перелік умов, за яких можливе створення середовища добробуту. До таких умов належать:

- 1) визнання всіма цінності й значущості кожного учня/кожної учениці у твоєму класі;
- 2) піклування про гарне здоров'я в усіх твоїх однокласників та однокласниць;
- 3) міцні соціальні зв'язки в класі (доброзичливість, взаємодопомога, дружба, повага між однокласниками та однокласницями);
- 4) інклюзивність, тобто залученість усіх у діяльність класу. Це не тільки активна робота на уроці чи допомога з виконанням домашнього завдання. Це ще й участь усіх у спільних справах класу, у волонтерстві, громадській, трудовій, мистецькій та іншій діяльності;
- 5) позитивні емоції, гумор, насолода від спілкування з однокласниками та однокласницями;
- 6) комфортне, добре оснащене приміщення: світла, затишна, тепла класна кімната зі зручними меблями, обладнана необхідними засобами для навчання.



Оскільки зазначені вище умови здебільшого залежать від самого класу, ти можеш багато зробити для створення в ньому середовища добробуту. Але спочатку спробуймо оцінити це середовище.



5. Визнач якість середовища добробуту свого класу за суб'єктивними показниками, якими є твої власні відчуття. Поміркуй, на скільки відсотків, на твою думку, в середовищі добробуту класу реалізовано кожну з умов, зазначених у таблиці. А потім знайди середнє арифметичне цих показників. Це й буде оцінкою середовища добробуту класу.

№ з/п	Умови	Оцінка, %
1	Визнання всіма цінності й значущості кожного учня / кожної учениці	
2	Піклування про здоров'я	
3	Міцні соціальні зв'язки	
4	Інклюзивність	
5	Позитивні емоції, гумор	
6	Комфортне приміщення	
Загальна оцінка		



Про вкрай низьку якість середовища свідчить оцінка від 1 до 35 %, низьку — від 35 до 50 %, задовільну — від 51 до 75 %, високу — від 76 до 100 %.

- ✳ Порівняй свої результати з результатами, які отримали твої однокласники та однокласниці.
- ✳ Які умови в середовищі твого класу треба покращити, щоб перетворити його на справжнє середовище добробуту на всі 100 %?



6. Створи плакат з ідеями для покращення середовища добробуту твого класу. Презентуй свою роботу в класі.

Що таке просоціальна поведінка?

Для досягнення особистого й спільного добробуту дуже важливим є прагнення приносити користь іншим людям. Передусім це прагнення втілюється в життя через допомогу та взаємодопомогу — у межах окремої організації (класу, школи, громади) й суспільства загалом. Тобто для забезпечення добробуту класу, школи, організації, суспільства необхідно, щоб поведінка людей була просоціальною.

Просоціальна поведінка — вчинки, що здійснює одна людина заради користі інших людей або суспільства загалом.

Просоціальна поведінка особистості пов'язана з наявністю в неї двох важливих якостей: доброти й альтруїзму. Чи знайомі тобі ці якості? Доброта — це твої дії на допомогу іншій людині, навіть без будь-якої зовнішньої винагороди. Однак при цьому певною винагородою для тебе може бути почуття гордості за себе або ж задоволення, яке ти отримуєш від зробленого. Саме це мала на увазі Ліна Костенко у виразі “душа наповнюється світлом”. Альтруїстом/альтруїсткою називають людину, яка спрямовує свої зусилля на покращення життя або добробуту іншої людини, ставлячи її інтереси вище за власні, безкорисливо й самовіданно служить іншим.

Форм просоціальної поведінки багато: це може бути допомога, милосердя, благодійність, турбота, донорство, волонтерство, участь у некомерційних соціальних проєктах тощо.

7. Переглянь відео.

- ☀ Чи можна назвати поведінку персонажів просоціальною?
- ☀ У чому полягає користь такої поведінки для кожного / кожної особисто та для групи загалом?



1. Особистий та спільний добробут тісно пов'язані між собою. Тому, створюючи добробут класу, школи, організації, до якої ти належиш, ти одночасно створюєш власний добробут.
2. Середовище добробуту організації — це комплекс умов, чинників, обставин, наявних усередині цієї організації, що сприяють досягненню добробуту для людей, які тут працюють. Велике значення для створення такого середовища має твоя діяльність.
3. Створити середовище добробуту класу, школи, організації допоможе велбінг. Він передбачає умови, необхідні, щоб забезпечити можливості для процвітання кожного учасника/кожної учасниці організації, розкриття ними свого потенціалу і зрештою — для досягнення особистого й спільного добробуту.
4. У досягненні особистого й спільного добробуту значну роль відіграє твоя просоціальна поведінка, тобто вчинки однієї людини для інших заради користі цих людей або суспільства загалом.





§2. Чинники добробуту. Успіх



Успіх пов'язаний із дією. Успішні люди продовжують рухатися. Вони роблять помилки, але не кидають усе.

*Анна Вінтур,
британська журналістка, письменниця,
офіцерка ордену Британської імперії*



1. Як ти розумієш слова Анни Вінтур? Як між собою пов'язані успіх і дія? А який зв'язок між успіхом, дією та добробутом?



2. Пригадай, із чого складається твій особистий добробут. Постав це запитання однокласнику/однокласниці. Проаналізуйте свої відповіді.

✧ Чи є у вас спільні складники особистого добробуту?

✧ Який висновок можна зробити?

Які чинники добробуту?

Усі ми різні, неповторні, унікальні, і в кожного/кожної з нас свої потреби та власне уявлення про добробут. Однак серед наших індивідуальних потреб є ті, що спільні для всіх. Основні з них показані на схемі. Можливо, ти зможеш доповнити цей перелік.

Безпека		Якісне медичне обслуговування	
Гарна освіта	Спільні потреби		Дозвілля
Спілкування та соціальні зв'язки		?	

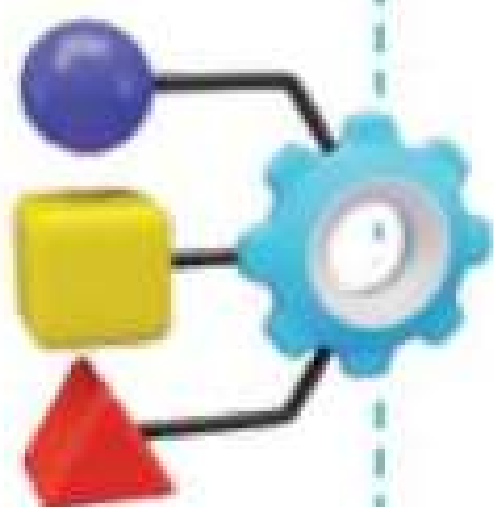
Задоволення цих спільних потреб утворює спільний, тобто суспільний, добробут.

Суспільний добробут відображає рівень якості життя. Це поняття використовується для оцінювання та вимірювання рівня здоров'я, фізичного та психоемоційного комфорту людей, ступеня задоволення їхніх потреб та задоволеності життям загалом.



3. Які асоціації в тебе викликає словосполучення "якість життя"? Разом із однокласниками та однокласницями створи дерево асоціацій.





Добробут, як і високу якість життя, зумовлює низка чинників, а саме:

- здоров'я;
- економічні можливості;
- соціальні відносини;
- освіта;
- середовище;
- безпека;
- розваги та культурні можливості;
- можливість самореалізації.



4. Об'єднайтеся в групи. Розкрийте групою зміст одного з чинників добробуту.

- ✧ Які можливості, вміння, умови входять до їх складу?
- ✧ Як саме вони впливають на добробут? Наведіть приклади.
- ✧ Обговоріть результати всім класом.

Що таке держава загального добробуту?

Усі ми хочемо жити комфортно, спокійно й щасливо. У забезпеченні такого життя ключова роль належить державі. Тому держава загального добробуту повинна мати певні зобов'язання перед своїми громадянами.

Про що має дбати держава загального добробуту?

- Щоб громадяни могли задовольняти свої матеріальні й культурні потреби.
- Щоб у суспільстві панували мир, злагода та справедливість.
- Щоб здійснювались економічні перетворення.
- Щоби права та свободи всіх громадян неухильно дотримувались.
- Щоб діяли програми соціального захисту населення.
- Щоб були створені умови для продуктивної праці.

Отже, як ти бачиш, високий рівень добробуту людей залежить від економічної та соціальної політики держави.

Одним із важливих завдань України є забезпечення добробуту громадян на рівні найрозвиненіших країн Європи. Однак виконати це завдання можливо тільки

в мирний час. Ми з тобою це розуміємо. Події війни показали вражаючу здатність нашого народу до опору ворогові, який має найбільшу з країн світу територію та потужну економіку.

Держава загального добробуту — це термін, що описує такий спосіб державного управління, який має на меті забезпечити достатній економічний рівень і створити сприятливі умови повсякденного життя для всіх громадян.

Розбудова й розвиток нашої держави після війни — завдання складне й довготривале. Це завдання — для нас усіх. Але особливі надії Україна покладає на молодь та підлітків, які сьогодні ще навчаються, а в майбутньому стануть будівничими своєї країни. Отже, саме від тебе і твоїх однолітків залежить перетворення нашої країни на державу загального добробуту.



5. Об'єднайтеся в групи. Разом із однокласниками та однокласницями створіть модель України як держави загального добробуту. Презентуйте її в класі. Врахуйте напрями реалізації політики добробуту (освіта, охорона здоров'я, економіка, соціальні відносини, армія, навколишнє середовище, розваги та дозвілля, інфраструктура тощо).



Як досягти добробуту та успіху?

Важливим і невід'ємним супутником добробуту є успіх. Бажання його досягти цілком природне для кожної людини. Однак певні наші риси чи звички можуть стати на перешкоді й навіть унеможливити успіх. Розглянь схему і скажи: деякі з них тобі знайомі? Доповни схему прикладами із власних спостережень.



Як бачиш, ідеться про суб'єктивні, тобто особисті чинники. Отже, якщо ти хочеш досягти успіху, тобі доведеться їх долати. Це важливо для досягнення не тільки твого особистого, а й загального, спільного успіху, який часто без твоєї активної участі неможливий. Недарма державу загального добробуту називають “країною успішних людей”.



6. Перед тобою — формула успіху американського бізнесмена та письменника Гарві Маккея.

- ✧ Чи погоджуєшся ти із цією формулою?
- ✧ Чи рівнозначні “доданки” в ній? Якщо ні, який (або які) із них ти вважаєш важливішим (важливішими)? Поясни свою думку.

+ Наполегливість
 + Визначення мети
 + Упевненість у собі
 + Зосередження зусиль

Успіх

Твій успіх залежить не лише від твоїх здібностей і знань, а й від твоєї мотивації, тобто сили, яка спонукає тебе до дій і вчинків. Що вищий рівень мотивації, що більше мотивів спонукають тебе до діяльності, то більше зусиль ти докладаєш, щоб досягти результату. Це значить, що ні держава, ні громада, ні організація, клас, родина не можуть забезпечити тобі особистий успіх. Вони можуть лише створити умови (наприклад, допомагати тобі, радити, вірити в тебе, зміцнювати твою мотивацію) для того, щоб ти міг/могла досягнути успіху. Однак тільки ти сам/сама формуєш життєві цілі, ставиш перед собою мету й прямуєш до неї.

Рушійна сила твого успіху — мотивація досягнення. Чи знайома тобі ситуація, коли заради досягнення успіху доводилося працювати дуже наполегливо, не зупинятися після невдалих спроб, зосереджувати увагу лише на своїй меті, відкладаючи розваги “на потім”? Така поведінка — свідчення твоєї міцної внутрішньої мотивації. Іншими словами, щоб досягти добробуту й успіху, потрібно в них вірити й хотіти їх.

Мотивація досягнення — це потреба людини досягати успіху в будь-якій діяльності.



Часто людина, якій притаманна мотивація досягнення, своїм успіхом забезпечує не лише власний добробут — вона сприяє досягненню суспільного добробуту.

Наприклад, спортсмен Жан Беленюк завоював для України всі можливі медалі в греко-римській боротьбі. Співачку, диригентку, продюсерку, переможницю престижного конкурсу “Євробачення-2004” Руслану Лижичко нагороджено Міжнародною премією “Найхоробріша жінка” за лідерство, мужність, винахідливість і готовність жертвувати заради інших. Інженер-оптик професор Олег Ангельський першим з українців став лауреатом унікальної міжнародної премії імені Галілео Галілея за значні наукові досягнення в галузі оптики. Поезії Ліни Костенко, лауреатки найпрестижніших премій України, перекладено багатьма мовами світу. Тривалий час її книжки є лідерами продажів серед видань українських авторів.

Особистий успіх цих українців та українок став успіхом усього українського суспільства.



7. Уяви себе в ролі журналіста / журналістки. Використовуючи інтернет-ресурси, зроби репортаж про людину, особистий успіх якої став успіхом організації, громади, усього суспільства.



Яким буває успіх?

Твій успіх — це не тільки позитивний результат твоїх дій або досягнення мети в певному виді діяльності, це також і процес твого руху до цієї мети, і твій внесок у суспільний добробут.

Виокремлюють різні види успіху.



- **Кінцевий і проміжний.** Твій тривалий шлях до великої мети, що врешті завершився її досягненням, є кінцевим успіхом. Однак часто цей шлях розподіляється на невеликі етапи. Виконання завдань такого окремого етапу і є твоїм проміжним успіхом.

- **Частковий і повний.** Частковим є такий твій успіх, при якому реалізовано поставлені цілі тільки в одній життєвій галузі або напрямі діяльності (наприклад, у навчанні, мистецтві, спорті чи стосунках). Коли ти маєш значні досягнення в багатьох сферах, то йдеться про твій повний успіх.



- **Особистий і громадський (лідерський).** Особистий успіх — це суто твої індивідуальні досягнення. Коли ж ти здобуваєш визнання на рівні класу, школи, організації, громади, усього суспільства — такий успіх називають громадським.

- **Заслужений і не заслужений (випадковий).** Заслужений успіх — реальний результат твоїх зусиль; не заслужений виникає через невдачі твоїх суперників або непередбачені обставини.



Як бачиш, поняття успіху є відносним. Він далеко не завжди пов'язаний із досягненням кінцевої мети. Можливо, саме вміння отримувати задоволення від маленьких досягнень і робить тебе справді успішною людиною.

8. Об'єднайтесь у групи. Проаналізуйте одну із ситуацій.

Ситуація 1. Восьмикласник Євген — найкращий учень класу. Він багато знає і вміє. Здається, не існує такого питання, на яке хлопець не міг би відповісти. Він неодноразово брав участь в олімпіадах та інтелектуальних турнірах і завжди перемагав. Але це лише один бік успішності, оскільки клас не здогадується, що стоїть за цим успіхом. Можливо, Євген жертвує спілкуванням із друзями, заняттям улюбленою справою, відмовляється від відпочинку задля свого успіху.



Ситуація 2. Восьмикласниця Наталка почувалася щасливою. У неї турботливі батьки й гарна родина, у якій панують злагода, підтримка та взаємодопомога. У дівчини багато друзів і подруг і широке коло інтересів. Вона ніколи не сидить на місці: у вільний від уроків час її можна побачити то на волейбольному майданчику, то на заняттях із хіп-хопу, то у волонтерській організації. Вочевидь навчання не є для Наталки пріоритетом. Дівчина навчається на рівні 7-8 балів, але вважає це цілком достатнім для себе. Головне — що вона завжди перебуває у вирі подій.

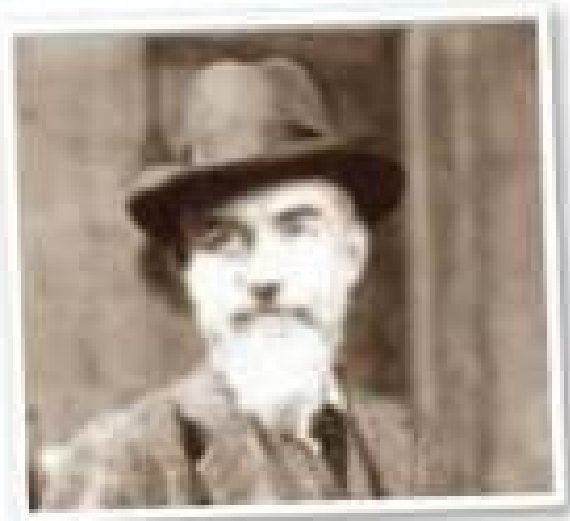
- ✳ Чи можна назвати героїв розповідей успішними людьми? Обґрунтуйте свої думки. Сформулюйте висновки.



1. Суспільний добробут зумовлює низка чинників: здоров'я, економічні можливості, соціальні відносини, освіта, розваги та дозвілля, культурні можливості, середовище перебування тощо.
2. Досягти суспільного добробуту в певній країні можна лише тоді, коли держава бере на себе відповідальність за соціальний розвиток, забезпечення всіх умов для задоволення фізичних, соціальних, духовно-культурних та інших потреб громадян. Країна, у якій реалізується така політика, називається державою загального добробуту.
3. Важливим складником добробуту є успіх. Твій успіх залежить не тільки від твоїх здібностей і знань, а й від твоєї мотивації, тобто сили, що спонукає тебе до дій і вчинків. Людина, вмотивована на досягнення успіху, забезпечує і свій, і загальний добробут.
4. Успішність — це доволі відносне поняття. Шалений успіх зазвичай приходить у якійсь одній сфері життя, в якій ти докладаєш максимум зусиль. Однак часто дрібні результати дарують більше емоцій, ніж досягнення вершини Олімпу.



§3. Свобода і відповідальність. Цінності



Свобода означає відповідальність. Ось чому більшість боїться її.

*Бернард Шоу,
ірландський драматург, критик, публіцист*



1. Як ти розумієш слова Бернарда Шоу? Як пов'язані між собою свобода та відповідальність?



2. Які асоціації в тебе викликає поняття "свобода"?

- ☀ Удвох із однокласником/одно-класницею визначте, чи є на дереві асоціацій ті, що, на вашу думку, не відображають сутність поняття "свобода". Поясніть, чому ви так вважаєте.
- ☀ Створіть своє дерево асоціацій.



Чи може людина бути по-справжньому вільною і ні від чого не залежати?

Отримати швидку відповідь на це запитання доволі легко. Для цього тобі досить згадати загальновідомі факти: людина може прожити без їжі кілька тижнів, без води — кілька днів, без повітря — кілька хвилин. Якщо взяти до уваги навіть ці базові біологічні потреби, стає очевидним,

що абсолютної свободи від усього ми ніколи не зможемо досягти.

Проте саме свобода є однією з найважливіших природних рис особистості. Ти вільний/вільна у своїх думках, переконаннях та поглядах, у вірі в щось важливе для тебе. Ти можеш чинити так, як вважаєш за потрібне, говорити те, що вважаєш правильним. Але чи безмежна твоя свобода?

Свобода — це можливість діяти відповідно до власних бажань, інтересів, цілей, вибираючи варіанти дій на основі знання про дійсність.



Відповідаючи на це запитання, варто згадати, що поняття “свобода людини” відображає принцип свободи, закладений у Конституції України. Згідно з ним, людина має право робити все, за винятком того, що заборонено чинним законодавством. Отже, свободу не слід оцінювати як можливість робити все, що хочеться. Певним обмеженням для твоєї свободи є не тільки вимоги закону, а й узвичаєні в суспільстві норми й цінності, права інших людей. Ти маєш повну свободу дій саме в цих межах.

Що нам дає свобода?

Під свободою і незалежністю ми зазвичай розуміємо можливість будувати своє життя відповідно до власних бажань, інтересів та цілей. Тобто свобода дає змогу людині бути собою, стати господарем свого життя.



3. Удвох з однокласником / однокласницею сформулюйте закінчення речення:



- Свобода дає мені впевненість, тому що...
- Свобода дає мені розуміння того, що...
- Свобода забезпечує моє право на...
- Свобода захищає мене від...
- Свобода робить мене щасливим/щасливою, тому що...

Індекс свободи людини — показник, що характеризує стан свободи людини в певній країні на основі загальних критеріїв, які охоплюють особисті, громадянські й економічні свободи.

А чи знаєш ти, що індекс свободи людини є важливою ознакою добробуту країни?

У міжнародному просторі розроблено різні методики оцінювання стану свободи в країнах світу. Індекс свободи обчислюють з урахуванням низки показників, які відображають ступінь свободи людини в різних сферах її життя та діяльності. Зокрема, це політичні й економічні права та громадянські свободи.



4. Об'єднайтесь у групи. Ознайомтеся з результатами оцінювання індексу свободи людини в Україні. Спільно проаналізуйте матеріали та поясніть чинники підвищення цього індексу.

Як проявляється свобода вибору?



5. Пригадай, коли тобі доводилося робити важливий вибір.

- ✨ Які варіанти ти розглядав / розглядала?
- ✨ Чому один із варіантів здався тобі кращим за інші?
- ✨ Що було б, якби ти зробив / зробила інший вибір?

Ти, як і всі ми, вільний/вільна у своєму виборі. Однак будь-який вибір має певні наслідки. Саме усвідомлення можливих наслідків, розуміння їх впливу на подальшу долю спонукає людину вибирати з кількох варіантів поведінки лише один. Це вибір вільний і відповідальний.



6. Вибери одну з життєвих ситуацій. Із наведених варіантів поведінки вибери один або запропонуй свій варіант. Обґрунтуй свій вибір з урахуванням його можливих наслідків.

Ситуація 1. Ти хочеш піти покататися на скейті. Але мама збирається до магазину по продукти і просить тебе посидіти з молодшим братом. У тебе є вибір:

- а) залишитися вдома з братом;
- б) пообіцяти сходити до магазину самому/самій після прогулянки;
- в) узяти брата на прогулянку, щоб повчити його кататися на скейті;
- г) попросити сусідку наглянути за братом, а самому/самій піти на прогулянку.



Ситуація 2. Ти дуже хочеш модне худі. Омріяна річ не виходить із голови. Ти вже уявляєш погляди ровесників/ровесниць, які оцінюють твою обнову, і відчуваєш, як невпинно зростає в їхніх очах твій престиж. Однак коштує худі немало. Заощаджених грошей вистачить хіба що на капюшон від нього, а батьки вже попередили, що коштів на твої “забаганки” немає. У тебе є вибір:



- а) почати різними способами тиснути на батьків, щоб змусити їх поступитися й купити цю річ;
- б) знайти можливість заробити гроші самостійно;
- в) відмовитися від покупки;
- г) позичити гроші в когось із близьких (тітки, дядька, хрещених).

Як пов'язані свобода та відповідальність?

Аналізуючи варіанти поведінки, наведені в попередньому завданні, легко зрозуміти, що будь-яка твоя дія та сказане слово мають свої наслідки. Ти, як і кожний із нас, відповідаєш за свій вибір, за будь-який свій вчинок, за наслідки цих вчинків для тебе та інших людей. Отже, твоя свобода проявляється в умінні усвідомлено вибирати, як діяти, розумінні можливих наслідків власних дій. Важливо також уміти контролювати свою поведінку, почуття, пристрасті, бажання й давати їм моральну оцінку.



Свобода завжди передбачає відповідальність. Залежно від того, перед ким (чим) і за що людина відповідає, розрізняють такі види відповідальності.



7. Поясни зміст кожного з видів відповідальності. Наведи приклади.

Як визначити власні цінності?



8. Пригадай, що таке цінність.

- ✦ Цінність і мета — це різні поняття чи вони означають одне й те саме?
- ✦ Чи можна назвати свободу цінністю? Обґрунтуй свою думку.

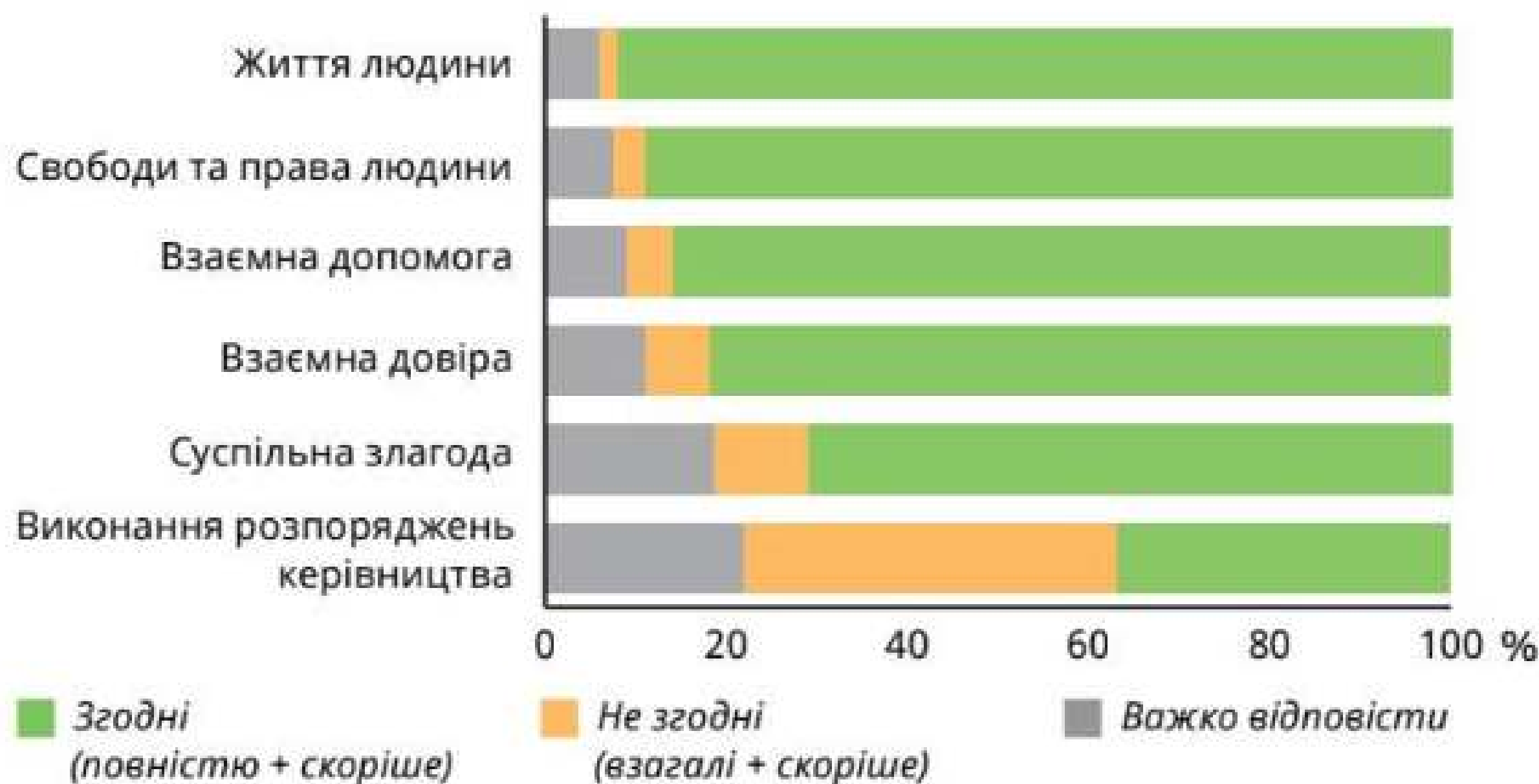
Поняття “цінність” за своїм значенням наближається до поняття “значущість”. У твоєму житті ключову роль відіграють індивідуальні цінності. Вони визначають твої інтереси, прагнення, уподобання, мотиви діяльності, твою готовність і рішучість до реалізації власного “проєкту життя”.

Важливо навчитися розрізняти поняття “цінність” і “ціна”. Коли йдеться про ціну, мають на увазі грошову вартість певних товарів або послуг. Те, що зазвичай називають “цінністю”, насправді є безцінним — його не можна ні купити, ні продати. Поміркуй: чи можна оцінити в грошах гідність, справедливість, довіру, любов, патріотизм, повагу, хоробрість, чесність, доброту? Відповідь очевидна.

Однак у кожної людини — свої цінності. Частково вони збігаються з твоїми цінностями та цінностями інших людей. Так певні цінності перетворюються на суспільні.



Чи знаєш ти, що переважна більшість українців (92%) вважають життя людини найвищою цінністю? Такий результат показало національне дослідження соціально-політичних настроїв українців під час повномасштабного російського вторгнення. Про те, що вважають найвищою цінністю інші українці, дає уявлення діаграма.



9. Щоб визначити особисті цінності, скористайся простим алгоритмом:

- ✓ склади список того, що робить тебе щасливим / щасливою;
- ✓ проаналізуй, наскільки кожний пункт для тебе життєво важливий. Якщо ти спокійно або відносно спокійно можеш прожити без цього — сміливо викреслюй його зі списку;
- ✓ періодично повертайся до списку і проводь його аудит, поки не залишиться 5-6 пунктів. Це і є ті життєві цінності, які визначають твоє життя. Саме вони відображають твій світогляд і скеровують твої дії.



1. Свобода — це можливість діяти відповідно до власних бажань, інтересів, цілей. Тобто свободу до певної міри можна трактувати як змогу бути господарем своїх думок і вчинків, як право не робити того, чого не хочеш. Але свободу не слід розуміти як можливість робити все, що забажаєш. Певним обмеженням для твоєї свободи є вимоги закону, а також узвичаєні в суспільстві норми й цінності, права інших людей.
2. Свобода завжди передбачає відповідальність. Саме усвідомлення можливих наслідків, розуміння їх впливу на подальшу долю й прийняття відповідальності за власне рішення зумовлює правильний вибір.
3. Свобода є цінністю. Це одночасно цінність особиста й суспільна.
4. У твоєму житті ключову роль відіграють індивідуальні цінності. Саме вони визначають твої інтереси та прагнення, вподобання, мотиви діяльності, твою готовність і рішучість до реалізації власного “проєкту життя”.

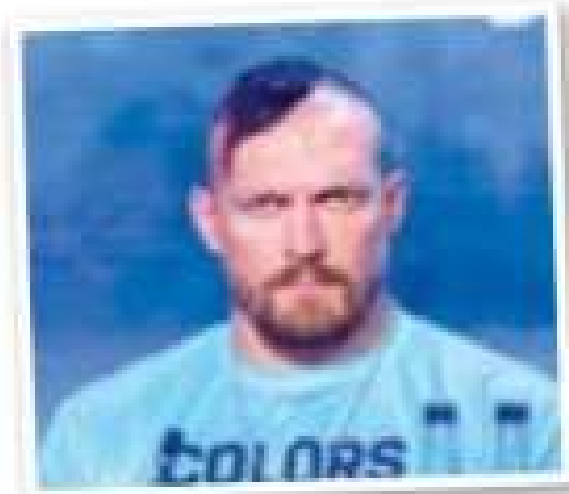




§4. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

Краще мені не говорити: “Це неможливо”. Тому що я зроблю так, що це стане можливим.

*Олександр Усик,
український боксер,
абсолютний чемпіон світу в надважкій вазі*



1. Як ти розумієш слова Олександра Усика? Яке значення в житті людини має вміння не здаватися, долати труднощі?

Що означає “тримати удар”?



Тобі, напевно, не раз доводилося бачити, як падають спортсмени на змаганнях. Хокеїсти, врізавшись у бортик льодової арени, насилу встають, але повертаються до гри. Гімнастки й фігуристки перемагають біль після падіння і продовжують змагання. Боксери, отримавши нищівні удари суперника, знову піднімаються — і бій триває.

Усім відомі вражаючі приклади незламності й сили духу наших військових, волонтерів і волонтерок, звичайних українців та українок в умовах війни. Коли ми бачимо подібне, ми часто думаємо тільки про одне: у цих людей — залізний характер. Для позначення такої стійкості є словосполучення “вміння тримати удар”. Часто саме це вміння допомагає людині не просто виживати й адаптуватися до складних умов, а й досягати мети. Це нелегко, а іноді навіть здається неможливим. Однак ми маємо чимало прикладів, які переконують у зворотному.

Тримати удар допомагає впевненість. Але не надмірна самовпевненість, яка є згубною, особливо в умовах війни. Ми всі часом переживаємо життєві труднощі, і не тільки пов’язані з воєнними діями. Проте в усіх нас різне ставлення до них. У такі моменти важливо визнати: щось іде не так, як хотілося чи планувалося. Проте віра в себе — “Я впораюся!” — допомагає тримати удар.

Отже, ніякого особливого секрету сили духу не існує: треба просто вміти контролювати власні думки. Тому тримай удар і рухайся вперед!



2. Переглянь відео про ветеранів війни.
 - ☀ Чи можна сказати, що герої розповіді вміють тримати удар?
 - ☀ Що допомагає нашим героям боротися з труднощами?
 - ☀ Які риси характеру, на твою думку, властиві кожному з героїв сюжету?



Неприємні події чи стресові ситуації трапляються здебільшого несподівано, і до них важко підготуватися. Тому людина, яку спіткало лихо, не завжди може вчасно проявити вміння тримати удар, коли звичне комфортне життя раптово порушується. І тут на допомогу можуть прийти близькі, друзі.



3. Об'єднайтеся в групи. Придумайте невербальний знак "Тримай удар!" (використовуючи лише міміку, жести, рухи), який можна подати в потрібний час близькій людині, щоб підтримати її і не дати розгубитися. Спробуйте використовувати цей знак у повсякденному житті.

Що таке життєстійкість?

Природа так само "вміє тримати удар". Часом вона демонструє вражаючі приклади непереборного прагнення до життя.



4. Разом із однокласником / однокласницею розгляньте світлини.



- ✿ Чи можна вважати рослини на світлинах життєстійкими?
- ✿ Як би ти визначив / визначила поняття "життєстійкість"? Обговоріть це питання.

Різні люди по-різному переживають життєві труднощі. Одні під впливом стресу мобілізуються, знаходять додаткові резерви, використовують особисті ресурси і завдяки цьому долають труднощі. Інші — навпаки, впадають у стан апатії, байдужості або відчаю, намагаються сховатися, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться що-небудь змінювати у своєму житті. Як ти гадаєш, який сценарій приведе тебе до мети й сприятиме досягненню добробуту? Тобі вибирати!

Основним внутрішнім ресурсом у подоланні життєвих труднощів є життєстійкість. Ця якість особистості допомагає керувати життєвими подіями й успішно долати негаразди, сприймати труднощі як цінний досвід.

Життєстійкість — це здатність людини витримувати всі складнощі життя та успішно протистояти життєвим проблемам, труднощам і стресу.

Які ознаки свідчать про те, що тобі притаманна життєстійкість?

Передусім це здатність контролювати те, що з тобою відбувається, та керувати своїми реакціями на життєві події. Багато важать також твоя впевненість у власних силах, вміння підвестися після падіння й рушити далі. Ти не відмовляєшся від складної справи, бо знаєш, що докладеш зусиль, виявиш кмітливість — і впораєшся? Це вже є ознакою твоєї життєстійкості.

Іншою ознакою є розуміння різниці між “добре” й “погано” (наприклад, можеш відмовитися щось робити, якщо розумієш, що твої дії призведуть до поганих наслідків). Свідченням життєстійкості є й твоя здатність відновлюватися після трагедій і втрат, які час від часу трапляються в житті кожної людини.



5. Удвох з однокласником/однокласницею проаналізуйте ситуації. До яких наслідків можуть призвести дії дівчат і хлопців? Чи може поведінка підлітків у цих ситуаціях свідчити про їхню життєстійкість? Обґрунтуйте свої висновки.

Ситуація 1. Олена вирішила схуднути. Вона вважає, що має зайву вагу й тому “сіла” на жорстку дієту: не більше ніж 1000 калорій на день. Дівчинка зважує всі продукти, які вживає, суворо контролює калорійність кожної страви. Та як же іноді хочеться



їсти — аж у голові паморочиться! До того ж почав боліти шлунок, зросла втомлюваність і погіршилося самопочуття. Але результати дівчинку тішать — вже мінус 2 кг. Дивлячись на змарніле обличчя Оленки, її подруга якось сказала: “Знаєш, я захоплююся тобою! У тебе така сила волі!”

Ситуація 2. Макар часто хворіє. Лікарі не раз йому говорили, що треба загартовувати організм — це підвищить опірність хворобам. З усіх відомих методів загартування Макар чомусь обрав один із найрадикальніших — нічний сон на балконі. Коли він розповів про це товаришеві, той здивовано округлив очі: “Спати на балконі в жовтні?! Температура ж уночі вже нульова... Ну ти — гігант! Оце стійкість!”



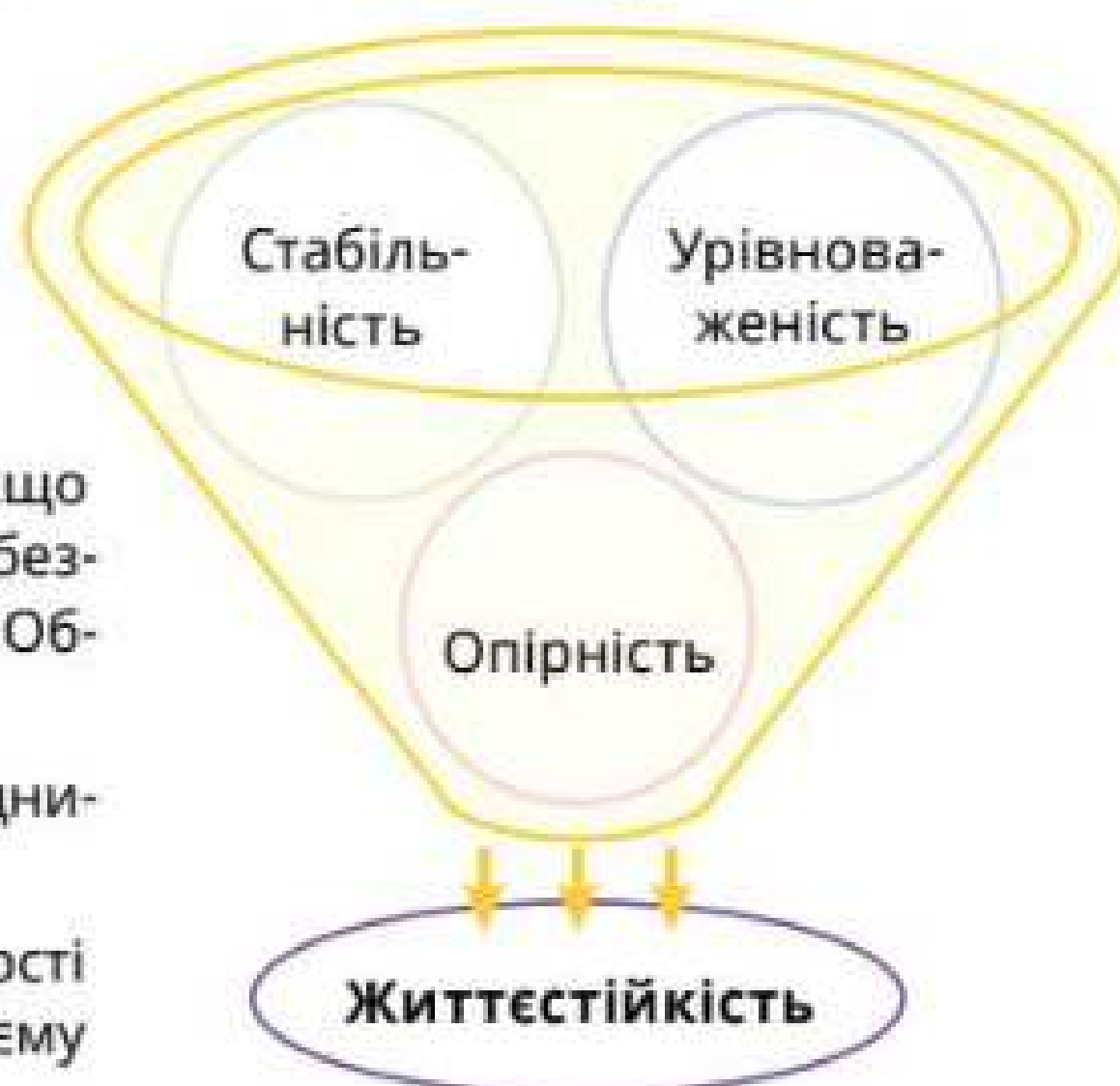
Ситуація 3. Підлітки прямували зі школи додому, коли сирена сповістила про повітряну тривогу. Олексій пришвидшив ходу в напрямку найближчого укриття й потягнув за руку Марину. Треба швидше сховатися! А Сніжана й не збиралася нікуди бігти. “А ти не боїшся вскочити в халепу?” — запитав чоловік, що проходив повз неї. “Ні! Я життєстійка, — відповіла дівчинка. — Я знаю, що зі мною нічого не трапиться!”



Із чого складається життєстійкість людини?



6. Розглянь схему, на якій зображено складники життєстійкості.
 - ☀ Поясни, як ти розумієш поняття “стабільність (стійкість)”, “урівноваженість”, “опірність”.
 - ☀ Чи може кожна із цих якостей, якщо розглядати її окремо від інших, забезпечити життєстійкість людини? Обґрунтуй свою думку.
 - ☀ Сформулюй висновок щодо складників життєстійкості.
 - ☀ Проаналізуй, чи притаманні ці якості тобі. Яка з них переважає у твоєму характері? А яка менш виражена?



Життєстійкість — вроджена властивість чи набута здатність?

В умовах війни українці продемонстрували несподівано високий рівень життєстійкості. Наприкінці червня 2023 року соціологи оприлюднили результати опитування щодо психічного стану населення нашої країни. За його результатами життєстійкість громадян України становить 3,8 з 5 можливих балів. То ми є життєстійкими від народження чи стали такими під впливом війни?

Генетичні чинники справді впливають на те, як ми реагуємо на життєві виклики. Але життєстійкість також можна зробити навичкою, яку ти можеш набути й розвинути. Варто зрозуміти, що життєстійкість фактично є здатністю гнутися, але не ламатися, стикаючись із життєвими негараздами. Тобто життєстійкість — це не вміння “бути людиною зі сталі”



або людиною, яка не звертає уваги на біль і втрати. Ідеться про вміння долати труднощі чи травмувальні події, які ми переживаємо. Стійкі люди виходять зі складних життєвих обставин такими само сильними, як і раніше, або навіть ще сильнішими, переосмислюють власні цінності й продовжують рухатися до своїх цілей.

В умовах війни зберігати, а тим більше розвивати життєстійкість стало важче. Але спробуємо розібратись, що може допомогти.



7. Переглянь історію життєстійкості.
 - ☀ Обговори з однокласниками та однокласницями, у чому полягає життєстійкість героїні сюжету. Що допомогло їй подолати життєві труднощі?

Можливо, тобі допоможуть такі поради щодо розвитку життєстійкості



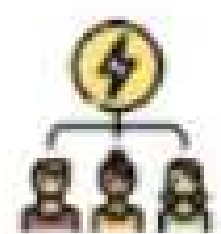
Коли переживаєш неприємні події чи стрес, не відмовляйся від звичних справ. У звичках закладено велику силу: вони повертають хід думок у звичне русло, допомагають заспокоїтися.

Коли людина переживає складні часи, нервова система переходить у режим енергозбереження і тому виконує обмежені обсяги роботи. Не завантажуй себе завданнями, які потребують значних зусиль.



Розуміння того, що важливо, заради чого ти живеш далі, — це основне “пальне” для мотивації. Тому тримай під рукою перелік власних цінностей і частіше його переглядай.

Піклуйся про себе. Корисна та смачна їжа, сон, помірні фізичні навантаження — прості речі, якими багато хто нехтує. Проте піклування про себе зміцнює нервову систему, робить її менш вразливою.



Не замикайся в собі. Складні часи краще проживати не наодинці. Єднання з іншими людьми породжує синергію, яка дійсно підтримує.

1. Життєстійкість є основним внутрішнім ресурсом у подоланні життєвих викликів. Під нею розуміють здатність людини витримувати складнощі життя та успішно протистояти проблемам і труднощам.
2. Складниками життєстійкості є стабільність, урівноваженість та опірність. Єдність цих якостей дає особистості змогу протистояти життєвим труднощам та тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність.
3. Ознаками твоєї життєстійкості є: здатність контролювати те, що з тобою відбувається; вміння керувати своїми реакціями на життєві події; упевненість у власних силах; розуміння різниці між “добре” й “погано”; спроможність відновлюватися після поразок і втрат.
4. Життєстійкість можна розвинути. Не відмовляйся від звичних справ та улюблених занять навіть тоді, коли переживаєш неприємні події чи стрес. Піклуйся про себе, проживай складні часи спільно з близькими людьми. А головне — вір у себе і в те, що ти впораєшся!



svitdovkola.org/zbd8/test1

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 1.



РОЗДІЛ 2 · НЕБЕЗПЕКИ ВОЄННОГО ЧАСУ


svitdovkola.org/zbd8/5

§5. Дії в умовах надзвичайних ситуацій воєнного походження

Війна — це найбільше зло, яке може статися з людством.

*Леся Українка,
українська письменниця, перекладачка
та культурна діячка*



1. Чи погоджуєшся ти з думкою Лесі Українки?

- ☀ Як ти гадаєш, чи легко дбати про власну безпеку під час війни? Що для цього потрібно робити?

Що таке надзвичайна ситуація воєнного походження?

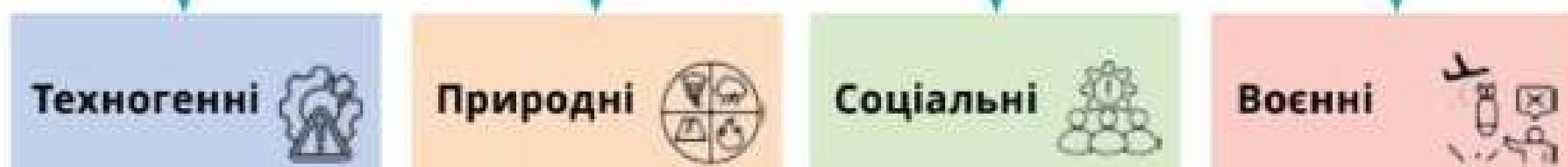
2. Пригадай, які небезпеки може нести війна для людей і довкілля.

- ☀ Що може бути джерелами небезпек?
- ☀ У яких випадках воєнні дії призводять до надзвичайних ситуацій?

Ти вже знаєш, що кожна надзвичайна ситуація (НС) порушує нормальні умови життя і діяльності людей. Це призводить або може призвести до погіршення здоров'я, людських і матеріальних втрат, негативних екологічних наслідків. Причинами надзвичайних ситуацій можуть бути аварія, катастрофа, пожежа, епідемія, стихійне лихо, застосування засобів ураження тощо. Про виникнення надзвичайної ситуації населення сповіщають попереджувальним сигналом “Увага всім!” (уривчасте звучання електросирен).



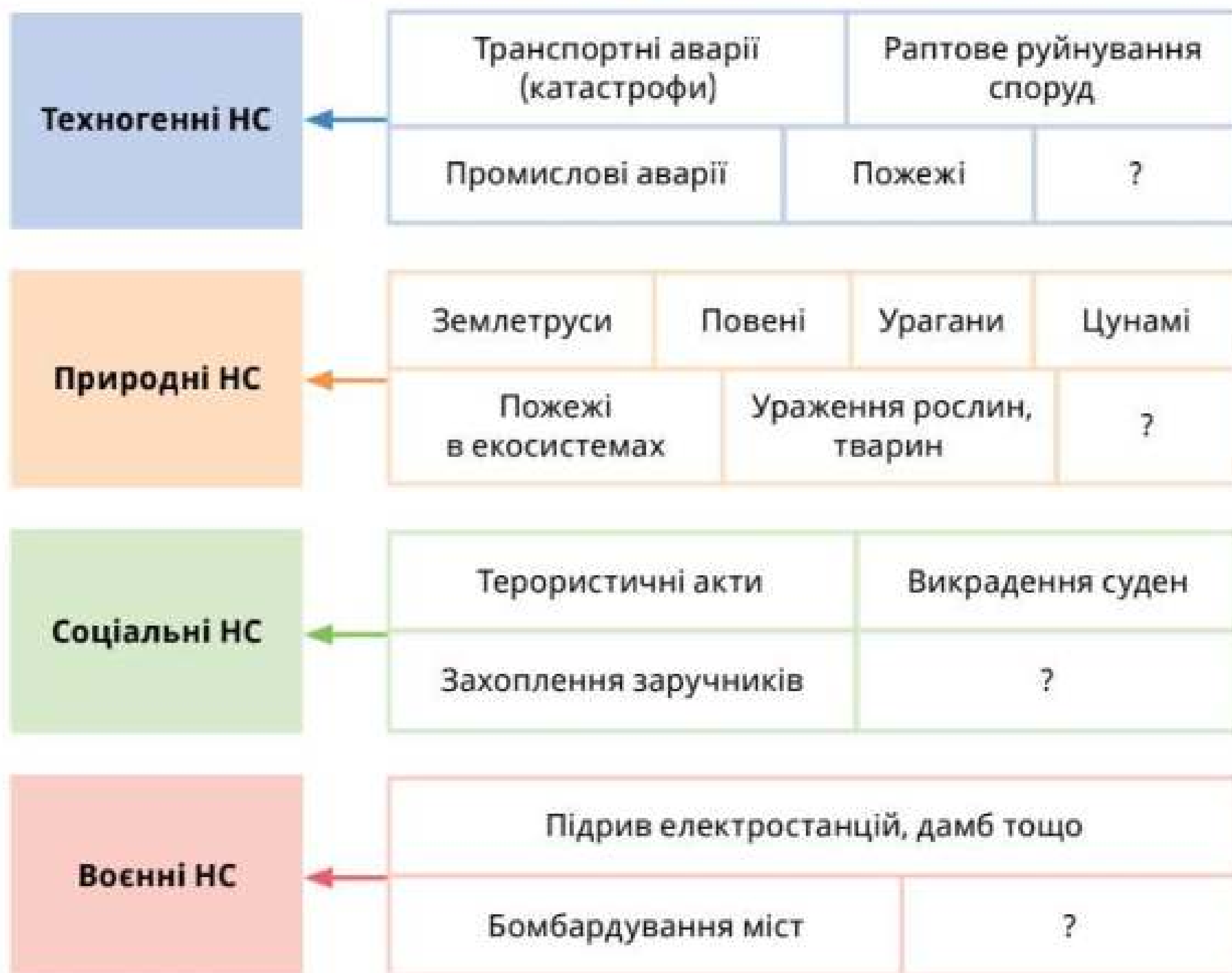
Надзвичайні ситуації (за характером походження)





3. Розглянь схему, на якій показано види надзвичайних ситуацій та причини їх виникнення.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ



- ☀ До чого призводить кожний із цих видів НС? Доповни схему.
- ☀ Спрогнозуй можливі наслідки надзвичайних ситуацій.

