

Світлана Василенко
Лариса Колотій

Здоров'я, безпека та добробут

9

клас

НОВА УКРАЇНЬСЬКА ШКОЛА



dl Видавництво
літера

*Світлана Василенко
Лариса Колотій*

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

9 клас

Підручник інтегрованого курсу для 9 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

*Київ
Літера ЛТД
2026*

УДК 614(075.3)
В19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 27.01.2026 № 110)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Відповідно до модельної навчальної програми
«Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(автори: Василенко С. В., Колотій Л. П.)



Інтерактивний електронний додаток
<https://zbd-9k-2026.e-litera.com.ua/>



Як працювати з електронним додатком
<https://edpro.ua/mozaik/e-dodatok>

ISBN 978-966-945-570-3

© Василенко С. В., Колотій Л. П., 2025
© «Літера ЛТД», 2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. Самостійні й відповідальні рішення щодо безпеки

- § 1. Цінність життя і мистецтво безпечного вибору 5
- § 2. Сталий розвиток і глобальні загрози 13

РОЗДІЛ 2. Моя освіта, життєві плани та добробут

- § 3. Європейські цінності й українська ідентичність 28
- § 4. Особистісний розвиток і планування майбутнього 38
- § 5. Уміння вчитися 49
- § 6. Ким бути 61

РОЗДІЛ 3. Емоційне та соціальне здоров'я

- § 7. Навіщо нам емоції і як із ними «дружити» 70
- § 8. Конфлікт без втрат — ефективна стратегія поведінки 86
- § 9. Сила культури: здоров'я, єдність, відродження 99
- § 10. Людина серед людей 114

РОЗДІЛ 4. Дбаємо про власний організм

- § 11. Спосіб життя зі знаком плюс 127
- § 12. Моє тіло змінюється: як зрозуміти і прийняти себе 142
- § 13. Сексуальність і безпека: знання, які рятують 159
- § 14. Дбаю про себе — підтримую інших 179

Умовні позначення



Стартове завдання
і рефлексія



Мозковий штурм



Мікрофон



Попрацюйте в парі



Попрацюйте в групі



Компетентнісне
завдання

Ви тримаєте в руках підручник, який відрізняється від звичних. Це не просто сторінки з теорією — це практичний помічник, який допоможе вам краще зрозуміти себе, інших і світ довкола, навчитися ухвалювати усвідомлені рішення, дбати про своє здоров'я, працювати з емоціями та планувати власне життя.

У 9 класі ви вже багато знаєте про себе, вмієте ухвалювати рішення та планувати своє майбутнє, але перед вами постають нові запитання і завдання. Це час змін і вибору: що важливо саме для мене, куди я хочу рухатися, як поводитися в складних обставинах, як зберігати внутрішню рівновагу та бачити зв'язок між особистим вибором і глобальними процесами, коли навколо стрес? Усе це — частина вашого особистого шляху.

Опанування параграфів розділу 1 «Самостійні й відповідальні рішення щодо безпеки» підручника допоможе усвідомити, чому життя кожної людини — найбільша цінність, як виникають загрози для безпеки, як екологія пов'язана з безпекою та добробутом. Розділ 2 «Моя освіта, життєві плани та добробут» розкриє, чому важливо навчатися впродовж життя, як планувати своє професійне майбутнє, кар'єрні та життєві цілі; оцінювати й обирати те, що справді важливе.

Розділ 3 «Емоційне та соціальне здоров'я» допоможе зрозуміти, як розвивати емоційний інтелект; навчитися поважати себе та інших, діяти етично; опанувати навички саморегуляції та знаходити власні способи самоконтролю у стресових або конфліктних ситуаціях; розпізнавати соціальні стереотипи, інформаційні впливи та бути критичними до контенту, який вас оточує. Параграфи розділу 4 «Дбаємо про власний організм» допоможуть зрозуміти, що впливає на ваше здоров'я, безпеку та добробут; ухвалювати розумні рішення щодо сну, харчування, гігієни, рухової активності та особистого ритму життя; розібратись у питаннях гендеру, дорослішання, репродуктивного здоров'я й відповідального ставлення до стосунків; навчатись надавати допомогу собі чи іншим у разі травми, підкажуть, як обрати свій шлях до здорового життя.

Підручник надасть вам інструменти — ситуації з реального життя, компетентнісні завдання, інфографіку, схеми, комікси, тести і вправи, моделі, які допоможуть не тільки зрозуміти матеріал, а й навчитися застосовувати знання на практиці.

Разом крок за кроком ми будемо вчитися дбати про здоров'я, добробут і безпеку — розумно, свідомо, з повагою до себе та до інших.

Бажаємо успіхів!

Авторки підручника

Розділ 1

САМОСТІЙНІ Й ВІДПОВІДАЛЬНІ РІШЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

§ 1 Цінність життя і мистецтво безпечного вибору

*Дізнаєтесь про взаємний вплив різних чинників небезпечних ситуацій.
Дослідите складники та рівні безпеки, рівні й види загроз.
Порівняєте стратегії ухвалення рішень на користь безпеки,
власної та інших людей, добробуту.*



Чому життя кожної людини — найвища цінність? Чому його слід захищати за будь-яких обставин?

Стаття 3. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю.



Життя як феномен. Якість життя

Пояснити, що таке життя — справа непроста. Коли щось називають феноменом, мають на увазі унікальне явище — щось рідкісне, незвичайне або навіть загадкове. Кожен і кожна з нас має власний погляд на життя, його феноменальність, цінність і безпеку.

Найважливіші показники якості життя в демократичному суспільстві — свобода і захищеність кожної людини. Безпека для людини — це можливість вільно робити свій вибір, почуватися захищеною сьогодні й мати впевненість у тому, що так буде і завтра.

1. Проаналізуйте думки та аргументи молодих людей на малюнку. Чому сучасне суспільство не задовольняється самим фактом існування життя як феномену, а приділяє увагу його якості та різним її чинникам?

Перший аргумент на користь феноменальності життя — той факт, що життя з'явилося на Землі. Це справжнє диво! Як саме це сталося, наука поки що не має точної відповіді. Ми досі досліджуємо інші планети в пошуках життя, але наразі безрезультатно.

А я додав би ще таке: життя здатне розвиватися, змінюватися, пристосовуватись. Людство, наприклад, не просто виживає на планеті, а створює технології, будує міста, мислить, відчуває, мріє, творить — культуру, науку, мистецтво, нові форми взаємодії між живим і штучним. Так, ШІ уже здатен навчатися, генерувати тексти, зображення, допомагати людям у різних сферах: медицині, освіті, бізнесі. Це теж частина феномену життя.

А я думаю про неймовірну різноманітність життя. Воно існує в безлічі форм — від бактерій до слонів, від грибів до людей. І всі ці форми життя взаємодіють у складних екосистемах. Нові форми життя (чи не-життя — вчені досі не визначилися щодо вірусів) з'являються щодня. Деякі з них, як-от COVID-19, становлять загрозу для людства.

Друзі, усе живе на планеті пов'язане. У природі немає ізоляції — між рослинами, тваринами, людьми, середовищем існують складні взаємозв'язки. Ці процеси забезпечують гармонію та визначають якість нашого життя.

Віруси — точна кількість невідома

Рослини — близько 390 тис. видів

Бактерії — кількість дуже велика, багато ще не відкрито

Павуки — майже 50 тис. видів

Тварини — близько 1,5 млн видів

Птахи — приблизно 11 тис. видів

Комахи — майже 1 млн видів

Риби — близько 34 тис. видів

Безпека як потреба людини

Потреба в безпеці є базовою для людини, як і потреби у воді, їжі, повітрі, житлі. Лише задовольнивши їх і почуваючись у безпеці, ми можемо реалізувати потреби вищого рівня: соціальні, духовні, особистісного розвитку та самоактуалізації. На рівні самоактуалізації ми починаємо дбати не лише про безпеку рідних і близьких, свою власну, а й про безпеку людства загалом і природного довкілля.

2. Розгляньте піраміду Абрагама Маслоу. На якому рівні ієрархії базових потреб розміщено безпеку? Які небезпеки може створювати незадоволення потреб?



Безпеку людини визначають сім складників. Економічна безпека людини передбачає наявність доходів, достатніх для задоволення її основних потреб. Доступність основних продуктів харчування і достатня купівельна спроможність населення — це продовольча безпека. Екологічний складник безпеки передбачає захищеність від загрози забруднення довкілля та екологічних катастроф. Безпека для здоров'я — захищеність кожного і кожної від ризику захворіти та доступність ефективного медичного обслуговування.

Свобода і захист людини від загроз насильства — це особиста безпека. Громадська безпека — захищеність культурного різноманіття й суспільного розвитку — є запорукою політичної безпеки, тобто можливості жити в суспільстві, у якому визнають основні права людини.



3. Створіть хмару слів «Сім складників безпеки» (на папері або в цифровому форматі). Обговоріть її у класі.

Проблеми безпеки взаємопов'язані. Порушення балансу на одному з рівнів спричиняє збій на всіх інших. Тому кожен громадянин має бути відповідальним у питаннях власної поведінки, ставлення до оточення, дотримання правил індивідуальної безпеки.

Система рівнів безпеки людини

Біосфера

безпека планети Земля, забезпечення гармонійного співіснування людини і природи, екологічно-добросовісне ставлення людини до довкілля, дбайливе використання природних ресурсів

Людство

безпека світової спільноти, захищеність існування людської цивілізації від загроз глобального, біосферного або космологічного характеру і можливість її ефективного розвитку

Держава

захищеність незалежності держави, її територіальної цілісності, економічних і політичних інтересів від різних загроз регіонального, міжнародного або глобального характеру

Колектив, група, громада

безпека та захищеність життєдіяльності й здоров'я окремих груп населення від загроз екологічного, терористичного, епідеміологічного чи економічного характеру

Особистість

безпека людини, захищеність життєдіяльності та здоров'я кожної окремої особистості від загроз природного, техногенного чи соціального характеру

Загрози для безпеки людини

Знання про види загроз для безпеки людини та способи запобігання їм допомагають пом'якшити негативні наслідки цих загроз або й узагалі уникнути їх. Оскільки своєчасне інформування людей про небезпеки вкрай необхідне, на державному та міжнародному рівнях створено систему попередження про можливі загрози.

Рівні загроз визначають відповідно до ймовірності настання небезпеки, використовуючи шкалу кольорів. Візуалізація дає змогу швидко орієнтуватися у рівнях загроз і адекватно реагувати на них завдяки простоті й емоційному впливу.

Катастрофічна, I рівень:

смертельні випадки, масштабні руйнування, значні пошкодження

Гранична, III рівень:

незначні травми, короточасні захворювання, пошкодження в системі

Критична, II рівень:

серйозні травми, стійкі захворювання, суттєві пошкодження

Незначна, IV рівень:

менш серйозні травми, захворювання, пошкодження



4. Оцініть рівень загрози для вашого життя і здоров'я — проведіть міні-дослідження «Небезпечні зони в моєму середовищі» з фото- або відео-фіксацією. Оформіть результати у таблиці, наприклад так:

Щоденні загрози	Імовірність / рівень загрози	Рівень безпеки	Наслідки	Стратегія захисту

Скористайтеся **правилами індивідуальної безпеки**:

- Дотримуватися правил дорожнього руху.
- Конструктивно розв'язувати конфлікти з ровесниками.
- Не контактувати з людьми, які мають інфекційні хвороби.
- Не допускати насильства у своєму молодіжному угрупованні.
- Толерантно ставитися до людей інших національностей і віросповідань.
- Не вживати алкоголь і наркотики, захищатися під час сексу.
- За потреби звертатися за захистом до правоохоронців.
- Займатися фізичною культурою, спортом.
- Не дозволяти нікому маніпулювати собою.

Структуруємо види загроз за складниками. До основних **загроз для економічної безпеки** відносять безробіття, ризиковану зайнятість (тимчасову або часткову зайнятість, яка не гарантує збереження робочого місця) та інфляцію, що знецінює доходи населення.

5. Чи є серед ваших знайомих безробітні? А ті, що працюють у форматі фрилансу чи за контрактом? Чи почувуються вони впевненими у завтрашньому дні? Як забезпечено їх соціальний захист?

Напевне, вам відомо про проблему перенаселення планети. Із цієї проблеми випливає **загроза для продовольчої безпеки** людей, яку визначають як неможливість придбати якісні продукти в достатній кількості для ефективної життєдіяльності та здоров'я. Розвинуті країни не відчувають цієї загрози, проте на планеті є регіони, де люди голодують і не мають навіть якісної води. Щоб їм допомогти, науковці працюють над створенням генетично модифікованих організмів (ГМО), тварин і рослин. Це роблять, зокрема, для підвищення їх стійкості до хвороб, здешевлення процесу вирощування тощо.

! Порада: купуючи продукти харчування, звертайте увагу на наявність у них ГМО.



6. Проаналізуйте роз'яснення Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо створення умов для забезпечення продовольчої безпеки в умовах воєнного стану» (24 березня 2022 р.).

«В основу Закону покладений пріоритет суспільних (державних) інтересів над інтересами приватних осіб в умовах війни. Це означає, що Законом призупиняється дія деяких правових механізмів, які захищають приватні інтереси, що цілком зрозуміло в умовах російської агресії. Натомість Закон запровадив у законодавство деякі правові механізми, які на перше місце ставлять інтерес суспільства у забезпеченні невідкладного використання наявних сільськогосподарських земель для виробництва продовольства. При цьому інтереси і бажання власників і користувачів земельних ділянок у окремих випадках можуть не враховуватися».

Чи змінює цей закон показники продовольчої безпеки на рівні країни:

- відношення добового споживання калорій до мінімальної потреби;
- індекс виробництва продуктів харчування на душу населення;
- коефіцієнт залежності від імпорту продуктів?

Поміркуйте, чи існують сьогодні реальні загрози для продовольчої безпеки в Україні.

Розвиток і впровадження нових технологій пов'язані не лише з економічними та іншими вигодами, а й із ризиком для здоров'я людей. Задля комерційної вигоди деякі недобросовісні компанії, що контролюють ринок нових технологій, сприяють прискореному впровадженню технологій без достатньо ґрунтовного вивчення наслідків таких дій для здоров'я людей та довкілля. Це створює загрози для екологічної безпеки.



Недостатня обізнаність у питаннях здорового способу життя (ЗСЖ), обмежені фінансові можливості громадян створюють реальні загрози для безпеки здоров'я. На здоров'я людей впливають і медіа. Наприклад, завдати шкоди може недобросовісна реклама продуктів харчування.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Біотехнології (від грец. *bios* — життя, *techne* — мистецтво і *logos* — учення) — сукупність промислових методів, у яких використовують живі організми або біологічні процеси.



Загрози для особистої безпеки охоплюють: природні й техногенні аварії та катастрофи; нещасні випадки на виробництві, у транспорті, побуті; смертність від дорожньо-транспортних пригод (ДТП); зростання злочинності; військові та бойові дії; примусові роботи в зонах підвищеної небезпеки для здоров'я і життя; фізичне і психічне насильство та ін.



7. Розгляньте інфографіку рівнів загроз (с. 8) і дайте відповіді на запитання.

- Чому частина населення ігнорує сигнали тривоги й відмовляється користуватися укриттями?
- Про який рівень загрози йдеться в такій ситуації?
- Які причини такої поведінки (психологічні, соціальні, інфраструктурні)?
- Як можна змінити ставлення людей до особистої безпеки?



Люди на станції метро під час повітряної тривоги. Київ, березень 2024 р.

Спектр загроз для громадської безпеки дуже широкий — від тих, що порушують громадський порядок і спокій, до тих, що загрожують здоров'ю людей або їхньому життю. Це, наприклад, уживання алкоголю, зухвала поведінка в громадських місцях; неповага до представників інших національностей, релігій; порушення прав людей з інвалідністю; крадіжки, мародерство, епідемії та ін. Деякі з цих загроз можуть мати катастрофічні наслідки через руйнування традицій суспільства — родини, класу, шкільної громади, етнічної групи тощо.

8. Яких правил необхідно дотримуватися, щоб благополучно жити в багатонаціональному суспільстві, на територіях, мешканці яких сповідують різні релігії?

Загрози для політичної безпеки з'являються там, де нехтують правами людини, де державні органи — суди, поліція, освітні заклади тощо — недобросовісно виконують свої функції, де влада жорстко контролює ідеологічну та інформаційну сфери, вдається до політичних переслідувань. Особливо загрозливими для політичної безпеки є державні перевороти, участь країни в міжнародних військових конфліктах, сепаратизм.

Створіть мапу викликів сучасного світу та класифікуйте їх за складниками безпеки. Оберіть або створіть зручну форму мапування (таблиця, схема, інфографіка, ментальна карта, наприклад, у сервісах Canva, MindMap тощо). Оцініть кожен виклик за критеріями (рівень загрози, рівень безпеки та ін.) за допомогою вправи «Світлофор».

Виклики

- Війни
- Економічна нестабільність
- Міграційні кризи
- Соціальна поляризація
- Пандемії
- Штучний інтелект
- Зниження рівня та якості життя
- Гендерна рівність
- Зміни клімату
- Залежність від технологій
- Освітні реформи
- Інформаційна безпека
- Погіршення ментального здоров'я

-  Червоний — дуже небезпечний, потребує негайної уваги
-  Помаранчевий — небезпечний, потребує негайної уваги
-  Жовтий — важливий, але наразі не критичний
-  Зелений — менш загрозливий або контрольований на цей момент

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

9. Яке ставлення до життя є необхідною умовою для досягнення добробуту?
10. Що позитивного у винайденні ГМО? Якими можуть бути наслідки вживання продуктів із ГМО, на думку фахівців у галузі охорони здоров'я? Знайдіть інформацію про це в інтернет-джерелах.
11. Наскільки важлива для громадської безпеки злагодженість дій громади і поліції?
12. Чому важливо завжди, незалежно від обставин, практикувати здоровий спосіб життя? Які його переваги для збереження здоров'я та особистого добробуту?

§ 2

Сталий розвиток і глобальні загрози

Дізнаємося про взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки.
Навчимося аналізувати нормативно-правові документи щодо безпеки,
складати алгоритми дій у небезпечних ситуаціях,
обирати ефективні стратегії ухвалення рішень.



Проаналізуйте інфографіку, визначте спільне й відмінне у поняттях.



Зелені навички

- Сприяють **сталому розвитку**.
- Необхідні представникам професій, що захищають довкілля і заощаджують ресурси.
- Працівники таких сфер — це «**зелені комірці**», зайняті у сферах, пов'язаних із:
 - **відновлюваною енергією**;
 - екологічним консультуванням;
 - сталим виробництвом і споживанням



Екодружній (eco-friendly)

Стиль життя, що зменшує шкоду для довкілля.
Це означає:

- мінімальне використання пластику;
- користування багаторазовими торбинками, посудом;
- відмову від товарів походження (м'яса, молока, шкіри, хутра);
- вибір косметики, яку не тестують на тваринах, та ін.



Сталий розвиток (sustainable development):

- **мінімальний негативний вплив** на довкілля;
- **використання відновлюваних ресурсів**;
- **низьке енергоспоживання** під час виробництва;
- **можливість безпечної утилізації** або перероблення;
- **екологічна ефективність** порівняно з іншими варіантами

У сучасному світі дедалі більше людей різних професій працюють над тим, щоб зробити життя майбутніх поколінь безпечним. Це і є основою **сталого розвитку** — розвитку, який не шкодить довкіллю, економіці та суспільству, а допомагає зберегти природні ресурси для наступних поколінь.

Важливу роль у цьому процесі відіграють «**зелені навички**» — знання та вміння, які потрібні фахівцям, що допомагають зберігати довкілля й енергоресурси. Представників таких професій, наприклад інженерів із відновлюваної енергетики, спеціалістів зі сталого розвитку, називають «**зеленими комірцями**».

Підтримувати сталий розвиток може кожен. Наприклад, практикуючи **екодружній** стиль життя: зменшивши використання плас-

тику, вибираючи багаторазові речі, відмовляючись від товарів тваринного походження і косметики, яку тестують на тваринах.

Сталими вважають речі або процеси, які не шкодять природі, споживають менше енергії, виготовлені з матеріалів, які легко відновити чи переробити.

Складники стратегії сталого розвитку

Стратегія сталого розвитку людства охоплює три складники: екологічний, економічний та соціальний, що мають бути збалансовані, адже завданням сталого розвитку є забезпечення рівноваги між ресурсами для життя людей сьогодні й у майбутньому.



Як досягти рівноваги, гармонії та сталого розвитку, якщо навіть наші особисті потреби суперечать одна одній? Наприклад, бажання дихати чистим повітрям і водночас комфортно пересуватися власним автомобілем, який забруднює повітря. Задовольняючи потреби однієї групи людей, ми часто нехтуємо потребами інших.



1. Проаналізуйте інфографіку і класифікуйте наведені факти за складниками стратегії сталого розвитку. Наведіть приклади суперечливих потреб окремих людей, громад, країн. Навіщо нам дбати про майбутні покоління? Над чим змушують замислитися подані нижче факти?

Населення світу

- Поточна чисельність — понад 8,2 млрд осіб
- До 2050 року очікують зростання до 9,7 млрд осіб
- Дізнатися про зміни кількості населення в реальному часі можна на сайті "Worldometers.info"

Людство сьогодні та в минулому



- 140 млн людей народжується щороку
- Ми тут! **8,23 млрд** людей живуть нині на планеті Земля
- 60 млн людей помирають щороку
- Понад 109 млрд людей жили і померли

Використання поверхні Землі

Світовий океан — 71 % поверхні Землі, з них льодовики — 10 %
Суходіл — 29 %, із них пустелі та інші непридатні для життя території — 14 %
Придатні для проживання території — 66 % площі суходолу
Використання придатних для сільського господарства територій — 44 %

Водоспоживання під час виробництва

- 1 кг алюмінію — приблизно 1500 л води
- 1 кг паперу — 15–40 л води
- 1 кг цукру — близько 1782 л води



Доступ до питної води

Не мають доступу до безпечної питної води 2,2 млрд людей. Без доступу до чистої води вдома — 703 млн людей

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Глобальна водна криза

- 703 млн людей (кожна одинадцята людина у світі) не мають доступу до чистої води.
- Щодня жінки та дівчата в усьому світі витрачають загалом близько 250 мільйонів годин на те, щоб принести воду. Зазвичай їм доводиться проходити в середньому по 6 кілометрів, щоб принести додому близько 20 літрів води.
- Понад 1000 дітей віком до 5 років щодня помирають від хвороб, пов'язаних із браком чистої води, санітарії та гігієни.
- 1,69 млрд людей живуть без доступу до належної санітарії, а 419 млн людей досі випорожняються просто неба.
- Ціль № 6 сталого розвитку Організації Об'єднаних Націй — «Чиста вода і санітарія» спрямована на забезпечення загального доступу до чистої води та санітарії до 2030 року.



Населення світу

- Поточна чисельність — понад 8,2 млрд осіб



- До 2050 року очікують зростання до 9,7 млрд осіб

Людство сьогодні та в минулому



140 млн людей народжується щороку

Ми тут! **8,23 млрд** людей живуть нині на планеті Земля

60 млн людей помирають щороку

Понад 109 млрд людей жили і померли

Використання поверхні Землі

Світовий океан — 71 % поверхні Землі, з них льодовики — 10 %

Суходіл — 29 %, із них пустелі та інші непридатні для життя території — 14 %

Придатні для проживання території — 66 % площі суходолу

Використання придатних для сільського господарства територій — 44 %

Водоспоживання під час виробництва

1 кг алюмінію — приблизно 1500 л води

1 кг паперу — 15–40 л води

1 кг цукру — близько 1782 л води



Доступ до питної води

Не мають доступу до безпечної питної води 2,2 млрд людей. Без доступу до чистої води вдома — 703 млн людей

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Глобальна водна криза

- 703 млн людей (кожна одинадцята людина у світі) не мають доступу до чистої води.
- Щодня жінки та дівчата в усьому світі витрачають загалом близько 250 мільйонів годин на те, щоб принести воду. Зазвичай їм доводиться проходити в середньому по 6 кілометрів, щоб принести додому близько 20 літрів води.
- Понад 1000 дітей віком до 5 років щодня помирають від хвороб, пов'язаних із браком чистої води, санітарії та гігієни.
- 1,69 млрд людей живуть без доступу до належної санітарії, а 419 млн людей досі випорожняються просто неба.
- Ціль № 6 сталого розвитку Організації Об'єднаних Націй — «Чиста вода і санітарія» спрямована на забезпечення загального доступу до чистої води та санітарії до 2030 року.



Цифрове суспільство і сталий розвиток

Ми з вами належимо до **цифрового суспільства**. Ніхто не запечуватиме, що його головними цінностями є **інформація, знання і технології**. Метою цифрового суспільства є не просто збереження знань, а втілення їх у новітню техніку, інновації, «розумні» системи та екологічно безпечні рішення.

Нині швидко розвиваються цифрові, біо-, нанотехнології, штучний інтелект, змінюється виробнича сфера, адже замість використання великої кількості сировини та енергії все частіше застосовують інтелектуальні розробки, які дають змогу:

- зменшувати вплив на довкілля;
- економити ресурси;
- знаходити **екологічно чисті альтернативи**.

Ці процеси безпосередньо пов'язані із цілями **сталого розвитку**, адже допомагають зберегти планету для майбутніх поколінь.

Цілі сталого розвитку (ЦСР), також відомі як Глобальні цілі, є універсальним заклик до дій, спрямованих на подолання бідності, захист планети та її надр, забезпечення миру та процвітання для всіх людей. Їх прийняли всі країни світу, що входять до Організації Об'єднаних Націй (193 держави). Це означає, що завдання сталого розвитку спільні для всього людства.



2. Проаналізуйте інформацію про «зелені» ініціативи відомих компаній, дайте відповіді на запитання.

- **Google** інвестує у відновлювану енергетику, зменшує викиди вуглецю та використовує алгоритми ШІ для підвищення енергоефективності дата-центрів.
- **Apple** заявила про повний перехід усіх її об'єктів на «зелену» електроенергію та створення продуктів із перероблених матеріалів.
- **Tesla** розробляє електромобілі, сонячні батареї та системи накопичення енергії, роблячи екологічний транспорт доступнішим.
- **Microsoft** зобов'язалася до 2030 року стати вуглецево негативною (компанія стає «кліматичним пирососом»: вона очищує атмосферу від CO₂ більше, ніж забруднює її своєю діяльністю).
- **IKEA** інвестує у відновлювану енергетику, замінює пластик на біосировину, переробляє матеріали, популяризує повторне використання меблів.

Інформацію надано ШІ

- Які цифрові або екотехнології використовують компанії?
- Як це допомагає зменшити негативний вплив на довкілля?
- Чому такі приклади важливі для сталого розвитку світу?

Сталий розвиток передбачає гармонійне поєднання екологічного, соціального та економічного добробуту, що неможливо без формування безпечного й відповідального цифрового середовища. Інтернет-контент, який ми використовуємо, має прямий вплив на наше ментальне здоров'я, формування цінностей і поведінку. Для нас важливо навчитися розрізняти шкідливий і безпечний контент, використовуючи певні критерії його оцінювання. Ці критерії ми можемо розробляти самі або запозичувати вже створені. В такий спосіб ми формуємо власну медіаграмотність, відповідальну громадянську позицію, убезпечуємо себе від загроз та діємо відповідно до цілей сталого розвитку.

Наприклад, Марися створила чекліст, у якому передбачила чотири ключові критерії оцінювання інтернет-контенту.

Критерій	1 бал, небезпечний	2 бали, сумнівний	3 бали, вірогідний	4 бали, безпечний
Достовірність інформації	є ознаки фейку / маніпуляції	джерело невідоме або неперевірене	інформація загалом правдива	дані перевірено, джерело авторитетне
Етичність змісту	є мова ворожнечі / образи	сумнівний або суперечливий зміст	переважно дотримано етичних норм	контент толерантний, із повагою до гідності
Безпечність для психіки	викликає тривогу, страх, стрес	містить шок-контент, має ознаки тиску	загалом безпечний	сприяє психологічному комфорту і довірі
Відповідність віку і цінностям	неприйнятний для певної вікової групи	може містити нецензурні вислови / торкатися суперечливих тем	загалом відповідає потребам цільової аудиторії	повністю відповідає віку, нормам, цінностям

Глобальні загрози для людства

У далекому 1992 році нобелівські лауреати в галузі науки та майже 1700 науковців із різних країн підписали маніфест «Попередження науковців світу людству», в якому закликали до змін задля уникнення «величезних людських страждань». У 25-ту річницю підписання цього документа з'явилося друге «Попередження науковців людству». І в ньому наголошується, що нині найбільшою загрозою для планети є парниковий ефект.



3. Дослідіть парниковий ефект (причину, дію, наслідки) одним із запропонованих способів.

Група 1	<p>Дайте відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Що таке парниковий ефект? • Які три основні причини посилення парникового ефекту пов'язані з діяльністю людини? • Чим він корисний і чим може бути небезпечний?
Група 2	<p>Створіть список основних парникових газів, зазначте їх формули та вплив на довкілля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вуглекислий газ • метан • водяна пара • ...
Група 3	<ul style="list-style-type: none"> • Установіть два-три наслідки глобального потепління, які вже проявляються або можуть виникнути в майбутньому. • Назвіть щоденні дії людей (у сферах побуту, транспорту, споживання) для зменшення негативного впливу на клімат
Група 4	Створіть інфографіку, комікс або постер із закликом до зменшення шкідливого впливу на клімат

Парниковий ефект має глобальний характер. Однак зміна клімату — лише одна з багатьох загроз для добробуту людства й планети. Щоб краще усвідомити виклики сучасного світу, розглянемо схему класифікації глобальних загроз. Поміркуймо про їх походження та потенційний вплив. Це допоможе нам прийняти ідею стійкого розвитку, усвідомити необхідність власного відповідального ставлення до ресурсів.





4. Чи існують глобальні загрози, не зумовлені діяльністю людства? Які? Наведіть приклади.

Оскільки світ бореться зі зміною клімату й деградацією довкілля, попит на «зелених комірців» зростає. Інтеграція технологій в ініціативи сталого розвитку є ключовим чинником розширення цього сектора фахівців. Інновації в технологіях відновлюваної енергії, управлінні відходами та розробки у царині «розумної інфраструктури» створюють нові можливості для кваліфікованих спеціалістів. Такі технології, як штучний інтелект та Big Data (у перекладі з англ. «великі дані»), все частіше використовують для аналізу екологічних даних, оптимізації використання ресурсів і покращення процесів ухвалення рішень у проєктах сталого розвитку.



5. Проаналізуйте схему. Які з перелічених наслідків погіршення стану екології актуальні для вашої місцевості? Наведіть приклади відповідального ставлення, вашого особистого, громади та влади, до екологічних проблем місцевості.

Погіршення стану екології



Якщо не змінювати на краще екологічну ситуацію і продовжувати техногенні зміни, то, за деякими прогнозами, у найближчі два-три десятиліття ми можемо втратити більш як мільйон видів рослин і тварин.

5 червня —
Всесвітній день
охорони
навколишнього
середовища



Міжнародне екологічне право

Міжнародне екологічне право налічує тисячі нормативних документів (конвенцій, угод, протоколів), що регулюють суспільні відносини:

- **природоресурсні** — щодо охорони та раціонального використання окремих видів природних ресурсів;
- **природоохоронні** — щодо охорони особливо цінних і унікальних природних комплексів;
- **у галузі екологічної безпеки** — щодо запобігання виникненню екологічних загроз.

У 1962 р. Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй (ООН) ухвалила резолюцію «Економічний розвиток і охорона природи», у якій визначила природоохоронні заходи, що мають бути реалізовані паралельно з економічним розвитком. Положення цього документа багато в чому збігаються із сучасною концепцією сталого розвитку.

Визначною подією для розвитку екологічного права стала Конференція ООН 1972 р. в місті Стокгольмі (Швеція), у якій узяли участь 114 держав. Конференція прийняла Декларацію ООН із проблем навколишнього середовища і План дій. Ці документи не є юридично обов'язковими, але вони поклали початок багаторічній діяльності в галузі екологічного права.

Важливі документи в галузі екології, розроблені та прийняті міжнародною спільнотою:

Рамкова конвенція ООН про зміну клімату (UNFCCC), 1992 р.;

Конвенція ООН про біологічне різноманіття, 1992 р.;

Угода про заборону ядерних випробувань у всіх середовищах, 1996 р.;

Київський протокол до Рамкової конвенції ООН про зміну клімату, 1997 р.;

Стокгольмська конвенція про стійкі органічні забруднювачі, 2001 р.;

Паризька угода про зміну клімату, 2015 р., — угода в рамках Рамкової конвенції ООН про зміну клімату щодо регулювання заходів зі зменшення викидів діоксиду вуглецю з 2020 р.;

Куньмінсько-Монреальська глобальна рамкова угода про біорізноманіття, 2022 р., — глобальний десятирічний план збереження біорізноманіття до 2030 року.

Цей перелік не є остаточним, удосконалення міжнародного та українського екологічного законодавства триває.



Закони України:

- «Про охорону навколишнього природного середовища» від 25 червня 1991 р.;
- «Про охорону атмосферного повітря» від 16 жовтня 1992 р.;
- «Про природно-заповідний фонд України» від 16 червня 1992 р.;
- «Про тваринний світ» від 3 березня 1993 р.;
- «Про карантин рослин» від 30 червня 1993 р. та інші;
- «Про плату за землю» від 3 липня 1992 р.;
- «Про ветеринарну медицину» від 25 червня 1992 р.

Указ «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року», 2019 р.

Екологічні закони — це не лише про заборони, а й про нашу спільну відповідальність. Вони вчать поважати природу і допомагають зробити світ чистішим та безпечнішим для кожного. Упродовж останніх років Верховна Рада України ухвалила близько 20 законів для наближення національного екологічного законодавства до норм ЄС в рамках виконання Угоди про асоціацію з Європейським Союзом.



6. Проаналізуйте один із документів, установіть приклад впливу екологічного законодавства на екологічну свідомість громадян.

Наприклад: «Законом... передбачено екологічні права громадян України, а саме...».

Національне законодавство щодо безпеки і здоров'я людини

Конституційне право на життя, здоров'я та безпечне довкілля реалізується через комплексну систему національного законодавства, що охоплює, крім екологічної безпеки, питання всіх сфер життя: трудових відносин, дорожнього руху, охорони дитинства, здоров'я та праці, цивільного захисту тощо.

Конституція України — Основний Закон нашої держави. Зі статті 8 Конституції: «В Україні визнається і діє принцип верховенства права. Конституція України має найвищу юридичну силу.

Закони та інші нормативно-правові акти приймаються на основі Конституції України і повинні відповідати їй».

У Законі України «**Основи законодавства України про охорону здоров'я**» сказано, що основи законодавства про охорону здоров'я «визначають правові, організаційні, економічні та соціальні засади охорони здоров'я в Україні, регулюють суспільні відносини у цій галузі з метою забезпечення гармонійного розвитку фізичних і духовних сил, високої працездатності і довголітнього активного життя громадян, усунення факторів, що шкідливо впливають на їх здоров'я, попередження і зниження захворюваності, інвалідності та смертності, поліпшення спадковості».

Закон України «**Про основи національної безпеки України**» визначає «основні засади державної політики, спрямованої на захист національних інтересів і гарантування в Україні безпеки особи, суспільства і держави від зовнішніх і внутрішніх загроз в усіх сферах життєдіяльності».

Закон України «**Про цивільну оборону України**» стверджує: «Кожен має право на захист свого життя і здоров'я від наслідків аварій, катастроф, пожеж, стихійного лиха та на вимогу гарантій забезпечення реалізації цього права від Кабінету Міністрів України... Держава як гарант цього права створює систему цивільної оборони, яка має своєю метою захист населення від небезпечних наслідків аварій і катастроф техногенного, екологічного, природного та воєнного характеру».

Закон України «**Про охорону праці**» «визначає основні положення щодо реалізації конституційного права працівників на охорону їх життя і здоров'я у процесі трудової діяльності, на належні, безпечні і здорові умови праці, регулює за участю відповідних органів державної влади відносини між роботодавцем і працівником з питань безпеки, гігієни праці та виробничого середовища і встановлює єдиний порядок організації охорони праці в Україні».

Закон України «**Про пожежну безпеку**» «визначає загальні правові, економічні та соціальні основи забезпечення пожежної безпеки на території України, регулює відносини державних органів, юридичних і фізичних осіб у цій галузі незалежно від виду їх діяльності та форм власності».

Закон України «**Про дорожній рух**» «визначає правові та соціальні основи дорожнього руху з метою захисту життя та здоров'я громадян, створення безпечних і комфортних умов для учасників руху та охорони навколишнього природного середовища».

Закон України «Про охорону дитинства» «визначає охорону дитинства в Україні як стратегічний загальнонаціональний пріоритет і з метою забезпечення реалізації прав дитини на життя, охорону здоров'я, освіти, соціальний захист та всебічний розвиток встановлює основні засади державної політики у цій сфері».

7. Які ключові фрази характерні для кожного із законів? Які із законодавчих документів є найважливішими для особистої безпеки підлітка?

Взаємозв'язок особистої, суспільної та національної безпеки

Головним пріоритетом національної безпеки є особиста безпека кожного громадянина: висока якість життя, створення умов для реалізації здібностей, всебічного розвитку та адаптації в сучасному динамічному світі. Суспільна безпека держави складається із сукупності безпек її громадян. Якщо в суспільстві більша частина громадян не має достатніх коштів для існування, таке суспільство поступово деградує, рівень його безпеки знижується. У такому суспільстві погіршується генофонд, занепадає моральність, посилюються соціальні пороки — злочинність, наркоманія, алкоголізм.

Тому національна безпека передбачає створення відповідних умов для розвитку економіки, науки, техніки, культури, охорони здоров'я; піднесення моралі, національної свідомості; активізації громадянської позиції населення.

Система національної безпеки підтримує баланс інтересів особи, суспільства, держави та їхню взаємну відповідальність. Наведена схема об'єднує сфери національної безпеки та їх вплив на особисту безпеку.



Найважливіша функція держави — це «захист суверенітету і територіальної цілісності України» (ст. 17 Конституції України). Гарантом національної безпеки нашої держави є Збройні Сили України, побудовані за принципом оборонної достатності для захисту територій, виконання бойових завдань і підтримки громадян. 24 лютого 2022 року розпочалася повномасштабна війна, спричинена прямим застосуванням Російською Федерацією збройної сили проти суверенітету і територіальної цілісності України.



Згідно зі статтею 1 Закону України «Про Збройні Сили України» «ЗСУ забезпечують стримування збройної агресії проти України та відсіч їй, охорону повітряного простору держави та підводного простору у межах територіального моря України».

8. Яка роль цивільного населення під час дії воєнного стану? Як підлітки можуть допомогти ЗСУ?

Алгоритм невідкладних дій у надзвичайних ситуаціях

Надзвичайні ситуації воєнного характеру — найбільші соціальні небезпеки, що вже принесли багато горя, втрат, смертей... Чи можна було цьому запобігти? Іноді так, але не завжди. Далеко не все залежить від людей. Міжнародні рейтинги, наприклад Global Peace Index і Numbeo Safety Index, використовують десятки параметрів для визначення індексу, або рівня, безпеки в певному середовищі: державі, місті, школі, на підприємстві тощо. Загальний підхід до розрахунків охоплює аналіз ризиків, частоту подій і наслідки.

① Визначте ключові показники безпеки.

Це можуть бути:

- ☐ кількість небезпек (повітряних тривог, обстрілів тощо);
- ☐ типи ризиків (фізичні, кібер-, екологічні, соціальні);
- ☐ кількість постраждалих (поранених, загиблих тощо);
- ☐ суб'єктивне відчуття безпеки

② Установіть шкалу оцінювання.

Надайте кожному показнику бали від 1 до 10, де:

- ☐ 10 = повна безпека;
- ☐ 1 = критична небезпека

3 Обчисліть індекс безпеки.

Формула розрахунку:

$$\text{індекс безпеки} = \frac{\sum \text{балів усіх показників}}{\text{кількість показників}}$$

Наведемо приклад розрахунку індексу безпеки Павлом із Прилук.

Показники	Бали (1–10)
Кількість небезпек	5
Типи ризиків	1
Людські втрати (2 загиблих і 5 поранених)	2
Суб'єктивне відчуття безпеки	5

$$ІБ = \frac{(5 + 1 + 2 + 5)}{4} = 3,25 \text{ — низький рівень безпеки.}$$

Через війну та низький індекс безпеки всі українці та українки мають узяти на себе відповідальність за власне життя та здоров'я, а також по змозі допомагати іншим, дотримуватися усталених алгоритмів поведінки у надзвичайних ситуаціях.

Алгоритм невідкладних дій у надзвичайних ситуаціях



Пам'ятайте! У перші 30–100 секунд оцініть, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто найбільше потребує допомоги.

Дізнайтеся імена постраждалих. Поясніть, які функції ви виконуєте: «Я — соціальна працівниця», «Я — волонтер», «Я — лікар», «Я допомагаю постраждалим». Людині може дати надію вже сама ваша присутність. Повідомте, чим ви можете допомогти, поясніть, що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.

Стратегії ухвалення рішень для власної безпеки і безпеки інших

Стратегії ухвалення рішень — це чітко сформульовані способи мислення та дій, які допомагають швидко й відповідально оцінити ситуацію й вибрати найбезпечніший варіант поведінки. Вони осо-

бливо корисні у складних або ризикованих обставинах, коли від нашого вибору залежить добробут, наш власний та інших людей. Такі стратегії допомагають діяти свідомо, з урахуванням можливих наслідків і моральних аспектів.

Існують загальні алгоритми, що допомагають сформуванню стратегії ухвалення рішень (див. схему нижче). Слід зауважити, що вони мають насамперед забезпечити життя та здоров'я, бути законними та етичними, а також посильними для вас.