Надзвичайні ситуації можуть мати різні зони поширення і характер. Залежно від території поширення, кількості постраждалих людей, обсягів заподіяних або очікуваних економічних збитків розрізняють такі рівні надзвичайних ситуацій: загальнодержавний, регіональний, місцевий та об'єктовий.

У період війни виникають надзвичайні ситуації воєнного характеру, що пов'язані з наслідками застосування зброї. Руйнування зазнають атомні та гідроелектростанції, транспортні й інженерні комунікації, склади та сховища радіоактивних або токсичних речовин, нафтопродуктів, вибухівки.



До виникнення надзвичайних ситуацій воєнного походження призводить застосування різних видів зброї: звичайної та масового ураження.

- При використанні звичайної зброї відбувається руйнування довкілля та гинуть люди. Це всі вогневі й ударні засоби, що містять ракетні, артилерійські, авіаційні, зенітні, стрілецькі та інженерні боєприпаси й ракети, а також запалювальні боєприпаси й вогневі суміші;
- Зброя масового ураження — це ядерна, хімічна та біологічна зброя. Її застосування призводить до масового ураження населення на великих територіях, а при ядерному ударі ще й до значних руйнацій.

Ядерною називається зброя, ураження якою зумовлене вивільненням енергії в результаті реакцій поділу чи синтезу ядер хімічних елементів. Такій зброї притаманні значний радіус ураження, велика руйнівна сила, масовість ураження людей і техніки.



Хімічна зброя передбачає використання токсичних хімічних речовин. Для таких речовин характерні висока токсичність, здатність до проникнення та ураження всього живого, тривала уражувальна дія, біохімічний механізм впливу на живий організм.

Для створення **біологічної зброї** використовуються біологічні речовини — збудники інфекційних хвороб. Деякі бактерії, віруси, гриби можуть спричинити спалахи чуми, сибірської виразки, жовтої лихоманки, натуральної віспи тощо.



Застосування біологічної та хімічної зброї заборонене відповідними міжнародними конвенціями. Боротьба за заборону ядерної зброї триває в усьому світі.



4. Об'єднайтеся в пари. Використовуючи інтернет-джерела, відшукайте інформацію про надзвичайні ситуації воєнного походження, що виникли внаслідок застосування зброї масового ураження та звичайної зброї.
 - ✦ Обміняйтеся фактами в класі та створіть інтелект-карту надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Зробіть висновки щодо наслідків таких подій.

Як подбати про свою безпеку в зоні бойових дій?

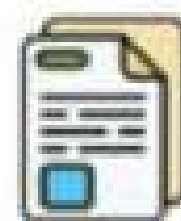
Щоб не створювати загрози для власного життя і здоров'я та не наражати на небезпеку тих, хто поруч, важливо знати, як поводитися в зоні бойових дій.

Правила поведінки в зоні бойових дій



- У жодному разі не носи одяг із шевронами, емблемами й нашивками, патріотичною символікою, а також дорогі та яскраві речі.

- Завжди тримай при собі документи, які посвідчують особу. Варто також носити із собою записи про групу крові, хронічні захворювання, алергію на медичні препарати.



- Намагайся якнайменше перебувати поза житлом без важливої причини, уникай місць скупчення людей. Пам'ятай, де розташовані найближчі сховища та укриття.

- Не повідомляй про свої плани малознайомим людям.

- Уникай колон техніки й не стій біля військових машин. Не фотографуй і не знімай відео в присутності людей у військовій формі, не намагайся зафіксувати їхні дії.



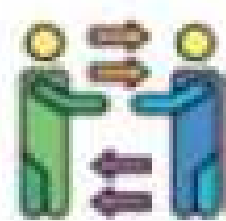
- Не тікай від військових, виконуй їхні накази, навіть якщо незрозуміло, чиї це війська. Дай зрозуміти, що ти мирний житель.

- Не підбирай покинутої зброї або боєприпасів, не чіпай вибухонебезпечних предметів або невідомих чужих речей.

- У разі перебування в районі обстрілу поспішай до найближчого сховища або укриття й не виходь ще якийсь час після закінчення обстрілу. Якщо таких сховищ поблизу немає, використовуй нерівності рельєфу (канави, окопи, вирви від вибухів).



- Не пересувайся вночі. Будь-який підозрілий шум можуть вважати діями противника і відкрити вогонь на ураження.



- Не уникай контактів із тими, хто тебе оточує. Взаємодопомога — обов'язкове правило під час війни. У разі надходження інформації з офіційних каналів про можливу небезпеку передай її іншим людям: родичам, сусідам, друзям, знайомим.



5. Переглянь відео.

- ⚙️ Доповни наведений вище перелік базових правил, спираючись на подану інформацію.
- ⚙️ Сформулюй свій чек-лист правил дій у зоні воєнного конфлікту.

Як діяти під час обстрілів та бомбардувань?

Обстріли й бомбардування становлять найбільшу загрозу для життя і здоров'я людини. Тому, якщо ти почув/почула сигнал повітряної тривоги, отримав/отримала повідомлення про загрозу обстрілу чи бомбардування, негайно прямуй до укриття.



Під час обстрілів і бомбардування озброєнням різних видів слід дотримуватися певних правил.

Під час обстрілу стрілецькою зброєю

- Удома слід сховатися в захищеному приміщенні за правилом двох стін. Якщо це неможливо, треба лягти на підлогу, прикрившись предметами, які здатні захистити від уламків і куль.
- На вулиці потрібно негайно лягти на землю ногами в бік стрілянини (згрупуватися в “позу ембріона”) та закрити голову руками. Захистити може будь-який виступ, горбик землі, яма, канава. Можна також сховатися за бетонною сміттєвою урною чи сходами.
- Коли стрілянина вщухне, очікуй іще не менше ніж 5 хв.

У разі артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного бомбардування



- Не залишайся в під'їздах, під арками та на сходових майданчиках. Небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків — ти можеш опинитися під завалами або травмуватися. Не варто також перебувати біля автомобільної техніки, автозаправних станцій — може статися пожежа внаслідок влучання снаряда.
- Для схованки підійдуть: підземні переходи, метро, укриття, міцні бетонні конструкції, високий бордюр.
- Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали тебе в дорозі, негайно вийди з транспорту, відійди від дороги і лягай на землю, туди, де є виступ або хоча б невелике заглиблення. Використовуй траншеї, широкі труби водостоку і канави.
- Затули долонями вуха та відкрий рот — це врятує від контузії, убереже від баротравми (це травма, яку спричиняє різка зміна тиску). Голову прикрий руками або сумкою.
- Залишайся в укритті щонайменше 10 хв після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Якщо почалася ракетна атака або атака дронами

- Почувши сигнал повітряної тривоги, негайно прямуй в укриття.
- Якщо немає можливості піти до укриття, дотримуйся правила двох стін, які мають відділяти тебе від небезпеки.
- Дочекайся сигналу “Відбій повітряної тривоги”.



6. Виконай онлайн-вправу "Дії під час обстрілів та бомбардувань". Якщо в тебе виникли труднощі з відповідями на деякі питання, повтори матеріал і виконай вправу знову.

7. Об'єднайтеся в групи. Оберіть групою одну із ситуацій.

- ☀ Ви отримали інформацію про початок: 1 — стрілецького обстрілу, 2 — артилерійського обстрілу, 3 — мінометного обстрілу, 4 — ракетної атаки. Змодельуйте свої дії, якщо ви перебуваєте: а) удома; б) у супермаркеті; в) у парку; г) у транспорті.

- ☀ Чи однакові будуть ваші дії для всіх варіантів?



Як проводиться евакуація?

Коли на певній території трапляються надзвичайні ситуації, ця місцевість може стати небезпечною. Якщо в результаті виникає загроза життю та здоров'ю мешканців такої території, органи влади ухвалюють рішення про евакуацію. Тоді цих людей вивозять або виводять із зони надзвичайної ситуації чи зони можливого ураження в безпечніші місця.

Евакуація — організоване виведення чи вивезення населення із зони надзвичайної ситуації або зони можливого ураження.

Правила евакуації населення із зони бойових дій

- На період евакуації оголошується режим припинення вогню по всій лінії руху транспорту.
- У локації, про яку повідомляють заздалегідь, у призначений час формують колону з автобусів із жителями міста або селища.
- До евакуаційної колони можуть приєднуватися і приватні автомобілі, які повинні рухатися чітко за маршрутом колони.
- У пункті призначення евакуйовані люди отримають допомогу, житло та харчування.



8. Переглянь відео.

- ☀ Як правильно підготуватися до евакуації?
- ☀ Які речі слід покласти до евакуаційної валізи?



9. Переглянь відео.

- ☀ Які правила проведення евакуації?
- ☀ Чому дотримання цих правил є важливим для ефективної евакуації населення?



10. Закріпи знання цих правил за допомогою онлайн-вправи.

Як вибрати надійне укриття?

Тобі вже відомо, що під час війни твоя безпека, а також безпека мирного населення значною мірою залежить від надійності укриттів та їх здатності забезпечити захист від потенційних загроз воєнного часу.

У нашій державі передбачені такі **види захисних споруд**:

- **сховище** — герметична споруда для захисту людей від впливу небезпечних чинників, які виникають унаслідок надзвичайної ситуації, воєнних дій і терористичних актів. Така споруда позначена табличками “Укриття” або “Об’єкт цивільного захисту”. Сховища є найбільш надійними й безпечними захисними укриттями;
- **протирадіаційне укриття** — негерметична споруда для захисту людей. Тут створюють умови, щоб захистити людей не лише від звичайних засобів ураження, а й від іонізуючого опромінення в разі радіоактивного забруднення місцевості;
- **споруда подвійного призначення** — наземна або підземна будівля чи її окрема частина, яка має відповідні захисні властивості. Вона має бути побудована так, щоб забезпечити умови для тимчасового перебування людей у разі виникнення небезпеки (підземні станції метрополітену, підземні автостоянки, паркінги, гаражі тощо);
- **найпростіше укриття** — цокольне або підвальне приміщення, інша споруда підземного простору, в якій можливе тимчасове перебування людей. Таке укриття може допомогти знизити шкоду від дії небезпечних чинників та засобів ураження в особливий період.



Станція метро під час повітряної тривоги. Київ



Приміщення подвійного призначення в ліцеї. Львівщина

Усі укриття облаштовуються згідно з рекомендаціями ДСНС за відповідними правилами. Ці об’єкти забезпечуються майном, інвентарем, засобами й матеріалами, необхідними для тривалого перебування людей (не менше ніж 48 год) та їхньої нормальної життєдіяльності.



11. Об'єднайтесь у групи. Використовуючи рекомендації ДСНС, підготуйте інформаційний плакат про вимоги до облаштування одного з видів укриттів.

У кожному місті, як і в Україні загалом, створена інтерактивна мапа укриттів, яка дає змогу швидко відшукати укриття поблизу місця перебування людини й організувати прихисток під час повітряної тривоги.



12. Попрацюй із мапою укриттів твого населеного пункту.

- ☀ З'ясуй, які є укриття у твоєму житловому районі, до якого виду належить кожне з них.
- ☀ Вибери найбезпечніше для себе укриття. Під час перебування в ньому перевір, чи відповідає це укриття вимогам ДСНС. Зроби висновок.

Як діяти, опинившись під завалами?

Часто після бомбардувань та обстрілів люди опиняються під завалами. Щоб вижити навіть у таких екстремальних умовах, потрібно знати декілька простих правил, які допоможуть зорієнтуватися і діяти правильно.



13. Попрацюй з інфографікою, розробленою ДСНС України.



- ☀ Знання яких правил може врятувати життя людині, що опинилася під завалами? Прокоментуй їх.



1. Надзвичайні ситуації воєнного походження пов'язані з наслідками застосування звичайної зброї або зброї масового ураження. Такі ситуації супроводжуються виникненням вторинних чинників ураження населення. Вони можуть бути спричинені руйнуванням атомних і гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин, нафтопродуктів, вибухівки, сильнодіючих отруйних речовин, транспортних та інженерних комунікацій.
2. Перебуваючи в зоні бойових дій, треба дотримуватися певних правил поведінки, щоб не наражатися на небезпеку.
3. Обстріли й бомбардування є однією з найбільших небезпек у зоні бойових дій. Вони становлять найбільші загрози для життя і здоров'я людини. Дотримання правил поведінки під час обстрілів і бомбардувань може врятувати життя.
4. Якщо виникає загроза життю чи здоров'ю людей, проводиться евакуація — система заходів, спрямована на організоване виведення чи вивезення населення із зони надзвичайної ситуації чи зони можливого ураження.




svitdovkola.org/zbd8/6

§6. Запобігання ризикам від вибухонебезпечних предметів

Будьте обережними й холоднокрівними. Мати холодну голову так само необхідно, як і гаряче серце.

*Джон Лебок,
британський науковець і політик*



1. Як ти розумієш слова Джона Лебока? Що означає вираз “мати холодну голову” в умовах воєнних небезпек?

Що таке вибухонебезпечні предмети? Як їх можна розпізнати?



2. Пригадай, які предмети належать до вибухонебезпечних. Де можна на них натрапити?
 ✨ Чому знання правил поводження із цими предметами є важливим для безпеки кожної людини?

Одним із катастрофічних наслідків війни є наявність на територіях, де велися бойові дії, надзвичайно великої кількості вибухонебезпечних предметів. Вони створюють серйозну загрозу для життя людей. Щоденно сапери вилучають тисячі таких предметів — різних видів і походження, форми, розмірів, кольору. Усі вони вкрай небезпечні. Знання про вибухонебезпечні предмети та дотримання правил поводження з ними допоможуть уникнути загрози та зберегти життя.

Вибухонебезпечні предмети — це будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, які здатні за певних умов (або при впливі на них) вибухати.



Усі вибухонебезпечні предмети містять вибухові речовини та можуть спрацювати від тертя, удару чи інших механічних дій. Ці речовини не втрачають вибухової здатності навіть після тривалого перебування у воді або землі. Деякі з вибухонебезпечних предметів можуть бути схожими на звичайні предмети, тому важливо бути уважними та пам'ятати ознаки, за якими їх можна розпізнати.



3. Пригадай, які ознаки можуть мати вибухонебезпечні предмети.

- ☀ Розглянь світлин із зображеннями різних предметів. Які з них можуть бути вибухонебезпечними? Які ознаки вказують на це?



Пам'ятай!

- Якщо ти знайшов/знайшла підозрілий предмет, не чіпай його.
- Не намагайся знешкодити предмет самостійно — це надзвичайно небезпечно!
- Відійди на безпечну відстань (не менше ніж 100 м або 140 кроків) і негайно повідом про знахідку дорослим, поліції (за номером телефону 102) або службі з надзвичайних ситуацій (за номером 112).
- Що більше інформації ти зможеш надати про знайдений предмет, то швидше й безпечніше його знешкодять.
- Якщо ти не впевнений/не впевнена, чи є предмет вибухонебезпечним, краще перестрахуватися та триматися подалі від нього.

Які є види вибухонебезпечних предметів?

Предметів, які належать до вибухонебезпечних, існує надзвичайно багато, однак усі їх можна умовно поділити на 4 групи: вибухові речовини; боєприпаси; піротехнічні засоби; саморобні вибухові пристрої.



4. Ознайомся з видами та призначенням вибухонебезпечних предметів, представлених на схемах. Навчися їх розрізняти.

Вибухові речовини

Синтезовані хімічні речовини, здатні під впливом зовнішніх чинників (удар, нагрівання, тертя, детонація) стрімко переходити до іншого хімічного стану. При цьому вони вивільняють велику кількість енергії та газів

Боєприпаси

Вироби одноразового застосування, які використовуються для ураження живої сили, техніки та оборонних споруд



*Підривачі та запали
(механізми, призначені для
підриву основного заряду)*



*Стрілецькі боєприпаси
(набої до пістолетів,
карабінів, автоматів)*



*Інженерні боєприпаси
(протитанкові та
протипіхотні міни)*



*Артилерійські
боєприпаси
(снаряди, міни)*



Ручні гранати



Авіаційні бомби



*Бойові частини
ракет*

Піротехнічні засоби

Засоби, призначені для створення світлового, іскрового, димового та / або змішаного ефекту внаслідок горіння (вибуху) піротехнічної суміші та / або вибухової речовини



Вибухові пакети



Петарди



Димові шашки

*Патрони (сигнальні,
освітлювальні, імі-
таційні, спеціальні)*



*Ракети
(освітлювальні,
сигнальні)*



Саморобні вибухові пристрої

Пристрої, до яких входить хоча б один саморобний елемент. Містять вибухову речовину. Можуть бути виготовлені з використанням боєприпасів, імітаційних і піротехнічних засобів, паливних речовин.

Саморобні міни-пастки



Міни-сюрпризи, що імітують побутові предмети, дитячі іграшки тощо



5. Виконай онлайн-вправу, щоб закріпити вміння розпізнавати й класифікувати вибухонебезпечні предмети.

Натрапити на вибухонебезпечний предмет можна будь-де, особливо якщо це стосується територій, де раніше відбувалися бойові дії. Але й на більш віддалених від лінії фронту територіях потрібно бути готовим до зустрічі із цими предметами. Адже вони можуть залишитися після ракетних обстрілів, внаслідок роботи диверсійних груп тощо. Треба бути особливо пильними та обережними поблизу потенційно небезпечних локацій, а краще оминати взагалі:

- колишні військові позиції та оборонні укріплення;
- контрольні дорожні пункти;
- місця переправ через водні перешкоди;
- залишки військової техніки;
- вузькі місця, де неможливо обійти або об'їхати перешкоду;
- ґрунтові дороги та узбіччя доріг із твердим покриттям;
- необроблені ділянки землі;
- покинуті будинки й споруди.

Як розпізнати міни в довкіллі?

Міни належать до найпоширеніших вибухонебезпечних предметів. Це страшна зброя, яка несе за собою непоправні наслідки. Люди, які постраждали від мін, назавжди втрачають працездатність і потребують постійного догляду та реабілітації. Підступність цих боєприпасів у тому, що



вони здебільшого замасковані під довкілля і їх важко помітити. Міни залишаються небезпечними протягом багатьох років після закінчення війни. Вони перешкоджають людям безпечно жити та працювати, руйнують інфраструктуру, гальмують розвиток економіки та призводять до збідніння населення. Тому важливо знати, який вигляд мають ці жахливі “дарунки війни”, вміти їх помічати та ідентифікувати.

6. Разом з однокласником / однокласницею опрацюйте інформацію про види мін і заповніть таблицю в зошиті за зразком.

Вид міни	Ідентифікація (зовнішні ознаки, на що схожа)
<i>Противіхотні міни</i>	
“ПМН-2” (фугасна)	Круглий пластиковий корпус діаметром 12 см, зверху датчик цілі у вигляді хреста. ...

Обіг вибухонебезпечних предметів контролюють державні органи: Служба безпеки України (СБУ), Національна поліція України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Усі вибухонебезпечні предмети підлягають реєстрації в органах державного контролю.

7. Об'єднайтесь у групи. Оберіть одне з відео та перегляньте його.

✱ Створіть плакат відповідно до теми відео. Презентуйте його та обміняйтесь інформацією з однокласниками й однокласницями.

8. Відвідай разом із однокласниками та однокласницями куток мінної безпеки у своїй школі. Розробіть спільний проєкт “Мінна безпека”.



- Вибухонебезпечними предметами є будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, які здатні за певних умов (або в разі дії на них) вибухати. Усі вибухонебезпечні предмети містять вибухові речовини та можуть спрацювати від тертя, удару чи інших механічних дій та нагрівання.
- Задля власної безпеки й безпеки навколишніх людей потрібно пам'ятати основні ознаки вибухонебезпечних предметів.
- Вибухонебезпечних предметів існує дуже багато. Їх поділяють на 4 групи: вибухові речовини; боєприпаси; піротехнічні засоби; саморобні вибухові пристрої. Найпоширенішими вибухонебезпечними предметами, які становлять особливу загрозу для життя, є міни. Важливо знати, який вигляд вони мають, вміти їх помічати та ідентифікувати.
- Дотримання правил поведінки з вибухонебезпечними предметами дає змогу уникнути загрози для власного життя та здоров'я, а також для життя та здоров'я людей, які перебувають поблизу.





§7. Поведінка на небезпечних територіях

Найбільша небезпека очікує на людину, коли вона втрачає почуття небезпеки.

*Андрій Коваль,
український історик і громадський діяч*



1. Як ти розумієш слова Андрія Ковалю? Чим важливе для людини відчуття небезпеки?



2. Що означає поняття “небезпечна територія”?

✱ Назви ознаки небезпечних територій.

✱ Чому перебування на небезпечних територіях є ризикованим?

Які загрози приховує небезпечна територія?

Ти вже знаєш, що небезпечними вважаються будь-які території, де існує підвищений ризик для життя та здоров'я людей. Є багато причин, щоб вважати перебування на таких територіях ризикованим: природні катастрофи, злочинність, соціальні конфлікти. Русла висохлих річок і прилегла територія, водні та лісові ресурси, лісосмути, узбіччя доріг і шляхів теж є потенційно небезпечними територіями.

На жаль, небезпека — постійна супутниця війни. Унаслідок воєнних дій суттєво збільшується кількість та масштаби небезпечних територій. Це:

- мінні поля;
- заміновані будинки;
- будинки, залишені місцевими жителями;
- залишені місця дислокації військових підрозділів, блокпости, траншеї, окопи, місця переправ через водні перешкоди;
- вузькі місця, де неможливо обійти або об'їхати перешкоду;
- райони застосування мін-пасток та/або будь-яких саморобних вибухових пристроїв;
- різні споруди та будівлі, які використовувалися для укриття під час бойових дій;
- шляхи до військових позицій.

Об'єкти інфраструктури, зокрема мости, теплові та електростанції, підходи до фабрик, заводів також можуть бути джерелом небезпеки. Якщо вони розташовані на територіях, де велися бойові дії, або їх було зруйновано під час бойових дій, ці об'єкти є найімовірнішими місцями встановлення мін та розміщення вибухонебезпечних предметів. Території, що містять такі об'єкти, є небезпечними.

Унаслідок війни близько третини території України забруднено вибухонебезпечними предметами. У зоні найближчого ризику — деокуповані території та райони поблизу лінії фронту. Ти розумієш, що навіть після припинення бойових дій і закінчення війни дуже важко спрогнозувати, який час знадобиться для очищення території від вибухонебезпечних предметів.

Відомо чимало фактів травмування чи смертельних випадків через нехтування цивільним населенням наявної небезпеки. Деяких українців згубила цікавість: знайшовши міну чи якийсь боєприпас, вони намагалися його розібрати просто на



місці або несли додому. Неодноразово траплялися випадки, коли на мінах підривалися сільські жителі, які прагнули обробити поля, не дочекавшись офіційного дозволу від влади. Можливо, серед твоїх знайомих є ті, хто ігнорує всі заборони й ходить на небезпечні ділянки по гриби або просто на прогулянку. Якщо тобі відомо про це, зупини їх від таких дій, поясни їх небезпечність.

Як розпізнати небезпечні території?

3. Переглянь відео.

- ☀ Які основні пункти містить алгоритм розпізнавання наземних ознак діяльності людини для виявлення небезпечних територій?

4. Удвох із однокласником / однокласницею змодельуй дії героя ситуації, застосувавши цей алгоритм.

Юрко та Марина завзято працюють у волонтерській організації. Двічі на тиждень вони плетуть маскувальні сітки для наших воїнів. Марина чекає на Юрка біля свого дому, і далі вони йдуть разом. Шлях до Марининої домівки звичний і знайомий для Юрка, але сьогодні щось було не так — обабіч дороги лежали купи якогось сміття. Юрко підійшов ближче й побачив якісь дроти, металобрухт і картонні коробки. Хлопець зазирнув до однієї з них: там лежав чималий відріз камуфляжної тканини. “Може, забрати? — подумав Юрко. — Нам на сітки згодиться”.



Що таке індикатор небезпечної території?

Про безпеку на певній території свідчать так звані індикатори, які є сигналами для тебе: поведься обережно та виважено, тут небезпечно. Щоб убезпечити цивільне населення на територіях, де відбувалися воєнні дії, уряд України затвердив “Правила позначення небезпек, пов’язаних із мінами та вибухонебезпечними предметами — наслідками війни”.

Індикатор небезпечної території — це певний офіційний або неофіційний попереджувальний знак, який сигналізує про наявність небезпеки на цій території.



Ти вже знаєш ті офіційні знаки (попереджувальні знаки фабричного виробництва), якими позначають (маркують) території, де виявлено вибухонебезпечні предмети. Однак досі не всі заміновані території або території, на яких велися бойові дії, обстежені на наявність вибухонебезпечних предметів і мають відповідне маркування. Цілком можливо, що

саме ти виявиш такі місця або це зроблять твої близькі. Зрозуміле й правильне позначення небезпечного району може стати сигналом наближення до небезпеки та врятувати життя багатьох людей. Отже, поруч із офіційними часто використовуються неофіційні (саморобні) попереджувальні знаки. Це можуть бути саморобні таблички, напис “Міни!” на дереві, будівлі, огорожі тощо, навіть попередження на звичайному папері, приклеєне до будь-якої поверхні скотчем.

Пам’ятай!



Коли ти перебуваєш на небезпечній території, усі знаки, навіть ті, що викликають у тебе сумнів, розглядай як попередження про безпеку!

Які правила поведінки в разі виявлення вибухонебезпечних предметів?

5. Переглянь відео. Сформулюй загальні правила поводження з небезпечними предметами.
 - ☀ Щоб переконатися, що ти добре засвоїв / засвоїла матеріал, порівняй сформульовані тобою правила з переліком, наведеним після відео.
6. Уяви, що ти отримав / отримала завдання провести хвилинку мінної безпеки для дітей, які навчаються в початковій школі.
 - ☀ Підготуй виступ, склади пам’ятку для молодших школярів щодо поведінки в разі виявлення вибухонебезпечних предметів.

Пам'ятай!

Самостійно маркувати вибухонебезпечні предмети безпосередньо поруч із ними смертельно небезпечно. Безпечна відстань від вибухонебезпечних або підозрілих предметів на відкритій місцевості не менше ніж 100 м (приблизно 140 кроків), у будинку — не менше ніж 50 м (70 кроків).

Як поводитися на замінованій території?

Коли ти живеш в умовах воєнного часу, небезпека завжди десь поблизу. Може статися так, що ти опинишся на мінному полі. Тоді важливо не втратити контроль та не піддатися паніці:

- спробуй заспокоїтися й краще зорієнтуватися в ситуації;
- зупинися й не рухайся;
- якщо за тобою йдуть інші люди, попередь їх про міни і попроси, щоб вони пішли по допомогу або викликали Державну службу з надзвичайних ситуацій (ДСНС) за номером телефону 101 або 112;
- якщо біля тебе нікого немає, голосно гукай та чекай на допомогу;
- якщо на твій крик про допомогу довго ніхто не з'являється, самостійно зателефонуй у ДСНС або в поліцію (102), залишайся на місці та чекай на працівників служб;
- у крайньому разі, якщо поблизу нікого немає, йди назад повільно та обережно, максимально точно наступаючи на власні сліди.



Інцидент на мінному полі — неприємна подія, прикрий випадок, унаслідок якого постраждали люди. Його причиною є детонація вибухонебезпечних предметів.

Якщо ж тобі довелося стати свідком інциденту на мінному полі — зупинись, озирнись довкола, намагайся заспокоїтися. Не заходь у небезпечну зону, не підходь до постраждалої особи, а також не дозволяй нікому бігти до постраж-

далого/постраждалої — це небезпечно, там можуть бути інші міни. Але постраждалу людину слід заспокоїти, повідомити їй, що допомога скоро прибуде. Відійди на безпечну відстань і зателефонуй у ДСНС (101 та 112) та у “швидку допомогу” (103). За відсутності мобільного телефона або якщо ти перебуваєш поза зоною покриття мобільної мережі, негайно йди по допомогу.



Після прибуття рятувальників і медиків не намагайся наблизитися до епіцентру вибуху, щоб щось розгледіти або допомогти рятувальникам. Найкраще, що ти можеш зробити, — залишити небезпечне місце. До того ж варто знати: часто зловмисники встановлюють вибухові пристрої парами. Тоді через якийсь час після вибуху першого з них пролунає другий вибух. Такі дії розраховані на те, що після першого вибуху на місці події зберуться люди, зокрема й представники силових структур, і в разі повторного вибуху жертв буде набагато більше.



7. Закріпити основні знання про поведінку на забруднених територіях тобі допоможе квест "Мінна безпека". Пройди його разом із друзями у вільний від навчання час. Порівняйте отримані результати, визначте переможців.

1. Небезпека може чекати на тебе де завгодно, і передбачити це іноді неможливо. Тому треба завжди бути уважним/уважною і помічати все, що відбувається навкруги. Якщо щось довкола тебе викликає занепокоєння, слід відразу ж повідомити про це відповідні служби за телефонами 101 та 102 або 112. Не будь байдужим/байдужою, адже твоя правильна поведінка може зберегти комусь життя.
2. Для маркування небезпечних територій використовуються як офіційні, так і неофіційні попереджувальні знаки. Жодні з них, ані офіційні, ані неофіційні, не можна ігнорувати чи самовільно прибирати.
3. Не слід нічого робити зі знахідками або підозрілими предметами — вони можуть виявитися вибуховими пристроями. Виявивши речі, біля яких нікого немає, звернися до працівника поліції або іншого посадовця. Не торкайся знахідки, не користуйся мобільним та радіозв'язком поблизу підозрілого предмета.
4. Якщо тобі довелося стати свідком інциденту на мінному полі, опануй себе, дій виважено й спокійно, відповідно до засвоєного алгоритму. Від твоїх правильних дій залежить твоє життя та життя інших людей.




svitdovkola.org/zbd8/8

§8. Надзвичайні ситуації техногенного походження

Ми відповідальні не тільки за те, що робимо,
а й за те, чого не робимо.

*Мольєр,
французький письменник та актор*



1. Чи погоджуєшся ти зі словами Мольєра?
 - ☀ Чому людина має нести відповідальність за свою бездіяльність?
 - ☀ Які наслідки може мати бездіяльність людини в техногенному світі?

Що таке надзвичайні ситуації техногенного походження?



2. Як класифікують надзвичайні ситуації?
 - ☀ Розглянь світлини та визнач вид надзвичайної ситуації. Які ознаки допомогли тобі це з'ясувати?



- ☀ Які причини виникнення надзвичайних ситуацій техногенного характеру тобі відомі?

Використання техніки й технологій робить життя людини зручним і комфортним. Проте іноді відбувається збій у роботі технічних засобів, транспорту та інших об'єктів, що може призвести до масштабних аварій і навіть катастроф. Тоді можуть виникати надзвичайні ситуації, які класифікують як техногенні НС.

Війна значно підсилює ризик настання цих подій. Переважна більшість аварій, пожеж, руйнувань, викидів небезпечних речовин у воєнний час відбувається внаслідок бойових дій, бомбардування чи умисного нищення важливих об'єктів господарювання та інфраструктури.

НС техногенного походження мають згубні наслідки для здоров'я людей, стану навколишнього середовища й економіки. Деякі території стають непридатними для проживання населення на довгі роки.



Існує багато видів техногенних надзвичайних ситуацій. Їх класифікують за різними ознаками: масштабами наслідків, галузевою належністю, об'єктами.

3. Розглянь схему класифікації техногенних НС.

- ☀ Користуючись інтернет-джерелами, збери інформацію про реальну техногенну катастрофу, яка спричинила виникнення масштабної надзвичайної ситуації.
- ☀ Визнач вид цієї ситуації за всіма ознаками.

Де трапляються найбільші техногенні НС?

Наймасштабніші надзвичайні ситуації здебільшого бувають спричинені аваріями на промислових підприємствах, транспортних магістралях, збоями в роботі енергетичних систем або руйнуванням цих об'єктів.

Підприємства, на яких використовуються небезпечні речовини або технології, є джерелом підвищеного ризику. Тому вони вважаються *потенційно небезпечними об'єктами*. У разі аварії на такому підприємстві або внаслідок його умисного руйнування можуть вивільнятися небезпечні речовини, які забруднюють повітря, воду й ґрунт. Такими підприємствами є, зокрема, хімічні заводи, нафтопереробні, уранодобувні підприємства.

- 4. Разом з однокласником/однокласницею дослідіть карту свого міста або регіону та визначте розташування потенційно небезпечних підприємств і транспортних магістралей.
- ☀ Складіть перелік можливих ризиків для населення в разі аварії на цих об'єктах.



Потенційно небезпечними є також енергетичні об'єкти, передусім **атомні електростанції**. Чорнобильська катастрофа 1986 року стала свідченням того, наскільки руйнівними можуть бути наслідки техногенної аварії.

5. Переглянь відео.



- ☀ Обговоріть у класі:
 - ✓ причини, що призвели до аварії на ЧАЕС;
 - ✓ етапи розвитку подій під час катастрофи;
 - ✓ наслідки для навколишнього середовища.
- ☀ Як досвід Чорнобильської катастрофи вплинув на подальший розвиток атомної енергетики у світі?
- ☀ Відшукайте додаткову інформацію про цю катастрофу планетарного масштабу.

Об'єктами підвищеної техногенної небезпеки завжди були **греблі гідроелектростанцій**. 6 червня 2023 року російські окупанти підірвали Каховську ГЕС. Наслідки злочинного руйнування не мають меж.



6. Удвох з однокласником / однокласницею дослідіть техногенну аварію на Каховській ГЕС, спричинену воєнною агресією РФ в Україні.

- ☀ Використовуючи інтернет-джерела, підготуйте повідомлення: опишіть причини аварії, її наслідки та дії служб екстреного реагування.



Однак не лише енергетичні об'єкти та промислові підприємства є найбільшими потенційними джерелами небезпеки в сучасному світі.

Транспортні магістралі, якими переміщується багато небезпечних вантажів, також можуть стати місцем виникнення надзвичайних ситуацій. У результаті зіткнення транспорту чи, наприклад, повітряної атаки токсичні хімікати можуть розлитися, розсипатися, випаруватися в повітря або потрапити у водойми.



7. Об'єднайтесь у групи. Опрацюйте одну з надзвичайних ситуацій, яка спричинена: 1 — пожежею; 2 — викидом хімічних речовин; 3 — аварією на транспорті.

- ☀ Визначте вид надзвичайної ситуації (за масштабами наслідків, за галузевою приналежністю, за об'єктами). Проаналізуйте причини її виникнення, окресліть наслідки.
- ☀ Продумайте дії, що могли б запобігти виникненню цієї ситуації. Напрацювання узагальніть у вигляді схеми "Риб'ячий скелет".

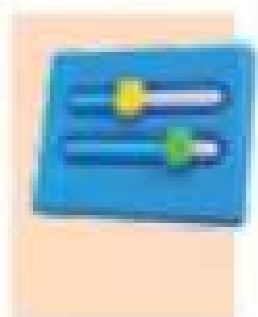


Як розпізнати загрози?

Чи можна запобігти виникненню надзвичайних ситуацій? Сьогодні зусилля безпекових структур спрямовані на те, щоби вчасно виявити небезпеку і не допустити аварії. Для цього потрібно постійно тримати в полі зору потенційно небезпечні об'єкти та опрацьовувати отриману інформацію про їхній стан. Тому до комплексу заходів з ідентифікації загроз належать:

- аналіз потенційно небезпечних об'єктів;
- оцінювання ризиків;
- моніторинг стану об'єктів;
- розроблення планів реагування.





Для якісного оцінювання ризику виникнення небезпеки часто використовують два показники: категорію серйозності та рівень імовірності небезпеки. Їх поєднання дає уявлення про те, наскільки ймовірними є небезпеки різних рівнів серйозності.



8. Використовуючи методику якісного оцінювання ризику небезпеки, визнач індекс ризику для різних видів небезпек та схарактеризуй їх за ступенем припустимого ризику:
- ✓ аварія на заводі мінеральних добрив;
 - ✓ вибух на складі боєприпасів;
 - ✓ витік газу в багатоквартирному будинку;
 - ✓ пожежа на нафтоскладі.

Як захиститися в умовах техногенних НС?

Аварії на промислових підприємствах, транспорті та трубопроводах можуть супроводжуватися викидом в атмосферу та виливом на прилеглу територію небезпечних хімічних речовин. Це може бути хлор, аміак, синильна кислота, фосген, сірчаний ангідрид тощо. Щоб зменшити ризик впливу цих речовин, треба дотримуватися певних правил.

Дії в разі виникнення хімічної небезпеки



Оповіщення — сирени і переривчасті гудки підприємств

1. **Якнайшвидше надягни засоби індивідуального захисту** органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри. За можливості негайно залиш зону забруднення.
2. Якщо немає можливості покинути зону ураження, **залишайся в приміщенні**. Щільно зачини вікна, двері, димоходи, вентиляційні люки, заклеї щілини в рамах вікон та дверей. Зроби запас питної води в герметично закритих посудинах. Підготуй найпростіші санітарні засоби (мильний розчин для обробки рук).
3. **Підготуйся до можливої евакуації**. Склади документи, ліки та інші необхідні речі в герметичні пакети і спакуй їх у валізу. Зроби запас води та консервованих продуктів на 2-3 доби.
4. **Стеж за повідомленнями від органів влади.**
5. Залишаючи приміщення, **надягни засоби захисту**. Вимкни джерела газо- та електропостачання.

Катастрофічними за своїми наслідками є також радіаційні аварії. Людина може постраждати: від потрапляння радіоактивних речовин у дихальні шляхи; зовнішнього опромінення від радіоактивної хмари; опромінення від місцевості, на яку випали радіоактивні речовини; внутрішнього опромінення при вживанні зараженої їжі та води.

У разі виникнення надзвичайної ситуації, пов'язаної з радіаційною небезпекою, потрібно знати, як діяти.

Дії в разі виникнення радіаційної небезпеки

1. **Перебувай в укритті.** Тримайся якнайдалі від зовнішніх стін і даху будівлі. Зачини вікна та двері, ущільни отвори скотчем або вологою тканиною. Вимкни системи вентиляції. Залишайся в укритті, доки не буде інших вказівок від органів влади.
2. **Стеж за офіційними джерелами інформації.** Користуйся повідомленнями від ДСНС, поліції, місцевої влади.
3. **Знезаразь себе.** Обережно зніми верхній шар одягу. Поклади одяг у герметичний пакет, тримай його подалі від людей і домашніх тварин.
4. **Помийся, якщо є така можливість.** Якщо немає доступу до води, скористайся вологими серветками. Особливо ретельно промий/протри руки та обличчя (повіки, вії, вуха).
5. **Одягни чистий одяг.**



9. Переглянь навчальні матеріали від ДСНС.

☀ Об'єднайтеся в групи. Змодельуйте ситуації виникнення: 1 — хімічної небезпеки; 2 — радіаційної небезпеки. Спроектуйте свої дії в цих ситуаціях у разі перебування: а) у школі; б) вдома; в) на вулиці.

1. Надзвичайні ситуації техногенного походження призводять до неможливості проживання на окремих територіях, значних матеріальних втрат і навіть загибелі людей.
2. До наймасштабніших надзвичайних ситуацій належать ті, що спричинені аваріями на промислових підприємствах, транспортних магістралях та енергетичних об'єктах.
3. Ідентифікація техногенних загроз є важливим безпековим чинником, оскільки дає змогу запобігти виникненню надзвичайної ситуації. Вона охоплює: аналіз потенційно небезпечних об'єктів, оцінювання ризиків, моніторинг стану об'єктів і розроблення планів реагування.
4. Воєнні конфлікти несуть безпосередню загрозу не лише для життя і здоров'я людей. Вони можуть спричиняти техногенні аварії, що мають тривалі, іноді незворотні наслідки для навколишнього середовища та населення країни.



svitdovkola.org/zbd8/test2

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 2.

РОЗДІЛ 3 · БЕЗПЕКА В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ



svitdovkola.org/zbd8/9

§9. Перша допомога в надзвичайних ситуаціях

Немає вищого призначення, ніж рятувати життя і змінювати світ на краще.

*Нельсон Мандела,
перший президент
Південно-Африканської Республіки*



1. Чи погоджуєшся ти зі словами Нельсона Мандели? Чому порятунок життя можна назвати найвищим призначенням людини?

Що таке перша допомога в надзвичайних ситуаціях? Як її надати?



2. У яких випадках надається перша допомога?
 - ✱ Чому кожна людина має знати, як надати таку допомогу?
 - ✱ Як можна підвищити обізнаність громадян щодо заходів першої допомоги?

В умовах надзвичайної ситуації часто трапляються випадки, коли здоров'ю й навіть життю людей загрожує небезпека. Щоб мінімізувати загрозу та убезпечити від негативних наслідків, потрібно вчасно і грамотно надати першу допомогу. Не можна втрачати час, очікуючи медиків і рятувальників, тому часто першу допомогу постраждалим надають люди, які на момент події перебували поблизу.

Ефективність першої допомоги залежить від швидкості, правильності й доцільності дій. Якщо ж людина, яка надає допомогу, не впевнена в собі та у своїх діях, від надання допомоги краще утриматись, пам'ятаючи про головне правило — не нашкодь! У цьому разі потрібно звернутися до більш досвідчених людей, які можуть допомогти впоратися із ситуацією.



Перша допомога — це прості й доцільні заходи, спрямовані на збереження життя та здоров'я потерпілих.

Алгоритм дій під час надання першої допомоги

1. Оглянути місце події та впевнитись у тому, що надання допомоги буде безпечним. Якою би складною не була ситуація, варто пам'ятати, що пріоритетом має бути власна безпека.
2. Оцінити стан потерпілого/потерпілої.
3. Якщо потрібно – викликати рятувальні служби.
4. Надати невідкладну домедичну допомогу, якщо потерпілий/потерпіла її потребує (зупинити критичну кровотечу, забезпечити прохідність дихальних шляхів, провести серцево-легеневу реанімацію тощо).
5. Перевести потерпілу особу в стабільне положення (на боці, обличчям до себе, рука під головою, нога зігнута в коліні). Це можна робити тільки в тому разі, якщо немає підозри на травми хребта й кісток таза і серцево-легенева реанімація була вдалою.
Не залишати людину одну та контролювати стан життєвих функцій до прибуття рятувальних служб.
6. Взаємодіяти з рятувальними службами.



3. Ознайомся з інформацією про надання першої допомоги.
 - ☀ Що допомогло дівчині врятувати життя чоловіка?
 - ☀ Відтвори послідовно дії дівчини, ілюструючи кожний крок надання першої допомоги.

Як визначити стан потерпілого/потерпілої?



4. Як ти гадаєш, чому важливо швидко та правильно оцінити стан людини, яка постраждала в надзвичайній ситуації?
 - ☀ Як можуть твої дії вплинути на результат надання допомоги?



У надзвичайних ситуаціях швидке та правильне визначення стану потерпілого/потерпілої є ключовим для надання ефективної допомоги.

Алгоритм визначення стану потерпілого/потерпілої передбачає такі дії.

- 1. Визначення рівня свідомості.** У міжнародній практиці розглядають чотири стани потерпілої особи:



A – Alert – людина притомна, дає адекватні відповіді на запитання, на прохання рятувальників може усвідомлено виконати певні дії;

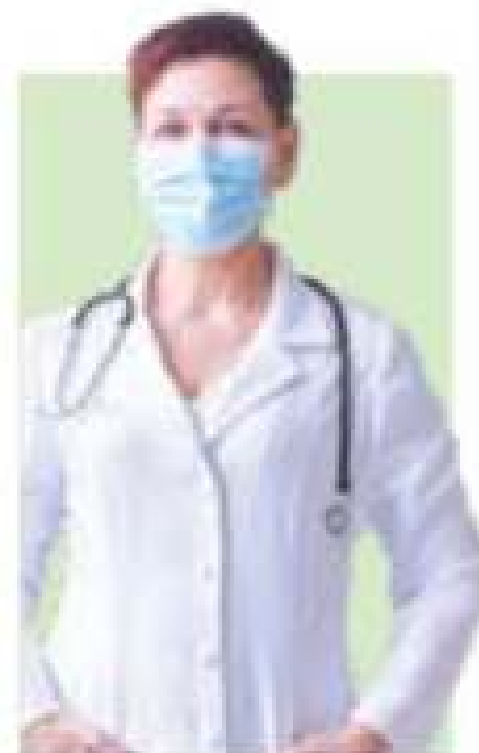
V – Responds to Verbal stimuli – реагує на голос, точніше на гучний звук біля вуха;

P – Responds to Pain – реагує на біль (щипок за шкіру в ділянці лівого грудного м'яза з поворотом на 180°);

U – Unresponsive – людина непритомна.

У разі гострого порушення мозкового кровообігу може виникати короточасна втрата свідомості. Більш тривала втрата свідомості свідчить про ушкодження головного мозку.

- 2. Перевірка на наявність масивних зовнішніх (критичних) кровотеч.**
- 3. Перевірка прохідності дихальних шляхів,** якщо в людини помітні ознаки непрохідності або якщо вона непритомна. Порушення прохідності може бути частковим або повним, при якому людина не може говорити, дихати, намагається кашляти, але не може.
- 4. Перевірка дихання** за допомогою відчуттів (чую – бачу – відчуваю) та за кількістю видихів. Слід нахилитися до людини, так щоб чути дихання, бачити підймання й опускання грудної клітки та відчувати дихання на своєму обличчі. Якщо за 10 с був лише один видих, вважаємо, що дихання відсутнє. Два і більше видихів свідчать про наявність дихання.
- 5. Перевірка кровообігу.** Визначають пульс на магістральних судинах (сонна, плечова, стегнова артерії) і встановлюють його частоту.
- 6. Огляд тіла на наявність видимих ушкоджень:** кровотеч, переломів, опіків.
- 7. Оцінювання загального стану потерпілого:**
 - колір шкіри: бліда, червона, синюшна;
 - температура тіла: нормальна, підвищена, знижена;
 - рухливість: чи може потерпілий рухати кінцівками.



Зібрана інформація про стан потерпілої особи дасть змогу спланувати подальші дії щодо надання їй допомоги. Якщо ж людина перебуває в невідкладному стані, що становить пряму й невідворотну загрозу її життю та здоров'ю, вона потребує **невідкладної домедичної допомоги**.

Невідкладний стан — раптове погіршення фізичного або психічного здоров'я, яке становить пряму й невідворотну загрозу життю та здоров'ю людини.



5. Переглянь відео.

- ✱ Доповни поданий у відео алгоритм важливими деталями, що стосуються огляду та оцінювання стану постраждалої людини.

6. Об'єднайтеся в пари. Змодельуйте ситуацію, у якій хтось візьме на себе роль потерпілого / потерпілої, а інший / інша робитиме огляд.

- ✱ Оцініть стан постраждалої людини за доповненим алгоритмом.
- ✱ Як би ви діяли, якби людина втратила свідомість, але дихала?
- ✱ Чому важливо перевіряти дихання?

Як надати невідкладну домедичну допомогу?

7. Чи кожна людина може надати невідкладну домедичну допомогу? Які знання та вміння потрібні для цього?

- ✱ Як ти вважаєш, чи сформовані такі знання та вміння в тебе?
- ✱ Чого б ти хотів / хотіла навчитися, щоб рятувати життя людей?

Невідкладна домедична допомога — невідкладні дії та організаційні заходи, спрямовані на порятунок і збереження життя людини, яка перебуває в невідкладному стані. Здійснюється на місці події особами, які здебільшого не мають медичної освіти.

Надання невідкладної домедичної допомоги передбачає проведення найважливіших рятувальних заходів, спрямованих на стабілізацію стану потерпілої особи. Це:

- зупинення критичної кровотечі;
- відновлення прохідності дихальних шляхів;
- підтримання температурного режиму;
- підтримання дихання, а в разі його відсутності — проведення серцево-легеневої реанімації;
- іммобілізація (тимчасове знерухомлення) травмованих кінцівок чи хребта.



За статистикою, до найпоширеніших травм належать переломи — порушення цілісності кістки, що супроводжується сильним болем, іноді — кровотечею, непритомністю чи шоком. Переломи можуть бути відкриті — з пошкодженням шкірних покривів у проєкції перелому, або ж закриті — без пошкодження шкіри.



8. Попрацюй з інфографікою.

- ✱ Які ознаки притаманні закритому, а які відкритому перелому кістки?
- ✱ Як надати домедичну допомогу при переломах різних видів?
- ✱ Як правильно накладати шину для іммобілізації кінцівки?

Очевидно, що для надання невідкладної домедичної допомоги мають бути сформовані необхідні вміння. Сьогодні ці вміння є життєво важливими, адже можуть врятувати життя людей у критичних ситуаціях. Тому Державна служба з надзвичайних ситуацій і Міністерство охорони здоров'я України радять усім свідомим громадянам пройти спеціальні курси з надання домедичної допомоги і набути відповідних практичних умінь.

Як взаємодіяти з рятувальними службами?



9. Пригадай, які державні служби задіяні в ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Які функції виконує кожна з них?

Якщо трапилася подія, яка несе загрозу здоров'ю і життю людини, важливо правильно взаємодіяти з рятувальними службами.

Ефективну комунікацію та координацію дій на місці пригоди можна забезпечити тільки знаючи **правила взаємодії зі службами оперативного реагування**. Ось основні з них.

Служби оперативного реагування



101



Служба екстреної допомоги



102



103



104

1. Оцінювання ситуації: швидко оціни ситуацію, щоб визначити, чи справді потрібна допомога рятувальних служб.

2. Виклик рятувальних служб:

- зателефонуй за номером відповідної рятувальної служби або служби екстреної допомоги 112;
- коротко, але зрозуміло опиши ситуацію;
- сповісти кількість потерпілих і характер уражень;
- повідом, де сталася подія (адреса, орієнтири);
- відповідай на питання диспетчера/диспетчерки, надай всю необхідну інформацію.



3. Підготовка до прибуття рятувальників:

- забезпеч доступ до місця події (відчини ворота, двері тощо);
- повідом присутніх на місці події про виклик допомоги;
- виконуй усі інструкції, які надають працівники диспетчерської або рятувальники по телефону.

4. Співпраця з рятувальними службами на місці події:

- під час роботи рятувальників дотримуйся безпечної відстані та не заважай їхній роботі;
- надай додаткову інформацію про ситуацію або потерпілих, якщо це потрібно;
- допоможи в разі потреби (наприклад, в евакуації людей).



10. Ознайомся із ситуацією.

Віталій чекав маршрутку на зупинці. Раптом літньому чоловіку, що стояв поруч, стало зле. Він зблід і похитнувся, став шукати опору, схопився за серце. Віталій озирнувся, але навколо нікого не було. Хлопець швиденько вихопив із кишені телефон і набрав 103.

- ✳ Разом з однокласником/однокласницею змодельуйте ситуацію виклику екстреної медичної допомоги. Розіграйте в ролях: "диспетчер / диспетчерка екстреної медичної служби" — "хлопець".



1. Перша допомога — це сукупність простих і доцільних дій на місці події, спрямованих на порятунок життя та здоров'я потерпілого. Уміти надавати першу допомогу має кожний свідомий громадянин. Починається вона завжди з огляду потерпілого й оцінювання його стану, які є вирішальними для надання ефективної домедичної допомоги.
2. Надання невідкладної домедичної допомоги передбачає проведення термінових рятувальних заходів, спрямованих на стабілізацію стану потерпілого. Це, зокрема, зупинення критичної кровотечі, відновлення прохідності дихальних шляхів, проведення серцево-легеневої реанімації, іммобілізація травмованих кінцівок.
3. Вміння надавати домедичну допомогу може врятувати життя людини в критичній ситуації. Щоб навчитися це робити, потрібно пройти спеціальні курси з надання домедичної допомоги.
4. Якщо відбувається подія, яка несе загрозу здоров'ю та життю людей, надзвичайно важливо правильно і грамотно взаємодіяти з рятувальними службами.





§ 10. Допомога при кровотечі та легенево-серцевій недостатності

Немає нічого ціннішого за життя людини. Врятувати одне життя означає врятувати людство.

*Анна Франк,
єврейська дівчинка-підліток,
авторка всесвітньо відомого щоденника*



1. Чи погоджуєшся ти з думкою Анни Франк? Чому дівчинка прирівнює життя однієї людини до життя всього людства?

Що потрібно знати про кровотечу? Як її зупинити?



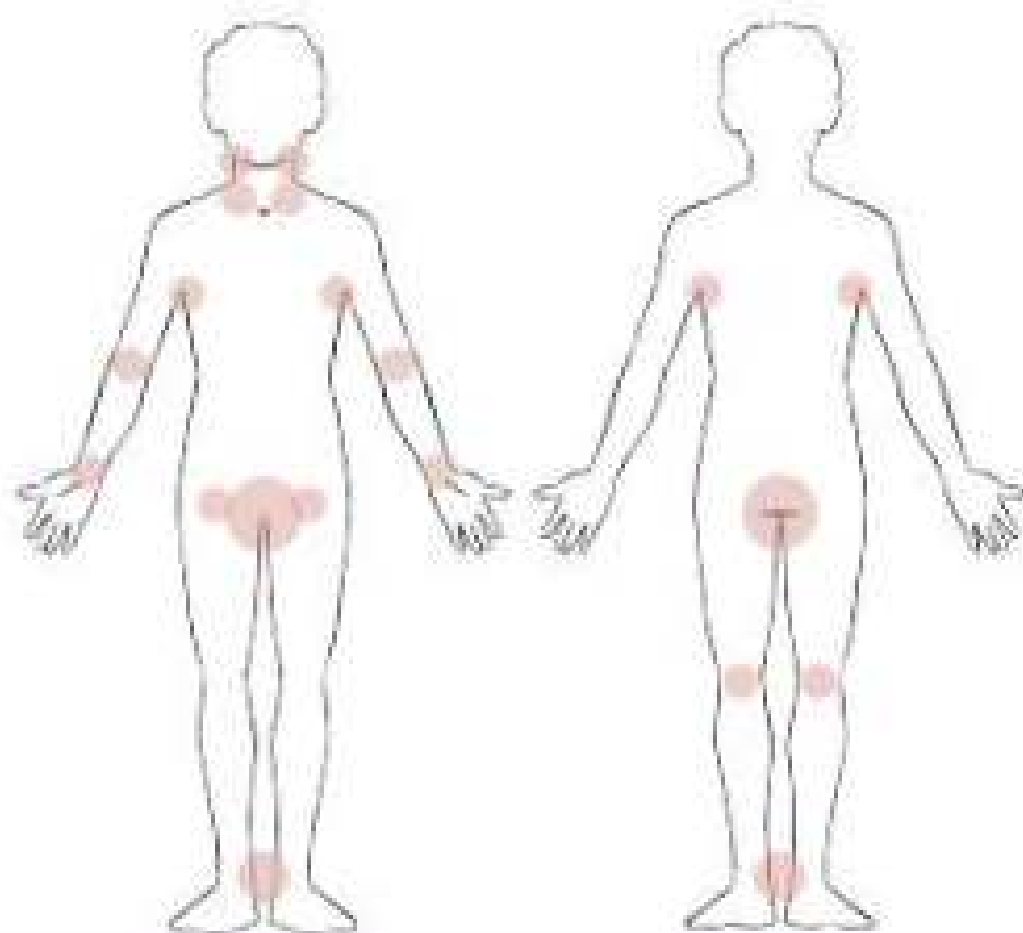
2. Що таке кровотеча?

- ✱ Які види кровотечі тобі відомі? Які ознаки вони мають?
- ✱ Щоб поновити в пам'яті інформацію про різні види кровотеч, виконай онлайн-вправи.



Ти вже знаєш, які є види кровотеч і яких заходів треба вжити при кожному з них.

Масивна зовнішня (критична) кровотеча — це невідкладний стан, який супроводжується значним витіканням крові з ран. Важлива локалізація: кінцівки, пахові та підпахвові ділянки, сідниці та шия — незалежно від механізму отримання травми.



Зупинення кровотечі завжди має пріоритетне значення, коли йдеться про порятунок життя. Це особливо важливо, якщо є масивна зовнішня кровотеча (артеріальна чи венозна), критична для людини. Здебільшого це буває при ранах тих ділянок тіла, де великі кровоносні судини (вени та артерії) пролягають близько до поверхні. За таких обставин потрібно дуже швидко реагувати і правильно діяти, адже при критичній кровотечі відлік життя іде на секунди.

Щоб зупинити масивну зовнішню кровотечу кінцівки (руки, ноги), спочатку притискають артерію чи вену пальцями. Потім накладають кровоспинний джгут, турнікет чи тугу пов'язку.

До джгута, турнікета та пов'язки обов'язково слід прикріпити записку, в якій зазначено час, коли їх накладали. Пам'ятай, що не можна знімати чи послабляти кровоспинний джгут до приїзду бригади екстреної медичної допомоги. Постраждалого/постраждалу треба якомога швидше доставити до медичного закладу. Зупиняючи кровотечу, слід остерігатися прямого контакту з чужою кров'ю. Варто мати при собі захисні нестерильні рукавички.

Ознаки масивної зовнішньої кровотечі (будь-що з них):

- швидке, інтенсивне витікання крові з рани;
- пульсуючий характер кровотечі (кров б'є фонтаном);
- пляма крові біля постраждалого, яка швидко збільшується;
- значне просякнення одягу постраждалої людини кров'ю;
- повна або часткова ампутація кінцівки вище рівня кисті чи ступні;
- порушення чи втрата свідомості, якщо в людини немає ознак черепно-мозкової травми (в разі наявності зовнішньої кровотечі);
- ознаки порушення кровотоку: бліда шкіра, холодні кінцівки тощо (в разі наявності зовнішньої кровотечі).

3. Переглянь відео.

- ✳ Потренуйся з однокласниками та однокласницями накладати турнікет і зупиняти критичну кровотечу.
- ✳ Сформулюйте правила накладання турнікета / джгута.

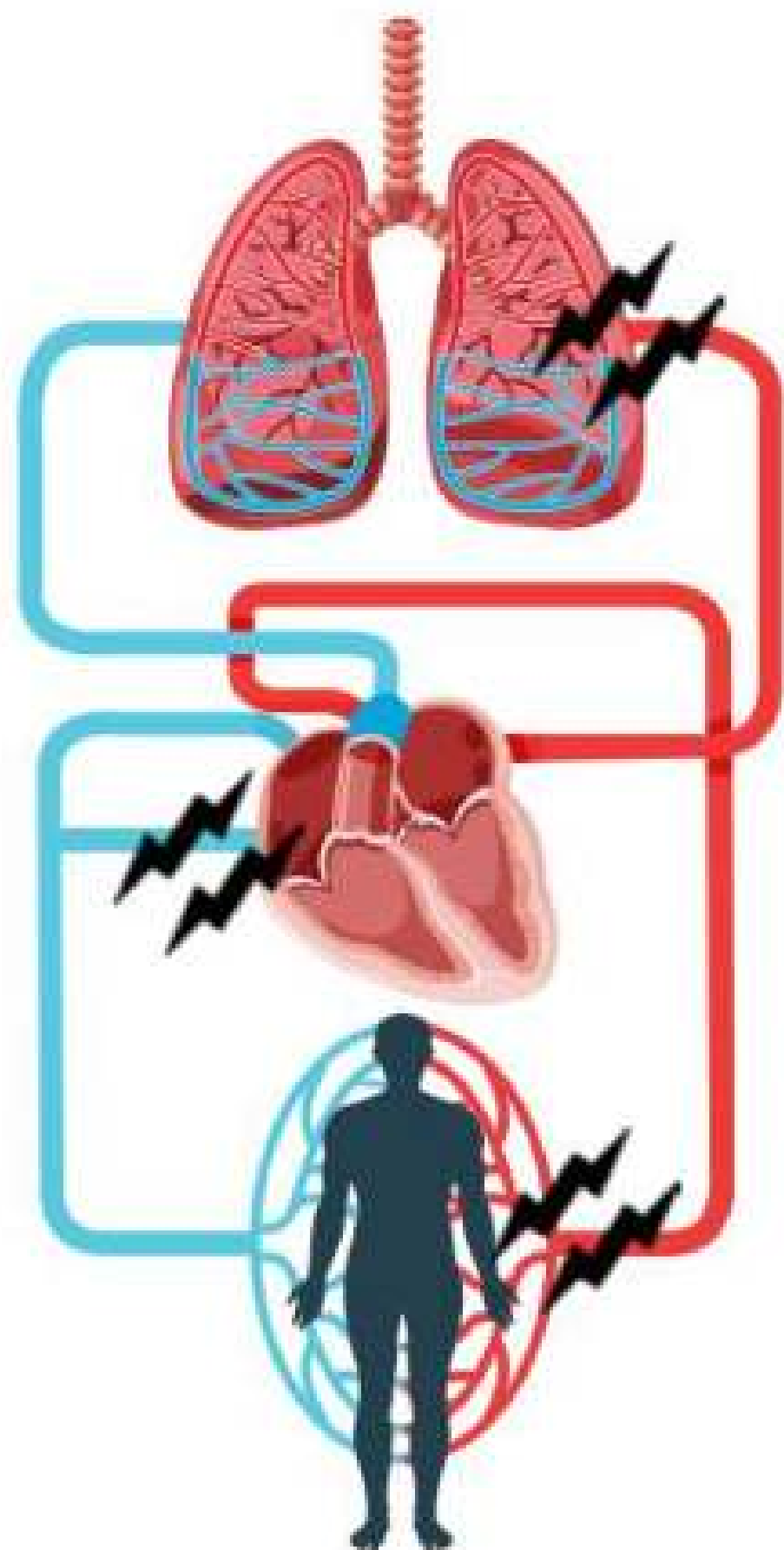


4. Об'єднайтеся в групи та змодельуйте небезпечну ситуацію травматичного характеру. Хтось із групи виконуватиме роль потерпілого з травмою, що супроводжується кровотечею. Решта дітей надаватимуть допомогу.

- ✳ Продемонструйте методику надання допомоги в разі травми: з капілярною кровотечею; з венозною кровотечею; з артеріальною кровотечею.
- ✳ Як ви оцінили ситуацію? Які дії були найефективнішими? Які дії ви вважаєте найважливішими в наданні першої допомоги і чому?

Що таке легенево-серцева недостатність?

Організм людини — це складна біологічна система, яка об'єднує різні органи і тканини. Кожний орган або система органів виконує свою специфічну функцію, але всі вони взаємозалежні та взаємопов'язані й діють як єдиний злагоджений механізм. Коли один з органів або вся система починає працювати неправильно, порушується робота всього організму.



Прикладом цього є, зокрема, **легенево-серцева недостатність (ЛСН)** — стан, пов'язаний зі збоями в роботі водночас двох систем: серцево-судинної і дихальної. Внаслідок цього порушується виведення вуглекислого газу та насичення крові киснем. Це негативно позначається на роботі всіх без винятку внутрішніх органів та загальному самопочутті людини.

Причинами легенево-серцевої недостатності можуть бути: інфаркт міокарда, хронічні хвороби серця, інфекції, аритмії, цукровий діабет, захворювання легень, ожиріння тощо.

Існують також додаткові чинники, які часто призводять до розвитку легенево-серцевої недостатності. До них належать: шкідливі звички, нездорове харчування, фізична пасивність. Ці негативні явища можуть завдати непоправної шкоди серцю і призвести до трагічних наслідків.



5. Об'єднайтесь у групи. Розгляньте чинники ризику розвитку легенево-серцевої недостатності.

- ✱ Поміркуйте, як кожний із чинників може сприяти виникненню цього захворювання.
- ✱ Обговоріть, як здоровий спосіб життя може зменшити ризик розвитку хвороби.
- ✱ Представте свої висновки класу.



Як розпізнати легенево-серцеву недостатність?

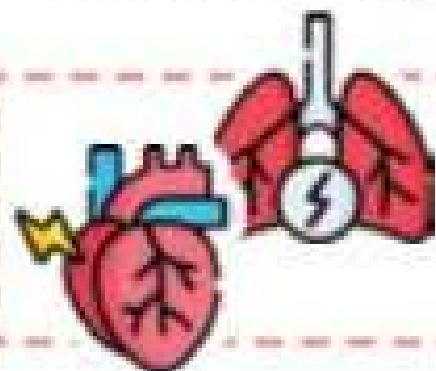
Легенево-серцева недостатність може розвиватися роками і набути хронічної форми. Про це свідчать постійні набряки ніг і щиколоток, задишка при фізичному навантаженні або навіть у стані спокою, втома й слабкість,



синюшний відтінок шкіри та слизових оболонок тощо. Та набагато небезпечнішою є гостра форма хвороби, коли симптоми швидко нарастають. Саме вона часто призводить до смерті, якщо потерпілому вчасно не надати допомоги.

Ознаки гострої легенево-серцевої недостатності

- задишка, яка швидко наростає;
- поверхневе дихання;
- поява відчуття нестачі повітря;
- прогресуюча блідість шкіри;
- мочки вух, губи і кінчик носа стають синюшними;
- поява холодного поту;
- слабке серцебиття;
- рухове збудження і неспокій, що змінюються запамороченням;
- різке зниження артеріального тиску;
- частий і переривчастий пульс;
- різкі болі за грудниною.



Гостра легенево-серцева недостатність є критичним станом, який вимагає **негайної медичної допомоги!**



6. Об'єднайтесь у пари. Розробіть плакат (інфографіку), який описує основні симптоми гострої легенево-серцевої недостатності. Використайте яскраві кольори та зрозумілі зображення для привернення уваги.

- ✱ Розмістіть плакати в класі або шкільному коридорі, щоб усі могли з ними ознайомитись.



Алгоритм надання невідкладної домедичної допомоги при легенево-серцевій недостатності

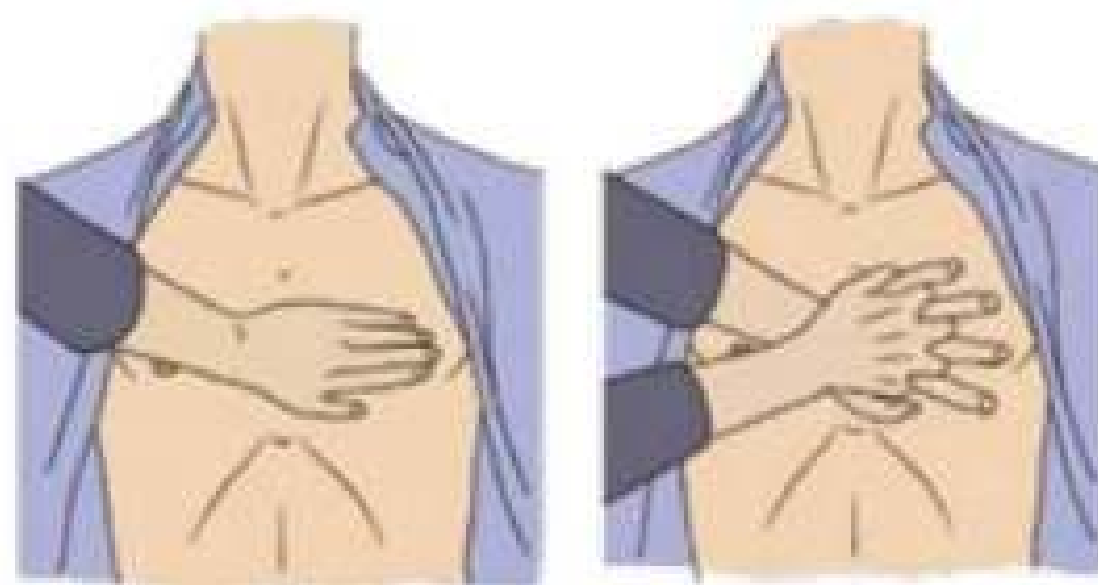
1. Заспокой і підтримай потерпілого/потерпілу.
2. Зателефонуй за номером екстреної служби 103 або 112, опиши симптоми та стан людини, в якій стався напад.
3. Забезпеч доступ до свіжого повітря: відчини вікно або двері.
4. Зніми з потерпілого/потерпілої тісний одяг.
5. Посади хвору людину: найкраща поза — напівсидячи.
6. Якщо хвора людина має при собі ліки, що призначені для таких випадків, допоможи їй прийняти їх.
7. У разі відсутності в потерпілої особи дихання і серцебиття слід негайно почати серцево-легеневу реанімацію (СЛР).

Показаннями для проведення СЛР є такі симптоми: втрата свідомості, відсутність дихання та відсутність пульсу (ефективніше в такій ситуації перевіряти пульс на сонних артеріях).

Алгоритм серцево-легеневої реанімації

Компресії (натискання) на грудну клітку

1. Встань на коліна збоку від постраждалого/постраждалої і поклади руки одна на одну основою долоні на центр його/її грудної клітки. Тримай руки прямо, вертикально.
2. Тисни на груднину на глибину 5-6 см, але не більше. Зроби 30 компресій із частотою 2 натискання за секунду.



Штучне дихання

3. Після 30 компресій розпочни штучне дихання. Закинь голову постраждалого/постраждалої та підйми підборіддя, щоб відкрити дихальні шляхи. Вказівним і великим пальцем руки затисни його/її ніс, підтримуй підборіддя. Поклади на рот маску-клапан.
4. Зроби нормальний вдих і видихни в рот постраждалого/постраждалої (для нього/неї це буде штучний вдих). Зверни увагу: грудна клітка має підніматися й опускатися. Зроби ще один нормальний вдих і видих.
5. Далі терміново поверни свої руки на груднину в правильне положення і зроби знову 30 натискань. Продовжуй компресії та штучне дихання в співвідношенні 30:2. Не переривай компресії грудної клітки більш ніж на 10 с для проведення штучних вдихів.



Якщо постраждала людина — чужа для тебе, а в тебе немає маски-клапана для безпечних вдихів, ти можеш не робити штучне дихання. Проводь лише компресії на груднину (2 натискання за секунду).

Можна припинити проведення серцево-легеневої реанімації до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, якщо:

- у постраждалого/постраждалої з'явилися явні ознаки життя, відновилося самостійне нормальне дихання, координована рухова активність, розплющилися очі;
- виникла загроза життю людини, яка надає допомогу, та/або постраждалої особи;
- проведення серцево-легеневої реанімації стало неможливим через значне фізичне виснаження рятівника/рятівниці.

7. Разом з однокласником/однокласницею переглянь відео про дії під час проведення серцево-легеневої реанімації.



- ✱ У парах відтворіть ситуацію, в якій хтось із вас потерпілий/потерпіла, а інший/інша надає допомогу — проводить СЛР.
- ✱ Які труднощі виникли під час симуляції? Що було для вас найскладнішим у наданні допомоги?

8. Досліди чинники ризику розвитку легенево-серцевої недостатності.

- ✱ Щодня протягом тижня опрацювай завдання й записуй результати в щоденник.
- ✱ Проаналізуй свої записи. Як ти оцінюєш імовірність наявності в тебе чинників ризику розвитку легенево-серцевої недостатності?
- ✱ Що ти можеш змінити у своєму способі життя, щоб покращити здоров'я?



1. Особливу небезпеку при травмах становить втрата крові. Тому знання того, як зупинити кровотечу, є ключовими в наданні першої допомоги.
2. Найбільшу загрозу для життя людини становлять рани кінцівок, пахових і підпахвових ділянок, шиї та стегон, при яких можлива велика (критична) втрата крові.
3. Легенево-серцева недостатність — патологічний стан, при якому спостерігаються порушення функцій серця і легень, що призводить до недостатнього постачання кисню в організм. Це негативно позначається на роботі всіх без винятку внутрішніх органів та загальному самопочутті людини.
4. Легенево-серцева недостатність може бути наслідком різних захворювань серцево-судинної та дихальної систем. Вона може розвинутися також через додаткові чинники — куріння, нездорове харчування, фізичну пасивність, зловживання алкогольними напоями та енергетиками.





§ 11. Пожежі. Допомога при опіках та отруєнні чадним газом



Вогонь — суддя безпечності людей.
Народна мудрість

Як рятувати людей під час пожежі?



1. Як ти розумієш цей вислів? Яким може бути "вирок" такого судді безпечності людей?



Пожежа — одне з найбільших і найпоширеніших лих, яке завдає непоправної шкоди людині й довкіллю. Однією з основних причин виникнення пожеж є недбале поводження з вогнем. Якщо, наприклад, курити поруч із легкозаймистими речовинами або залишити увімкнену електроплитку без нагляду, може легко статися загоряння.

Деякі пожежі виникають через несправність електроприладів або електромереж. Великої шкоди як людині, так і природі завдають пожежі, які виникають унаслідок самовільного спалювання листя та сухостою, що в Україні заборонено законом.

Значна кількість пожеж виникає також під час бойових зіткнень, особливо за участі артилерії та авіації. Важливо дотримуватися правил безпеки та вчасно реагувати на будь-які підозрілі ситуації, що можуть призвести до загоряння.



2. Пригадай, що ти вже знаєш про пожежі та причини їх виникнення.

✱ Усім класом створіть інтелект-карту причин виникнення пожеж, зазначивши причини природного й антропогенного характеру.

Якщо ти все-таки став/стала свідком пожежі або опинився/опинилася в палаючому приміщенні, важливо опанувати свої емоції та діяти рішуче, адже вогонь поширюється дуже швидко. У цьому разі треба знати, якими мають бути твої дії в такій ситуації.



Запам'ятай: в усіх випадках, якщо ти в змозі, телефонуй 101 або 112 і викликай пожежну рятувальну службу.

Алгоритм дій під час пожежі

1. Оцінювання ситуації. Зберігай спокій і швидко оціни ситуацію. Визнач джерело вогню та ступінь його поширення.

2. Повідомлення. Зателефонуй до служби порятунку за номером 101, повідом своє місцеперебування, характер пожежі та ймовірну кількість людей у приміщенні. Якщо телефона поруч немає, відчини вікно та поклич на допомогу. Якщо вікно відчинити не вдається, розбий віконне скло твердим предметом (стоячи осторонь, щоб не поранитись) та приверни увагу людей, які можуть викликати пожежну команду.



3. Захист від диму. Якщо приміщення наповнене димом, закрій рот і ніс вологою тканиною, пригнися до підлоги і рухайся до виходу.



4. Евакуація. Не поспішай виходити з приміщення, спочатку перевір, чи це безпечно. Обережно спробуй доторкнутися до дверей тильною стороною долоні.

Якщо двері гарячі — не відчиняй їх: дим і полум'я не дадуть тобі вийти. Щільно зачини двері, а всі щілини та отвори законопачь вологою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму. Повертайся поповзом у глибину приміщення й очікуй на прибуття рятувальників.

Якщо двері не гарячі, то обережно відчини їх, швидко виходь із приміщення й поповзом пересувайся до виходу з будівлі. Обов'язково зачиняй за собою всі двері. Не користуйся ліфтом, спускайся сходами. Використовуй найближчі виходи. З будівлі виходь у той бік, звідки дме вітер.

Якщо ти перебуваєш у висотному будинку, не біжи донизу крізь вогнище, а скористайся можливістю врятуватися на даху будівлі.

5. Допомога іншим. Допоможи людям, які можуть цього потребувати (діти, літні люди, вагітні жінки, люди з обмеженими можливостями). Переконайся, що всі евакуюються в безпечне місце. Якщо на людині горить одяг, звали її на землю та швидко накинй будь-яку річ, бажано вологу: пальто, плащ, ковдру чи покривало — і щільно притисни до тіла. Якщо загорівся твій одяг, падай на землю і перевертайся, щоб загасити полум'я.



6. Залишення небезпечної зони. Після евакуації не повертайся назад у приміщення до прибуття пожежників та отримання офіційного дозволу.





3. Виконай онлайн-вправу: відтвори послідовність дій під час пожежі.
4. Ознайомся із ситуацією. Схарактеризуй дії хлопця, спираючись на опрацьований алгоритм. Чи можна назвати їх правильними?



Як допомогти тим, хто постраждав від опіків?

На жаль, внаслідок дії високої температури під час пожежі можна отримати термічні опіки. Надаючи домедичну допомогу при опіках, треба враховувати ступінь ушкодження шкіри та м'яких тканин людини.

Термічний опік — це невідкладний стан, спричинений дією високих температур, у результаті чого виникає пошкодження шкіри та м'яких тканин.



Важливо! Перед тим як надавати допомогу, переконайся у відсутності небезпеки для себе, потерпілих та людей навколо. Тільки після цього переходь до наступних кроків.



5. Попрацюй з інфографікою. Схарактеризуй кожний із 4-х ступенів опіків. Які ознаки їм притаманні?

Алгоритм надання невідкладної домедичної допомоги при термічних ураженнях (опіках)

1. Ізолюй постраждалу особу від впливу високої температури. Зніми з неї одяг, якщо він тліє, а також прикраси, які є на ділянці опіку.
2. Заспокой потерпілого / потерпілу та поясни свої подальші дії.
3. Виклич екстрену медичну допомогу.
4. Охолоди місце опіку, промиваючи його водою, якщо площа опіку не перевищує 20 % поверхні тіла в дорослих або 10 % у дітей.
5. Наклади на місце опіку суху стерильну марлеву пов'язку так, щоб вона не тиснула на м'які тканини.
6. Якщо площа опіків велика, накрій людину покривалом.
7. Забезпеч постійний нагляд за потерпілою особою до приїзду бригади швидкої допомоги.
8. Якщо стан людини погіршиться до приїзду бригади медичної допомоги, повторно зателефонуй за номером 103.
9. Сповісти медикам якомога більше інформації про обставини отримання травми.

6. Ознайомся з додатковою інформацією про опіки.

- ☀ Як можна визначити площу опікової поверхні?
- ☀ Чого категорично не можна робити при термічних опіках?



Як надавати допомогу при отруєнні чадним газом?

Під час пожежі існує ще одна серйозна небезпека — це отруєння чадним газом. Чадний газ швидко зв'язується з гемоглобіном у крові й перешкоджає постачанню кисню до органів і тканин. Високі концентрації чадного газу можуть викликати легенево-серцеву недостатність, призвести до втрати свідомості, серйозних травм і навіть смерті. Поширеними симптомами впливу чадного газу є:

Чадний газ (CO) — це безбарвний, без запаху і смаку газ, який утворюється при неповному згорянні вуглецевих матеріалів. Під час пожежі він може швидко заповнити приміщення, створюючи смертельну загрозу для всіх, хто перебуває всередині.

- головний біль;
- нудота;
- прискорене дихання;
- слабкість;
- відчуття втоми;
- шум у вухах;
- запаморочення;
- сплутаність свідомості.



Якщо в людини спостерігаються такі симптоми і є підозра, що причиною їх може бути чадний газ, треба насамперед припинити його дію на організм — винести чи вивести потерпілого/потерпілу із зони ураження в безпечне місце із достатнім доступом кисню.

Алгоритм надання невідкладної домедичної допомоги при отруєнні чадним газом

1. Виведи потерпілого/потерпілу на свіже повітря або відчини вікна та двері, щоб провітрити приміщення.
2. Виклич швидку допомогу за номером 103 або 112. Повідом, що є підозра на отруєння чадним газом.
3. Перевір дихання та пульс потерпілої особи. Якщо людина не дихає або знепритомніла, розпочни серцево-легеневу реанімацію (СЛР).
4. Якщо є можливість, надягни на постраждалого/постраждалу кисневую маску, щоб забезпечити подання кисню до прибуття медиків.
5. Заспокой людину, яка зазнала отруєння, підтримуй її морально та фізично. Перевіряй її стан до прибуття медичної допомоги.



7. Об'єднайтеся в групи. Розподіліть між собою ролі: потерпілий/потерпіла від отруєння чадним газом; людина, яка надає домедичну допомогу; оператор/операторка служби екстреної допомоги. Завдання — правильно діагностувати вид отруєння та провести всі невідкладні заходи з надання домедичної допомоги.

Варто пам'ятати!



Чадний газ виділяється під час роботи дров'яних, газових, вугільних печей, камінів, генераторів, газових водонагрівачів, двигунів внутрішнього згоряння автомобілів тощо. Він накопичується за умови нестачі кисню, що становить смертельну небезпеку для людини.

Щоб уникнути отруєння, дотримуйся правил експлуатації відповідних механізмів та приладів.



1. Пожежі призводять до тяжких наслідків для життя та здоров'я людей, а також для майна. Якщо ти розумієш причини виникнення пожеж, то напевно зможеш ужити заходів, щоб їм запобігти.
2. Щоб урятуватися під час пожежі й допомогти іншим, важливо передусім опанувати себе і запобігти паніці. Потрібно діяти рішуче, адже вогонь поширюється дуже швидко, і дії мають бути правильні та виважені. Тому важливо добре знати алгоритм дій під час пожежі.
3. Термічний опік — це невідкладний стан, спричинений дією високих температур, у результаті чого виникає пошкодження шкіри та м'яких тканин. Надаючи домедичну допомогу при опіках, треба враховувати ступінь ушкодження шкіри та м'яких тканин і площу опікової поверхні.
4. Чадний газ є дуже небезпечним, оскільки швидко зв'язується з гемоглобіном у крові, перешкоджаючи постачанню кисню до органів і тканин. Знаючи алгоритм надання домедичної допомоги при отруєнні чадним газом, ти можеш врятувати життя та здоров'я — як власне, так і інших людей.



svitdovkola.org/zbd8/test3

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 3.



РОЗДІЛ 4 · БЕЗПЕКА В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ



svitdovkola.org/zbd8/12

§ 12. Взаємодія громадянина та держави задня загальної безпеки

Найсерйозніша небезпека для людей
виходить від людей.

*Іван Франко,
український письменник,
громадський та політичний діяч*



1. Як ти розумієш слова Івана Франка?

- ✱ Чи завжди небезпека в соціальному середовищі пов'язана з діяльністю людини? Поясни свою думку.

Які існують небезпеки соціального середовища?

Соціальне середовище, у якому ми живемо, не можна назвати повністю безпечним. Потенційними джерелами небезпек завжди є люди або соціальні групи. Особливість цих небезпек полягає в тому, що вони

Небезпеки соціального середовища — це несприятливі процеси або явища, що виникають між людьми й становлять загрозу для життя та здоров'я цих та інших людей, їхнього майна, прав і законних інтересів.

загрожують великій кількості людей, навіть якщо небезпечною є одна особа.

У соціальному середовищі існує багато дуже різних небезпек. Це, зокрема, злочинні дії угруповань та окремих осіб, тероризм, порушення прав громадян. Їх причиною може бути зниження

загального рівня культури, освіченості й вихованості певної частини людей. Іншими причинами виникнення небезпек соціального середовища є нерівність соціальних груп, утиск національних інтересів, що породжує міжнаціональні конфлікти та війни. Деякі захворювання, зокрема спричинені коронавірусом та ВІЛ, інфекції, що передаються статевим шляхом, алкоголізм та наркоманія, також можуть негативно впливати на суспільство. Як бачиш, соціальні небезпеки досить численні й різноманітні. Вони можуть бути класифіковані за різними ознаками.





2. Розглянь схему, що відображає різновиди небезпек соціального середовища за їх природою. Наведи приклади до кожного виду небезпек.



Пов'язані з психічним впливом на людину	Пов'язані з фізичним насильством	Пов'язані з хворобами
Соціальні небезпеки		
Пов'язані з уживанням шкідливих речовин		Пов'язані із самогубством



Існують також інші класифікації небезпек соціального середовища. За масштабами подій їх поділяють на локальні, регіональні та глобальні. За статево-віковими ознаками — на такі, що характерні для дітей, молоді, жінок або чоловіків, людей похилого віку.



3. Об'єднайтеся в групи. Користуючись інтернет-джерелами, розкрийте зміст одного з видів соціальних небезпек за масштабами подій. Наведіть приклади.
- ✱ Підготуйте стислу інформацію та ознайомте з нею клас.

Які є види правопорушень?

Значні небезпеки для соціуму створюють порушення закону, які є однією з гострих соціальних проблем сьогодення. Кількість зареєстрованих у світі правопорушень у середньому зростає на 5% щороку. Є багато видів правопорушень: кримінальні, цивільні й адміністративні, умисні й ненавмисні, нетяжкі, тяжкі та особливо тяжкі тощо.

Приклади класифікацій правопорушень за різними ознаками наведено на схемі.

Правопорушення — це дії або бездіяльність особи, що завдають шкоди іншим людям, суспільству чи державі.

За ступенем суспільної небезпеки	Злочини й проступки
За нормами права, які порушуються	Кримінальні, адміністративні, цивільні, правопорушення у сфері трудової, освітньої, медичної, економічної та інших видів діяльності
За колом осіб, які скоїли правопорушення	Одноосібні та групові



Правопорушення можуть суттєво відрізнятися залежно від ступеня небезпеки, яку вони створюють, та заподіяної шкоди. Якщо правопорушення незначне і не становить небезпеки для інших людей, його називають *проступком*. Такими є, наприклад, порушення трудової дисципліни, громадського порядку, хуліганство, порушення права на освіту, зловживання службовим становищем. Якщо ж унаслідок правопорушення виникає небезпека для інших людей чи суспільства

загалом, його визнають *злочином*. Злочинними вважаються діяння, що становлять пряму загрозу життю або здоров'ю людей, посягають на суспільний лад, власність, права та свободи громадян.

Досить часто злочинними можуть бути не лише дії, а й бездіяльність. Якщо людина не виконує передбачених законом обов'язків і цим самим спричиняє соціальну небезпеку, вона скоює злочин. Наприклад, ненадання потерпілим необхідної допомоги особами, які зобов'язані це робити, вважається кримінальним злочином.

Далеко не всі правопорушення здійснюються умисно. Якщо людина розуміла, що своїми діями створює небезпеку для себе чи інших, усвідомлювала можливі шкідливі наслідки цих дій, правопорушення визнається *умисним*.

Якщо ж особа розуміла можливість шкідливих наслідків свого вчинку, але сподівалася, що цього не станеться, правопорушення визнають *вчиненим із необережності*. Таким самим визнається правопорушення, якщо людина, яка його скоїла, не усвідомлювала негативних наслідків свого вчинку.

Якщо людина, вчиняючи дію, не знала, що такі вчинки заборонені на законодавчому рівні, вона все одно має відповідати за свої діяння. Адже незнання закону не звільняє від відповідальності.



4. Переглянь відео про злочинність в Україні.

- ✳ Про які злочини йдеться в сюжеті? Визнач види цих злочинів.
- ✳ Обговори з однокласниками та однокласницями способи подолання злочинності в умовах воєнного часу.



5. Як ти вважаєш, які правопорушення найчастіше скоюють підлітки?

- ✳ Придумай та намалюй знак, який попереджає про неприпустимість одного з найпоширеніших підліткових правопорушень.



Як караються правопорушення?

За скоєння правопорушення людина відповідає перед законом. Відповідальність за правопорушення залежить від ступеня його тяжкості. Скоєні правопорушення можуть бути оцінені як нетяжкі, тяжкі та особливо тяжкі. У Кримінальному кодексі України докладно описано, за які злочини та проступки яке покарання передбачене.

Суттєву роль у визначенні ступеня відповідальності за вчинене правопорушення та покарання за нього відіграє вік правопорушника/правопорушниці.

6. Переглянь відео про правову відповідальність підлітків.

- ✳ Об'єднайтеся в групи. Ознайомтесь із ситуаціями і проаналізуйте одну з них, враховуючи інформацію, отриману з відео.
- ✳ Визначте, чи може восьмикласник/восьмикласниця нести відповідальність за дії, описані в цій ситуації.



Що таке громадський порядок?



Як ти вже знаєш, основним, найвищим законом нашої держави є Конституція України. Решта законів визначають права людини в різних сферах життєдіяльності, і вимога їх виконання є загальною для всіх нас. Так забезпечується правовий порядок, або правопорядок. У межах правопорядку будь-яка твоя поведінка, що не порушує передбачених законом норм, є законною, тобто правомірною.

Однак громадський порядок залежить не тільки від виконання кожним із нас законів. Він залежить також від дотримання узвичаєних у суспільстві моральних норм, правил громадського співіснування, звичаїв, національних традицій тощо. Наприклад, жодний закон не забороняє лізти без черги до каси або ігнорувати прохання про допомогу. Так само закон нікого не зобов'язує купувати ліки й продукти для самотньої бабусі-сусідки чи поступатися місцем у транспорті. Ми свідомо не робимо того, що суперечить нормам суспільної моралі, і в такий спосіб теж забезпечуємо порядок. Отже, коли говорять про необхідність дотримання громадського порядку, мають на увазі водночас і виконання вимог закону, і відповідність поведінки неписаним соціальними нормам.

7. Удвох з однокласником/однокласницею переглянь сюжет про правила поведінки підлітків у громадському просторі.

- ✳ Складіть пам'ятку для підлітків "Правила поведінки в громадських місцях".



Як взаємодіють держава та суспільство щодо безпекових питань?

Головною метою встановлення та підтримання громадського порядку є забезпечення громадської безпеки, нормальних умов життя людей, суспільного спокою, ефективної трудової діяльності.

Громадську безпеку й порядок забезпечують правоохоронні органи, тісно співпрацюючи між собою. В Україні повноваженнями з виконання правоохоронної функції наділені понад 30 органів. Деякі з них представлені нижче.

Громадська безпека — це загальна захищеність, що відповідає інтересам суспільства й громадян.



Органи
прокуратури



Національна
поліція



Служба
безпеки
України



Військова
служба
правопорядку
в ЗСУ



Органи
та установи
виконання
покарань



Органи доходів
і зборів



Органи охорони
державного
кордону



Національне
антикорупційне
бюро України



Органи робо-
та лісоохорони



8. Користуючись інтернет-джерелами, назви функції різних правоохоронних органів.

- ✱ Дізнайся, які ще правоохоронні органи працюють в Україні.
- ✱ Як ти вважаєш, чи важлива взаємодія громадян України з працівниками цих органів для забезпечення громадського порядку? Якою, на твою думку, може бути ця взаємодія?

Крім державних органів, правоохоронну та правозахисну діяльність здійснюють уповноважені державою громадські формування. Їх основною функцією є боротьба зі злочинністю та іншими правопорушеннями, а також захист прав громадян та організацій у різних сферах життєдіяльності.

У своїй роботі державні правоохоронні органи та громадські формування керуються чинним законодавством, дотримання якого є основою побудови безпечного суспільства. Напрями взаємодії цих базових складників відображені на схемі.

Законодавство

Верховна Рада України розробляє та ухвалює закони, що забезпечують безпеку громадян і держави загалом, а виконавчі органи несуть відповідальність за дотримання цих законів.

Державні правоохоронні органи

Поліція та інші правоохоронні структури відповідають за дотримання законів, забезпечення безпеки та захист громадян від загроз.

Громадські формування

Органи місцевого самоврядування використовують механізм посилення безпеки в громадах: громадські правоохоронні формування співпрацюють із поліцією на місцях.

9. Переглянь відео про взаємодію поліції та громади.

- ✳ Якою має бути взаємодія між правоохоронними органами та громадськістю? Напиши есе на цю тему.



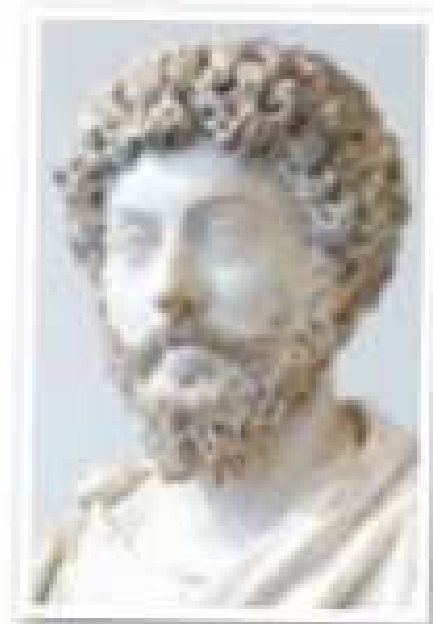
1. Небезпеки соціального середовища — це несприятливі процеси або явища, що виникають між людьми. Вони становлять загрозу для життя і здоров'я людей, їхнього майна, прав і законних інтересів. Такі небезпеки класифікуються за природою, масштабами подій та статево-віковими ознаками.
2. Однією з найбільших небезпек соціального середовища є порушення громадянами закону. Правопорушеннями називають дії або бездіяльність особи, що завдають шкоди іншим людям, суспільству або державі. Залежно від ступеня небезпеки та заподіяної шкоди правопорушення поділяють на злочини й проступки.
3. Правова відповідальність підлітків настає із 16 років. До цього часу відповідальність за дії підлітка несуть батьки. Однак за особливо тяжкі злочини встановлено кримінальну відповідальність підлітків із 14 років.
4. Громадський порядок забезпечують органи державної влади, правоохоронні органи й громадські формування, а також кожний громадянин, дотримуючись законів і правил поведінки в суспільстві.


svitdovkola.org/zbd8/13

§ 13. Дії в небезпечних ситуаціях соціального середовища

Спокій є ознакою розумної душі, здатної впоратися з будь-якою ситуацією.

*Марк Аврелій,
давньоримський імператор і філософ*



1. Як ти розумієш слова Марка Аврелія? Чи дійсно спокій допомагає впоратися з небезпечними ситуаціями? Поясни свою думку.

Як шкідливі звички впливають на соціалізацію?



2. Що таке звички? Якими вони бувають?

✱ Які звички вважаються шкідливими? Чому?

Учені виявили, що 43% свого часу людина діє не замислюючись, тобто керується звичкою. А отже, від того, які звички переважатимуть, залежать якість і тривалість життя кожного з нас.

Соціалізація — це процес входження індивіда в соціальне середовище через засвоєння норм, ідеалів, цінностей.

Наприклад, за даними Центру контролю та профілактики захворювань США (Centers for Disease Control and Prevention), життя курців загалом коротше мінімум на 10 років.

3. Учені з'ясували, що кожна сигарета зменшує термін життя приблизно на 11 хв. Розрахуй, яка кількість сигарет забирає в людини добу життя, місяць, рік.

Від шкідливих звичок страждає не тільки здоров'я людини. Через них виникає найбільше проблем із соціалізацією підлітка. Це підтверджують, зокрема, результати національного дослідження щодо масштабів наркотичної й алкогольної залежності молоді віком 14–18 років.

Було виявлено, що серед опитаних підлітків із наркотичною залежністю 35% без дозволу виносили речі з дому для продажу, 23% — крали гроші в рідних, а 12% — у сусідів, друзів, знайомих. 15% опитаних з алкогольною залежністю вчиняли домашнє насильство; 8% — вдавалися до насильницьких дій стосовно друзів, сусідів, знайомих; 9% — намагалися зашкодити собі, вчинити самогубство.



Як бачиш, шкідливі звички часто є причиною конфліктів, кримінальних правопорушень та інших соціальних проблем. Від цього потерпають не лише самі носії шкідливих звичок, а й сім'я, родина, сусіди, друзі.

4. Об'єднайтеся в групи та дослідіть ставлення підлітків до шкідливих звичок (одна група досліджуватиме ставлення до однієї шкідливої звички).

5. Переглянь відео.

☀ Що стало причиною руйнування життєвих планів підлітка? На які думки наштовхнув тебе цей відеоролик?

На перший погляд може здатися, що одна сигарета, одна чарка алкоголю, одна спроба вживання наркотиків — це ще не звичка, із цим легко впоратися. Однак учені доводять, що достатньо декілька разів повторити одну й ту саму дію, щоб вона перетворилася на звичку, а фактично — на залежність. Згубну звичку, а особливо залежність, набуту легко, а от позбутися її — не так уже й просто!