Завдяки аналізу реальних ситуацій ми вчимося краще орієнтуватися в щоденних викликах і ухвалювати рішення, які підтримують безпеку. Кейси щодо вибору стратегій ухвалення рішень для безпеки можна знайти в додатку до цього параграфа за QR-кодом.



Виберіть одну надзвичайну ситуацію з поданих нижче і, спираючись на вивчене в попередніх класах та матеріали параграфа, обчисліть індекс безпеки для неї. Розробіть алгоритми дій у разі настання цієї ситуації відповідно до однієї зі стратегій, поданих у додатку до параграфа за QR-кодом. Презентуйте результати в класі чи на сайті свого закладу освіти.

- Повітряна тривога.
- Загроза балістики.
- Пожежа у багатоповерхівці.
- Повінь чи затоплення.
- Землетрус.
- Техногенна аварія.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

9. Як «зелені» навички та екодружня поведінка сприяють досягненню цілей сталого розвитку у щоденному житті людини та суспільства?
10. Чому розвиток «зелених» навичок вважають важливим кроком до сталого майбутнього?
11. Як екодружні звички впливають на довкілля та добробут суспільства?

12. Створіть чекліст оцінювання безпечності контенту в інтернеті, розробивши власні критерії або скориставшись тими, які розробила Марися (див. с. 17).
13. Чим зумовлені сучасні глобальні екологічні загрози?



14. Оцініть особисті ризики під час війни:
- проаналізуйте власні ризики (місце проживання, наявність укриття, фінансова подушка родини та ін.);
 - розрахуйте індекс безпеки;
 - розробіть план посилення безпеки.
15. Класифікуйте за поданими напрямками сфери національної безпеки:
- правоохоронна діяльність;
 - боротьба з корупцією;
 - прикордонна діяльність та оборона;
 - міграційна політика;
 - охорона здоров'я;
 - освіта і наука;
 - науково-технічна та інноваційна політика;
 - культурний розвиток населення;
 - забезпечення свободи слова та інформаційної безпеки;
 - соціальна політика та пенсійне забезпечення;
 - житлово-комунальне господарство;
 - ринок фінансових послуг;
 - захист прав власності;
 - податково-бюджетна і митна політика;
 - торгівля та підприємницька діяльність;
 - ринок банківських послуг;
 - монетарна і валютна політика;
 - захист інформації;
 - ліцензування;
 - промисловість і сільське господарство;
 - транспорт і зв'язок;
 - інформаційні технології;
 - енергетика та енергозбереження;
 - використання надр, земельних і водних ресурсів, корисних копалин;
 - захист екології й навколишнього природного середовища.

Розділ 2

МОЯ ОСВІТА, ЖИТТЄВІ ПЛАНИ ТА ДОБРОБУТ

§ 3 Європейські цінності й українська ідентичність

Дізнаємося про те, як система цінностей впливає на вибір життєвого шляху, про базові європейські цінності й самоідентифікацію. Навчимося визначати життєве кредо й сенс життя, свою роль у суспільстві на основі власного світогляду та ідеалів.



Поясніть, як ви розумієте фразу «Я — більше, ніж здається на перший погляд».

Ви сьогодні — ніби пілоти ракети, яка стоїть на старті, готова злетіти і перенести вас будь-куди: у наукову лабораторію чи мистецьку майстерню, у власний офіс у бізнес-центрі чи на технологічний майданчик, на сцену опери чи політичного диспуту...

Кожного й кожну з нас веде життям невидимий компас. І ми не завжди знаємо, куди саме. У світі, що змінюється з шаленою швидкістю, важливо розуміти себе, сформувати власну особистість. Наша ідентичність — це не лише паспорт чи прізвище. Це те, як ми ставимося до себе, до інших, до світу. Це наша культура, цінності, рішення.

Саме зараз — найкращий момент, щоб зупинитися і запитати себе: «Хто я? Яким / якою я хочу бути? Заради чого я дію? З ким хочу йти далі разом? Що означає бути сучасними українцями у світі, де поважають тих, хто знає, ким вони є?».

Ціннісні орієнтири

Сповідувані цінності та їх пріоритетність формують нашу особистість, допомагають вибрати дороговкази та визначитися із власною ідентичністю. Вони можуть змінюватися протягом життя залежно від зміни життєвих обставин. Коли ми дорослішаємо, то більш важливими для нас стають вищі, або абсолютні, цінності.





1. Виберіть із переліку те, що вважаєте найбільш важливим для людини. Чи можна віднести ці поняття до цінностей? Чому?

*Дружба, взаєморозуміння і підтримка, виховання,
освіта, розум, почуття гумору, самобутність,
чесність, вдячність, відповідальність.*

Однією з громадянських цінностей є гордість за свою країну. Це сильне багатовимірне почуття, яке добре відоме українцям та українкам — свідомим громадянам європейської держави. Право на власні національні цінності — незалежність і європейський вибір — сьогодні зі зброєю у руках виборюють найкращі сини й дочки України.

Патріотизм і усвідомлення своєї відповідальності за долю країни — це не тільки її збройний захист від агресора. Це і збереження культурної спадщини та традицій, і вивчення рідної мови й історії, і вшанування видатних земляків, і робота на благо суспільства.



2. Як проявляють свою гордість за Батьківщину дев'ятикласники й дев'ятикласниці?

Останніми роками Україна переживає численні воєнні, економічні та соціальні потрясіння. І попри це ми залишаємося сучасною, інноваційною державою, посилюємо інтеграцію з НАТО та ЄС. Продовжуємо розбудовувати інфраструктуру та розвивати цифрові технології, наші науковці зміцнюють оборону, знаходять шляхи відновлення енергетики.

Молодь активно долучається до спортивних змагань, творчих конкурсів, наукових заходів як в Україні, так і на міжнародному рівні. Ми заявляємо про себе як про самодостатню, стійку, прогресивну націю.

Зазвичай людина залежно від власної системи цінностей та особистих якостей, особливостей виховання та схильностей виділяє певні сфери життя як значущі для неї, а іншим, відповідно, приділяє меншу увагу.



Візуалізація балансу життєвих цінностей у формі колеса допоможе вам оцінити власні життєві пріоритети та успіхи на поточний момент. Колесо може мати 6, 10 чи навіть 12 сегментів — головне, щоб це були саме ваші цінності, чітко сформульовані та зрозумілі вам.

3. Створіть власне колесо балансу життєвих цінностей. Для цього виберіть зі списків або визначте власні сегменти — життєві цінності. Нанесіть на колесо шкалу з цифрами від 0 до 10 чи від 1 до 5. Поставте на кожному сегменті позначку залежно від ступеня сформованості у вас певної цінності та успіху, досягнутого в певній сфері життя.

Цінності та сфери життя

- Фізичне здоров'я: сон, харчування, активність, гігієна...
- Ментальне здоров'я: настрій, стрес, самопочуття, самооцінка...
- Навчання та розвиток: шкільна успішність, хобі, самоосвіта, гуртки, секції...
- Цифрове благополуччя: час онлайн, цифрові звички, контент, безпека
- Дружба і спілкування: стосунки з однолітками, підтримка, конфлікти
- Сім'я та дім: довіра, підтримка...
- Середовище життя: комфорт, побут, безпека
- Безпека та права: відчуття захищеності, правова грамотність, уникнення ризиків
- Відпочинок / дозвілля: час для себе, відновлення, хобі, мрії
- Духовність / цінності: цілі та пріоритети, ідеали (добро, істина, свобода, справедливість...)
- Талант і натхнення: захоплення, творчість
- Соціальна активність: волонтерство, благодійність...



Можете скористатися онлайн-інструментами, наприклад відредагувати список, перейшовши за QR-кодом.



Попри те, що кожен / кожна з нас має власні пріоритети, варто прагнути розвивати всі життєві сфери. Тільки повноцінний усебічний розвиток веде до гармонії та цілісності. Навіть значні успіхи і досягнення в одній або кількох сферах не компенсують браку в житті інших. Наприклад, людина, яка спрямовує всі свої сили на накопичення матеріальних цінностей, жертвуючи для цього часом і здоров'ям, згодом, утративши їх, не зможе насолодитися своїми здобутками, витрачаючи гроші на лікування.

4. Проаналізуйте свій вибір цінностей за власним колесом. До яких сфер життя вони дотичні? Як ви оцінили свої успіхи у різних життєвих сферах? Чи є у вас неперіоритетні сфери? Чи отримали ви фігуру, близьку до кола? Поміркуйте, чому. Як слід ставитися до життєвих цінностей, щоб життя було гармонійним? Чому необхідно планувати своє життя?

Європейські цінності

Близькими та зрозумілими кожному українцю є базові цінності Європейського Союзу. Сьогодні бути успішним у Європі та будувати гідне майбутнє в Україні — це точка перетину світогляду сучасної української молоді та ідеалів демократичного світу, основа щоденних рішень, які ми реалізуємо.

5. Підготуйте таблицю K-W-L за зразком. Накресліть шість рядків і заповніть перші два-три стовпчики таблиці. Після вивчення параграфа, коли розглянете європейські цінності більш ґрунтовно, заповніть усю таблицю.

Європейські цінності	Знаю	Хочу дізнатись	Дізнався / дізналася

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Назву таблички «K-W-L» розтлумачують так: «What we **Know**, what we **Want** to know, what we **Learned**». («Що ми **знаємо**, що ми хочемо **дізнатися**, що ми **дізналися**»).

Ми, українці та українки, хочемо жити у вільній країні й почуватися безпечно, подорожувати, спілкуватися і навчатися, знати, що для нас діють єдині правила, які відповідають національним і європейським цінностям.



Ці світоглядні принципи об'єднують європейців міцніше за угоди чи закони, допомагають стати кращими через прагнення до демократії та рівності, прийняття певних стандартів якості життя. Деякі із цих стандартів називають **рамками компетентностей**. Наприклад, *DigComp* — рамка цифрової компетентності громадян. Рамка *LifeComp* декларує: якщо цілеспрямовано розвивати через освіту емоційні, соціальні та метакогнітивні навички людей, це значно покращить життя загалом.

Візуально це подають у формі дерева *LifeComp*, що описує дев'ять компетентностей, організованих у три сфери: особистісні (P1, P2, P3), соціальні (S1, S2, S3) та навчальні (L1, L2, L3).

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Метакогнітивні навички — здатність усвідомлювати своє мислення та когнітивні процеси, оцінювати їх ефективність і регулювати за потреби.



Джерело: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en



6. Запропонуйте власний переклад терміна «LifeComp» і кожного з дев'яти складників цієї рамки компетентностей.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Результатом розвитку емоційних, соціальних і метакогнітивних навичок у закладах освіти, визначених рамкою *LifeComp*, є:

- підвищення академічної успішності;
- покращення добробуту та психічного здоров'я учнів;
- конструктивна поведінка учнів і зниження кількості проявів міжособистісного насильства та цькування;
- покращення якості стосунків між учнями і вчителями, а також зростання впевненості учнів у собі;
- покращення шкільного клімату;
- збільшення кількості працевлаштованих випускників і підвищення рівня їхньої заробітної плати.



7. Виконайте вправу «Я + Ти = Ми». По черзі поділіться одне з одним радісною / сумною новиною. Той / та, хто слухає, має проявити емпатію словами та мімікою.

Життєва самоідентифікація і життєве кредо

Ми маємо усвідомлювати, які наші цінності, цілі, мрії, до чого ми прагнемо, яку соціальну роль вибираємо сьогодні та в майбутньому. Життєва самоідентифікація — це особиста дорожня карта. Вона не просто показує, де ми зараз, а й допомагає зрозуміти, куди йти, що варто взяти із собою, а що залишити позаду.

Життєва самоідентифікація — це усвідомлення своєї належності до конкретної групи, а також процес самопізнання, який допомагає зрозуміти себе, свої цінності та переконання.



8. Уявіть себе поряд із цими дев'ятикласниками і дев'ятикласницями. Що для вас означає бути українцем / українкою в сучасному світі?

Кожен громадянин має дотримуватися прийнятих у країні законів, норм і правил, інакше життя перетвориться на хаос. Крім того, у кожної людини є внутрішні закони та правила, які будуються на її особистих поглядах, цінностях, життєвих цілях.

Соціальні мережі часто пропонують сформулювати фразу, яка відображає наш настрій, стан у поточний момент, — статус.



Комусь удається самотужки сформулювати свій статус у формі афоризму, хтось використовує вислів видатної людини як власне життєве кредо. Дехто розуміє кредо як гасло. Багато хто не може навіть пояснити, що це таке. Що ж таке життєве кредо?

Насправді життєве кредо — дещо більше, ніж коротке гасло. Щоб його сформулювати, потрібно визначитися з особистими цілями і дати відверті відповіді на запитання:

Хто я?

Яким / якою я хочу бути? Який характер хочу в себе сформувати?

Заради чого я дію? Які життєві цінності сповідаю?

Із ким хочу йти далі разом? Що прагну зробити для себе та для інших?

Що означає бути українцем / українкою у світі, де поважають тих, хто знає, ким вони є?

Життєве кредо допоможе досягти особистих цілей, успіху, стане опорою для ухвалення рішень і протистояння життєвим негараздам.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Кредо (від лат. *credo* — вірю) — символ віри, основа світогляду, переконань (Словник іншомовних слів за ред. О. Мельничука).



9. Сформулюйте своє життєве кредо, відповідаючи на запитання вище. Воно може відображати:
- ваші життєві принципи;
 - вибір способу життя;
 - баланс між українською ідентичністю і європейськими цінностями.

Можна вважати, що кредо — це вираження сенсу життя та глибинна відповідь на запитання: «Навіщо я живу?» або «У чому моя мета, місія, цінність?».

Життєве кредо і сенс життя дають нам відчуття цілісності та спрямованості, і це відчуття пов'язане із самоідентифікацією. Сенс життя, своєю чергою, є джерелом мотивації та енергії, що допомагає нам реалізувати себе і свої цілі. А успішна самоідентифікація та її усвідомлення дарують щастя і задоволення від життя.

10. Розгляньте інфографіку. Складіть список своїх десяти щоденних обов'язкових справ. За поданим прикладом створіть власну інфографіку, використовуючи інтернет-ресурси, і презентуйте її в класі.

10 ЩОДЕННИХ ОBOB'ЯЗКОВИХ ЗАНЯТЬ

Займатися спортом:
відтискатися
або качати прес

Гуляти на свіжому
повітрі
щонайменше
1 годину

Дізнаватися
щось нове

Аналізувати свій день,
успіхи і невдачі

Відкидати негативні
думки,
намагатися бачити
в усьому щось добре

Читати
хоча б 10 сторінок

Виконувати
хоча б 1 справу
по господарству

Планувати
наступний день

Стежити
за фінансами,
записувати
щоденні витрати

Займатися
улюбленою справою
хоча б 1 годину
на день

Завдяки самоідентифікації ми поступово формуємо сенс свого життя, тобто бачення того, заради чого живемо, долаємо труднощі, навчаємося, допомагаємо іншим. Сенси життя можуть змінюватися і сильно відрізнятися в різних людей. Адже хтось просто хоче бути корисним, а хтось прагне реалізувати свій талент, створити щось нове, розвивати країну. Життєве кредо і сенс життя допомагають робити свідомі вибори і не здаватися у складні часи. Пригадаймо, що допомагає нам досягати запланованого. Свідомий вибір

здорового способу життя — як одного з його сенсів — підвищує наші шанси на успіх.

11. Попрацюйте за принципом «Коло ідей» (перейшовши за QR-кодом) над темою «Здоровий спосіб життя як європейська та українська цінність».



Висловлюйте по черзі ідеї щодо того, як здоровий спосіб життя може:

- сприяти особистому успіху;
- зміцнювати українське суспільство;
- відображати європейські стандарти життя;
- протидіяти негативному впливу інформації.

Запитання для рефлексії:

- Як здоровий спосіб життя допомагає критично мислити?
- Чому фізичне здоров'я важливе для національної ідентичності?
- Як спорт об'єднує Україну з Європою?

Світогляд та ідеали

Світогляд — це той промінь, що вказує наше місце у світі, висвітлює сенс життя і цінності, допомагає вибрати шлях, вийти на широкі життєві магістралі. Ідеали — то наші орієнтири й зразки досконалості, яких ми прагнемо досягти. Родина, виховання — усе, що в нас вкладають, формує наш світогляд. Далі — школа, медіа та інтернет, друзі, набутий досвід, роздуми, рішення і вчинки...

У вкрай важкий для України період саме світогляд допоможе вистояти, зберегти українську ідентичність у європейській співдружності, стати частиною трансформацій, що відбуваються нині в освіті, науці, бізнесі.

Прочитайте уривок із Преамбули Конституції України і проаналізуйте його за поданими запитаннями.

«Верховна Рада України від імені Українського народу — громадян України всіх національностей, виражаючи суверенну волю народу, спираючись на багатовікову історію українського державотворення і на основі здійсненого українською нацією, усім Українським народом права на самовизначення... дбаючи про забезпечення прав і свобод людини та гідних умов її життя, піклуючись про зміцнення громадянської злагоди на землі України та підтверджуючи європейську ідентичність Українського народу і незворотність європейського та євроатлантичного курсу України...»



1. Визначте ключові цінності, які відображені в цьому тексті.
2. У яких словах виражено повагу до багатоманітності?
3. Як у тексті поєднуються національна ідентичність та інклюзивність?
4. Які паралелі можна провести з європейськими демократичними принципами?
5. Як цей текст відображає баланс між національним і європейським?
6. Що означає фраза «громадяни України всіх національностей»?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

12. Як моральні цінності можуть сприяти вдосконаленню характеру? Чому?
13. Як ви розумієте поняття «гідність людини»? Наведіть відомі вам історії про гідність із життя.
14. Які життєві цінності людини найбільше впливають на становлення її характеру? Яке місце посідає здоров'я в системі життєвих цінностей і чому?
15. Як формуються життєві цінності?
16. Створіть інтелект-карту «Моя українська ідентичність», використовуючи окремий колір для кожної гілки, додаючи малюнки та символи, відображаючи особисті та загальнонаціональні аспекти. Покажіть зв'язки між різними елементами. Можна відобразити в інтелект-карті такі гілки:
 - історична спадщина (традиції, герої, події);
 - сучасні досягнення (у яких сферах Україна проявляє себе сьогодні);
 - особистісні цінності (що важливо для мене як українця / українки);
 - бачення майбутнього (якою я бачу Україну через 10 років);
 - європейський вимір (що об'єднує нас із Європою).
17. Прочитайте вислів нашого сучасника, Євгена Головахи, директора Інституту соціології НАН України: «Треба починати з цінностей... з дитинства, щоб люди розуміли, які цінності визначають щасливе і хороше життя, добробут зараз». Чи згодні ви з висловленою думкою? Чому?
18. Як ви вважаєте, які цінності мав на увазі видатний психолог-гуманіст Віктор Франкл, автор висловлювання «Ми не можемо навчитися цінності, ми повинні її пережити»?

§ 4

Особистісний розвиток і планування майбутнього

Дізнаємося про те, як формується самооцінка людини і як вона впливає на стиль поведінки, здатність до самовираження, самореалізації особистості. Поміркуємо над тим, як ми можемо сформувати бажані риси характеру і позбутися тих, які заважають реалізації наших цілей.

Проаналізуйте текст і виділіть ключові слова. Яке з них ви вважаєте найважливішим? Чому?



Дев'ятий клас — це час вибору життєвого шляху, професії, складання планів на майбутнє. Перед нами відкриваються цікаві перспективи й можливості. Щоб не втратити їх, ми вчимося визначати пріоритети, планувати свій час, своє життя, свій успіх і своє щастя.

Самооцінка

Наше життя і наші досягнення залежать від того, як ми ставимося до себе, тобто від нашої самооцінки. Свідома робота над самооцінкою (за теорією психолога Еріка Еріксона) і бурхливий розвиток особистості починаються саме у підлітковому віці. У цей час ми активно шукаємо відповіді на запитання: «Хто я?» і «Ким хочу бути?».

Як і всі юнаки та юнки, ми оцінюємо себе, свої вчинки, статус у класі, у молодіжній групі, стосунки з оточенням.



1. Пригадайте і назвіть типи самооцінки.

Від самооцінки залежить майбутнє: наші життєві цінності, рівень прагнень, усвідомлення особистої ідентичності. Вона впливає на формування стилю поведінки сьогодні та в дорослому житті. Ми експериментуємо з різними соціальними ролями і, відповідно, з різними стилями поведінки для формування власної унікальної особистості, самовизначення та самореалізації.

2. Пригадайте відомі вам стилі поведінки й поясніть зв'язок між типами самооцінки і стилями поведінки за схемою.



У цьому віці ми активно себе досліджуємо, прагнучи дізнатися, ким ми насправді є. Якщо не здійснювати самооцінювання, не працювати над формуванням особистості й характеру, можна залишитися невпевненими у своїх переконаннях і бажаннях, почуватися розгубленими щодо себе і свого майбутнього.

3. Здійсніть самооцінювання, відповідаючи на запитання (можна не на всі й у будь-якій послідовності).

- Що я вмію робити? Наскільки добре я вмію це робити?
- Які шкільні предмети я знаю найкраще?
- Який статус я хочу мати у класі, команді, молодіжній групі?
- Чого мені не вистачає для відчуття повного щастя?
- Чого я найбільше прагну в житті?
- Чи досягаю я того, чого хочу?
- Які в мене інтереси, хобі, звички, захоплення?
- Чим я кращий / краща за інших? У чому я слабший / слабша за інших? Чому?
- Чи відчуваю я належність до свого народу? Чому?
- Яка моя громадянська позиція? У чому це проявляється?
- Яку самооцінку я маю?

Самооцінка формується під впливом досвіду, оточення, досягнень і зворотного зв'язку, який людина отримує від інших. Вона є основою нашого самовираження у соціумі й того враження, яке ми справляємо на інших. Вплив самооцінки проявляється у виборі друзів, професії, стилю поведінки, у рівні досягнень і навіть стані здоров'я. Маючи адекватну самооцінку або прагнучи її сформува-ти, ми здатні ставити реалістичні цілі, ухвалювати зважені рішення, критично оцінювати власні дії та вчитися на помилках.

Натомість занижена або завищена самооцінка може призводити до невпевненості, страху перед невдачею або, навпаки, — до конфліктності й необ'єктивної оцінки своїх можливостей.



На формування самооцінки впливають виховання у родині, рівень освіченості та культури. Дуже важливим є наше критичне ставлення до самих себе, своїх нахилів, здібностей, таланту.



4. Розгляньте малюнки. Визначте, хто з ваших ровесників тяжіє до адекватної самооцінки і чому.



Успіхи чи невдачі в будь-якій справі можуть впливати на самооцінку. Невдачі можуть знизити її, а успіхи — підвищити. Оцінюючи себе, ми враховуємо не лише власні досягнення, а й соціальну ситуацію загалом. Наприклад, коли ви отримуєте оцінку за контрольну, вас здебільшого цікавить, які бали отримали ваші однокласники й однокласниці. Проте краще аналізувати свій прогрес у навчанні без порівняння з іншими. Зіставивши власні попередні й поточні оцінки, ви зможете спланувати дії для забезпечення стабільності успіху чи змін на краще.

Самооцінка пов'язана з упевненістю в собі. Варто звертати увагу на свою поставу, ходу, манеру говорити — все це, з одного боку, відображає наш поточний психологічний стан, з іншого — впливає на самооцінку.



Людина з адекватною самооцінкою не впадає у відчай навіть у разі невдачі. Тож сприймаймо свої проблеми як тимчасові й такі, які можна подолати, або як випробування, що гартують характер, тренують волю і є своєрідними трамплінами на шляху до успіху і самореалізації.

У психології використовують формулу, що показує залежність самооцінки людини від її потреб:

$$\frac{\text{УСПІХ}}{\text{ПОТРЕБИ}} = \text{САМООЦІНКА}$$

З огляду на цю формулу можна стверджувати, що підвищення самооцінки можливе за двох умов: досягнення успіху та/або зниження рівня потреб. Утім останнє є небажаним, адже призводить до зниження рівня життя. З іншого боку, наші успіхи, і маленькі, й значні, — результат наших власних дій. Тож варто мотивувати себе на успіх, активно діяти, вибираючи найкращі способи досягнення своїх життєвих цілей.

Цвітана соромилася показати свої малюнки навіть друзям. Але вона дуже любила малювати і почала щодня викладати невеликі скетчі в онлайн-щоденнику. Якось її роботу прокоментувала відома ілюстраторка, написавши: «Гарне відчуття лінії й виразна подача. Є характер!». Цей короткий відгук надихнув дівчину взяти участь у шкільній виставці — і її робота здобула диплом глядацьких симпатій. Після цього Цвітана почала впевненіше висловлювати свої думки, частіше усміхалася, брала активну участь у нових творчих конкурсах. Маленький успіх зробив її сміливішою — і вона сама це помітила.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Слово **скетч** має кілька тлумачень. Тут його вжито у значенні «начерк олівцем, ескіз».



5. Чи підвищила Цвітана свою самооцінку? У який спосіб?

Самовизначення

Самооцінювання передбачає виявлення сильних і слабких сторін характеру, темпераменту, власних інтересів та вподобань і допомагає зробити перший крок до самовизначення, яке охоплює багато складників: свідомий вибір способу життя, професії, життєвих цінностей тощо.

6. Проаналізуйте схему й назвіть складники самовизначення.



На шляху життєвого самовизначення юнаків і юнок постає чимало проблем. Серед основних: нерівність життєвих стартових позицій; переосмислення цінностей, потреб та інтересів; вибір подальшої освіти; нерозуміння шляхів і способів самореалізації.

Утім складати довгострокові плани свого життя ми можемо незалежно від стартових позицій. Звісно, комусь буде складніше досягти цілі через важкі життєві обставини. Проте будь-якої розумної мети можна досягти, якщо її чітко сформульовано, розбито на кроки й етапи, якщо розроблено чіткий план її реалізації.

Цілі можуть бути короткостроковими та довгостроковими. Довгострокові визначаються на роки, вони мають бути високими, надихати, відповідати життєвому кредо. Цілі, які ми визначаємо на день, тиждень, місяць, — короткострокові. Вони є більш детальними і можуть бути етапами, що допомагають реалізувати довгострокові цілі.

Планувати своє життя важливо, щоб воно було насиченим, цікавим і успішним, щоб досягнуті результати задовольняли й надихали, сприяли діловому і життєвому успіху, удосконаленню вміння будувати стосунки, зміцненню здоров'я і підвищенню добробуту, нашого і наших близьких.



7. Визначте свої цілі в різних сферах життя і розробіть плани їх реалізації.

Пригадайте технології постановки цілей і планування часу.

Що для вас означає планування? Як ви зазвичай плануєте своє життя?

1. Проаналізуйте свій життєвий досвід, перш ніж розпочати планування: оцініть те, що сталося у вашому житті за минулий рік.
 - Що ви планували на минулий рік?
 - Які плани здійснилися, а які ні? Чому?
 - Яка подія була особисто для вас найважливішою?
 - Що ви вважаєте своїм найбільшим досягненням?
 - Чи навчилися ви чогось нового? Чого саме?
 - Поміркуйте, що ви зробили б інакше в наступному році, щоб усі ваші плани здійснилися.
2. Сформулюйте довгострокову мету — бачення свого життя на наступні три роки — час, коли ви будете закінчувати школу. Пригадайте колесо балансу своїх життєвих цінностей, визначте, що для вас є найкращим результатом у кожній життєвій сфері. Для постановки цілей можна скористатися технікою SMART, із якою ви ознайомились у восьмому класі.
3. Заплануйте реалізацію довгострокової цілі через конкретні кроки, що приведуть вас до результату, і візуалізуйте їх. Це зручно робити у вигляді інтелект-карт, можна використати онлайн-інструменти.
4. Розпочинайте реалізацію. Діяти слід одразу — у найближчі 48 годин після ухвалення плану.

Переглядайте, уточнюйте, коригуйте свій план щодня.
Позначайте виконане у плані або змінюйте терміни за потреби.
Досягайте успіху!

Нова самооцінка Цвітани дала їй розуміння того, що її малюнки можуть викликати емоції, і вперше вона подумала: «Я — більше, ніж здається на перший погляд. Я можу творити!». Вона сформулювала свою першу ціль: проілюструвати улюблену казку та опублікуватися в тематичному артблогі.

Цвітана запланувала записатися на онлайн-курс із композиції та малювати по одній ілюстрації щотижня. У процесі роботи над проектом Цвітана відчувала, як змінюється: вона не просто малювала, а реалізовувала частинку себе в кожному образі. Через два місяці серію малюнків було завершено й опубліковано, а одна з ілюстрацій потрапила до спільної збірки молодих художників на популярному сайті.

Ця довгострокова ціль стала для дівчинки доказом того, що вона здатна планувати й досягати. Тепер Цвітана мріє створити власну графічну історію — і вже знає, з чого почати.



8. Проаналізуйте історію дівчинки. Чи коректно вона позначила етапи формування своєї особистості у схемі?



Самовиховання характеру

Цвітана змінилася, і це доводить, що всі ми здатні розвиватися і ставати кращими версіями себе. З розвитком у характері людини з'являються й закріплюються нові риси, він не є сталим і незмінним, постійно трансформується, набуває багатогранності.



Характер — це система рис особистості, які роблять її унікальною і проявляються у поведінці, навчанні, спілкуванні, ставленні до себе та інших людей. Наша особистість у підлітковому віці тільки формується, можна сказати, що ми виховуємо себе, набуваємо певні риси характеру, які згодом можуть стати домінуючими.

Однією з відомих класифікацій рис характеру є аналіз за такими категоріями: «Основа особистості», «Ставлення до самого / самої себе», «Ставлення до інших людей», «Ставлення до навчання / праці».



9. Проаналізуйте схему. Визначте, які риси характеру набула Цвітана останнім часом.

Вважають, що характер особистості залежить від багатьох чинників: спадковості, виховання та самовиховання, визначається суспільним устроєм, сімейними та шкільними традиціями, обставинами життя і власними діями людини.

На формування характеру, безперечно, впливає сім'я. Батьки, бабусі й дідусі стають для нас наставниками у дитячі роки і, можливо, на все життя.

У підлітковому віці характер іще гнучкий і зазнає різних впливів — як позитивних, так і негативних. У цьому віці можуть формуватися будь-які риси: безстрашність, ввічливість, схильність до образ, егоїзм, легковажність, благодушність, веселість, гостинність, м'якість, життєрадісність, ніжність, наполегливість, незалежність, самостійність, співчутливість, емпатія, впевненість, самоповага, терплячість, цілісність, ентузіазм, агресивність, злість, безвідповідальність, пихатість, грубість тощо.

Важливу роль відіграє оточення: підтримка з боку дорослих, наявність позитивних прикладів для наслідування, можливість проявляти ініціативу і здобути визнання. Самооцінка, рефлексія та навички самовиховання в підлітковому віці допомагають не просто наслідувати інших, а свідомо вибудовувати власну систему життєвих цінностей і формувати характер.

Самовиховання передбачає критичне самооцінювання, результатом якого має стати звільнення від негативних і набуття бажаних рис характеру.

У цьому підручнику є розповіді про видатних людей, чиї життя, вчинки і характери гідні уваги і поваги. Можливо, хтось із цих

людей стане для вас прикладом. Активна громадська діяльність, волонтерство, робота в команді сприяють виробленню таких важливих рис характеру, як емпатія, відповідальність, організованість, витримка, почуття обов'язку.

Юнакам та юнкам, які займаються спортом, притаманні такі риси, як дисциплінованість, цілеспрямованість, наполегливість, принциповість, а особливо самостійність.

Люди із сильним характером у різних сферах діяльності досягають високих результатів, запланованих іще в юності. Такі люди з гідністю долають перешкоди й виклики, самореалізуються і знову здійснюють самооцінювання, щоб визначити нові цілі.



10. Оцініть свій характер станом на сьогодні та створіть проєкт із самовиховання.

Самооцінювання характеру

1. Проаналізуйте риси свого характеру за категоріями: «Основа особистості», «Ставлення до самого / самої себе», «Ставлення до інших людей», «Ставлення до навчання» (див. с. 45).

2. Визначте, що у своєму характері вам хотілося б змінити (яких рис позбутися, які сформувати). Поміркуйте, для чого вам потрібні ці зміни.

3. Створіть і виконайте / реалізуйте дослідницький проєкт з ефективного самовиховання.

Проект із самовиховання

- Проаналізуйте наведений алгоритм самовиховання та висловіть свою думку щодо нього.

Алгоритм самовиховання

1. Сформулювати мету самовиховання за результатами самооцінювання.

2. Розробити покроковий план зміни рис характеру.

3. Обрати собі кумира, образ для наслідування, заручитися підтримкою близьких.

4. Знайти для себе стимул рухатися до мети.

5. Зробити перший практичний крок, наприклад здійснити якусь добру справу (будь-яку, важливий саме факт прояву доброти).

6. Здійснювати моніторинг своїх досягнень.

7. Фіксувати успіхи та акцентувати увагу на них.

• Як ви вважаєте, чи важко дотримуватися такої послідовності дій?

- Які пункти актуальні для вас саме зараз?
- Складіть власні правила самовиховання.

Самореалізація і формування особистості

Дехто вже з дитинства чітко знає, ким хоче бути і чим прагне займатися. А декому важко визначити пріоритети. Буває, що людина начебто обрала свій шлях, але під впливом родичів, друзів чи модних віянь змінює думку й починає реалізовувати чужі, а не свої мрії. Щоби такого не трапилося, нам треба добре знати, чого ми хочемо від життя, робити свідомий вибір.

У юнацькому віці важливо визначитись із подальшим розвитком своїх здібностей і нахилів, майбутньою професією, сферою діяльності, життєвими і моральними принципами. Саме тому в підручнику значну увагу приділено таким питанням, як формулювання життєвого кредо, визначення цілей, розроблення планів у різних сферах життя, самопізнання, самореалізація і, як результат, — формування особистості.

Сформувані свою особистість раз і назавжди за певний проміжок часу неможливо, це процес безперервний і складний, він триває все життя. Але в різні періоди людина пізнає себе з різною інтенсивністю. Особливо актуально це на етапах переоцінювання цінностей: у юності, на порозі дорослості, на межі сорока років тощо. Юнацький вік є періодом створення підґрунтя для формування особистості та її самореалізації.



Щоб самореалізуватись у будь-якому віці, не обов'язково досягати гучного успіху та визнання в суспільстві. Важливо максимально повно реалізувати свої здібності, втілити свої мрії, рухатися шляхом, який ми обрали для себе.

11. Пригадайте, де психолог А. Маслоу помістив самореалізацію у своїй піраміді потреб. Які синоніми до поняття «самореалізація» використовують науковці?

Щоб реалізувати себе як особистість, громадянин і фахівець, сучасна молода людина має сформувати ключові компетентності (див. QR-код).





Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці — це формування вміння вчитися, готовність до постійного розвитку і самовдосконалення, створення стійкої особистої системи цінностей, вибір життєвого шляху (професійна орієнтація).

Чи може вислів Марка Твена мотивувати вас більш відповідально ставитися до формування власного характеру, особистості?

Через 20 років ви будете більше розчаровані тими речами, яких не зробили, ніж тими, які зробили. Тому відпливайте від тихої пристані. Відчуйте попутний вітер у своєму вітрилі. Рухайтесь вперед, дійте, відкривайте!

Марк Твен

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

12. Що може змінити самооцінку?
13. Як впливає на самооцінку ситуація успіху?
14. Чому невдачі негативно позначаються на самооцінці? Як цього уникнути?
15. Перелічіть складники життєвого самовизначення.



16. Рухаючись картою саморозвитку особистості, складіть власний план успішного майбутнього.



17. Оцініть, наскільки успішно ви самореалізуєтесь: підтвердьте або спростуйте твердження (зазначте «так» або «ні»).

- Те, чим ви займаєтесь, дарує вам задоволення.
- Ви майже не втомлюєтесь.
- Ваша діяльність корисна не лише для вас, а й для оточення.
- Ви бачите конкретні перспективи розвитку та вдосконалення у власній діяльності.
- Ви з радістю розпочинаєте свій день.

Якщо стосовно якихось із цих тверджень ви зазначили «ні», перегляньте свій розпорядок дня, додаткові навантаження та порадьтеся з батьками. Пригадайте сформульоване вами життєве кредо. Можливо, ви неправильно намагаєтесь реалізувати свої плани.

§ 5 Уміння вчитися

Дізнаємося про методи, стилі та умови ефективного навчання, переваги інтерактивного навчання. Сформуємо навички ефективного навчання, повправляємося у визначенні власного стилю навчання, раціональному плануванні часу.



Обговоріть запитання «Як я вчуся? Що мені заважає?».

Згрупуйте відповіді у дві групи:

- 1) що допомагає вчитися;
- 2) що найчастіше заважає.

Спочатку пригадаймо, що таке вміння вчитися, а потім спробуємо уточнити, яке навчання є ефективним.



Ефективне навчання визначають як процес засвоєння інформації та здобуття нових знань із максимальною якістю.

Засвоєння інформації відбувається через її сприйняття, осмислення та розуміння, узагальнення та закріплення в пам'яті. Комусь із нас навчання дається легко, іншим для того, щоб засвоїти матеріал, необхідно займатися значно більше, працювати додатково.

Але не всі усвідомлюють необхідність навчання. Дехто навіть думає, що навчання — неважливе, що знання, набуті в школі, можуть і не знадобитися в житті. Проте слід усвідомлювати, що успіх забезпечує саме ґрунтовна підготовка до майбутнього життя, він значною мірою залежить від того, як ми навчилися у шкільні роки вчитися, здобувати, опрацьовувати та запам'ятовувати інформацію.

Методи та стилі навчання

Методи навчання поділяють на активні й пасивні. Більших успіхів ми досягаємо, якщо навчаємося активно: працюємо в групі, реалізуємо дослідницькі навчальні проекти. Адже в такий спосіб інформація засвоюється краще, залишається у довготривалій пам'яті, стає основою нових навичок.



Ми запам'ятовуємо:

10 % прочитаного

20 % почутого

30 % побаченого

50 % почутого
й побаченого

70 % того,
що ми сказали
чи написали

90 % того, що
ми сказали
чи написали
про власні
дії



У результаті ми здатні:

визначати,
перелічувати,
списувати,
пояснювати

демонструвати,
застосовувати,
виконувати

аналізувати,
розробляти,
створювати,
оцінювати



1. Проаналізуйте інфографіку. Розподіліть перелічені методи навчання на активні й пасивні:

- слухати повідомлення чи розповідь учителя / вчительки;
- переглядати навчальне відео;
- спостерігати за діяльністю інших;
- брати участь в опитуванні;
- самостійно виконувати завдання;
- обговорювати, дискутувати;
- ставити запитання вчителям та однокласникам;
- шукати відповіді на проблемні запитання.

Сьогодні на уроках часто використовують інтерактивні методи навчання, що передбачають нашу, учнів і учениць, взаємодію не тільки з учителем / вчителькою, а й між собою, з навчальним матеріалом і довкіллям. Інтерактивне навчання — це активність та залученість у процес, що сприяє розвитку критичного мислення, комунікативних навичок, уміння співпрацювати та ефективному засвоєнню знань.



2. Установіть відповідність між інтерактивними методами навчання і прикладами їх застосування. Проаналізуйте інші методи навчання (за QR-кодом). Визначте, які з них ви використовуєте на уроках. Які варто було б використовувати на уроках із різних предметів? Чому?



Методи навчання

Приклади

«Ажурна пилка»
(Jigsaw)

Рольова гра /
моделювання
ситуацій

Дискусія / дебати

Навчальні кейси /
компетентнісні
завдання

«Галерея думок»

Виконання певних ролей, відтворення і розв'язання життєвої ситуації.

Приклад: «Орест побачив небезпеку в транспорті. Що він має зробити?»

Аналіз життєвої ситуації (навчальної проблеми) з вибором варіантів рішень.

Приклад: «Павло не встигає з навчанням і не відпочиває. Як йому допомогти?»

Обговорюємо постери або відповіді по колу.

Приклад: учасники читають, аналізують та коментують стилі навчання, відображені в постерах

Кожна група опрацьовує свою частину теми, а потім ділиться інформацією з іншими.

Приклад: кожна група вивчає один із типів загроз — природні, техногенні, соціальні

Аргументований обмін думками з певної теми.

Приклади:

«Чи повинні всі підлітки мати навички надання першої допомоги?»

«Що важливіше: знання чи вміння їх застосовувати?»

У сучасному світі люди навчаються не тільки в школі, а й упродовж усього життя. Щоб краще зрозуміти й запам'ятати інформацію, ми використовуємо різні методи та стилі навчання. Їх добирають, ураховуючи індивідуальні особливості людини, зокрема властивий їй тип сприйняття інформації. Його можна визначити, використовуючи модель VARK, що допомагає зрозуміти, як ми найкраще сприймаємо і запам'ятовуємо нову інформацію. Ця модель не вказує, який стиль навчання найефективніший, а засвідчує, що кожна людина може навчатися у свій спосіб — залежно від того, що «спрацьовує» саме для неї. Хтось краще сприймає інформацію на слух, хтось — через зображення, дехто — коли робить щось руками. Для досягнення кращого результату варто поєднувати кілька способів.

Типи сприйняття інформації

			
V	A	R	K
Visual (візуальний)	Auditory (слуховий)	Reading / Writing (через читання / письмо)	Kinesthetic (кінестетичний)

Такий розподіл людей за типами сприйняття дуже умовний. Насправді для кожного / кожної з нас характерна комбінація кількох типів із переважанням одного або двох. Знання свого провідного типу сприйняття допоможе більш якісно засвоювати будь-яку інформацію, краще розуміти співрозмовників і доносити до них свої думки.

Виходячи із цього, розглянемо сім основних стилів навчання, які можна поєднувати, та оберемо найбільш ефективні саме для нас.

Стилі навчання



Візуальний стиль. Використовуємо в процесі навчання картинки, фото, діаграми, робимо в записках виділення кольором, фіксуємо інформацію у формі конспектів, інтелект-карт, схем, діаграм, таблиць, малюнків тощо.