6. Зіграй з однокласниками та однокласницями в гру "Міф чи факт?". Підтвердь аргументами або спростуй наведені твердження. За потреби використовуй інтернет-джерела.

7. Створи власний "компас усвідомленості" — добери банк переконливих аргументів і доказів у відповідь на пропозицію чи мимовільне бажання спробувати шкідливі речі.



Коли і за яких умов потрібна самооборона?

Ти вже знаєш, що шкідливі звички мають серйозні негативні наслідки. Під впливом алкоголю, наркотиків чи під час тривалої гри людина може стати джерелом соціальної небезпеки через свою агресивність.

Самооборона — це дії, спрямовані на захист себе від нападу, ворожих дій чи інших загроз.

Законодавство України всім нам гарантує право на необхідну оборону в разі суспільно небезпечного посягання. Тобто, якщо на тебе напали, ти маєш право захищатися.

Але твій самозахист має будуватися на ключових принципах самооборони.

Принципи самооборони

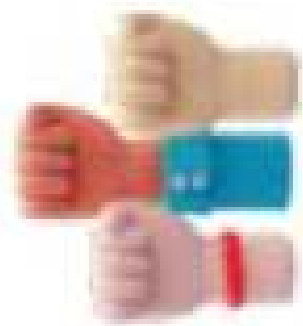


- **Необхідність:** дії мають бути спрямовані виключно на відвернення небезпеки.
- **Відповідність:** використані засоби захисту повинні відповідати рівню небезпеки.
- **Невідкладність:** захист має бути негайним, тобто відбуватися в момент загрози.



8. Переглянь відео.

- ✿ Як ти розумієш поняття “необхідна оборона”?
- ✿ Як визначити межу між необхідною самообороною та надмірним застосуванням сили?



Як захистити себе від фізичних і психологічних небезпек?

Фізична самооборона — це техніки та прийоми, що допомагають захиститися від фізичного нападу, зокрема:

- прості удари руками й ногами, блокування ударів супротивника;
- техніки, що допомагають звільнитися від захватів;
- використання предметів, які є під рукою, для захисту.



9. У вільний від занять час переглянь відео та спробуй відтворити пропоновані прийоми самооборони.

- ✿ У яких випадках ці прийоми можна застосовувати?

Не меншої шкоди, ніж фізичний напад, може завдати психологічний тиск. Напевно, тобі відомі випадки вербальних (словесних) образ та знущань, тиску з боку ровесників чи старших учнів. У таких ситуаціях важлива **психологічна самооборона**.

Методи психологічної самооборони

Асертивність — здатність коректно обстоювати свої погляди, не порушуючи моральних прав іншої людини.

Ігнорування — вміння не реагувати на провокації.

Звернення по допомогу — пошук підтримки в друзів, рідних або фахівців.



10. Удвох з однокласником / однокласницею проаналізуйте ситуацію.

Марк, учень 8 класу, підходить до столу в шкільній їдальні, де сидять його однокласники. Вони голосно обговорюють футбольний матч. Коли Марк сідає, Андрій, один із хлопців, починає його дратувати: “О, дивіться, хто прийшов! Марку, ти ж завжди такий повільний, мабуть, тому тебе не взяли в команду?! Не хочеш навчитися бути прудкішим?” Інші хлопці починають сміятися. Марк відчуває, що ситуація може перерости в конфлікт, але він вирішує використати техніки психологічної самооборони.

- ✿ Змодельуйте використання різних методів психологічної самооборони.
- ✿ Який із цих методів є найефективнішим? Чому?



Іноді у твоєму житті можуть траплятися ситуації, які потребуватимуть поєднання фізичної та психологічної самооборони. За таких обставин важливо:

- зберігати спокій, адже паніка може погіршити ситуацію.
- шукати допомогу: привернути увагу інших людей або викликати поліцію;
- уникати конфлікту: іноді найкраща самооборона — втеча від небезпеки.

Як надати невідкладну домедичну допомогу при отруєнні шкідливими речовинами?

У сучасному соціальному середовищі будь-яка людина може опинитися в обставинах, коли вона сама або ж хтось поруч потребує невідкладної допомоги. У такому разі ти маєш керуватися загальним алгоритмом надання першої допомоги, про який йшлося в § 9. Однак у кожній конкретній небезпечній ситуації діяти треба відповідно до обставин. Від твоєї допомоги може залежати людське життя.

Отруєння наркотиками

Прояви наркотичного отруєння залежать від типу речовин, дозування, часу останнього вживання. Часто доводиться орієнтуватися за самопочуттям потерпілої людини.

Ознаки наркотичного отруєння

У разі вживання опіатів, опіоїдів:

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| • слабе дихання, аж до його зупинки; | • втрата свідомості; |
| • неритмічне дихання або хрипи; | • синюшність або блідість шкіри; |
| • слабкий пульс або його відсутність; | • піна з рота, блювання; |
| | • судоми. |



У разі вживання психостимуляторів:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| • прискорене серцебиття; | • нудота і блювання; |
| • потемніння в очах; | • тривога, безпричинний страх; |
| • тремтіння кінцівок; | • галюцинації; |
| • головний біль і шум у вухах; | • біль у грудях; |
| • інтенсивне потовиділення; | • почервоніння шкіри. |



Перша допомога при отруєнні наркотиками

- Виклич бригаду швидкої допомоги.
- Поклади потерпілого/потерпілу на бік, підігнувши одне коліно.
- Забезпеч доступ повітря, звільни груди та шию від тісного одягу.
- Якщо людина притомна, дай їй солодкого чаю або мінеральної негазованої води, щоб уникнути зневоднення.
- Якщо людина знепритомніла, спробуй її розворушити, привести до тями.
- За відсутності дихання й пульсу необхідні реанімаційні заходи — непрямий масаж серця і штучна вентиляція легень. Виконуючи штучне дихання методом “із рота в рот”, не забувай про власну безпеку.
- Зберігай спокій і після прибуття лікарів максимально точно розкажи про подію. Якщо знаєш, які речовини вживала постраждала особа, сповісти про це лікарів.

Нікотинове отруєння

Гостра форма нікотинового отруєння найчастіше виникає при перших спробах куріння або ж унаслідок отримання великої дози нікотину за короткий період. Вона характеризується такими ознаками: головний біль та запаморочення; шум у вухах; нудота й блювання; дискомфорт у стравоході, підвищене слиновиділення; діарея.



Тяжка форма інтоксикації нікотинном проявляється галюцинаціями, маренням, втратою свідомості, коматозним станом. Можуть з'явитися судоми, задишка. Якщо внаслідок отруєння розвинеться параліч дихального центру, людина може навіть померти.

Отруїтися нікотинном може й людина, яка не курить, але в організм якої потрапила велика кількість тютюнового диму.

Перша допомога при отруєнні нікотинном

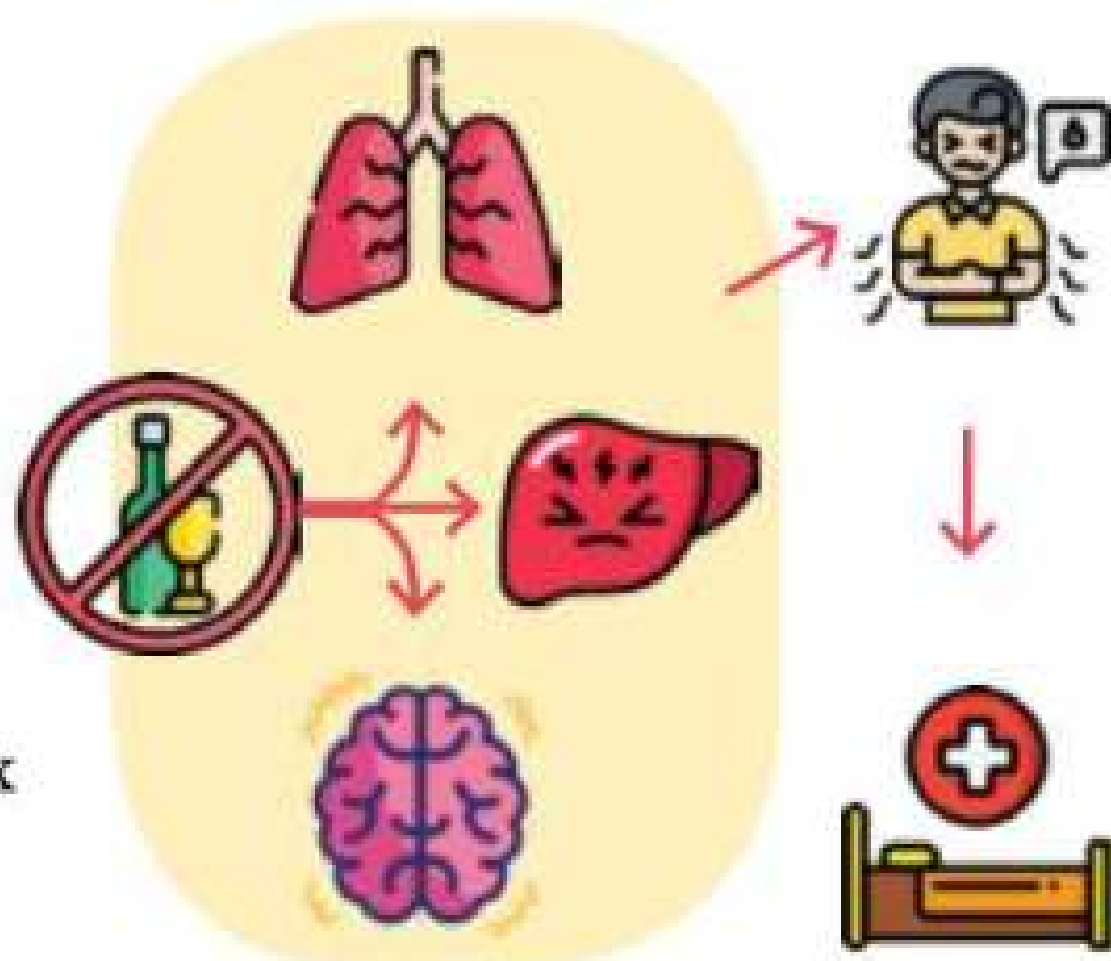
Як і при інших видах отруєння, передусім необхідно викликати швидку допомогу та забезпечити доступ до свіжого повітря. Доцільно покласти потерпілого/потерпілу на бік, щоб у дихальні шляхи не потрапили блювотні маси. Потрібно давати пити багато рідини та (за наявності) сорбенти. Якщо відсутнє дихання, проводять серцево-легеневу реанімацію.

Отруєння алкоголем

Організм підлітка дуже чутливий до алкоголю, тому навіть незначна його кількість може викликати сильне сп'яніння і призвести до небажаних наслідків.

Ознаки алкогольної інтоксикації:

- нудота, блювання, судоми;
- змінений стан свідомості;
- уповільнені реакції;
- втрата здатності спілкуватися;
- порушення дихання, велика перерва між вдихами;
- зниження температури тіла;
- порушення координації рухів;
- блідість або синюшність шкірних покривів;
- втрата свідомості.



Перша допомога при алкогольному отруєнні

Оцінювання стану потерпілого/потерпілої

- *Перевір свідомість:* звернися до постраждалого/постраждалої, потряси його/її за плечі або легко поплескай по щоці, щоб оцінити реакцію.
- *Оціни дихання:* переконайся, що постраждалий/постраждала дихає. Уповільнене або нерегулярне дихання може свідчити про серйозне отруєння.
- *Перевір наявність інших симптомів:* судом, блідості шкіри, посилення губ.

Невідкладні дії для зменшення впливу алкоголю

- *Забезпеч доступ до свіжого повітря:* відчини вікна або виведи потерпілого/потерпілу на вулицю, якщо це безпечно.
- *Поклади людину на бік,* щоб вона не захлинулася блювотою.
- *Зберігай тепло тіла:* накрій потерпілого/потерпілу ковдрою, щоб уникнути переохолодження.
- *Надавай психологічну підтримку:* говори спокійно та впевнено, заспокоюючи потерпілого/потерпілу.

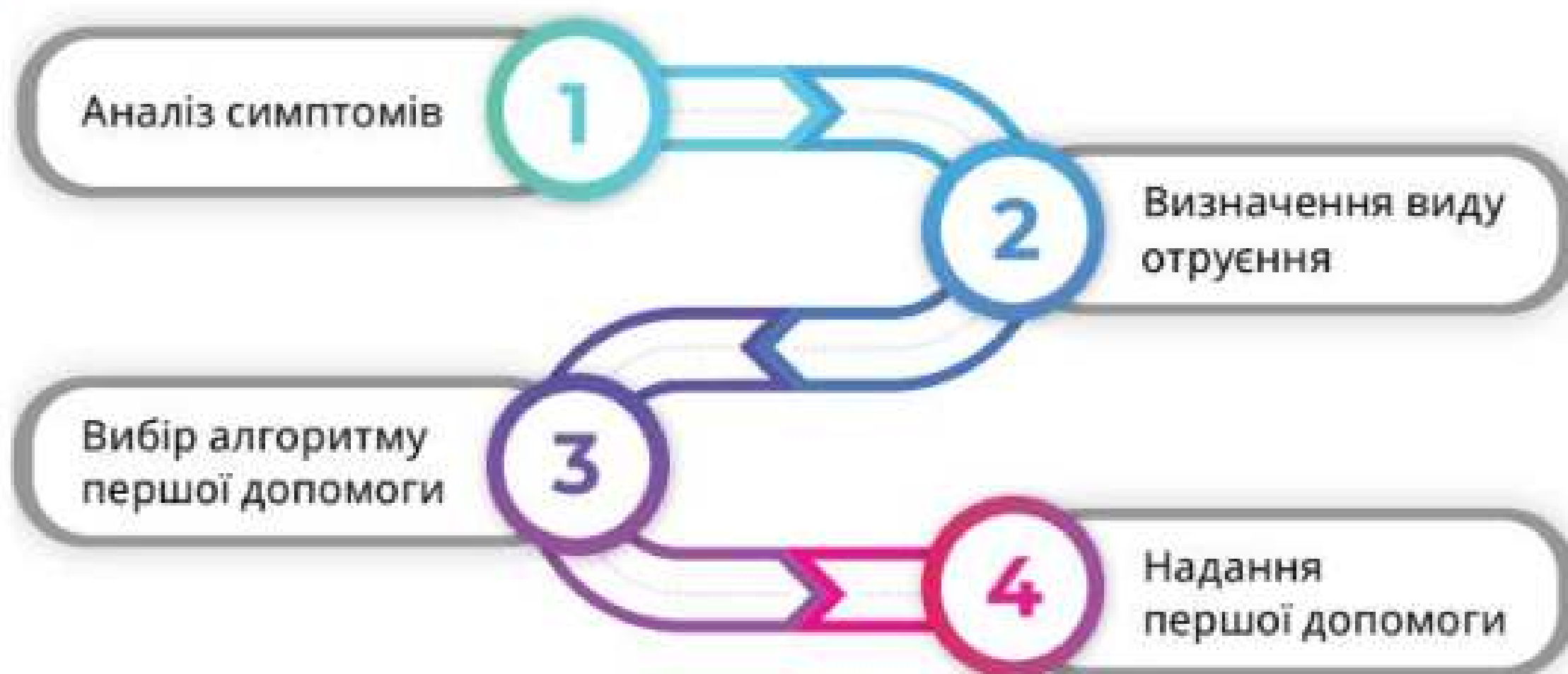


У всіх випадках отруєнь не намагайся розв'язати проблему самотужки! Твоє завдання — допомогти хворому/хворій дочекатися лікарів.

У жодному разі не залишай людину, яка отруїлася, на самоті.

11. Обговоріть ситуації в групах.

- ✱ Ознаки якого виду отруєння притаманні потерпілим?
- ✱ Змодельуйте варіанти надання невідкладної домедичної допомоги.



1. Шкідливі звички мають серйозні негативні соціальні наслідки, перешкоджають особистісному становленню й самореалізації. Вони можуть стати причиною відхилення поведінки від узвичаєних у суспільстві норм, призвести до порушення соціальної адаптації.
2. Право на необхідну оборону в разі суспільно небезпечного посягання тобі гарантоване законодавством України. Важливо знати, коли і як використовувати техніки самооборони, пам'ятати основні її правила, щоб уникнути небажаних наслідків.
3. У сучасному соціальному середовищі будь-хто може опинитися в обставинах, коли необхідна невідкладна допомога. Щоб домедична допомога була ефективною, треба знати і правильно використовувати спеціально розроблені алгоритми дій (протоколи).
4. Твої правильні дії в ситуаціях небезпек соціального середовища базуються на твоїй виваженості, розсудливості, знанні сутності цих небезпек та вмінні на них реагувати. Бережи себе й своїх близьких!





§ 14. Небезпеки віртуального простору

Найбільша небезпека — це ілюзія того, що в нас є контроль.

*Доріс Лессінг,
англійська письменниця,
лауреатка Нобелівської премії з літератури*



1. Як ти розумієш вислів Доріс Лессінг?

- ✱ Що небезпечного може бути у віртуальному просторі?
- ✱ Чи впевнений/впевнена ти, що контролюєш своє спілкування у віртуальному просторі?

Що приховує інтернет?



Ти вже давно користуєшся інтернетом, чи не так? Ти шукаєш у ньому необхідну інформацію та послуговуєшся освітніми платформами для навчання, користуєшся електронною поштою, розважаєшся. Значною частиною повсякденного життя багатьох підлітків є спілкування в соціальних мережах та перегляд цікавих відео. В умовах диджиталізації навколишнього світу люди дедалі більше часу проводять в інтернеті. Але чи знаєш ти, що цифровий світ, попри безліч переваг, приховує в собі багато загроз і небезпек?



2. Проаналізуй ситуації.

- ✱ Що можна порадити герою та героїні сюжетів?
- ✱ Можливо, в тебе траплялося щось подібне. Якщо так, поділися з усіма власним досвідом виходу з таких ситуацій.

Які є небезпеки віртуального простору?



3. Об'єднайтеся у групи. Ознайомтеся з десятима цифровими пастками, що утворюють віртуальні небезпеки. Оберіть одну з них і створіть власний poradnik, як запобігти негативним наслідкам.



10 найбільших цифрових пасток



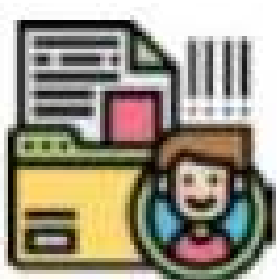
Відстеження. Власники вебсайтів, компанії, а часто навіть злочинці відстежують твою онлайн-діяльність за допомогою файлів cookie, а також IP-адрес.



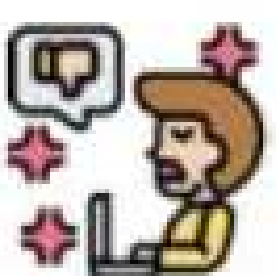
Спам. Небажані листи не тільки дратують — вони також можуть відчинити двері для зловмисного програмного забезпечення, щоб заразити твою систему або спробувати дістати доступ до твоїх особистих даних.



Шкідливе програмне забезпечення. Зловмисники можуть атакувати систему безпеки комп'ютера і заразити його шкідливим ПЗ.



Витікання особистих даних. Коли організація або вебсайт зазнає витоку даних, безліч особистих даних і паролів раптово оприлюднюються. Якщо ти маєш обліковий запис, то в цей момент перетворюєшся на об'єкт впливу для кіберзлочинців.



Кібербулінг. Це булінг із застосуванням цифрових технологій. Він може відбуватися в соціальних мережах, у месенджерах, на ігрових платформах та через мобільні телефони.

Доксинг. Це зловмисне розкриття особистої чи приватної інформації в інтернеті з надією, що в результаті жертва стане мішенню або заподіє шкоду іншим.



Крадіжка особистих даних. Деякі цифрові злочинці живуть дуже комфортно коштом своїх жертв. Шахраї зловживають такими особистими даними, як дата народження, адреса тощо, з різними підступними цілями.

Фішинг. Кіберзлочинці отримують доступ до конфіденційних даних через підроблені електронні листи або вебсайти.



Ігри і квести. Відеоігри затягують у віртуальний всесвіт, перешкоджаючи навчанню та поглинаючи дозвілля. Граючи онлайн, можна також наразитися на кібербулінг. Ще небезпечнішими вважаються азартні ігри, що їх активно рекламують у мережі. Спроба пограти може обернутися стійкою залежністю (ігроманією). У соцмережах зустрічаються також небезпечні челенджі, пов'язані із самопошкодженням, уживанням наркотиків чи алкоголю, або ті, що провокують агресію.



Секстинг. Це пересилання фотографій і повідомлень інтимного змісту за допомогою сучасних засобів зв'язку. Секстинг може спричинити скандал або навіть самогубство, якщо фотографії чи переписка будуть оприлюднені.

Що таке безпека персональних даних у віртуальному просторі?

Проблема крадіжки особистих даних існує вже давно. Кіберзлочинці використовують чужі особисті дані для здійснення покупок в інтернеті або як прикриття для незаконної діяльності. Зазвичай злочинці маніпулюють особистими даними у два способи. Перший спосіб пов'язаний зі створенням підроблених облікових записів у соціальних мережах чи онлайн-магазинах. Другий — передбачає використання справжніх облікових записів, викрадених після зламу пароля. І те, й інше може завдати тобі неабиякого клопоту — від дрібних неприємностей аж до кримінальної відповідальності. Найчастіше від крадіжки особистих даних страждають люди, які через свою довірливість і недостатню поінформованість необачно поводяться з власними особистими даними. Значна їх частина — діти й підлітки.



4. Удвох з однокласником / однокласницею прочитайте та обговоріть ситуації.



Ситуація 1. Тарас із маминого смартфона хотів придбати нову цікаву гру. Йому надійшло повідомлення про знижку та додаткові подарунки, треба було тільки перейти за посиланням і підтвердити бажання отримати гру на таких умовах, бо пропозиція обмежена в часі.



Ситуація 2. Ліза отримала на електронну пошту листа, який починався словами: “Любий друже, пропонуємо тобі передзвонити за номером ... або перейти за посиланням ..., щоб отримати річну безкоштовну підписку на омріяний музичний додаток”.



Ситуація 3. На профіль Марини в Instagram підписалася незнайома дівчина. Вона почала активно лайкати фото й написала, що має такі самі захоплення, як і Марина. Але власні фото незнайомка не виставляла. Згодом дівчина почала цікавитися, де Марина живе, коли її день народження, бо хоче зробити їй подарунок.



Ситуація 4. Єгор узяв смартфон у тата, щоб подивитися ролики в TikTok, очікуючи потяг на вокзалі. Щоб не витратити зайві гроші, підключився до першої загальнодоступної мережі Wi-Fi, підтвердивши персональні дані батька.

- ⚙ Змодельуйте можливі наслідки дій підлітків.
- ⚙ Які висновки ви можете зробити?



5. Ознайомся з правилами безпечної роботи в інтернеті та оціни свої відповіді в попередньому завданні.



Як розпізнати фішингові листи?

Дуже поширеною загрозою віртуального простору є фішинг. Майже всі фішингові атаки спрямовані на електронні поштові скриньки. Лише незначний їх відсоток здійснюється через шкідливі сайти та іноді — за номером телефону.

Основні ознаки фішингових листів

Підозріла адреса відправника. Незначні зміни в електронній адресі можуть привести вас на абсолютно інший сайт (наприклад, замість gmail.com може бути gmeil.co, а замість facebook.com — facbook.com). Також треба бути обережним зі скороченими посиланнями (на кшталт bit.ly), оскільки з першого погляду не можна розпізнати, що за ними ховається.



Багато граматичних помилок у тексті листа. Уважно прочитай отримані електронні листи та перевір, чи немає в них орфографічних і граматичних помилок, а також дивних фраз. Добросесні компанії ретельно перевіряють власні листи на наявність мовних помилок.

Наявність будь-яких файлів, прикріплених до листа, що надійшов від невідомого відправника. Це досить важлива ознака фішингового листа, якщо ти не очікуєш отримати те чи інше вкладення. Вкладення може містити зловмисну URL-адресу, що призводить до встановлення вірусу чи зловмисного програмного забезпечення на твоєму комп'ютері або в локальній мережі.

Текст листа спричиняє паніку і спонукає до негайних дій. У листі може стверджуватися, що твій обліковий запис було зламано і єдиний спосіб протидіяти цьому — ввести свої дані для входу. Головне, що варто робити в такій ситуації, — це зберігати спокій, не піддаватися на провокацію.

Увесь текст листа подано зображенням. Ще одна ознака фішингового електронного листа — це текстова інформація, вбудована у велике зображення, замість звичайного текстового формату. Часто натискання на таке зображення може переадресувати тебе на фальшивий вебсайт або спровокувати приховане завантаження вірусу.

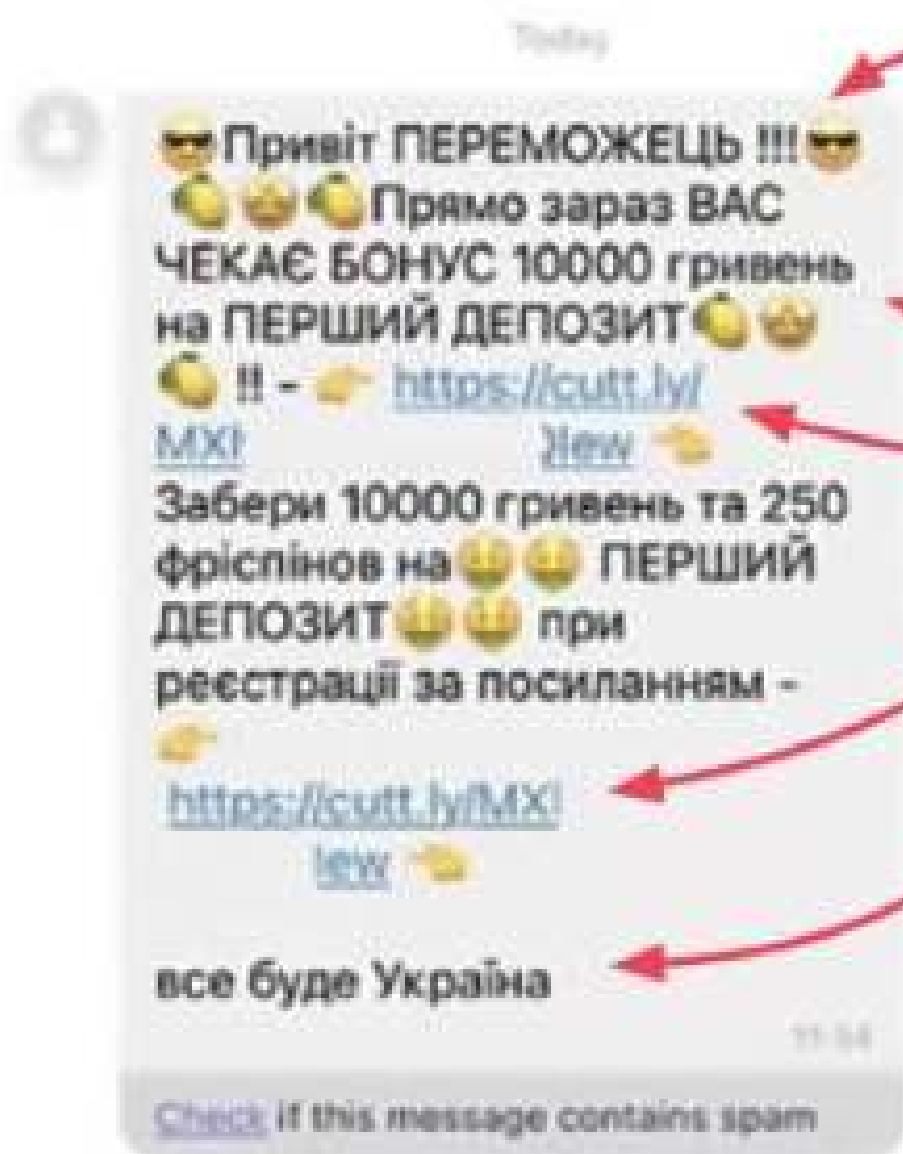
Неперсоналізоване звертання до адресата. Звертання на кшталт “Шановний клієнте” або “Друже” може бути сигналом, що це фішинговий лист. Інтернет-шахраї можуть збирати багато електронних адрес із викрадених даних, але не мати даних про ім'я отримувача. Тому вони змушені використовувати загальне звертання та узагальнений чи вигаданий підпис.

Надмірна емоційність. Лист містить велику кількість емодзі та слів, написаних великими літерами. Жодна поважна організація, яка дотримується культури листування, своїх листів так не оформлює.

Здебільшого фішингові листи містять не одну, а відразу декілька таких ознак. Тому тобі знадобиться підвищена уважність, щоб не стати жертвою зловмисників і шахраїв.



6. Розглянь приклад фішингового листа та знайди його характерні ознаки.



- Неперсоналізоване звертання
- Емоційність і терміновість подальших дій
- Неповні, замасковані посилання
- Узагальнений підпис



Об'єднайтеся в пари та створіть власні шаблони фішингових листів. Обміняйтеся листами, знайдіть у них ознаки фішингу.

Як запобігти небезпекам віртуального простору?

Багато користувачів соціальних медіа нічого не знають про кібербезпеку в соціальних мережах і цифрову конфіденційність. Вони не розуміють важливості розвитку конфіденційності за допомогою цифрових і фізичних заходів. Щоб захистити себе та свої персональні дані, потрібно дотримуватися декількох простих правил, які допоможуть зорієнтуватися й діяти правильно.



7. Розглянь порадник із профілактики небезпек віртуального простору. Чи хочеш ти його доповнити?

Не відкривати спам-листи й не реагувати на фішингові листи		Не завантажувати невідомі програми за посиланнями із сумнівних листів		
Не грати в азартні ігри	Електронне листування та програмне забезпечення		Перевіряти свої гаджети на наявність небажаних програм	
	Не переходити за посиланнями, надісланими невідомими особами		Встановити дворівневу верифікацію для пошти й соціальних мереж	?



1. Інтернет є невід'ємною частиною твого життя. Пристрої, які підключаються до інтернету, можуть допомогти в навчанні, покращити стосунки з оточенням і підтримувати зв'язок із близькими та друзями. Але вони також можуть бути джерелом небезпеки та занепокоєння.
2. До найпоширеніших небезпек віртуального простору належать: відстеження, спам, витік даних, кібербулінг, доксинг, крадіжка особистих даних, фішинг, шкідливе програмне забезпечення, ігри та квести, секстинг.
3. Фішинг — крадіжка особистої інформації або ураження пристроїв через завантаження шкідливого ПЗ із посилань чи вкладень. Фішингові повідомлення, або “приманка”, зазвичай надходять у вигляді електронного листа, текстового повідомлення, прямого повідомлення в соціальних мережах або телефонного дзвінка.
4. Для захисту від небезпек віртуального простору треба дотримуватися певних правил, в основі яких — твоя обережність, поміркованість і перевірка підозрілої інформації.



svitdovkola.org/zbd8/test4

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 4.

РОЗДІЛ 5 · НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ


svitdovkola.org/zbd8/15

§ 15. Життєві цілі та шляхи їх досягнення

Найкращий спосіб передбачити майбутнє — створити його.

*Габріель Бонер (Коко) Шанель,
французька реформаторка моди XX ст.,
засновниця модного дому "Chanel"*



1. Чи погоджуєшся ти з думкою Коко Шанель? Чи можеш ти сказати, що будуєш власне життя самостійно?

Що таке життєві цілі?



2. Що таке "життєва мета"? Як ти гадаєш, чому зазвичай говорять не про одну життєву мету, а про багато цілей?

Життєва мета — індивідуальний пріоритет або бажаний результат, якого людина прагне досягти протягом певного проміжку часу.



Переважно людина досягає успіху, коли ставить перед собою реалістичні цілі, що відповідають її природі, потребам і здібностям. Тому вкрай важливо навчитися правильно розставляти пріоритети в житті й виконувати заплановані завдання.

Однак твій список бажань і потреб містить, напевно, багато пунктів. Вони саме твої, особливі,

індивідуальні й неповторні. І стосуються ці бажання різних сфер твого життя: родини, здоров'я, навчання, захоплень, стосунків з іншими людьми, волонтерства тощо. Усі вони стають твоїми життєвими цілями, як тільки ти починаєш замислюватися про них усерйоз. Ці життєві цілі задають вектор твоєї діяльності, наповнюють життя змістом.

Існує багато різновидів життєвих цілей, а саме:

- *вищі цілі*, спрямовані на поліпшення життя окремої людини, родини, громади, людства загалом;
- *основні цілі*, спрямовані на самореалізацію людини, підвищення якості її взаємин з іншими людьми і навколишнім світом;
- *цілі забезпечення*, спрямовані на отримання матеріальних благ, що допомагають людині відчувати себе щасливішою.



3. Удвох із однокласником/однокласницею доберіть кілька прикладів до кожного з видів життєвих цілей.

- ☀ Як ви вважаєте, чи відрізняються ці цілі за важливістю? Чи існують менш значущі та більш значущі цілі? Обґрунтуйте свою думку.



Як виникають життєві цілі?

Відповідь на це питання проста: ти самостійно вибираєш цілі, так само як і мрії. Але, на відміну від мрій, життєві цілі передбачають кропітку щоденну роботу, яка наближує досягнення бажаного. Наприклад, твоя мрія навчитися кататися на скейтборді ніколи не реалізується, якщо ти нічого для цього не робиш. А якщо ти починаєш активно діяти, мрія перетворюється на конкретну мету, якої реально досягти протягом певного проміжку часу.

То як же правильно вибирати життєві цілі? Якщо ти зосередишся на чомусь, що не відповідає твоїй природі, інтересам і талантам, тебе рано чи пізно очікує розчарування. А іноді люди формулюють мету надто широко, ускладнюючи і навіть унеможлиблюючи її досягнення. Наприклад, мета “стати щасливим/щасливою” є надто широкою, оскільки передбачає множину інших цілей, наприклад:

- зміцнити своє здоров’я;
- мати достатньо грошей для задоволення своїх потреб;
- побудувати гарні, приязні взаємини зі своїм оточенням;
- дістати визнання серед ровесників/ровесниць;
- здобути перемогу на спортивних змаганнях тощо.

Кожна із зазначених цілей відображає прагнення людини бути щасливою. Але водночас вона містить у собі низку дрібніших цілей. Це своєю чергою створює нові, більш конкретні завдання, у яких легко “загубитись” і втратити напрям діяльності.



4. Об’єднайтеся в групи, проаналізуйте зазначені життєві цілі. Які з них, на ваш погляд, сформульовано неправильно? Чому ви так вважаєте?

- | | |
|--|--|
| • Стати фінансово незалежним/незалежною від батьків. | • Щоранку виконувати фізичні вправи. |
| • Стати авторитетом для класу. | • Розробити графік прибирання дитячої кімнати для молодших брата й сестри. |
| • Налагодити взаємини зі старшим братом/старшою сестрою. | • Зробити подарунок батькам на річницю їхнього весілля. |
| • Вивчити англійську мову. | |

Як ставити життєві цілі?

Уміння правильно визначати життєві цілі — це перший крок до їх досягнення. У цьому допоможе вже відома тобі технологія *SMART*.

Правильно сформульована життєва мета

S		<i>Specific</i> Конкретна	→	Опиши кінцевий результат (чого саме ти хочеш досягти).
M		<i>Measurable</i> Вимірювана	→	Визнач, як можна оцінити проміжний та кінцевий результати.
A		<i>Achievable</i> Досяжна	→	Став ті цілі, яких дійсно можеш досягти.
R		<i>Relevant</i> Актуальна	→	Постійно запитуй себе: "Чому я цього хочу?"
T		<i>Time-bound</i> Обмежена в часі	→	Визнач точну дату, коли ти маєш досягти своєї мети.

Постановка мети за *SMART*-технологією допоможе тобі краще зрозуміти свої життєві цілі й спрогнозувати їх досягнення. Завдяки цій технології твоє "хочу" перетворюється з бажаного на запланований результат, а мрія стає метою.



- За допомогою *SMART*-технології сформулюй одну зі своїх життєвих цілей, якої можна досягти за 3 місяці (90 днів). Користуючись циклограмою, сформулюй завдання, виконання яких наближує тебе до цієї мети.

Моя мета:

Що мені потрібно робити, щоб досягти цієї мети:

Щодня	✓ ✓
Щотижня	✓ ✓
Щомісяця	✓ ✓



Як досягати життєвих цілей?



- Переглянь відео про те, як досягати життєвих цілей.
 - Обери три найважливіші для тебе правила досягнення життєвих цілей.
 - Поясни, чому саме ці правила є для тебе ключовими.



У досягненні життєвих цілей тобі можуть допомогти такі поради

- Переконайся, що твої цілі чіткі й ти їх добре розумієш.
- Розділяй більші цілі на менші завдання або етапи (це зробить їх простішими й досяжнішими).
- Змінюй етапи й терміни досягнення результатів залежно від обставин, не намагайся досягти мети будь-якою ціною.
- Регулярно відстежуй свої успіхи в досягненні цілей і внось необхідні зміни, щоб швидше отримати результати.
- Відзначай свої досягнення, якими б маленькими вони тобі не здавалися — це підвищує моральний дух і зберігає високу мотивацію до роботи в просуванні до мети.
- Дослухайся до думки оточення (друзів, однокласників та однокласниць, батьків) про твої цілі, адже це допомагає уточнити цілі й плани щодо їх досягнення.
- Аналізуй перебіг просування до мети й отримані результати. Визнач, які твої дії мали гарний результат, які — гірший, а які були помилковими. Використовуй ці дані, щоб надалі вдосконалити свій підхід до досягнення цілей.
- Будь готовим/готовою долати перешкоди. Завжди можуть виникнути непередбачувані обставини, але твоє бажання й наполегливість, постійний рух уперед визначають твій успіх.

Як долати труднощі на шляху до мети?



7. Розглянь інфографіку.

- ☀ Чи достатньо для досягнення мети тільки її чіткого, зрозумілого формулювання та розроблення плану дій?
- ☀ Що ще, на твою думку, допомагає людині досягати життєвих цілей?



Шлях досягнення будь-якої мети лише зрідка буває прямим та безперешкодним. Однак найбільшою перешкодою можуть стати сумніви у власних силах, думка, що ти ніколи не зможеш досягти бажаного. Ці внутрішні обмеження людина створює сама. Наприклад, невпевненість у собі. Її причиною часто є передчасне розчарування. Якщо спроби подолати труднощі щоразу є невдалими, може виробитися комплекс “усе марно”. Тоді будь-яка перешкода викликає втрату сил і, природно, невдачі повторюються знову й знову. Важливо пам'ятати: якщо тобі вдалося добитися хоча б невеличкого успіху — не опускай руки, адже досягнення мети залежить саме від твоїх зусиль.



Ще однією причиною невпевненості в собі є брак підтримки. Коли людина намагається щось змінити, виникає певний ризик: можливі невдачі, невизначеність, порушення звичного стану речей. У цьому разі підтримка близьких людей, друзів допоможе подолати труднощі, що виникають у процесі змін.

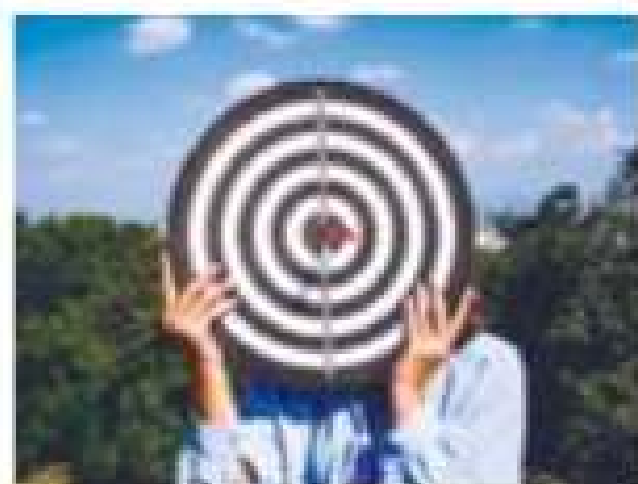
Так повелося, що найбільшого успіху в житті досягають цілеспрямовані люди. Цілеспрямованість — це якість людини, що не дає їй збитися з наміченого шляху, незважаючи на всі удари долі, перешкоди, складнощі або підступи недоброзичливців. Нехай цілеспрямованість допомагає тобі долати труднощі!



8. Придумай один із знаків: “Ніколи не здавайся!”, “Зроби ще один крок!”, “Шукай підтримку!”. Намалюй його на папері, презентуй свою роботу в класі.



1. Життєва мета — це індивідуальний пріоритет або бажаний результат, якого людина прагне досягти протягом певного часу. Життєві цілі формуються на основі твоїх пріоритетів у різних сферах життя. Тому їх може бути багато.
2. Вибір певної життєвої мети — це обов'язковий крок для досягнення успіху. Орієнтир, який ти вибираєш, має бути якомога реалістичнішим. Лише в цьому разі ти знайдеш сили й засоби для виконання конкретних завдань.
3. Ти можеш ставити будь-які цілі й завдання. Але далі ти маєш скласти детальний план дій і неухильно його виконувати, поступово рухаючись до мети. Тільки тоді ти зможеш добитися успіху.
4. Досягнення життєвих цілей — це мистецтво, що вимагає від тебе терпіння, наполегливості, а понад усе — віри в себе. Кожний крок, зроблений тобою на шляху до мети, наближує тебе до життя, про яке ти мрієш. Адже успіх — це подорож, а не пункт призначення.




svitdovkola.org/zbd8/16

§ 16. Стратегії та інструменти навчання впродовж життя



Навчання — це як веслування вгору проти течії: не веслувати постійно — означає спливати вниз.

Народна мудрість



1. Як ти гадаєш, чому в житті потрібно веслувати проти течії, тобто постійно навчатися, докладючи зусиль? Хіба не легше плисти за течією?

✧ Куди може привести шлях в одному й іншому випадку?



2. Що таке ефективне навчання?

✧ Які вміння ефективного навчання тобі вдалося розвинути протягом минулого навчального року?

✧ Чи доводилося тобі завдяки власним знанням і вмінням допомагати дорослим розв'язати якусь проблему? Розкажи про це.



Що таке навчання впродовж життя?

Сучасний світ змінюється надзвичайно стрімко. Суспільство, технології, наука та інші сфери життя зазнають постійних змін та еволюціонують. Нова інформація поширюється так швидко, що деякі знання перестають бути актуальними ще до того, як ми їх здобудемо. Це потребує від нас постійного оновлення знань, адаптації та вдосконалення своїх навичок.



Уперше поняття “навчання впродовж життя” (*lifelong learning*) з'явилося у роботах науковців на початку ХХ століття. А вже наприкінці 90-х воно лягло в основу нової освітньої політики. Ця політика спрямована на те, щоб допомогти фахівцям навчитися підлаштовуватися до умов змінного ринку праці. Але сьогодні поняття “навчання впродовж життя” використовується на позначення безперервної освіти людини.

Справді, навчання не обмежується лише школою, коледжем чи університетом. Воно триває завжди, упродовж усього життя. Тому наше завдання – спільно зробити цей процес захопливим та ефективним.



3. Удвох із однокласником / однокласницею обговоріть власне розуміння поняття “навчання впродовж життя”.

- ☀ Чому, на вашу думку, і діти, і дорослі не обмежуються навчанням лише в закладі освіти? Для чого вони відвідують різні курси, тренінги, майстер-класи?
- ☀ Що спонукає людину постійно навчатися, навіть якщо вона вже має диплом про освіту та гарне місце роботи?

Як відбувається навчання впродовж життя?

Інститут ЮНЕСКО з освіти впродовж життя так пояснює термін “безперервна освіта”: “Це інтеграція навчання та життя, яка передбачає навчальну діяльність людей різного віку в будь-якому життєвому середовищі (у сім’ї, школі, спільноті, на роботі тощо) та через різноманітні методи, які разом задовольняють широке коло освітніх потреб”.

Це визначення дає можливість зрозуміти дві важливі характеристики безперервної освіти:

- навчатися можна в будь-якому життєвому циклі, вік людини не є для цього перешкодою;
- людина може здобувати освіту в різних формах.

Освіта може бути формальною, неформальною та інформальною.



Формальну освіту здобувають у державних або приватних закладах освіти (школах, коледжах, університетах, академіях). Завершується вона отриманням документа про освіту, який визнається державою (свідоцтва або диплома).

Неформальну освіту здобувають на різноманітних курсах, тренінгах, майстер-класах, семінарах та вебінарах тощо. Частіше за все людині видають відповідний документ (сертифікат або свідоцтво).



Інформальну освіту пов’язують із самоосвітою, що базується на вподобаннях, інтересах, особистих цілях людини (читанні літератури, відвідуванні виставок, театру, зустрічах із відомими людьми тощо).



4. Проаналізуй власне портфоліо, складене в 7 класі. Доповни його своїми новими здобутками.
 - ✦ Які з них пов'язані з твоєю формальною, неформальною або інформальною освітою?
 - ✦ Чи були ці здобутки твоєю метою, а діяльність щодо їх досягнення чітко спланованою?
 - ✦ Який висновок можна зробити?

Що таке стратегія навчання впродовж життя?



Стратегія — це загальний, недеталізований план певної діяльності на тривалий період, спосіб досягнення важливої мети.

Досить часто, прагнучи дати дітям найкращу освіту, дорослі вирішують за них багато питань. Нерідко від батьків залежить, які навчальні предмети вивчатимуть їхні діти поглиблено, які гуртки або секції будуть відвідувати, з якими репетиторами займатися тощо. Проте кожна людина має навчитися самостійно вибудовувати ефективну стратегію навчання з урахуванням власних потреб і здібностей.

Цілком зрозуміло, що основні складники такої стратегії можуть бути спільними для всіх. Ти можеш побачити їх на схемі.



Встановлення чітких і зрозумілих цілей	Навчання інших на основі власного досвіду	Планування власного часу
Розвиток критичного мислення	Стратегія навчання	Підтримка близьких, мотивація і самомотивація
Використання сучасних технологій, що допомагають навчатися	Регулярний аналіз власного прогресу	Самостійність та активність у здобутті знань

Отже, стратегія навчання впродовж життя — це загальний план постійного навчання з використанням усіх прийнятних для людини форм та інструментів навчання.



Які інструменти допомагають реалізувати стратегію навчання?

Мабуть, кожному підлітку доводилося встановлювати на смартфон нові мобільні додатки. А далі самотійно або з допомогою друзів учитися ними користуватися задля досягнення певної мети. Такий принцип є ефективним і в межах реалізації індивідуальної стратегії навчання.

Сьогодні існує безліч інструментів, які допомагають створювати різноманітні й гнучкі навчальні можливості та дають змогу вчитися протягом усього життя. До них належать:

- онлайн-курси;
- мобільні додатки для навчання;
- подкасти, аудіо- й електронні книжки та статті;
- вебінари та онлайн-семінари;
- навчальні платформи;
- комунікаційні платформи (соціальні мережі та форуми);
- інтерактивні симулятори та тренажери;
- штучний інтелект тощо.



5. Об'єднайтеся в групи та обміняйтеся досвідом використання різних інструментів для ефективного навчання.

- ⚙️ Виберіть найрезультативніші, на ваш погляд, інструменти.
- ⚙️ Сформулюйте їхнє призначення та визначте людину, яка б могла стати наставником в опануванні цих інструментів.
- ⚙️ Результати занесіть у таблицю та презентуйте всьому класу.

Інструмент	Призначення	Наставник



Як пов'язані стратегія навчання та самоаналіз?



Ти вже знаєш про важливість самопізнання і про роль самоаналізу в цьому процесі. Самоаналіз — це важлива навичка, яка допоможе тобі розуміти себе, свої цілі, дії, мотиви, здібності та потреби. Чи можна спланувати навчання протягом життя без цього? Відповідь очевидна.

Австрійський письменник Франц Кафка писав: “Самоаналіз — це найвищий ступінь мужності”. Адже ми аналізуємо і визнаємо не тільки сильні, а й слабкі наші сторони, що часто створюють перешкоди для навчання. І це визнання стає першим кроком в організації діяльності задля їх усунення.



6. Удвох з однокласником / однокласницею проаналізуйте перелік запитань для здійснення самоаналізу. За потреби доповніть його.
- ⚙️ За створеним переліком проведіть самоаналіз та обміняйтеся висновками.



Зрозумівши свої сильні та слабкі сторони, ти зможеш ефективніше ставити цілі та досягати їх. А нові знання й навички сприятимуть твоїй успішності та реалізованості в майбутньому. Це означає, що самоаналіз тісно пов'язаний із твоїм розвитком.