Кінестетичний стиль. Навчаємося, діючи: використовуємо схеми, навколишні об'єкти, беремо участь у навчальних іграх, виконуємо певні дії, наприклад лабораторні досліді, практичні роботи, переказуємо інформацію.



Аудіальний стиль. Для кращого засвоєння інформації використовуємо ритм, музику, слухаємо записи, складаємо вірші. Нам важливо повторно почути пояснення вчителя / вчительки чи коментарі однокласників та однокласниць, записати інформацію на диктофон, а вже вдома прослухати її повторно або перенести на папір.



Вербальний стиль. Опрацьовуючи інформацію, використовуємо словесні прийоми (усні й письмові), наприклад, записуємо тези, проговорюючи їх уголос.



Логічний стиль. Використовуємо логічні прийоми для роботи з інформацією, з'ясовуємо, навіщо потрібна та чи інша інформація. Важливо зрозуміти, що ми слухаємо або читаємо, встановити логіку, взаємозв'язки, значення. Науковці вважають, що дигіталами зазвичай не бувають діти і підлітки, цей тип сприйняття інформації формується в дорослих людей за певних умов.

Наступні два стилі пов'язані з тим, як нам комфортно навчатися, — наодинці чи в групі або парі.



Соціальний стиль. Зазвичай віддаємо перевагу навчанню у групах чи парах, у процесі навчання концентруємося на взаємодії з іншими.



Відокремлений стиль. Залюбки навчаємося самостійно, наприклад онлайн.

Ефективне навчання

Однією з особливостей цифрового суспільства є повсюдне використання гаджетів. Фахівці міжнародної ІТ-компанії «Intel» наголошують, що інтеграція технологій — не самоціль, а інструмент розвитку критичного мислення, творчості, співпраці та підготовки до майбутніх професій в епоху цифрової трансформації.

3. Прочитайте і поміркуйте, чому в компанії «Intel» вважають необхідними перелічені нижче навички. Чи погоджуєтеся ви з такою думкою? Чи вважаєте ви, що саме ці вміння та навички варто опанувати у шкільні роки?

Базові компетентності XXI століття для успішної роботи й життя

- Здатність до аналітичного і творчого мислення, стійкість, гнучкість і креативність у захисті своїх ідей.
- Когнітивні навички для ефективного використання знань у реальному житті.
- Навички роботи з людьми для командної взаємодії.
- Самоефективність у формулюванні цілей та їх реалізації, уміння визначати пріоритети.
- Технологічна майстерність у володінні онлайн-інструментами віртуальної реальності й застосунками штучного інтелекту для покращення навчання.
- Управлінські здібності та здатність брати на себе відповідальність за власні й колективні рішення.



(За матеріалами освітніх програм компанії «Intel»)
<https://www.intel.com/content/www/us/en/education/transforming-education/vr-in-education.html>

Ефективно навчатися, тобто працювати з інформацією, набувати потрібні знання і навички й застосовувати їх у життєвих ситуаціях, допоможуть подані нижче рекомендації.



Поєднуємо різні канали сприйняття інформації.

Навіть якщо за допомогою тесту ми виявили в себе один пріоритетний канал сприйняття, пам'ятаймо: кращі результати дає поєднання різних підходів, тому практикуємо їх по черзі, комбінуємо.

Навчаємося у комфортному середовищі й розширюємо простір.



- Зручно облаштовуємо своє робоче місце вдома.
- Час від часу змінюємо обстановку (пригадайте: часто вчителі організовують навчання у групах, дозволяють працювати онлайн тощо).
- Виходимо з класом на шкільне подвір'я, до парку чи лісу.



Активізуємо та розвиваємо пам'ять.

- Спочатку вмикається сенсорна пам'ять, на яку працюють наші органи чуття.

- Якщо ми зосереджуємося на об'єкті, події тощо, інформація переходить у короткочасну пам'ять.
- Короткочасна пам'ять дає змогу утримувати інформацію від кількох хвилин до доби або двох, після чого наш мозок очищується і викидає частину даних. Щоб забезпечити збереження важливої інформації в довготривалій пам'яті, слід її повторювати: наступного дня, через три дні, через тиждень, застосовуючи метод інтервальних повторень.
- Довготривала пам'ять зберігає інформацію не назавжди, а лише на певний час. Тому потрібний нам матеріал слід час від часу повторювати.

Систематизуємо і структуруємо інформацію.

- Фіксуємо все на папері або в онлайн-планувальнику.
- Завдання виконуємо, маючи певний план із визначеними термінами.
- План краще візуалізувати у формі таблиці, схеми, інтелект-карти тощо.



Позбуваємося поглиначів часу — хронофагів.

- Мозку людини важко сприймати інформацію одночасно з кількох джерел, тому коли навчаємося, ми не вмикаємо музику чи відео, відкладаємо телефон.
- Під час навчання не реагуємо на повідомлення в соціальних мережах, адже там можна непомітно для себе самих затриматися надовго.

Знаходимо позитив у всьому, чим займаємося.

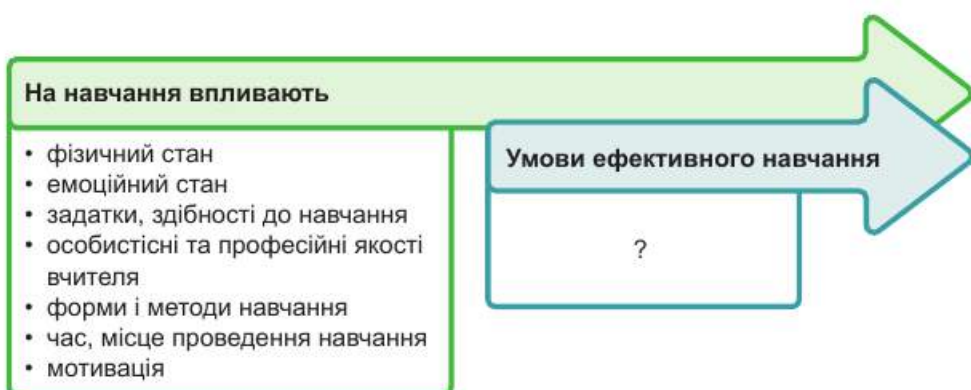


Ми навіть не уявляємо, де і коли може стати в пригоді певна інформація чи знання з різних сфер. Тож розширюємо коло питань, які вивчаємо. Наприклад, якщо ми захоплюємося мистецтвом, знаходимо інформацію про використання оксидів у живописі; якщо нам до душі геометрія, дізнаємося, як вона допомагає спроектувати викрійку; якщо нас цікавить біологія, цікавимося дослідженнями в царині фізіології мозку, які допоможуть більш ефективно навчатися.

У кожному класі є учні та учениці з різною успішністю, хоча, здавалося б, на уроках усі перебувають в однакових умовах, вивчають ті самі предмети, отримують однакові домашні завдання. Тож від чого залежить ефективність навчання?



4. Проаналізуйте першу частину схеми. Поміркуйте, що ще впливає на наше навчання, доповніть цю частину схеми за потреби. Наведіть приклади негативного впливу на результати навчання. Складіть список конкретних умов ефективного навчання, накресліть у зошиті другу частину схеми і заповніть її.



На ефективність навчання впливає не лише оточення, а й внутрішня мотивація кожного і кожної з нас, зацікавленість, налаштованість на сприйняття нового та опанування життєвих навичок, розуміння сенсу їх застосування в реальному житті.

Налаштовуємо себе на позитив, займаємося танцями, фізичними вправами, спортом, музикою, мистецтвом, розвиваємо свої здібності, застосовуємо різні методи та способи ефективного навчання і створюємо комфортні умови для цього.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Мотивація — це: 1) процес формування внутрішнього прагнення людини до певної діяльності; 2) особисті причини, що спонукають людину до певних дій, учинків.



5. Визначте свій індивідуальний стиль навчання і складіть список рекомендацій для підвищення ефективності навчання.

Для визначення індивідуального стилю навчання:

- запишіть, який тип / які типи сприйняття інформації (див. завдання 3) є для вас провідними (візуальний, аудіальний, кінестетичний), або
- визначте свій провідний тип сприйняття інформації, виконавши завдання нижче.

1. Поспостерігайте за собою. Як організовані ваші думки: як яскраві картинки і образи (тоді найімовірніше ви — візуал), у формі відчуттів (можливо, ви — кінестетик), звуків та інтонацій (аудіал), внутрішнього мовлення, логічних зв'язків, смислів (дигітал)?

2. Визначте, який канал сприйняття у вас домінує. Прочитайте фрази, подані нижче. Запам'ятайте свою реакцію на них. Що з'явилося насамперед, коли ви прочитали фразу? А що виникло пізніше?

Пухнасте кошеня. Жовтий лимон. Піаніст за роялем. Автомобіль на трасі.

Якщо ви відразу побачили картину чи образ, то з великою вірогідністю ви — візуал.

Якщо ви спочатку почули звуки, а лише потім побачили картинку, ймовірно, ви — аудіал.

Якщо у вас виникли насамперед тілесні відчуття: дотику, смаку, запаху, відчуття текстури або температури, ви — кінестетик.

Дигіталу найперше захотілось би промовити слово.

3. Поспостерігайте за собою і визначте, який тип сприйняття у вас розвинений найкраще. Що ви схоплюєте швидко і легко: картинки, звуки, відчуття, логічні зв'язки? Що вам легше запам'ятати?

4. Розгляньте інфографіку. Виберіть прийоми ефективного навчання, що «працюють» саме для вас.

Навчання відповідно до типу сприйняття інформації

Візуали		
Сприймають інформацію переважно через зорові образи	Для них важлива наочність: схеми, ілюстровані приклади. Щоб запам'ятати, їм треба побачити	Приділяють значну увагу зовнішньому вигляду співрозмовника. Мають здібності до творчих професій
Кінестетики		
Краще сприймають інформацію через рух, дію	Їм важливо доторкнутися, понюхати, дослідити об'єкт тактильно	Люблять дотики, обійми. Здібні до танців, рухливих видів спорту
Аудіали		
Краще сприймають інформацію через діалог, бесіду, розповідь	Їм необхідна тиша для зосередження	Люблять поговорити і вміють вислухати. Чудові лектори й музиканти
Дигітали		
Сприймають інформацію через аналіз, дослідження	Їм важливо зрозуміти логіку, зв'язки в матеріалі	Зазвичай неемоційні у спілкуванні. Мають здібності до точних наук

5. Не забувайте про поєднання і комбінування, плануйте розширення власного когнітивного простору — удосконалення своїх розумових навичок та підвищення ефективності навчання.

Раціональне планування навчання і відпочинку

Завдяки тайм-менеджменту і плануванню навчання можна здобути міцні знання, які потім легко відновити, повторюючи пройдений матеріал. Такі знання зберігаються довго.



6. Що означає слово «тайм-менеджмент»? Назвіть сучасні методи тайм-менеджменту.

Планування — один із важливих компонентів навчання та розвитку, що може стати нашим надійним помічником. Для планування ми використовуємо різні засоби, про які вже говорили на уроках цього курсу: замітки на стикерах, складання інтелект-карт, квадрат Стівена Кові, канбан, онлайн-календарі, різноманітні мобільні застосунки тощо. Ми відкриваємо планер чи замітки, записуємо туди важливі справи, додаємо нагадування...



7. Повправляйтесь у відпрацюванні навичок раціонального планування часу.

Чому важливо планувати час? Які плани ви складаєте нині? Які вже втілюєте?

Розгляньте плакат, який створили дев'ятикласники Орест, Марися і Павло. Визначте важливість планування в їхньому баченні ефективного навчання. Поясніть свою думку.

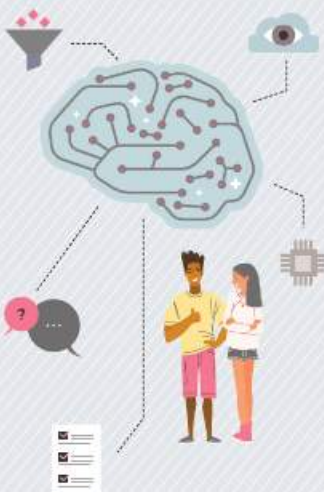
Як навчатися ефективно?

Використовуйте найефективніші для вас способи сприйняття інформації

Для цього визначте, який тип сприйняття у вас переважає (візуальний, аудіальний, кінестетичний чи дигітальний)

Навчайтесь інтерактивно

Інформація засвоюється краще, якщо пояснювати чи переказувати її комусь, навчати інших



Візуалізуйте інформацію

Мозок витрачає 50 % своїх ресурсів на зір. Процеси, що відбуваються в ньому, перетворюють побачене на інформацію

Залучайте відому інформацію для кращого розуміння нового

Встановлення логічних зв'язків і закономірностей допомагає краще запам'ятати й засвоїти нове

Дбайте про свій режим дня, відпочинок і сон

Планування роботи, чергування діяльності й відпочинку сприяє навчанню. Якісний сон підвищує продуктивність роботи мозку. Брак сну на 40 % знижує ефективність мозку

Використовуючи матеріали параграфа, складіть план підготовки до семестрового оцінювання з одного зі шкільних предметів.

Скопіюйте назви тем і підтем. Якщо маєте перелік запитань, оцініть рівень своєї підготовки за «правилом світлофора» з чотирьох кольорів. Позначте кожне запитання чи тему відповідним кольором (маркером, олівцем):

- **зеленим** — якщо ви вважаєте, що можете відповісти на це запитання без підготовки;
- **синім** — якщо точно знаєте, як відповідати, але маєте повторити певні правила, формули тощо;
- **жовтим** — якщо відповідь на запитання ви знаєте лише приблизно і воно потребує ретельного доопрацювання;
- **червоним** — якщо відповіді на це запитання ви не знаєте.

«Червоні» пункти, теми чи запитання вивчаємо і повторюємо у першу чергу, установлюємо дати і навіть час дедлайнів. Потім переходимо до «жовтих». У міру того, як список «зеленіє», наша самооцінка підвищується і впевненість у власних силах зростає. Ми відчуваємо, що успіх стає досяжним.

Варто визначити особисті цілі як певний дороговказ, за яким слід рухатися, орієнтир, із яким варто звірятися. Визначення цілей, пошук сенсу життя або життєва самоідентифікація — процеси, пов'язані між собою. Перш за все треба зрозуміти, що для нас важливо, яких цілей ми прагнемо досягти і яку користь хочемо принести світу. Нам, підліткам, важливо розвивати вміння ефективно навчатися, бути відкритими до змін, постійно вдосконалюватися. Саме через навчання формується система особистісних цінностей, з'являється розуміння власних цілей і відбувається свідомий вибір профілю старшої школи. Навчання відіграє ключову роль у самореалізації підлітків, їхньому професійному самовизначенні, виборі свого майбутнього.



Позначте (умовно) пройдені етапи формування своєї особистості на схемі. Визначте свій пріоритет щодо навчання на поточний момент.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Як впливають різні методи навчання на його ефективність?
9. Які методи навчання переважають у вашому класі: активні чи пасивні?
10. Придумайте власну візуалізацію процесу сприйняття і засвоєння інформації.
11. Проведіть анонімне опитування щодо стилів навчання, які обрали ваші однокласники й однокласниці (дайте кожному / кожній з опитуваних можливість обрати до трьох стилів). Який стиль переважає?
12. Які умови можуть забезпечити ефективне навчання?
13. Який режим дня корисний для юнаків і юнок, що навчаються в дев'ятому класі?
14. Проаналізуйте завдання для першокурсників і першокурсниць одного зі столичних університетів і спробуйте його виконати.

У списку навичок ХХІ століття позначте ті, які ви маєте, і випишіть ті, які необхідно сформувати під час навчання в університеті.

НАВИЧКИ ХХІ СТОЛІТТЯ

№	Навичка	Я маю
1	Інформаційна грамотність	
2	Висока продуктивність праці	
3	Винахідливе аналітичне мислення	
4	Вміння швидко знаходити й опрацьовувати інформацію	
5	Навички ефективного спілкування	
6	Проактивне творче ставлення до справи	
7	Навички роботи у проєктах	
8	Уміння працювати в команді	
9	Навички розв'язання проблем	
10	Здатність брати на себе відповідальність	
11	Життєві компетентності	

Навички ХХІ століття, вміння та особистісні риси, які я маю сформувати

§ 6 Ким бути

Дізнаємося про способи професійного самовизначення, кар'єрні амбіції, різні професії. Навчимося аналізувати власні здібності, життєві цінності, а також зміни на ринку праці.

Проаналізуйте результати дослідження дев'ятикласницею Уляною арсеналу її ресурсів.



1. Що я вмію добре? Перелічіть свої навички, знання, сильні сторони — у школі, вдома, у гуртках. Наприклад: гарно рахую, швидко запам'ятовую, вмію виступати перед класом тощо.

Вправно викладаю алмазну мозаїку, гарно малюю, створюю хендмейд — подарунковий декор, умію виступати перед класом, легко запам'ятовую вірші, створюю рослинні композиції (флористика).



2. Що мені подобається робити? Ідеться про те, що захоплює або викликає інтерес — навчання, хобі, активності. Наприклад: спілкуватися, допомагати іншим, працювати з технікою, розв'язувати логічні задачі, майструвати.

Я люблю працювати з технікою, програмувати 3D-моделі (хобі — вебдизайн), займатися спортом, організовувати тематичні заходи, гуляти з друзями у природі.

3. Які професії можуть поєднати мої вміння й інтереси? Наприклад: якщо подобається малювати + є фантазія — дизайнер. Якщо люблю тварин + відповідальний / відповідальна — ветеринар.

Люблю малювати, працювати з комп'ютерною технікою — вебдизайнерка, люблю природу — екологиня.

4. Що я можу зробити вже зараз, щоб дізнатися більше про ці професії? Наприклад: знайти відео на ютубі, розпитати знайомих, пройти онлайн-тест, відвідати день відкритих дверей у навчальному закладі.

Пройти онлайн-тест, переглянути відео на ютубі, брати участь в екологічних акціях і проєктах.

Незабаром зимові канікули, улюблене Різдво, казковий Новий рік. І початок другого семестру випускного навчального року! Настає час, коли дев'ятикласники й

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Арсенал (у переносному значенні) — великий запас чогось (можливостей, засобів, знань тощо).

дев'ятикласниці мають замислитися: ким бути? Який профіль вибрати у старшій школі? Чи краще вступити до коледжу? Яка професія мене цікавить?

Професійна орієнтація і кар'єрні амбіції

Багато хто з нас нині вперше має зробити відповідальний крок до свого майбутнього: вибрати навчальний напрям або спеціальність, яку будемо опановувати. І хоча цей вибір іще не остаточний, не «на все життя», він є важливим.

Тож варто обговорити такі питання:

- які професії існують;
- як зрозуміти, що підходить саме нам;
- що таке ринок праці й чому важливо не просто мріяти, а скласти гнучкий план на майбутнє.

Людина — знакова система:

бібліотекар; діловод; коректор; паспортист; листоноша; радіооператор; стенографіст; архіваріус; бібліограф; історикиня; лінгвіст; нотаріус; патентознавець; перекладачка; філософиня; банківський службовець; касир; лаборант; операторка зв'язку; **табельник**; обліковець; агентка із цінних паперів; агроном; брокерка; бухгалтерка; математик; метролог; податкова інспекторка; провізор; статистик; стандартизатор; фармацевтка; фізик; фінансовий інспектор; хімік; економістка; **аерофотозйомник**; **дефектоскопіст**; диспетчер управління рухом; **креслярка**; **штурман**; картограф; конструктор; системна адміністраторка; інженер-програміст; математик-програміст; **вебдизайнерка**; аудиторка; **SEO-спеціаліст**; **контент-менеджерка**; **копірайтер**; **медіапланер**



2

Людина — техніка:

машиністка; слюсар; електрик; електромонтер; електромеханік; інженерка; монтажник; **операторка процесів**; **складальник мікросхем**; **радіоінженерка**; **інженер електрозв'язку**; **апаратниця**; бурильник свердловин; газозварник; моторист; арматурник; бетоняр; підривник; муляр; покрівельник; тесляр; столяр; штукатурниця; **модельник виплавлюваних виробів**; налагоджувач автоматів і напівавтоматів; токар; фрезерувальник; **шліфувальник ливарних металів і сплавів**; **формувальниця**; **в'язальник**; **годинникар**; швачка; технік-шляховик залізничних колій; технік-електрик; водійка; матрос; моторист-стерновий; судновий електромеханік; судноводій; авіамеханік; **бортрадист**; **технік-механік**; **бортінженер**; пілот; космонавтка; **сервісний інженер**



3

Людина — природа:

агроном; овочівник; озеленювач; садівниця; ботанік; ветеринарна фельдшерка; оператор тваринницьких комплексів; оператор машинного доїння; оператор кормоцехів; операторка птахофабрик; мисливствознавець; бджолярка; чабан; гідробіолог; дресирувальниця; зоотехнік; ентомолог; іхтіолог; біохімік; вірусологиня; генетик; мікробіолог; фізіологиня; еколог; лісник; агрометеоролог; кліматолог; метеоролог; гідрологиня; океанолог; технік-топограф; геоморфолог; гірничий інженер; **апаратниця з виробництва борошна; тістобоб; апаратниця з виробництва харчових продуктів; формувальник ковбасних виробів; операторка вирощування дріжджів; технік мікробіологічного виробництва; селекціонер; зоостиліст**



4

Людина — мистецтво:

артистка; вокаліст; диригентка; мистецтвознавець; кінокритик; режисерка; композитор; концертмейстерка; музикант; художниця; декоратор-оформлювач; архітектор; дизайнерка; реставратор; скульпторка; гравер; закрійниця; косметолог; кулінар; перукарка; кравчиня; кушнір; гончар; складув; вітражист; різьбяр по дереву; ювелір; емальовальниця; фотограф; відеооператор; модельєрка; **мультиплікаторка; ілюзіоніст; візажистка; кліпмейкер**



5

Людина — людина:

няня; дефектолог; вихователька; викладач; тренерка; лікарка; адвокат; прокурорка; суддя; юрисконсультка; гід-перекладач; організаторка культурного дозвілля; екскурсовод; **буфетник**; бортпровідниця; покоївка; касирка; офіціант; перукар; кухар; продавчиня; провідник залізниці; **приймальниця замовлень**; реєстратор; соціальна працівниця; швейцар; секретар; підприємниця; організатор малого бізнесу; менеджерка; журналіст; кореспондентка; психолог; слідчий; соціологиня; страховий агент; політолог; тьютор; сімейна лікарка; ріелтор; **інтернет-коуч; івент-менеджерка; хедхантер; лайф-коуч; PR-менеджер; поліцейська**



1. Чому деякі професії виділено різними кольорами?

Які професії із цього переліку можна вважати несучасними? Чому?

Класифікуйте подані професії за системами, поданими у схемі на с. 62–63: дата-аналітик; логіст; спеціаліст із закупівель; проєктний менеджер; продакт-менеджерка; мобільний фотограф; режисерка монтажу; відеовиробник; спеціаліст клієнтської підтримки; спеціаліст із партнерства; HR-спеціаліст; рекрутерка;

адміністратор; агентка з нерухомості; майстер-плиточник; бариста; менеджер із клінінгу; в'язальник; майстриня нігтьового сервісу, хейр-стиліст, барбер, грумер, флористка; дизайнерка інтер'єру; ландшафтний дизайнер; email-маркетологиня; QA-тестувальник; UI/UX-дизайнер; чизмонгер; фармацевтка; аналітик із кібербезпеки; таргетолог.

Кар'єрні амбіції — це наші бажання та плани щодо майбутньої професії: ким ми хочемо стати, чого прагнемо досягти в житті та роботі. Вони формуються з наших інтересів і готовності розвиватися. Наші амбіції — не просто мрії, ми маємо шукати шляхи досягнення бажаного. Формування кар'єрних амбіцій починається з відповіді на запитання: що для мене важливо? Чи хочу я побачити світ? Допомогати іншим? Стати фінансово стабільним / стабільною?

2. Чи можуть кар'єрні амбіції змінюватися з часом? Від чого це залежить?

Вибір професії — можливо, не остаточно, але серйозно

Здійснити вибір професії допоможуть шкільний психолог, фахівці центрів профорієнтації, державних центрів зайнятості, які функціонують у великих містах і районних центрах. Навчаючись у випускному класі основної чи старшої школи, ми можемо пройти профорієнтаційний тест і отримати консультацію фахівця, який підкаже сферу професійної діяльності, близької нам за темпераментом, рівнем підготовки, інтересами і нахилами.

Для виявлення професійних нахилів почніть із чогось: курси, пробні тести, ознайомлення з профільними напрямками в старшій школі. Планування майбутнього — це не про обмеження, а про свободу вибору. При цьому важливо бути гнучкими і не боятися змін.



3. Підготуйтеся до здійснення усвідомленого вибору майбутньої професії, опрацювавши пропоновані матеріали.

Прослухайте частину **відеолекції** авторки книжки «Як обрати професію майбутнього?» Тамари Сухненко, перейшовши за QR-кодом:



Дайте відповіді на запитання **опитувальника** за методикою Л. А. Йовайші «Сфера професійних уподобань учнів». Для цього скористайтеся додатком до підручника за QR-кодом або онлайн-ресурсами.

Зайдіть у розділ «Симулятори» на платформі «Дія.Освіта» за QR-кодом і ознайомтеся із **симуляторами професій**, які дадуть вам змогу випробувати себе в ролі певних фахівців.

Дія.Освіта

Формат За призначенням Професія Тема



- | | | |
|------------------------------|--|------------------------------------|
| для датааналітиків (4) | для логістів (2) | для спеціалістів із закупівель (1) |
| для проектних менеджерів (1) | для продакт-менеджерів (3) | для мобільних фотографів (2) |
| для режисерів монтажу (3) | для відеовиробників (2) | для менеджерів із продажів (2) |
| для акаунт-менеджерів (3) | для спеціалістів клієнтської підтримки (2) | для кондитерів (3) |

Перед тим як обрати професію, необхідно тверезо оцінити свої сили і можливості за певними критеріями. Дайте собі чесні відповіді на такі запитання:

Хочу



Чи є в мене бажання пов'язати своє життя із цією професією?

Можу



Чи мої природні нахили і стан здоров'я відповідають вимогам до цієї професії?

Треба



Чи достатній попит на цю професію на ринку праці?

Якщо на кожне із цих запитань ви можете відповісти «так», то ваш вибір правильний.

Ринок праці та законодавство про працю

За даними Всесвітнього економічного форуму (https://reports.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_Report_2025.pdf), серед найбільш затребуваних універсальних навичок людини XXI століття — *soft skills* («гнучкі / м'які» навички) — виділено насамперед такі: креативність, вміння переконувати, навички тайм-менеджменту, комунікативні. У 2025 році до цих навичок було додано цифрову емпатію (*digital empathy*) — вміння розпізнавати емоційні реакції та підтримувати психологічний комфорт під час синхронних онлайн-комунікацій, проявляти людяність і турботу в технологічному просторі.

Нині важливо формувати й *mad skills* (унікальні, надзвичайні, виняткові навички в певній царині) та *hard skills* (технічні знання та навички, які потрібні для виконання конкретних робочих завдань у певній професійній сфері).



На ринку праці відбуваються стрімкі зміни, з'являються нові професії, які варто досліджувати, щоб зробити усвідомлений вибір. Важливо також оволодіти цифровими, комунікативними й креативними навичками. Зростає попит на військові спеціальності, а також на віддалені форми роботи.

За даними Державної служби зайнятості, у січні — травні 2025 року 11 тисяч громадян України пройшли навчання і змінили професію.



ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

К — це сучасна універсальна аббревіатура для позначення тисячі.

Літера М біля цифри означає мільйон (1 000 000).

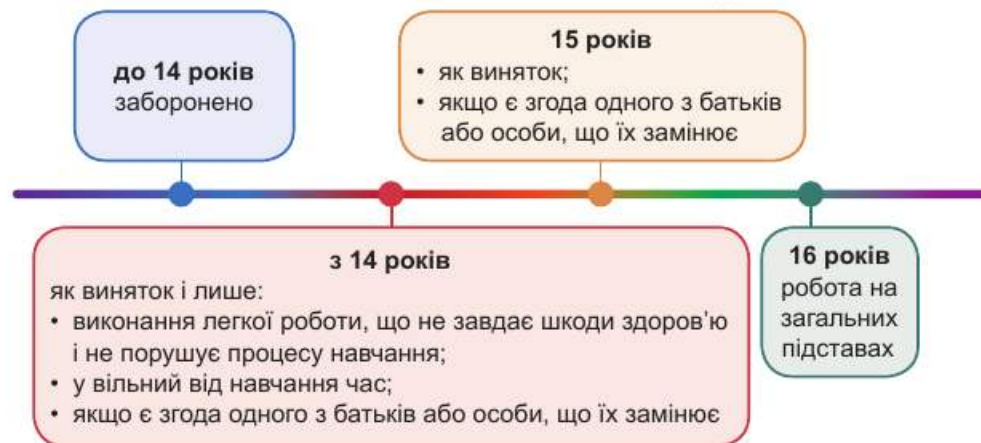
Ці позначки не збігаються з традиційним представленням римських цифр літерами латинського алфавіту:

Число	1	5	10	50	100	500	1000
Римська цифра	I	V	X	L	C	D	M

Щоби свідомо обрати професію, важливо розуміти потреби суспільства, стежити за змінами на ринку праці й адекватно оцінювати власні сильні сторони. Сучасне суспільство підтримує підприємливість, креативність та ініціативу — і саме ці якості є запорукою успіху в майбутньому. Ваш вибір професії сьогодні — це не просто працевлаштування завтра, це вибір стилю життя і шляху до реалізації свого потенціалу.

Право на працю — теж частина вибору. Згідно з Кодексом законів про працю України (КЗпП), працювати в нашій країні можна починати з 16 років, з 15 років — за згоди одного з батьків, 14-річні учні та учениці закладів середньої освіти можуть виконувати легку роботу у вільний від навчання час.

У яких випадках неповнолітній може працювати



Соціальні та економічні можливості й виклики сучасного суспільства

Вибір професії — не лише питання зайнятості та матеріального забезпечення, а й важливий складник формування успішної особистості. Адже соціально-економічні можливості, які надає професія, впливають на фінансову незалежність, якість життя, здоров'я, до-

бробут і самореалізацію. Тому в попередніх класах ми набували навичок економічної грамотності, вміння розпоряджатися коштами, планувати бюджет родини, берегти природні ресурси.

Виклики сучасності, як-от конкуренція на ринку праці, перехід до цифрового суспільства, потребують від нас певних дій: планування власного майбутнього, аналізу змін на ринку праці, адаптації до нових умов і навчання впродовж життя.

Війна в Україні загострила виклики, пов'язані з нестабільністю, психологічним станом молоді, доступом до якісної профорієнтаційної підтримки. Суттєво змінилися уявлення про безпечні та затребувані професії. Більш актуальними нині є професії, пов'язані з обороною, медициною, логістикою, волонтерством, IT-інженерією, кібербезпекою.

4. Перегляньте відео і сайт за QR-кодами і з'ясуйте, які спеціальності актуальні сьогодні в Україні.



5. Як тимчасове переміщення та зміна школи можуть впливати на профорієнтаційну підготовку?

Важливо формувати вміння оцінювати професійні напрями з огляду на економічні перспективи, соціальну значущість і відповідність нашим прагненням.

Прочитайте історію дев'ятикласниці Уляни (див. стартове завдання), яка вирішила стати екологинею, щоб допомогти природі, що постраждала від війни. Поміркуйте, що саме мотивувало до цього дівчину.

Під час війни природа України зазнала значних ушкоджень: чимало лісів вигоріли, річки й ґрунти забруднено, багато рослин і тварин зникли або опинилися під загрозою. Уляна бачить, як змінюється довкілля, і розуміє: воно потребує допомоги. Вона мріє працювати екологинею, щоб досліджувати стан природи, шукати шляхи її відновлення та навчати інших жити у злагоді з довкіллям. Ця професія поєднує її інтерес до природничих наук із бажанням зберегти рідну землю. Уляна вважає, що турбота про природу — це турбота про життя людей, здоров'я її родини, добробут і сталий розвиток у майбутньому.

Дайте відповіді на запитання.

- Які виклики сучасності вплинули на вибір Уляни?
- Чи вважаєте ви цей вибір важливим для суспільства? Чому?
- Чи замислювалися ви над тим, як ваша майбутня професія може допомогти іншим або змінити світ на краще?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Установіть відповідність між виборами ваших ровесників і їхніми кар'єрними амбіціями.

Андрій хоче бути вчителем фізики

Марічка мріє стати спортсменкою

Уляна обирає професію еколога

Павло планує стати баристою

вийти на олімпійський рівень

заснувати й очолити власний міжнародний екологічний фонд

відкрити власну кав'ярню

стати директором школи або створити власну навчальну онлайн-платформу

7. Що говорить закон про працю підлітків? Яку роботу ви можете виконувати вже зараз?
8. Як захистити себе від несправедливості чи небезпеки на роботі?
9. Чи може професія впливати на стиль життя?
10. Чому, обираючи професію, важливо думати не тільки про роботу, а й про себе як особистість?
11. Як родинні професійні династії можуть впливати на вибір майбутнього фаху?
12. Чи погоджуєтеся ви з поданими твердженнями?
- Не можна все знати вже сьогодні, але варто пробувати, досліджувати, аналізувати.
 - Навіть на канікулах потрібно вчитися через досвід, цікаві справи, спілкування з людьми різних професій.



13. Складіть невеликий план саморозвитку для усвідомленого вибору майбутньої професії.

Наприклад:

- На канікулах: поговорю зі старшими членами родини про їхні професії чи роботу.
 - На найближчі три місяці: пройду тестування, поспілкуюся з психологом щодо моїх професійних схильностей.
 - У перспективі: ...
14. Назвіть одну професію, яка вас цікавить, і поясніть, чим вона може бути корисною в умовах сьогодення.

Розділ 3

ЕМОЦІЙНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

§ 7 Навіщо нам емоції і як із ними «дружити»

Дізнаємося, чому емоції важливі для нашого психічного й емоційного здоров'я, що таке «емоційне благополуччя» і «зрілість». Навчимося розпізнавати та пояснювати емоції, власні та інших людей, підтримувати і відновлювати свої життєві ресурси. Опануємо деякі методи саморегуляції та самоконтролю, практичні навички розвитку емоційного інтелекту.



Проаналізуйте висловлювання дев'ятикласників і дев'ятикласниць. Сформулюйте власну думку щодо можливості чи неможливості «дружити» з емоціями.

Емоції — це сигнали нашого внутрішнього світу. Вони не керують нами, якщо ми вміємо до них дослухатися.

Коли ми розуміємо свої емоції, ми починаємо краще розуміти себе і світ навколо.

Емоції — це як wifi-сигнал: коли він слабкий, усе гальмує.

Ми не придушуємо емоції, а вивчаємо їх. Вони розповідають нам про нас більше, ніж будь-хто інший.

Емоції говорять із нами. Якщо з'являється емоція — це певний сигнал.

Наявністю емоцій ми завдячуємо еволюції нервової системи, що почалася з керування захисними реакціями у найпростіших організмів. Живі істоти вищого щабля еволюційної піраміди переживають дуже різноманітні за глибиною і забарвленням емоції, що залежать від ситуацій, у яких вони перебувають.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Емоції (від лат. *emovere* — рухати, хвилювати, збуджувати) — тимчасове короткочасне переживання певного почуття.

Пізнання світу кожним із нас відбувається через взаємодію з ним, через особисті почуття та емоції: прекрасні, високі, шляхетні або жахливі, ниці, підлі...



1. Проаналізуйте інфографіку. Яких емоцій більше — позитивних, негативних чи нейтральних? Чи бувають «погані» емоції корисними? Наведіть приклади.

Емоції в нашому житті

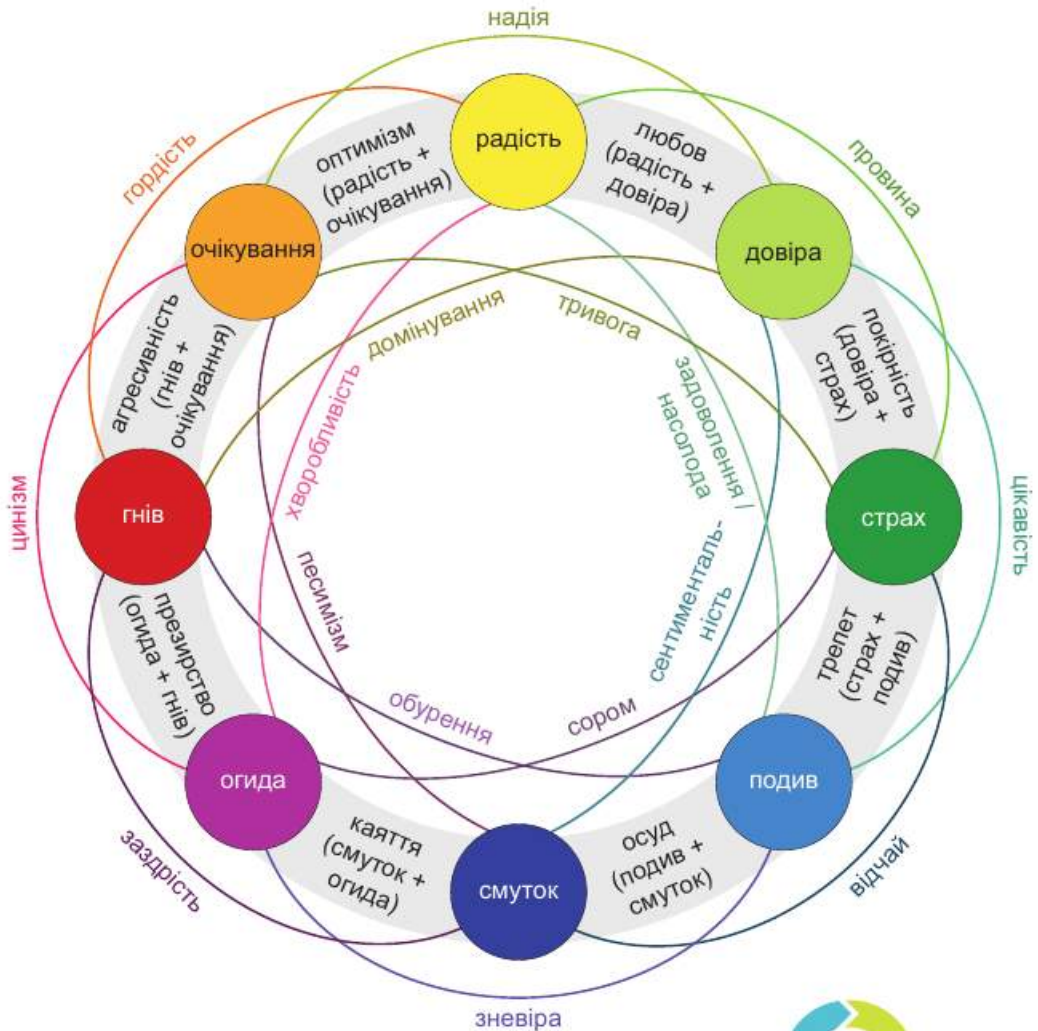
Серед емоцій є п'ять, які називають простими, або базовими. Вони універсальні, властиві всім людям незалежно від культури, і навіть багатьом тваринам. Базові емоції виникають миттєво у відповідь на певні подразники та є природною частиною нашої реакції на світ. Складні емоції, наприклад сором, провина, образа, — це стани, що виникають як поєднання базових емоцій і часто залежать від соціального досвіду та мислення.

Складні емоції

- Сором: поєднання страху, провини та гніву, часто виникає як результат негативної оцінки себе.
- Провина: поєднання страху, сорому, гніву та горя, часто виникає внаслідок усвідомлення власної провини.
- Образа: поєднання засмучення, розчарування і злості, часто з'являється від усвідомлення несправедливості.
- Заздрість: поєднання пригніченості, досади, гніву, роздратування (злості), бажання домінувати.
- Гордість: почуття особистої гідності, самоповаги, задоволення від усвідомлення досягнутих успіхів, переваги в чому-небудь.
- Тривога: страх, невизначеність, очікування негативних подій, невиразні передчуття
- Світла печаль (смуток): поєднання суму й радості.
- Кохання: охоплює емоції радості, прихильності, довіри, турботи, іноді суму чи тривоги.

Цікавим графічним представленням взаємозв'язків між простими і складними емоціями є модель Роберта Плутчика. Психолог пропонує вісім базових емоцій, комбінації яких створюють складніші емоції або почуття. Наприклад, поєднання радості та довіри породжує любов, а гніву й відрази — презирство.

Модель емоцій Роберта Плутчика



2. Чи можна уявити життя людини без емоцій? Яким би воно було?

Наші емоції спричиняють не лише події, які з нами відбуваються або свідками яких ми стаємо, а й те, як ми ці події сприймаємо та інтерпретуємо. Наші думки впливають на наші емоції, а емоції визна-



чають подальшу поведінку. Аналізуючи свій стан за трикутником «думки → емоції → дії», можна зрозуміти, де і що слід змінити.

3. Розгляньте висловлювання учнів і учениць у форматі «Я-повідомлення» і визначте, де і коли слід «перемкнути емоцію», вдатися до конкретних дій (яких?) для позитивного розвитку ситуації.

Коли я думаю, що діагностувальна робота занадто важка, я відчуваю тривожність — і через це уникаю підготовки.

◆◆◆
Коли я думаю, що мене ніхто не підтримує, я сумую і замикаюся в собі.

Коли я думаю: «Я впораюся, якщо постараюся», — я відчуваю впевненість і сідаю за навчання більш охоче.

Коли мене дратує певна людина, я розумію, що мої кордони порушені. ♥♥♥

Коли я комусь заздрю, то усвідомлюю, що хочу навчитися того, що добре вдається цій людині. 👁

Коли я злюся, то розумію, що мені варто навчитися краще виражати свої почуття словами.

Коли я танцюю, мій настрій покращується, і я готова до найскладніших рівнянь з алгебри. ★

Коли я відмовляюся від прогулянок, усе стає сірим і нудним. Виконувати домашні завдання в такому настрої просто нереально. ◆◆◆

Уміння помічати й називати свої думки, емоції та дії допомагає нам керувати собою, а не просто плисти за течією. Емоції сигналізують про те, що з нами відбувається, і відіграють важливу роль у нашому житті. Позитивний настрій допомагає нам легше взаємодіяти з оточенням, будувати здорові стосунки й розкривати власний потенціал. Ми сприймаємо себе як частину світу, вчимося реалізовувати свої можливості в гармонії з іншими.

Психічне й емоційне здоров'я

Внутрішній світ людини — це складна система, що має багато взаємопов'язаних складників. Психічне й емоційне здоров'я створюють його основу і визначають, як ми сприймаємо себе та інших, як реагуємо на події, чи вміємо відновлювати сили й залишатися в гармонії із собою.



Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ)

Психічне здоров'я — це стан добробуту, за якого людина може реалізувати свій потенціал і впоратися із життєвими стресами, продуктивно й плідно працювати, робити внесок у життя своєї спільноти.

Роботу всіх психічних процесів (мислення, пам'яті, уваги, уяви), а також здатність до навчання, саморегуляції та адекватного сприйняття реальності забезпечує наше психічне здоров'я. Завдяки йому ми можемо раціонально оцінювати ситуації, ухвалювати рішення, ставити цілі та розв'язувати проблеми.



Складником психічного здоров'я, що стосується саме почуттів, нашого ставлення до себе та інших, є емоційне здоров'я. Щоб керувати емоціями, потрібні мислення, увага, самоконтроль. Коли емоції виходять з-під контролю, порушується гармонія, і це впливає на здоров'я та стосунки. Емоційне здоров'я показує, наскільки ми вміємо розпізнавати, приймати і виражати емоції, а також керувати ними. Наприклад, не «вибухнути» від злості, а знайти спосіб висловити своє невдоволення спокійно.

4. Виберіть якості, що, на вашу думку, належать до складників поняття «емоційне здоров'я».

- Здатність пригнічувати свої емоції.
- Уміння взаємодіяти з іншими.
- Здатність накопичувати матеріальні ресурси для безпеки.
- Уміння виконувати фізичні вправи без помилок.
- Готовність розв'язувати проблеми.
- Швидка адаптація до стресових ситуацій.
- Усвідомлення власних емоцій і уміння керувати ними.
- Уміння сприймати і розуміти емоції інших людей.

Для збереження психічного здоров'я дуже важливо вміти цінувати прості речі, знаходити сенс у щоденних подіях і залишатися внутрішньо врівноваженими. Водночас емоційне здоров'я підтримує нашу здатність переживати позитивні емоції та виражати їх. Радість і задоволення запускають процес вироблення ендорфінів — так званих гормонів щастя. Ці гормони знижують рівень стресу, покращують настрій і допомагають імунній системі працювати ефективніше. У результаті організм стає стійкішим до вірусів, бактерій та інших загроз.

Зв'язок між емоційним і фізичним здоров'ям ілюструє схема.



Якщо ми сприймаємо світ позитивно й переживаємо приємні емоції, в організмі виробляється достатньо ендорфінів. Без позитивних емоцій, навпаки, імунітет послаблюється, через це організм може стати більш уразливим до хвороб. Тривале переживання негативних емоцій (стресу, страху чи пригнічення) призводить до підвищення рівня кортизолу — гормону стресу. Його надлишок послаблює захисні сили організму, може спричинити запальні процеси та порушити роботу внутрішніх органів. Результат — втрата енергії, погіршення сну, часті хвороби, проблеми з концентрацією і навчанням.

Вплив емоцій на здоров'я людини вивчає окремий напрям медицини — психосоматика, яка базується на ідеї, що хвороби тіла виникають унаслідок психологічних травм, негативних емоцій, які людина переживає впродовж тривалого часу.

Щоб підтримувати емоційне здоров'я, важливо вчитися керувати своїми емоціями, знаходити внутрішні ресурси — підтримку, натхнення, сенс і джерела радості в повсякденні.

5. За зразком схеми і текстом параграфа складіть схему впливу негативних емоцій на здоров'я.

Емоції впливають на навчання, спілкування, стосунки й розвиток особистості. Психічне й емоційне здоров'я допомагає долати стреси і досягати добробуту.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Нейромедіатори — хімічні сполуки, які передають сигнали між нейронами в нервовій системі, а також від нейронів до інших клітин, наприклад м'язових, для координування функцій організму.



Психічне та емоційне здоров'я — це основа нашого внутрішнього світу. Вони тісно пов'язані між собою та з фізичним здоров'ям і разом підвищують нашу стійкість до труднощів. Відмінність між ними полягає в тому, що психічне здоров'я охоплює весь комплекс психічних функцій, а емоційне — лише сферу почуттів.

Емоційна зрілість

Нам слід зробити наступний важливий крок — до емоційної зрілості. Перегляньте відео за QR-кодом і ознайомтеся з наступною частиною параграфа.



Емоційна зрілість — це не просто вміння контролювати свої емоції чи боротися зі стресом, а складніший рівень розвитку особистості: розуміння себе, повага до інших, відповідальність у стосунках і здатність будувати життя в гармонії із собою і світом. Обов'язковим складником емоційної зрілості є стресостійкість.

Стресостійкість — властивість психіки, що допомагає долати надмірне емоційне збудження під час виконання складної діяльності, у ситуації напруження.

Наприклад, людина має виконати якусь відповідальну роботу, змінює звичний ритм життя і відчуває невпевненість у своїх силах, але опановує себе й зосереджується на завданні.

Проявом емоційної зрілості є вміння підтримувати рівновагу, що забезпечує надійність, ефективність та успіх у відповідальні моменти життя й в екстремальних ситуаціях. Емоційна зрілість характеризується певними ознаками.

6. Проаналізуйте ознаки емоційно зрілої особистості. Спробуйте оцінити, наскільки ви емоційно зрілі. Якщо більшість ознак вам притаманні майже завжди, навіть у складних ситуаціях, то можна вважати вас емоційно зрілою людиною.

Ознаки емоційно зрілої особистості



Самоусвідомлення, розуміння власних емоцій
Урівноваженість
Самоповага та здатність задовольняти свої потреби
Емпатія — розуміння переживань і почуттів інших людей
Уміння просити вибачення і пробачати
Готовність вислухати конструктивну критику
Готовність до змін
Відкритість до незручних і гострих тем
Відкидання перфекціонізму
Вдячність
Життєлюбство



Емоційна зрілість формується поступово. Насамперед ми маємо навчитися адекватно реагувати на різні життєві ситуації, розуміти емоції інших, керувати власними почуттями. У дорослому житті емоційна зрілість впливатиме й на професійне життя — нашу кар'єру, взаємодію в колективі, продуктивність праці. Існує прямий зв'язок між рівнем емоційної зрілості й успішністю, не тільки особистою, а й великих компаній. А як щодо класу, школи?

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Перфекціонізм — це:

- прагнення до досконалості за будь-яку ціну;
- завищені вимоги до оточення;
- переконаність у тому, що все у світі має бути «правильно»;
- потреба відповідати стандартам і очікуванням інших людей.

7. Який емоційний клімат у вашому класі, школі? Наскільки він впливає на ваше бажання навчатися, на успішність?

ЕМОЦІЙНО ЗРІЛА ЛЮДИНА

правильно розуміє
власні емоції,
а також емоції інших
людей



використовує свої
емоції для
розв'язання проблем

здатна контролювати свої емоції та впливати на емоції інших людей

Емоції часто виникають спонтанно, але людина має здатність усвідомлено аналізувати ситуацію й формувати емоційну реакцію на неї. Наприклад, у конфліктній ситуації ми можемо свідомо проявити спокій і стриманість замість гніву чи образи. Такий підхід не тільки знижує емоційне напруження, а й допомагає зберегти повагу до себе та інших.

Емоційний інтелект

Останнім часом дослідники в усьому світі значну увагу приділяють вивченню емоційного інтелекту. Ознаками того, що людина має розвинений емоційний інтелект, є її емоційна зрілість, здатність брати на себе відповідальність за події свого життя, адаптуватися до змін, проявляти гнучкість, будувати зрілі взаємини. Саме такі люди змінюють світ на краще.



8. Пригадаймо, що ми знаємо про емоційний інтелект загалом і про рівень його розвиненості в нас. Як його можна оцінити? Пройдіть тест «Діагностика емоційного інтелекту» за QR-кодом.

На відміну від розумового (IQ) та інших виокремлених науковцями видів інтелекту (див. QR-код), що вимірюють рівень знань і логічних здібностей людини, емоційний інтелект (EQ) показує, наскільки людина здатна жити в гармонії із собою та оточенням.



Одним із важливих складників емоційного інтелекту є повага до індивідуального сприйняття дійсності. Адже ми всі різні й унікальні. Кожен і кожна з нас бачить і сприймає світ по-своєму — з позиції власного досвіду, цінностей та емоцій. І ми маємо право на власні судження та позиції.

Повага до індивідуальних відмінностей означає, що ми визнаємо право іншого на власну точку зору, готові почути і зрозуміти його / її, навіть якщо не згодні. Відкритість до різних інтерпретацій подій формує толерантність і довіру, допомагає уникати конфліктів і сприяє кращій співпраці.

У спілкуванні важливо **розпізнавати емоції** — як власні, так і співрозмовника / співрозмовниці. Це допомагає краще зрозуміти ситуацію, уникнути плутанини і побудувати довірчі стосунки. Крім того, у спілкуванні треба вміти **відрізняти факти від суджень**.

Факт — те, що насправді відбулося або відбувається (подія, явище, процес).

Судження — наша оцінка або інтерпретація факту.

Наприклад:

Факт: учень отримав 7 балів за діагностувальну роботу.

Судження: «Учень зовсім не старається».

Змішування фактів і суджень може викликати непорозуміння та конфлікти. Розвиток уміння розрізняти їх, а також повага до індивідуального сприйняття реальності допомагають уникати упереджень, краще контролювати власні емоції і взаємодіяти конструктивно. Це уміння є важливим складником емоційного інтелекту та зрілого спілкування.



9. Розкажіть одне одному про випадки, які сталися з вами нещодавно. Визначте, що в кожній із розповідей є фактами, а що — судженнями. Поміркуйте, які емоції викликали ці випадки. Обговоріть: чи вплинули ваші емоції на те, як ви подали інформацію? Чи могли вони її викривити?

Емоційний інтелект важливо постійно тренувати, подібно до навичок. Цей поступовий процес передбачає роботу як із власними емоціями, так і з емоціями інших людей. Засвоюючи прийоми саморегуляції та самоконтролю, беручи участь у добрих справах заради інших, ми досягаємо благополуччя — стану внутрішнього комфорту, коли відчуваємо більше позитивних емоцій, ніж негативних, уміємо справлятися зі стресами та зберігаємо баланс між навчанням, відпочинком і спілкуванням.

Емоційне благополуччя пов'язане з нашим фізичним здоров'ям, адже позитивні емоції підсилюють захисні функції організму та знижують рівень стресу. Натомість постійний страх, образа чи злість можуть призводити до безсоння, проблем із концентрацією, хронічної втоми та хвороб.

Саморегуляція і методи самоконтролю

Емоції виникають миттєво, але ми можемо навчитися їх контролювати. Під час конфлікту не гніватися, а поводитися виважено. Не затаїти образу, а висловити свої почуття словами. Не піддатися паніці, а зосередитися на пошуку рішення. Таку роботу з емоціями називають саморегуляцією.

Саморегуляція як процес керування своїм станом і **самоконтроль**, що є інструментом утримання себе в потрібних рамках, дають можливість досягти стану спокою й душевної рівноваги у складних і невизначених ситуаціях.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Саморегуляція (від лат. *regulare* — приводити до ладу, налагоджувати) — здатність людини керувати своїми емоціями, думками, поведінкою і фізичними реакціями для досягнення внутрішньої стабільності та ефективної взаємодії зі світом.

10. Перегляньте відео за QR-кодом або прочитайте допис із блогу воїнів ЗСУ. Які методи самоконтролю використовують герої? Які слова для аутотренінгу ви б додали до власної практики саморегуляції в різних ситуаціях?



Коли важко — не здавайся. Це ще не кінець.

Іноді в житті виникають обставини, на які ми не можемо вплинути. Буває боляче, страшно, несправедливо. Але завжди залишається щось важливе, і це — **як ми обираємо діяти далі.**

Я знаю, що таке темні моменти. Я пройшов полон. Це було випробування не тільки тіла, а й душі. Але саме там я зрозумів: **якщо здамся в голові — програю всього себе.**

Я навчився замість слова «проблема» говорити «можливість». Навіть коли все навколо розбите — це твій шанс зібрати себе нового, сильнішого. Ти зростаєш не тоді, коли легко, а коли важко, але ти не зупиняєшся.

Ще я почав промовляти до себе добрі слова. Спочатку через силу. Потім — із вірою: *«Я люблю себе. Я маю силу. Я відпускаю образи. Я обираю жити. Я вірю в себе».*

Повторюй ці слова, коли «накриває». Пиши їх на папірці. Читай уголос. Малюй. Говори це собі, навіть коли не дуже віриш, — віра прийде з часом.

Пам'ятай: те, що відбувається з тобою зараз — не назавжди. І навіть найтемніший день колись закінчиться. А ти — значно сильніший, ніж думаєш.

Обирай життя. Обирай себе. Ти потрібен цьому світу.

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Ще філософи Стародавньої Греції вчили, як зберігати внутрішню рівновагу. У їхніх порадах легко впізнати принципи розвитку емоційного інтелекту:



Кожному з нас доводилося перебувати у пригніченому настрої чи в меланхолії. Зазвичай такі негативні стани тривають недовго і минають без негативних наслідків. Але якщо з поганим настроєм не боротися, не задіяти методи саморегуляції та самоконтролю, то він може перерости у депресію.

Роздуми про сумне, «копання в собі», тривожність підживлюють депресію, руйнують інтелект. Тривожні підлітки гірше навчаються, менш успішні, схильні думати, що їм «не щастить» — із варіантом контрольної роботи, запитанням учителя тощо. Вони не використовують навіть ті знання, які мають, і, як результат, отримують гірші оцінки. Іноді пригнічений стан у підлітків виникає через розбіжність їхнього ідеального Я з реальним, тобто через неадекватну самооцінку. Їм здається, що їх не поважають, не хочуть із ними дружити. Іноді проблеми й справді є, та нерідко вони надумані.

Серед причин меланхолії чи депресивного стану, що потребують саморегуляції, можна назвати втрату близької людини, проблеми в сім'ї, невдоволення собою, відсутність друзів, кохання без взаємності, погані новини, підліткові фізіологічні проблеми тощо.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Меланхолія — настрій, що поєднує смуток, печаль, похмурість, прагнення до самоти.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Депресія (лат. *depressio*, від *deprimo* — пригнічувати) — психічний розлад, захворювання, що виражається у постійній пригніченості, втраті інтересу до життя, зниженні активності, самооцінки, небажанні спілкуватися тощо.



11. Які з перелічених причин, на вашу думку, є об'єктивними, а які — суб'єктивними? З якими легше впоратися без допомоги фахівців? Чому?

Будь-хто може переживати сильні емоції гніву, страху тощо. Ці емоції негативно впливають на здоров'я, передусім психологічне, з ними необхідно працювати. Так само не варто залишатись і у стані меланхолії, адже вона може перерости в депресію.

Самотужки можна впоратися з негативними емоціями. Для цього потрібно працювати над собою. Один із методів саморегуляції — самонавіювання, що є ефективним інструментом керування своїми емоціями, поведінкою, фізичним станом.

Якщо не працювати над собою, можна дійти до такого стану, із якого буде дуже важко вийти без допомоги фахівців чи навіть медикаментозного лікування.

12. Спираючись на схему і текст параграфа, назвіть причини виникнення меланхолії, легкої депресії та переходу їх у глибші негативні стани. Пригадайте, у яких випадках люди приймають антидепресанти і стимулятори. Чому вживати їх небезпечно?



Отже, саморегуляція і самоконтроль — це шлях до виходу з негативних та небезпечних психічних станів.

13. Пройдіть тест «Здатність до саморегуляції» (див. QR-код). Розгляньте інфографіку «Як боротися з негативом» і доберіть методи, що допоможуть побороти негативний стан людині із завищеною, заниженою й адекватною самооцінкою. Чи однакові ці методи? Чому?



Як боротися з негативом



Розслабити м'язи обличчя, рук, спини.

Послухати приємну музику, звуки природи.



Влаштувати пробіжку або виконати фізичні вправи.

Поринути у приємні спогади.



Малювати, грати на музичних інструментах, співати, танцювати — ці заняття поліпшують настрій.

З'їсти щось смачненьке.



Поспілкуватися з друзями. Можна «поплакатись у жилетку» найближчій людині, якій довіряєте, — гарантовано стане легше.

Переглянути матч улюбленої команди, емоційно повболівати.



Вивчити й виконувати вправи для заспокоєння (пригадаймо вивчене у 6–8 класах).

Почитати хорошу життєствердну книжку або переглянути комедію.



Прогулятися, побавитися з домашнім улюбленцем.



Сильні позитивні емоції, так само як і негативні, треба контролювати. Будь-які сильні почуття здатні виснажувати, заважати мислити спокійно чи ухвалювати виважені рішення. Важливо навчитися знаходити здорові способи проживання емоцій, тож опрацюймо практичні поради щодо керування ними.

Керуємо емоціями

■ Розпізнаємо свої емоції

Вчимося вчасно помічати, що саме відчуваємо. Називаємо свою емоцію: «Я злюся», «Мені сумно», «Я тривожуся». Це перший крок до саморегуляції.

■ Приймаємо свої емоції без осуду

Усі емоції — і приємні, й неприємні — мають право на існування. Вони сигналізують про наші потреби, цінності або певні загрози.

■ Досліджуємо причину виникнення емоції

Намагаємося зрозуміти, чому виникла певна емоція: яка ситуація чи думка її викликала? Це допоможе діяти обдуманно, а не імпульсивно.

■ Використовуємо техніки заспокоєння:

- глибоке дихання;
- фізична активність;
- перемикання уваги;
- спілкування з другом або дорослим;
- заняття творчістю (малювання, письмо, музика).

■ Замінюємо автоматичні негативні думки, що виникають, внутрішнім рефреном

Помічаємо шкідливі переконання, наприклад: «Я нікому не потрібен / не потрібна», замінюємо їх на конструктивні й реалістичні: «У мене трапляються труднощі, але я можу їх подолати».

■ Розвиваємо емоційний інтелект

Формуємо навички співпереживання, самопізнання, самоконтролю, адже вони допомагають краще розуміти себе та інших.

У наш час надзвичайно важливо розвивати в собі тактовність. Під час війни багато людей мають внутрішні травми й болючі спогади, тому навіть звичайне для нас слово чи необережний жарт може ненароком зачепити людину, зробити їй боляче.

Психологічна тактовність — це здатність правильно та обережно впливати на інших людей, знаходити з ними спільну мову, враховуючи їхні індивідуальні особливості. Це вміння відчувати міру в спілкуванні й не переходити межі, за якими можуть руйнуватися добрі відносини.

Коли ми спілкуємося тактовно, демонструємо вихованість, ми зберігаємо стосунки навіть у складних ситуаціях. Створюючи атмосферу довіри, ми можемо показати, що поважаємо внутрішній світ іншої людини.

Тактовна поведінка — це не просто гарні манери. Вона свідчить про зрілість характеру, внутрішню силу та особистісну цілісність.

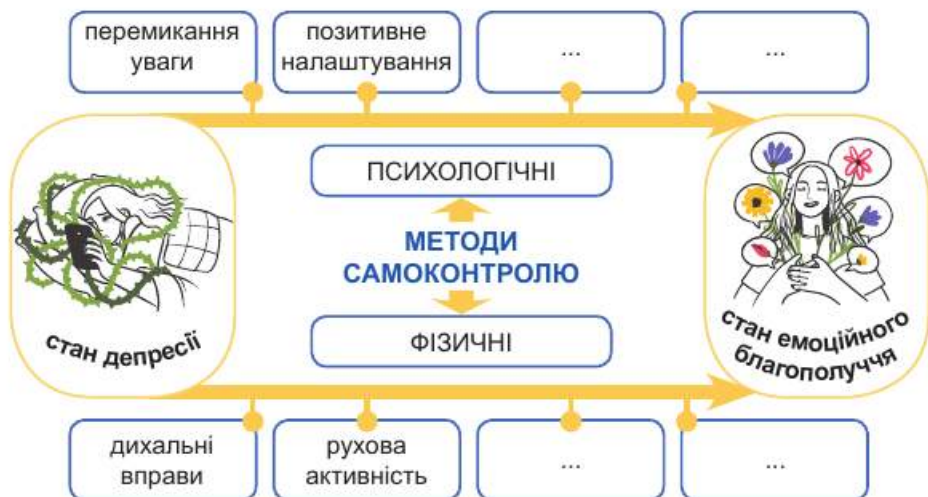
Бути тактовним означає залишатися чесним, але при цьому дбати про почуття іншої людини. Це своєрідний баланс: не обманювати й не лицемірити, але й не ображати людину словами чи діями.

Емоції — наші союзники в житті. «Дружити» з емоціями означає навчитися їх розпізнавати, приймати і конструктивно використовувати. Розвиваючи емоційний інтелект, практикуючи саморегуляцію та зберігаючи тактовність у стосунках, ми створюємо основу для успішного, щасливого та наповненого сенсом життя. Пам'ятаймо: емоційна зрілість — це не придушення почуттів, а вміння жити з ними в гармонії, перетворюючи кожную емоцію на можливість стати кращою версією себе.

Використовуючи схему, матеріали параграфа та підручників попередніх класів, створіть власну «аптечку першої емоційної допомоги» (на вибір):

- 3–5 технік для заспокоєння у стресі;
- 3–5 способів поліпшити настрій;
- 3–5 фраз для аутотренінгу.

Де і коли ви застосуєте ці інструменти?



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

14. Поясніть, як ви розумієте висловлювання «Усмішки та позитивні емоції покращують та продовжують життя».
15. Що означає саморегуляція особисто для вас?
16. Перелічіть відомі вам методи самоконтролю.
17. Які емоції допомагають краще вчитися, спілкуватися, дружити? Що важливіше: вміти виражати свої емоції чи вміти їх контролювати?
18. Прочитайте розповіді. Що можна порадити підліткам, щоб ніхто з них не опинився в стані депресії?

1. До нашого класу прийшла новенька. Вона була нетовариська, майже ні з ким не спілкувалася. Деякі однокласники почали над нею глузувати та насміхатися з того, що вона «дивна» і «відлюдкувата», не запрошували до спільних ігор. Якось біля школи з гуркотом проїхав мотоцикл. Реакція дівчини на це була дуже гострою. Коли вона почула гучні звуки, то злякалася так, що не могла рухатись, не розуміла, що діється навколо і де вона перебуває. Хтось із класу зняв це на телефон і переслав відео в чат класу з підписами на кшталт «Подивіться, яка вона дивна!». Дівчину відвели до лікаря, а вчителька розповіла, що сім'я нової учениці нещодавно переїхала до міста з території, прилеглої до зони воєнних дій.

2. Якось друг поділився своїми думками про близьку смерть, розповів, що в нього болять руки, ноги, серце... Він сильно схуд, важко дихає під час фізичних навантажень. Лікар сказав, що нічого страшного не відбувається, що це все — ознаки швидкого росту в підлітковому віці. Але друг однак думає про найгірше, панікує, перебуває у стресі.

3. «Пробачити чи ні? Вона мене зрадила? Так. Бо вибрала не мене. Я не вартий її? Ні, це вона не варта мене! А може, я щось зробив не так? Ні, це вона — непорядна дівчина, вона мене образила, принизила... Що про мене будуть думати друзі?...» — так постійно розмірковує мій приятель, подруга якого всього лише потанцювала на вечірці з однокласником.

§ 8

Конфлікт без втрат — ефективна стратегія поведінки

Дізнаємося, що таке маніпуляція у стосунках і токсичні взаємини, принципи медіації і взаємовигідного рішення, з'ясуємо, як етична поведінка пов'язана з нашим здоров'ям і добробутом. Дослідимо, як різні стратегії впливають на результат конфлікту. Навчимося вибирати ефективну стратегію співпраці, обстоювати свої інтереси асертивно, конструктивно реагувати на маніпуляції, допомагати іншим розв'язувати конфлікти, поважати особистий простір інших.



Визначте, чи є подані нижче ситуації конфліктами. Якщо так, визначте типи конфліктів (внутрішній, міжособистісний). Які потреби / інтереси сторін-учасниць? Як розв'язати кожен із конфліктів конструктивно? Хто може постраждати, якщо конфліктна ситуація не буде розв'язана?

Ситуація А

Двоє однокласників претендують на роль капітана команди у спортивних змаганнях. Обидва мають необхідний досвід, але вчитель може обрати лише одного.

Капітаном маю бути я!

Ні, я! У мене більше досвіду!



Складний вибір...

Дай списати! Будь ласка!

Ну ти й жаднюга!

Вибач, не можу...



Хіба це подруга? Навіть списати не дала!

Ситуація Б

Твоя подруга постійно просить списати домашнє завдання, але ти відмовляєш, бо вважаєш це неправильним.

Ми ж команда! Поставте мене першим.

Отакої!



Але ж ти нічого не робив...

Ситуація В

Один із учасників проєктної групи нічого не зробив, але вимагає, щоб його прізвище було першим у презентації.

Ти навіть не приходив працювати над проєктом!

Це була моя ідея! Я маю бути першим!

Розпізнавання конфлікту й аналіз конфліктної ситуації — дуже важливий етап. Від нього насамперед залежить вибір правильної стратегії розв'язання суперечки з урахуванням інтересів усіх сторін.

Щоб краще зрозуміти, як виникають конфлікти, важливо визначити, що саме запускає їх розвиток.

Конфлікт виникає там, де люди мають різні погляди, бажання чи інтереси. Це може бути суперечка через дрібницю, непорозуміння або серйозне протистояння. Але розбіжність у думках чи інтересах не обов'язково породжує конфлікт. Він починається тоді, коли слова або дії однієї сторони (людини або групи людей) зачіпають іншу — стають для неї тригером, і ця друга сторона реагує. Тоді ситуація загострюється.

Важливо розуміти, що в будь-якому конфлікті завжди є учасники — люди, соціальні групи чи навіть країни, між якими він виник, і об'єкт — те, через що він виник.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Тригер — будь-яке явище або подія, що стає подразником і запускає певну реакцію.

Стратегії поведінки в конфлікті

Наша поведінка в конфлікті може бути різною. Пригадаймо п'ять основних стратегій — способів урегулювання конфліктів, які ми вивчали в 7 класі.



Змагання (конкуренція)

- прагнення задовольнити власні інтереси за рахунок іншої сторони



Пристосування

- жертвування власними інтересами заради інтересів іншої сторони



Компроміс

- обидві сторони йдуть на поступки, в результаті інтереси жодної не задоволені



Відсторонення (уникнення)

- намагання дистанціюватися від конфлікту, не беручи участі в його врегулюванні й не захищаючи власних інтересів



Співпраця

- учасники / учасниці знаходять альтернативне рішення, що цілком задовольняє інтереси всіх сторін

Хтось із учасників чи учасниць конфлікту намагається захистити лише власні інтереси, хтось більше дбає про інших, а хтось шукає баланс. Ми діємо по-різному: активно або більш спокійно; іноді самостійно, а іноді разом з іншими. Важливо навчитися вибирати стиль поведінки, доречний у певній ситуації, щоб конфлікт не руйнував стосунки, а допомагав їх будувати.

Графічно вибір стратегій і стилю поведінки можна представити як сітку Томаса — Кілмена:



1. Уявіть, що ви вдвох запливли у відкрите море на човні. Раптом почалася буря. За цих обставин човен може витримати вагу лише однієї людини. Що робити?

Виберіть одну стратегію поведінки (можливо, за вказівкою вчителя) і змодельуйте розвиток ситуації. Визначте наслідки ухваленого рішення для кожної зі сторін, оцініть, хто виграє, а хто програє, чи передбачає це рішення співпрацю.

Приклади реалізації стратегій для пар:

- уникнення (учасники залишаються в човні, сподіваючись на краще);
- пристосування (один добровільно стрибає в море);
- суперництво (учасники б'ються за місце у човні);
- компроміс (вирішують по черзі пливти, тримаючись за човен);
- співпраця (шукають творче рішення: викидають речі, перерозподіляють вагу, намагаються подати сигнал SOS).

Яка стратегія найбезпечніша для життя обох?

Коли яка стратегія може бути доречною?

Розпізнавання маніпуляцій

На своєму життєвому шляху ми часом зустрічатимемо людей, які не керуються міркуваннями гуманності та етики, не думають про оточення. Вони ставлять власну вигоду вище за повагу до інших і готові вдаватися до будь-яких засобів, навіть неетичних. Нерідко такі люди не зупиняються перед маніпуляцією.

Маніпуляція — це прихований вплив, коли замість відкритого обговорення проблеми хтось використовує певні техніки, щоб змусити нас діяти в його чи її інтересах.

Типові маніпулятивні техніки:

- намагання викликати почуття провини («Як ти можеш так чинити після всього, що я для тебе зробив / зробила?!»);
- шантаж («Якщо ти не зробиш цього, я розповім усім, що...»);
- тиск — постійні нападки, вимоги або залякування;
- газлайтинг — слова та дії, що змушують іншу людину сумніватися в собі, власній адекватності.

Перегляньте скрайбінг про газлайтинг за QR-кодом.



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Газлайтинг (від англ. *gaslighting*) — психологічна маніпуляція, під час якої одна людина (газлайтер) систематично змушує іншу (жертву) сумніватися у власній пам'яті, сприйнятті реальності, здоровому глузді та адекватності.

До маніпуляцій удаються, щоб контролювати інших та отримувати вигоду для себе. Чому це погано? По-перше, маніпуляція підриває довіру людини до світу і себе самого / самої: той чи та, хто постійно піддається маніпулятивному впливу, починають сумніватися у власних рішеннях і цінності. По-друге, маніпуляції шкодять психічному здоров'ю — викликають тривогу, сором, почуття провини або депресивні стани. Газлайтинг особливо небезпечний, бо руйнує відчуття реальності й самооцінку жертви. По-третє, у довгостроковій перспективі маніпуляції руйнують стосунки: люди замикаються в собі або стають залежними від кривдника, що перетворює спілкування на токсичне.



2. Перегляньте мультфільм за QR-кодом і визначте, які маніпулятивні техніки було використано.



Противагою до маніпуляцій є етична поведінка, що базується на повазі, відкритості та взаємній згоді. Замість того щоб намагатися викликати в іншій людини почуття провини або шантажувати її, краще делікатно й відкрито говорити про свої потреби («Для мене важливо, щоб...»), з повагою слухати інших і домовлятися про компроміс, обстоюючи свою позицію за допомогою аргументів, а не маніпуляцій, надаючи співрозмовнику право і можливість відмовитися. Така поведінка збереже гідність обох сторін.

Дуже важливо конструктивно реагувати на маніпуляцію, тому ми вчимося помічати її сигнали. Один із них — коли після розмови ми відчуваємося приниженими, винними або змушеними щось зробити проти своєї волі. Ми маємо захищати своє психічне здо-

ров'я від таких проявів за допомогою різних технік. Ось одна з них, найпростіша, але дієва:

- роблю паузу перед відповіддю;
- ставлю запитання для прояснення мотивів співрозмовника;
- використовую «Я-повідомлення» («Мені некомфортно, коли ти кажеш...»);
- устанавлюю кордони й дотримуюся їх.

Для захисту від маніпулятивного впливу можна застосовувати й інші, спеціальні техніки, як-от ті, що запропоновані нижче.

Техніки психологічного захисту від маніпуляцій

В алгоритмах використано такі піктограми:

 Що це	 Коли використовувати	 Як застосувати	 Порада
---	--	--	---

«Заїжджена платівка»

-  Спокійне багаторазове повторення своєї позиції без агресії чи виправдань.
-  Коли на мене тиснуть, змушують погодитися чи змінити думку.
-  Коротко й спокійно повторюю свою відповідь — ніби «заїло платівку»: «Я розумію твою думку, але я вирішив / вирішила інакше»; «Я все одно не хочу цього робити».
-  Говорю рівним голосом, не виправдовуюся й не вступаю в суперечку.

«Я-повідомлення»

-  Спосіб висловлювати свої почуття й потреби без звинувачень.
-  Коли потрібно спокійно пояснити, як дії іншої людини впливають на мене.
-  Формула проста: «Я відчуваю... коли ти... тому що... Мені хотілося б...». Наприклад: «Я хвилююся, коли ти запізнюєшся, бо думаю, що з тобою щось сталося».
-  Не говорю «ти завжди...» чи «ти винен / винна», повідомляю лише про свої емоції та потреби тут і зараз.

«Вентилятор»

-  Відсікання образ і «здування» несправедливої критики уявним потоком.
-  Коли слова співрозмовника розпалюють мене і я надто емоційно реаую.
-  Зупиняюсь і аналізую, що саме мене зачепило; уявляю потужний вентилятор між нами; перемикаю увагу на тілесні відчуття, дихання; дію спокійно або роблю паузу в розмові.
-  Працює і для дистанційного спілкування.

«Весь світ — театр....»



Сприймаю співрозмовника як персонажа з вистави або шоу.



Коли маніпулюють емоційно значущі для мене люди.



Уявляю, що спостерігаю за «грою» ніби з глядацької зали, не стежу за словами як за справжньою атакою; оцінюю дії критично.



Якщо вдається — подумки всміхаюся; це показник контролю над емоціями.

«Парк розваг»



Уявляю співрозмовників дітьми, що «пустують».



Коли група людей тисне на мене або намагається принизити.



Займаю позицію спостерігача; уявляю, що це не серйозні дії, а дитячі «вереди»; не реагую емоційно; чекаю, поки «гра» згасне.



Не ігнорую реальну проблему, просто зберігаю внутрішній спокій.

«Океанаріум»



Уявляю товсту скляну стінку між собою й агресором — слова «поглинає вода».



У випадку прямого агресивного тиску або образ.



Уявляю себе в океанаріумі; бачу співрозмовника, але не сприймаю його як загрозу; реагую спокійно або обмежую спілкування; фіксую факти, а не емоції.



Чудово допомагає зберігати гідність та контроль у публічних ситуаціях.

«Театр абсурду»



Перебільшую висловлювання співрозмовника до смішного, абсурдного рівня.



Коли треба зменшити психологічну перевагу маніпулятора і вивести його з рівноваги.



Відтворюю хід думки співрозмовника у перебільшеній формі; голосно або подумки озвучую абсурдну версію; спостерігаю за реакцією — часто маніпуляція втрачає силу.



Моє висловлювання може бути сприйняте як сарказм, тож слід використовувати цю техніку обережно і тільки в контрольованих ситуаціях.

«Тумбочка»



Частково погоджуюся зі співрозмовником, але зберігаю власну позицію.



Коли треба уникнути конфлікту, але не поступитися у важливому для мене.



«Так, я розумію, що це може здатися дивним, але мені важливо зробити саме так»; «Можливо, ти маєш рацію, але я все одно хочу вчинити по-своєму».



Не сперечаюся з кожним словом опонента, а спокійно додаю власну точку зору — ніби «відкриваю шухляду тумбочки з аргументами».

Якщо маніпуляції повторюються або переходять у шантаж чи насильство, звертайтеся по допомогу до дорослих, шкільного психолога чи відповідних служб. У цифровому середовищі зберігайте докази (скріни, повідомлення) і не піддавайтеся на погрози — існують механізми блокування та повідомлення про порушення.

3. Опрацюйте кейс «Чи це дружба?» за схемою, визначте, у яких ситуаціях є прояви маніпуляції, а в яких — щирої турботи. Які техніки маніпуляції використано? Які вона може мати наслідки для фізичного та емоційного здоров'я жертви? Як відповісти адекватно?

Ситуації для аналізу

Маніпуляція чи ні (+/-)

The diagram consists of three horizontal cards, each with a clip at the top. A red line on the left side connects the three cards. To the right of each card is a yellow tag labeled 'Техніка маніпуляції' and a colored arrow pointing left with the text 'Адекватна відповідь'.

- Scenario 1 (Green card):** Павло постійно позичає в Ореста гроші, обіцяючи повернути. Коли Орест нагадує про борг, Павло каже: «Який ти жадібний! Я думав, ми друзі! Справжні друзі не рахують гроші!».
Tag: Техніка маніпуляції
Arrow: Адекватна відповідь
- Scenario 2 (Pink card):** Марися розповідає Софії свої секрети і просить не говорити про це нікому. Але потім каже: «Якщо ти справжня подруга, ти теж маєш розказати мені щось особисте. Інакше я не можу тобі довіряти».
Tag: Техніка маніпуляції
Arrow: Адекватна відповідь
- Scenario 3 (Blue card):** Юрко запрошує Катю в кіно. Мишко каже їй: «Якщо підеш із ним, я більше не спілкуватимуся з тобою. Ти маєш обрати: я або він».
Tag: Техніка маніпуляції
Arrow: Адекватна відповідь

Ми часто чуємо вислів «зона комфорту». Це особистий простір навколо нас, у межах якого ми відчуваємося безпечно й захищено. Ідеться не лише про фізичну відстань і кола спілкування, а й про право на власні думки, емоції та почуття, речі й час. У кожного / кожної з нас є свої кордони в спілкуванні та особистий простір. І в усіх вони різні. Скажімо, хтось любить обійми, а хтось відчувається некомфортно від надто близького контакту. Поважати особистий простір означає визнавати кордони іншої людини й не порушувати їх без її згоди.

Помітити, що наші кордони або безпека під загрозою, допомагають певні сигнали —  «червоні прапорці». Ми створюємо власну «систему попереджень», щоби вчасно розпізнати небезпечну ситуацію чи токсичні стосунки. Наприклад, якщо хтось змушує нас робити те, чого ми робити не хочемо, тисне, ображає або контролює, — це «червоний прапорець». Важливо навчитися довіряти своїм відчуттям: коли щось здається нам неправильним — найімовірніше, так і є. Навчитися помічати такі сигнали — перший крок до самоповаги й захисту власних кордонів.



4. Задля відпрацювання прийомів ефективного спілкування продовжте складати список ознак токсичних стосунків і додайте до нього пояснення чи приклади порушення особистих кордонів. Створіть poradnik щодо уникнення маніпуляцій і розпізнавання «червоних прапорців».

Ознаки токсичних стосунків:

- постійне почуття провини;
- ізоляція від оточення;
- контроль і ревності;
- знецінення твоїх почуттів.

Асертивна поведінка в конфлікті

Як захищатися від нахабних вимог, розпізнавати маніпуляції й адекватно виражати свої емоційні реакції під час конфлікту, знають ті, хто застосовує асертивну поведінку.

Асертивна поведінка передбачає впевнену й активну позицію, а також дотримання рівноваги між обстоюванням своїх інтересів і повагою до інтересів інших. За асертивної поведінки людина чітко усвідомлює свої цілі та права й відкрито заявляє про них.

Щоб завжди успішно справлятися із ситуаціями, у яких необ-

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Асертивна поведінка — обстоювання своїх прав, потреб чи поглядів без порушення прав і зневажання почуттів інших людей, а також не впадаючи в агресію чи пасивність.

хідно відмовити в чомусь, слід навчитися без обману і почуття провини говорити «ні». Часто саме невміння й страх відмовляти стають перепорою для розвитку асертивності, тому пропонуємо шість ефективних способів сказати «ні».

Відмова без пояснень і виправдань

- Якщо треба відмовитись від пропозиції, яка вас не цікавить.



Відмова з поясненням своєї позиції

- Коли ви відмовляєтесь через зайнятість або з етичних причин.

Відмова зі співпереживанням

- Коли для людини важлива не згода, а те, щоб її вислухали.

Відтермінована відмова

- Коли відчуваєте, що вашу відмову не приймуть, візьміть час подумати — можливо, це подіє, і відмова буде сприйнята не так болісно.

Дипломатична відмова

- Якщо ви готові допомогти, але не так, як хоче співрозмовник, можна запропонувати інше рішення.

Відмова-компроміс

- Ви готові погодитися, але на своїх умовах: «Можу допомогти, але не через дві години, а через чотири».

Техніки психологічного захисту від маніпуляцій можна комбінувати та супроводжувати асертивною відповіддю.



5. Попрацюйте у групах по троє. Розподіліть ролі: Маніпулятора, Жертви і Спостерігача. Реалізуйте у грі один зі сценаріїв, доповнюючи його та спираючись на матеріали параграфа. Спостерігач має оцінити, чи була відповідь на маніпуляцію асертивною, чи вдалося Жертві зберегти особистий простір. Поміняйтеся ролями і повторіть гру ще двічі, щоб усі учасники спробували себе в усіх ролях.

Емоційний шантаж	Тиск групи	Маніпуляція почуттям провини
Ваш хлопець / ваша дівчина каже: «Якщо ти мене любиш, то маєш поставити мене на перше місце і скасувати зустріч із друзями. Інакше я не можу бути впевненим / упевненою в наших стосунках».	Компанія друзів збирається прогуляти урок. Вас теж кличуть: «Не будь боягузом! Усі йдуть, тільки ти тремтиш. Ти що, матусин синочок?».	Мама каже: «Я для тебе все роблю, а ти навіть посуд не можеш помити. Ти невдячний / невдячна!».
Використання техніки психологічного захисту від маніпуляцій «Я-повідомлення».	Використання техніки психологічного захисту від маніпуляцій «Заїжджена платівка».	Використання техніки психологічного захисту від маніпуляцій ...
Асертивна відповідь: «Я ціную наші стосунки, але дружба також важлива для мене. Я хочу підтримувати баланс. Пропоную разом поміркувати і знайти час, коли ми можемо побути вдвох».	Асертивна відповідь: ...	Асертивна відповідь: «Мамо, я дуже вдячний / вдячна за твою турботу. Я розумію, що мені треба більше допомагати по дому. Складімо разом графік обов'язків, щоб я точно знав / знала, що і коли маю робити».