Саморозвиток — це процес постійного росту та вдосконалення власних здібностей і навичок у різних аспектах життя. Цей процес може стосуватися освіти, кар'єри, особистих стосунків, здоров'я, фінансів, захоплень,

духовності. Саморозвиток охоплює постійне навчання, самопізнання, вдосконалення особистих якостей і пошук нових можливостей для зростання. Важливо прагнути нових знань і нового досвіду, постійно вдосконалюватися і ставати кращою версією себе.



7. Уяви себе через 10 років. Ким би ти хотів/хотіла стати?

- ✧ Визнач коло знань, умінь і навичок, які знадобляться тобі в майбутньому.
- ✧ Визнач і проаналізуй свої сильні й слабкі сторони.
- ✧ Розроби програму саморозвитку для досягнення свого образу "Я" через 10 років і презентуй її в класі. Спільно обговоріть виклики, з якими може зіткнутися людина, яка ігнорує саморозвиток.



1. Безперервне навчання є невід'ємним елементом усього життя людини та основою для досягнення успіху в сучасному світі. Навчання впродовж життя передбачає тісний взаємозв'язок основної (формальної) й додаткової (неформальної, інформальної) освіти.
2. Щоб досягти максимальних результатів, важливо застосовувати ефективні стратегії та інструменти навчання, що їх кожний із нас вибирає індивідуально.
3. Самоаналіз допомагає оцінити свої досягнення, виявити слабкі сторони та визначити напрями подальшого вдосконалення. Регулярний аналіз власних дій та результатів сприяє більш ефективному навчанню та саморозвитку.
4. Складання плану саморозвитку, встановлення конкретних цілей і регулярне їх коригування допомагає підтримувати високу мотивацію та досягати бажаних результатів.

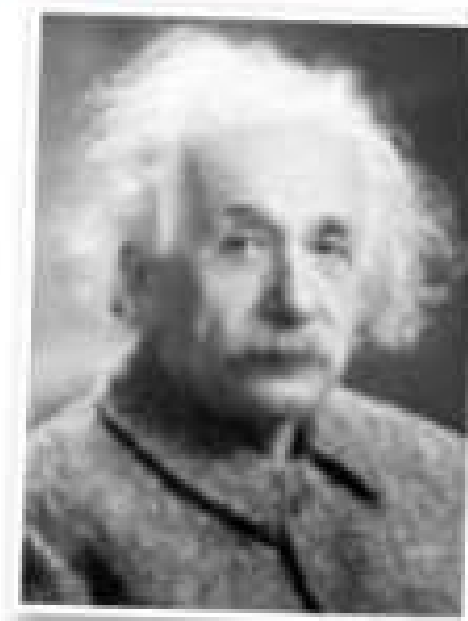




§ 17. Побудова власної освітньої траєкторії. Етика прийняття рішень

Освіта — це те, що залишається після того, як людина забула те, чого навчилася в школі.

*Альберт Ейнштейн,
видатний фізик, лауреат
Нобелівської премії з фізики,
один із найвизначніших науковців ХХ ст.*



1. Як ти розумієш слова Альберта Ейнштейна?

- ☀ Чи можна сказати, що важливіше навчитися мислити, ніж просто запам'ятовувати інформацію? Чому?
- ☀ Як ти гадаєш, чому деякі знання забуваються, а деякі залишаються на все життя?

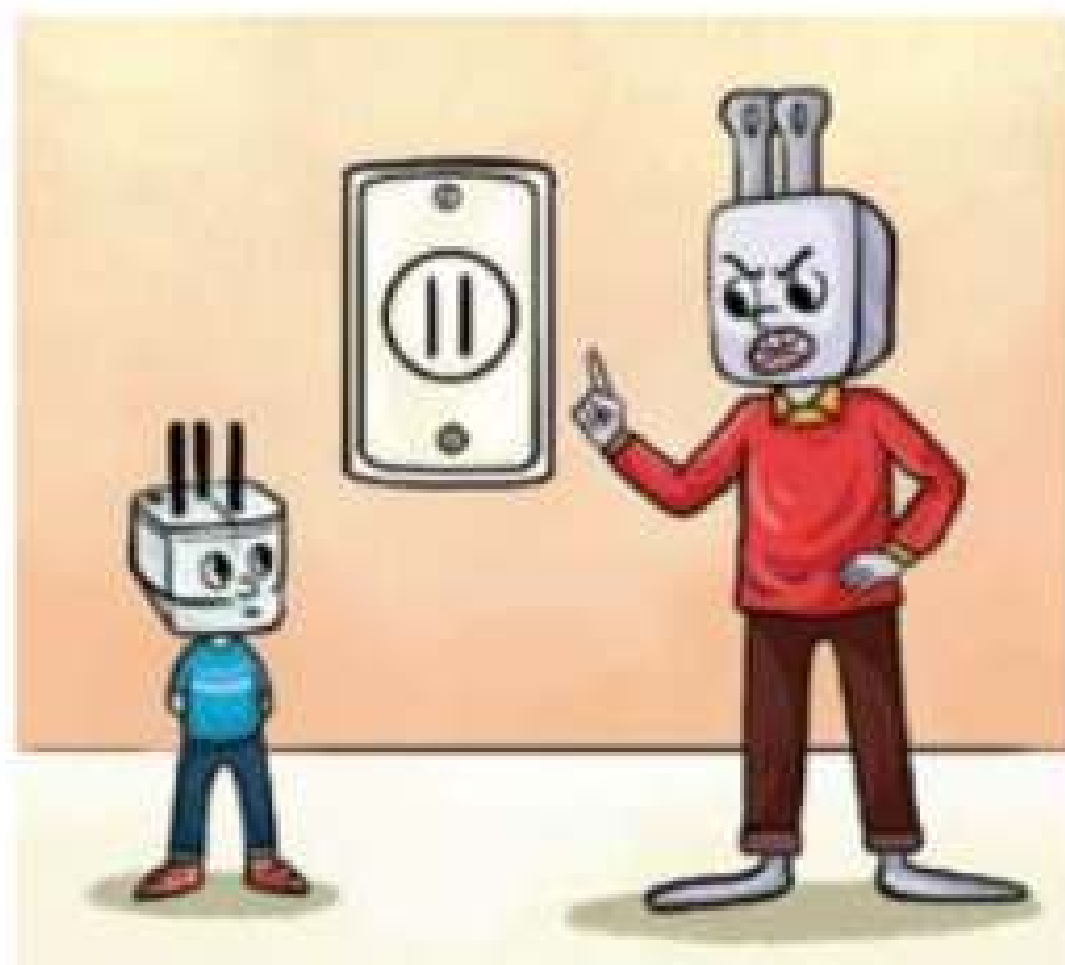
Для чого потрібні освітні стандарти?

Ти, мабуть, неодноразово чув/чула, що твоє навчання в школі відбувається за державними освітніми стандартами. У них зазначені мета й принципи освітнього процесу, загальна характеристика змісту твого навчання, вимоги до обов'язкових результатів навчання та компетентностей, орієнтири для їх оцінювання.



2. Які асоціації викликає в тебе слово "стандарт"? Створи разом з однокласниками та однокласницями асоціативний куц до цього слова.

- ☀ Як ти вважаєш, чому важливо мати єдині стандарти освіти для всіх без винятку шкіл країни?
- ☀ Чи може стандарт освіти враховувати індивідуальні особливості учнів? Як це можна реалізувати?



Стандарти освіти створені для того, щоб забезпечити всім учням та ученицям рівні можливості для здобуття якісних знань. Вони допомагають створити єдину освітню систему для всієї країни. Проте кожний/кожна з вас — унікальна особистість, зі своїми цілями, сильними й слабкими сторонами. Тому важливо знаходити способи, як адаптувати навчальний процес під ваші індивідуальні потреби та здібності.

Що таке власна освітня траєкторія?

Ти вже розумієш, що стандарти — це основа, але справжнє навчання охоплює також саморозвиток, ініціативність і прагнення до знань поза програмою. Це сприятиме досягненню високих результатів у навчанні та майбутньому дорослому житті. Майбутнє залежить від докладених зусиль: його можна створити. І кожний/кожна з нас іде власним шляхом та будує власну освітню траєкторію.

Індивідуальна освітня траєкторія — це шлях реалізації кожною людиною власного потенціалу. Він формується з урахуванням здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду.

Освітня траєкторія — це план навчання і розвитку, який допоможе тобі досягти своїх освітніх цілей. Це не просто перелік навчальних предметів у школі. Індивідуальна освітня траєкторія будується на твоєму баченні власної освіти. Вона поєднує твій досвід і саме ті знання й уміння, які ти хочеш здобути.

Відомо, що наш мозок працює як м'яз. Що більше ти його тренуєш, то сильнішим він стає. Регулярне навчання та розвиток нових навичок допомагають створювати нові нейронні зв'язки, і це робить тебе розумнішою і креативнішою людиною.

Відомо, що наш мозок працює як м'яз. Що більше ти його тренуєш, то сильнішим він стає. Регулярне навчання та розвиток нових навичок допомагають створювати нові нейронні зв'язки, і це робить тебе розумнішою і креативнішою людиною.

3. Розглянь малюнок. Уяви себе будь-ким із зображених тварин. З її позиції придумай план дій, що допоможе реалізувати її індивідуальну освітню траєкторію.



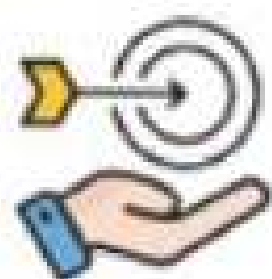
Як побудувати свою освітню траєкторію?

Іноді дорослі вважають, що підлітки ще не здатні самотійно побудувати власну освітню траєкторію. Твої рідні й учителі дійсно дбають про тебе, про твоє сьогодення і твоє майбутнє. Але хто може краще за тебе знати, про що ти мрієш, до чого прагнеш? Саме тому ти самотійно маєш потурбуватися про те, що ти можеш зробити сьогодні, щоб наблизитися до своєї мрії.

4. Об'єднавшись у групи, проаналізуйте поради щодо побудови власної освітньої траєкторії. За потреби доповніть цей список додатковими пунктами. Обмінюйтеся досвідом (якщо такий є) реалізації певних позицій.

Як побудувати власну освітню траєкторію?

Визнач свої інтереси та цілі.



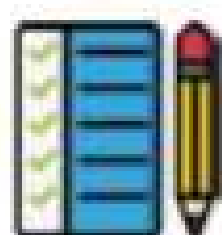
- Що тобі подобається робити? Які предмети в школі цікавлять тебе найбільше?
- Які твої довгострокові цілі? Ким хочеш стати в майбутньому?

Досліджуй можливості.



- Які курси, гуртки чи онлайн-ресурси допоможуть тобі розвивати потрібні навички?
- Чи є можливість набуття практичного досвіду із твоєї обраної професії?

Плануй свої кроки.



- Які знання та навички тобі потрібні, щоб досягти твоїх цілей?
- Склади список предметів, курсів і видів діяльності, які допоможуть тобі в цьому.

Регулярно оцінюй свій прогрес.



- Що вже зроблено? Що ще потрібно зробити?
- Як ти можеш покращити свій план? Можливо, тобі потрібно додати нові курси або змінити напрям?

Пам'ятай, що твоя освітня траєкторія — це не статичний план, а динамічна карта, яку ти можеш коригувати, змінювати і вдосконалювати. Вона допоможе тобі підвищити мотивацію, досягнути кращих результатів, набутися самостійності, підготуватися до реального дорослого життя. Сміливо став цілі, досліджуй нове і не бійся робити помилки. Адже кожний крок на цьому шляху наближує тебе до успіху.

Яка роль соціуму в розвитку особистості?



5. Чи можна будувати й реалізовувати власну освітню траєкторію без впливу інших людей?

- ✧ Як твої друзі та члени родини можуть допомогти тобі досягти освітніх цілей?
- ✧ Чи є у твоєму оточенні люди, які надихають на саморозвиток?
- ✧ Які ресурси та яка підтримка тобі потрібні для досягнення власних освітніх цілей?



Соціум, тобто твоє оточення — друзі, родина, вчителі та інші люди, з якими ти взаємодієш щодня, відіграє важливу роль у твоєму розвитку. Вони можуть надихати, підтримувати, давати поради та надавати ресурси. Але, на жаль, можуть і заважати твоїм планам та гальмувати твій розвиток. Важливо це розуміти, прийняти і навчитися будувати здорові та корисні стосунки, оскільки вони можуть суттєво впливати на твої можливості та мотивацію.



6. Переглянь відео про етичні стосунки з ближніми.

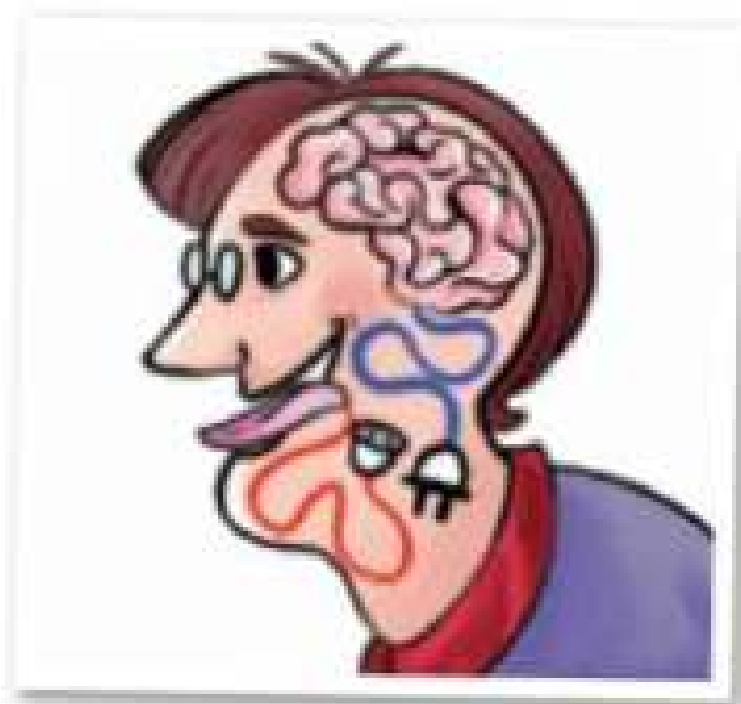
✧ Яка ідея цього сюжету? Сформулюй її одним реченням.

7. Удвох із однокласником/однокласницею розглянь малюнок. Що він символізує?

✧ Які наслідки відсутності в людини показаного на малюнку "з'єднання"?

✧ Як етика спілкування з однокласниками та однокласницями, з учителями може вплинути на ваше навчання?

✧ Розробіть власні правила етичного спілкування та взаємодії в соціумі.



Що таке етика прийняття рішень?

У плануванні індивідуальної освітньої траєкторії та в побудові взаємин з іншими людьми тобі дедалі частіше доводиться самостійно приймати важливі рішення та брати на себе відповідальність за їх наслідки.

Зупинись

Подумай

Вибери

Рішення, що не вимагають особливих роздумів, — це прості рішення. Ти щодня вирішуєш, що сьогодні вдягнути, який фільм подивитися, коли та де зустрітися з друзями. Рішення, які можуть мати серйозні наслідки, називаються складними — наприклад, який заклад освіти вибрати. Тому такі рішення мають бути зваженими, раціональними.

У пошуку правильних рішень тобі може допомогти "Правило світлофора". Воно передбачає три кроки.

1. Поміркуй, чи можеш ти знайти рішення негайно. Якщо ти нервуваш або злишся, потрібно спочатку заспокоїтись. А потім намагайся зрозуміти суть проблеми і що від тебе вимагається.
2. Перш ніж прийняти рішення, збери потрібну інформацію і попроси поради в тих, кому довіряєш. Розглянь усі можливі варіанти свого вибору і визнач плюси й мінуси кожного з них. Постав себе на місце людей, яких цей варіант стосується.

3. Зробивши вибір, візьми на себе відповідальність за його наслідки. Пам'ятай, що ти маєш право і передумати. Якщо ти переконався/переконалася, що твій вибір не найкращий, немає нічого поганого в тому, щоб визнати це і змінити своє рішення. Сприймай негативний результат не як поразку, а як корисний досвід, який допоможе уникати помилок у майбутньому.



8. Об'єднайтесь у групи. Проаналізуйте одну із ситуацій.

- ✧ Як ви вважаєте, у чому полягає порушення етичних норм у цій ситуації?
- ✧ Кого можна віднести до категорії порушників?
- ✧ Як кожний/кожна з учасників/учасниць ситуації могли б запобігти ескалації конфлікту?
- ✧ Які навички співпраці та спілкування могли б у цьому допомогти?
- ✧ Як можна було б запобігти такій ситуації?



Пам'ятай, що в житті кожної людини, незалежно від її віку, трапляються ситуації, пов'язані з порушенням етичних норм спілкування. Проте кожна взаємодія — це можливість навчитися чогось нового, постійно вдосконалюючи себе.



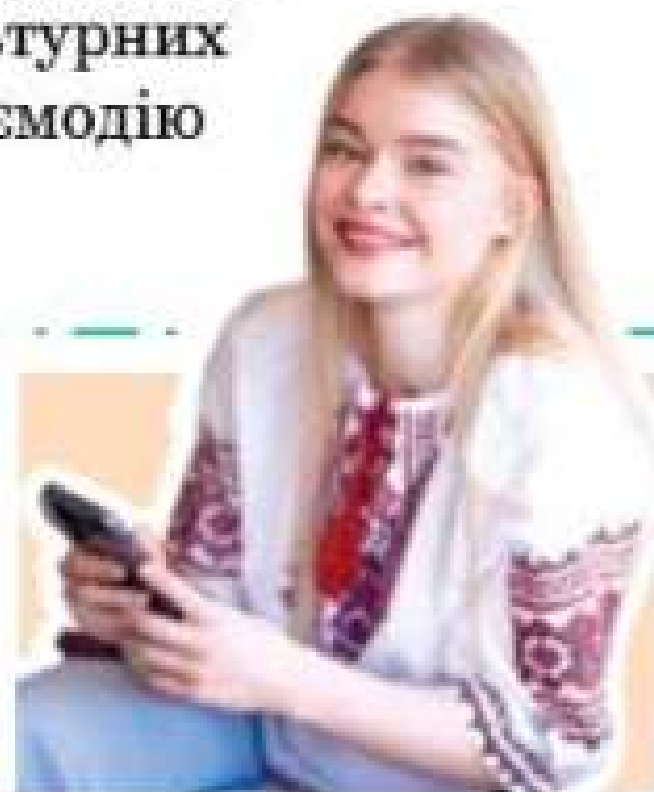
1. Освітня траєкторія — це індивідуальний шлях навчання, який обирає кожний учень/кожна учениця, щоб досягти своїх освітніх та життєвих цілей. Планування освітньої траєкторії потребує самоаналізу, визначення інтересів, здібностей та окреслення довгострокових цілей.
2. Освітня траєкторія ніколи не буває статичною. Вона змінюється залежно від твого віку, інтересів та поставлених цілей. Ти можеш коригувати й удосконалювати її в разі потреби в будь-який момент твого життя.
3. Соціум та взаємодія з оточенням відіграють важливу роль у побудові освітньої траєкторії.
4. Основою побудови гармонійних взаємин у школі та поза її межами є етичне спілкування. Щоб успішно спілкуватися з однолітками, тобі варто навчитися розуміти і приймати різні погляди, а також відповідати за власні слова. А повага до культурних та особистісних відмінностей зробить етичну взаємодію більш толерантною і продуктивною.



svitdovkola.org/zbd8/test5

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 5.



РОЗДІЛ 6 · МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я


svitdovkola.org/zbd8/18

§ 18. Підтримка та збереження складників здоров'я



Весела думка — половина здоров'я.
Народна мудрість



1. Як ти розумієш приказку? Як пов'язані між собою наші думки та наше тіло?

Що таке холістична модель здоров'я?



2. Пригадай складники здоров'я, запиши їх на аркуші паперу.
 ✨ Створіть усім класом хмару думок про те, як ви розумієте поняття “складники здоров'я”.
3. Восьмикласники й восьмикласниці обговорювали на уроці, що важливо для збереження здоров'я. Прочитай їхні відповіді.

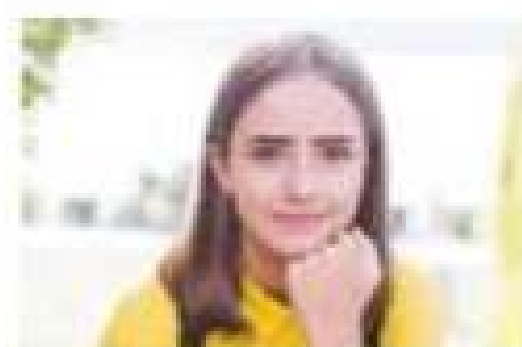
Марія. Здоров'я — це передусім здорове тіло й гарна фізична форма. Щоб подбати про це, потрібно систематично займатися фізкультурою, правильно харчуватися, вести активний спосіб життя.

Вадим. Здоров'я — це ще й наші думки, спосіб нашого мислення, наші рішення. Важливо цікавитися всім, що тебе оточує, навчатися нового, розвивати свій розум. Знання дають нам силу й можливості робити світ кращим.

Ганна. На здоров'я впливають наші почуття й емоції. Тому треба вміти керувати ними, наповнювати позитивом своє життя — займатися улюбленою справою, подорожувати. Потрібно також навчитися розуміти емоції інших людей.

Данило. Наше здоров'я залежить і від стосунків із людьми. Тому важливо мати гарних друзів, бути чуйними, враховувати потреби інших.

Вікторія. На здоров'я впливає і наш духовний світ — те, у що ми віримо, що є для нас цінним. І це не обов'язково пов'язано з релігією. Важливо розуміти себе і свої прагнення.



- ☀ Як ти вважаєш, чи правильні думки учнів та учениць? Із чиїми міркуваннями ти погоджуєшся? Чи є думки, які ти не поділяєш?
- ☀ Чи можна сказати, що відповіді доповнюють одна одну?
- ☀ Про які складники здоров'я йдеться в міркуваннях восьмикласників та восьмикласниць?

Отже, здоров'я — це широке поняття, що охоплює багато пов'язаних між собою складників. І кожний окремий складник здоров'я має сенс тільки як частина загального — у взаємодії з іншими складниками. Такий підхід до розуміння здоров'я дістав назву холістичного, що означає “цілісний”, “комплексний”, “всеохопний”. У межах холістичного підходу здоров'я розглядається як збалансованість фізичного стану людини, її інтелектуального розвитку, емоційної сфери, соціального добробуту, духовності. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я — стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

Холістична модель здоров'я

Фізичне здоров'я
Стан твого тіла
й організму загалом

Духовне здоров'я
Твої цінності
та прагнення



Психічне здоров'я

Твої емоції та почуття, вміння ними керувати, здатність долати стреси. Пізнання світу, набуття нових знань, вираженість твоїх рішень

Соціальне здоров'я

Побудова стосунків із людьми, що тебе оточують, вміння працювати в команді



- Прочитай діалог між тренеркою Христиною й восьмикласницею Аліною, який відбувся під час тренінгу для підлітків із формування здорового способу життя.

Христина. Зазвичай люди схильні думати, що здоров'я — це передусім відсутність хвороб. Тобто це поняття вони пов'язують здебільшого з фізичним станом. Навіть бажаючи одне одному здоров'я, підтверджують цю думку — щоб не хворіти. Чи погоджуєтесь ви з ними?

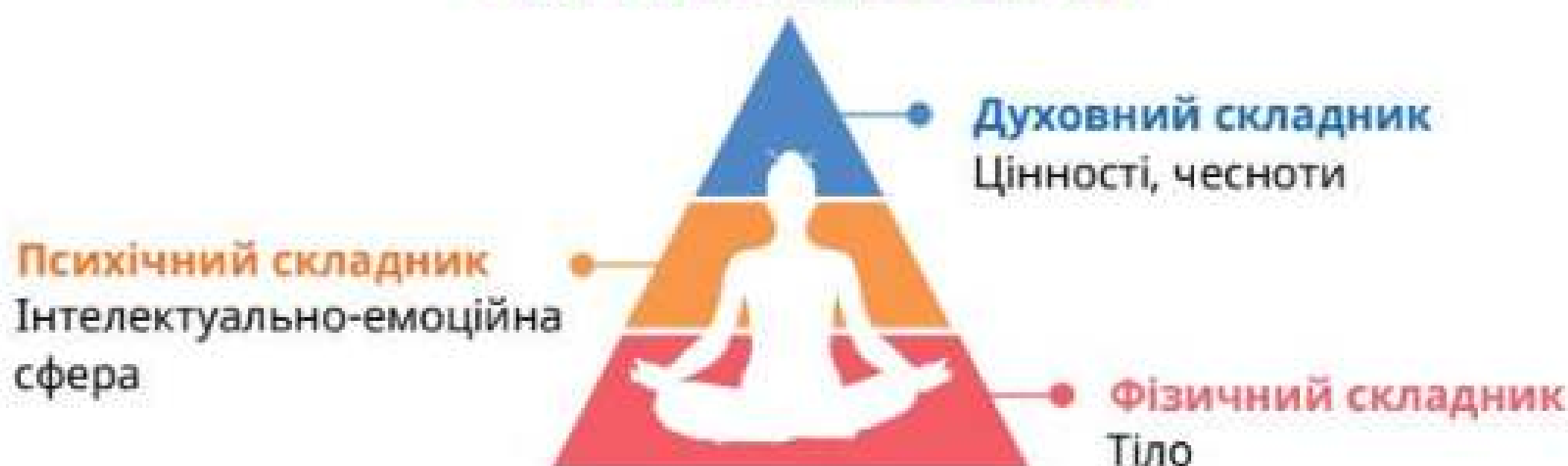
Аліна. Ну звісно ж так! Саме це ми й маємо на увазі, коли поздоровляємо близьких із днем народження чи іншим святом. Адже слово “поздоровляти” походить від слова “здоров'я”! І коли вітаємося при зустрічі, кажемо: “Здоров!”, а раніше говорили: “Здоровенькі були!” Та й прощаючись промовляємо: “Бувайте здорові!”

- ☀ Якою була б твоя відповідь Аліні?



Холістична модель здоров'я спирається на уявлення про людину як ієрархічну систему, яку можна зобразити у вигляді піраміди. Її основа — фізичне тіло, середня ланка — психіка людини (інтелектуально-емоційна сфера), вершина — духовність особистості. Усі ланки є взаємозалежними і взаємодіють за законами гармонії.

Структурна модель людини



Крім того, на саму піраміду на всіх її рівнях впливає зовнішнє середовище, тобто життєвий простір, оточення людини. Наприклад, на стан психіки впливає характер соціальних зв'язків. Такий взаємозв'язок забезпечує стійкість і розвиток усієї системи. Відповідно до холістичної структурної моделі людини побудовано й стратегію здоров'я, що полягає в цілісному і збалансованому функціонуванні його складників.



5. Об'єднайтеся в групи. Розкрийте взаємозв'язок складників здоров'я, наведіть приклади, що його ілюструють: 1 — фізичного та психічного; 2 — духовного й фізичного; 3 — психічного й соціального; 4 — духовного і психічного.
- ☀ Обміняйтеся думками. Зробіть висновок: чи необхідне підтримання балансу між різними складниками здоров'я людини?

Як забезпечити взаємозв'язок складників здоров'я?

Уявлення про цілісний (холістичний) підхід до здоров'я людини формувалося протягом тисячоліть. Бути духовно і фізично здоровим, мати високу опірність до хвороб і складних умов життя для наших пращурів було питанням виживання.

Згодом, із розвитком суспільства, формувалися різні погляди на здоровий спосіб життя. Тому в різних країнах виникли різні оздоровчі системи. Деякі з них дійшли до нас із глибокої давнини. Такими є, наприклад, українське козацьке характерництво, індійська йога, китайський



цигун. Інші сформувалися в останні десятиліття й належать до сучасних систем. Будь-яка оздоровча система складається із взаємопов'язаних і взаємозалежних компонентів (практичних методів чи технік), що впливають на різні складники здоров'я людини. Усі системи оздоровлення використовують свій набір компонентів, спираючись на власні пріоритети та звичаї.

Управління емоціями	Духовне вдосконалення	Збалансоване харчування	Дотримання режиму дня
Компоненти оздоровчих систем			
Управління думками	Вплив на енергетичну структуру організму	Фізичне вдосконалення	Регулювання дихання



6. На основі опрацювання різних джерел інформації досліди народні традиції і звичаї щодо збереження і зміцнення здоров'я, у яких відображаються:



- особливості харчування;
 - фізична активність та традиції оздоровлення дітей;
 - народні практики загартування організму.
- ☀ Чи можна говорити про комплексну народну систему оздоровлення?
- ☀ Які практики цієї системи використовуєш ти?
- ☀ Поділися результатами дослідження з однокласниками та однокласницями.

Що таке здоровий спосіб життя?

Ти вже знаєш, що твоє індивідуальне здоров'я залежить від способу життя — сукупності звичок, поведінки, способу мислення, сприйняття себе та оточення, взаємодії з навколишнім світом тощо. Якщо в основу способу життя покладено оздоровчу стратегію, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я, говорять про здоровий спосіб життя. Він створює найкращі умови для нормального перебігу фізіологічних і психічних процесів, і це знижує ймовірність різних захворювань і збільшує тривалість життя. Саме здоровий спосіб життя допомагає нам розв'язувати повсякденні завдання, реалізовувати плани, успішно долати труднощі.

Здоровий спосіб життя — це спосіб життя окремої людини, спрямований на збереження і зміцнення її здоров'я.





Підлітковий вік є визначальним для формування здорового способу життя. Це період переходу до фізіологічної (біологічної), психологічної, соціальної зрілості, якому властиві якісні й кількісні зміни у твоєму організмі та свідомості. Без перебільшення можна сказати, що в цьому віці закладається фундамент твого майбутнього. Твої звички, що формуються сьогодні, переконання, світоглядні позиції в дорослому житті стануть основою твоєї індивідуальної здоров'язбережувальної поведінки.



7. Разом з однокласниками та однокласницями створить мапу думок щодо переваг здорового способу життя в підлітковому віці.



8. Зіграй у гру "Міф чи факт?". Прочитай 10 фактів/міфів про здоров'я людини. Вибери один із них та підготуй аргументовану довідку, що підтверджує факт або спростовує міф.



1. Здоров'я — комплексне поняття, що охоплює фізичний, психічний, соціальний та духовний складники твого життя. Усі вони взаємопов'язані та взаємодіють, утворюючи цілісну систему, яка забезпечує гармонійне функціонування організму. Такий підхід до розуміння здоров'я називається холістичним, тобто цілісним, комплексним.
2. Комплексну підтримку та зміцнення здоров'я забезпечують системи оздоровлення, що поєднують у собі теоретичні знання і практичні методи, спрямовані на збереження здоров'я. Сьогодні існують традиційні та сучасні оздоровчі системи, компоненти яких впливають водночас на різні складники здоров'я людини.
3. Збереженню і зміцненню здоров'я сприяє здоровий спосіб життя. Він створює найкращі умови для нормального перебігу фізіологічних і психічних процесів. Здоровий спосіб життя суттєво збільшує його тривалість.
4. Для формування здорового способу життя визначальним є підлітковий вік. Саме в цьому віці формуються звички, переконання, світоглядні позиції, що можуть стати фундаментом індивідуальної здоров'язбережувальної поведінки.

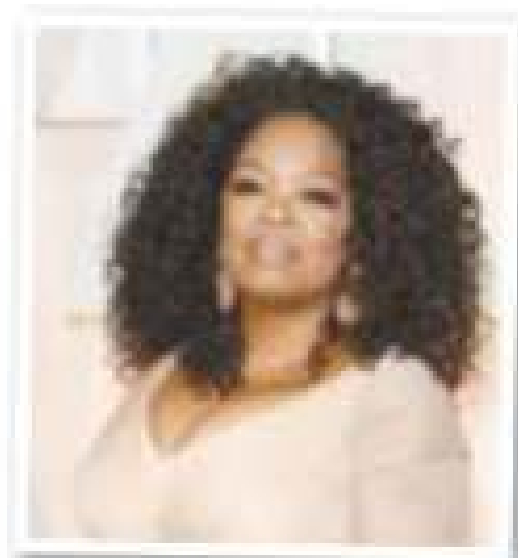




§ 19. Збереження і зміцнення ментального здоров'я. Емоційний інтелект

Наш емоційний добробут так само важливий, як і наше фізичне здоров'я. Ми повинні знайти час для того, щоб зцілити душу.

*Опра Вінфрі,
американська ведуча, акторка, продюсерка*



1. Як ти гадаєш, чому емоційний стан людини є так само важливим, як і фізичне здоров'я? Як ти розумієш вислів "зцілити душу"?

Що таке ментальне здоров'я?



2. Як ти розумієш поняття "ментальне здоров'я"?
 - ✳ Як, на твою думку, відповідальне ставлення до власного ментального здоров'я впливає на загальний стан організму?

Ментальне здоров'я — важливий складник загального здоров'я людини, що охоплює емоційний, психологічний та соціальний аспекти. Воно впливає на всі сфери життя людини — від стосунків з оточенням до успіху в навчанні та кар'єрному зростанні. Ментально здорова людина має більше шансів досягти своїх цілей, впоратися з труднощами та побудувати щасливе життя. Від стану твого ментального здоров'я залежать твої думки, відчуття і дії. Воно також визначає, як ти взаємодієш з іншими людьми і приймаєш рішення. Гарне ментальне здоров'я не означає відсутності проблем або труднощів, але це здатність ефективно управляти ними та підтримувати стабільний психічний стан.

Ментальне здоров'я —

стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у громадське життя.



На жаль, усі ми зазнали неминучого впливу війни на ментальне здоров'я. Однак ніхто з нас не поставив життя на паузу. Ми продовжуємо жити, навчатися й працювати, боротися. Ми стаємо сильнішими. І саме ментальне здоров'я є тим внутрішнім ресурсом, який допомагає не просто вистояти, а піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе.



3. Розглянь схему.

СКЛАДНИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Емоційний добробут	<ul style="list-style-type: none"> • Уміння відчувати позитивні емоції — радість, вдячність, спокій • Уміння контролювати негативні емоції — тривогу, гнів, сум 	
Психологічний добробут	<ul style="list-style-type: none"> • Почуття власної цінності та впевненості у своїх силах • Здатність до саморефлексії та самопізнання • Уміння адаптуватися до змін і справлятися з невизначеністю 	
Соціальний добробут	<ul style="list-style-type: none"> • Якість стосунків з іншими людьми • Підтримка з боку сім'ї, друзів, громади • Почуття належності до соціуму, участь у громадському житті 	

☀ Як проявляється кожний із цих складників у житті? Наведи приклади з власного досвіду, які свідчать про прояви твого ментального здоров'я.



4. Ознайомся із ситуацією.

На симпозіумі, присвяченому ментальному здоров'ю сучасної людини, обговорювалося питання чинників, які впливають на нього. Нижче наведено думки фахівців і фахівчинь, що висловлювалися під час наукової дискусії.

Агнета, медикinja. Важливу роль у формуванні ментального здоров'я людини відіграє генетика. Має значення і хімічний склад мозку — він у кожного індивідуальний. Накладають відбиток також серйозні фізичні вади чи травми.

Сергій, психолог. На ментальному здоров'ї людини суттєво позначаються дитячі переживання. Значний вплив мають й особисті риси характеру. Дуже важливими є навички управління стресом.

Емілія, соціальна педагогиня. На формування ментального здоров'я людини впливає передусім соціальне оточення. Відіграють роль економічне становище та матеріальне забезпечення, а також норми культури й цінності. Важливе значення мають освітнє середовище та виховні впливи.



- ☀ Про які групи чинників, що впливають на ментальне здоров'я людини, ішлося під час дискусії?
- ☀ На основі висловлювань фахівців створи інтелект-карту "Чинники ментального здоров'я".



Чому важливо дбати про власне ментальне здоров'я? Твій емоційний, соціальний та психологічний добробут суттєво впливає на здатність навчатися, працювати, взаємодіяти з іншими людьми. Коли ти зміцнюєш ментальне здоров'я, ти водночас підвищуєш якість життя, зміцнюєш фізичне здоров'я та запобігаєш розвитку психічних розладів. Саме тому твій психоемоційний стан потребує постійної уваги й турботи.



5. Переглянь мультфільм про силу дружньої підтримки та позитивного мислення.
 - ☀ Чому герої мультфільму поводитися по-різному? У кого з них був позитивний психоемоційний стан?
 - ☀ Чи справді позитивне мислення може змінити життя? Чому ти так вважаєш?

Як піклуватися про ментальне здоров'я?



6. Чи знаєш ти, як правильно піклуватися про ментальне здоров'я? Які практики ти використовуєш?

Ми вже з'ясували, що дбати про своє ментальне здоров'я так само важливо, як і про фізичне. До того ж вони тісно пов'язані між собою. Тож регулярні фізичні вправи сприяють вивільненню ендорфінів – гормонів щастя, які покращують настрій та знижують рівень стресу. Збалансоване харчування, багате на вітаміни та мінерали, збагачує твій мозок енергією, і це дає йому сили інтенсивно працювати. Стан твоєї психіки покращують відпочинок і гарний сон.

Учені доводять, що людина почувається щасливою, коли вона піклується про інших, займається суспільно корисними справами, товаришує, спілкується з близькими людьми. Очевидно, що відчуття задоволення собою, власною діяльністю, своїм місцем у житті, стосунками з оточенням позитивно впливають на психоемоційний стан.



Для збереження ментального здоров'я дуже важлива твоя здатність адекватно сприймати події, що відбуваються навколо нас. Тривожність, страх, невпевненість у собі ослаблюють захисні механізми організму. Тому, поміркувавши, намагайся робити те, що дає тобі сили, а не те, що їх відбирає. Інакше в результаті можна отримати постійну втому та виснаження.



7. Переглянь відео про способи покращення ментального здоров'я.

- ☀ Поділися з однокласниками та однокласницями власним досвідом зміцнення ментального здоров'я.

Можливо, тобі допоможуть такі поради для зміцнення ментального здоров'я



Веди щоденник подяк, позитивних нотаток або власних досягнень. Це допоможе зосередитися на позитивних подіях і поліпшить твій настрій.



Використовуй техніки медитації та візуалізації. Наприклад, дихальні вправи, уявлення позитивних сценаріїв розвитку подій, що допомагають зняти емоційне напруження і покращити самопочуття.



Займайся творчістю (малювання, музика тощо). Творчість є чудовим способом вираження емоцій та зосередження на позитивних аспектах життя.



Займайся спортом або просто веді активний спосіб життя. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, що поліпшують настрій.



Розширюй коло спілкування. Налагодь комунікацію з родичами і друзями. Соціальна підтримка допомагає нейтралізувати відчуття самотності, зміцнює віру у власні сили.



Оволодій стратегіями саморегуляції та управління власним емоційним станом, як-от глибоке дихання, паузи для відпочинку, позитивне мислення.



Став перед собою реалістичні цілі та розроби плани їх досягнення. Це дасть відчуття самодостатності та впевненості.



Регулярно влаштовуй “подорожі у світ фантазій”, під час яких ти можеш відвідати різні місця у своїй уяві. Це допомагає відволіктися від негативних емоцій та зануритися у світ пригод.



Подорожуй. Мандрівки сприяють зміцненню здоров'я — стимулюють фізичну активність і позитивні емоції, розширюють соціальні контакти.



8. Переглянь відео.



- ✱ Якими порадами ти б скористався / скористалася задля збереження гарного психоемоційного стану?
- ✱ У позаурочний час усім класом узагальніть здобуті знання: зніміть відео з порадами щодо збереження ментального здоров'я.

Що таке емоційний інтелект?



9. Як ти розумієш поняття “емоційний інтелект”?

- ✱ Яке значення, на твою думку, має емоційний інтелект для збереження ментального здоров'я людини?

Емоційний інтелект (EQ) — це здатність розпізнавати свої емоції, розуміти їх та керувати ними, а також впливати на емоції інших людей.

Емоційний інтелект допомагає нам будувати здорові стосунки, ефективно залагоджувати конфлікти. Він суттєво впливає на продуктивність праці в команді, допомагає справлятися зі стресом і досягати успіху в різних сферах життя.

Розвиток EQ покращить твоє ментальне здоров'я, зміцнить соціальні зв'язки, сприятиме досягненню життєвих цілей.

10. Разом з однокласником/однокласницею розгляньте схему.

- ☀ Чому мотивація є важливим складником емоційного інтелекту?
- ☀ Як ви мотивуєте себе для досягнення життєвих цілей?
- ☀ Як ви розвиваєте свої соціальні навички? Чи вважаєте ви це важливим для успіху в житті?
- ☀ Як самосвідомість та саморегуляція впливають на емоційний інтелект?
- ☀ Назвіть способи підвищення емпатії та співпереживання.
- ☀ Створіть візуалізацію (плакат, постер, презентацію) "Я та мій емоційний інтелект".

Складники емоційного інтелекту

1 Мотивація

2 Емпатія

3 Самосвідомість

4 Саморегуляція

5 Соціальні навички

11. Об'єднайтесь у групи та ознайомтесь із ситуацією.

- ☀ Запропонуйте, як ефективно розв'язати конфлікт, спираючись на складники емоційного інтелекту. Презентуйте свої ідеї на загал.
- ☀ Як ви вважаєте, яка роль емоційного інтелекту в розв'язанні цієї ситуації?
- ☀ Які вміння та навички, пов'язані з емоційним інтелектом, могли б допомогти кожному учаснику групи краще співпрацювати?

1. Ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це важливий складник загального здоров'я людини, який охоплює емоційний, психологічний і соціальний аспекти.

2. Психоемоційний стан людини потребує постійної уваги й турботи. Зміцнення ментального здоров'я допомагає підвищити якість життя людини, покращити фізичне здоров'я та запобігти розвитку психічних розладів.

3. До ефективних стратегій, які допомагають зберігати і зміцнювати ментальне здоров'я, належать: фізична активність, збалансоване харчування, здоровий повноцінний сон, соціальні зв'язки, релаксація та відпочинок.

4. Невід'ємним складником ментального здоров'я є емоційний інтелект. Його розвиток — ключ до успішного та гармонійного життя. Практикуючи різні стратегії керування емоціями та покращуючи свої соціальні навички, ти зможеш навчитися краще розуміти себе та інших, що допоможе ефективно взаємодіяти з оточенням.





§20. Конфлікти. Допомога в конфліктах



Коли усюди сама згода, здається
кращою й погода.

Народна мудрість



1. Як ти розумієш народну мудрість? Про яку погоду йдеться? Чи доводилося тобі гасити вогнище конфлікту?

Що таке самоконтроль?



2. Як ти розумієш поняття "самоконтроль"? Які асоціації викликає в тебе це слово?
 - ✦ Разом з однокласниками та однокласницями створіть асоціативний кущ до слова "самоконтроль".



Самоконтроль — здатність людини контролювати власні дії, реакції та емоції для досягнення цілей.

У попередніх класах ти вже дещо дізнався/дізналася про конфлікти, причини їх виникнення, різні конфліктні ситуації та способи їх залагодження. Мабуть, тобі вже доводилося брати участь у конфліктах чи бути їх свідком. Учасники конфліктів рідко залишаються стриманими та розсудливими. Їхньою поведінкою керують негативні емоції, як-от роздратування, гнів, злість. Іноді це залежить від обставин, але частіше — від самих людей, їхнього вміння та бажання контролювати свої емоції та поведінку. Іншими словами — часто нам просто не вистачає самоконтролю.



3. Переглянь відео про реакцію людини на важкі події життя.
 - ✦ Яку роль у житті людини відіграє самоконтроль? Чому важливо контролювати свої емоції?

Самоконтроль — це не тільки усвідомлення своїх дій та станів. Це ще й уміння оцінювати їх відповідність нормам чи очікуванням, не давати волі своїй імпульсивності, підтримувати емоційний баланс. Тому його вважають однією з характеристик свободи і відповідальності особистості.

Самоконтроль проявляється через самоспостереження й самоаналіз, саморегуляцію, самовдосконалення.



Самоспостереження й самоаналіз — це уважне стеження за власними діями, емоціями та реакціями в різних ситуаціях. Передбачає розуміння своїх сильних і слабких сторін та їхнього впливу на досягнення цілей.

Саморегуляція — це здатність керувати своїми діями, стратегіями й реакціями для досягнення бажаних результатів. Охоплює контроль над емоціями, управління власним часом і енергією, уміння впливати на власні думки та вчинки.



Самовдосконалення — це постійний процес розвитку та покращення себе. Передбачає здатність працювати над своїми слабкими сторонами, розвивати нові навички та здібності, ставити перед собою нові цілі й завдання.

Ці навички можуть бути особливо корисними, коли ти опиняєшся в ситуації конфлікту.

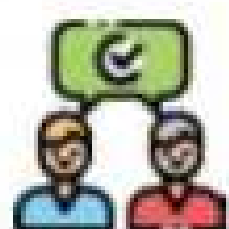
Алгоритм розв'язання конфліктної ситуації із застосуванням навички самоконтролю

1. Зупинись. На етапі розгортання конфліктної ситуації та зростання емоційного напруження важливо вчасно сказати “Стоп!”. Треба опанувати себе, свої емоції.



2. Проаналізуй. Варто поглянути на себе зі сторони, подумки проаналізувати ситуацію. Намагайся зрозуміти позицію опонента, оцінити можливі наслідки конфлікту.

3. Виріши. Тут тобі може допомогти спроба віддалитися від ситуації, уявити себе в майбутньому і, озирнувшись назад, спостерігати за конфліктом.



4. Дій. Варто вибрати тактику позитивного діалогу з опонентом, спрямовану на пом'якшення конфлікту. Практика показує, що зниження гостроти конфлікту створює гарну основу для подальшого розв'язання суперечностей.

4. Удвох із однокласником / однокласницею проаналізуйте ситуацію та визначте, що стало причиною конфлікту між учнем та ученицею.

Макс і Діана працюють разом над творчим завданням. У процесі роботи Макс починає диктувати свої ідеї та рішення, ігноруючи пропозиції Діани. Діана почувається усунутою й неважливою для процесу ухвалення рішень. Під час чергової зустрічі між ними спалахує суперечка.



- ✳ Використовуючи алгоритм розв'язання конфліктної ситуації із застосуванням навички самоконтролю, змодельуйте окремо дії хлопця та дівчини.
- ✳ Що стало вирішальним у залагодженні конфлікту?

Яка роль медіації в розв'язанні конфліктів?



5. Чи знайомий тобі термін "медіація"? Де ти зустрічав/зустрічала його раніше? Як ти його розумієш?

Медіація — метод розв'язання конфліктів, за допомогою якого дві або більше сторін конфлікту намагаються досягти згоди за участі посередника (медіатора).

Конфлікти — це невід'ємна частина людських взаємин. Вони виникають унаслідок різниці в поглядах, цінностях, інтересах або потребах. На жаль, далеко не завжди учасникам конфлікту вдається подолати протистояння,

і тоді незавершений конфлікт лягає тягарем на їхні плечі. Це може призвести до погіршення стосунків на тривалий час. Втручання медіатора (посередника) допомагає сторонам знайти взаємовигідне рішення під час обговорення проблеми та пошуку компромісу.



6. Переглянь відео про процес медіації.
- ☀ Які переваги має медіація?
 - ☀ Коли медіація є доречною?
 - ☀ Чи хотів/хотіла б ти оволодіти навичками медіатора і в майбутньому пройти спеціальне навчання?
 - ☀ Які особистісні якості, на твою думку, повинен мати медіатор?



7. Ознайомся із ситуацією. Разом з однокласником/однокласницею запропонуй спосіб розв'язання конфлікту.

Едуард — учень 8 класу. Навчається посередньо, мріє стати архітектором. Батьки хлопця запланували ремонт у його кімнаті, тому до п'ятниці потрібно повністю її звільнити. Хлопець зрадів такому повороту подій, адже давно просив у батьків зручне геймерське крісло та новий ноутбук, на якому можна було б грати в цікаві ігри з друзями. Батьки погодилися зробити це після ремонту.



Однак не все відбувалося так, як хотілося. Коли в п'ятницю прийшли будівельники, мама показала гарні світлі шпалери для Едуардової кімнати. Хлопець був обурений — адже домовлялися, що стіни в його кімнаті будуть темно-сірими. Едуард посварився з батьками. Ніхто не намагався виправити ситуацію. Ремонт відклали.

- ☀ Уявіть себе в ролі медіаторів. Як би ви організували медіаційний процес, щоб допомогти розв'язати цей конфлікт? Змодельуйте медіацію в класі.

8. Якщо тебе зацікавила тема медіації, у вільний час переглянь відео.
- ☀ Сформулуй для себе правила медіації. Обміркуй, як має бути організований медіаційний процес.