Посередництво в конфлікті

Часом для конструктивного розв'язання суперечок необхідна допомога нейтральної людини, яку обидві сторони визнають посередником, — медіатора. Посередництво в конфлікті, тобто допомога іншим у пошуку порозуміння, — це прояв справжнього лідерства. Компетентності лідера — уміння встановлювати емоційний контакт, підтримувати рівновагу в спілкуванні, допомагати іншим вибрати ефективну поведінку — притаманні тим, хто має авторитет серед однолітків. І ці риси можна розвивати.

Бути медіатором — це означає не просто сказати, яка сторона має перемогти в конфлікті, а допомогти учасникам вислухати одне одного, зрозуміти справжні причини конфлікту, з'ясувати, що стало тригером, знайти оптимальне спільне рішення. Медіатор дбає, щоб обидві сторони мали рівні можливості висловитися, організовує діалог, уважно слухає, ставить уточнювальні запитання, не розголошує почуту інформацію.

Стадії медіації

Підбиття підсумків

— *Допомагаю узагальнити домовленості — дійти консенсусу.*

Досягнення домовленості

Фіксація угоди.

Узгодження плану дій.

— *Сприяю тому, щоб сторони спільно ухвалили рішення на засадах співпраці та взаємної поваги.*

Пошук взаємовигідного (win-win) рішення

«Мозковий штурм» для пошуку варіантів рішення.

— *Пропоную ідеї, допомагаю знаходити варіанти, які враховують інтереси всіх.*

Висловлення позицій

Техніка активного слухання.

Перефразування почутого для перевірки розуміння.

— *Уважно слухаю кожного, щоб зрозуміти позиції всіх сторін, даю можливість висловитися і зберігаю нейтральність.*

Підготовка

Створення безпечного простору для діалогу (домовляємося не перебивати одне одного, говорити від себе, шукати рішення).

— *Налаштовую сторони на спокійний аналіз конфліктної ситуації.*

Основні умови медіації прості: рівноправність сторін і конфіденційність, нейтральність і лідерська харизма посередника.

Посередництво в конфлікті особливо важливе, коли емоції заважають спокійно говорити або коли сторони не довіряють одна одній. Участь посередника допомагає зберегти стосунки, уникнути образ і відновити довіру.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Win-win (у перекладі з англ. — «виграш-виграш») — це стратегія розв'язання конфліктів, за якої всі учасники отримують вигоду.

Консенсус — водночас і процес, який передбачає прийняття спільного рішення, і його результат (власне рішення) — домовленість між учасниками, досягнута на основі загальної згоди, а не просто більшості голосів.



6. Попрацюйте з кейсом, розподіливши між собою ролі: дві сторони конфлікту і посередник (медіатор).

У класі є спільний чат, де обговорюють навчання й домашні завдання. Оріся публікує в ньому багато мемів і особистих повідомлень.



Медіатори мають використати схему «Стадії медіації», щоб допомогти сторонам вибрати ефективну поведінку. Після завершення справи всі разом оцінюють роботу медіаторів за критеріями:

- Чи медіатори залишалися нейтральними?
- Чи обидві сторони були почуті?
- Чи було знайдено win-win рішення?

Коли ми вміємо домовлятися, чути інших, знаходити спільні рішення і діяти етично, ми не просто уникаємо конфліктів — ми будемо довіру. Здійснювати посередництво в конфліктах означає робити щось, що допомагає людям навколо почуватися краще, безпечніше та впевненіше, тобто створювати щось цінне для інших. Так само цінними є добрий учинок, підтримка друга або ідея, яка покращує життя класу. Переконливе презентування своїх ідей із використанням цифрових інструментів робить наші ініціативи помітними й надихає інших.

Свою ініціативу ми можемо також утілити у проєкті, що враховує інтереси всіх сторін, є реалістичним за термінами і метою, етичним (із повагою до індивідуальності й унікальності всіх учасників), а головне — створює щось цінне для інших: допомагає в навчанні, зміцнює дружбу, сприяє утвердженню справедливості, залучає до волонтерства тощо. Від таких дій виграють усі.



Проаналізуйте подані ситуації й розробіть ініціативи, які створять щось цінне для всіх, наприклад у вашому класі, школі чи спільноті. Поміркуйте, як ваші ініціативи можуть одночасно покращити взаємини, настрій і здоров'я.

Ситуація 1

У школі між учнями різних класів часто виникають конфлікти через використання спортивного майданчика. Старшокласники вважають, що мають пріоритет, молодші — що всі рівні.

Розробіть ініціативу, яка забезпечить можливість користування майданчиком для всіх сторін.

Ситуація 2

У шкільній їдальні постійно виникають суперечки через черги та місця за столами. Учні й учениці різних класів звинувачують одне одного у безкультур'ї.

Яка ініціатива допоможе послабити напруження і зробити їдальню комфортним місцем для всіх?

Ситуація 3

У вашому класі є учениці, які почуваються ізольованими через сором'язливість або інші особливості. Деякі з них стають об'єктами насмішок.

Який проєкт або активність допоможе створити атмосферу підтримки, щоб кожна дівчинка відчула свою цінність?

Ситуація 4

Під час планування шкільного заходу учні й учениці не можуть домовитися: одні хочуть організувати концерт, інші — спортивне свято, ще хтось — вечір відпочинку.

Знайдіть рішення, яке об'єднає різні інтереси і дасть можливість кожному і кожній проявити себе.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Що таке тригер конфлікту? Наведіть два приклади тригерів, які можуть виникнути в молодіжному середовищі.
8. Поясніть своїми словами, чим маніпуляція відрізняється від відкритого обговорення проблеми. Чому маніпуляція шкідлива для емоційного здоров'я?
9. Що таке асертивна поведінка? Які три основні принципи асертивності ви можете назвати?
10. Проаналізуйте описану ситуацію за допомогою сітки Томаса — Кілмена.

Батьки наполягають, щоб ви пішли до репетитора з математики у вихідні, але ви вже домовилися з друзями про важливу зустріч, яку не можете перенести. Які стратегії поведінки можна застосовувати, щоб конструктивно розв'язати конфлікт? Яка з них буде найефективнішою і чому?

11. Уявіть, що ви — медіатор у конфлікті між двома друзями чи подругами. Хтось місяць тому позичив у іншого гроші й не повертає. Складіть покроковий план медіації, користуючись схемою «Стадії медіації» (мінімум 5 кроків).
12. Запишіть відеоінструкцію (1–2 хв) «Як сказати Ні без почуття провини».

Дізнаємося, як культура, мистецтво і народні традиції впливають на здоров'я, допомагають відновлювати сили й почуватися в безпеці; чому участь у культурних заходах підсилює внутрішню рівновагу; як українські культурні традиції підтримують нас сьогодні. Навчимося використовувати мистецтво як засіб подолання стресу й зміцнення психічного здоров'я, власного та інших людей. Ознайомимося з роллю спонсорства, меценатства і волонтерства у створенні культурного середовища, що підтримує єдність і національну ідентичність.

Культура дає сенс життя, навчає нас поваги, вміння контролювати себе.



Пригадайте і назвіть пісню, картину, книжку або, можливо, певну традицію, що допомогли вам у важкі моменти вашого життя.

Знаходити сенс життя, зберігати внутрішню рівновагу та відчуття безпеки нам допомагає культура. Вона може бути справжнім джерелом внутрішньої сили й гармонії, адже культура — це не лише музеї й театри, музика та книжки, це насамперед простір виховання емоцій. Культурна людина є емпатійною і здатна жити у злагоді з навколишнім світом.

Культура є невід'ємною частиною життя, що визначає, зокрема, й наше ставлення до свого здоров'я. Вона зцілює, підтримує, надихає і впливає на наші щоденні вибори — те, що ми читаємо або слухаємо, те, як ставимося до себе й до інших. Культура — це не просто розвага, спосіб проведення дозвілля чи певні моделі поведінки, це життєва потреба.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Культура — сукупність матеріальних і духовних цінностей, традицій, звичаїв, що передаються від покоління до покоління.

Вплив культури на здоров'я

Твори мистецтва, народні та сімейні традиції, мова впливають на наш настрій, змінюють емоційний стан. Коли ми слухаємо улюблену пісню, малюємо, читаємо чи просто насолоджуємося краєвидами, наш мозок виробляє гормони позитивних емоцій, а тіло розслабляється. Взаємодія з різними складниками культури допо-

магає нам зрозуміти себе, впоратися зі стресом і відчутти єдність з іншими людьми.

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Гормони позитивних емоцій (їх іще називають гормонами щастя) — це команда з 4+ гравців, кожен із яких відповідає за свій аспект щастя:

- дофамін = мотивація, азарт;
- серотонін = спокій, задоволення, емоційна стабільність;
- ендорфіни = ейфорія, знеболення;
- окситоцин = любов, довіра, прихильність.

Культура, зокрема взаємодія з різними видами мистецтва, має потужний вплив на всі складники нашого здоров'я і сприяє його зміцненню. Фізичне здоров'я і культура — це формування здорового способу життя, зниження ризиків захворювань.

Вплив мистецтва на стан здоров'я



Культура убезпечує від емоційного вигорання та депресії, допомагає зберегти психічне здоров'я, адже через мистецтво і творчість ми можемо виражати емоції, які важко передати словами, і навіть відновлюватися після важких подій. Коли ми малюємо, слухаємо музику або займаємося хобі, рівень стресу й тривожності знижується.



1. Пригадайте популярні сучасні терапевтичні методи та оздоровчі системи, які ми вивчали у 8 класі. Розподіліть їх на групи для поліпшення різних складників здоров'я.

Для підтримання здоров'я психіки нині широко використовують заняття з арттерапії, які допомагають людям виражати і проживати складні почуття, знижують рівень стресу, підвищують самооцінку і повертають внутрішню рівновагу.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Арттерапія — метод психологічної допомоги засобами творчості.

Як допомагає арттерапія

Проблеми	Види терапії	Як це працює
Травма, горе, тривога	Ізотерапія (малювання / живопис)	Вираження емоцій через колір та форму
Депресія, стрес, ПТСР	Музикотерапія	Вплив ритму та мелодії на емоційний стан
Панічні атаки, тілесні блоки	Танцювально-рухова терапія	Вивільнення емоцій і зняття напруження через спонтанні рухи, «з'єднання» з тілом — усвідомлення власного тіла, його стану, координація та зростання впевненості в собі
Соціальна тривожність, конфлікти	Драматерапія	Програвання складних ситуацій, опанування нових соціальних ролей
Самотність, пошуки сенсу	Бібліотерапія	Читання спеціально підбраної літератури для корекції настрою, ідентифікація себе з героями та розв'язання особистих проблем
Низька самооцінка	Фототерапія	Новий погляд на себе та світ

Коли ми дивимося фільм, читаємо книжку або слухаємо пісню, що зачіпає душу, ми проживаємо почуття героїв разом із ними. Іноді завдяки такому співпереживанню ми можемо прожити досить сильні емоції, які були приховані в нас самих, яких ми не усвідомлювали, розв'язавши в такий спосіб власну психологічну проблему. Це явище називають катарсисом, і він наближає до емоційного благополуччя.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Катарсис (від давньогр. *κάθαρσις* — очищення) — емоційна розрядка, звільнення від внутрішнього напруження, яке настає після переживання людиною сильного емоційного досвіду, наприклад через співпереживання, пов'язане зі сприйняттям творів мистецтва, або в процесі психотерапії.

Культура об'єднує людей. Спільна творчість або участь у виставі дає відчуття радості, підтримки та близькості з іншими. Вона допомагає відчувати себе частиною спільноти, з якою нас пов'язують спільні спогади, символи й традиції. Це створює довіру, зміцнює соціальні зв'язки та підтримує єдність, особливо у складні часи.

Вплив культури на добробут

Європейська історія яскраво демонструє взаємозв'язок здоров'я людей, культури й добробуту.

У середньовіччі турбота про здоров'я сильно відрізнялася від сьогоденної, адже тоді люди нічого не знали про мікроби та віруси, а хвороби сприймали як покарання за гріхи або пояснювали підступами злих духів. При монастирях існували лікарні, де монахи доглядали за хворими, годували, молилися за них. Основними засобами лікування в ті часи були цілющі трави й, звісно ж, молитви.

У ті часи під час пандемій через брак медичних знань помирало дуже багато людей. У середньовіччі Європа пережила три хвилі чуми. Під час другої пандемії — Чорної смерті (1346–1353) — загинуло до 50% населення Європи. Ця катастрофа не лише змінила демографічну карту континенту. Усвідомлюючи крихкість життя, люди почали шукати нові пояснення причин хвороб та способи запобігання їм, а також зрозуміли, що піклування про здоров'я — не тільки справа окремих людей, а й спільна відповідальність усього суспільства.

Численні живописні та літературні твори, музика й архітектура зберегли пам'ять про біль і втрати від епідемій у різні періоди розвитку людства. Мистецтво стало засобом осмислення життєвого й історичного досвіду, зцілення та навчання. Через культурні символи люди передавали наступним поколінням



Йос Ліферінкс.
Святий Себастьян молиться
за жертв Юстиніанової чуми.
1497–1499 рр.



Пауль Фюрст. Чумний лікар
у захисному костюмі. 1656 р.

важливе послання: навіть після найтемніших часів людство здатне відроджуватись і творити.

Саме з цього болючого досвіду почали формуватися нові уявлення про здоров'я та добробут.

Пандемії, культура і добробут людства



Культура допомагає людству пережити епідемії та пандемії. Мистецтво — терапія, наука — джерело надії, а добробут — результат об'єднання людей і їхніх знань.

Перехід від Середньовіччя до Відродження став переломним у європейській історії. Тут бере свій початок гуманізм, що став визначальним принципом Ренесансу як історичної і культурної епохи. На багатьох картинах і фресках того періоду можна побачити Смерть, яка веде в танці представників усіх станів — від короля до селянина. Цей алегоричний образ символізував невідворотність смерті та рівність перед її лицем усіх людей. Також у цей час з'явилися сюжети, що утверджували потребу людства в милосерді та духовному очищенні. Митці прагнули знайти сенс життя, зображали людський біль, страх і водночас прагнення до відродження.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Ренесанс, або Відродження

(прибл. XIV–XVI ст.), характеризується поверненням до ідеалів античності, розвитком гуманізму, науковими відкриттями та розквітом мистецтва, закладанням основ нової європейської культури.



2. Дослідіть один із творів мистецтва, у яких відображено досвід хвороб чи відновлення після них. Це можуть бути картини, скульптурні, музичні або літературні твори (наприклад: «Тріумф смерті» П. Брейгеля, «Реквієм» В. А. Моцарта, «Щоденник чумного року» Д. Дефо, «Чума» А. Камю).

- Поясніть, яку ідею про життя, здоров'я чи людяність передає цей твір.
- Доберіть аргументи на користь твердження, що культура в усі часи допомагала людям зберігати силу духу.

В епоху Ренесансу людина стає центром світобудови. Великого значення набувають її розум, воля, творчий потенціал, а також фізична краса. Головні ідеї гуманізму відображені у картинах відомих митців того часу: Рафаеля, Мікеланджело, да Вінчі та інших, у яких божественне проявляється через людське. Ці художники не просто змальовували образи святих, як робили їхні попередники, а утверджували цінність людського життя, тілесної краси, здоров'я, любові.

Ідеї Ренесансу

- Доступ до мистецтва, краси, культури — не розкіш, а базова потреба, умова забезпечення повноцінного здоров'я та добробуту людини.
- Тіло — храм душі, і його треба плекати.
- Естетика здоров'я у балансі внутрішньої й зовнішньої краси (золотий перетин, людина да Вінчі тощо).
- Здорові стосунки «мати — дитина» — основа майбутнього добробуту.

Споглядання краси:

- знижує рівень стресу і тривоги;
- викликає позитивні емоції, як-от умиротворення, захоплення;
- активує дофамінову систему винагороди в мозку;
- покращує настрій та самопочуття.

Образ матері з дитиною:

- активує емпатію;
- створює відчуття безпеки та захищеності;
- нагадує про базову людську потребу в любові.



Рафаель Санти.
Мадонна в кріслі. 1514 р.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Рафаель Санти (1483–1520) — італійський живописець, графік і архітектор.



3. Виберіть одну із запропонованих тем. Придумайте назву для своєї експертної групи. Обговоріть проблемні запитання і презентуйте результати в класі.

Група _____ (емоційний інтелект)

- Як мистецтво допомагає розуміти емоції?
- Що відчуває мати на картині Рафаеля? А немовля?

Група _____ (ментальне здоров'я)

- Чому краса важлива для нашого самопочуття?
- Як мистецтво впливає на настрій?

Група _____ (цінності й ідентичність)

- Що для нас означає материнська любов?
- Які людські цінності є вічними?

Група _____ (культура і добробут)

- Як мистецтво формує наше розуміння добробуту?
- Чому важливо мати доступ до культури?

Суспільство епохи Відродження почало усвідомлювати значення гігієни, чистої води, медичної допомоги та соціальної підтримки. З'явилися перші лікарні, в університетах почали відкривати медичні факультети, а цілителство поступово переходило від магії та забобонів до доказових методів лікування. Це дало поштовх розвитку науки і медицини.

Середньовічні пандемії вплинули на культуру і біологічну еволюцію людини. Дослідники довели, що в людей, які виживали після великих епідемій, формувалася імунна стійкість, яка передавалася наступним поколінням. Таким чином досвід перенесених хвороб залишив відбиток не тільки в пам'яті, а й у геномі людства.

Європейська історія неодноразово яскраво показувала, як здоров'я людей впливає на розвиток культури і науки. Після доби Відродження, коли Європа пережила розквіт мистецтва, гуманізму й період значних наукових відкриттів, людство зіштовхнулося з новими викликами — епідеміями, голодом і війнами. І здолати їх допомагала культура, зокрема традиційна.

Під час Першої та Другої світових війн українські солдати в окопах співали народні пісні, як могли підтримували давні традиції, а вишивані рушники тримали біля серця як обереги. Сьогодні, під час повномасштабної війни, українські воїни теж не забувають про традиції свого народу, а ще співають, малюють, пишуть музику та вірші.



4. Перегляньте відео за QR-кодами і дайте відповіді на запитання.

- Чому в найскладніші моменти життя люди звертаються до культури?
- Як це допомагає вижити не лише фізично, а й ментально?
- Чи існує зв'язок між культурою і відчуттям безпеки?



Українські народні традиції впродовж століть допомагають людям підтримувати ментальне здоров'я. Давні обрядові практики дають надію на краще майбутнє, відчуття єдності з природою. Весільні обряди зміцнюють родинні зв'язки та відчуття належності до спільноти, а поминальні традиції допомагають пережити горе й підтримати одне одного. Народні ремесла мають цілющу силу: заняття будь-яким із них діє як медитація, вишивання й писанкарство дають відчуття захисту завдяки вірі в силу давніх символів-оберегів, а гончарство та різьблення стають справжньою тактильною терапією, що допомагає зняти напруження.

Колискові пісні можна вважати першою арттерапією в житті людини. Вони заспокоюють і створюють відчуття безпеки. Думи та балади допомагають досягнути складний історичний досвід. Народні танці поєднують фізичну активність із радістю спільного дійства. Казки та легенди передають життєву мудрість і показують різні моделі поведінки в складних ситуаціях. Доступно й дотепно сформульовані у прислів'ях мудрі настанови пращурів формують життєстійкість (резилентність), почуття національної гідності. Усі ці традиції є джерелом сили, особливо в часи випробувань.

5. Візьміть у рідних інтерв'ю, обговоривши культурні традиції вашої родини. Виберіть щось одне: пісню, страву, обряд, ремесло — і зробіть висновки.

- Як ця традиція вплинула / впливає на емоційний стан членів родини?
- Які цінності вона передає?
- Як вона формує відчуття безпеки й належності?

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Згідно з дослідженнями, 78 % українців під час війни почали більше цінувати українську культуру, 65 % охочіше слухають українську музику, 52 % читають українських авторів.

Спонсорство, меценатство і волонтерство в Україні

Підтримка культури глибоко впливає на здоров'я й добробут усього суспільства. Культурні проекти об'єднують, формують громадянську ідентичність і зміцнюють національну єдність, що особливо важливо в складні для країни часи. Культурні простори стають місцями безпечного самовираження, де можна ділитися думками, розвивати таланти й знаходити однодумців. Історія показує, що суспільства з розвинутою культурою є стійкішими до криз, їм притаманні вищий рівень довіри між людьми та кращі показники психічного здоров'я населення. Тому меценатство, спонсорство та інші види благодійності — це інвестиції не лише в мистецтво, а й у майбутнє всієї нації.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Меценат — людина, яка безкорисливо підтримує культуру, мистецтво, науку власними коштами.

Спонсор — особа чи організація, що фінансує проект / подію, часто з метою створення позитивного іміджу та реклами.



6. Здійсніть віртуальну екскурсію до терапевтичного саду, перейшовши за QR-кодом.

За матеріалами сайту
<https://nova.net.ua/terapevtychnyj-sad-na-vdng-dlya-veteraniv-yak-doyihaty/>



Визначте тип благодійності, який реалізовано в проєкті «Терапевтичний сад на ВДНГ», використовуючи порівняльну таблицю.

	Меценат	Спонсор	Волонтер
Мотив	альтруїзм, любов до мистецтва	реклама, імідж, соціальна відповідальність	здійснення особистої місії, прояв лідерства, служіння, підтримання важливих цінностей
Ресурс	гроші	гроші / товари / послуги	час, навички, енергія
Очікування	розвиток культури	піар, згадка бренду	самореалізація, досвід

7. Визначте рівень своїх можливостей і готовності до участі у волонтерській допомозі ЗСУ, користуючись таблицею самоаналізу.

Як я можу допомогти захисникам України?

Запитання	Моя відповідь
Які мої вміння можуть бути корисними?	плетіння маскувальних сіток виготовлення окопних свічок в'язання шкарпеток малювання листівок монтаж відео для соцмереж програмування ...
Які ресурси є в мене або в моєї родини?	час матеріали простір для зберігання транспорт зв'язки з різними організаціями ...
Кому конкретно я хочу допомогти?	певній військовій бригаді шпиталю усім захисникам і захисницям родинам військових ...

Запитання	Моя відповідь
Скільки часу на тиждень я реально можу приділити волонтерству?	1 годину кілька годин у вихідні кожен день після школи ...
Що мені заважає почати зараз?	не знаю, з чого почати боюся зробити щось не так немає часу батьки не дозволяють ...
Що я особисто отримаю від цього?	відчуття корисності досвід нові знайомства розвиток лідерських навичок внесок у Перемогу ...
Чи відчуваю я готовність допомагати ЗСУ?	
Що я можу зробити вже цього тижня?	

Пам'ятаймо: навіть маленький внесок має значення. Кожна окопна свічка, пара шкарпеток, кожне слово підтримки наближають нашу Перемогу!

Як писав Василь Сухомлинський, «людина народжується на світ не для того, щоб зникнути безвісною пилинкою. Людина народжується, щоб лишити по собі слід вічний». Ми залишаємо свій «вічний слід» уже сьогодні — тим, як поведимося з іншими, що створюємо, які цінності плекаємо. Найбільший слід залишають ті, хто живе не тільки для себе, а й для інших.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Василь Олександрович Сухомлинський (1918–1970) — видатний український педагог, публіцист, письменник. У своїй книжці «Серце віддаю дітям» він писав: «Що було найголовнішим у моєму житті? Не роздумуючи, відповідаю: любов до дітей». Цю книжку переклали 30 мовами світу.



Ми самі й наші близькі також потребуємо відновлення та підтримки. Часто ми стаємо ресурсом одне для одного — це відбувається, коли наші дії спрямовані на реалізацію спільної мети, коли дії кожного допомагають іншим стати сильнішими, витривалішими.

ми, здоровішими. Це працює і в родині, й у громаді, зокрема в класі, школі.

Бути ресурсом у класі

- Підтримати того, хто самотній: запросити до спільної гри, сісти поруч у їдальні...
- Захистити від булінгу — не мовчати, коли когось кривдять.
- Поділитися знаннями — допомогти підготуватися до діагностувальної роботи тощо.
- Створити традицію — придумати спільний ритуал, свято, проєкт.
- Бути чесним і надійним — дотримуватися обіцянок, бути другом у скрутних обставинах.

Отримати ресурс від інших

- Дозволити собі приймати підтримку, енергію та натхнення від оточення.
- Підживлювати власні внутрішні сили завдяки спільноті класу, школи:

Хтось поділиться знаннями — ми відчуємо впевненість.

Хтось скаже добре слово — зміцніє наша віра у власні сили.

Хтось допоможе розв'язати складну задачу — ми станемо успішнішими в навчанні.

Саме сьогодні ми можемо передати частинку тепла і світла іншим людям. Дорослі з величезною вдячністю сприймають культурне волонтерство й надихаються творчістю учнівства. Наша творчість, наша доброта, наше прагнення допомагати є силою, яку не здатна зламати жодна війна. «Борітеся — поборете!» — цей заклик Тараса Шевченка актуальний не лише у війні з ворогом, а й у боротьбі за збереження людяності, культури та взаємної підтримки. Турбота про інших — це турбота про майбутнє України.

Культурне волонтерство під час війни





8. Розгляньте схему й виберіть проекти, які вам до снаги реалізувати для себе, молодших школярів, своїх батьків і вчителів. Створіть міні-проект волонтерської допомоги «Творимо мистецтво для здоров'я та підтримки».

Група 1. Плейліст для душі

Створіть добірку із 5–7 українських пісень для різних емоційних станів:

- коли сумно;
- коли тривожно;
- коли потрібна мотивація;
- для релаксації.

Застосування



- ✓ Для кого може бути корисним: поранені, внутрішньо переміщені особи, підлітки.
- ✓ Як можна поширити: опублікувати в соцмережах, передати до госпіталю, надіслати знайомим військовим.
- Чи можете ви створити QR-код із плейлістом для роздрукування?

Група 2. Артжурнал

Створіть зразок сторінки артжурналу для подолання стресу.

- Використайте колаж, малюнки, слова, символи.
- Поясніть, як саме це допомагає.

Застосування



- ✓ Для кого: діти в укритті; підлітки з підвищеною тривожністю, внутрішньо переміщені особи.
- ✓ Як організувати: провести безкоштовний майстер-клас зі створення артжурналу (де, для кого, коли?).
- ✓ Що потрібно: папір, журнали для вирізок, клей, олівці.
- Чи можете ви провести такий майстер-клас у своїй школі / громаді?

Група 3. Терапевтична казка

Напишіть коротку казку (8–12 речень) для подолання страху або горя. Можете скористатися ресурсом <https://gemini.google.com/gem/storybook>.

- Використайте українську символіку (калина, верба, птахи, вишиванка...).
- Поясніть, як працює казкотерапія.



Застосування



- ✓ Для кого: діти 5–10 років (у притулках, після евакуації, у лікарнях).
- ✓ Як використати: читати в бомбосховищі; записати у форматі аудіоказки; створити ілюстровану книжечку.

- Чи можете ви записати свою казку в аудіоформаті для дітей у госпіталях?
- Чи можете ви створити серію таких казок?

Група 4. Танець емоцій

Створіть коротку танцювальну композицію (30–60 секунд).

- Можна використати елементи народного або сучасного танцю.
- Покажіть, як рух допомагає виразити / відпустити емоції.



Застосування

- ✓ Для кого: діти й підлітки (у школах, центрах для внутрішньо переміщених осіб, онлайн).
- ✓ Як організувати: упровадити безкоштовні танцювальні розминки в укритті під час тривоги; провести майстер-клас «Танцюємо стрес геть» (де, коли?); записати відеоурок для соцмереж із простими рухами для зняття напруження.

Група 5. Інсталяція «Що дає мені силу»

Створіть символічну інсталяцію з предметів, що символізують культурні практики, які додають сил (книжка, вишиванка, інструменти, фото...).

- Розташуйте предмети так, щоб отримати єдину композицію.
- Поясніть символіку кожного елемента.
- Поміркуйте, як організувати спільну інсталяцію для зцілення громади.

Застосування

- ✓ Як організувати: створити виставку в школі, бібліотеці, центрі для внутрішньо переміщених осіб, онлайн-галерею «Що дає силу нашій громаді» (можна запросити інших людей додати свої предмети-символи); запустити в соцмережах фотопроєкт #ЩоДаєМеніСилу.



Сьогодні ми повертаємося до тих самих запитань, які ставили собі наші предки: як зберегти життя, не втратити людяність і знайти сили для відновлення? Культурні практики розвивають у нас життестійкість — здатність долати труднощі й відновлюватися. Вони допомагають знаходити сенс у житті, відкривати свої таланти, мислити креативно й критично. А ще — почуватися потрібними, реалізованими, щасливими.

Культура — це наша колективна пам'ять і потужний засіб терапії. Вона допомагає усвідомити, що добробут — це не лише фізичне здоров'я, а й духовна рівновага, турбота одне про одного і віра в майбутнє. Культура — це не те, що ми маємо. Це те, ким ми є, вона об'єднує нас у щось більше, ніж просто сума окремих людей. Вона робить нас народом.

Станьте в «культурне коло» (можна уявне). По черзі закінчіть речення:

- Сьогодні я зрозумів / зрозуміла, що культура...
- Я хочу спробувати... *(назвіть культурну практику)*
- Я готовий / готова волонтерити в... *(назвіть сферу культури)*
- Культура моєї родини — це...

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

9. Поясніть, як культура й мистецтво можуть впливати на психологічне здоров'я людини.
10. Як пандемії позначилися на розвитку мистецтва і світогляді людей?
11. Як культурні практики допомагають долати стрес людям різного віку?
12. Як війна впливає на ставлення людей до української культури?
13. Як мистецтво може допомогти нам сьогодні переживати важкі події?
14. Як дотримання народних традицій може сприяти безпеці та добробуту родини чи громади?
15. Наведіть приклади сучасних українських меценатів або волонтерів, діяльність яких сприяє розвитку культури, освіти чи допомагає людям.
16. Чому волонтерство вважають проявом культури добра? Як воно впливає на добробут суспільства?

§ 10 Людина серед людей

Дізнаємося, як соціальні впливи формують наші думки, вибори й поведінку; чому стереотипи можуть впливати на ставлення до себе та до інших; як цифрове середовище змінює соціальний вплив. З'ясуємо, як критичне мислення допомагає розпізнавати маніпуляції і зберігати безпеку в медіапросторі. Навчимося визначати, які соціальні чинники сприяють добробуту, здоров'ю і сталому розвитку спільноти, а які створюють ризики; робити усвідомлені вибори в цифровому суспільстві.

Розгадайте ребуси. Поясніть, як ви розумієте зашифровані слова.



Ребуси допомагають розвивати абстрактне мислення, яке разом із мовленням виникло в процесі еволюції людини. Саме володіння мовою і здатність до абстрактного мислення відрізняють нас від інших біологічних видів.

Крім того, ми — соціальні істоти, здатні до співпраці, самоідентифікації в групі, а також до формування складних суспільств і культур. Наші найдавніші предки об'єднувалися у племена для захисту, полювання, догляду за дітьми. Вигнання з групи означало майже неминучу смерть, тому в нас генетично закладена потреба бути в соціумі. Навіть ті, хто схильний до самотності, час від часу потребують спілкування, обміну думками, емоціями... У спільноті реалізується наша потреба в належності.

Підлітковий вік, за Еріком Еріксоном, — це період, коли ми особливо потребуємо соціальних зв'язків. У цей період для нас важлива самоідентифікація, ми прагнемо самовизначення. Ми перебуваємо в пошуку власного Я і свого місця серед однолітків, прагнемо до утвердження почуття власної гідності, експериментуємо з різними соціальними ролями, визначаємося зі стилем поведінки та майбутньою професією.

Підлітковий розум — це психосоціальна стадія між дитинством і дорослістю, між мораллю, засвоєною дитиною, і етикою, яку має розвинути дорослий.

Е. Еріксон «Молодість: Зміни та виклики», 1963 р.

Наше самопізнання відбувається переважно через сприйняття ставлення до нас оточення — близького й віддаленого кіл спілкування. Малеча пізнає себе за реакціями батьків, тобто найближчих людей. Для дорослих важливі відгуки колег, друзів — соціуму.

1. Перегляньте відео за QR-кодом і поміркуйте, роль кого з персонажів вам доводилося виконувати. Як би ви почувалися на місці Марка, Іллі чи Софії? Чому?

Відео створили автори з використанням
ШІ Gemini Storybook



Думка оточення — це дзеркало, в якому ми бачимо себе. Але дуже важливо, щоб це зеркало не було кривим.



Соціальні впливи на здоров'я, безпеку і добробут

Чи варто нам завжди зважати на думку оточення? Для цього є об'єктивні причини. Наприклад, співпраця: щоб ефективно працювати разом, люди мають урахувати погляди інших, дбати про свою репутацію у колективі, адже це впливає на кар'єру, особисті стосунки тощо. Загалом підтримка оточення, наприклад класу чи родини, допомагає долати труднощі, негаразди, стреси.

При цьому для нас украй важливо відповісти на запитання: як оточення впливає на наш характер? Чи варто змінюватися під впливом інших? На ці запитання ми відповідаємо по-різному в кожному конкретному випадку.

Розглянемо різні аспекти впливу соціуму.

Соціальні норми — це правила і стандарти поведінки, прийняті суспільством або групою людей. Напевно, й ми маємо їх прийняти?

Соціальні норми та очікування

Близько 70 % людей зауважують, що їхні рішення часто залежать від думки друзів та рідних.

Поради

- Аналізуємо своє оточення: з'ясовуємо, які цінності й норми панують у групі.
- Визначаємо особисті цілі, орієнтуючись передусім на власні переконання, а не на очікування інших людей.
- Долучаємося до груп, які поділяють наші цінності, щоб підтримувати особистісний розвиток.

У класі Марка більшість однокласників прагнули бути «в тренді»: носили брендові речі, були активними в соцмережах і змагалися, у кого більше підписників. Спочатку Марко теж вважав, що має відповідати цим нормам, аби його приймали в колективі. Але згодом хлопець зрозумів, що справжні друзі цінують насамперед щирість і підтримку. Тож він вирішив залишитися собою й не гнатися за тим, що нав'язує більшість.



2. Чому Марко спочатку переживав через соціальні норми в класі, але згодом вирішив не дотримуватися їх? Що вплинуло на його рішення?

Емоційний вплив оточення може суттєво впливати на наш настрій і загальний стан.

Емоційний вплив

Дослідження показують, що емоції людей у нашому оточенні можуть впливати на наш настрій у 50 % випадків.

Поради

- Оцінюємо, як наше оточення впливає на наш настрій: ведемо щоденник емоцій, щоб відстежувати зміни.
- Намагаємося проводити більше часу з людьми, які заряджають енергією і позитивом.
- Уникаємо токсичних стосунків, які негативно впливають на наше самопочуття.



Якось Орест помітив, що після зустрічей із деякими друзями почувається виснаженим, роздратованим і без настрою. Із часом він виявив закономірність: спілкування з одними людьми додає сил і натхнення, а з іншими — забирає енергію. Тоді Орест почав більше часу проводити з друзями, які його підтримували, надихали і допомагали розвиватися. Уже за кілька тижнів він став спокійнішим, упевненішим і відчув прогрес у навчанні.



3. Що змінив Орест у своєму житті, коли усвідомив, як на нього впливає оточення? До яких результатів це привело? Наведіть конкретні приклади з тексту.

Ми змінюємося, спостерігаючи за поведінкою інших, і можемо переймати звички своїх близьких чи знайомих. Так формується наш переважний **тип поведінки**.

Типи поведінки під впливом середовища

- соціально активна;
- пристосувальна;
- бунтівна;
- замкнено-оборонна;
- усвідомлена, збалансована.

Понад 60% людей запозичують певні звички від своїх друзів або колег.

Поради

- Спостерігаємо за поведінкою людей у своєму оточенні й визначаємо, які звички ми хочемо перейняти, а які ні.
- Залучаємося до спорту або групових занять, які підвищують нашу мотивацію і сприяють здоровому способу життя.
- Шукаємо приклади для наслідування, які надихають на позитивні зміни.

Атмосфера підтримки, прийняття і довіри сприяє формуванню соціально активної та усвідомленої, збалансованої поведінки — ми почуваємося впевнено, проявляємо ініціативу, відповідаємо за свої дії. Натомість середовище, де допускається тиск або навіть булінг, панує нездорова конкуренція або байдужість, сприяє формуванню пристосувального, бунтівного чи замкнено-оборонного типу поведінки. Це реакція на брак розуміння, визнання і навіть безпеки.

Наша поведінка є відображенням не лише нашого характеру, а й якості стосунків із оточенням. Вона спонукає замислитися, як впливає на нас коло спілкування, які стосунки підтримують наш розвиток, а які заважають йому. Розуміння цього дає змогу робити більш свідомі вибори і створювати навколо себе позитивне середовище.

Софія вирішила покращити своє самопочуття і настрій, тому приєдналася до шкільного клубу бігу. Вона помітила, що її однокласники й однокласниці підтримують одне одного, разом тренуються і дбають про здорове харчування. Спостерігаючи за ними, вона теж почала більше рухатися, збалансовано харчуватися й невдовзі помітила, що спорт допомагає їй бути бадьорішою, спокійнішою та впевненішою в собі.



4. Порівняйте, які типи поведінки формуються в атмосфері підтримки і довіри, а які — в середовищі, де проявляються тиск і булінг. Поясніть, чим зумовлені відмінності.

Підтримка і критика оточення — чинники, що значною мірою впливають на нашу самооцінку, як позитивно, так і негативно.

Підтримка і критика

Клас, у якому підтримують командну роботу, демонструє на 30 % вищу успішність.

Поради

- Оцінюємо, хто з нашого оточення надає підтримку, а хто лише критикує. Складаємо список важливих для нас людей.
- Розмовляємо з близькими про свої цілі й просимо їх підтримувати нас у прагненнях.
- Не боїмося відмежуватися від людей, які постійно критикують або знецінюють наші досягнення.



Ілля поділився з друзями своєю мрією створити онлайн-магазин із продажу екологічного шкільного приладдя. Друзі зреагували так: «Навіщо тобі це? Краще готуйся до ДПА»; «Ти ще замолодий для бізнесу». Це підірвало його впевненість у собі. Ілля майже відмовився від мрії, але все ж вирішив приєднатися до онлайн-спільноти молодих стартаперів, де однодумці ділилися досвідом, наставники давали конструктивні поради, а не просто критикували. Завдяки підтримці спільноти Ілля запустив свій пробний продукт і отримав перші замовлення від однокласників. Його впевненість і мотивація зросли, а набутий досвід навчив цінувати людей, які підтримують його ідеї та спроби.

5. Як змінилася самооцінка Іллі після того, як він приєднався до онлайн-спільноти молодих стартаперів? Порівняйте вплив критики друзів і підтримки спільноти на його самооцінку та досягнення.

Ми повинні усвідомити, що думка інших має значення, але не визначає все. Здорова соціальність — це баланс між урахуванням думки оточення і збереженням власних цінностей, кордонів та автентичності.

Соціальні стереотипи поведінки

Соціальні стереотипи поведінки — це усталені, часто неусвідомлювані очікування та шаблони дій, які приписують певним групам людей або ситуаціям.

Соціальні стереотипи поведінки формуються під впливом виховання і медіа, культурного досвіду попередніх поколінь і часто впли-

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Стереотип — спрощене, часто однобоке уявлення про щось або когось, що формується на основі узагальнень, а не повної інформації і, як правило, не є об'єктивним.

вають на нашу поведінку, сприйняття та ухвалення рішень. Перші уявлення про світ ми отримуємо в родині: саме там ми навчаємося певним чином ставитися до представників різних рас, професій чи статей. Медіа (телебачення, кіно, реклама) часто тиражують певні образи, наприклад показують жінок переважно в ролі матерів або помічниць, а чоловіків — як лідерів і героїв. В українському суспільстві закріпилися, зокрема, такі стереотипи: «чоловіки не плачуть», «жінка за кермом = небезпека» або «людина в окулярах — ботан».

Стереотипне уявлення про те, що дівчата мають бути тихими й слухняними, а хлопці — сміливими й активними, впливає не лише на те, як ми сприймаємо інших, а й на те, як ми самі поведимося, щоб відповідати очікуванням.

11 лютого відзначають Міжнародний день жінок і дівчат у науці, що спростовує один із застарілих стереотипів.



6. Перегляньте відео за QR-кодом і поясніть, який стереотип спростовує дівчина.



Соцмережі, блоги, меми прискорюють поширення стереотипів, як старих, так і нових. Стереотипи непомітно формують наше сприйняття світу й людей. Розуміння механізмів їх виникнення — перший крок до усвідомлення та здатності критично оцінювати інформацію із цифрового простору.

Особливість соціальних стереотипів поведінки — у їх подвійному впливі: вони водночас обмежують і спрямовують наші дії. З одного боку, вони дають нам зрозумілі моделі поведінки в різних ситуаціях: як слід вітатися, поводитися на уроці, спілкуватися з людьми різного віку чи статусу. З іншого боку, вони можуть перешкоджати самовираженню й підтримувати нерівність. Ті, хто не відповідає певним стереотипам (наприклад, хлопець, який захоплюється танцями, або дівчина, що грає у футбол), можуть зіткнутися з осудом, насмішками або тиском.



7. Перегляньте приклади соціальних стереотипів у відео за QR-кодом і дайте відповіді на запитання.



- Чи показано у відео приклади того, що називають стереотипами? У яких прикладах можна знайти реальну основу?
- Чи існують у сучасному світі корисні стереотипи? Якщо так, чим вони корисні? Як можна позбутися шкідливих стереотипів?
- Поміркуйте про вплив стереотипів на вашу поведінку та спілкування.

Соціальні стереотипи формують поведінкові шаблони — усталені реакції чи дії, які ми часто автоматично відтворюємо в певних ситуаціях. Ці шаблони можуть бути корисними, наприклад, якщо сприяють безпеці, економії часу, побутових ресурсів, або шкідливими — коли обмежують розвиток, заважають адаптуватися до нового колективу чи місця проживання. Усвідомлена поведінка формується, якщо ми здатні:

- розпізнавати стереотипи оточення;
- критично оцінювати їх вплив на себе;
- свідомо обирати поведінку, що відповідає нашим цінностям, а не чужим очікуванням.

Важливо адекватно оцінювати свої поведінкові шаблони, щоб зберігати корисні й змінювати ті, які нам шкодять.

Поведінкові шаблони

Поведінка серед людей

- Вітання і прощання: ми автоматично, навіть не замислюючись, промовляємо: «Добрий день» чи «До побачення».
- Етикет за столом: користуємося серветкою, не говоримо з повним ротом, дякуємо за частування.
- Черговість у розмові: чекаємо, поки співрозмовник закінчить говорити, перш ніж відповісти.

Пов'язані з навчанням

- Фотографуємо дошку на телефон замість переписування інформації з неї.
- Робимо скриншоти презентацій або відео з поясненнями учителя.
- Шукаємо готові конспекти в групових чатах класу.
- Використовуємо цифрові нотатки (Google Docs, Notion) для спільних із друзями конспектів.
- Ставимо закладки на корисні ютуб-відео із викладом теми.

У стресових ситуаціях

- Уникання конфліктів: мовчимо або йдемо геть, коли назріває сварка.
- Агресивна реакція: підвищуємо голос у відповідь на критику.
- Заспокійливі дії: гриземо нігті, крутимо пасмо волосся, гортаємо телефон, коли нервуємо.

Пов'язані з проявами емоцій

- Реакція на похвалу: соромимося і применшуємо свої досягнення («Та це дрібниці!»).
- Відповідь на критику: одразу виправдовуємося або звинувачуємо інших.
- Вираження емоції: приховуємо сум, щоб не здаватися слабкими; виявляємо свої почуття культурно.

У цифровому просторі

- Перевірка повідомлень: автоматично заходимо в соцмережі одразу після пробудження.
- Лайки та коментарі: ставимо вподобайку знайомим, навіть не прочитавши поста.
- Скролінг: безцільно гортаємо стрічку новин, коли нудимося.
- Цифровий детокс: установлюємо ліміти екранного часу в налаштуваннях.
- Планування через застосунки: використовуємо списки (Todoist, Google Tasks).
- Фітнес-трекінг: відстежуємо свою активність через годинник / застосунки, беремо участь у челенджах.

Пов'язані зі здоров'ям і безпекою

- Миємо руки перед споживанням їжі, чистимо зуби двічі на день.
- «Останнє відео перед сном» перетворюється на годину скролінгу.
- Ставимо таймер на телефоні («Ще 5 хвилин»), який ігноруємо.
- Дотримуємося ранкового ритуалу: прокидаємося, йдемо до ванної, снідаємо, збираємо рюкзак, переконуємося, що павербанк і навушники на місці, тощо.
- Дивимося спершу ліворуч, потім праворуч перед тим, як переходити дорогу.
- Легаємо спати приблизно в той самий час.

Якщо порівняти наш мозок зі смартфоном, можна провести аналогію з багами: часом мозок некоректно інтерпретує інформацію і навіть обманює нас. Так проявляються *когнітивні викривлення* — помилки в мисленні, коли ми робимо неправильні висновки, хоча впевнені, що маємо рацію.



8. Проаналізуйте подані ситуації, визначте когнітивні викривлення (користуючись даними в додатку за QR-кодом) і запропонуйте способи коригування поведінки героїв історій, використовуючи метод трьох запитань:

- Які є докази? (Чи існують факти, які підтверджують мою думку, чи це просто моє припущення?)
- Чи подумали б так мої друзі? (Якби це сталося з кимось іншим, я б так само категорично оцінив / оцінила ситуацію?)
- Що найгірше може статися? (І чи це справді настільки жахливо?)

Ситуація 1. Орест ненароком поставив пляму на футболці й переконаний, що *всі в школі це помітили і тепер обговорюють його неохайність*.

Ситуація 2. Софія отримала 6 балів за тест і думає: *«Це провал. Тепер я не складу НМТ, не вступлю до університету, і все життя піде шкереберть»*.

Ситуація 3. Коли Марко спізнюється, він пояснює це так: *«Автобус запізнівся»*. А коли спізнюється хтось інший, думає: *«Ця людина безвідповідальна й неорганізована»*.

Ситуація 4. Олена вважає, що *математика — найгірший предмет*, і переконана, що *всі її ненавидять*, хоча насправді багато її однокласників вивчають цю дисципліну з інтересом.

Ситуація 5. Павло вирішив правильно харчуватися задля своєї майбутньої спортивної кар'єри, але з'їв шматок торта на святі й одразу подумав: *«Усе, я зірвався. Тепер немає сенсу й намагатися»*.

Ситуація 6. Оріся хоче новий смартфон. Вона читає лише позитивні відгуки про вподобану модель й ігнорує негативні, тож переконана: *«Усі кажуть, що ця модель ідеальна»*.

Чому важливо вміти розпізнавати стереотипи і доречно використовувати поведінкові шаблони в різних життєвих ситуаціях, знати ознаки й наслідки можливих когнітивних викривлень і уникати маніпулювання?

Це корисно з кількох причин. Розглянемо їх.

Зниження рівня стресу й тривожності: ми розуміємо, що більшість наших страхів — це просто «баги» мозку.

Покращення стосунків: ми перестаємо вигадувати проблеми й образи на порожньому місці.

Формування адекватної самооцінки: ми не знецінюємо себе через упереджене мислення.

Можливість ухвалення виважених рішень: ми починаємо аналізувати ситуації об'єктивно, а не емоційно.

Стійкість до маніпуляцій: ми здатні розпізнати, коли реклама, блогери або однолітки грають на наших когнітивних викривленнях.

Прогрес у навчанні: ми перестаємо сприймати як катастрофу нижчі за очікувані бали і можемо реально оцінювати свій прогрес.

Соціальні впливи на здоров'я, безпеку і добробут

Цифрове середовище створює нові соціальні стереотипи, як-от культура «ідеального життя». На фото й у відео в мережах усі усміхнені, мають гарний вигляд, подорожують, мають багато друзів і лайків. Через це виникає новий стереотип: щаслива й успішна лише та людина, яку постійно лайкають і коментують у соцмережах.

TikTok, Instagram і YouTube задають нові «правила гри»: якщо хтось не викладає в мережу відео і фото — його / її ніби не існує, якщо має мало підписників — це «низька популярність», якщо не постить те, що «в тренді», — «відстає від часу».

Насправді більшість «ідеальних» кадрів створені штучно — це десятки спроб, фільтри й монтаж або навіть допомога ШІ. Такі публікації формують у нас ілюзію, що інші люди живуть краще, цікавіше, ніж ми, й знецінюють наші власні досягнення.

Інтернет створює нові ярлики для людей, наприклад: «геймери асоціальні», «блогери несерйозні», «хто не в TikTok — старомодний», «хто багато часу проводить онлайн — залежний».

З'явилися навіть «стандарти» цифрового профілю: треба мати гарні сторіз, певну кількість постів, бути активними в коментарях. Ці неофіційні правила спонукають підлітків докладати купу зусиль для того, щоб відповідати очікуванням онлайн-спільноти, навіть якщо це суперечить їхнім справжнім почуттям або бажанням.

Є іще один негативний наслідок сліпого наслідування мережових «стандартів». Соцмережі зазвичай підкидають нам у стрічках

новин інформацію, подібну до тієї, яку ми вже лайкали або коментували, і таким чином ми щоразу бачимо лише ті думки й позиції, з якими погодилися раніше, — це ефект «бульбашки фільтрів». Із часом нам починає здаватися, що всі люди мислять однаково і поділяють наші думки, а інакші погляди — «дивні» або «неправильні». Це підсилює стереотипи, а світ усе більше стає чорнобілим.

На відміну від віртуального цифрового світу, в реальному житті ми бачимо більше різноманіття людей і думок, дій і реакцій на них, учинків та оцінок того, що відбувається навколо.

Кожна наша дія, навіть найменша, впливає не лише на нас, а й на людей навколо і на суспільство загалом. Коли ми дотримуємося правил гігієни під час застуди: носимо маску, прикриваємо рот під час кашлю, — ми захищаємо здоров'я інших; коли поважаємо правила дорожнього руху — створюємо безпечне середовище для всіх його учасників. Волонтерство, допомога сусідам, участь в екологічних акціях — це приклади того, як наша особиста поведінка формує добробут спільноти.

І навпаки, байдужість чи безвідповідальність однієї людини можуть мати далекосяжні наслідки для багатьох. Наприклад, той, хто палить у громадських місцях, шкодить здоров'ю тих, хто поряд, залучаючи їх проти їхньої волі до пасивного куріння. Залишаючи побутове сміття на вулиці, ми погіршуємо екологію громади і створюємо небезпечні умови для життя всіх її членів. Булінг чи агресивна поведінка одного учня може зруйнувати психологічний клімат усього класу, знизити успішність та мотивацію інших.

Дослідження показують, що у спільнотах, де люди проявляють взаємоповагу, відповідальність і дбають про загальне благо, рівень здоров'я вищий, а рівень злочинності нижчий. Розуміння того, що наші вчинки впливають на інших, формує відповідальну громадянську позицію: ми — частина складної системи взаємозв'язків, де внесок кожного у створення здорового, безпечного та комфортного суспільства важливий.

Цілі сталого розвитку змінюють наші уявлення про культуру соціальної відповідальності. Це 17 глобальних орієнтирів, які ООН запропонувала всім країнам світу, щоб до 2030 року зробити життя на планеті більш безпечним, справедливим і гармонійним. Сьогодні бути соціально відповідальними означає не лише добре вчитися, а й робити свій внесок у реалізацію ЦСР, зокрема таких, як подолання бідності, якісна освіта, гендерна рівність, чиста вода, відповідальне споживання, захист довкілля та мир, — через свідомий вибір щодня.



ЦСР формують нове мислення («Я — частина глобальної системи, і мої вибори можуть змінити майбутнє»). Тож сучасні підлітки долучаються до розв’язання суспільних проблем, зокрема завдяки цифровим технологіям: волонтерство онлайн зі шкільними стартапами з перероблення пластику на екосумки; телеграм-боти для підтримки підлітків у кризових ситуаціях; інстаграм-сторінки, присвячені ментальному здоров’ю; онлайн-петиції за безпечні вулиці та велодоріжки.

Багато українських підлітків під час війни стали цифровими волонтерами: перекладали українські новини для іноземних ЗМІ, створювали інформаційні пости, меми та карти допомоги. Це доводить, що змінювати світ може кожен, достатньо мати ідею, смартфон і бажання діяти.

ЦСР стимулюють появу соціальних інновацій — креативних рішень для покращення життя людей.



9. Доберіть ЦСР, на досягнення яких спрямовані подані нижче соціальні ініціативи.



Для безпеки: онлайн-карти безпечних маршрутів; чат-боти для анонімних звернень про насильство.



Для здоров’я: застосунки для медитації та контролю емоцій; фітнес-челенджі, що мотивують рухатися.



Для доброчинності: застосунки для обміну речами; екоініціативи з озеленення шкіл; спільноти допомоги тваринам.

Такі рішення показують: соціальна відповідальність — це не «висока», але відірвана від життя ідея, а сучасний тренд, що робить життя реальнішим, теплішим і цікавішим. Долучаючись до таких проєктів, ми стаємо частиною глобального руху, який творить майбутнє вже сьогодні.

Виконайте завдання на вибір.

- Чи може онлайн-освіта в рамках реалізації ЦСР 10 «Скорочення нерівності» допомогти підліткам із малих населених пунктів подолати стереотип про те, що вони мають менше можливостей для вступу до престижних університетів?
- Створіть спільну онлайн-карту (у програмі Google Maps або Padlet) «Місця позитивного впливу», на якій позначте локації у вашому місті / селищі / селі, які асоціюються з підтримкою, натхненням і позитивною енергією (бібліотеки, спортивні майданчики, коворкінги, парки, волонтерські центри тощо). Додайте описи: чому ці місця важливі для розвитку молоді.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

10. Поясніть, що таке соціальні стереотипи поведінки. Наведіть три приклади стереотипів, які існують в українському суспільстві.
11. Перелічіть чотири аспекти впливу оточення на формування характеру людини, які розглянуто в параграфі.
12. Які п'ять типів поведінки можуть формуватися під впливом соціального середовища? Коротко опишіть кожен тип.
13. Поясніть, як цифрове середовище створює нові соціальні стереотипи. Наведіть конкретні приклади з TikTok, Instagram або YouTube. Чому ці стереотипи можуть бути небезпечними для вас чи ваших друзів?

Розділ 4

ДБАЄМО ПРО ВЛАСНИЙ ОРГАНІЗМ

§ 11 Спосіб життя зі знаком плюс

Дізнаємося про популярні види рухової активності, аеробну та анаеробну активність, про те, чому сон дає відновлення; удосконалимо навички особистої гігієни, здорового харчування.



Як спосіб життя впливає на його якість?

Щодня ми робимо безліч маленьких виборів: яким буде сніданок, як ми добиратимемося до школи, скільки часу проведемо за гаджетами і скільки виділимо для спорту та відпочинку. Такі рішення формують спосіб життя і зрештою визначають, якими будуть наше здоров'я, самопочуття та успішність у майбутньому дорослому житті.

Здоровий спосіб життя — це стратегія успіху, він сприяє енергійності та бадьорості, додає впевненості й сил для досягнення цілей. Обираючи корисні звички щодня, ми створюємо фундамент для власного добробуту.



1. Наведіть по 2-3 приклади власних найкорисніших щоденних рішень для здоров'я.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

«Магічна п'ятірка»

Щоденна норма:

- 5 порцій овочів і фруктів
- 5 склянок води
- 4–5 прийомів їжі



Індекс маси тіла

$$IMT = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м}^2\text{)}}$$



Ожиріння підвищує ризик розвитку діабету 2-го типу й серцево-судинних захворювань

10 000 кроків за день

замінюють тренування



активний відпочинок

(заняття спортом), гігієна, зміна діяльності (перерви, сон)



відмова від шкідливих звичок



Емоційний інтелект

соціальні відносини



розвиток емоцій



цифрова безпека:

визначення правдивості інформації, розпізнавання фейків



Чому варто дослухатися до власних біоритмів

Плануючи свою діяльність, візьміть на озброєння знання про **біологічні ритми (біоритми)**. Це допоможе раціонально спланувати й один день, і все життя.

Науковці визначають основні біоритми людини за тривалістю:

півторагодинні, добові, місячні, річні та багаторічні. Найкраще на сьогодні вивчені **добові біоритми**. Так, найвища ефективність розумової праці спостерігається в проміжках із 10-ї до 13-ї та з 15-ї до 18-ї години. Цю закономірність ураховують під час складання розкладу уроків. Зверніть увагу: вивчення складних предметів планують переважно саме на другий-четвертий уроки.

Наша фізична активність також змінюється впродовж доби. Найсильнішими ми буваємо між 8-ю і 12-ю та між 14-ю і 17-ю годинами, а найслабшими — з 2-ї до 5-ї та з 12-ї до 14-ї. Братися за серйозні справи рекомендують з 11-ї до 17-ї години, а от уночі, о 2–4-й годині, краще навіть не намагатися працювати чи навчатися, адже можна припуститися багатьох помилок, навіть під час розв'язування простих математичних задач.

Крім того, виділяють три основні хронотипи: «жайворонки», «голуби» та «сови». **Хронотип** — це природна схильність організму до певного режиму сну та бадьорості, що визначає індивідуальні особливості добових ритмів людини. Аналогію із птахами використовують для простого та зрозумілого пояснення різних поведінкових характеристик людей, пов'язаних із хронотипом.



Жайворонок



Голуб



Сова



2. Пригадайте особливості кожного хронотипу. Який із них найближчий вам?



Фізична активність
8:00–12:00, 14:00–17:00



Розумова активність
10:00–13:00



Серйозні справи
11:00–17:00

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Біоритм — це циклічні, періодичні зміни життєвих процесів в організмі.

Тижневі біоритми відповідають за налаштованість на працю. У середині тижня працездатність вища, на початку і наприкінці — нижча, вихідні ж потрібні для відпочинку та відновлення сил. Наше соціальне життя підпорядковується тижневим біоритмам і вибудовується навколо календарного тижня. Розклад шкільних занять також складають на тиждень.

Перелічіть дні тижня англійською. Вам, мабуть, відомо, що в багатьох країнах, зокрема в Англії та США, календарний тиждень починається з вихідного дня — неділі й закінчується вихідним — суботою.



3. Поміркуйте разом над тим, як початок тижня впливає на наше планування і звички. Чому в одних країнах тиждень починається з понеділка, а в інших — із неділі? Які культурні та історичні причини різних початків тижня у світі?

Чому сон — наш головний енергетичний ресурс

Сон є важливою частиною добових біоритмів, що контролюють рівень нашої активності та продуктивності. Ці ритми регулюються внутрішнім «біологічним годинником», а якісний регулярний сон забезпечує відновлення наших фізичних і психічних сил.

На жаль, сучасні підлітки часто скорочують час сну заради навчання, гаджетів чи розваг. Проте лікарі радять спати щонайменше 8 годин на добу. Це багато (майже третина життя!), але без повноцінного відпочинку тіло і мозок швидко виснажуються.



Спальню
треба провітрити



Лягати спати не пізніше
ніж о 22:00. Спати не
менше ніж 8 годин на добу



Найзручніша поза для
сну — на правому боці
або на спині

Під час сну наше тіло розслаблене, але кожна його клітина працює — регенерується. Мозок у цей час опрацьовує й систематизує інформацію, що надійшла протягом дня.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Регенеруватися — відновлюватися.



4. Проаналізуйте інфографіку. У який час краще лягати спати, а коли варто підніматися? Які важливі процеси відбуваються під час сну? Чим небезпечні для людини розлади сну і безсоння? Як почувається людина, яка недостатньо спить? Чи достатньо спите ви?

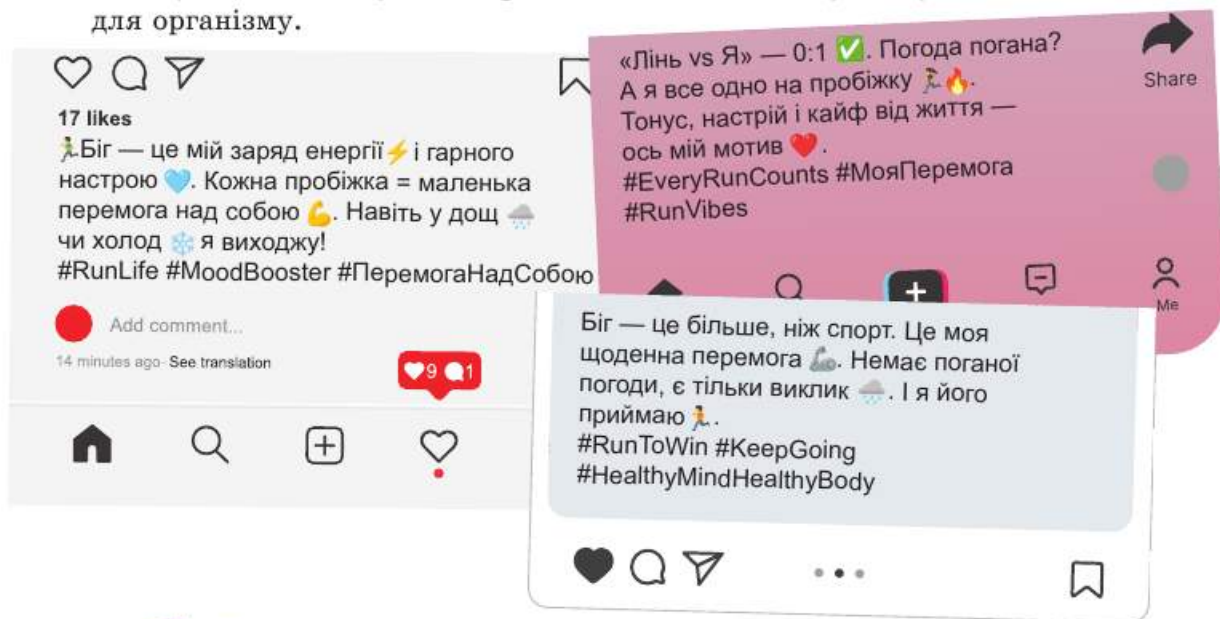
Привчаймо себе засинати в один і той самий час, щоб почуватися добре. Якщо ж постійно недосипати, спочатку з'являється дратівливість і неуважність, а згодом у роботі мозку можуть виникнути серйозні проблеми.

Чому рух — це здоров'я

Для підлітків особливо важливо знайти такі види рухової активності, які дають задоволення й користь: спорт, танці, ігри чи навіть щоденні прогулянки. Для всіх людей рух є природною потребою, без якої неможливе гарне самопочуття. Коли ми достатньо

рухаємося, наше тіло стає сильнішим, а мозок у цей час відпочиває для майбутньої активної діяльності.

Фізичні навантаження розвивають витривалість і насичують тіло енергією. Проте не всі види активності є корисними, від деяких у підлітковому віці варто відмовитися, щоб уникнути шкоди для організму.



5. Чи можна вважати танці, йогу, скейтбординг чи навіть активні ігри на перерві справжньою руховою активністю? Чому?

Найбільш ефективно зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи такі види рухової активності:





6. Назвіть популярні види рухової активності. Розподіліть їх на корисні, допустимі й шкідливі для підлітків. Поясніть такий розподіл.

Різні види рухової активності стимулюють неоднакові фізіологічні процеси в організмі. Залежно від ступеня насичення м'язів киснем, що надходить під час дихання, види фізичної активності поділяють на **аеробні** й **анаеробні**. Аеробні процеси відбуваються за обов'язкової наявності достатньої кількості кисню, анаеробні — навпаки.

аеробна = кисень + час (витривалість)

анаеробна = інтенсивність + швидкість («вибухова сила»)

Для аеробної фізичної активності важливо, щоби м'язи встигали отримувати кисень, який переноситься гемоглобіном крові, у достатній кількості. Тому це мають бути тренування переважно на свіжому повітрі, неінтенсивні, без сильного напруження. Аеробна активність дуже корисна в будь-якому віці. Плавання, прогулянки на велосипеді, гімнастика, аеробіка, біг, танці сприяють зміцненню здоров'я.

Натомість анаеробні тренування не призначені для людей без фізичної підготовки, оскільки потребують великих зусиль. Це короточасні інтенсивні тренування, під час яких організм відчуває нестачу кисню, адже вправи виконуються за рахунок енергії, накопиченої у м'язах: заняття важкою атлетикою, відтискання, спринтерський біг або будь-яка інша активність, пов'язана зі швидкими рухами або важкими фізичними навантаженнями.

7. Для яких видів фізичних занять характерна висока рухова активність? Розподіліть зображені на піраміді рухової активності фізичні заняття на аеробні й анаеробні.

Піраміда рухової активності



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Глікоген — це хімічна сполука, також відома як «тваринний крохмаль». Він є формою запасання глюкози у тварин, грибів, деяких бактерій.

У людському організмі головними місцями накопичення глікогену є печінка та скелетні м'язи.

Новачкам слід починати з аеробних тренувань, щоб підготувати свій організм до більших навантажень, якщо в цьому є потреба.

Параметр	Аеробна активність	Анаеробна активність
Основне джерело енергії	кисень, окиснення вуглеводів і жирів	глікоген у м'язах, без участі кисню
Тривалість	від кількох хвилин до кількох годин	1–2 хв
Інтенсивність	помірна, стабільна	висока, максимальна або близька до максимуму
Вплив на тіло	покращує роботу серця, легень, збільшує витривалість	збільшує м'язову силу, міць, швидкість
Втомлюваність	повільна, організм витримує довше	швидка, через короткий проміжок часу потрібен відпочинок
Спалювання жирів, втрата маси тіла	активне за умови тривалого тренування	менш ефективне спалювання жиру, головне — розвиток сили / швидкості

8. Проаналізуйте порівняльну таблицю. Зробіть висновок: наскільки ви готові до анаеробних навантажень?

Добова рухова активність старшокласників і старшокласниць нижча за рухову активність дітей дошкільного віку на 75%. Такий спосіб життя, який отримав назву **гіподинамія**, призводить до погіршення стану здоров'я. Проте, почавши займатися спортом чи фізичними вправами, у будь-якому віці можна відновити сили, відчутно покращити статуру, самопочуття й зміцнити здоров'я.

У ході медико-соціологічних досліджень Інституту реабілітації (Торонто, Канада) було виявлено, що в людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, ризик захворіти значно вищий порівняно з іншими (див. схему).

Ризики малорухливого способу життя



Для відновлення фізичного здоров'я фахівці рекомендують займатися спортом, танцями, активними іграми на свіжому повітрі, тобто видами рухової активності з високою інтенсивністю, тричі на тиждень по 30–40 хв. Таке тижневе навантаження відповідає циклу відновлення фізичного стану людини. Зменшення частоти таких занять до двох разів на тиждень дасть можливість лише підтримувати стан здоров'я організму на поточному рівні.



9. Розгляньте й обговоріть схему. Чому бажано дотримуватися поданих рекомендацій? Виберіть із них ті, які будуть корисними саме для вас. Доповніть перелік на свій розсуд.

Увімкни тіло: ігри, спорт, енергія щодня

робити активну перерву після кожних 30 хв сидіння

регулярно займатися фізичною культурою чи спортом

під час відпочинку більше грати в рухливі ігри

навчитися нового: кататися на велосипеді, грати в футбол, плавати

користуватися сходами замість ліфта

щодня ходити пішки не менше ніж 2 км

допомагати по господарству (якщо звичну домашню роботу виконувати енергійно, то спалюються зайві калорії)

танцювати, бо це прекрасна розвага і корисне фізичне навантаження

Рухова активність впливає на всі складники здоров'я: фізичний, психологічний і соціальний.

- Прогулянки і ходіння поліпшують настрій, додають енергії та позитивних емоцій (це близько +53 % до загального здоров'я та гарного настрою).
- Заняття з гантелями збільшують силу, покращують роботу серця й легень і підвищують упевненість у собі (+79 % до фізичної сили та самопочуття).
- Йога, гімнастика, ранкова зарядка допомагають відновити психологічну рівновагу, підтримують активність мозку і сприяють гарному зовнішньому вигляду (+40 % до здоров'я, +10 % до розумової активності, +83 % до зовнішнього вигляду).
- Регулярні заняття спортом знижують рівень холестерину, покращують роботу серцево-судинної системи та загальний стан організму, даруючи відчуття бадьорості й гарного самопочуття (+59 % до здоров'я серця і тіла).

Гігієна в дії

Що ти знаєш про походження слова «гігієна»?



Цей термін походить від імені давньогрецької богині Гігеї. Вона опікувалася не лише фізичним, а й душевним здоров'ям людей. На давніх зображеннях Гігея тримає чашу, з якої годує змію.



А ти знав, що змія в давніх греків була символом лікування та медицини? Саме тому й сьогодні міжнародна емблема медицини — чаша Гігеї зі змією.



Скульптура богині Гігеї у Познані, Польща

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Чашу зі змією як міжнародну емблему медицини та фармації було прийнято на I Всесвітній асамблеї ВООЗ при ООН у Женеві в 1948 році.



У сучасній медицині є розділ «Гігієна», що вивчає, як умови довкілля впливають на здоров'я людини і які дії допомагають його

зберегти. Завдяки знанню й дотриманню правил гігієни ми живемо у чистих, безпечних умовах, здатні запобігати захворюванням і залишатися енергійними. У містах і селищах, де скупчення людей велике, дуже активно поширюються інфекції, тому дотримання правил гігієни як щоденна профілактика хвороб є особливо важливим. Заходи особистої гігієни — це дії, які кожна людина виконує у повсякденному житті, щоб залишатися здоровою.

Складники особистої гігієни



гігієна харчування



догляд за тілом, турбота про органи слуху та зору



чистота оселі



охайність одягу і взуття



дотримання правил сну та відпочинку



гігієна статевих стосунків



10. Ознайомтеся з постами у блогах двох дев'ятикласників, Ореста і Марисі. Також перегляньте відео за QR-кодом. Об'єднайтеся у дві великі групи: хлопців і дівчат. За 2 хв складіть список із 5–7 найважливіших гігієнічних правил для осіб своєї статі. Придумайте короткий слоган або руханку, що допоможе легко запам'ятати ці правила. Обговоріть, які з них стають важливішими для тих, хто активно займається спортом чи фізичною культурою.



Лайфхак «Мої особисті гігієнічні звички»

Маю власне!

Зубна щітка, гребінець, рушник, бритва, ножиці чи пилочка для нігтів — це речі тільки для мене. Жодних «поділюся з другом / подругою»!

Засоби добираю під себе

Зубна паста, шампунь, гель, крем чи дезодорант мають відповідати віку, типу шкіри та волосся. Те, чим користується дорослий, не завжди годиться для підлітка.

Стежу за чистотою

Щітку, гребінець регулярно мию, рушник — змінюю. Старі та брудні речі можуть стати джерелом бактерій.

Слухаю своє тіло

Якщо після крему чи гелю з'явився свербіж або почервоніння, одразу припиняю користуватися ним і повідомляю дорослим. Це може бути алергія.

Охайність = впевненість

Доглянута зовнішність — це не лише здоров'я, а й плюс до самооцінки. Коли маю кращий вигляд, то й почуваюся впевненіше.





Лайфхак «Гігієна для спортивних підлітків»

Маю власне спорядження для чистоти

Зубна щітка, рушник, гребінець, пляшка для води — це тільки мої речі, особливо у спортзалі.

Два рушники краще, ніж один

Окремий — для душі, окремий — для тренажерної зали чи басейну. Це захищає від грибкових інфекцій і бактерій.

Душ після тренування

Піт — ідеальне середовище для мікробів. Чим швидше після занять змиєш його з тіла, тим краще для шкіри і самопочуття.

Вода — мій друг

П'ю достатню кількість води зі своєї пляшки. Спільна тара — ризик підхопити інфекцію.

Чиста форма = здорове тіло

Ретельно випрані та просушені спортивний одяг і взуття. Брудна форма чи мокрі кросівки — причина неприємного запаху й грибка.

Засоби гігієни добираю відповідно до виду активності

Антиперспірант, шампунь чи гель для душі повинні справлятися з інтенсивним потовиділенням. Якщо засіб викликає подразнення — одразу змінюю.

Гігієна = впевненість у спорті

Охайність і доглянутість допоможуть не лише мати кращий вигляд, а й більш упевнено почуватися на змаганнях чи тренуваннях.



Дезодорант і антиперспірант мають різні механізми дії, хоча основне призначення обох — захист від поту. Дезодорант — косметичний засіб, який запобігає появі неприємного запаху. Антиперспірант блокує потовиділення, завдяки чому не виникає специфічний запах і вдається уникнути мокрих плям від поту на одязі. Іноді користуватися антиперспірантами може порекомендувати лікар. Підліткам краще не використовувати їх щодня, а залишити для особливих випадків (свято, виступ, зустріч).



Через шкіру за годину виділяється 10–20 мл поту. Під час важкої роботи або внаслідок перегрівання ця кількість може зростати до 300–500 мл і більше.



Щодоби шкіра дорослої людини виділяє 15–40 г шкірного жиру, до складу якого входять різні жирні кислоти, білки та інші речовини, злущується до 15 г лусочок епідермісу.



Лайфхак про антиперспіранти →

Піт — не ворог. Він охолоджує тіло й виводить з організму зайве.

Антиперспіранти блокують цей процес.

Шкіра ще чутлива. У підлітковому віці вона швидко реагує на подразники. Від антиперспірантів на ній можуть з'явитися почервоніння чи свербіж.

Є ризик запалень. Коли піт не виділяється, залози забиваються, і можуть виникати прищі й навіть болючі фурункули.

Навчання і правильне харчування

Підлітковий вік — це час активного росту, розвитку та великих розумових і емоційних навантажень. У цей період організм має працювати на повну, тому потребує більше поживних речовин, ніж у дитинстві.

Їжа має бути смачною й надавати тілу все необхідне для життя: «будівельні матеріали» для росту і відновлення тканин; «паливо» (енергію) — щоб вистачало сил на навчання, спорт і відпочинок; корисні речовини, які допомагають організму правильно працювати і захищають від хвороб.

Якщо харчування незбалансоване, тобто бракує білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів чи навіть води, можуть виникнути слабкість і погане самопочуття, а то й серйозніші проблеми зі здоров'ям.

Далі ми дослідимо, які саме поживні речовини нам необхідні та в яких продуктах вони містяться.

Білки, рослинні або тваринні, є основним будівельним матеріалом для клітин організму. Дитина росте і витрачає білки інтенсивніше, ніж доросла людина, відповідно, має отримувати їх більше.

За нестачі в організмі підлітка білків уповільнюється його фізичний і розумовий розвиток. Але не треба робити висновки, що чим більше їх надходить, тим краще. Білки не відкладаються в організмі про запас. Їх надлишок перевантажує печінку й нирки, викликаючи порушення функцій цих органів.



Жири забезпечують організм енергією. Накопичений організмом жир бере участь у терморегуляції, запобігає проникненню води, солей та інших речовин усередину клітин. Жири бувають рослинними і тваринними. Для здоров'я необхідні і ті, й інші. Надмірне споживання жирів викликає серцево-судинні захворювання, а недостатнє — затримує ріст і розвиток організму.



Вуглеводи — основне джерело енергії. Також вони сприяють нормальному перетравленню та засвоєнню жирів і білків.



Нині відомо близько 30 **вітамінів**. Їх називали в міру відкриття й позначали латинськими літерами. Вітамін А забезпечує нормальну роботу очей. Вітаміни В₁ і В₂ потрібні для роботи мозку, В₆ покращує обмін речовин, В₁₂ бере участь у кровотворенні. Усі вітаміни поділяють на жиророзчинні (А, D, Е, К) і водорозчинні (С, групи В, Р). Вітамін С допомагає організму боротися з хворобами. Вітамін D потрібен для росту та міцності кісток і зубів. Він виробляється в організмі людини під дією сонячного світла.

Мінеральні речовини — своєрідні «будівельні блоки» і «налаштувальники» для нашого тіла. Без них жодна система організму не працюватиме як слід. **Кальцій (Ca)** — головний «охоронець» кісток і зубів. Якщо його недостатньо, зростає ризик проблем зі спиною, зубами й навіть травм під час занять спортом. **Фосфор (P)** допомагає мозку краще працювати. Саме він «опікується» розумовою діяльністю, тож без нього нам складніше концентруватися на уроках і запам'ятовувати нову інформацію. **Залізо (Ферум, Fe)** відповідає за кровотворення та рівень енергії. Брак Феруму спричиняє швидку втомлюваність, блідість, послаблення уваги.



Мікроелементів потрібно небагато, але вони критично необхідні:

Йод (I) підтримує роботу щитовидної залози, яка «керує» обміном речовин і нервовою системою. Якщо йоду бракує, можуть виникати проблеми з пам'яттю, концентрацією, настроєм. **Магній (Mg)** — «антистрес-мінерал» — допомагає м'язам і нервам працювати без збоїв. **Цинк (Zn)** відповідає за імунітет, швидке загоєння ран і здорову шкіру. **Селен (Se)** захищає клітини від старіння та підтримує імунітет.

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

У давнину екіпажі морських суден нерідко потерпали від страшної хвороби — цинги. У людей кровили ясна, хиталися зуби, моряки падали без сил. Ще 300 років тому лікарі не знали, що ця хвороба виникає через брак в організмі вітаміну С. На цей вітамін багаті свіжі овочі та фрукти, а їх зовсім не було в раціоні моряків. Вихід знайшли випадково. Було помічено, що ті, хто їв сиру цибулю, на цингу не хворіли. З того часу її ввели в раціон моряків як обов'язковий продукт.



11. Проаналізуйте інфографіку і з'ясуйте, навіщо нам потрібні мінерали. У яких продуктах найбільше Йоду?

Різноманітне харчування (овочі, фрукти, молочні продукти, риба, м'ясо, горіхи) дає організму всі необхідні мінерали. Але коли в раціоні переважає фастфуд, може виникнути їх дефіцит, проявами якого є втома, ламкість нігтів, поганий настрій і навіть проблеми зі шкірою.

Людський організм на 2/3 складається з води. Нестача води позначається на нашому самопочутті важче, ніж брак їжі. Без води неможливий жоден процес життєдіяльності. Без їжі людина може прожити значно довше, ніж без води. Вода є обов'язковим складником більшості продуктів. У деяких продуктах, наприклад в огірках, кавунах, її дуже багато, а в деяких, наприклад у крупах, — мало. За добу людині треба випивати близько 1,5 літра рідини. Якщо пити забагато, ускладнюється робота нирок, перевантажується серце, можуть виникнути набряки. Недостатнє

споживання води призводить до зневоднення організму, сухості шкіри та уповільнення обмінних процесів.

Добова потреба підлітків в основних поживних речовинах

Вік, роки	Добова норма			Енергоспо- живання, ккал
	білків, г	вуглеводів, г	жирів, г	
9–12	90–100	320–350	75–80	2000–2500
13–17	105–110	350–400	85–100	2500–3000

У природі не існує такого продукту, який містив би всі без винятку поживні речовини. В одних продуктах більше білків, в інших вуглеводів. Організму необхідно отримувати всі потрібні йому поживні речовини в належній кількості. Що різноманітніший вибір продуктів, то менша ймовірність нестачі або надлишку якоїсь поживної речовини (див. додаток, перейшовши за QR-кодом).



Харчування за різних фізичних навантажень відрізняється, особливо коли школяр чи школярка серйозно займається спортом. Рекомендують харчуватися за такою формулою:



Недостатня кількість білків у їжі може призвести до затримки фізичного розвитку, а значний їх надлишок — приміром, до стрімкого статевого розвитку. Також не можна зовсім відмовлятися від жирів, бо це спричинить швидку втомлюваність, погіршення стану шкіри. Важливо пам'ятати, що не варто, піддавшись порадам друзів чи рекламі у ЗМІ, на

власний розсуд уживати вітамінні комплекси та спеціальні харчові добавки. Вживайте їх лише за порадою тренера / тренерки, лікаря / лікарки і з дозволу батьків.

Юному спортсмену чи спортсменці потрібне п'яти-семиразове харчування. Не варто приходити на тренування голодними. Хвилини через двадцять після тренування також бажано перекусити. Якщо заняття спортом протипоказані й школяр чи школярка має незначне фізичне навантаження, слід обмежити споживання висококалорійних продуктів. Надлишок калорій може призвести до ожиріння, розвитку хвороб серця. Слід звертати увагу на інформацію, подану на пакуваннях продуктів харчування. Виробники обов'язково зазначають уміст поживних речовин у продуктах та їх калорійність. А для продуктів домашнього приготування можна скористатися спеціальними таблицями, де вказано калорійність страв (див. додаток, перейшовши за QR-кодом).



Мій кодекс здорового харчування

Я їм 4–5 разів
на день приблизно
в той самий час,
не переїдаю

Я вибираю
натуральні продукти,
уникаю «хімії», чипсів
і газованих напоїв

Я їм тільки
свіжоприготовані
страви

Я віддаю перевагу
вареним, тушкованим
і запеченим стравам перед
смаженими

Якщо займаюся
спортом — коригую свій
раціон з урахуванням
навантаження

Я роблю свій раціон
різноманітним, щоб
отримувати всі потрібні
речовини

Я зменшую
кількість солоного,
гострого, консервів
і магазинних соусів

Я випиваю 1,5 л
чистої води щодня

Продовжте речення.

- *Сьогодні я дізнався / дізналася, що...*
- *Найбільше мене здивувало...*
- *Я зрозумів / зрозуміла, чому для мене важливо...*

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

12. Як нічний сон впливає на активність і працездатність?
13. Чи погоджуєтесь ви із твердженням «Дотримання гігієнічних правил є однією з умов, які визначають культуру людини»? Чому?
14. Як різні види рухової активності впливають на якість життя людини? Поділіться власним досвідом того, як заняття певним видом рухової активності вплинуло на ваше життя і здоров'я.
15. Складіть розпорядок дня для себе, враховуючи висновки науковців і рекомендації лікарів щодо біоритмів. Порадьтеся з батьками і вчителем / учителькою.
16. Пригадайте ситуацію, коли потрібно було ухвалити рішення на користь свого здоров'я. Чи був ваш вибір ефективним? Чому?
17. Якими трьома словами ви описали б особисту стратегію здорового способу життя?

§ 12

Мое тіло змінюється: як зрозуміти і прийняти себе

Дізнаємося про вікові зміни організму, важливість моніторингу власного здоров'я, поняття гендеру та принципи гендерної рівності.

Навчимося розуміти взаємозв'язок між фізичними і психологічними змінами в підлітковому віці, застосовувати прості методи для оцінювання стану свого здоров'я.



Чому в підлітковому віці не варто рівнятися на «ідеали краси», представлені у медіа?

Вікові зміни організму як ознака дорослішання

Основні показники фізичного здоров'я, відомі сьогодні, медики та науковці визначали впродовж кількох десятиліть. За результатами досліджень і численних антропометричних вимірювань створено спеціальні таблиці індикаторів для різних вікових категорій з урахуванням статі, середніх похибок для різних регіонів проживання, національних відмінностей тощо.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Індикатор — показник, що відображає зміни певного параметра, стану об'єкта, результат, стан чи перебіг процесу, певну якісну або кількісну його характеристику.