Що таке маніпулятивна комунікація?



Часто, щоб схилити опонента на свій бік і нав'язати власне рішення, учасники конфлікту застосовують маніпулятивну комунікацію. Це спосіб спілкування, спрямований на досягнення певних цілей, неявне спонукання інших до виконання визначених маніпулятором дій. Він часто використовується для отримання вигоди або контролю над іншими людьми та може бути шкідливим для взаємин і самопочуття учасників спілкування.

Ознаками маніпулятивної комунікації, або маніпуляції, є:

- хитрощі;
- обман;
- гра на емоціях;
- примус;
- лестощі;
- прямі чи приховані погрози;
- використання вразливих позицій співрозмовника.

9. Переглянь відео.
- ☀ Назви маніпулятивні прийоми, про які йдеться в цьому відео.
 - ☀ Чи доводилося тобі колись бути об'єктом маніпуляції? Поділися своїм досвідом із класом.
 - ☀ Чи можна якось протидіяти маніпуляції?



Від маніпуляцій можна й треба захищатися. У відео, переглянutoму тобою, зазначено тільки один із методів захисту від маніпуляцій — критичне мислення. Застосовуючи його, ти ретельно аналізуєш отриману інформацію, порівнюєш її з інформацією з інших джерел, перевіряєш і робиш відповідні висновки. Однак це не єдиний спосіб боротьби з маніпуляціями.

Важливим прийомом захисту від маніпуляції є твоє вміння говорити “ні”. Якщо під час спілкування з людиною в тебе виникає сумнів у правдивості її слів або немає впевненості в доброчесності цієї людини, завжди говори “ні” на будь-яке її прохання чи вимогу. Встановлюй межі свого індивідуального простору й не дозволяй нікому їх порушувати.

10. Об'єднайтеся в пари та ознайомтесь із ситуацією.

Ольга та Марина — подруги й однокласниці. Одного разу на уроці географії під час діагностувальної роботи з'ясувалося, що Ольга не підготувалася до неї. Тому дівчина попросила подругу дати списати відповіді. Марина відмовилась, адже коли вчитель побачить



однакові відповіді, він не буде розбиратися, хто в кого списував, і знизить оцінки обом. Проте Ольга наполягала: “Марино, хіба ти забула, як я давала тобі поносити мою брендову сумку?” Марина, пригадавши цей випадок, мовчки простягла зошит подрузі.

- ✧ Як ти вважаєш, що саме спонукало Ольгу до такої настирливості? Які ознаки маніпуляції можна побачити в її діях?
- ✧ Чи можна було б уникнути цієї ситуації? Як саме?
- ✧ Як би ти вчинив / вчинила на місці Марини?

- ✧ Обговоріть ситуацію з партнером / партнеркою, визначте ключові моменти маніпуляції та спробуйте знайти оптимальне рішення для розв'язання ситуації.

11. Об'єднайтеся в пари. Створіть комікс, який продемонструє ситуацію маніпулятивної комунікації та можливі шляхи виходу з неї.

- ✧ Презентуйте комікс та обговоріть його в класі.



1. Самоконтроль є ключовою навичкою, що сприяє розв'язанню конфліктних ситуацій. Він допомагає уникати загострення суперечок, зберігати спокій і розсудливість у складних ситуаціях.
2. Алгоритм залагодження конфлікту із застосуванням навички самоконтролю охоплює такі кроки: зупинитись — проаналізувати — прийняти рішення — діяти.
3. Для ефективного розв'язання конфліктних ситуацій часто використовують медіацію. Це спосіб урегулювання суперечок, за якого незалежна третя сторона (медіатор) допомагає учасникам конфлікту знайти взаємовигідне рішення шляхом обговорення проблеми та пошуку компромісу.
4. Маніпулятивна комунікація є негативним аспектом спілкування — вона передбачає використання людей для досягнення особистих цілей. Розуміння її ознак і методів допомагає протистояти маніпуляціям і зберігати здорові стосунки.



§21. Стрес. Холістичний вплив стресу

Ваші емоції вирішують усе. Неконтрольовані емоції неминуче беруть своє, і вони знаходять вихід там, де ви найменше очікуєте їх.

*Сьюзен Девід,
американська психологиня*



1. Як ти розумієш вислів Сьюзен Девід? Що може означати “емоції неминуче беруть своє”?
- ☀ Чи можливо контролювати свої негативні емоції під час стресу?

Що таке стрес?



2. Що ти вже знаєш про стрес?
- ☀ Якби тобі довелося його намалювати, що би ти зобразив/зобразила? Які б кольори ти обрав/обрала для свого малюнка? Чому саме такі?



Запрошення на Світовий конгрес стресу (1979 р., Монте-Карло), робота Сальвадора Далі

Можливо, щоб зобразити стрес, ти б вибрав/вибрала темні, гнітючі кольори. І це зрозуміло, адже слово “стрес” зазвичай викликає в нас негативні почуття – тривогу, внутрішню напругу, неспокій, страх. Це порушення психічної рівноваги, що є реакцією організму на небезпеку.

У перекладі з англійської мови стрес означає “тиск, натиск, напруга”. Це твоя індивідуальна реакція на екстремальну ситуацію, і вона може відрізнятися від реакції будь-кого іншого. В її основі лежить твоє ставлення до певної ситуації, а також твої думки й почуття. Часті стреси можуть призвести до виснаження захисної системи організму, що своєю чергою може стати причиною захворювань.

Організм людини по-різному реагує на стрес. Канадський лікар Ганс Сельє розробив теорію стресу. Він наголошував, що людина, потрапляючи в стресову ситуацію, завжди намагається якось адаптуватися. Цей процес адаптації до стресу, згідно з Г. Сельє, проходить три стадії: тривога, резистентність (опірність, стійкість) і виснаження. Їх тривалість може бути різною в різних ситуаціях. Залежно від того, як людина переживає перші дві стадії, наслідки стресу можуть бути різними. Важкі переживання, нездатність опанувати себе, відсут-

ність підтримки на першій і другій стадіях зумовлюють не лише психічне, а й фізичне знесилання людини. Так відбувається перехід до третьої стадії, що називається *дистресом*. Якщо ж людина вчасно опановує себе, відбувається адаптація і третя стадія не настає. Так формується *еустрес*, тобто “позитивний стрес”. Саме він сприяє підтриманню та збереженню здоров’я, оскільки гартує організм в умовах дискомфорту й небезпеки.

Стрес — сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих чинників (стресорів).



3. Ознайомся із ситуацією.

Займаючись невідкладними справами, Максим зовсім забув про академконцерт у музичній школі. Твори, які він мав грати, були досить складними і потребували ретельного опрацювання. Але на це не було ані часу, ані бажання, тому Максим усе відкладав і відкладав підготовку на потім.

Сівши за інструмент на сцені, хлопець почав грати. Однак ноти він пам’ятав погано, постійно збивався, пальці не слухались. Максим почервонів, його чоло спітніло, а настрій упав до нуля. Серце калатало, дихати було важко. Руки тремтіли, в роті пересохло...

- ☀ Чи можна сказати, що Максим опинився в ситуації стресу? Що призвело до цього?
- ☀ Чи знайомі тобі подібні ситуації? Пригадай, що ти відчував / відчувала в цей час.



4. Разом із однокласниками створи мапу емоцій і стрес-реакцій в екстремальних ситуаціях.

Що є причинами стресу?

Упродовж життя людина переживає чимало стресів. Їх причини можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. До зовнішніх чинників стресу належать: конфлікти в сім’ї, з друзями чи однокласниками, тривала хвороба, екстремальні ситуації (як-от дорожньо-транспортна пригода). Внутрішніми чинниками стресу є: страхи, реакція на труднощі, суб’єктивне ставлення до різних життєвих ситуацій, низька самооцінка, невпевненість у собі, розчарування, ревності, заобони тощо.

Особливо вразливою до стресу людина стає в підлітковому віці, адже це період загостреного світосприйняття та внутрішніх конфліктів. Причинами стресів у підлітків можуть бути, наприклад, невдоволення своїми фізичними даними, ситуація в сім’ї (сварки, насильство, алкоголізм, розлучення батьків, смерть близької людини). Так само причиною стресу може бути нерозділене кохання чи небезпечні захоплення.

Отже, треба прийняти, що стрес — це постійний супутник людини. Кожний стрес, який ти переживаєш у житті, можна уявити як коридор, яким треба пройти. Ти можеш пройти швидше чи повільніше, важче чи легше, однак пройти цим коридором усе одно доведеться.



5. На основі аналізу власного досвіду назви причини перенесених тобою стресів.
 - ✶ Обміняйся думками з іншими учнями та ученицями за технологією “Два — чотири — всі разом”.
 - ✶ Узагальніть свої напрацювання і сформулюйте спільний перелік причин підліткового стресу.

Як розпізнати стрес?

Прояви стресу — найрізноманітніші: підвищення кров'яного тиску, прискорення пульсу, порушення сну, депресія, поганий настрій тощо. Тривалий стрес може стати причиною захворювань, зокрема ожиріння. Ознаки стресу можуть різнитися залежно від віку.

Найпоширеніші ознаки стресу підлітків:

- соматичні (тілесні) реакції на критичні події, що проявляються у фізичних симптомах (біль у животі, головні болі, млявість тощо);
- проблеми зі сном, нічні жахи, підвищена збудливість або, навпаки, апатія;
- відмова від їжі;
- незібраність (розсіяність уваги), погіршення пам'яті, забудькуватість;
- намотування волосся на палець, кусання нігтів, покашлювання, тремтіння рук (так звані компульсивні прояви);
- спроба віддалитися від батьків, уникнення спілкування, замкненість;
- небезпечна для здоров'я та життя поведінка (прогулянки в небезпечних місцях, нехтування заходами безпеки, зокрема відмова евакуюватися, йти в укриття тощо);
- нехтування своїми звичними обов'язками;
- спалахи гніву, агресивна поведінка, зокрема щодо близьких дорослих.



6. Переглянь відео.
 - ✶ Які ознаки має довготривалий стрес?
 - ✶ Які чинники підсилюють стрес, заважають із ним боротися?

У чому полягає холістичний вплив стресу?



7. Що означає термін "холістичний"? У чому, на твою думку, полягає холістичний вплив стресу?

У межах холістичного підходу стрес розглядають як складне явище, що відображається на всіх складниках здоров'я людини й комплексно впливає на всі аспекти життя.

Ти вже знаєш, що стрес може негативно впливати на фізичне здоров'я, спричиняючи напругу в м'язах, проблеми зі сном, травленням, зниження імунітету тощо. Його дія впливає на роботу різних систем організму чи окремих органів. Щоб зменшити вплив стресу на фізичний стан людини, збільшити опірність організму, важливо дотримуватися здорового способу життя. Пам'ятаєш, що це означає? Так, це регулярна фізична активність, загартування, збалансоване харчування, достатній сон, повноцінний відпочинок тощо.



Вплив стресу на психічне здоров'я проявляється роздратуванням, нападами агресії, гніву або ж, навпаки, апатії, депресії. Стресові ситуації можуть викликати широкий спектр емоцій, і це нормально. Зменшити симптоми стресу допоможуть релаксаційні вправи, медитація, глибоке дихання, позитивне мислення. Іноді для зняття стресу потрібна зміна оточення. Психологи радять зайнятися новою діяльністю або провести час на природі, щоб відволіктися від стресових ситуацій.

Соціальні наслідки стресу можуть проявлятися у проблемах комунікації з друзями, ровесниками, сім'єю, знайомими чи навіть незнайомими людьми.



8. Об'єднайтесь у групи. На основі опрацювання інтернет-джерел дослідіть вплив стресу на один зі складників загального здоров'я — фізичний, психічний або соціальний.

- ✶ Запропонуйте способи подолання стресу в межах кожного складника здоров'я.
- ✶ Презентуйте напрацювання груп у класі.



Як заспокоїтися й контролювати стрес?

Як ти вже зрозумів/зрозуміла, переживання стресу є неминучим для кожної людини. Утім, щоб уникнути негативних наслідків і не дати можливості стрес-реакціям набути руйнівного характеру, ти маєш навчитися контролювати стрес.

У цьому тобі допоможе **модель 4А**, що передбачає чотири кроки.

1. Уникай (Avoid)

Подумай, чи можеш ти взагалі уникнути деяких стресових чинників. Зокрема, не підтримувати контакт із людьми, які вводять тебе в стан стресу, відмовитися від виконання якихось завдань на користь улюблених справ. Запиши всі можливі рішення, навіть якщо вони зараз здаються занадто важким кроком.

2. Змінюй (Alter)

Деякі стресові чинники неминучі. Але ти можеш змінити твою реакцію на них і звести рівень стресу до мінімуму. Наприклад, не замовчуй свої почуття, говори про них; не будь категоричним/категоричною, де це можливо; кажи “ні”, коли “так” означає йти проти себе.

3. Адаптуйся (Adapt)

Якщо ти нічого не можеш вдіяти з причиною стресу, тобі варто до неї адаптуватися. Якщо ти не задоволений/не задоволена своєю зовнішністю, спробуй відшукати в собі щось, що робить тебе особливим/особливою. Або якщо стрес викликають публічні виступи, запишися на спеціальні курси, які допоможуть набуту впевненості. Спробуй дивитися на стресові ситуації з більшої відстані й думати, чи будуть вони все ще важливі через два чи п'ять років.

4. Приймай (Accept)

Деякі ситуації є непоправними. Наприклад, коли хтось із наших близьких помирає, ми надзвичайно важко це переживаємо. Прийняти це важко, але тут нічого неможливо вдіяти, тільки змиритися із цим. Тому:

- не намагайся отримати контроль над ситуацією, яка від тебе не залежить;
- навчися пробачати і працювати із сумом, гнівом чи болем, які тебе пригнічують;
- намагайся в кожній ситуації знаходити можливості рухатися далі й ставати сильнішим/сильнішою;
- шукай допомоги й підтримки, адже ти не мушиш переживати стрес на самоті.



Уникати	● (Avoid)
Змінювати	● (Alter)
Адаптуватися	● (Adapt)
Приймати	● (Accept)

Проте якщо ти все-таки потрапиш у стресову ситуацію, тобі знадобиться знання технік, які дадуть змогу опанувати емоції.



9. Попрацюйте в групах. Відшукайте на інтернет-ресурсах 3-4 техніки для зняття стресу, навчіться їх правильно виконувати.



- ✧ Продемонструйте ці техніки для всього класу.
- ✧ Створіть плакат "Аптечка швидкої психологічної допомоги в стресовій ситуації" з візуальним представленням та описом технік. Розмістіть його в класі.



Важливо пам'ятати: якщо впродовж тривалого часу тобі не вдається впоратися з відчуттями, які супроводжують стрес, — варто звернутися по допомогу до фахівців.



1. Стрес — це сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих чинників (стресорів). Найпотужнішим джерелом стресу є негативні емоції й почуття.
2. Стрес може бути спричинений як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. До зовнішніх належать конфлікти в сім'ї чи з друзями, фінансові труднощі, екстремальні ситуації. Внутрішні — це наші страхи, реакції на труднощі, суб'єктивне ставлення до різних життєвих ситуацій, розчарування, ревності тощо.
3. З позицій холістичного підходу стрес є складним явищем, що відображається на всіх складниках здоров'я людини й комплексно впливає на всі аспекти життя.
4. Тобі буде простіше контролювати стрес, опанувавши модель 4А: уникати, змінювати, адаптуватися, приймати. Вона допомагає змінити погляд на проблему та власну реакцію на неї. Стануть у пригоді також техніки зняття емоційного напруження.



svitdovkola.org/zbd8/test6

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 6.

РОЗДІЛ 7 · ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я


svitdovkola.org/zbd8/22

§22. Збереження, зміцнення і моніторинг фізичного здоров'я

Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим.

*Микола Амосов,
видатний український кардіохірург,
науковець і письменник*



1. Як ти розумієш слова Миколи Амосова? Чому для зміцнення здоров'я необхідні постійні й значні зусилля самої людини? Чи є тренування шляхом до здоров'я?

Що свідчить про наявність у людини фізичного здоров'я?



2. З'ясовуючи ознаки фізичного здоров'я, восьмикласники та восьмикласниці створили хмару ключових слів. Як ти гадаєш, чи всі ознаки фізичного здоров'я зазначили твої однолітки?

Ти вже знаєш, що фізичне здоров'я — це важлива частина твого загального здоров'я. Про абсолютне фізичне здоров'я свідчать:

- розвинуте тіло, здорові волосся, шкіра, зуби та нігті;
- гарна фізична форма: фізична підготовка й оптимальний розвиток усіх фізичних якостей (швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість);
- безвідмовна робота всіх органів і систем життєзабезпечення людського організму (нервової, кровоносної, травної тощо);
- опірність організму до негативних чинників навколишнього середовища (сильний імунітет).

Як бачимо, фізичне здоров'я гармонійно поєднує в собі два складники — власне фізичний і соматичний. Фізичний розвиток людини, удосконалення її фізичних якостей, набуття необхідного в житті рухового досвіду є основою суто фізичного складника здоров'я. Подбати про нього



допоможуть заняття фізкультурою та спортом, а також твоя повсякденна рухова активність. *Соматичне здоров'я* відображає здатність органів та систем людського організму забезпечувати його життєдіяльність та адаптацію до різних чинників зовнішнього середовища. Ним опікуються біологія і медицина.



3. Разом з однокласником / однокласницею доповніть подану вище хмару ключових слів — ознак фізичного здоров'я.

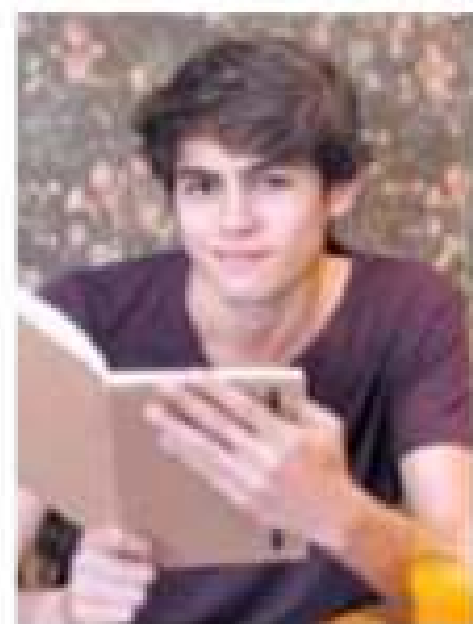


4. Pozнайомся зі своїми однолітками.



Варвара. Займається волейболом. Мріє про перемогу своєї команди на обласних змаганнях, тому не пропускає жодного тренування. Бере активну участь у спортивному житті школи, має гарну статуру та високий рівень фізичної підготовки. Однак дівчина схильна до алергічних реакцій, а тому дуже обережно ставиться до всього, що може викликати алергію.

Богдан. Хлопець вважає себе абсолютно здоровим: він майже не хворіє. А якщо й підхопить якийсь вірус, то його організм добре з ним справляється. Богдан не відвідує спортивних секцій. Він вважає, що для гарної фізичної форми достатньо уроків фізкультури. Хлопець має захоплення — він дуже любить читати, може кілька годин просидіти за цікавою книжкою.



☀ Чи вважаєш ти Варвару й Богдана фізично здоровими людьми? Чому?

Як зберегти та зміцнити фізичне здоров'я?

Природа щедро наділила людину резервами фізичного здоров'я. Розумне використання цих резервів може забезпечити їй активне довголіття. Що для цього потрібно? Дотримуючись кількох простих правил, ти зможеш зберегти і зміцнити власне фізичне здоров'я й завжди почуватися добре.

Правило 1. Регулярна фізична активність



Заняття спортом або фізичні вправи зміцнюють м'язи, покращують роботу всіх систем організму, сприяють вдосконаленню фізичних якостей. Потрібно займатися фізичною активністю принаймні 30 хв на день. Це можуть бути прогулянки, біг, плавання, їзда на велосипеді або просто активні ігри на свіжому повітрі.

Правило 2. Збалансоване харчування



Щоб залишатися здоровим/здоровою, потрібно їсти різноманітну їжу, яка містить багато вітамінів, мінералів та інших корисних речовин. Слід уникати надмірного вживання солодощів, жирної їжі та газованих напоїв.

Правило 3. Повноцінний відпочинок і здоровий сон



Під час сну організм відновлюється, відбувається регенерація тканин. Недостатня кількість сну може призвести до зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, слабкості, втоми. Підліткам рекомендується спати 8–10 год на добу.

Правило 4. Відмова від шкідливих звичок



Шкідливі звички спричиняють серйозні порушення в роботі органів і систем організму, збільшують ризики виникнення різних захворювань. Тому категорична відмова від них — це перший і незамінний крок для тих, хто хоче зберегти фізичне здоров'я.

Правило 5. Дотримання правил гігієни



Гігієнічні звички допомагають запобігти поширенню інфекцій і захворювань, сприяють підтриманню гарного самопочуття.

Важливо навчитися дбати про своє здоров'я змолоду, адже це закладає фундамент здорового й активного майбутнього. Пам'ятай, що твоє здоров'я — у твоїх руках!



5. У позаурочний час влаштуй тренування з відомими українцем або українкою.
 - ☀ На сайті "Активні парки" вибери фізичну якість, яку ти хочеш удосконалити, та рівень складності тренування. Вибери, з ким із відомих українців /українок ти будеш тренуватися. Визнач час і зручне місце (бажано на спортивному майданчику). Тренуйся!
 - ☀ Поділися враженнями від такого тренування з однокласниками та однокласницями.

Досягти оздоровчого ефекту під час тренування можна тоді, коли інтенсивність навантаження відповідає фізичним можливостям організму.

6. Розрахуй свій серцевий ритм для ефективного тренування.

Чому варто подбати про загартування організму?

Мабуть, ти чув/чула такий вислів – “гартування сталі”? Так називають процес нагрівання сплаву металів із подальшим різким його охолодженням, у результаті чого сплав стає більш стійким і міцним. Щось подібне відбувається з організмом людини, який унаслідок спеціальних процедур набуває здатності протистояти несприятливим природним умовам. Загартування підвищує стійкість організму до інфекційних захворювань, сприяє кращій роботі імунної системи. Це один із дієвих способів зміцнення здоров’я людини.

Для ефективного загартування необхідно дотримуватися низки правил.

Загартування — комплекс заходів із підвищення стійкості організму до впливів несприятливих погодно-кліматичних умов.



ПРАВИЛА ЗАГАРТУВАННЯ

Поступовість	☒ Послідовне нарощування інтенсивності
	☒ Надмірна інтенсивність для не підготованого організму
Систематичність	☒ Щоденно, без перерв
	☒ Нерегулярно, під настрій
Комплексність	☒ Поєднання впливу всіх природних чинників
	☒ Використання лише однієї сили природи
Урахування індивідуальних особливостей	☒ Місцеві кліматичні умови Вік Стать Стан здоров'я
	☒ Вибір способу загартування, який більше подобається



7. Об'єднайтеся в групи. Підготуйте репортаж про традиційні або нетрадиційні методи загартування організму. Презентуйте результати своєї роботи в класі.

Якщо ти вирішив/вирішила загартовуватися, порадься з фахівцем (лікарем, учителем фізкультури, тренером). Він/вона допоможе скласти програму загартування з урахуванням твоїх індивідуальних особливостей.



Як здійснювати моніторинг фізичного здоров'я?



8. Як ти розумієш вислів "моніторинг фізичного здоров'я"?
 ✨ Чому, на твою думку, варто здійснювати такий моніторинг?

Регулярний моніторинг здоров'я допомагає:

- вчасно виявляти проблеми (раннє виявлення змін у стані здоров'я дає змогу швидко вжити необхідних заходів та уникнути ускладнень);
- оцінювати ефективність власної оздоровчої стратегії та способів її здійснення (за окремими показниками можна зрозуміти, чи результативними є заходи щодо збереження і зміцнення власного здоров'я);
- ставити реалістичні цілі щодо поліпшення здоров'я (моніторинг дає змогу визначити поточний стан здоров'я і встановити досяжні цілі для його покращення).

Моніторинг фізичного здоров'я — це систематичне відстеження якісних і кількісних показників, які його характеризують.



Як ти гадаєш, чи можна виміряти кількість і якість здоров'я? Виявляється, що так. Багато вимірювань здійснюють із використанням спеціального обладнання в лабораторіях чи спеціальних закладах. Однак найпростіші з них ти можеш проводити самостійно під час самоконтролю за допомогою певних прийомів.



Антропометричні вимірювання дають можливість визначити рівень та особливості фізичного розвитку, його відповідність стандартним (за статтю та віком) показникам, виявити відхилення. До них належать: вимірювання зросту, маси тіла та окружності грудної клітки, а також визначення індексів маси тіла та гармонійності фізичного розвитку.

Встановлення рівня розвитку фізичних якостей за руховими задатками, які є визначальними для успішної рухової діяльності. Це витривалість, швидкість, сила, спритність, гнучкість, які свідчать про твою фізичну підготовленість.

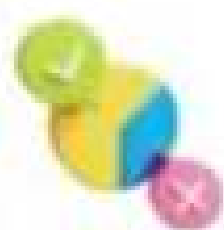
9. Виміряй свої антропометричні показники та встанови рівень розвитку фізичних якостей.

Правила моніторингу фізичного здоров'я



Регулярність. Здійснюй моніторинг показників здоров'я регулярно. Наприклад, зважуйся один раз на тиждень, раз на місяць відстежуй зміни в зрості.

Ведення записів. Занотовуй результати вимірювань у щоденник або спеціальний додаток. Це допоможе бачити динаміку змін.



Аналіз даних. Порівнюй свої показники з нормативними значеннями, щоб розуміти, чи перебувають вони в межах норми.

Консультації з лікарем. Якщо ти помічаєш відхилення або в тебе виникають питання щодо твого здоров'я, обов'язково звернися до лікаря.



10. Разом з однокласниками та однокласницями розробіть макет "Щоденника здоров'я", щоб фіксувати результати спостережень за власним фізичним здоров'ям. У ньому мають бути сторінки для записів стосовно щоденної фізичної активності, харчування, сну, самопочуття тощо.

- ✱ Протягом тижня веди щоденник здоров'я.
- ✱ Проаналізуй результати: як твій спосіб життя впливає на твоє самопочуття?



1. Фізичне здоров'я — це стан фізичного добробуту, що характеризується належним функціонуванням організму людини, гарною його адаптацією до умов довкілля. Про абсолютне фізичне здоров'я свідчать гарна фізична форма (фізична підготовка й розвиток усіх фізичних якостей), безвідмовна робота всіх органів і систем життєзабезпечення, опірність організму до негативних чинників середовища.
2. Збереження фізичного здоров'я потребує постійної уваги та зусиль. Тобі допоможуть: збалансоване харчування, регулярна фізична активність, достатній відпочинок, відмова від шкідливих звичок та дотримання правил гігієни.
3. Ефективним способом зміцнення здоров'я людини є загартування. Однак щоб загартування дало результати, потрібно дотримуватися певних правил і попередньо порадитися з лікарем.
4. Моніторинг фізичного здоров'я дає змогу своєчасно виявляти зміни та проблеми, що можуть виникнути. Регулярний самоконтроль, ведення щоденника здоров'я, медичні обстеження допомагають тримати під контролем різні показники здоров'я. Пам'ятай, що твоє здоров'я — це найцінніший актив, і воно потребує, щоб до нього ставились уважно й турботливо.



svitdovkola.org/zbd8/23

§23. Збалансоване харчування. Харчові отруєння



Правильне харчування — це перший крок до довголіття та здорового життя.

*Елізабет Елен Блекберн,
американська науковиця, лауреатка
Нобелівської премії з фізіології та медицини*

1. Як ти розумієш слова Елізабет Блекберн? Яке харчування можна назвати правильним? Як ти гадаєш, “правильне харчування”, “повноцінне харчування”, “збалансоване харчування” — це одне й те саме?

Чому харчування важливе для здоров'я?

Мабуть, ти чув/чула вислів “Ми — те, що ми їмо”? І справді, їжа, яку споживає людина, є своєрідним будівельним матеріалом для організму.

Як і будинку, збудованому з якісних матеріалів і здатному зберігатися віками, людському організму, що отримує здорову їжу, забезпечене здорове довголіття. Харчування є основною біологічною потребою людини. З їжею ми отримуємо всі необхідні речовини для зростання і розвитку. Учені виділяють шість основних груп речовин, життєво важливих для нашого організму, що надходять із їжею. До них належить і вода.

2. Об'єднайтеся в пари. Пограйте в гру "Міф чи факт?". Разом з однокласником/однокласницею визначте, правильним чи хибним є кожне твердження. Наведіть аргументи, що підтверджують вашу думку.

ОСНОВНІ ГРУПИ РЕЧОВИН, ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ



3. Користуючись інформацією, поданою нижче, розрахуй кількість білків, жирів і вуглеводів, необхідну для добового життєзабезпечення твого організму.

Добова потреба підлітків (13-14 років)



Білки. Добова потреба: близько 1,5 г на 1 кг маси тіла, а при інтенсивних фізичних навантаженнях вона зростає на 20 %.



Жири. Добова норма жирів приблизно дорівнює добовій нормі білків. Слід враховувати, що співвідношення тваринних і рослинних жирів має становити 60 : 40 %.



Вуглеводи. Співвідношення добової потреби білків, жирів і вуглеводів становить відповідно 1 : 1 : 4.

Що таке збалансоване харчування?

Харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами та водою. Їх кількість і співвідношення мають відповідати потребам організму людини певного віку і статі. Саме це є важливою умовою збереження та зміцнення фізичного здоров'я. Таке харчування зазвичай називають *раціональним* (від лат. *rationalis* — розумний), або ж збалансованим. Воно ґрунтується на дотриманні трьох основних принципів.

ПРИНЦИПИ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ

Збалансованість



Енергетична
рівновага

Дотримання
режиму
харчування

Принцип енергетичної рівноваги. Енергетична цінність добового раціону харчування має відповідати енерговитратам організму. Ці витрати залежать від віку, статі, фізичної активності, роду діяльності. Вважається, що у віці 13-14 років для хлопців добова потреба в енергії в середньому становить 2700 кілокалорій, для дівчат — 2400 кілокалорій. Потреба в енергії залежить і від рівня активності. Наприклад, підліткам, які займаються спортом, може знадобитися до 5000 кілокалорій на день, щоб компенсувати витрати енергії.

Отже, збалансоване харчування — це відповідність енергії, що надходить із їжею, енерговитратам організму. Пере-

вищення енергетичної цінності їжі, яку ти споживаєш щодня, тільки на 837 кДж (200 ккал) за рік збільшує масу тіла на 3,6–7,2 кг.



4. За допомогою онлайн-калькулятора калорій розрахуй свою добову норму споживання калорій.
 - ✱ Використовуючи меню калькулятора, спробуй скласти свій харчовий раціон на один день, який буде відповідати цій нормі.

Принцип збалансованості передбачає вживання їжі, яка б забезпечувала добову потребу в поживних речовинах у необхідному співвідношенні. Важливе значення для правильного обміну речовин і забезпечення функціонування організму мають також мінеральні речовини та вітаміни.



5. Попрацюй з інфографікою.
 - ✱ Обчисли свою добову норму споживання білків, жирів та вуглеводів (у грамах). Врахуй, що: в 1 г білка — 4 ккал, в 1 г жирів — 9 ккал, в 1 г вуглеводів — 4 ккал. Візьми до уваги добову норму калорій, обчислену в завданні 4.
 - ✱ Порівняй із даними, отриманими під час виконання завдання 3.

ПІРАМІДА ХАРЧУВАННЯ



Орієнтовні розміри порцій

- 1 порція варених макаронів / каші = 0,5 чашки
- 1 порція хлібо-булочних виробів = 1 скибка хліба / пів булочки
- 1 порція м'ясних страв = 1 котлета / відбивна / шніцель
- 1 порція варених (тушкованих, печених) овочів = 1 тарілка
- 1 порція фруктів = 1 яблуко / груша / банан



Щоб краще розуміти, що таке добовий раціон, варто скористатися харчовою пірамідою. I поверх — основа піраміди і основа раціону: вона становить 40% від його повного обсягу; II поверх — 30–35%; III поверх — 20% і IV поверх — 5–10%. Варто також пам'ятати про вживання води для підтримання водного балансу в організмі. Міністерство охорони здоров'я України

рекомендує підліткам 13-14 років і старше споживати від 7 до 11 склянок води щодня. Денну норму можна отримати не тільки п'ючи воду, а й із харчових продуктів: овочів, фруктів, супів тощо.

6. Об'єднайтесь у групи. Орієнтуючись на піраміду харчування, а також на добову норму споживання білків, жирів і вуглеводів (завдання 5), складіть денний раціон підлітка. Для обчислень використовуйте таблиці калорійності продуктів.

Принцип дотримання режиму харчування. Згідно із цим принципом, споживати їжу треба 4-5 разів на добу. Так само харчування має бути регулярним (в один і той самий час) і рівномірним (з інтервалом 3-4 години). Вечеряти варто не пізніше ніж за 2 год до сну.

Режим харчування дає змогу забезпечити рівномірне навантаження на травну систему. Як має бути розподілений добовий раціон упродовж дня, показано на схемі.





7. Ознайомся із ситуацією.

Восьмикласник Олег любить зранку поспати, а тому в нього завжди бракує часу на сніданок. У школі на перерві він забігає в буфет, купує булочку чи круасан, чай або ж склянку соку. Обідає хлопець уже вдома після уроків. Борщ чи суп, який стоїть у холодильнику, він розігрівати лінується, тому харчується зазвичай бутербродами. І тільки коли вся сім'я сідає вечеряти, Олег наїдається досхочу. Перед сном полюбляє випити склянку фруктового йогурту, ряжанки чи кефіру.



- ✳ Обговори ситуацію з однокласником / однокласницею. Уявіть себе фахівцями зі здорового харчування. Відкоригуйте режим харчування Олега.
- ✳ Створіть меню для хлопця на 1 день, ураховуючи рекомендований розподіл добового раціону.



Нерідко трапляється, що підлітки незадоволені власним виглядом. Та й не дивно — медіа часто, пропагуючи певні стандарти краси, дають небезпечні поради щодо досягнення цих стандартів. Іноді подкасти пропонують м'олоді різноманітні дієти без урахування індивідуальних особливостей організму. Прислухайся до себе: чи справді в тебе є підстави непокоїтися про власну вагу? Ти відчуваєш провину через вибір продуктів або дотримуєшся обмежувальних дієт? Це може

свідчити про розлад харчової поведінки. У такому разі варто звернутися по підтримку до фахівців (психолога, дієтолога). Пам'ятай, підлітковий вік — це період, коли закладаються харчові звички. Вони можуть допомогти тобі бути щасливим/щасливою та здоровим/здоровою в дорослому віці. А можуть і позбавити тебе спокою та привабливого вигляду.



8. Проведи аудит свого харчування.

- ✳ У щоденник здоров'я протягом тижня записуй усе, що ти їси. Обчисли енергетичну цінність їжі, яку ти споживаєш.
- ✳ Проаналізуй свій раціон. Чи відповідає він твоїм потребам у поживних речовинах та енергії? Що в ньому потрібно змінити?

Які наслідки незбалансованого харчування?

Невпорядковане харчування призводить до виникнення різних хвороб. Тож надмірне споживання продуктів тваринного походження або недостатнє вживання рослинних жирів, нестача калію і кальцію в організмі можуть спровокувати розлади серцево-судинної системи. Зайва вага, ожиріння, що є наслідком неправильного харчування, доволі часто

спричиняють цукровий діабет. До захворювань органів травлення — гастриту, панкреатиту, холециститу, виразкової хвороби шлунка — призводить часте вживання “нездорових” продуктів (фаст-фуду, жирної, копченої і смаженої їжі тощо).



9. Об'єднайтеся в групи. Дослідіть одне із захворювань, викликаних неправильним харчуванням.

- ✳ З'ясуйте причини його виникнення та способи запобігання йому.
- ✳ Презентуйте результати роботи класу у вигляді постера або презентації.

Чому виникають харчові отруєння? Які вони бувають?

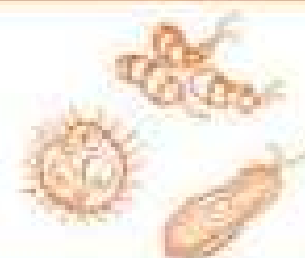
Харчові отруєння є наслідком споживання забрудненої або ж небезпечної їжі. На відміну від захворювань, до яких призводить неправильне харчування, симптоми харчових отруєнь можуть проявлятися швидко, часто протягом

кількох годин після вживання небезпечної їжі. Вони можуть бути викликані хвороботворними мікроорганізмами, токсинами або алергенами, часто мають серйозні наслідки для здоров'я.

Харчові отруєння — хвороби травної системи, що виникають через вживання їжі, яка містить шкідливі мікроорганізми або отруйні речовини.

Види харчових отруєнь

Мікроорганізмового походження: токсикоінфекції, ботулізм



Немікроорганізмового походження: отруєння продуктами із вмістом отруйних хімічних сполук, наприклад грибами чи ягодами



З невстановленими причинами



10. Удвох із однокласником/однокласницею виберіть одне харчове отруєння, з яким ви або ваші близькі стикалися (наприклад, сальмонельоз, лістеріоз, отруєння кишковою паличкою тощо).

- ✳ Підготуйте довідку про це отруєння: збудник, симптоми, тривалість, можливі причини (як відбулося зараження).
- ✳ Зробіть коротку презентацію для класу.

Задля уникнення харчових отруєнь немікроорганізмового походження важливо навчитися розрізняти їстівні та неїстівні гриби, розпізнавати отруйні рослини, які ростуть у твоїй місцевості.



11. Виконай онлайн-вправи на розпізнавання їстівних і неїстівних грибів та отруйних рослин.

Що робити при харчовому отруєнні?

- Залишайся спокійним/спокійною, не піддавайся паніці. Спокій допоможе краще оцінити ситуацію.
- Важливо запобігти зневодненню, тому пий багато рідини.
- Уникай їжі, поки відчуваєш симптоми отруєння. Коли симптоми зникнуть, починай із легких страв (рису, печеного яблука).
- Занотуй, коли виникли симптоми та що ти їв/їла перед їх появою. Це допоможе медичним працівникам зрозуміти причину отруєння.
- Якщо симптоми не зникають протягом кількох годин або якщо температура дуже висока, ти відчуваєш сильний біль, є ознаки зневоднення – терміново звернися до лікаря.
- Не приймай ліків без призначення – це може ускладнити ситуацію.
- Якщо ти підозрюєш, що отруєння сталося через певний продукт, збережи його для подальшого аналізу.



Завжди пам'ятай, що профілактика є найкращим методом запобігання харчовим отруєнням. Дотримуйся правил безпеки харчування, щоб уникнути таких ситуацій у майбутньому.



1. Збалансоване харчування є важливим складником здорового способу життя. Воно передбачає споживання різноманітних продуктів, які забезпечують організм необхідними поживними речовинами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мінералами.
2. Основні принципи збалансованого харчування: узгодженість енергетичної цінності споживаної їжі з рівнем фізичної активності, різноманітність їжі для отримання всіх необхідних поживних речовин, а також обмеження споживання шкідливих продуктів.
3. Здорове харчування допомагає підтримувати нормальний фізичний і психічний розвиток, зміцнює твою імунну систему та дає змогу запобігти багатьом захворюванням.
4. Важливою частиною твоєї освіти є усвідомлення важливості збалансованого харчування та його впливу на загальний стан організму і якість життя.





§ 24. Ліки та їх застосування



Турбота про здоров'я — найкращі ліки.

Народна мудрість



1. Як турбота про здоров'я може зменшити потребу в ліках?
 - ✱ Чи завжди застосування медичних препаратів є єдиним способом лікування хвороб?
 - ✱ Чи можна підтримувати здоров'я, зменшуючи вживання ліків?

Що таке ліки?

Ліки — це речовини або комплекси речовин синтетичного чи природного походження, що застосовуються для профілактики, діагностики та лікування захворювань.

Чи знайдеться хоча б одна людина, яка за своє життя не прийняла жодної пігулки? Люди вживають ліки (лікарські засоби, лікарські препарати, медикаменти) вже протягом тисячоліть. У давнину переважало лікування травами і природними речовинами.

Багато ліків, які ми використовуємо сьогодні, походять саме від них. З розвитком науки почали створювати синтетичні препарати, різноманітні за своїм складом і дією.



2. Переглянь відео.
 - ✱ Які природні ресурси використовуються для створення лікарських засобів і чому їх важливо охороняти?
 - ✱ Як технологічний прогрес змінює процес розроблення та виробництва лікарських препаратів?
 - ✱ Як зміни в навколишньому середовищі можуть вплинути на доступність і якість ліків?

Ліки класифікуються за різними ознаками, як от призначення, форма випуску та спосіб дії. Вони можуть бути натуральними або синтетичними, і їх застосування є важливою частиною сучасної медицини.



3. Об'єднайтесь у групи та проведіть дослідження про один із видів ліків: антибіотики, анальгетики, протизапальні препарати, антидепресанти.
 - ✱ Підготуйте коротке повідомлення про їх застосування.

Що таке лікарська форма?

Можливо, тобі вже доводилося купувати ліки в аптеці (якщо тобі виповнилося 14 років) або бачити, як це роблять дорослі. Часто фармацевти запитують, який варіант препарату (форма випуску) потрібен (порошок, таблетки, розчин тощо). Таке питання не випадкове: від форми випуску ліків залежить їх взаємодія з організмом.

Лікарська форма — це наданий лікарському засобу зручний для вживання стан, що забезпечує необхідний лікувальний ефект.

Фізичний стан лікарських речовин впливає на швидкість та ефективність лікування. Наприклад, препарат, введений за допомогою ін'єкції, потрапляє відразу в кров чи м'язи й діє дуже швидко. Активні речовини таблеток, сиропів чи капсул діють повільніше. Вони всмоктуються шлунково-кишковим трактом, а на це потрібно більше часу.

 <p>Ті, що розпилюються: аерозолі, спреї</p>	 <p>Рідкі: розчини, сиропи, краплі</p>	 <p>Рослинна сировина: збори, брикети, чаї</p>
Основні лікарські форми медикаментів		
 <p>М'які: гелі, мазі</p>	<p>Тверді: таблетки, капсули, супозиторії (свічки)</p> 	
	<p>Інші: марля, пластирі, гірчичники тощо</p> 	

Вибір лікарської форми того чи іншого препарату залежить від багатьох чинників. Передусім це тип захворювання, вік пацієнта, індивідуальні особливості. Хворій людині має бути зручно вживати ліки, а препарати мають бути найефективнішими під час лікування певного захворювання.



4. Проведи аудит домашньої аптечки.

- ✱ Склади список препаратів, які в ній містяться.
- ✱ Перевір термін придатності кожного лікарського засобу та визнач, до якої групи лікарських форм він належить.

Чому важливо правильно вживати ліки?



5. А чи правильно ти вживаєш ліки? Дай відповіді на запитання.

- ✓ Чи треба запивати ліки? Якщо так, то чим їх запивають?
- ✓ Чи можна запивати ліки молоком?
- ✓ Що означає “приймати ліки натщесерце”?

Переглянь відео та порівняй свої відповіді з інформацією, наданою фахівцем.



Правильне дозування ліків надзвичайно важливе для лікування захворювань. Призначаючи медичні препарати, лікарі враховують індивідуальні особливості пацієнтів та визначають оптимальну дозу. Наприклад, для дітей дози зазвичай розраховуються на основі маси тіла. Надто маленька доза може бути неефективною, а надто велика — небезпечною.

Неправильне дозування може призвести до серйозних побічних ефектів.

Це особливо актуально для ліків, які впливають на нервову й серцево-судинну системи. Деякі лікарські засоби через неправильне вживання можуть викликати залежність. Тому дуже важливо дотримуватися рекомендацій лікаря.

З питанням неправильного вживання ліків пов'язана ще одна проблема — самолікування (застосування ліків без призначення лікаря). На жаль, багато людей вважають, що можуть лікуватися самостійно, використовуючи безрецептурні препарати чи народні засоби. Є й ті, хто купує ліки за порадою знайомих. Певну роль у прагненні до самолікування відіграє й реклама медичних препаратів. У ній часто наводяться лише позитивні властивості ліків, а можливі побічні ефекти чи протипоказання залишаються поза увагою.

Бездумне вживання навіть безпечних, на перший погляд, ліків може мати серйозні негативні наслідки. Це може бути отруєння, загострення хронічних чи виникнення нових захворювань.



6. Об'єднайтеся в групи та обговоріть ситуації.

Ситуація 1. Восьмикласниця Ганна постійно приймає ліки від головного болю, навіть без призначення лікаря. Вона вважає, що це швидкий спосіб полегшити самопочуття.

- ✳ Які запитання можна поставити Ганні, щоб вона замислилася про правильне застосування ліків?
- ✳ Сформулюйте поради щодо використання лікарських засобів.

Ситуація 2. Восьмикласник Петро всіма силами намагається вилікуватися від застуди. Післязавтра – важливі змагання, які він не може пропустити. Петро впевнений: що більше протизастудних препаратів він буде вживати, то швидше одужає. Тому п'є їх частіше, ніж вказано в інструкції.



- ✧ Які поради ви б дали хлопцеві?
- ✧ До яких наслідків може призвести надмірне вживання ліків?



Ситуація 3. Олеся давно страждає на гастрит і вживає препарати, призначені лікарем. Тому, коли її брат Ігор поскаржився на болі в шлунку, вона радо запропонувала хлопцеві свої пігулки і запевнила: “Мені допомагають, то й тобі допоможуть!”

- ✧ Як слід вчинити в цій ситуації Ігорові?
- ✧ Якими можуть бути для нього наслідки вживання пропонованих ліків?

Які є переваги та недоліки вживання ліків?

Лікарські засоби – це важливий складник сучасної медицини. Вони можуть суттєво покращити якість життя пацієнтів, але їх використання має також певні ризики.



7. Ознайомся з перевагами та недоліками вживання ліків, наведеними в таблиці. Доповни таблицю своїми аргументами.

Переваги	Недоліки
Ліки полегшують перебіг хвороби, лікують інфекції, покращують загальний стан здоров'я	Багато лікарських засобів можуть викликати небажані реакції, наприклад нудоту чи алергію
Ліки допомагають у профілактиці хвороб. Наприклад, вакцини захищають організм від інфекцій	Деякі ліки, особливо опіоїди, можуть викликати залежність, що призводить до серйозних проблем
Людам із хронічними захворюваннями ліки допомагають значно полегшити симптоми і вести активний спосіб життя	Ліки часто лише знімають симптоми, не усуваючи причини захворювання. Це може призвести до повторного захворювання
?	?

Які наслідки неправильного вживання ліків?

Отруєння медикаментами, на жаль, є однією з найбільш поширених груп отруєнь. Особливий ризик у разі безконтрольного прийому становлять ліки на основі парацетамолу та знеболювальні препарати.

Перша допомога при отруєнні ліками



- Перевір, чи людина у свідомості, визнач наявність пульсу (на сонних артеріях), дихання. Огляд не повинен перевищувати 10-15 с. У разі відсутності пульсу або дихання, якщо вмієш, негайно розпочинай реанімаційні заходи (непрямий масаж серця).
- Треба покликати дорослих і викликати бригаду екстреної допомоги за номером 103. Важливо надати інформацію, чим могла отруїтися людина. Тому слід перевірити наявність порожніх флакончиків, блістерів з-під медикаментів, порахувати їх кількість і визначити дозу.
- Якщо людина у свідомому стані й здатна пересуватися, до приїзду швидкої допомоги можна дати їй випити води (0,5–1 л) і викликати блювання, натиснувши на корінь язика та/або задню стінку глотки. Зверни увагу, що це протипоказано для людей із пригніченою свідомістю.

Щоб не допустити отруєння ліками, потрібно дотримуватися простих правил:



- приймай ліки лише після консультації з лікарем;
- перед тим як приймати ліки, уважно ознайомся з інструкцією;
- не приймай ліки більше рекомендованої денної дози;
- постав до відома дорослих, якщо в тебе виникають незвичні реакції на ліки (наприклад, висипання, підвищена втома, потемніння сечі, жовтяниця);
- не користуйся ліками після закінчення терміну їх використання — такі препарати мають бути вчасно утилізовані;
- тримай лікарські засоби в оригінальних упаковках, щоб не переплутати з іншими, вживаючи їх;
- якщо ти приймаєш ліки вночі, обов'язково вмикай світло, щоб не переплутати препарати та їх дозу;
- ніколи не вживай ліки за порадою друзів чи знайомих або з метою участі в сумнівних челенджах.

8. Переглянь відео.

- ✱ Разом з однокласниками та однокласницями підготуй виступ для учнів 5-6 класів про ризики, пов'язані з уживанням медичних препаратів не за призначенням лікаря.