Індикатори рівня фізичного розвитку людини



Індекс Кетле (індекс маси тіла (ІМТ)), $\text{кг}/\text{м}^2$:

$$\text{ІМТ} = \frac{m}{h^2}, \text{ де:}$$

m — маса тіла в кілограмах,
 h — зріст у метрах.

Індекс пропорційності статури

Показник міцності статури:

$$\text{Індекс} = \frac{\text{окружність грудної клітки (см)} \times 1000}{\text{зріст (см)}}$$

Індекс Руф'є:

$$4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200$$

Індекс Руф'є — числовий показник працездатності серцево-судинної системи. Розраховують за формулою: $4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200$, де P_1, P_2, P_3 — частота пульсу відповідно до, відразу після і через хвилину після дозованого навантаження (зазвичай 30 присідань за 45 с). Це простий тест для оцінювання роботи серцево-судинної системи, який використовують під час уроків фізичної культури чи медичних оглядів. Спершу вимірюють частоту пульсу учня / учениці в стані спокою, потім він / вона виконує 30 присідань за 45 секунд, після чого вимірюють частоту його / її пульсу одразу після навантаження та через хвилину відпочинку. Отримані значення підставляють у формулу для розрахунку індексу. За результатом можна визначити рівень витривалості й загальний стан серцево-судинної системи підлітка. Такий метод є доступним, не потребує спеціального обладнання і дає змогу встановити, чи потрібні обмеження фізичних навантажень (див. додаток, перейшовши за QR-кодом).



Індекс пропорційності статури оцінює гармонійність розвитку тіла. Його обчислюють як різницю між довжиною тіла в положенні сидячи і довжиною ніг.

Значення **показника міцності статури** в діапазоні 500–550 вказують на гармонійний розвиток.



1. Ознайомтеся з інфографікою «Індикатори рівня фізичного розвитку людини» і дайте відповіді на запитання.

- Які з перелічених індикаторів ви вимірювали чи розраховували раніше?
- Коли ви робили це востаннє?
- Як правильно вимірювати зріст?
- Яким приладом вимірюють ЖЄЛ?
- Що таке динамометрія?

До **показників здоров'я** відносять антропометричні (маса, зріст, об'єм грудної клітки), біологічні (наявність або відсутність вірусних захворювань, патогенних мікроорганізмів, грибків, доброякісних або злоякісних утворень), біохімічні (уміст гормонів, лейкоцитів, еритроцитів, хімічних і мінеральних речовин в організмі); фізичні (гострота слуху, зору, температура тіла, частота пульсу, артеріальний тиск) та нервово-психічні (стан нервової системи, психіки, психологічний стан). Також виділяють **показники фізичної форми**, які перевіряють за допомогою спеціальних тестів і нормативів, що допомагають оцінити витривалість, силу, гнучкість і швидкість. Зазвичай використовують тести рухових якостей, наприклад біг на короткі й середні дистанції, підтягування, відтискання, стрибки в довжину, нахили на гнучкість. Результати співвідносять із середніми показниками для конкретного віку й статі.



Вимірювання індивідуального рівня здоров'я та оцінювання показників фізичної форми дає можливість здійснювати корекцію здоров'я, прогнозувати особистий розвиток, допомагає у виборі професії.

За результатами наукових і практичних досліджень та на основі аналізу чинників, що впливають на розвиток фізичного здоров'я (здоровий спосіб життя, спадковість, довкілля, медицина), складено правила досягнення гармонії тіла й збереження здоров'я.

Правила досягнення гармонії тіла й збереження здоров'я



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Чинник — умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор.

Чинники способу життя за Е. Т. Хоулі й Б. Д. Френксом (2000)

Чинник	Спосіб життя, який забезпечує позитивний вплив
Спадковість	розсудлива поведінка батьків і власний здоровий вибір дають можливість контролювати прояви спадкових чинників і жити повноцінно
Повсякденні звички	<i>див. схему «Правила досягнення гармонії тіла й збереження здоров'я»</i>
Безпекові звички	дотримання правил особистої безпеки; користування ременями безпеки в авто; уникання небезпечних дій
Довкілля	турбота про чистоту води, ґрунту та повітря
Профілактичні заходи	періодичні медичні обстеження та огляди порожнини рота; щеплення; знання симптомів захворювань
Фізичний стан	регулярна рухова активність; загартовування
Харчування	вибір правильного співвідношення різних продуктів; вибір продуктів із невеликим умістом жирів, холестерину та солі; дотримання балансу споживання і витрат енергії; вибір продуктів із великим відсотком складних вуглеводів

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

В англійській мові використовують вислів *to be fit*, що означає «бути у формі». Це поняття не зводиться лише до гарної фізичної підготовки, а охоплює турботу про здоров'я загалом. Американські дослідники Е. Т. Хоулі та Б. Д. Френкс у книжці «Оздоровчий фітнес» описують фітнес як шлях до оптимальної якості життя, що охоплює фізичний, психічний, соціальний і духовний компоненти. До основних складників фітнесу належать силові вправи з обтяженнями для розвитку м'язів; аеробні (кардіо) тренування для серцево-судинної та дихальної систем; вправи на гнучкість і координацію; раціональне харчування й дотримання принципів здорового способу життя.

2. Проаналізуйте власні повсякденні звички (див. схему «Правила досягнення гармонії тіла та збереження здоров'я»). Оцініть, як вони впливають на ваш спосіб життя, та доповніть план розвитку, використовуючи чинники способу життя (див. таблицю «Чинники способу життя за Е. Т. Хоулі й Б. Д. Френксом»).

Моніторинг здоров'я

Слово «моніторинг» для нас не нове. Багато разів у різних класах ми брали участь у національних і міжнародних моніторингах якості освіти. Проте моніторинги можна проводити в найрізноманітніших сферах життя: промисловості, економіці, політиці тощо, зокрема й у галузі охорони здоров'я.

Моніторинг здоров'я — це безперервне стеження за розвитком організму з метою виявлення відповідності розвитку бажаному результату, зокрема віковим показникам.

Моніторинг здоров'я передбачає комплекс діагностичних досліджень упродовж тривалого часу. Результати досліджень різних років порівнюють і роблять висновок про позитивні чи негативні зміни в організмі, а також чинники, якими ці зміни обумовлені. Це дає змогу коригувати стан здоров'я, змінюючи спосіб життя, тобто харчування, руховий режим тощо.

Над розробленням і вдосконаленням методик моніторингу здоров'я працюють лікарі та науковці різних країн, зокрема й українські.

Експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я дітей і підлітків, розроблене українським дослідником Г. Л. Апанасенком, дає можливість визначити обсяг фізичних резервів і спрогнозувати оптимальне функціонування організму, що розвивається. В основу методики покладено показники антропометрії та функціонування серцево-судинної системи, які переводять у відповідні індекси, бали, окремо для хлопців і для дівчат, після чого обчислюють загальну суму балів і роблять висновок про резерви організму.

Сучасні ІТ-технології кардинально змінили підхід до моніторингу здоров'я завдяки використанню смартпристроїв: фітнес-браслетів, розумних годинників, мобільних застосунків для здоров'я та інтегрованих медичних сенсорів (пульсоксиметр, глюкометр, холтер). Ці пристрої фіксують пульс, кількість пройдених кроків, оцінюють сон, рівень стресу і визначають інші фізіологічні показники, даючи нам можливість відстежувати свій стан у режимі реального часу.

Застосунки для смартфона допомагають моніторити нашу фізичну активність і повсякденні звички, наприклад:

- питний режим;
- дихання;
- рухову активність (крокоміри, контроль витрат енергії, нагадування про рух, тренування тощо);

- калорійність харчування;
- режим сну;
- фізичні показники (тиск, пульс та ін.).



смартфон



пульсоксиметр



глюкометр

Використання складних медичних систем для віддаленого моніторингу дає лікарям можливість отримувати дані про артеріальний тиск, рівень глюкози в крові, вагу й навіть результати ЕКГ пацієнтів на відстані. Це особливо важливо для людей із хронічними захворюваннями, стан здоров'я яких потребує постійного контролю.



Системи моніторингу стану здоров'я використовують для збирання інформації та дистанційного контролю самопочуття пацієнтів у реальному часі.

Якщо під час моніторингу виявляють негативні зміни у стані здоров'я, рекомендують лікувальні та оздоровчі заходи.

Ефективний моніторинг здоров'я передбачає відповідні кроки:

Вибираємо відповідний пристрій або застосунок

Це може бути простий фітнес-браслет або складна медична система, залежно від наших потреб і цілей

Регулярно фіксуємо показники

Щодня або щотижня оновлюємо інформацію про стан здоров'я, щоб мати точні дані

Аналізуємо результати

Якщо помічаємо негативні тенденції, обов'язково звертаємося до лікаря

Змінюємо спосіб життя на основі отриманих даних

Використовуємо моніторинг для покращення свого харчування, збільшення фізичної активності або зниження рівня стресу



3. Проаналізуйте історію і дайте відповіді на запитання, оцінюючи ситуацію загалом як цифровий детокс або цифровий контроль.

16-річний Орест користується різними застосунками для відстежування стану свого здоров'я. Його фітнес-браслет показує один пульс, застосунок на телефоні — інший, а під час медогляду в школі було отримано ще один показник. Хлопець розгубився і не знає, яким даним довіряти. Крім того, він почав уживати добавки на основі рекомендацій застосунку, не проконсультувавшись із лікарем.

- Чи можна приймати важливі рішення щодо здоров'я на основі показань гаджетів?
- Коли обов'язково потрібна консультація спеціаліста, а коли можна покластися на самоконтроль?

Контроль за масою тіла

Контролювати масу тіла можна різними способами, наприклад за поданими нижче таблицями. Норми росту і ваги варіюються залежно від віку, харчових звичок і генетичних чинників. Середні показники — близькі до вікової норми, за ними можна орієнтуватися. Важливо зіставляти свій вік, зріст і масу тіла (див. комірки відповідних кольорів).

Норми ваги і росту відповідно до віку

Для дівчат

Вік	Зріст, см							Маса, кг						
14 років	147,8	152,6	155,4	159,0	163,6	167,2	171,2	37,6	43,8	48,2	52,8	58,0	64,0	72,2
15 років	150,7	154,4	157,2	161,2	166,0	169,2	173,4	42,0	46,8	50,6	55,2	60,4	66,5	74,9
16 років	151,6	155,2	158,0	162,5	166,8	170,2	173,8	45,2	48,4	51,8	56,5	61,3	67,6	75,6

Для хлопців

Вік	Зріст, см							Маса, кг						
14 років	148,3	152,3	156,2	161,2	167,7	172,0	176,7	34,3	38,0	42,8	48,8	56,6	63,4	73,2
15 років	154,6	158,6	162,5	166,8	173,5	177,6	181,6	38,7	43,0	48,3	54,8	62,8	70,0	80,1
16 років	158,8	163,2	166,8	173,3	177,8	182,0	186,3	44,0	48,3	54,0	61,0	69,6	76,5	84,7

Проте не варто занадто перейматися, якщо ваші показники відрізняються від табличних. Темпи розвитку в кожного свої.

Недоїдання й фізичні перевантаження можуть призвести до значної втрати маси тіла і виснаження. Переїдання та недостатня фізична активність можуть спричинити ожиріння.

Надмір або нестачу маси тіла має діагностувати лікар / лікарка. І саме вони порадять, як нормалізувати вагу. Так звані ідеали краси, запозичені з модних журналів, здебільшого не відповідають нормам здоров'я, а то й здоровому глузду. Якщо ви не задоволені своєю статуєю, не засмучуйтесь — її можна коригувати. Головне — систематична робота над собою і любов до свого тіла.

4. Порівняйте власні антропометричні дані з табличними. Чи потрібна вам порада дорослих? Чому?

Інший спосіб контролю за масою тіла — це визначення **індексу маси тіла (ІМТ)**. Його визначають як відношення маси тіла m (кг) до зросту h (м) у квадраті:

$$I = m/h^2.$$

Індекс маси тіла дівчини	Індекс маси тіла хлопця	Тлумачення індексу
до 14,4	до 14,7	Занадто низька маса тіла
14,5–16	14,7–16	Низька маса тіла
16–17,5	16–17,7	Недостатня маса тіла (дефіцит)
17,6–20,2	17,6–20	Нормальна маса тіла
20,3–23,5	20–22,7	Надлишкова маса тіла
23,6–28,2	22,8–27	Можливе ожиріння
Вище 28,3	Вище 27	Ожиріння

5. Установіть свій індекс маси тіла за допомогою онлайн-калькулятора, перейшовши за QR-кодом.



Ознайомтеся з поданими нижче правилами щодо контролю маси тіла.

Категорично заборонено

- нічого не їсти і голодувати;
- не стежити за своїм раціоном;
- їсти багато фастфуду, солодощів;
- уживати лікарські засоби для схуднення;
- нервуватися, впадати в депресію;
- негативно ставитися до себе і своєї зовнішності

Рекомендовано

- за потреби — повноцінна розумна дієта після консультації з лікарем;
- вживання свіжих овочів, фруктів, соків, невеликої кількості солодкого для відновлення енергії;
- будь-які види рухової активності;
- гарний настрій;
- впевненість у собі



6. Проаналізуйте пост і дайте відповіді на запитання.

Батьки мене не розуміють. Мама каже: якщо я не їм м'яса, то треба класти на тарілку більше гарніру. А я просто хочу бути стрункою і носити модний одяг, бо його шийють тільки на маленькі розміри. Мене дратує їжа — здається, саме від неї всі мої проблеми. Думаю: ще трохи схудну — і тоді нарешті буду щасливою.

1 d Like Reply

5

Допис 16-річної дівчини (зріст — 168 см, вага — 47 кг), яка кілька тижнів майже не їла й опинилася в лікарні

- Чому, на вашу думку, дівчина була незадоволена собою, хоча її вага була нижчою за норму?
- Які чинники можуть впливати на те, як підлітки оцінюють свою зовнішність?
- Чи переживають хлопці через зайву або недостатню вагу так само, як дівчата?
- Хто або що найбільше впливає на наше уявлення про ідеальну зовнішність?
- Що насправді допомагає нам почуватися впевненіше у своєму тілі?

7. Розгляньте малюнок. У якій із зображених ситуацій ваші однолітки витрачають більше енергії?



Організм людини постійно витрачає енергію. Навіть коли ви нічого не робите, за нормальної температури повітря енергія витрачається на роботу серця, підтримання процесів дихання і травлення, температури тіла. Це — основний обмін. Рівень обміну залежить від статі, віку, маси тіла і зросту. У дітей він вищий, ніж у дорослих. Енерговитрати збільшуються, коли людина починає рухатись.

Інформацію про визначені нормативами Міністерства охорони здоров'я України й підтверджені даними департаментів освіти добові потреби в енергії юнаків і дівчат наведено в таблиці.

Вікова група	Стать	Добова потреба в енергії*
14–17 років	юнаки	≈ 2700 ккал/доба
14–17 років	дівчата	≈ 2400 ккал/доба

* Наведено дані за помірного рівня активності. У разі фізичних навантажень або занять спортом добова потреба в енергії зростає не менше ніж на 20 %.

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Близько 70 % енергії організм людини витрачає на основний обмін: на роботу печінки — 27 %, головного мозку — 19 %, серця — 7 %, нирок — 10 %, м'язів — 18 %, інших органів — 19 %. Загалом лише 20 % енергії витрачається під час фізичної активності та 10 % — на засвоєння їжі.



8. Обчисліть калорійність харчового раціону відповідно до енерговитрат організму.

1. Обчисліть свої енерговитрати впродовж учорашнього дня за допомогою поданої нижче таблиці. Не забудьте врахувати час, упродовж якого ви займалися певними видами діяльності.

Наприклад

Навчання (уроки у школі й виконання домашніх завдань) — 7 год, ранкова гімнастика й заняття у спортивній секції — 1,5 год, допомога по господарству — 1 год, прогулянка після школи — 1 год:

$$7 \text{ год} \times 80 \text{ ккал} + 1,5 \text{ год} \times 180 \text{ ккал} + 1 \text{ год} \times 100 \text{ ккал} + 1 \text{ год} \times 130 \text{ ккал} = 1060 \text{ ккал.}$$

Додайте калорії, витрачені на основний обмін.

Витрати енергії за рухової активності

Вид діяльності	Витрата, ккал за год
Повсякденна робота	
робота в положенні сидячи	75
навчання	80
приготування їжі	80
процедури з особистої гігієни	100
миття підлоги	130
робота в саду	135
ранкова зарядка	180
Фізичні заняття	
ходьба зі швидкістю 4 км/год	130
гімнастика оздоровча	150

Вид діяльності	Витрата, ккал за год
їзда на велосипеді зі швидкістю 8–9 км/год	185
аеробіка (низька інтенсивність)	215
ходьба зі швидкістю 6 км/год	215
їзда на велосипеді зі швидкістю 14,5 км/год	320
плавання	320
теніс настільний	330
баскетбол	380
бадмінтон	400
танці	400
теніс великий	450
гімнастика	455
аеробіка (висока інтенсивність)	485
біг зі швидкістю 11 км/год	485
ходьба на лижах нерівною місцевістю	485
тренажери	520
біг угору й униз сходами	540
їзда на велосипеді зі швидкістю 20 км/год	540
стрибки через скакалку	540
біг зі швидкістю 16 км/год	750
біг сходами вгору	900

2. Визначте кількість кілокалорій, які ви спожили за вчорашній день, використовуючи таблицю енергетичної цінності продуктів.

Енергетична цінність 100 г продуктів, ккал				
Овочі й зелень		Закуси, приправи		
	цибуля	42	майонез	750
	зелена цибуля	68	гірчиця	117
	часник	118		
	горошок зелений	91	Фрукти	
	капуста	24	абрикоси	51
	морква	41	апельсини	45
	огірки	15	банани	88
	помідори	25	виноград	65
	редька	21	груші	61
буряк	30	лимони	39	
гриби свіжі	26	сливи	63	
М'ясні продукти		Горіхи		
	сардельки	82	арахіс	551
	сосиски	205	мигдаль	591
	ковбаса варена	290	волоські	812
	ковбаса напівкопчена	370		
	паштет	353		

Енергетична цінність 1 виробу або порції, ккал			
Перші страви		Кондитерські вироби й солодкі напої	
суп картопляний	192	тістечко бісквітне	335
суп гороховий	245	тістечко пісочне	420
суп квасолевий	241	тістечко листкове	
суп рибний	222	із кремом	538
суп молочний		ватрушка із сиром	491
із локшиною	255	шоколадна цукерка	55
борщ зі свіжої капусти	110	склянка лимонаду	52
бульйон із яйцем	120	склянка кока-коли	90
локшина з куркою	161		
Другі страви		Бутерброди	
телятина смажена	169	із шинкою	182
свинина смажена	391	з паштетом	193
гуска, качка тушковані	348	із сиром	186
курка відварна	124	з маслом	192
курка смажена	200		
шніцель	400	Морозиво	
риба відварна	150	ескімо	83
риба смажена	316	молочне	40
котлета	420	вершкове	68

3. Порівняйте кількість енергії, отриманої за день з їжею, із середньою нормою енерговитрат для підлітків. Порівняйте свої енергоспоживання й енерговитрати за добу.

4. Зробіть висновок щодо відповідності між отриманою і витраченою енергією.

Неприпустимо кепкувати з однолітків через їхню огрядність чи надмірну худорлявість. Не завжди це залежить від самої людини та її харчування. Інколи проблеми з вагою можуть бути спричинені хворобою, для подолання якої слід звертатися до лікаря. Нетактовними зауваженнями легко завдати болю та прикроців.

Снідачок

бутерброд із сиром –
188 ккал

чай з ложкою цукру –
33 ккал

тістечко бісквітне –
335 ккал

всього – 556 ккал

Велнес, або добробут



9. Пригадайте і назвіть традиційні й сучасні оздоровчі системи. Як ви думаєте, чому традиційні оздоровчі системи все більше поширюються у європейських країнах? Які оздоровчі системи доцільні в підлітковому та юнацькому віці?



Концепція велнес (англ. *wellness*, від *well-being* і *fitness*, можна перекласти як «добре здоров'я») передбачає зміцнення всіх складників здоров'я, сприяння збалансованому та повноцінному життю. Ідеться не лише про фізичне здоров'я. Справжнє здоров'я людини, згідно з концепцією велнес, є багатовимірним поняттям, яке охоплює не вісім, а значно більше важливих складників.



Фізичний складник здоров'я передбачає піклування про своє тіло через активний рух, збалансоване харчування, достатній сон і відпочинок.



Психічний складник охоплює розвиток розумових здібностей, постійне навчання, здатність ефективно розв'язувати проблеми і проявляти творчість.



Емоційне здоров'я дає можливість розуміти і приймати як власні, так і чужі почуття, співпереживати іншим людям та вміло керувати своїми емоціями.



Духовний складник здоров'я допомагає в пошуку глибокого сенсу життя та гармонії, формуванні власної системи цінностей відповідно до вічних цінностей.



Соціальний складник втілюється в уміннях налагоджувати позитивні стосунки з оточенням, ефективно працювати в команді та брати активну участь у суспільному житті.



Екологічний складник визначає гармонійне співіснування людини з довкіллям, усвідомлення того, що наше здоров'я безпосередньо залежить від стану природи, а наші щоденні вчинки можуть мінімізувати негативний вплив на неї через відповідальне споживання, зменшення відходів та активне збереження біорізноманіття.



Фінансове здоров'я — це здатність розумно розпоряджатися кишеньковими грошима, брати участь у складанні родинного бюджету, планувати витрати й доходи в навчальних проєктах і стартапах, щоб у майбутньому стати фінансово незалежними.



Професійний, або кар'єрний, складник утілює прагнення до професійного самовизначення, отримання задоволення від процесу навчання, а також відчуття корисності й значущості своєї праці в дорослому житті.



Культурний складник передбачає активну участь у мистецькому, освітньому та культурному житті суспільства й формування глибоких особистісних цінностей.



Безпековий складник дає відчуття комплексної захищеності — фізичної, психологічної та соціальної, створює надійну основу для повноцінного особистісного розвитку.

Ключові принципи велнесу можна простежити до стародавніх цивілізацій Сходу (Індія та Китай) і Заходу (Греція, Рим). У XIX столітті в Європі та Америці з'явилися різні оздоровчі методи, які намагалися лікувати людину цілісно — не тільки її тіло, а й душу, використовуючи природні засоби та профілактику. Поступово такий підхід став популярним і перетворився на те, що ми сьогодні знаємо як здоровий спосіб життя: це і фітнес, і правильне харчування, й турбота про себе, і духовні практики. У XXI столітті сформувався потужний велнес-рух, який допомагає людям жити краще та здоровіше.

Життя у світі технологій — це безмежні можливості, але й серйозні виклики, які маємо навчитися долати. Як знайти баланс між технічними інноваціями і власним добробутом? Як уникати цифрових токсинів і дбати про своє здоров'я, використовувати гаджети так, щоб вони не обмежували нашу креативність, а, навпаки, розкривали її?



10. Прочитайте вірш, складений за допомогою штучного інтелекту. Скористайтесь інструментами ШІ для створення власної програми розвитку на основі здорового способу життя та з використанням гаджетів, коригуйте її й адаптуйте з урахування власного стану здоров'я, потреб і можливостей.

TECH-WELLNESS

У світі сучасному, де цифра панує,
Життя з technologies баланс буде.
Щі відкриває простори нові,
Та цінності людські усе ж основні.
Навчаймося й ми у гармонії жити,
Щоб вільно й натхненно майбутнє творити!

Здоров'я й безпека — фундамент буття,
А техніка мудра — супутник життя.
Долаємо разом виклики часу,
У digital-світі будуємо трасу.
TECH-WELLNESS — це вибір свідомих людей,
Від серця до серця — й до нових ідей!

Гендер і гендерна рівність

Природні особливості організму визначають біологічну стать людини — чоловічу або жіночу. Стать залежить від генів, анатомії та фізіології.

Але крім біологічної статі існує ще й гендер.

Гендер — соціальне й культурне поняття, що визначає соціальні ролі людини. Воно формується під впливом виховання, освіти, культури та традицій.

Наприклад, колись від жінок очікували переважно виконання хатньої роботи, а науку чи техніку вважали «чоловічими» сферами. Проте дівчина може мати інші прагнення — планувати стати фізиком чи інженером. У цьому випадку ми бачимо прояв гендеру: він показує не тільки те, як нас сприймає суспільство, а й те, як ми самі розуміємо та визначаємо себе.

Стать

біологічна характеристика, зумовлена генетичними, анатомічними та гормональними чинниками

Гендер

базова характеристика особистості, що стосується соціальних ролей, поведінки та самовизначення

Людина може ідентифікувати себе як чоловіка або жінку, спираючись на стать, або поєднувати риси обох, а іноді не відносити себе до жодної із цих категорій. Отже, гендер передбачає самосприйняття, вільне від стереотипів соціуму. Це гендерна ідентичність, тобто усвідомлення своєї належності до певного гендерного типу.

11. Перегляньте відео та інфографіку. Чи погоджуєтеся ви з такою характеристикою гендерних типів?



Гендерні типи

- **Маскулінний тип: більше мужності, енергійності, честолюбства; менше чутливості, волелюбності**

- Раніше вважали, що властивий тільки чоловікам.
- У маскулінних жінок сильніше проявляється воля, вони часто змагаються з чоловіками, претендують на їхні посади або ролі в соціальному середовищі.

- **Фемінний тип: емоційність, м'якість, чуйність, емпатія, інтуїтивність**

- Сукупність характеристик, пов'язаних із формами поведінки, яких традиційно очікували від жінок.
- Виражена фемінність передбачає переважання несвідомого рівня саморегуляції, схильність до інтуїтивного досягнення дійсності.

- **Високий андрогінний тип: поєднання мужності й жіночності; гнучкість, самостійність, комунікабельність, стресостійкість**

- Однаково сильні прояви маскулінності й фемінності.
- Люди андрогінного типу мають високий рівень саморозвитку, не залежать від думки оточення, менше тривожаться і рідше стикаються зі стресовими ситуаціями.
- Андрогінні чоловіки одночасно чутливі й холоднокровні.
- Андрогінні жінки справляються із завданнями, що, як раніше вважали, під силу тільки чоловікам, менше піддаються емоціям, здатні проявляти суворість.

- **Низький андрогінний тип: низькі прояви і мужності, й жіночності; брак сил, труднощі у виконанні завдань**

- Особистість відрізняється однаково низьким рівнем жіночності й мужності.
- Такі люди часто скаржаться на брак життєвих сил і не здатні добре справлятися майже із жодною роботою.



У різні часи в різних національних культурах уявлення про гендерні ролі суттєво відрізнялися. Нині гендер є однією з п'яти глобальних проблем людства, сформульованих ООН у 2000 р. (бідність, екологія, демографія, мир і гендер). Гендерне питання визнано проблемою світового значення і світового масштабу розв'язання.

Гендерна рівність — це не те саме, що рівність чоловіків і жінок. Це про рівні можливості для кожної людини мати доступ до навчання, кар'єри, державного управління, можливість розв'язувати важливі соціальні, культурні питання, рухати науку і прогрес, отримувати гідну зарплату.



12. Наведіть прізвища видатних науковиць. Перегляньте відео і поміркуйте, чи достатньо представлені жінки в українській та світовій науці.



ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Звіт про глобальний гендерний розрив 2024 року від Усесвітнього економічного форуму (WEF) прогнозує досягнення гендерної рівності приблизно за 134 роки, що означає паритет у 2158 р. Світовий гендерний розрив скоротився, але, наприклад, кількість жінок на керівних посадах зменшується третій рік поспіль — на сьогодні жінки становлять лише 28,8 % загальної кількості керівників.

Україна у світовому рейтингу

- У 2014 році Україна посідала 56-те місце зі 142, у 2022 — 81-ше, у 2023 — 66-те, а в 2024 — 63-тє місце серед 146 країн.
- Гендерний розрив в Україні продовжує зменшуватися.

Створіть «сходинки дорослішання», склавши короткий список (3–4 пункти) того, що, на вашу думку, є ознаками цього процесу. Чи відчули ви фізичні або емоційні зміни в собі за останній рік? Як ви до них ставитеся? Чому?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

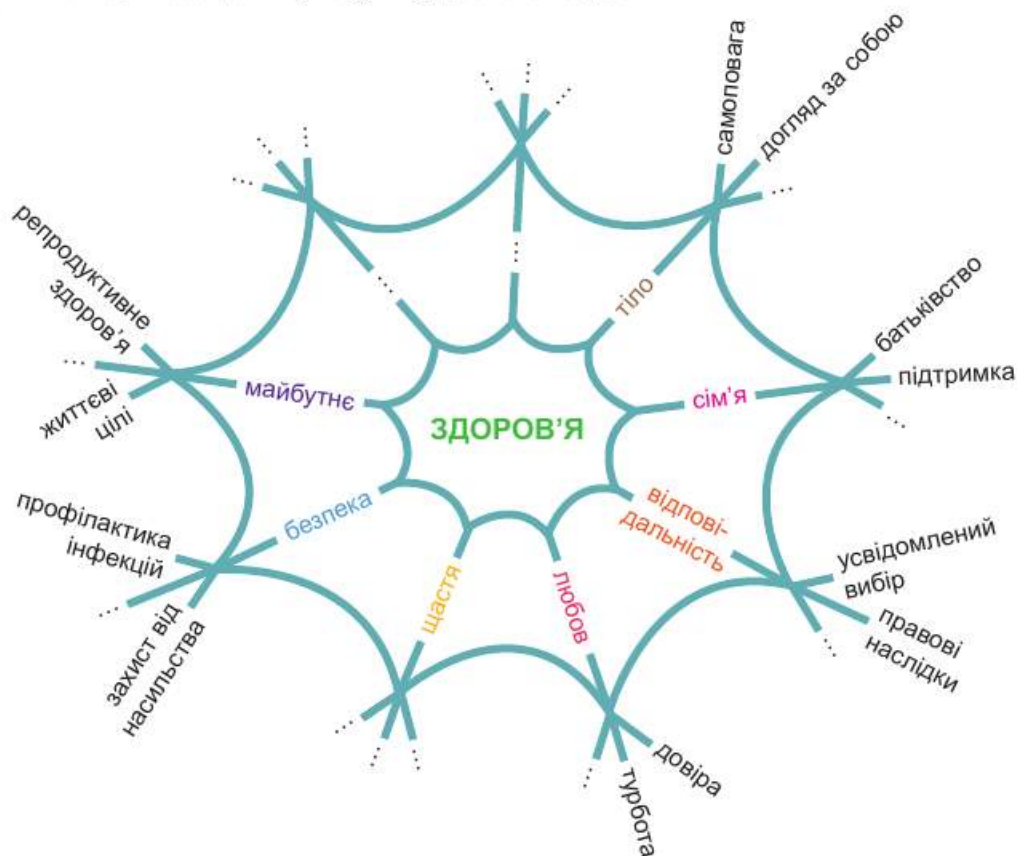
13. Які фізичні та психічні зміни характерні для підліткового віку? Наведіть приклади зі свого досвіду або спостережень.
14. Чому важливо регулярно здійснювати моніторинг власного здоров'я? Які прості методи ви можете застосувати вже зараз?
15. Поясніть відмінність між поняттями «стать» і «гендер». Наведіть приклад гендерної ролі у вашому оточенні.
16. Які правила здорового способу життя допомагають приймати і цінувати своє тіло? Виберіть три й обґрунтуйте свій вибір.
17. Напишіть мініесе «Я і моє здоров'я» (5–7 речень) про те, як ви ставитеся до власного тіла нині й що допомагає вам приймати себе.
18. Які кроки ви вважаєте найбільш важливими для збереження здоров'я (сон, харчування, рухова активність, цифровий баланс)? Чому саме ці?

§ 13

Сексуальність і безпека: знання, які рятують

Дізнаємося про репродуктивне і сексуальне здоров'я, інфекції, що передаються статевим шляхом, соціально небезпечні хвороби й засоби їх профілактики, про відповідальність за злочини сексуального характеру, а також помірковуємо про важливість сім'ї і батьківства. Проаналізуємо вплив ставлення до власного тіла на здоров'я і навчимося вибирати безпечні моделі поведінки, знаходити здорові альтернативи для досягнення успіху й ресурси для їх реалізації.

Створіть асоціативну павутинку до слова «здоров'я».



- Які асоціації стосуються тільки фізичного складника здоров'я? Які — емоційного й соціального?
- Чи можна пов'язати здоров'я з поняттями «сім'я», «відповідальність», «безпека»?
- Чому сім'ю та батьківство можна вважати частиною культури здоров'я і відповідальності?

У європейських школах іще з початкових класів обговорюють ставлення до свого тіла, статеві відмінності між дівчатками і хлопчиками, розмірковують над тим, що таке дружба, любов, симпатія та які їх прояви, як оберігати особисті кордони. У підлітковому віці обговорення стають більш деталізованими й серйозними. У 8 класі ми доповнили свої знання про складники здоров'я, досліджуючи питання репродуктивного, статевого й сексуального здоров'я.

Репродуктивне і сексуальне здоров'я

Репродуктивне здоров'я — це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, що дає можливість зачати, виносити і народити здорову дитину.

(З підручника «Здоров'я, безпека та добробут» для 8 класу)

Сексуальне здоров'я — це комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів життя людини, що збагачують особистість, підвищують комунікабельність людини та її здатність до любові, підкріплюють позитивне і шанобливе ставлення до статевих стосунків, наявність можливості безпечно вести статеве життя, що приносить задоволення, вільне від примусу, дискримінації і насильства.

(За матеріалами ВООЗ)

Репродуктивне здоров'я — це стан повного благополуччя, що охоплює всі процеси репродуктивної системи: відтворення потомства, гармонії у сім'ї. Це важливий складник особистого здоров'я людини, родини і суспільства загалом.

(За матеріалами ВООЗ)



1. Попрацюйте з кейсом.

Дев'ятикласники Марко й Оріся у компанії старших підлітків обговорюють тему стосунків. Один із хлопців пропонує Маркові «бути чоловіком» і спробувати перший сексуальний досвід без захисту. Оріся чує цю розмову й замислюється...

- Пригадайте, що таке сексуальний дебют.
- Які ризики для здоров'я можуть виникнути, якщо Марко погодиться на пропозицію?
- Як це може вплинути на стосунки, самооцінку, майбутнє?

Якщо статеве здоров'я пов'язують більше з біологічними та фізіологічними аспектами, то репродуктивне й сексуальне — це не лише про тіло, а й про ставлення до себе, про стосунки, вибір поведінки, відповідальність і запобігання ризикам. Можливо, нам здається, що ці проблеми десь далеко, що вони незначні, але насправді все серйозно. Щороку в світі публікують матеріали, що стосуються проблем у галузі сексуального здоров'я, як-от методичні матеріали «Стандарти сексуальної освіти в Європі».

У європейському регіоні ВООЗ визначено актуальні проблеми в галузі сексуального здоров'я.

- У 2023 році було діагностовано близько 113 000 випадків ВІЛ, виявлено значне зростання кількості випадків сифілісу й гонореї, що вимагає негайних заходів із превенції, діагностики та лікування.
- Зафіксовано 41 051 випадок сифілісу, що на 13 % більше, ніж у 2022, і вдвічі більше, ніж у 2014 році.
- Зареєстровано майже 100 000 випадків гонореї, що на 31 % більше, ніж у 2022 році.
- У 2024 році в Україні зареєстровано 2101 новий випадок сифілісу, а за перші п'ять місяців 2025 року — 766 випадків.
- Підлітки часто не здобувають якісної сексуальної освіти, не отримують достатньої інформації про ризик небажаної вагітності й інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), про доступні дружні до молоді послуги, стикаються зі стигмою і шукають відповіді в інтернеті замість того, щоб звернутися за професійною допомогою.
- Через війну в Україні та інші кризи, конфлікти і міграційні хвилі виникають додаткові потреби в послугах, спрямованих на збереження сексуального здоров'я.
- Наявні бар'єри в доступі до репродуктивних послуг (контрацепція, аборти) — юридичні й практичні перешкоди навіть у країнах, де такі права формально визнані.

Необхідно усвідомлювати важливість відповідального ставлення до всіх складників свого здоров'я, вивчати можливі ризики й особливо шляхи запобігання їм.

У цьому параграфі висвітлено теми, які непросто обговорювати у великій аудиторії, але це не означає, що про них не треба знати. Тож деякі розділи або й весь параграф учитель може запропонувати вам прочитати самостійно. Питання, які у вас виникнуть, можна обговорити з батьками.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Превенція (від лат. *praeventio* — запобігання, попередження) — система заходів, спрямованих на недопущення певних негативних наслідків, що може передбачати профілактичні, запобіжні та інші дії.

Інформація про проблеми, пов'язані з формуванням репродуктивної системи людини, спонукає нас поміркувати над життєвими ситуаціями, оцінити свій стан здоров'я і визначитись, куди слід звернутися, коли щось непокоїть. У шкільному курсі біології вивчають функції репродуктивної системи людини, будову чоловічих та жіночих статевих клітин, питання запліднення й онтогенезу.



Чоловіча й жіноча статеві клітини



Плід в утробі

Не кожна людина здатна реалізувати репродуктивну функцію в будь-який момент через велику кількість різноманітних обставин: ступінь готовності взяти на себе відповідальність за народження і подальше виховання дитини, матеріальні можливості, стан здоров'я й екології тощо.

Сексуальна поведінка підлітків на цьому етапі має переважно характер експериментування, що може як дати загалом позитивний для майбутнього досвід, так і обернутися негативними, психотравмівними, важкокоригованими наслідками.

Досить високий відсоток юнаків і дівчат, за даними медичних обстежень, мають низький рівень репродуктивного здоров'я, тобто для них складно або й взагалі неможливо зачати, виносити і народити дитину. Про це свідчать численні дослідження, опубліковані у відкритому доступі.

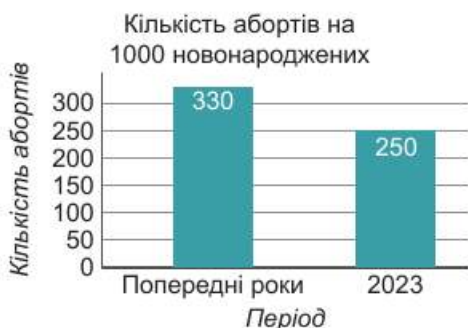
За статистикою, до 30 % сімей потерпають від бездітності, причому на чоловіків припадає приблизно 40–50 % усіх випадків безплідності. Крім того, молодь, яка вступає в ранні статеві зв'язки, збільшує ризик її виникнення, зокрема внаслідок абортів, запальних та інфекційних захворювань статевої системи.



Серед дівчат 15–17 років майже 8 % страждають на запалення жіночих статевих органів, які здебільшого є ускладненнями після штучного переривання вагітності (яким закінчується 75 % вагітностей у ранньому віці).



За період з 2010 до 2023 року кількість абортів в Україні зменшилася у 3,6 раза — зі 163 000 до 45 000 на рік.



2. Розгляньте гістограми. На скільки зменшився показник абортів у 2023 році порівняно з попередніми роками?

Чи можна вважати таку зміну позитивною тенденцією?

Експерти ВООЗ наголошують, що хвороби, перенесені в підлітковому віці, можуть спричиняти глибокі порушення репродуктивного здоров'я в майбутньому. Значною мірою репродуктивне здоров'я молодих людей визначає їхня репродуктивна поведінка. До негативних чинників, що впливають на неї, належать пропаганда сексуального насильства, значне поширення шкідливих звичок (тютюнокуріння, алкоголізму, наркоманії), фінансова залежність від батьків.

3. Пригадайте, як слід поводитися підлітку в разі загрози сексуального насильства. Чому про це важливо говорити?

Повномасштабна війна значно поглибила демографічну кризу в Україні. Коефіцієнт народжуваності, який у 2021 році становив 1,2 дитини на жінку, після початку російської агресії у 2022 році впав нижче 1,0. У пологових будинках Києва кількість народжених немовлят скоротилася вдвічі порівняно з довоєнним періодом.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Демографія (від давньогр. δῆμος — народ і лат. *graphe* — письмо, опис) — наука, яка вивчає склад і рух населення, закономірності його розвитку, зміни чисельності та відтворення.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Демографічна катастрофа через війну в нашій країні особливо критично впливає на репродуктивний потенціал. Бажання повернутися на Батьківщину після війни серед емігрантів знизилося із 74 % у 2022 році до 53 % у 2024 році (за матеріалами Центру аналізу європейської політики (The Center for European Policy Analysis (CEPA)), що означає втрату значної частини репродуктивно активного населення. Зменшення кількості підлітків 15–17 років у поєднанні з масовою еміграцією та критично низькою народжуваністю створює загрозу для майбутнього відтворення населення України на покоління вперед.



4. Проаналізуйте чинники репродуктивного здоров'я за схемою, перегляньте відео за QR-кодом.



Згадайте приклади наслідків дії негативних чинників із життя знайомих, літературних чи кіногероїв. Від яких чинників залежить рівень репродуктивного здоров'я молоді? Як воно впливатиме на подальше життя країни?



Важливість сім'ї і батьківства

Наше найближче коло спілкування — сім'я, де мають панувати беззаперечні підтримка й любов, де ми вчимося довіряти, піклуватися про інших і відчувати власну цінність.

Молодь усе більше розглядає сім'ю і дітей не як єдину життєву мету, а як один зі складників успіху, про який варто замислюватися лише після досягнення певного рівня стабільності й реалізації у професії. Серед українців 15–17 років сім'ю та дітей визначають як пріоритет близько 50–52%. Це дещо менше, ніж 5–10 років тому. Можливо, причина в тому, що нинішні підлітки більше орієнтовані на глобальні тренди, як-от індивідуалізм, свобода вибору, кар'єрний успіх.

Після 2025 року, з огляду на вплив війни, міграції та конкуренції на ринку праці, очікується ще більша орієнтація молоді на освіту й кар'єру.