Чи є альтернатива лікам?

Є, і ця альтернатива — здоровий спосіб життя. Спосіб життя людини має великий вплив на її здоров'я і, відповідно, на потребу в лікарських засобах. Здорове харчування, регулярна фізична активність, достатній сон і відмова від шкідливих звичок можуть значно знизити ризик виникнення багатьох захворювань. Адже фізична активність допомагає контролювати вагу, знижує ризик серцево-судинних захворювань та діабету. Шкідливі звички, навпаки, можуть призвести до значних проблем зі здоров'ям, викликати серйозні хвороби. Стрес і малорухливий спосіб життя також негативно впливають на фізичний і психічний стан людини, збільшуючи потребу в медичних препаратах.



Отже, зміни в способі життя можуть суттєво зменшити або, навпаки, збільшити потребу в ліках. Важливо усвідомлювати, що профілактика часто є кращим рішенням, ніж лікування.

1. Ліки — це речовини або комплекси речовин, які використовуються для лікування, профілактики чи полегшення симптомів захворювань. Ці речовини впливають на біохімічні процеси в організмі, що допомагає вилікувати хворобу або полегшити її симптоми.
2. Універсальних (тих, що допомагають усім) ліків не існує. У кожного медичного препарату є свої показання та протипоказання. Тривалість курсу й дозування кожного медичного препарату може визначити тільки лікар.
3. Правильне дозування є критично важливим для ефективності лікування та запобігання побічним ефектам. Самолікування, так само як і неправильне вживання ліків, може призвести до серйозних наслідків. Воно створює ризики погіршення стану хворої людини, загострення наявних і виникнення нових хвороб, а також може давати побічні ефекти.
4. Здоровий спосіб життя може знизити потребу в лікарських засобах, тоді як шкідливі звички здатні призвести до необхідності інтенсивного лікування. Зміни в способі життя можуть мати величезний вплив на здоров'я, тому важливо усвідомлювати їх значення в профілактиці захворювань і зменшенні потреби в ліках.



svitdovkola.org/zbd8/test7

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 7.



РОЗДІЛ 8 · СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я


svitdovkola.org/zbd8/25

§ 25. Побудова здорових стосунків

Людські стосунки — це найважливіше в житті людини: важливіше за гроші, їжу, розкіш, кар'єру.

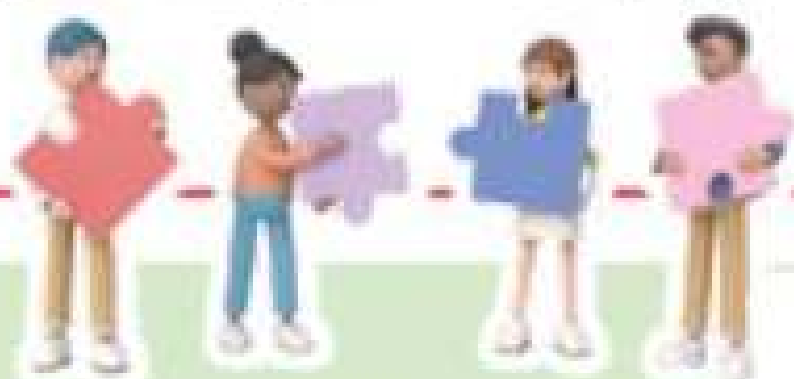
*Одрі Хепберн,
американська акторка та модель*



1. Чи погоджуєшся ти з думкою Одрі Хепберн? Чи дійсно стосунки між людьми важливіші за матеріальні цінності?

Що таке соціальне здоров'я?

Соціальне здоров'я — це здатність людини ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем.



**Складники
соціального
здоров'я**

Моральність людини: моральні цінності, які зумовлюють поведінку в суспільстві

Соціальна адаптованість: пристосування людини до соціальних умов

Тобі вже відомо, що здоров'я людини — це не тільки відсутність хвороб, фізичних вад або психічних розладів. Важливу роль у забезпеченні добробуту людини відіграє її соціальне здоров'я.

Значною мірою соціальне здоров'я визначається й ступенем комфортності перебування людини в соціальному середовищі та здатністю розв'язувати проблеми, що виникають у різних життєвих ситуаціях.



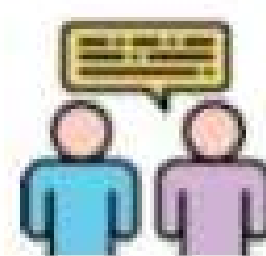


2. Ознайомся з ознаками соціального здоров'я. Доповни їх перелік. Наведи приклади до кожної з ознак.



Ознаки соціального здоров'я:

- інтерес людини до навколишнього світу;
- дотримання здорового способу життя;
- спрямованість на суспільно позитивну діяльність;
- міцні зв'язки з родиною та друзями;
- прийняття й дотримання соціальних норм і правил;
- емпатія (співпереживання);
- відповідальність за свої дії та вчинки;
- культура спілкування;
- толерантність (терпимість) у спілкуванні та поглядах;
- спілкування з іншими людьми в соціумі.



Як взаємини з іншими людьми впливають на соціальне здоров'я?



3. Чи впливає спілкування з іншими людьми на твій настрій, емоційний стан та здоров'я загалом?
- ☀ Чи можеш ти сказати, що такий вплив на тебе з боку різних людей однаковий?
 - ☀ Чи можеш ти якось вплинути на взаємини з іншими людьми?

Починаючи з дитинства і протягом усього життя ми постійно знайомимося, зустрічаємося та спілкуємося з різними людьми. Це можуть бути взаємини, пов'язані з родиною, коханою людиною, друзями, знайомими, з навчанням, роботою або дозвіллям. У результаті нашого спілкування з іншими формуються стосунки, які є надзвичайно важливою частиною нашого життя.

Залежно від соціального кола спілкування стосунки між людьми можна поділити на родинні, дружні, ділові та романтичні.



Родинні	Стосунки між подружжям, між батьками та дітьми, між родичами.
Дружні	Стосунки з людьми, з якими ми добровільно встановлюємо тісний особистий емоційний контакт.
Ділові	Стосунки між людьми, які пов'язані досягненням спільних цілей та співпрацею в певних сферах життя.
Романтичні	Стосунки між людьми, що відчують одне до одного закоханість, пристрасть, прихильність.



4. Ознайомся з інформацією.

Дослідники з Гарвардського університету провели найдовший експеримент у світі, який тривав 75 років. Вони стежили за життям, здоров'ям та самопочуттям 724 респондентів починаючи з їхнього підліткового віку і до смерті. Стало зрозумілим, що ані слава, ані багатство, ані значні досягнення не роблять людину настільки ж щасливою, як стосунки в сім'ї та спілкування з друзями.

Основні висновки дослідження:

- добрі соціальні зв'язки для нас корисні, а самотність впливає негативно;
- важлива не кількість друзів чи перебування в шлюбі, а якість цих стосунків;
- гарні стосунки захищають не лише наше тіло, а й наш мозок.



- ✱ Чи погоджуєшся ти з висновками дослідження?
- ✱ Добери два підтвердження або спростування до будь-якого з висновків.



5. Переглянь відео.

- ✱ Як ти розумієш ідею новели?
- ✱ Як взаємини з чуйною людиною впливають на соціальне здоров'я дитини?
- ✱ Який висновок можна зробити?

Що таке здорові стосунки?

Стосунки з кожною людиною унікальні. Вони не тільки віддзеркалюють цінності, пріоритети, погляди на життя учасників спілкування, а й значною мірою впливають на них. І такий вплив, як і самі стосунки, може бути здоровим або нездоровим.

Здорові стосунки покращують наше життя, дають відчуття підтримки, безпеки, впевненості в собі та готовності до будь-яких викликів. Таким стосункам притаманні взаємна довіра, взаєморозуміння, відкритість і повага між людьми.

Незалежно від того, з ким саме ти будеш стосунки — з батьками, друзями, коханою людиною, — усі вони базуються на принципах, наведених на схемі.



6. Об'єднайтеся в групи. Проаналізуйте ситуації.

Ситуація 1. Бабуся з дідусем засмучені, що ти не можеш допомогти їм зібрати яблука в садку на вихідних. “А от сусідчин онук постійно їй допомагає!” — кажуть вони.

Ситуація 2. Завтра в тебе змагання з волейболу. Але твій друг або подруга запрошує тебе на вечірку і на твою відмову каже, що ти не вмієш веселитися.

Ситуація 3. Твій друг запропонував піти в кіно на фільм жахів, але тобі не до вподоби цей жанр.

Ситуація 4. Щовихідних ти йдеш із батьками та трирічною молодшою сестрою в одне й те саме кафе, де є дитяча кімната. Тобі вже не цікаве таке дозвілля, хочеться провести час в іншому місці. Але батьки відмовляють, бо тут їм зручніше.



- ✳ Змодельуйте свою поведінку в цих ситуаціях.
- ✳ Запропонуйте варіанти ваших дій, що базуються на принципах здорових стосунків.

Чим відрізняються здорові та нездорові стосунки?

Здорові стосунки будуються на розумінні, підтримці, взаємній повазі та партнерській рівності. Однак так буває не завжди. Іноді людина потрапляє в нездорові стосунки, які часто перетворюються на нестерпні. Тобі, мабуть, відоме словосполучення “токсичні стосунки”? Воно вживається в переносному значенні й позначає взаємини між людьми, які наповнені болем та стражданням для однієї чи обох сторін. Такі стосунки можуть мати значний негативний вплив на ментальне здоров'я та добробут людини.



7. Ознайомся з інформацією про нездорові стосунки.

- ✱ Проаналізуй свої стосунки з іншими людьми. Визнач, чи наявні в них наведені в таблиці ознаки.
- ✱ Зроби висновок.

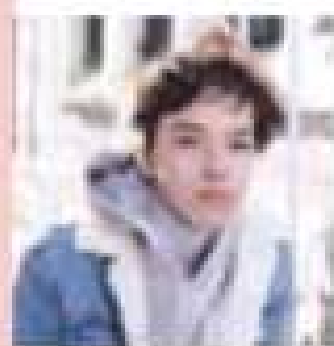


8. Прочитай історії хлопців та дівчат, які поділилися думками про свої стосунки.



Микола. У моїх стосунках із друзями начебто все добре. Але вже кілька разів я залишався наодинці зі своїми проблемами. Хоча сам завжди допомагаю іншим у складних ситуаціях. Тепер я найбільше турбуюся, що мене можуть зрадити.

Тетяна. Для мене дуже важлива підтримка з боку друзів. Але інколи вони говорять, що я вимагаю забагато уваги. Однак я відчуваю, що маю ділитися своїми емоціями. Адже дружба саме це й передбачає, правильно? Тому я телефоную їм щодня й розповідаю про те, що зі мною відбувається і що я відчуваю.



Павло. Якщо найближчі друзі мене не розуміють і не підтримують, то навіщо взагалі така дружба? У мене завжди так було і так є: я допомагаю друзям, вони допомагають мені. Я впевнений, що можу їм довіритися. І впевнений, що вони мене розуміють, так само, як і я їх.

Аліна. Мені б хотілось, щоб друзі не ігнорували моїх бажань. У нашій компанії все завжди вирішується більшістю голосів. Чомусь мій голос завжди “проти”... Також засмучує, що я не завжди можу поділитися з друзями своїми думками, бо вважаю, що мене неправильно зрозуміють.



Михайло. У мене троє найближчих друзів. І всі різні за характером. У кожного з нас є своє особисте життя, свої інтереси й погляди, свої справи. Ми часто сперечаємося з різних питань, але завжди поруч, коли комусь із нас це потрібно.



Катерина. З найближчою подругою ми знайомі з дитячого садочка. Здається, знаємо всі таємниці одна одної та розуміємо одна одну краще, ніж наші батьки. Коли мені треба з кимось порадитись, я завжди звертаюся до подруги. Ми багато часу проводимо разом. А коли ми не можемо зустрітись, телефонуємо одна одній по кілька разів на день.

- ✿ Як ти гадаєш, здорові чи нездорові стосунки описано в кожній із розповідей твоїх однолітків?
- ✿ Що для тебе є найважливішим у дружбі?

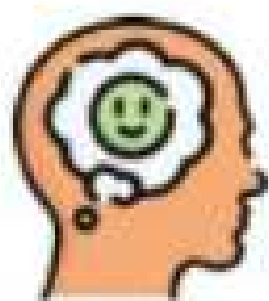
Як побудувати здорові стосунки?

Побудова здорових стосунків — це велика праця, і не лише твоя. Здорові стосунки — це результат спільних зусиль, і твої зусилля тут так само важливі, як і зусилля твоїх партнерів та партнерок.

У побудові здорових стосунків ти можеш скористатися такими порадами.



Корисні поради для здорових стосунків



Пізнавай себе. Аналізуй свою поведінку, керуй емоціями, щоб мати можливість чітко й ефективно виражати свої думки.

Докладай зусиль. Здорові стосунки потребують твоєї відданості та готовності йти назустріч потребам іншої людини.



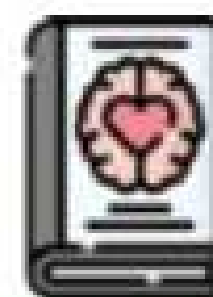
Встановлюй і поважай межі. Встановлюй свої межі, не дозволяй нікому їх порушувати. І сам/сама не порушуй меж іншої людини.

Говори і слухай. У всіх стосунках бувають розбіжності, і це нормально. Важливо те, як ти говориш і слухаєш партнера/партнерку. Слухай, щоб зрозуміти, а не щоб відповісти. Не приховуй своїх емоцій перед людьми, яким ти довіряєш.



Відпусти контроль. Ти можеш контролювати тільки те, що робиш сам/сама, а не те, що робить хтось інший.

Розмірковуй і вчись. Якщо ти вмієш правильно виражати свої почуття, ти зможеш так само правильно реагувати на почуття інших людей.





1. Соціальне здоров'я — це здатність спілкуватись і взаємодіяти з іншими людьми, будувати з ними стосунки та легко адаптуватися до різних ситуацій.
2. Результатом нашого спілкування з іншими людьми (родиною, друзями, знайомими, людиною, яка подобається) є формування взаємин, які, залежно від характеру та якості, можуть бути здоровими або нездоровими.
3. Здорові стосунки дарують радість та енергію, сприяють особистому розвитку та є підтримкою в складних ситуаціях. Нездорові стосунки, навпаки, — забирають енергію, обтяжують та призводять до погіршення самопочуття.
4. Побудова та підтримання здорових стосунків є важливою частиною турботи про власне соціальне здоров'я, і це не завжди легко. Здорові стосунки — результат спільних зусиль, і твої зусилля тут так само важливі, як і зусилля твоїх партнерів та партнерок.



svitdovkola.org/zbd8/26

§ 26. Сім'я. Репродуктивне здоров'я



Що таке сім'я? Люди, яким ти потрібний. У радості й горі, у дрібницях або загалом, вони приходять у потрібну хвилину і залишаються з тобою попри все.

*Сара Дессен,
американська письменниця*



1. Як ти розумієш вислів Сари Дессен? Чи можна вважати щасливою людину, яка не має сім'ї та дітей?

Яку роль у житті людини відіграє сім'я?

Сім'я — об'єднання людей, пов'язаних спільним побутом і взаємною відповідальністю, що ґрунтується на шлюбі та кровній спорідненості.

Сім'я — це не просто частина суспільства або коло близьких родичів, які мешкають разом. Саме в сім'ї люди задовольняють особисті потреби, набувають соціальних навичок, опановують культурні норми. У сім'ї формуються поняття безпеки, захисту та підтримки. Сім'ю

називають фундаментом суспільства, адже з давніх-давен вона виконувала важливі функції в розвитку суспільства та держави. Функції сучасної сім'ї ще ширші.



2. Удвох з однокласником / однокласницею розгляньте схему.

ФУНКЦІЇ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї



✳ Користуючись інтернет-джерелами, дайте характеристику однієї з функцій (на вибір). Чим важлива ця функція? Розкажіть про неї в класі.

Усі функції, які виконує сім'я, є однаково важливими. Сім'я гармонійна, стійка, щаслива, якщо всі функції виконуються, забезпечуючи розвиток та задоволення найважливіших потреб членів родини.



3. Переглянь відео про сучасну сім'ю.

✳ Як ти вважаєш, чи обов'язково в сім'ї мають бути діти? Якщо так, скільки дітей має бути в гармонійній сім'ї? Обґрунтуй свою думку.

У чому полягає репродуктивна функція сім'ї?

Для продовження життя на Землі природа наділила всіх живих істот здатністю до відтворення потомства — репродукції. Але тільки людина може приймати усвідомлене рішення про планування сім'ї, час народження дітей та їх кількість. Так реалізується репродуктивна функція сім'ї. Через цю функцію підтримується біологічна неперервність суспільства, задовольняється природне прагнення людей до продовження роду, потреби подружжя в батьківстві та материнстві. Саме завдяки цій функції сім'ї збільшуються (поповнюються), надалі можуть з'являтися нові сім'ї. У сучасному світі відповідальне планування сім'ї й усвідомлене батьківство є основою сталого розвитку будь-якої країни.



Репродуктивна функція сім'ї повністю залежить від репродуктивного здоров'я подружжя, а також від його мотивації до народження й виховання дітей. Відповідальне ставлення до статевого життя, спосіб життя загалом визначають стан репродуктивного здоров'я людини. І це своєю чергою впливає на якість і стабільність стосунків у родині й на самопочуття членів сім'ї. Цілком зрозуміло, що здорову дитину можуть зачати й народити тільки здорові батьки. Саме тому для здоров'я майбутньої дитини надзвичайно важливо, щоб було збережене репродуктивне здоров'я обох її батьків — і мами, і тата.



4. Ознайомся з інформацією про стан народжуваності в Україні до та під час дії воєнного стану.
- ✱ Які причини низької народжуваності дітей під час повномасштабної війни?
- ✱ Як впливає війна на реалізацію репродуктивної функції родин в Україні?



Що таке репродуктивне здоров'я?

Репродуктивне здоров'я — стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту, за якого люди здатні до зачаття та народження дітей.



Репродуктивне здоров'я є ще одним складником твого здоров'я. Це — широке поняття, що характеризує не лише сформованість репродуктивної системи та відсутність її порушень. Воно також відображає можливість сексуальних стосунків без загрози захворювань, що передаються статевим шляхом.

Турбота про репродуктивне здоров'я як жінок, так і чоловіків є важливим завданням держави, яке охоплює:

- реалізацію права кожної людини на здорові та шанобливі стосунки;
- інклюзивні, безпечні медичні послуги, що відповідають індивідуальним потребам кожної людини;
- доступ до точної інформації щодо стану репродуктивного й загального здоров'я;
- забезпечення ефективними та доступними засобами запобігання заплідненню (контрацепції) та доступ до своєчасної підтримки, медичних і соціальних послуг у зв'язку з незапланованою вагітністю.

Результати українських та міжнародних досліджень показали значну поширеність проблем репродуктивного здоров'я.



Не варто думати, що ці проблеми стосуються виключно дорослих людей. Збереження репродуктивного здоров'я підлітків також має велике соціальне значення. Адже стан репродуктивного здоров'я сьогоднішніх дітей і підлітків безпосередньо впливатиме на демографічні процеси наступних 10-15 років. Тобто твоє репродуктивне здоров'я сьогодні неодмінно позначиться на здатності зачинати й народжувати здорових дітей у дорослому житті.



- Об'єднайтеся в групи та створіть плакат "Репродуктивне здоров'я нації". Презентуйте результати своєї роботи в класі.

Від чого залежить репродуктивне здоров'я?



Репродуктивне здоров'я, як і здоров'я загалом, визначається різними чинниками. Передусім воно залежить від спадковості. Батьки передали тобі свої ознаки та властивості, зокрема й ті, що визначають репродуктивне здоров'я. Також репродуктивне здоров'я залежить від способу життя та звичок.

На деякі причини порушення репродуктивних функцій, наприклад спадковість або стан навколишнього середовища, людині вплинути дуже складно або й зовсім неможливо. Але багатьох ризиків можна уникнути. Для цього треба розуміти, які чинники і як саме впливають на репродуктивне здоров'я.



- Ознайомся із чинниками репродуктивного здоров'я.

Соціальні чинники: соціальний стан, доступ до інформації про репродуктивне здоров'я	Економічні чинники: рівень доходу, санітарно-гігієнічні умови		
Репродуктивне здоров'я людини			
Екологічні чинники: якість води, повітря тощо	Спосіб життя та звички	Медицина: доступ до медичних послуг та їх якість	Генетична зумовленість (спадковість)

- ✱ Визнач ризики для репродуктивного здоров'я, склади їх перелік.
- ✱ Яких із цих ризиків людина може уникнути?

Як зберегти й зміцнити репродуктивне здоров'я?

Формування репродуктивного здоров'я визначається умовами розвитку людини починаючи ще з внутрішньоутробного періоду. Підлітковий

вік є особливим у цьому процесі, адже саме тоді відбувається перехід людини до психічної та репродуктивної зрілості.

Отже, ти перебуваєш зараз на етапі активного розвитку репродуктивної сфери, коли формуються основи твоєї поведінки як майбутньої матері або батька. Поради щодо збереження репродуктивного здоров'я прості, але їх виконання вкрай важливе для тебе.

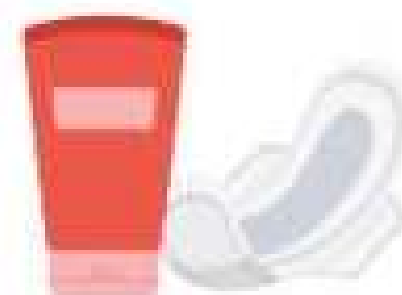
Як подбати про репродуктивне здоров'я

- Дотримуйся правил гігієни. Статеві органи — дуже ніжна й делікатна частина твого тіла, яка потребує особливого догляду.



- Віддавай перевагу білизні з натуральних тканин. Тісна синтетична спідня білизна під час фізичних вправ або в спеку викликає пошкодження шкіри. А це може спричинити запальні процеси статевих органів.

- Не приховуй від дорослих проблем, які виникають зі здоров'ям, і не зволікай із візитом до лікаря. Набагато легше запобігти розвитку тієї чи іншої хвороби, ніж проходити тривале й складне лікування.



- Зменшуй, наскільки це можливо, вплив шкідливих чинників на свій організм. Інфекції, токсичні речовини, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички, стреси й недосипання згубно впливають на репродуктивне здоров'я.

- Контролюй масу тіла, веді активний спосіб життя, харчуйся збалансовано. Різка втрата ваги через нераціональне харчування, голодування, жорсткі дієти, стреси тощо може призвести до порушення репродуктивних функцій організму. Ожиріння також часто провокує безплідність.



І головне: не поспішай починати статеве життя. Це має бути усвідомленим кроком, коли твоя психіка та твій організм будуть до цього готові.



7. Користуючись інтернет-джерелами, разом із однокласниками та однокласницями створи інтелект-карту наслідків слабого репродуктивного здоров'я.

1. Сім'я має велике значення як у житті кожної людини, так і для суспільства загалом, адже це його початковий осередок та потужний чинник розвитку.
2. Серед функцій, що їх виконує сім'я, первинною є репродуктивна функція. Завдяки їй відбувається продовження роду, збереження родинних традицій, передавання досвіду і знань із покоління в покоління. Без неї втрачається цілий комплекс функцій, пов'язаних із піклуванням про дітей, їх вихованням та навчанням, підготовкою до дорослого життя.
3. Репродуктивна функція сім'ї повністю залежить від репродуктивного здоров'я подружжя. Репродуктивне здоров'я — це стан фізичного, психічного та соціального добробуту, за якого люди здатні до зачаття та народження дітей. Це не лише сформованість у людини репродуктивної системи, а й можливість безпечних сексуальних стосунків без загрози захворювань, що передаються статевим шляхом.
4. Репродуктивне здоров'я людини залежить від спадковості й способу життя, а також низки інших чинників — соціальних, економічних та екологічних. Підлітковий вік є особливим у формуванні репродуктивного здоров'я, оскільки саме в цей період відбувається перехід людини до повної психічної та репродуктивної зрілості.



svitdovkola.org/zbd8/27

§ 27. Небезпеки ранніх статевих стосунків



Любов — це насамперед відповідальність, а потім уже насолода.

*Василь Сухомлинський,
видатний український педагог і письменник*

1. Як ти розумієш слова Василя Сухомлинського? Яку відповідальність бере на себе людина в стосунках?

Що таке ранній початок статевого життя?

2. Як ти вважаєш, з якого віку можна починати статеве життя? Поясни.

Ти вже знаєш, що підлітковий вік — це критичний період біологічної та психологічної перебудови. Під час переходу від дитинства до дорослого

віку підлітки часто поспішають взяти на себе “дорослі” функції. Такий поспіх зазвичай пов’язаний із підвищеним ризиком для здоров’я та подальшого життя загалом. На жаль, найуразливішою виявляється така делікатна сфера життя підлітків, як статеві стосунки.

Згідно з даними дослідження ЮНІСЕФ “Здоров’я та поведінкові орієнтації учнівської молоді в Україні”, середній вік початку статевого життя серед опитаних, які вже мали перший секс, — 14,4 року в хлопців і 15,1 у дівчат.

Раннє статеве життя — це початок сексуальних стосунків до того моменту, коли молода людина стає зрілою біологічно, психологічно та соціально.

Водночас 9,2% підлітків мали перший секс у 12 років. Проте як у 15 років, так і (тим більше) в 12 у переважної більшості підлітків у наших широтах організм іще перебуває на стадії дозрівання.

Основних причин раннього початку статевих стосунків декілька:

- потреба в коханні та близькості;
- потреба в самопізнанні;
- цікавість;
- бажання не вирізнятися серед однолітків;
- тиск із боку ровесників та ровесниць;
- відсутність достатньої мотивації зберігати цнотливість тощо.

3. Ознайомся із ситуацією.

- ✱ Що б ти порадив / порадила Микиті з позиції старшого брата?
- ✱ Удвох з однокласником / однокласницею змодельуйте спілкування Микити зі старшим братом.

Звісно, початок статевого життя — твоя особиста справа. Однак чи є в тебе впевненість, що ти готовий/готова до цього? Ти стаєш дорослим/дорослою не тоді, коли отримуєш паспорт, а тоді, коли ти вже можеш відповідати за свої вчинки.

А що робити в 13-14 років, коли зовні ти майже доросла людина, часто замислюєшся про кохання, в організмі вирують гормони і хочеться робити щось по-справжньому “доросле”? Відповідь проста: в інтересах твого фізичного й соціального здоров’я — утримуватися до настання повної зрілості.



Хлопці й дівчата можуть створювати пари, зустрічатися, цілуватися, спільно проводити час. Вони можуть просто кохати одне одного й піклуватися одне про одного, але це зовсім не означає, що в них мають бути статеві стосунки.

Які наслідки раннього початку статевого життя?

Здебільшого ранній початок статевого життя відбувається в умовах украй обмеженої поінформованості. Іноді підлітки не замислюються, не знають і не бажають знати про можливі негативні та небезпечні наслідки незахищених сексуальних стосунків. Вони вибирають ранній початок статевого життя — і наражають своє здоров'я на небезпеку.



4. Об'єднайтеся в групи. Створіть інтелект-карту психологічних і соціальних наслідків ранніх сексуальних стосунків.

- ✱ Хто відповідальний за наслідки ранніх сексуальних стосунків?

Що таке сексуальне насильство?

5. Переглянь відео.

- ✱ Які дії слід вважати сексуальним насильством?
- ✱ Чи варто погоджуватися на сексуальні стосунки під тиском маніпуляцій чи шантажу? Чому?
- ✱ Чому жертва не може бути винною в тому, що над нею скоїли насильство?

Сексуальне насильство — одна з найскладніших та найчутливіших тем для суспільства. Коли говорять про сексуальне насильство, мають на увазі частіше за все зґвалтування. Однак передусім це посягання на статеву свободу та статеву недоторканість людини. Окремим злочином є також дії сексуального характеру щодо неповнолітніх.

До злочинів проти статевої свободи та статевої недоторканості Кримінальний кодекс відносить такі правопорушення:

Сексуальне насильство — насильницькі дії сексуального характеру без добровільної згоди потерпілої особи.



- **зґвалтування** — будь-який вид примусового сексу, коли відбувається проникнення в тіло людини;
- **сексуальне насильство** — спроба інтимного зближення проти волі особи, обійми, щипання, торкання до тіла чи поплескування тощо;
- **примушування до вступу в статевий зв'язок** — схиляння особи до інтимного зв'язку за допомогою погроз, маніпуляцій, використання залежності потерпілої людини від винуватця.

Ключовою умовою для настання відповідальності за будь-який прояв сексуального насильства є відсутність добровільної згоди потерпілої особи. Іноді людина погоджується на секс під примусом або перебуваючи в матеріальній чи іншій залежності від кривдника/кривдниці. У цьому разі вважається, що добровільної згоди не було, тому дії ініціатора сексу розцінюються як злочин.



Сексуальне насильство та зґвалтування належать до особливо тяжких злочинів. Кримінальна відповідальність за них настає із 14 років незалежно від статі особи, яка скоїла ці злочини.

6. Переглянь відео.

- На основі інформації, отриманої з відео, закінчи фрази: "Я маю право на...", "Я не маю права на...", "У будь-який час я можу...", "Лише я можу вирішувати...", "Ніхто не може змусити...", "Згода на секс означає, що..."

Що таке фізичне насильство?

Сексуальне насильство часто пов'язане із застосуванням агресивних, жорстоких дій однієї людини стосовно іншої. Такі дії порушують права і свободу особистості та завдають шкоди фізичному, психічному, моральному здоров'ю. Будь-яке насильство є демонстрацією сили й бажанням



здобути цілковитий контроль і владу над іншою людиною.

Терміном "фізичне насильство" позначають навмисне заподіяння людині фізичних ушкоджень, які призводять або можуть призвести до порушень її фізичного та психоемоційного стану.

Розрізняють такі **форми фізичного насильства**:

- побиття, стусани та ляпаси, завдані навмисно;
- насильницьке обмеження мобільності людини, її знерухомлення;
- погрози вбивства;
- навмисне створення ситуацій, що завдають шкоди здоров'ю;
- змушування до сексу, вживання наркотиків або алкоголю через застосування сили;
- відмова надавати медичну допомогу або необхідні лікарські препарати, використання неправильного дозування ліків.





7. Ознайомся з інформацією.

На основі отриманої інформації напиши сенкан (вірш, що складається з п'яти рядків) про твоє ставлення до фізичного насильства.

1 рядок — тема (іменник);

2 — опис теми (два прикметники);

3 — назва дії, пов'язаної з темою (три дієслова);

4 — фраза, переважно із чотирьох слів, висловлює ставлення до теми, почуття;

5 — одне слово — синонім до слова-теми, висновок.

Як протидіяти сексуальному та фізичному насильству?

Одна з найбільших перешкод у протидії насильству — це небажання постраждалої особи говорити про свою проблему. Таке мовчання зумовлене низкою причин, зокрема людина, яка зазнала насильства, може відчувати сором та провину. Так само будь-яке насильство може викликати в постраждалого/постраждалої зневіру в собі, низьку самооцінку, страх спілкування, замкненість. У гірших випадках така людина переживає відчай, небажання жити.

За таких обставин надзвичайно важлива допомога людей із близького оточення. Наприклад, ти помітив/помітила, що твоя близька людина змінила свою поведінку: стала відлюдкуватою, тривожною, наляканою і не бажає спілкуватись.



Якщо ти бачиш явні фізичні ознаки насилля (синці, порізи, інші фізичні ушкодження), ти можеш запитати в людини, чи не потерпає вона від насильства, та спробувати допомогти їй. Можна порадити звернутися в поліцію та швидку, на безкоштовні гарячі лінії психологічної допомоги. Також варто наголосити: якщо людині потрібна допомога, вона завжди може звернутися по неї.

Якщо ж власне ти постраждав/постраждала від насильства, у жодному разі не варто це приховувати. Твоє мовчання сприятиме безкарності насильника/насильниці та спровокує подальші подібні дії. Перше, що ти маєш пам'ятати, — ти ні в чому не винен/не винна! Відповідальність за насильство лежить лише на кривдникові/кривдниці.

Якщо ж власне ти постраждав/постраждала від насильства, у жодному разі не варто це приховувати. Твоє мовчання сприятиме безкарності насильника/насильниці та спровокує подальші подібні дії. Перше, що ти маєш пам'ятати, — ти ні в чому не винен/не винна! Відповідальність за насильство лежить лише на кривдникові/кривдниці.

Що робити у випадку насильства?

Не мовчи

Розкажи довіреним особам про те, що відбулося



Дій

Повідом поліцію, звернися до лікаря та психолога





8. Переглянь відео.



- ✳ Об'єднайтеся в групи. Спільно придумайте та намалюйте знаки, що символізують базові рекомендації людині, яка пережила насильство.



Ніхто ніколи не має права вчиняти насильство проти тебе.

І ти не маєш права вчиняти насильство проти будь-кого.



1. Раннє статеве життя — це початок сексуальних стосунків до того моменту, коли молода людина стає зрілою біологічно, психологічно та соціально. Ранній початок статевого життя містить у собі низку ризиків, пов'язаних із можливими негативними наслідками для твого здоров'я і життя загалом.
2. Для збереження свого здоров'я та уникнення ризиків ти маєш бути інформованим/інформованою про наслідки раннього сексу. Утримання від раннього статевого життя — єдиний спосіб уникнення небажаної вагітності, осуду оточення, психологічних травм, захворювань, які передаються статевим шляхом. Важливо контролювати свої імпульси і навчитися бути сексуально відповідальною молодою людиною.
3. Посягання на статеву свободу та статеву недоторканість людини є сексуальним насильством. Часто воно супроводжується фізичним насильством, що суттєво збільшує загрози для життя та здоров'я постраждалої особи. Якої б форми не набувало насильство, його наслідками стають психологічні ураження та фізичні ушкодження людини.
4. Перший крок у протидії сексуальному та фізичному насильству — не мовчати й не приховувати факт насильства. Не слід терпіти ситуацію насильства, так само як і намагатися впоратися з нею самотужки. Людина, яка зазнала насильства, потребує нашої підтримки й турботи, а кривдники мають бути покарані.




svitdovkola.org/zbd8/28

§28. Вплив на здоров'я психоактивних речовин

Люди впускають до вуст своїх ворога, який викрадає їхній розум.

*Вільям Шекспір,
англійський драматург, актор і поет*

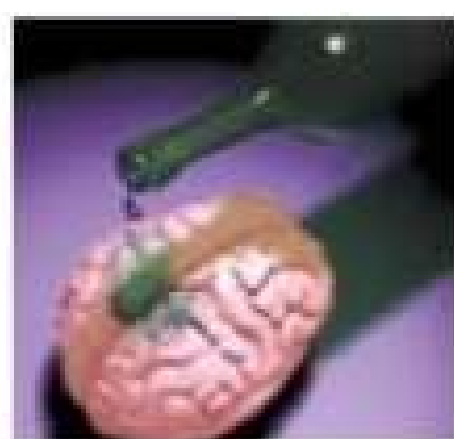


1. Про якого ворога, на твою думку, говорив Вільям Шекспір? Як можна розпізнати цього ворога? Як від нього вберегтися?

Що таке психоактивні речовини?



2. Як ти думаєш, які речовини називають психоактивними? Чому?



Психоактивні речовини (ПАР) — це речовини, що здатні впливати на психіку людини, її настрій та емоції:

- алкогольні напої;
- тютюнові вироби;
- деякі види ліків;
- наркотики;
- токсичні речовини.

Усі вони більшою чи меншою мірою впливають на свідомість людини, на її здатність тверезо мислити й відповідально діяти. Якщо вживати ці речовини систематично, вони спричиняють звикання та/або залежність.

Деякі із психоактивних речовин використовуються в медицині як снодійні чи знеболювальні ліки. Виробництво, поширення, продаж чи використання багатьох інших психоактивних речовин не заборонене, хоча йдеться про шкідливі речовини. Такими є, наприклад, тютюнові та алкогольні вироби, токсичні речовини, що входять до складу побутової хімії. А ось розповсюдження наркотиків немедичного призначення (нелегальних препаратів), що є вкрай небезпечними, заборонене законом.



3. Чому одні психоактивні речовини дозволені законом, а інші — суворо заборонені? Як ти гадаєш, від чого це залежить?

Чим небезпечні психоактивні речовини?

Найбільша загроза, пов'язана з уживанням психоактивних речовин, полягає у виникненні залежності від них. Залежність — це хронічне захворювання, спричинене змінами в мозку. Воно проявляється в непереборному бажанні вживати ці речовини, незважаючи на негативні наслідки. А наслідки і справді можуть бути вкрай негативними. Постійне вживання психоактивних речовин разом із неправильним харчуванням та малорухливим способом життя часто призводять до супутніх хронічних захворювань, а то й смерті.



4. Об'єднайтесь у групи. Ознайомтеся з інформацією щодо впливу психоактивних речовин на здоров'я підлітків. Підготуйте коротке повідомлення про вплив на соціальне здоров'я та стосунки з іншими людьми: 1 — тютюну; 2 — алкоголю; 3 — наркотиків; 4 — токсичних речовин.



У підлітковому середовищі досить поширеним явищем є **куріння (тютюнопаління)**. За даними Європейського опитування учнівської молоді в Україні щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин (ESPAD), 1/8 всіх опитаних мали перший досвід куріння у 14 років, а 1/10 — у 9 років. Водночас, як показало дослідження, українські підлітки загалом добре поінформовані про ризики для здоров'я від куріння.



5. Разом із однокласником/однокласницею проведіть дослідження. Опитайте знайомих, які курять, що стало причиною появи цієї шкідливої звички. Складіть перелік таких причин, зазначте найпоширеніші з них. Поміркуйте, як можна було уникнути звикання до тютюнопаління в кожному конкретному випадку. Презентуйте результати дослідження в класі.

Тютюнопаління — одна з найбільших небезпек для здоров'я в наш час. Проте сучасний світ не стоїть на місці, з'являються нові альтернативи для підтримання цієї згубної звички. Однією з них є пристрої для куріння, які лише нагрівають тютюн, а не спалюють його. Вважається, що вони менш шкідливі порівняно зі звичайними сигаретами.

Ще одна популярна альтернатива — це вейпи (електронні сигарети), які працюють за принципом випаровування рідини. Вони не утворюють диму, але містять хімічні речовини, які можуть спричиняти проблеми з легенями та серцем. Вейпи популярні серед підлітків через розмаїття смакових добавок і стильний вигляд.

Усі зазначені вище засоби куріння є шкідливими не тільки для курця. Вони небезпечні для людей, які перебувають поруч і змушені вдихати дим або випари, що супроводжують куріння.



Отже, використовуючи будь-які засоби для куріння, людина чинить безвідповідально не тільки щодо себе. Вона ставиться безвідповідально до своєї родини, близьких, друзів та й узагалі до будь-кого, хто перебуває поруч із курцем. Невипадково в багатьох країнах світу, зокрема й в Україні, тютюнопаління в громадських місцях заборонене.

Здоровий спосіб життя без куріння є найкращим вибором для збереження особистого здоров'я й здоров'я близьких людей на довгі роки.



6. Відшукай в інтернеті інформацію про шкоду від використання різних пристроїв для куріння. Склади список аргументів для відмови на пропозицію закурити в такий спосіб.

Прагнення до незалежності та самоствердження, наслідування дорослих, напружена психологічна атмосфера, часті конфлікти тощо стають причинами вживання **алкогольних напоїв**. Це особливо небезпечно в дитячому й підлітковому віці, коли ще не завершилося формування організму. У цей період у печінці відсутній спеціальний фермент — **алкогольдегідрогеназа**, який розщеплює етиловий спирт на прості нетоксичні сполуки. Тому вплив алкоголю на організм дитини та підлітка ще більш відчутний, ніж на організм дорослої людини. А соціальні наслідки вживання алкоголю жахливі: від втрати самоконтролю до вчинення тяжких злочинів.



У молодіжному середовищі досить популярні пиво, слабоалкогольні коктейлі чи енергетичні напої завдяки їх оманливій “легкості”. Однак вони викликають швидке звикання і не слабшу залежність, ніж міцні напої. До того ж вони є шкідливими, адже містять алкоголь, змішаний із різними смаковими добавками та кофеїном. Це маскує їхню реальну міцність і збільшує ризик для здоров'я.

7. Об'єднайтеся в групи. Створіть інтелект-карту переваг та недоліків споживання одного з алкогольних напоїв. Сформулюйте висновки щодо наслідків споживання цього напою.

Особливо небезпечними психоактивними речовинами є **наркотики**. Їх уживання змінює роботу мозку, викликає звикання, часто призводить до серйозних фізичних і психологічних проблем. Наркотична залежність виникає поступово, часто непомітно для людини. У результаті страждає весь організм, а особливо психіка. Така залежність загрожує не тільки фізичному здоров'ю — вона спроможна зруйнувати соціальне та особисте життя. Підступність наркотиків полягає в тому, що їх негативний вплив проявляється вже після першого вживання.



ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Еволюційні	Критичні етапи індивідуального розвитку, що характеризуються схильністю до ризикованої поведінки
Соціальні	
Біологічні	Оточення, особливості сімейних стосунків, друзі, економічне становище, загальний добробут
	Гени, з якими народжується людина; наявність супутніх психічних захворювань

8. Відшукай в інтернеті історії відомих людей, які мали в минулому наркотичну залежність.
- ✱ Що їх підштовхнуло до вживання наркотиків? Які були наслідки залежності? Чи важко було позбутися її?
 - ✱ Якби тобі довелося брати в них інтерв'ю, про що б ти запитав / запитала?



9. Ознайомся із ситуацією та обговори її з однокласниками / однокласницями.



Восьмикласники Олексій і Катерина в розмові з друзями дізналися, що їхній однокласник Ігор почав вживати наркотики. Хлопець розповідає, що це дає йому відчуття ейфорії та розслаблення. Олексій і Катерина починають замислюватися над тим, що сталося і які наслідки це може мати.

- ✱ Що могло бути причиною вживання Ігорем наркотиків? Які наслідки може мати цей вчинок хлопця?
- ✱ Спрогнозуйте можливий розвиток подій.
- ✱ Запропонуйте шляхи виходу із цієї ситуації.

Іще одним видом залежності від психоактивних речовин є **токсикоманія**. Це систематичне вживання токсичних речовин, яке супроводжується формуванням психічної залежності від них. Токсикоманія спричиняє зміну свідомості людини, зумовлює різкі невинновдані перепади настрою, агресивність, дратівливість, схильність до вчинення злочинів. Тому вживання токсичних речовин може призвести також до зниження якості життя, труднощів у навчанні, конфліктів із родиною та друзями.



Як запобігти вживанню психоактивних речовин?



Здоров'я і безпека — це твої найцінніші ресурси, тому треба робити все можливе, щоб їх зберегти. Щоб уникнути вживання психоактивних речовин і не потрапити в небезпеку, важливо врахувати кілька корисних порад.

Як убезпечити себе від вживання ПАР?

- Намагайся розглядати кожну ситуацію усвідомлено, не піддаючись емоціям. Спробуй зазирнути в майбутнє, “побачити” ймовірні наслідки вживання психоактивних речовин. Дай собі відповіді на питання: навіщо це мені? Як це вплине на мене і на моє майбутнє?



- Важливо вибирати коло спілкування та оточувати себе позитивними людьми, які ведуть здоровий спосіб життя. Вони можуть стати опорою і допомогти в ситуаціях, коли виникає спокуса. Спільні інтереси та активності, спорт або хобі наповнять твоє дозвілля змістом і допоможуть підтримувати гарний настрій.

- Навчися говорити “Ні!”, коли тобі пропонують ужити будь-яку психоактивну речовину. Ввічливо, але твердо. Ти маєш право відмовитися, і це не зробить тебе менш популярним/популярною або ж менш цікавим/цікавою.



- Підтримуй здоровий спосіб життя. Заняття спортом, правильне харчування і гарний відпочинок допомагають почуватися добре та знижують ризик піддатися спокусі.

- І нарешті, якщо ти помітив/помітила, що в когось із твоїх друзів чи знайомих виникли проблеми з ПАР, не будь байдужим/байдужою. Поговори із цією людиною або звернися по допомогу до дорослих. З їхньою підтримкою ти можеш знайти правильне рішення.





10. Змодельуйте в парі ситуації, коли хтось пропонує спробувати ПАР, а інший/інша відмовляється. Разом створіть комікс із варіантами відмови.

Алгоритм відмови від пропозиції спробувати ПАР

1. Займи чітку і зрозумілу позицію, не вигадуй причин, не виправдовуйся, щоб не дати шансів збити тебе з пантелику.
2. Відмову завжди починай зі слова “ні”: “Ні! Це моє рішення. Я не повинен/не повинна тобі пояснювати, чому ні”.
3. Якщо відчуєш посилення тиску, відмовся продовжувати розмову: “Я не хочу про це більше говорити!”
4. Якщо тиск триває, бажано припинити спілкування, покинути це місце чи цю компанію.



1. Психоактивні речовини (ПАР) — це речовини, які після проникнення в організм людини впливають на психічні процеси, почуття та емоції. До них належать тютюн, алкоголь, деякі ліки, токсичні речовини, наркотики. Якщо вживати їх систематично, вони спричиняють звикання та/або залежність. Це має негативні наслідки, впливає на фізичне, психічне й соціальне здоров'я.
2. Найбільша загроза психоактивних речовин полягає в тому, що від них виникає залежність. Це хронічне захворювання, спричинене змінами в мозку. Воно проявляється в непереборному бажанні вживати ці речовини, ігноруючи їх негативний вплив.
3. Кожний вид ПАР може спричинити відхилення в роботі організму, порушення психіки. Можуть початися проблеми в стосунках із соціальним оточенням, погіршується й стан репродуктивного здоров'я. Особливо небезпечним є виникнення залежності від ПАР у підлітковому віці, коли відбувається формування організму та становлення репродуктивної функції.
4. Свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я людей, що тебе оточують, є найпершою і найважливішою причиною для відмови від пропозиції вжити ПАР. Варто навчитися твердо й переконливо говорити “Ні!” в ситуаціях, коли тобі пропонують спробувати будь-яку психоактивну речовину.



svitdovkola.org/zbd8/test8

Перевір себе

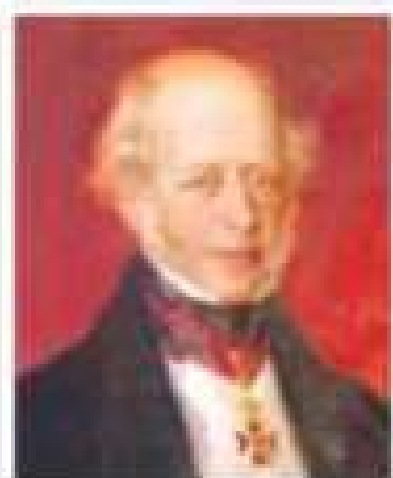
Виконай онлайн-тест до розділу 8.

РОЗДІЛ 9 · ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ. ЕТИЧНА ПОВЕДІНКА



svitdovkola.org/zbd8/29

§ 29. Досягнення фінансових цілей у законний спосіб



Щоб заробити великі статки, потрібна велика
сміливість і велика обережність.

*Маєр Амшель Ротшильд,
німецький підприсмець і банкір,
засновник банківського дому Ротшильдів*



1. Як ти вважаєш, що саме мав на увазі Маєр Амшель Ротшильд, говорячи про обережність у заробітку грошей?
 ✨ Чи вважаєш ти допустимим використовувати для досягнення своїх фінансових цілей протизаконні дії? Поясни свою думку.

Чому незаконний спосіб досягнення фінансових цілей неприпустимий?

Тобі вже відомо, що фінансові цілі — це певні матеріальні та нематеріальні цінності, які прагне отримати людина, докладаючи для цього свідомих зусиль. Щоб досягти фінансових цілей, потрібна постійна праця, дисципліна та контроль. І, звісно, у цьому процесі можуть виникати як нові фінансові можливості, так і певні труднощі. Саме на етапі, коли виникають перешкоди, людина змушена вибирати один із варіантів подальших дій:

- більш наполегливо працювати та шукати законні альтернативні способи досягнення цілей;
- коригувати фінансові цілі відповідно до наявних поточних можливостей;
- відмовитися від поставленої мети;
- всупереч здоровому глузду шукати незаконні способи досягнення мети.



2. Удвох з однокласником / однокласницею ознайомтеся з однією із ситуацій.

Ситуація 1. Уляна знайшла біля банкомата банківську картку. Першим бажанням дівчини було віднести її в банк, але тут вона помітила надряпані на звороті картки чотири цифри... Це й справді був PIN-код картки, і дівчина побачила на екрані банкомата значну для неї суму. Нарешті можна купити собі омріяний смартфон! Трохи повагавшись, Уляна зняла з рахунку всі гроші.

Ситуація 2. Тарас учиться дуже добре. Він знає все й завжди готовий прийти на допомогу однокласникам та однокласницям. Він залюбки дає списати домашнє завдання, розробляє для інших навчальні проєкти та виконує завдання під час контрольної роботи. Але не безкоштовно. “Я заробляю гроші власною головою, — посміхаючись, говорить Тарас. — Я витрачаю час, використовую інтелект, докладаю зусиль... Чому я не можу отримувати за це гроші?!”

Ситуація 3. Близнюки Марія та Максим мріють про нові скейти і збирають на них гроші, заощаджуючи на всьому. Нещодавно вони знайшли собі підробіток. На вихідних Максим приїжджає до дідуся на дачу і збирає яблука на сусідній ділянці, де ніхто не мешкає. А Марія потім продає ці яблука на базарчику недалеко від дому.

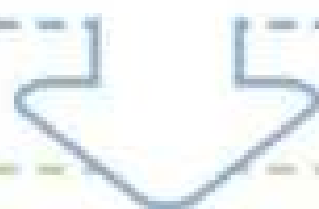


- ✧ Чи можна вважати способи збагачення, які вибирали підлітки, законними?
- ✧ Якщо ці способи незаконні, чи нестимуть підлітки відповідальність за свої дії? Якщо так, то за які види правопорушень?

Згідно з українським законодавством, людина реалізує свої права за принципом “дозволено все, що не заборонено законом”. Але що є незаконним на шляху до мети?

Приклади незаконних дій

- ✓ Крадіжка (речей, інформації, персональних даних тощо).
- ✓ Хабарництво.
- ✓ Приховування доходів, які підлягають оподаткуванню.
- ✓ Шахрайство (заволодіння чужим майном або придбання права на нього через обман чи зловживання довірою).
- ✓ Вимагання.



Відповідальність

- ✓ *Цивільна відповідальність* зводиться до компенсації завданих збитків.
- ✓ *Адміністративна відповідальність* може передбачати публічне вибачення перед потерпілим/потерпілою, попередження тощо.
- ✓ *Кримінальна відповідальність* може передбачати штраф, виправні роботи, позбавлення волі на певний термін тощо.

Що таке фінансове планування та для чого воно потрібне?

Ти вже знаєш, що контроль як за отриманими доходами, так і за витратами є дуже корисною і навіть необхідною звичкою, якщо йдеться про досягнення фінансових цілей. Адже фінансове планування дає змогу не лише уточнити власні фінансові цілі, а й визначити стратегію їх досягнення, уникнути зайвих витрат і тримати свій бюджет під контролем.

Фінансове планування — це перелік послідовних дій і заходів, які дають змогу спланувати доходи та витрати так, щоб досягти певних фінансових цілей.



Алгоритм створення власного фінансового плану

1. Сформулюй свою фінансову мету (або цілі) та визнач її (їх) вартість (суму грошей, потрібну для її досягнення).
2. Оціни наявні в тебе кошти. Визнач, скільки грошей ти щотижня або щомісяця зможеш відкладати на здійснення своєї мети. Так стане зрозумілим, скільки часу тобі знадобиться на досягнення фінансових цілей.
3. Веди облік своїх доходів і витрат. Може так статися, що твої щомісячні доходи та витрати зміняться і це позначиться на сумі, яку ти планував/планувала відкладати. Крім того, контролювання витрат допоможе відповісти на питання: “А куди ж щомісяця зникають гроші?”
4. Дотримуйся плану та оцінюй результати. Раз на місяць перевіряй виконання плану та відстежуй, чи вдалося відкласти заплановану суму грошей. Якщо ні, проаналізуй, чому так трапилось, і спробуй це виправити.



3. Використовуючи наведений алгоритм, створи свій фінансовий план на пів року.

✨ Через місяць проаналізуй, чи вдається тобі реалізувати план. Якщо ні — не опускай руки, ти тільки вчишся. Проаналізуй свої помилки та спробуй іще раз.



4. Удвох з однокласником/однокласницею ознайомтеся із завданнями й виконайте одне з них самостійно. Обміняйтеся результатами та перевірте розрахунки.

Завдання 1. Припустімо, ти хочеш придбати нові навушники вартістю 2000 грн. Ти вже маєш 800 грн заощаджень, щотижня батьки дають тобі 400 грн, з яких ти гарантовано витрачаєш за той самий період 300 грн. Розрахуй, скільки часу тобі знадобиться, щоб досягти фінансової мети.

Завдання 2. Визнач, чи зможе досягти фінансової мети родина з 3 осіб, яка планує наприкінці місяця придбати телевізор вартістю 7500 грн, враховуючи, що: зарплата батьків — 39000 грн, стипендія доньки — 2550 грн. Упродовж місяця родина планує здійснити такі обов'язкові витрати: оренда квартири — 7000 грн; комунальні платежі — 2200 грн; витрати на харчування — 10800 грн; бензин та обслуговування автомобіля — 4500 грн; побутова хімія та засоби догляду — 550 грн; транспортні витрати доньки — 900 грн; заощадження на купівлю власної квартири — 5000 грн; придбання одягу — 3000 грн; особисті потреби кожного (кіно, кафе) — 2200 грн.



Фінансовий план — це не тільки планування та облік доходів і витрат. Це інструмент, який дає змогу здійснювати моніторинг особистих або родинних коштів, робити висновки щодо необхідності оптимізації витрат і доходів та прогнозувати їх обсяги.

5. Здійсни моніторинг доходів та витрат умовної родини за місяць, використовуючи таблицю.

☀ На основі даних, внесених у таблицю:

- 1) визнач структуру доходів та структуру витрат, розрахувавши відсотки від загальної суми, які припадають на кожний вид доходів / витрат;
- 2) проаналізуй отримані дані та визнач, які види витрат є найбільшими;
- 3) запропонуй умовній родині способи оптимізації структури витрат.



Варто визначитись, у який спосіб документувати доходи й видатки, як вести записи, що стосуються виконання фінансового плану. Для цього можна використовувати звичайні зошити, електронні таблиці та інші комп'ютерні програми або мобільні застосунки для планування й контролю бюджету.

Фінансові ризики та добробут

Наше життя сповнене несподіванок і подій, які ми не завжди можемо спрогнозувати і які впливають на наш фізичний та емоційний стан, на наш добробут. Імовірність настання таких обставин називають ризиком.

І важливо розуміти, як можна уникнути певних подій або зменшити їх негативний вплив на фінансовий добробут людини. Наприклад, важливо мати грошову “подушку безпеки” у вигляді резервної суми на випадок виникнення непередбачуваних обставин (хвороба, тимчасова непрацездатність). Такі заощадження підвищують фінансову стабільність людини або родини, сприяють зростанню добробуту та надають відчуття фінансової захищеності.

Фінансові експерти рекомендують формувати грошовий резерв, який дорівнює сумі шести щомісячних витрат людини (родини).



6. Разом з однокласником / однокласницею ознайомтеся із ситуацією та визначте ризики, на які можуть наразитися підлітки через свої дії. Поділіться висновками з класом.

Микита й Аліна зайшли до кав'ярні. Микита розповів, що у вільний від навчання час має підробіток і планує придбати в сусідки майже новий телефон, та ще й розраховуючись частинами. Микита вже завтра може отримати омріяний телефон, виплативши тільки частину (вже зароблені та заощаджені гроші), а решту сплачувати з майбутнього заробітку. Щоправда, по-скаржився Микита, його роботодавець досить прискіпливо до нього ставиться й останнім часом часто робить зауваження.

Аліна також поділилася планами. Вона шие з тканини сумки-шопери на замовлення і сьогодні знайшла в інтернеті цікаву пропозицію з дуже вигідною ціною на тканину. Проте акція триває тільки два дні, і вже завтра треба перерахувати гроші. Оскільки необхідної суми Аліна ще не має, вона домовилася зі знайомою, що візьме в неї гроші в борг на тиждень. Якраз встигне з нової тканини пошити сумки та з виручки повернути борг.



Микита мав із собою банківську картку старшої сестри, тож вирішив розрахуватись і пригостити подругу. Офіціант узяв картку й пішов за барну стійку, щоб здійснити розрахунок.



7. Визнач, чи можуть виникнути фінансові ризики в таких випадках:

- ✓ якщо зберігати готівкові заощадження вдома;
- ✓ якщо взяти кредит у комерційному банку;
- ✓ якщо вкласти гроші в криптовалюту.



1. Використання незаконних способів досягнення фінансових цілей, як-от крадіжка, вимагання, шахрайство тощо, зазвичай призводить до настання різних видів відповідальності. Завжди дбай про законність утілення своїх планів!
2. Особисте фінансове планування не тільки дає змогу контролювати власні доходи та витрати, а й сприяє оптимізації видатків, прогнозуванню надходжень та є інструментом досягнення власних фінансових цілей.
3. Алгоритм створення власного фінансового плану передбачає такі кроки, як формулювання фінансової цілі, оцінювання наявних фінансів, облік доходів і витрат, аналіз результатів.
4. Непередбачувані обставини, необачні дії та нерозбірливе поводження з грошима можуть стати причинами виникнення фінансових ризиків і негативно позначитися на добробуті людини.



svitdovkola.org/zbd8/30

§ 30. Етична поведінка в підприємстві, спілкуванні та взаємодії

Щоб мати такт, потрібно мати слух.

*Уршуля Зибура,
польська поетеса та драматургиня*



1. Як ти розумієш вислів Уршулі Зибури? Як уміння слухати пов'язане з етичною поведінкою?

Чому важлива етична поведінка в підприємстві?



2. Що таке, на твою думку, етична поведінка в команді?
 ✨ Навіщо потрібно домовлятися й координувати свої дії з іншими під час спільної роботи?

У сучасному підприємстві одним із важливих чинників, що визначають його успіх, є саме етична поведінка людей, які займаються підприємницькою діяльністю.

Етична поведінка в підприємстві — це система моральних норм і правил, що зумовлюють дії людей та їхнє спілкування в межах підприємницької діяльності.

Етична поведінка в підприємництві передбачає дотримання людиною певних правил, основні з яких:

- здійснення підприємницької діяльності в законний спосіб;
- чесна конкуренція, уникнення протиправних дій і шахрайства;
- відповідальність за свої дії та вчинки;
- відсутність дискримінації;
- повага до інших у взаємодії та спілкуванні;
- участь у благодійних проєктах.



Щоб дотримуватися принципу етичної поведінки в підприємництві, потрібно координувати взаємодію та узгоджувати інтереси всіх учасників проєкту. Тому дуже важливим у спілкуванні та взаємодії в команді є так званий зворотний зв'язок. Це не просто реакція кожного із членів команди на те, що в ній відбувається. Зворотний зв'язок передбачає рівні можливості для кожного викласти власні погляди, погодитися чи не погодитися з іншими, запропонувати свої ідеї або виразити комусь недовіру.



3. Разом з однокласником/однокласницею ознайомтеся із ситуацією, проаналізуйте її.



Учні 8 класу розділилися на дві конкуруючі команди для реалізації творчого проєкту. Команда-переможниця мала отримати як винагороду квитки до аквапарку.

Тарас був учасником команди А. Він запропонував власну ідею, але команда відхилила її. Тарас образився й пішов до команди Б. У команді Б Тараса підтримали та вирішили взяти його ідею за основу. Тим часом команда А так і не знайшла кращої ідеї і також використала

Тарасову пропозицію. Члени команди швидко організували роботу й у досить короткий термін підготували проєкт.

У результаті незалежне журі віддало перемогу команді А, оскільки вона встигла представити проєкт раніше і виконала його більш якісно, ніж команда Б.

- ✳ Які моральні норми було порушено? Хто це зробив?
- ✳ Сформулюйте рекомендації щодо етичної поведінки в цій ситуації.

Іноді буває складно зробити етично правильний вибір. У сучасному суспільстві люди мають широку свободу вибору. Однак велике різноманіття варіантів можливої поведінки спричиняє проблему правильного, з погляду окремої людини, вибору. Тому важливо розуміти етичні прин-

цippi, які зможуть допомогти тобі оцінювати кожну конкретну ситуацію, не порушуючи етичних норм.

Особливу увагу слід приділяти золотому правилу етики спілкування, відомому тобі ще із сьомого класу: “Стався до інших так, як тобі б хотілося, щоб ставилися до тебе”. Це правило варто застосовувати й до спілкування в підприємництві та командній співпраці в усіх напрямках взаємодії:

“згори — вниз”

лідер / лідерка команди — учасник / учасниця команди

“знизу — вгору”

учасник / учасниця команди — лідер / лідерка команди

“по горизонталі”

між учасниками / учасницями команди

Етика спілкування “згори — вниз” передбачає, що лідер / лідерка поводить себе із членами команди так, як хоче, щоб із ним / нею поводитися його / її лідери. У межах відносин “знизу — вгору” члени команди ставляться до лідера так, як хочуть, щоб до них як лідерів ставились учасники майбутньої команди. У взаєминах “по горизонталі” ставлення членів команди одне до одного таке, як хотілося б, щоб ставилися до них.

Якщо тобі важко визначити, як поводитися в кожній конкретній ситуації, спробуй поставити себе на місце іншого / іншої.



4. Удвох із однокласником / однокласницею до кожного з трьох наведених вище напрямів командного спілкування запропонуйте варіанти етичної поведінки. Наприклад:

“згори — вниз”: обговорюй тільки дії та вчинки, а не особистість людини, ...

“знизу — вгору”: висловлюй свої пропозиції або зауваження тактовно і ввічливо, ...

“по горизонталі”: не перебільшуй своєї значущості та можливостей, підтримуй і допомагай, ...

Що таке командна робота?

5. Що таке команда? Які командні ролі можуть виконувати її члени?
- ✱ Що таке командна взаємодія? Що впливає на взаємодію членів команди?
 - ✱ Що означає фраза: “Група — це $2 + 2 = 4$, а команда — це $2 + 2 = 5$ ”?
 - ✱ Чи може бути командна робота результативною без ефективної командної взаємодії?

У сучасному світі команди стають ключовим інструментом для організації роботи. Одна, навіть геніальна людина чи група людей не спроможна швидко відреагувати на ті виклики, які постають в освіті, бізнесі, політиці, економіці чи інших сферах людської діяльності.

Тобі вже відомо, що кожна команда має свого лідера. Його завдання полягає в ефективній організації діяльності команди для досягнення поставленої мети. Однак така діяльність завжди потребує дотримання етичних норм.



6. Прочитай байку про перепілок. Поділися враженнями з однокласником / однокласницею.

- ☀ Чи могли птахи поодинці протидіяти птахолову?
- ☀ Що допомогло зграї перепілок здобути першу перемогу?
- ☀ Чи можна назвати роботу птахів командною?
- ☀ Що стало причиною поразки?
- ☀ На основі ваших міркувань та досвіду роботи в командах дайте власне визначення поняття “командна робота”.

Насправді термін “командна робота” не має єдиного загальноприйнятого значення. Здебільшого під командною роботою розуміють ефективну взаємодію, продуктивну співпрацю групи людей, яка зосереджена на досягненні спільної мети (розв’язанні конкретного завдання).



Чи завжди в командній роботі все ідеально? Звісно ні. Бо всі люди мають свої сильні й слабкі сторони. Проте є чудова порада австралійської активістки, письменниці Крістін Кейн: “Щоб створити сильну команду, ви повинні сприймати чийось силу як доповнення до вашої слабкості, а не як загрозу вашій позиції чи авторитету”.



Як виявляти ініціативу і координувати роботу команди?



7. Об'єднайтеся в групи.

- ☀ Покладіть на підлогу аркуш ватману або пакувального паперу. Станьте на нього всією групою так, щоб ніхто не торкався підлоги взуттям.
- ☀ Поділіться враженнями від виконання завдання та обговоріть наведені питання.
 - ✓ Від чого залежала успішність виконання цього завдання?
 - ✓ Хто координував дії команди?
 - ✓ Чи можливо було б виконати завдання без такої координації?
 - ✓ Чи можливо було б виконати завдання без зусиль кожного?



Мабуть, ти погодишся з тим, що успішна робота команди неможлива як без успішного лідера, так і без ініціативи та зусиль кожного її члена. Однак у процесі виконання поставлених завдань найвищим вимогам повинен відповідати лідер (керівник команди). Він має бути “майстром на всі руки”. Та головне — має налагоджувати стосунки в колективі, згуртовувати його та мотивувати до спільної позитивної діяльності, адже від цього залежить розвиток усієї команди.



8. Розглянь ілюстрацію до відомої байки Леоніда Глібова.



- ☀ Як відсутність лідера (координатора) впливає на результат роботи команди?
- ☀ Які плюси та мінуси може мати неконтрольований прояв ініціативи?
- ☀ Як працює команда, якщо більшість її членів займають позицію лише координатора? Яких результатів можна очікувати від роботи такої команди?

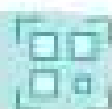
Працювати з групою та в групі людей не завжди легко. Коли в учасників команди немає спільної мети чи взаємної довіри, результати роботи здебільшого низькі. Успіх приносить злагоджена командна взаємодія, що дає змогу ефективно досягати поставлених цілей. Учасники команди доповнюють одне одного, за потреби обмінюються ролями, перебувають “на одній хвилі”, підхоплюючи та розвиваючи ідеї одне одного.

Координувати роботу команди — це значить:

- враховувати переваги й недоліки кожного із членів команди;
- завжди зберігати об'єктивність, конструктивність, толерантність;
- слухати й чути інших, проявляти гнучкість і тактовність у спілкуванні, грамотно переконувати інших у правильності своєї позиції;
- не боятися критикувати, але робити це етично, без образ;

- уміти визнати власну помилку та підтримати ідею іншої людини;
- підтримувати інших, допомагати їм і вміти приймати допомогу від них;
- уникати деструктивних суперечок, бути готовим іти на компроміс;
- не боятися доручати іншим відповідальну справу;
- не ставити власні амбіції вище за інтереси команди.

Для ефективної діяльності команди, вибору кращих рішень потрібні різні, часом суперечливі, навіть діаметрально протилежні думки. Потрібні сумніви, обговорення, обмін поглядами, думками, ідеями. І для цього потрібні ті, хто має свою позицію, хто готовий відстоювати її та не погоджуватися з іншими. Ті, хто буде відкривати нові ракурси й показувати ситуацію з інших сторін, помічати деталі та виявляти помилки. Але робити це треба з повагою до інших і до себе.



9. Переглянь відео про командну роботу.

- ✨ Як робота колективу залежить від уміння “бачити” людей у команді?
- ✨ Чи важливе вміння “бачити” кожного для окремого члена команди?
- ✨ Як пов’язана здатність “бачити” людей з етичними взаєминами в команді?



10. Разом із однокласником / однокласницею розробіть правила ефективної координації командної роботи. Результати презентуйте перед класом.



1. Етика підприємливої людини — це система моральних норм і правил, що зумовлюють дії людей та їхнє спілкування в межах підприємницької діяльності. Вона допомагає ухвалювати виважені рішення, бути відповідальними за їх результати, створювати репутацію надійних і відповідальних партнерів/партнерок.
2. До основних підприємницьких етичних норм належать: чесність, справедливість, відповідальність, порядність, довіра та повага до партнерів, стійкість.
3. Координація командної роботи — це не тільки функція лідера. Кожний учасник команди має бути ініціативним, готовим допомогти партнерові або замінити його, діяти виважено й продуктивно. Усе це — риси сильного гравця.
4. Командна робота — це не ідилія та відсутність дискусій. Вміння працювати в команді означає бути конструктивним/конструктивною, дискутувати, але не доводити до руйнівного конфлікту, разом шукати сильні рішення, виявляти повагу до інших і викликати повагу до себе.



§31. Соціальна справедливість. Волонтерство

Справедливість є постійне та вічне прагнення віддавати кожному своє.

*Доміцій Ульпіан,
давньоримський юрист і державний діяч*



1. Як ти розумієш вислів Доміція Ульпіана? Що означає вираз "віддавати кожному своє"?

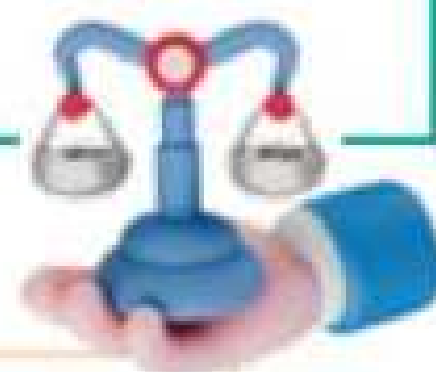
Що таке соціальна справедливість?



2. Які асоціації викликає в тебе поняття "соціальна справедливість"? Створи асоціативний куш до нього.

Соціальна справедливість — одна з найважливіших цінностей життя демократичного суспільства. Здебільшого ми розуміємо її як рівність соціальних прав і дотримання закону всіма без винятку членами суспільства. Однак це поняття є складним і розглядається в різних площинах і на різних рівнях.

Соціальна справедливість — це суспільний устрій, за якого кожний член суспільства має стан, що відповідає його здібностям, обґрунтованим потребам і діяльності щодо забезпечення спільного добробуту.



Захист прав громадян	Винагорода відповідно до заслуг	Підтримка державою найвразливіших верств населення
Оцінювання людини за особистими якостями та її працею	Чесність	Забезпечення роботою кожної працездатної особи
Отримання гідної заробітної плати	Соціальна справедливість	Недопущення значної різниці в доходах населення
Створення рівних для всіх умов життя	Соціальне піклування про осіб з інвалідністю та дітей без батьків	Вільний доступ громадян до освіти, охорони здоров'я, культури, спорту

Держава підтримує малозахищені категорії населення за допомогою надання різних пільг, соціальних виплат (пенсія, стипендія, фінансова допомога тощо), продуктів харчування, технічних засобів пересування, працевлаштування тих людей, які частково втратили працездатність, утримання непрацездатних у будинках для людей похилого віку тощо.



3. Удвох з однокласником / однокласницею ознайомтеся із ситуаціями.

Ситуація 1. Матері Марії та Андрія працюють разом. Маріїна мама вже четвертий рік поспіль їде у відпустку влітку. У Марії є ще дві молодші сестри, тому мама має право на відпустку в зручний час і влітку сім'я їде на море. А мама Андрія, який є єдиною дитиною в сім'ї, не має таких пільг і змушена брати відпустку в інші пори року.

Ситуація 2. Унаслідок глобального потепління влітку в Україні панує нестерпна спека. Зважаючи на це, місцева влада організувала для мешканців міста комфортні зони відпочинку на узбережжі річки. Вхідні квитки для дітей, підлітків та літніх людей дешевші, ніж для відвідувачів віком 18–65 років. Також є сімейні пропозиції у вихідні та святкові дні.



Ситуація 3. У конкурсі учнівських проєктів перемогла команда "Рута". Її лідерці виплатили грошову премію, решті вручили сертифікати переможців.

✳ Визначте, чи є в цих ситуаціях несправедливість. Якщо так, то в чому вона полягає та чи можна віднести її до соціальної?

Як пов'язані цілі сталого розвитку із соціальною справедливістю?



4. У чому полягають Цілі сталого розвитку, ухвалені на Саміті ООН на період 2015–2030 років?

Кожна із цілей сталого розвитку тією чи іншою мірою спрямована на забезпечення соціальної справедливості. А досягнення таких цілей, як подолання бідності, подолання голоду, гендерна рівність, скорочення нерівності, мир та справедливість, — узагалі неможливе без забезпечення соціальної справедливості. Однак цей процес є складним і потребує часу й зусиль. До того ж причини соціальної несправедливості дуже різні. Значною мірою її породжує нерівність доходів. Незначна нерівність доходів стимулює економічний розвиток, оскільки в таких умовах люди працюють більше і краще. Це позитивно впливає на спільний добробут. Але зростання нерівності руйнує мотивацію, підриває стимули до праці та знижує її ефективність. Крім цього, надмірна нерівність доходів погіршує становище найбільш вразливих верств населення, призводить до

зростання бідності та погіршення фізичного здоров'я людей. Тому світова спільнота так багато уваги приділяє скороченню нерівності, яке є однією із цілей сталого розвитку.



5. 10 % найбагатших людей світу отримують до 40 % загального світового доходу. Найбідніші 10 % людей отримують лише від 2 % до 7 % загального світового доходу. Чи вважаєш ти це справедливим?

✧ Які ще причини нерівності в доходах людей ти можеш назвати? Чи всі вони пов'язані з діями людини? Чи є такі, що від людини не залежать?

Одним із проявів соціальної несправедливості є будь-яка дискримінація — за соціальним становищем, кольором шкіри, національністю тощо.



Значну увагу привертає також дискримінація за гендерною ознакою. Вона може проявлятися в нерівності чоловіків і жінок у доступі до освіти, оплаті праці, можливостях працевлаштування, у сімейних правах. Наприклад, у складі Верховної Ради України IX скликання лише 21 % народних депутатів — жінки. Частка жінок, які обіймають керівні посади середньої та вищої ланок в усьому світі, становить близько 23 %.



6. Ознайомся із ситуаціями.

Ситуація 1. Ксенія хоче записатися на секцію боксу, але її батьки заперечують. Вони вважають, що бокс — не для дівчат і до того ж заняття цим видом спорту може негативно позначатися на зовнішньому вигляді їхньої доньки.



Ситуація 2. Мати Захара докоряє синові, що він не допомагає їй з домашніми справами. Хлопець відповідає, що мити посуд та прибирати — це не чоловіча робота. Адже є молодша сестра, яка має допомагати матері. Ну то й що, що їй тільки 6 років!

Ситуація 3. Михайло з дитинства захоплюється дизайном одягу. Друзі жартома називають його “українським Діором”. Після закінчення школи він планує здобути освіту у сфері моди та дизайну. Залишилося тільки вмовити батька, який у майбутньому бачить сина або юристом, або економістом.

Ситуація 4. Валентина любить в одязі спортивний стиль. Сукні та спідниці дівчина взагалі не носить, віддає перевагу джинсам. За це постійно вислуховує дорікання бабусі, що має вигляд “як пацанка, а не як панянка”.

✧ Як ти вважаєш, чи є в цих ситуаціях ознаки гендерної нерівності?

Забезпечення доступу всіх людей до сучасних джерел енергії за прийнятними цінами є ще одним завданням нашої країни в рамках реалізації цілей сталого розвитку. І виконання цього завдання потребує залучення всіх. Адже політика енергозбереження передбачає не тільки збереження енергетичних ресурсів, а й ощадливе їх використання.



7. Ознайомся з рекомендаціями щодо збереження електроенергії. Доповни перелік власними порадами.

Як заощаджувати електроенергію вдома?

- Використовувати енергоощадні лампи
- Вимикати з розеток прилади, якими не користуєтесь
- Подбати про утеплення приміщення
- Вибирати енергоощадні прилади із позначками “A+”, “A++”, “A+++”
- Своєчасно очищати від льоду та розморожувати морозильні камери й холодильники
- Вимикати світло, виходячи з приміщення
- Не залишати підключеними до електромережі прилади, що живляться від акумулятора (наприклад, мобільні телефони), довше, ніж потрібно для їх заряджання
- ...



Одним із найважливіших пріоритетів сталого розвитку є формування мирних та справедливих суспільств. У таких суспільствах для всіх людей буде забезпечено рівний доступ до правосуддя, матеріальних благ і різноманітних послуг, які будуть засновані на повазі до прав людини та верховенстві права.



8. Удвох із однокласником/однокласницею поміркуйте, які заходи ви б запропонували для реалізації цілей сталого розвитку в Україні. Відповідь оформте у вигляді таблиці.

Цілі сталого розвитку	Захід	На що має вплинути
Подолання бідності		
Подолання голоду		
Гендерна рівність		
Скорочення нерівності		
Мир та справедливість		



Як соціальна справедливість пов'язана з доброчинністю та волонтерством?



9. Що таке волонтерство? У яких сферах воно може здійснюватися?

✧ Яку роль волонтерство відіграє сьогодні в українському суспільстві?

У сучасному суспільстві далеко не завжди забезпечується принцип соціальної справедливості. Однак самі громадяни стали ініціаторами створення механізмів соціальної справедливості на рівні окремої людини чи громади. Такими механізмами є доброчинність та волонтерство.



Пам'ятний знак волонтерам у Києві

Волонтерська діяльність сприяє зменшенню наслідків воєнних конфліктів, епідемій, стихійних лих, створюючи цінності, що безпосередньо стосуються безпеки, здоров'я та добробуту. Добровільна неприбуткова діяльність волонтерів є служінням суспільству й спрямовується на ліквідацію злиднів, голоду, на підтримання сталого розвитку, зміцнення здоров'я та на соціальну інтеграцію (подолання соціального відчуження і дискримінації).



10. Ознайомся із Загальною декларацією волонтерів.

✧ Чи можна сказати, що волонтерська діяльність сприяє забезпеченню соціальної справедливості? Поясни, як саме.

✧ Як забезпечується соціальна справедливість у межах самої волонтерської організації?



Волонтерами можуть стати громадяни України, іноземці та особи без громадянства, які досягли віку 18 років і перебувають в Україні на законних підставах та є дієздатними. Однак це не значить, що в 14 років ти не можеш долучитися до волонтерської діяльності. Підлітки віком від 14 до 18 років здійснюють волонтерську діяльність за згодою батьків (усиновлювачів), прийомних батьків, батьків-вихователів або піклувальника. Уже сьогодні діти та підлітки відіграють суттєву роль у волонтерському русі в Україні, який не має аналогів у світі.

За даними цифрової платформи "U-Report", 90% опитаних підлітків хочуть бути корисними для України в той чи інший спосіб. Підлітки вказали, що для них волонтерство є важливим, адже: так можна допомогти людям, які цього потребують, — 65%; така діяльність допомагає розвивати соціальні навички: емпатію, комунікацію, розуміння потреб інших тощо — 28,8%; це позитивно впливає на місто/селище — 27,4%.



11. Послухай пісню.



- ☀ Об'єднайтеся в групи. Поміркуйте, як ви можете долучитися до допомоги ЗСУ. Керуючись алгоритмом планування роботи над проектом, розробіть волонтерський проєкт. Долучіть до нього своїх рідних. Презентуйте проєкт у класі.

Алгоритм планування роботи над проєктом

1. Визначення мети проєкту (яку проблему будете розв'язувати).
2. Визначення соціальної групи, на допомогу якій спрямовується проєкт (для кого ви це робите).
3. Визначення змісту діяльності (що саме ви маєте зробити).
4. Визначення ресурсів (які ресурси треба залучити для досягнення мети).
5. Визначення часу для реалізації проєкту (коли або протягом якого часу ви плануєте це зробити).



1. Соціальна справедливість є загальновизнаною цінністю, що базується на рівності всіх людей у їхніх соціальних та громадських правах, розподілі матеріальних благ у суспільстві та законності дій.
2. Цілі сталого розвитку ООН спонукають суспільство до дій, спрямованих на зниження соціальної несправедливості, як-от скорочення бідності, забезпечення рівності людей у різних сферах життя та створення рівних умов для всебічного розвитку.
3. Нерівномірний розподіл доходів серед населення є однією з найбільших передумов та причин соціальної несправедливості. Задля зменшення різниці в доходах та підтримки людей, які потребують допомоги, держава використовує пільги, субсидії, фінансові виплати, надання послуг соціального або побутового характеру.
4. Волонтерська діяльність (волонтерство) — це соціально спрямована, благодійна, неприбуткова суспільно корисна діяльність. Волонтери та волонтерські організації виконують певні роботи й надають послуги окремим громадянам і суспільству загалом. Ти теж можеш долучитися до волонтерського руху. Україна потребує твоєї допомоги!



svitdovkola.org/zbd8/test9

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 9.



ДІАГНОСТУВАЛЬНІ РОБОТИ


svitdovkola.org/zbd8/diag1

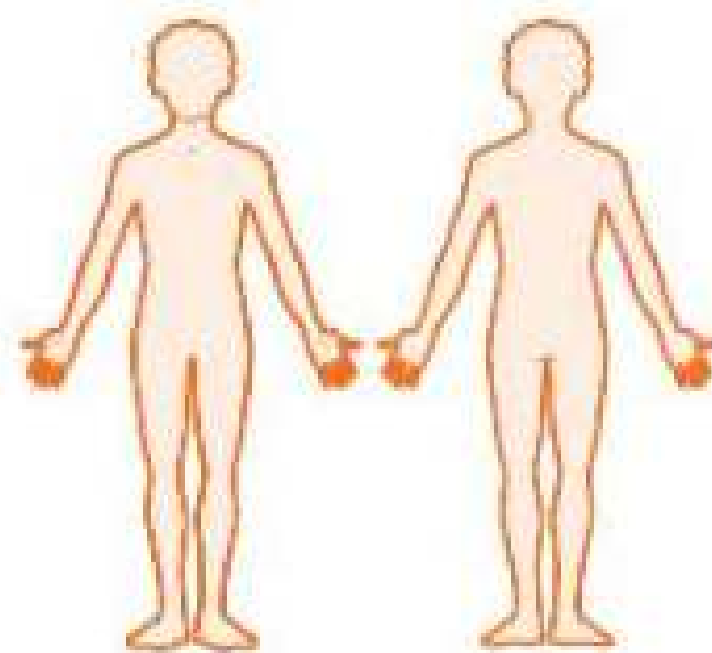
Діагностувальна робота № 1

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Визнач, кому з підлітків притаманна просоціальна поведінка.
 - A. Віра — добра та співчутлива дівчина, вона завжди готова допомогти, зробити щось корисне для інших.
 - B. Денис відкритий до взаємодії з іншими, комунікабельний, в його товаристві весело й цікаво.
 - B. Лариса — відмінниця. Понад усе в житті вона цінує інтелект, а інші риси вважає неважливими. Тому й до однокласників та однокласниць ставиться зверхньо, іноді навіть зневажливо.
2. Надзвичайні ситуації за походженням поділяють на:
 - A. Промислові, транспортні, побутові, природні.
 - B. Загальнодержавні, регіональні, місцеві, об'єктові.
 - B. Техногенні, природні, соціальні, воєнні.
3. Невідкладні дії та заходи, спрямовані на порятунок і збереження життя людини, яка перебуває в невідкладному стані, — це:
 - A. Перша допомога.
 - B. Невідкладна домедична допомога.
 - B. Перша медична допомога.

II. Виконай завдання, дай відповіді на запитання.

4. Що таке середовище добробуту організації?
5. Покажи на малюнку точки локалізації масивної зовнішньої (критичної) кровотечі.
6. У яких випадках проводять серцево-легеневу реанімацію?
7. Ознайомся із ситуацією.



Восьмикласник Олег вважає себе абсолютно вільною людиною. Фізично міцний та високий на зріст, він навіть батькам не дозволяє керувати собою, все вирішує самотійно.

8.

Повертаючись зі школи додому, Олена побачила на тротуарі покинуту м'яку іграшку – симпатичного динозаврика. “Мабуть, якась дитина загубила”, – подумала дівчина. Сподіюючись взяти іграшку і пошукати її власника. Але, добре поміркувавши, Олена зупинилася.

9.



10

- Україну поки що не можна назвати державою загального добробуту, тому що...
- Я думаю, що моя подруга обов'язково досягне успіху, тому що вона...
- Я вважаю, що мій друг є життєстійким, тому що він...

11



12



Діагностувальна робота № 2

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. До інструментів, які допомагають реалізовувати стратегію навчання впродовж життя, належать:

- A. Учителі, репетитори, викладачі.
- B. Мобільні додатки, навчальні платформи, онлайн-курси.
- B. Батьки, рідні та друзі.



2. Життєва мета, сформульована за методикою SMART:

- A. Конкретна, вимірна, досяжна, актуальна, визначена в часі.
- B. Спланована, мобільна, автономна, реалістична, точна.
- B. Будь-яка мета, поставлена людиною перед собою, є метою за технологією SMART. Тому не важливо, якою є ця мета.

3. Неправильним є твердження:

- A. Ментальне здоров'я впливає на всі сфери життя людини — від стосунків з оточенням до успіху в навчанні.
- B. Гарне ментальне здоров'я не означає відсутності проблем або труднощів, але це здатність ефективно управляти ними та підтримувати стабільний психічний стан.
- B. Досягнення цілей, здатність долати труднощі не залежать від ментального здоров'я, це — прояви емоційно-вольової сфери особистості.



II. Виконай завдання, дай відповіді на запитання.

4. Чи існує відмінність між поняттями “навчання впродовж життя” та “безперервне навчання”? Обґрунтуй свою думку.
5. Що таке соціальна справедливість?
6. Встанови відповідність між життєво важливими для організму людини речовинами та функціями, які вони виконують.

1. Білки

2. Жири

3. Вуглеводи

4. Вітаміни

5. Мінерали

6. Вода



- А. Підтримують важливі функції організму, є джерелом енергії
- Б. Є будівельним матеріалом для тіла
- В. Підтримують здоров'я шкіри, волосся та нігтів, допомагають переносити кисень
- Г. Транспортує поживні речовини, виводить токсини тощо
- Д. Основне джерело енергії для організму
- Є. Зміцнюють імунну систему, сприяють роботі всіх органів і систем організму

7. Ознайомся із ситуацією.

Надія давно хотіла навчитися нігтьового дизайну. Вона записалася на онлайн-курси, старанно навчалася і нарешті отримала сертифікат. Не стримуючи радості, показала його подрузі. “Ну й що тобі дасть той сертифікат? — запитала подруга. — Це ж просто якісь інтернет-курси — не школа, не університет, взагалі не заклад освіти! Мені здається, що ти просто викинула гроші на вітер”.



- ✱ Чи підтверджує отриманий Надією сертифікат, що вона здобула освіту? Якщо так, визнач, яка це форма освіти.
- ✱ Які ще форми освіти ти знаєш?

8. Ознайомся із ситуацією.



Восьмикласник Максим здавна мріяв про дорогий ноутбук, але батьки йому відмовляли. Тоді хлопець поставив перед собою мету — самостійно зібрати необхідні кошти.

Його скарбничка швидко поповнювалася грошима, взятими в батьків та інших довірливих членів родини на вигадані потреби. У декого з друзів він брав гроші “на придбання дорогих ліків для бабусі”. Щомісяця Максим підбивав підсумки й вигадував нові “джерела прибутку”.

- ☀ Чи можна виправдати такий спосіб досягнення фінансової мети? Як Максим міг би досягти своєї мети в інший спосіб? Відповідь обґрунтуй.

9. Ознайомся із ситуацією.



Двійнята Ігор та Світлана відвідують спортивну секцію з баскетболу. На цьому наполягають їхні батьки, однак підліткам це не до вподоби. Часто через це в них буває поганий настрій, вони стають дратівливими й агресивними з однолітками. Таку поведінку двійнят помітив шкільний психолог. Після розмови з ним Ігор та Світлана

вирішили сказати батькам, що не будуть надалі займатися баскетболом, адже їм це не подобається.

- ☀ Яку стратегію подолання стресу згідно з моделлю 4А обрали Ігор та Світлана? Чи погоджуєшся ти з вибором брата й сестри? Обґрунтуй свою думку.

- Уяви, що тобі випала можливість поспілкуватися з кимось із найвідоміших фахівців омріяної тобою професії. Кого б ти обрав / обрала і чому? Сформулюй 10 запитань до цього фахівця, відповіді на які допомогли б тобі спланувати власну освітню траєкторію.
- Чи погоджуєшся ти з висловом: “Ми те, що ми їмо”? Обґрунтуй свою думку.
- Уяви, що тобі доручено зробити рекламу на тему “Життя без куріння”. Придумай слоган для цієї реклами.



СЛОВНИК



А

Адміністративна відповідальність — вид відповідальності громадян і службових осіб за вчинені ними адміністративні правопорушення.

Адміністративне правопорушення — протиправні, вчинені навмисно або випадково діяння (дії чи бездіяльність) особи, які могли завдати або завдали шкоди власності, правам і свободам інших людей.

В

Велбінг — програма, що використовується в бізнес-компаніях для підвищення мотивації персоналу та забезпечення добробуту.

Г

Гендерна рівність — наявність рівних умов для жінок та чоловіків у реалізації своїх прав і можливостей у різних сферах життя.

Громадський порядок — стан суспільної безпеки та порядку, за якого громадяни дотримуються законів і норм поведінки.

Д

Диджиталізація — процес упровадження цифрових технологій у всі сфери життя.

Дискримінація — ситуація, за якої особа або група осіб за їхніми ознаками (раса, колір шкіри, політичні або релігійні переконання, стать, вік, соціальний стан) зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами і свободами в будь-якій формі.

З

Здорові стосунки — взаємини між людьми, що забезпечують безпеку й особистий простір, базуються на взаємному прийнятті, повазі, співчутті, турботі, довірі й відкритості.

Злочин — діяння (дія або бездіяльність), що становить пряму загрозу життю або здоров'ю людей, посягає на суспільний лад, власність, права та свободи громадян.

I

Ігнорування — вміння людини навмисно не помічати когось або щось. Застосовується як захист у конфліктній ситуації (не реагувати на провокації) або як спосіб маніпуляції (оминати людину увагою, “не бачити” її).

Індекс якості життя — комплексний показник, який відображає рівень задоволеності людей життям. Дає змогу вимірювати й порівнювати загальний рівень добробуту в різних країнах.

Інклюзивність — включення всіх у певну систему (наприклад, освіти) незалежно від їхніх фізичних, фізіологічних або інших особливостей.

K

Конфлікт — зіткнення протилежних інтересів і поглядів, напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби; ситуація, в якій кожна зі сторін має позицію, несумісну з інтересами іншої сторони.

Кримінальна відповідальність — вид відповідальності, що передбачає найсерйозніше покарання за злочини у вигляді позбавлення волі або інших суттєвих обмежень.

M

Маніпулятивна комунікація — спілкування, що передбачає використання людей для досягнення особистих цілей.

Моніторинг доходів і витрат — систематичне відстеження та аналіз отриманих особою або родиною доходів і здійснених ними витрат протягом певного періоду.

O

Оздоровча система — комплекс теоретичних знань і практичних методів, які покликані забезпечувати збереження здоров'я, формування здорового способу життя.

Освітній стандарт — документ, що визначає обсяг знань, умінь і навичок, якими людина має оволодіти для набуття компетентностей відповідно до вимог суспільства.

П

Правова відповідальність — відповідальність людини за порушення закону, що полягає в позбавленні правопорушника певних прав чи їх суттєвому обмеженні.

Правопорядок — стан упорядкованості суспільних відносин, заснований на праві та законності.

Прожитковий мінімум — вартісна оцінка споживчого кошика, що містить мінімальні набори продуктів харчування, непродовольчих товарів та послуг, необхідних для збереження здоров'я людини і забезпечення її життєдіяльності.

Проступок — незначне правопорушення, що не становить небезпеки для інших людей.

С

Самоаналіз — внутрішній процес, під час якого людина намагається зрозуміти себе краще, визначити свої сильні та слабкі сторони, перевірити свої цілі та переконання і з'ясувати, якою вона є насправді.

Система оздоровлення — див. *Оздоровча система*.

Соціальне оточення — коло людей, які перебувають з певною особою в соціальних зв'язках (родинних, дружніх, ділових, романтичних).

Стандарт освіти — див. *Освітній стандарт*.

Суспільні цінності — ідеали, переконання, інтереси та прагнення, що є значущими для суспільства.

Т

Токсичні стосунки — термін, що вживається в переносному значенні й позначає взаємини між людьми, які наповнені болем та стражданням для однієї чи обох сторін.

Ч

Челендж — жанр інтернет-роликів, у яких блогер виконує завдання на відеокамеру і розміщує його в мережі, заохочуючи коло користувачів повторити його дії.

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

А

Антропометричні
вимірювання — 126
Асертивність — 73

В

Вибухонебезпечні
предмети — 33

Г

Громадська безпека — 69

Д

Держава
загального добробуту — 10
Доксинг — 79
Допомога:
невідкладна
домедична — 51
перша — 48

Е

Евакуація — 30
Емоційний
інтелект (EQ) — 108
Етична поведінка
в підприємстві — 168

Ж

Життєва мета — 84
Життєстійкість — 21

З

Загартування — 124
Збалансоване
харчування — 129
Здоровий спосіб життя — 102
Здоров'я:
ментальне — 104
психічне — 100
репродуктивне — 148
соматичне — 122
соціальне — 140
фізичне — 126

І

Індекс свободи людини — 16
Індивідуальна
освітня траєкторія — 95
Індикатор
небезпечної території — 40
Інцидент
на мінному полі — 41

К

Кібербулінг — 79

Л

Легенево-серцева
недостатність — 56
Лікарська форма — 135
Ліки — 134

М

Масивна зовнішня
(критична) кровотеча — 54
Медіація — 112
Моніторинг
фізичного здоров'я — 125
Мотивація досягнення — 12

Н

Навчання
впродовж життя — 90
Надзвичайна ситуація — 25
Насильство:
 сексуальне — 153
 фізичне — 154
Небезпеки
соціального середовища — 65
Невідкладний стан — 51

О

Організація — 4

П

Правопорушення — 66
Просоціальна поведінка — 7
Психоактивні речовини — 157

Р

Раннє статеве життя — 152
Рівень якості життя — 9

С

Самоконтроль — 110
Самоспостереження — 110

Самовдосконалення — 111
Саморегуляція — 111
Саморозвиток — 93
Самоспостереження — 110
Свобода — 15
Секстинг — 79
Середовище
добробуту організації — 5
Сім'я — 146
Соціалізація — 71
Соціальна
справедливість — 174
Спам — 79
Стратегія — 91
Стрес — 116

Т

Термічний опік — 62

У

Укриття (захисні споруди):
 найпростіше — 31
 протирадіаційне — 31
 споруда подвійного
 призначення — 31
 сховище — 31

Ф

Фінансове планування — 165
Фішинг — 79

Х

Харчові отруєння — 132
Холістична
модель здоров'я — 100

РОЗДІЛ 1 · ОСНОВИ ДОБРОБУТУ

§ 1.	Особистий і спільний добробут. Взаємодопомога	4
§ 2.	Чинники добробуту. Успіх	9
§ 3.	Свобода і відповідальність. Цінності.....	15
§ 4.	Життєстійкість	20

РОЗДІЛ 2 · НЕБЕЗПЕКИ ВОЄННОГО ЧАСУ

§ 5.	Дії в умовах надзвичайних ситуацій воєнного походження	25
§ 6.	Запобігання ризикам від вибухонебезпечних предметів.....	33
§ 7.	Поведінка на небезпечних територіях.....	38
§ 8.	Надзвичайні ситуації техногенного походження	43

РОЗДІЛ 3 · БЕЗПЕКА В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

§ 9.	Перша допомога в надзвичайних ситуаціях.....	48
§ 10.	Допомога при кровотечі та легенево-серцевій недостатності	54
§ 11.	Пожежі. Допомога при опіках та отруєнні чадним газом	60

РОЗДІЛ 4 · БЕЗПЕКА В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

§ 12.	Взаємодія громадянина та держави задля загальної безпеки	65
§ 13.	Дії в небезпечних ситуаціях соціального середовища	71
§ 14.	Небезпеки віртуального простору.....	78

РОЗДІЛ 5 · НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

§ 15.	Життєві цілі та шляхи їх досягнення	84
§ 16.	Стратегії та інструменти навчання впродовж життя	89
§ 17.	Побудова власної освітньої траєкторії. Етика прийняття рішень.....	94

РОЗДІЛ 6 · МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

§18. Підтримка та збереження складників здоров'я	99
§19. Збереження і зміцнення ментального здоров'я. Емоційний інтелект	104
§20. Конфлікти. Допомога в конфліктах	110
§21. Стрес. Холістичний вплив стресу	115

РОЗДІЛ 7 · ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

§22. Збереження, зміцнення і моніторинг фізичного здоров'я	121
§23. Збалансоване харчування. Харчові отруєння	127
§24. Ліки та їх застосування	134

РОЗДІЛ 8 · СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

§25. Побудова здорових стосунків	140
§26. Сім'я. Репродуктивне здоров'я	146
§27. Небезпеки ранніх статевих стосунків	151
§28. Вплив на здоров'я психоактивних речовин	157

РОЗДІЛ 9 · ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ. ЕТИЧНА ПОВЕДІНКА

§29. Досягнення фінансових цілей у законний спосіб	163
§30. Етична поведінка в підприємництві, спілкуванні та взаємодії	168
§31. Соціальна справедливість. Волонтерство	174

Діагностувальні роботи

Діагностувальна робота №1	180
---------------------------------	-----

Діагностувальна робота №2	182
---------------------------------	-----

Словник	185
---------------	-----

Алфавітний покажчик	188
---------------------------	-----