Члени сім'ї й родини пов'язані між собою кровними узами, шлюбом або спільним проживанням. **Родина** — поняття більш загальне й охоплює всіх родичів: дідусів, бабусь, тіток, дядьків, кузин і навіть далеку рідню. Члени відкритої й благополучної родини відверто спілкуються, готові на поступки і навіть на самопожертву заради рідних людей чи інтересів родини.

Відчуття родини-команди, родини — групи однодумців — це найвищий прояв її цінності.

У міцній родині визнають і підтримують кожную особистість, враховуючи його або її інтереси і вподобання, з повагою ставляться до потреб і запитів її членів, визнають право кожного на друзів і поважають їх.

Буває, що сім'я напозір благополучна: батьки працюють, виконують елементарні сімейні обов'язки, діти слухняні, постійно зайняті у школі, гуртках, секціях тощо. Та ось трапляється неординарна подія — наприклад, донька пізно ввечері не повернулася додому, її телефон не відповідає. І раптом виявляється, що ніхто з близьких не знає, де вона може бути, хто її друзі, не знає номерів їхніх телефонів чи адрес. Та й узагалі, ніхто нічого не знає про інших членів сім'ї. Неначе вони не близькі люди, а просто сусіди, що живуть під одним дахом. Без сварок чи з'ясування стосунків, але й без душевного тепла та взаємної підтримки. Вони не проводять разом дозвілля, не переймаються проблемами одне одного, у них немає спільних інтересів, теплих спогадів... Навряд чи така родина матиме щасливе спільне майбутнє.

Ефективна комунікація — найголовніша запорука і гарантія міцної та здорової родини.

Ознаки міцної родини



спілкування

відданість родині

дотримання правил і зобов'язань

спільні духовні орієнтири

соціальна єдність

здатність до адаптації

чіткий розподіл ролей

проведення часу разом

підтримка і заохочення, висловлення вдячності

- Чи можна сказати, що в цій історії ідеться про благополучну сім'ю? Чому? Яких обов'язкових ознак міцної родини бракує?

Останнім часом у європейських родинах часто віддають перевагу вихованню однієї дитини, а дехто взагалі орієнтований на життя без дітей (англ. *childfree*). Сучасна молодь не відкидає громадянських шлюбів, проте багато хто налаштований на відповідальний зареєстрований і єдиний шлюб. Молоді люди готуються до спільної відповідальності за майбутнє сім'ї та виховання дітей. Ранні шлюби втратили популярність. Згідно з результатами останніх опитувань, українці віддають перевагу одруженню після 25 років. Крім того, 86 % наших співгромадян висловлюються за один шлюб на все життя.

Кожному і кожній із нас доведеться визначитися із власним ставленням до сімейного життя, зробити вибір на користь того чи того рішення.

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Ще у дохристиянський період родинно-побутова культура наших предків вирізнялася особливою духовністю, була тісно пов'язана з міфологією. Давні українці вважали сім'ю і рід святиною, виховання дітей — головним обов'язком батьків. Людину, що не знає історії свого роду, називали безрідною. Серед головних богів, яких ушановували наші предки-язичники, — Рід і Рожаниці. Рід — бог, пов'язаний із творінням і народженням. Рожаниці — давньоруські першобогині, покровительки роду, сім'ї, домашнього вогнища. Богиня любові та покровителька родини мала ім'я Лада — це свідчить про те, що лад у сім'ї українці здавна шанували як найвищу цінність.



Малюнок Рода
у храмі



Дерев'яний
ідол
слов'янської
богині Лади

Не може існувати загальних сімейних правил та одного для всіх рецепта родинного благополуччя. Адже всі люди унікальні, дотримуються різних традицій, мають різні характери. Шлюб дає можливість здійснити позитивні зміни у житті обох партнерів, доповнити життя одне одного чимось новим і важливим.

5. Прочитайте поради щодо зміцнення сім'ї. Наведіть приклади реалізації цих порад у знайомих вам сім'ях чи з літературних творів, фільмів.



Щаслива родина забезпечує потреби людини майже на кожному рівні піраміди А. Маслоу: від потреби в безпеці та фізіологічних до особистісних і потреби в самореалізації.

Саме родина вперше в житті дає нам відчуття належності до групи людей, об'єднаних кровними й емоційними зв'язками, які дарують одне одному любов і забезпечують психологічний комфорт. Міцна родина допомагає людині самореалізуватися, прожити щасливе й успішне життя.

Культура і сексуальність

Сьогодні половина українських хлопців і приблизно третина дівчат до закінчення школи вже мають досвід сексуальних стосунків. Хтось із нас може належати до цієї групи, а хтось ні. Так чи так, наша сексуальність уже формується як природна частина особистості кожної людини.

Сексуальна освіта, уроки курсу «Здоров'я, безпека та добробут» допомагають формувати навички збереження здоров'я, вчать поважати себе та інших, розуміти й захищати свої права.

Культура і традиції впливають на те, як ми сприймаємо сексуальність. У різних сім'ях і суспільствах діють різні правила та очікування. Вони формують наші уявлення про себе і свій гендер. Сексуальність — це не тільки біологія, а й думки, почуття, досвід, виховання. Усе це разом створює унікальну історію кожного з нас і нашу сексуальну культуру.

На жаль, у юнацькому віці до сексуальних стосунків людей часто спонукають не кохання і бажання створити сім'ю, а зовсім інші мотиви.

Стосунки без кохання часто мають несприятливі наслідки для психологічного благополуччя й репродуктивного здоров'я.

6. Проаналізуйте перелічені мотиви сексуальних стосунків. Чи є серед ваших знайомих однолітки, яких підштовхнули до сексуального життя такі мотиви?

Мотиви початку сексуальних стосунків



Часто ЗМІ, соціальні мережі та кіноіндустрія транслюють інформацію, яка спотворює бачення й розуміння сексуальності, штовхає людей до порушення свого інтимного простору. Молоді люди хизуються своїми зовнішніми даними в соцмережах, не вбачають небезпеки у випадкових сексуальних стосунках.

7. Які з наведених вище мотивів сексуальних стосунків спричинені стереотипами, нав'язаними ззовні? Чи варто вам вибрати якийсь із наведених мотивів для себе? Чому?

Якщо мотивом сексуальних стосунків не є кохання, вони не будуть наповнені яскравими емоціями, не відображатимуть глибоких і прекрасних почуттів і не принесуть очікуваного задоволення.

Сексуальність уже стала для нас важливою і залишиться такою на все життя. Наші думки, фантазії, вчинки і поведінка формують наші сексуальні ролі, впливають на майбутні статеві стосунки, обумовлюють вибір сімейних цінностей. На сексуальність і репродуктивне здоров'я впливають фізіологічні, психологічні, соціально-економічні, правові, релігійні та духовні чинники.

Як уникнути негативних наслідків ранніх статевих стосунків? Вступ у статевий зв'язок має бути свідомим рішенням, яке ви прийняли разом із близькою й дорогою для вас людиною, статевий акт має відбуватися без уживання алкоголю чи інших психоактивних речовин, бути безпечним, захищеним.

Інформацію про секс молоді люди часто отримують не з достовірних джерел, а від однолітків, і вона не завжди об'єктивна, а іноді й шкідлива. Тож щоби не наразити себе й партнера на небезпеку, краще звернутися до *клінік, дружніх до молоді*, де можна отримати безкоштовну кваліфіковану консультацію гінеколога, дерматовенеролога, уролога та психолога, взяти інформаційні буклети.

8. Створіть poradnik для підлітків із правилами безпечної статевої поведінки за матеріалами інфографіки.

Правила безпечної статевої поведінки (за матеріалами ВООЗ)

- Статева стриманість.
- Правильне й регулярне використання презервативів.
- Правильне застосування місцевих бактерицидних засобів.
- Періодичні обстеження в спеціалізованих лабораторіях.
- Спеціальне лікування в разі діагностування захворювання.
- Обов'язкове інформування статевих партнерів / партнерок.
- Вакцинація проти збудників, для яких створено вакцини (гепатит В, папіломавірус).

Якщо у вас довірливі стосунки з батьками, варто поговорити з ними. Крім того, у школах, підліткових клубах організовують спеціальні зустрічі з фахівцями, на яких можна отримати відповіді на запитання, які хвилюють.

Вік сексуальної згоди в Україні — 16 років. Він визначений статтею 155 Кримінального кодексу України. Це вік, коли людина вже може давати свідому згоду на сексуальну взаємодію з іншою особою. Такий секс не вважають педофілією або розбещенням неповнолітніх. Але якщо людина вступила в сексуальний зв'язок з особою, яка не досягла віку згоди, це є злочином і карається законом.

9. Чи завжди експериментування у сексі дає позитивний досвід? Чому?

Планування вагітності — це невід'ємна частина культури здоров'я сучасної людини. Адже народження і виховання дитини — серйозна відповідальність, і неповнолітнім батькам украй складно забезпечити умови для виховання дитини самотійно.



10. Які ризики ранніх статевих стосунків для дівчат? А для хлопців?

Досвід зарубіжних країн свідчить, що доступність засобів контрацепції, які дають можливість запобігти небажаній вагітності, суттєво знижує ризики для молоді. Ці засоби необхідні тим, хто веде статеве життя, але ще не готовий мати дитину. Кожен із засобів контрацепції має певні переваги й недоліки, які відомі фахівцям. Щоб вибрати оптимальний для вас, необхідно порадитися з лікарем.

11. Проаналізуйте інфографіку. Оцініть, які засоби контрацепції надійно оберігають від хвороб і небажаної вагітності, а які мають обмежений спектр дії. Які види контрацепції будуть ефективними для хлопця / дівчини вашого віку? Чому? Із ким слід порадитися щодо вибору засобів контрацепції? Хто має дбати про їх наявність і правильне використання?

Методи і засоби контрацепції

Ефективні для молоді

100 % Утримання від інтимних стосунків у період підліткового віку — надійний спосіб уникнути багатьох проблем, починаючи від гіркого розчарування в першому досвіді й закінчуючи інфекціями, що передаються статевим шляхом, небажаними вагітностями й абортами.

85–99 % Для більшості підлітків найкращим засобом контрацепції є **презерватив**, або **кондом**. Він запобігає потраплянню сперми в піхву під час сім'явиверження, захищає партнерів не тільки від зачаття, а й від зараження венеричними захворюваннями та ВІЛ.

- ❗ Зберігати презерватив потрібно в захищеному від сонця місці, бо латекс, із якого він зроблений, руйнується під впливом сонячних променів.
- ❗ Під час використання слід завжди задіювати лубриканти на водній основі (ніякого крему, вазеліну тощо).
- ❗ Розкривати упаковку слід тільки руками, щоб ножиці чи інші гострі предмети не зіпсували презерватив.

99,9 % Гормональна контрацепція передбачає прийом протизаплідних таблеток і є одним із найбільш надійних методів запобігання вагітності.

- ❗ Приймати такі препарати слід тільки за призначенням лікаря, який урахує стан здоров'я, спадковість, інтенсивність статевого життя пацієнта тощо.
- ❗ Гормональна контрацепція не захищає партнерів від захворювань, що передаються статевим шляхом.

85 % **Сперміцидні*** (хімічні) засоби контрацепції.

* *Сперміциди* — це гелі, креми, вагінальні свічки, таблетки і мазі, що нейтралізують сперматозоїди.

- ❗ Використання сперміцидів разом із презервативом значно підвищує ефективність захисту (особливо у випадках розриву або зісковзування кондома).
- ❗ Менш ефективні порівняно з іншими видами контрацепції.
- ❗ Часто викликають дискомфорт.

Неефективні

Календарний метод — утримання від статевих стосунків у період овуляції.

Цей метод малоефективний для юних дівчат, у яких місячний цикл нестабільний.

Перерваний статевий акт передбачає вилучення статевого члена з піхви до еякуляції (сім'явиверження).

- ❗ Має вкрай низьку ефективність запобігання вагітності.
- ❗ Не захищає від бактерій і вірусів.

Не годяться для молоді

Внутрішньоматкова спіраль — невелике пристосування із пластику з міддю, яке вводять у порожнину матки лікар в амбулаторних умовах.

- ❗ Токсично діє на сперматозоїди, прискорює скорочення маткових труб, викликає асептичне запалення слизової матки, і запліднена яйцеклітина не може до неї прикріпитися.

Стерилізація

Чоловіча стерилізація (вазектомія) — перев'язування обох сім'явивідних проток, що припиняє надходження сперматозоїдів у насінну рідину.

Жіноча стерилізація — перев'язування маткових труб.

- ❗ Веде до повного безпліддя (але існує невелика ймовірність того, що операція не дасть потрібного результату).

Небезпечні

Невідкладна (екстрена) контрацепція — прийом відповідних препаратів упродовж кількох днів після сексуального контакту.

- ❗ Може викликати кровотечу, безпліддя.
- ❗ Не захищає від інфекцій і ВІЛ.

Нагадаємо: засоби хімічної та гормональної контрацепції слід вибирати лише за порадою лікаря й купувати в аптеці, адже від їх якості залежатиме ваше здоров'я.

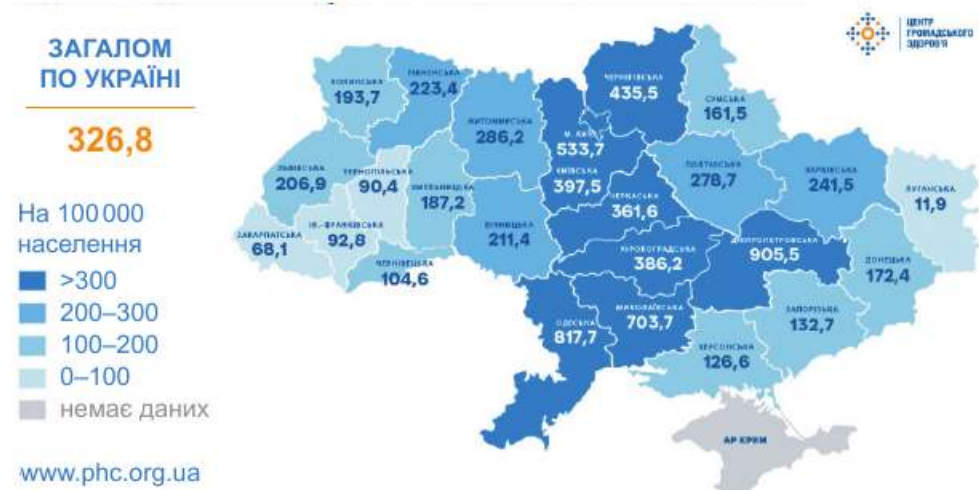
Соціально небезпечні хвороби і їх профілактика

Епідемія ВІЛ/СНІД дотепер є одним із найбільших викликів для сучасного світу. Вона впливає не лише на здоров'я людей, а й на економіку, соціальне забезпечення, тривалість життя та демографічні процеси в різних країнах.

Станом на липень 2025 року в закладах охорони здоров'я України під медичним наглядом перебували 133 990 людей, які живуть із ВІЛ, що становить 326,8 на 100 000 населення.

ПОШИРЕНІСТЬ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ У РЕГІОНАХ УКРАЇНИ

за даними медичного нагляду на 100 000 населення станом на 01.07.2025



Джерело: <https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/vilsnid/statistika-z-vilsnidu>

Без системної протидії цьому явищу наслідки можуть бути дуже серйозними. Саме тому на міжнародному і національному рівнях реалізують масштабні заходи профілактики та підтримки:

- створюють програми протидії ВІЛ/СНІД;
- інформують населення про шляхи передання ВІЛ і засоби захисту;
- популяризують здоровий спосіб життя та безпечну сексуальну поведінку;
- запроваджують заходи проти дискримінації людей, які живуть із ВІЛ;
- працюють сучасні лабораторії і центри тестування;
- наркозалежні отримують доступ до безкоштовних шприців;
- діють клініки, дружні до молоді, та спеціалізовані центри допомоги;
- теми ВІЛ/СНІД введено до шкільних програм із курсів біології й «Здоров'я, безпека та добробут»;

- організовують інформаційні кампанії та соціальні проекти;
- особливу увагу приділяють формуванню моральних і ціннісних орієнтирів підлітків та молоді.

Український уряд співпрацює з міжнародними партнерами й громадськими організаціями, щоб зробити профілактику ВІЛ/СНІД більш ефективною. Щоб громадяни усвідомлювали права та обов'язки, свої та своїх близьких, були спроможні їх захистити, знали, до кого звертатися у разі потреби, щоб фахівці могли виконувати свої обов'язки відповідно до чинного законодавства України та найкращих світових практик, ключові документи щодо протидії епідемії ВІЛ/СНІД в Україні регулярно оновлюють (див. інформацію за QR-кодом).



12. Проаналізуйте інфографіку від Центру громадського здоров'я щодо ситуації з ВІЛ-позитивними громадянами у вашому регіоні. Які з перелічених заходів більше стосуються держави, а які — громадських організацій, вашої громади чи сім'ї? Чому важливо знати основні документи України щодо протидії ВІЛ/СНІД?

Ранні статеві стосунки, ІПСШ та вживання наркотиків можуть призвести до серйозних наслідків — від вроджених вад у дітей до ризику їх смерті.

Сьогодні люди, які живуть із ВІЛ, мають можливість отримувати антиретровірусну терапію (АРТ). Це лікування знижує ризик передання вірусу, збільшує тривалість життя і допомагає зберегти здоров'я.

В Україні станом на липень 2025 року понад 115 тисяч людей отримують АРТ. Це означає, що лікування стає доступнішим і дає цим людям шанс жити повноцінно.

ІПСШ: що слід знати, щоб захистити себе



ІПСШ — інфекції, які передаються під час сексуальних контактів, через кров, спільні голки, від матері до дитини.



До них належать: ВІЛ, сифіліс, гонорея, хламідіоз, трихомоніаз, гепатити В і С, генітальний герпес, вірус папіломи людини.

Як розпізнати?



Часто симптомів немає!



Можливі ознаки:

- біль чи печіння під час сечовипускання;
- незвичні виділення;
- висипання, виразки;
- біль у нижній частині живота.

Наслідки: негативно впливають на всі сфери життя!



Здоров'я:
можуть призвести
до безпліддя, раку,
ураження органів.



Психіка:
впливають
на самооцінку,
стосунки, якість
життя.



Суспільство:
поширення інфекцій
збільшує
навантаження
на медицину.

Профілактика



Говори про
безпеку
в стосунках.



Поважай межі.



Звертайся до лікаря
за появи перших
симптомів.

Пам'ятаймо!

Лікувати ПСШ може тільки лікар.

Самолікування небезпечне.

Що раніша діагностика — то легше лікування.

Жоден із нас не може бути гарантовано убезпечений від інфікування ВІЛ, гепатитами В і С. Це звучить жорстко, але впадати у відчай не варто. Відомо, що ВІЛ розмножується у білих кров'яних тільцях — лімфоцитах та інших клітинах організму. Тобто він наявний в усіх біологічних рідинах зараженої людини. Проте його кількість у крові, лімфі, виділеннях статевих органів, спермі, сечі, слюзах, слині, грудному молоці різна. Концентрація вірусу незначна у поті, слині та слюзах, а у крові — найвища.

13. Чи можна заразитися ВІЛ під час рукоштовання, дружнього поцілунка, в місцях загального користування, у басейні? Чому?

Що відбувається з людиною та її організмом після інфікування ВІЛ? Самотужки діагностувати інфікування за симптомами неможливо, бо вони мають багато спільних рис із проявами інших хвороб, починаючи зі звичайної застуди. Тому за найменшої підозри щодо можливого інфікування (у разі зґвалтування, незахищеного сексу, вживання наркотиків, користування нестерильними медичними інструментами чи манікюрним приладдям) необхідно звертатися до медичних установ. Про це ми ще поговоримо далі.

В організмі людини ВІЛ-інфекція проходить три стадії розвитку з різними симптомами або взагалі без них. Вилікуватися від ВІЛ неможливо, але зупинити розвиток хвороби можна, і саме на початковій стадії.

Три стадії розвитку ВІЛ-інфекції

Початкова («період вікна», інкубаційний)

Триває від інфікування ВІЛ до появи перших симптомів. Цей період може тривати від кількох днів до кількох тижнів чи місяців.

Ознаки:

- розлади шлунково-кишкового тракту (судоми шлунка, нудота або блювота, діарея);
- збільшення лімфатичних вузлів на шиї, у паховій області та в паху;
- лихоманка, головний біль;
- біль у м'язах і суглобах;
- висипи на шкірі;
- ангіна;
- схуднення.

Установча (безсимптомна)

Може тривати без будь-яких зовнішніх ознак або зі слабкими проявами. Лікар може підозрювати ВІЛ за умови наявності перелічених вище симптомів і додатково за такими ознаками:

- збентеженість;
- труднощі з концентрацією уваги;
- швидка втомлюваність;
- сухий кашель;
- задишка;
- зміни в структурі нігтів;
- нічні потовиділення;
- біль при ковтанні;
- повторювані спалахи герпесу, молочниці;
- поколювання, нечутливість і слабкість у кінцівках.
- ВІЛ-позитивні діти часто мають уповільнення фізичного розвитку, підвищену збудливість.

Стадія СНІДу

Усі перелічені вище ознаки загострюються, послаблюється імунна система — організм втрачає здатність боротися з будь-якими інфекціями. У випадку захворювання навіть на звичайну застуду лікування майже не дає результатів, і хвороба призводить до смерті.

Більшість ВІЛ-позитивних людей і тих, хто хворіє на СНІД, стикаються з дискримінацією. Наше суспільство не завжди готове ставитися до таких людей толерантно, а самі ВІЛ-позитивні потерпають від **самостигматизації**, не можуть повірити в те, що з ними сталося, бояться повідомити про хворобу родині, друзям і близьким, втрачають віру в можливість вилікуватися, відмовляються звертатися до медичних установ.

Хоча ми знаємо, що спілкування з ВІЛ-позитивними є безпечним за дотримання певних правил, часто люди уникають цього

спілкування. Іноді навіть близькі та родина, дізнавшись про ВІЛ-статус, віддаляються від людини. Таким чином, дискримінація й самостигматизація підсилюють одна одну, погіршуючи якість життя людей, які живуть із ВІЛ.

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

СНІД: історія хвороби

1978 — перші випадки невідомого захворювання в США.

1983 — Люк Монтаньє нагороджений Нобелівською премією за відкриття вірусу ВІЛ.

1988 — ООН оголосила 1 грудня Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом.

1991 — художник Франк Мур створив знак «Червона стрічка», який символізує сподівання на винайдення ліків від СНІДу.



На сьогодні відомо кілька різновидів гепатиту і визнано епідемію гепатитів В і С, що є найбільш небезпечними. Віруси гепатиту передаються здебільшого через кров і спричиняють запалення печінки.

Гепатит В має досить гострий перебіг, але за умови надання медичної допомоги закінчується без ускладнень через кілька місяців. Проте у 10% хворих він переходить у хронічну стадію, яка має хвилеподібний перебіг із періодичними загостреннями. Клітини печінки гинуть, заміщуються сполучною тканиною, і поступово розвивається цироз або рак печінки.

Для профілактики гепатиту В застосовують вакцинацію, яку проводять у три етапи. Перший — уже в перші дванадцять годин життя немовляти, потім у місяць та в півроку.

Гепатит С називають «убивцею на м'яких лапах», бо він має не такий гострий перебіг, як гепатит В. Проте у хронічний процес переходить 30–70% випадків захворювання, а цироз печінки розвивається у 10–30% хворих.

Симптоми гепатиту дуже схожі на симптоми ВІЛ-інфікування: втома, суглобові та м'язові болі, втрата апетиту, нудота, блювота, свербіж шкіри і підвищення температури, потемніння сечі й знебарвлення калу, біль у правому підребер'ї.

Як уникнути зараження гепатитами В і С

- Зробити повний курс щеплення проти гепатиту В.
- Обов'язково обробляти засобами дезінфекції будь-які рани, порізи, виразки.
- Під час сексуальних контактів використовувати презервативи.
- Не користуватися чужими засобами особистої гігієни: станками для гоління, зубними нитками та щітками, манікюрними ножицями тощо.

- Якщо вирішили зробити татуювання чи пірсинг, переконатися у стерильності інструментів та відповідній підготовці майстра.

Безпечна поведінка — запорука уникнення інфікування ВІЛ, гепатитами В і С. Кожен повинен мати і застосовувати знання про ВІЛ/СНІД та гепатити В і С завжди, у будь-якій ситуації.



Визначити наявність у людини ВІЛ-інфекції чи гепатитів В і С за зовнішніми ознаками неможливо.

У світі, за оцінками ВООЗ, у 2022 році **254 млн людей** жили з хронічною інфекцією гепатиту В, **50 млн людей** — із хронічною інфекцією гепатиту С.

Тести на ВІЛ та гепатити В і С можна зробити в поліклініці за місцем проживання та у спеціалізованих діагностичних центрах, СНІД-центрах.

Результати тестів повідомляють тільки особисто. Тестування в офіційних центрах безкоштовне.

Якщо виникла ризикована ситуація і є необхідність зробити тест на ВІЛ, зважаємо на «період вікна» — часовий проміжок у кілька тижнів від моменту можливого зараження, коли важко визначити наявність ВІЛ-інфекції, бо організм іще не виробив відчутну для тест-систем кількість антитіл до ВІЛ. З огляду на це навіть за негативного першого результату тест необхідно повторити (час уточніть у лікаря). В українських діагностичних центрах використовують тести з різними «періодами вікна».

Слід зазначити, що за наявності гепатиту В або С результат тестування на ВІЛ також може бути позитивним. Тож його слід перевірити більш ретельно.

Усесвітній день боротьби з гепатитом відзначають 28 липня — в день народження американського вченого Баруха Бланберга (1925–2011), який у 1965 р. відкрив вірус гепатиту.



14. Ознайомтеся з плакатами ВООЗ, присвяченими Всесвітньому дню боротьби з гепатитом.



Створіть власний варіант інформаційного плаката, що максимально ефективно транслює достовірну інформацію про ВІЛ/СНІД і гепатит широкій аудиторії.

Способи убезпечення від інфікування ВІЛ, гепатитами В і С, ІПСШ дуже схожі.



Як статистична інформація з надійних джерел, наприклад, від Центру громадського здоров'я (див. інфографіку нижче), та поінформованість про наслідки раннього статевого життя, засоби контрацепції, шляхи передання ІПСШ можуть уберегти від захворювань та небажаної вагітності?



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

15. Назвіть чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні.
16. Наведіть приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків.
17. Чим негативні прояви сексуальної поведінки (ранній початок сексуального життя, нерозбірливість у виборі партнерів тощо) загрожують майбутньому сімейному життю?
18. Що ви порадите другу / подрузі, якщо в соціальній мережі хтось намагається нав'язати йому / їй надто інтимні теми для спілкування і запрошує зустрітися «в реалі»?
19. Чим відрізняються ІПСШ від «звичайних» інфекцій (наприклад, ГРВІ)?
20. Які ви знаєте приклади соціально небезпечних хвороб? Чому вони становлять загрозу не лише для хворої людини, а й для суспільства загалом?

§ 14 Дбаю про себе — підтримую інших

Дізнаємося про індивідуальне, групове й громадське здоров'я і про те, як воно залежить від наших щоденних рішень. Розглянемо, що таке долікарська допомога і як можна надати її собі та іншим. Навчимося визначати ступінь складності травм, ухвалювати рішення на користь здорового способу життя і діяти так, щоб, піклуючись про себе, підтримувати й своїх близьких, і громаду.



Створіть асоціативний кущ до поняття «здоровий спосіб життя».

Індивідуальне здоров'я



Юрку подарували ноутбук останнього покоління. Він з ранку до вечора завантажував і встановлював на нього різні застосунки та програми.



Вони дружили ще з дитячого садочка. Були справжніми нерозлучними друзями... поки не з'явився ноутбук.



Бабуся була впевнена, що Юрко старанно навчається. Насправді ж хлопець усе більше занурювався у світ ігор, який замінив йому реальність.



Друзі, прогулянки, спорт, навіть школа — усе зникло з його життя. Лише ноутбук і нескінченні ігри...



Минуло лише три місяці, а відмінності між хлопцями стали очевидними. Один розвивався, інший деградував.



Батьки були шоковані. Вони усвідомили, що син втрачає здоров'я й себе самого. Їхнє рішення було жорстким, але необхідним.



Юрко зрозумів: поки він жив у віртуальному світі, реальне життя тривало. Без нього.



1. Чому Юрко втратив друзів? Які принципи здорового способу життя він порушив? Які це мало наслідки? Чи справедливий був його гнів на батьків? Що могло статися, якби батьки втрутилися пізніше?

Рівні здоров'я

Здоров'я — комплексне поняття, яке можна розглядати на різних соціальних рівнях.

Соціальні рівні здоров'я



-  Індивідуальне здоров'я — стан здоров'я однієї людини. Охоплює фізичний, психічний, соціальний і духовний добробут окремого індивіда.
-  Групове здоров'я — стан здоров'я невеликої групи людей, які разом навчаються, працюють або проводять час. На нього впливають умови життя та спільні звички членів групи.
-  Громадське (суспільне) здоров'я — стан здоров'я населення всієї країни чи навіть світу. Його характеризують такі показники: середня тривалість життя, рівень захворюваності, доступність медичних послуг, зокрема вакцинації, тощо.

2. Яких соціальних рівнів здоров'я стосуються наведені приклади?

- Режим сну і відпочинку, заняття спортом, харчування, навички подолання стресу Івана, учня 9 класу.
- Частота захворювань членів шкільної спортивної команди.
- Державні програми імунізації від кору, профілактики ВІЛ/СНІД, доступність чистої питної води, кампанія з боротьби з тютюнокурінням.

Здоров'я — не тільки наша особиста справа. Це командна гра! Уявімо здоров'я як ланцюг. Якщо хоча б одна ланка слабка, ланцюг може розірватися.

Приміром, якщо хтось недостатньо спить, погано харчується, йому важко добре вчитися, займатися спортом чи підтримувати гарний настрій. І його або її неблагополучний стан неминуче впливатиме на оточення. Якщо хворий учень або учениця прийде до школи, може захворіти весь клас. А якщо всі мають здорові звички (наприклад, разом ходять до спортзалу), це мотивує і підтримує кожного і кожну. Отже, дбати лише про себе замало.

Більшість людей у нашій країні свідомо роблять щеплення та дотримуються правил гігієни. Це стримує поширення небезпечних

хвороб, сприяє створенню здорового довкілля, зростанню тривалості життя, досягненню суспільного добробуту. Дбаючи про себе, ми оберігаємо інших. Дбаючи про інших, ми робимо кращим світ, у якому живемо.

Середня тривалість життя у світі значно зросла за останні десятиліття. 100 років тому люди жили в середньому лише по 40–50 років. Сьогодні в багатьох країнах люди доживають до 70–80 і більше років. Утім це не гарантія довгого життя для всіх і кожного, а статистичний показник.

Зростанню тривалості життя сприяють винайдення вакцин, ефективних ліків, засобів моніторингу здоров'я, можливість споживати чисту воду, правильне харчування та досягнення технічного прогресу, що поступово звільняють людей від важкої фізичної праці.

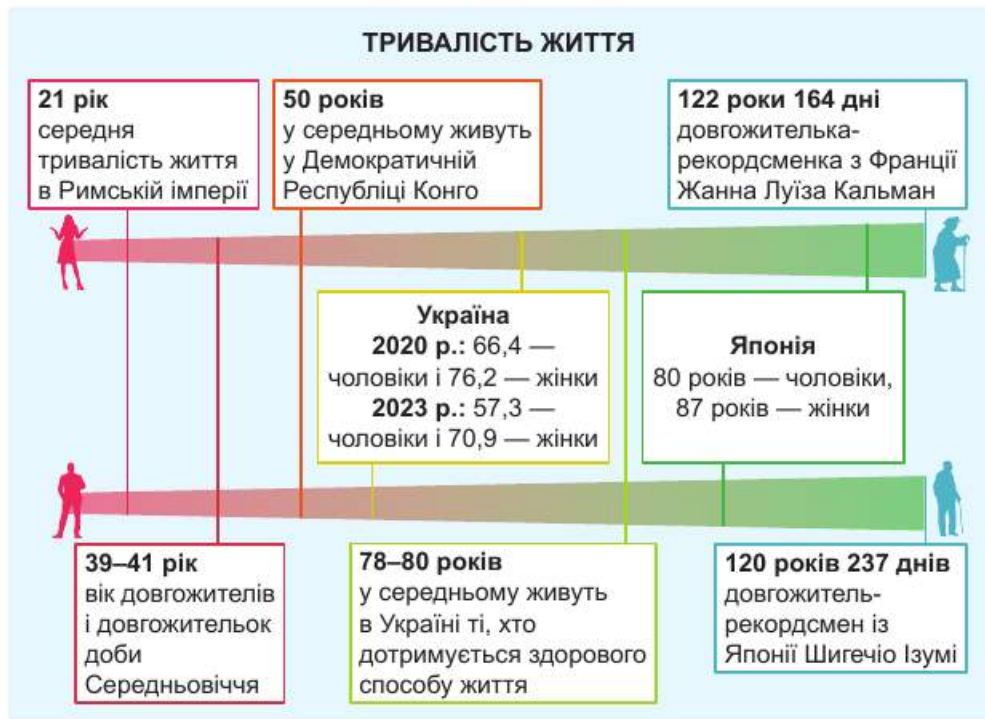
ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Середня тривалість життя — це середня кількість років життя людей у певній країні чи у світі загалом.



3. Розгляньте інфографіку. Що вам відомо з уроків історії про те, як змінювалася тривалість життя людей від давніх часів до сьогодення? Поміркуйте, що спричинило ці зміни.

Поясніть, чому тривалість життя у різних країнах відрізняється. Від чого вона залежить?



Середня тривалість життя є різною для чоловіків і жінок, а також значною мірою залежить від історичних подій. Наприклад, через війну в 2023 році середня тривалість життя в Україні значно зменшилася порівняно з 2020 роком.



4. Чому важливо дотримуватися календаря профілактичних щеплень? Який рівень здоров'я забезпечують профілактичні щеплення? Чому?



Джерело — сайт Міністерства охорони здоров'я України: moz.gov.ua

Профілактичні щеплення — це надійний спосіб захиститися від небезпечних інфекційних хвороб: зменшити ризик захворювання або принаймні полегшити перебіг недуги. На рівні класу чи групи вакцинація знижує імовірність поширення інфекції, адже що більше учнів і учениць мають щеплення, то менше у хвороби шансів на поширення. Це явище називають *колективним імунітетом* — він захищає навіть тих, хто з певних причин не може бути вакцинованим. На рівні громади щеплення допомагають тримати під контролем небезпечні захворювання і навіть здатні зупинити епідемію. Наприклад, завдяки вакцинації вдалося повністю ліквідувати віспу, а також суттєво знизити рівень захворюваності на поліомієліт, кір і дифтерію. Важливо розуміти, що вакцинація — це не лише наш особистий вибір, а й відповідальність перед іншими.

Долікарська допомога

Стаючи дорослими, ми беремо на себе все більшу відповідальність у різних сферах життя, зокрема й за надання долікарської допомоги собі та іншим.

Важливо вміти ідентифікувати ознаки легких і тяжких ушкоджень, щоб вирішити, що ми можемо зробити для потерпілих самотужки, дотримуючись правил домедичної допомоги.

Наприклад, до **легких ушкоджень** можна віднести садно — невелике пошкодження верхнього шару шкіри, що може трохи кровити, виділяти прозору рідину, або невеликий поверхневий поріз із незначною кровотечею, яку легко зупинити, наклавши пов'язку чи пластир.

Тяжкі ушкодження — це завжди сигнал звернутися до лікаря або навіть викликати швидку допомогу. Наприклад, глибокий поріз супроводжується сильною кровотечею, при цьому можливі пошкодження м'язів і сухожилів, тож без медичної допомоги тут не обійтися.

У разі перелому виникає сильний біль, набряк, кінцівка деформована або нею неможливо рухати. Потерпілі іноді можуть чути хрускіт у момент травмування. Від болю людина може втратити свідомість — в такому разі вона ні на що не реагує, дихає нерівномірно. Це небезпечний стан, який вимагає допомоги та виклику швидкої допомоги.

Надаючи домедичну допомогу іншим, насамперед необхідно убезпечити себе.



5. Перегляньте відео за QR-кодом і складіть послідовність чи алгоритм у формі списку коротких правил.



Травми опорно-рухового апарату

Вид травми	Розпізнаю за...	Що слід робити	Категорично заборонено
Розтягнення 	болем у суглобі чи м'язі після різкого руху; невеликим набряком; обмеженістю рухів	забезпечити спокій; прикласти холод (лід у тканині) на 15–20 хв; зафіксувати еластичним бинтом; підняти кінцівку вище рівня серця	сильно розминати чи масажувати місце травми; продовжувати інтенсивні рухи або навантаження

Вид травми	Розпізнаю за...	Що слід робити	Категорично заборонено
Вивих 	різким болем у суглобі, неприродним положенням кінцівки, нерухомістю суглоба, швидкою появою набряку	зафіксувати суглоб у тому положенні, у якому він є після травми; прикласти холод; дати знеболювальний засіб (якщо є); доставити до лікаря	намагатися самостійно «поставити суглоб на місце» — так можна пошкодити судини й нерви
Перелом 	сильним болем, деформацією кінцівки, неможливістю рухати нею або ненормальною рухливістю, хрускотом кісток	викликати швидку допомогу; зафіксувати ушкоджену кінцівку в зручному положенні за допомогою шини чи підручних засобів; накладати пов'язку в разі кровотечі; заспокоїти постраждалого	самостійно вправляти кістку; переміщувати потерпілого без потреби



6. Проаналізуйте таблицю, перегляньте відео за QR-кодом. Розв'яжіть ситуаційні завдання: розпізнайте травми і складіть алгоритми допомоги.



Марися:

Я бігла до укриття сходами й невдало ступила на ногу. Відчуваю різкий біль у гомілці, з'явився невеликий набряк, але рухати ногою можу.





Павло:

Деякі коробки з гуманітарною допомогою виявилися несподівано важкими. Піднімаючи одну з них, я потягнув м'яз руки й відчув біль, що посилюється під час руху.



Орест:

Біля автобуса була тиснява, і я невдало впав на руку. Суглоб має неприродний вигляд, з'явився сильний біль, зараз я не можу рухати рукою.



Олена:

Мене накрила хвиля на морі, потягло по дну й ударило об каміння. Після цього моє коліно змістилося вбік, я відчуваю сильний біль, і дуже швидко з'явився набряк.



Мишко:

Вибуховою хвилею мене вдарило об стіну. Тепер нога має неприродний вигляд, я відчуваю сильний біль і не можу рухати нею.

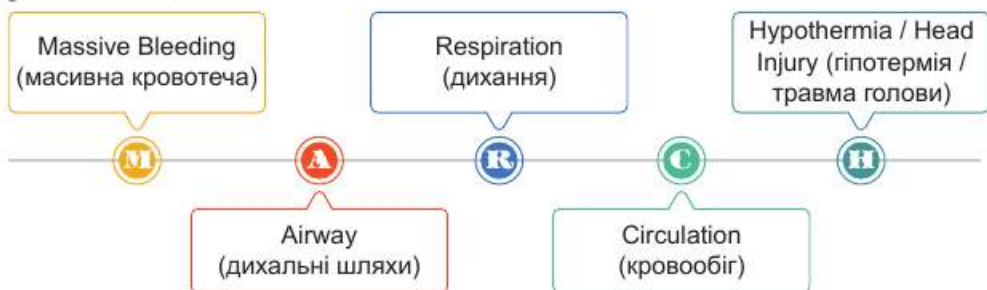


Руся:

Моя рука набрякла, рухати нею неможливо, навіть чути хрускіт, коли намагаюся нею поворухнути.



Уміти зупинити кровотечу — надважливо, часто це може врятувати життя, особливо в умовах бойових дій. Цивільне населення та працівники Державної служби з надзвичайних ситуацій опановують різні техніки надання домедичної допомоги, наприклад алгоритм MARCH.



Цей алгоритм описує послідовність дій із надання домедичної допомоги в екстремальних умовах із метою збереження життя постраждалого (пораненого) до моменту евакуації.

Зупиняємо кровотечу

Викликаю допомогу

Оцінюю ситуацію

- Переконаюся у власній безпеці (наявність рукавичок, серветки, імпровізований захист).
- Визначаю характер кровотечі:
 - **артеріальна** — кров яскраво-червона, б'є «фонтанчиком» у такт пульсу;
 - **венозна** — кров темна, витікає рівномірним потоком.

Зупиняю кровотечу

- **Артеріальна:**
 - швидко затискаю артерію вище рани;
 - накладую джгут або імпровізовану пов'язку вище місця пошкодження;
 - обов'язково записую час накладання (пов'язку необхідно зняти не пізніше ніж за 1–1,5 год в теплу пору, 30–40 хв взимку).
- **Венозна:**
 - накладую стерильну (або чисту) пов'язку безпосередньо на рану;
 - за потреби накладую пов'язку, що тисне;
 - кінцівку піднімаю вище рівня серця.

Контролюю стан потерпілого

- Заспокоюю людину, перевіряю її дихання і стан свідомості.
- У разі великої крововтрати перевертаю на спину, піднімаю ноги (якщо немає травми хребта чи таза).
- Стежу за тим, щоб потерпілий не знепритомнів.

Не можна:

- знімати пов'язку (якщо вона просочилася кров'ю, слід накласти нову зверху);
- накладати джгут без зазначення часу;
- намагатися промивати глибокі рани під час сильної кровотечі.



7. Ознайомтеся з інфографікою вище та перегляньте відео за QR-кодами.



Обговоріть, як слід діяти: робити насамперед непрямий масаж серця чи зупиняти кровотечу?

Вибір власної стратегії здорового способу життя

У найближчі десятиліття, за прогнозами науковців, медицина досягне значних успіхів у діагностиці та моніторингу стану здоров'я, використанні нанотехнологій, трансплантації штучних органів.

Наприклад, у майбутньому нанороботи зможуть транспортувати ліки точно до уражених клітин, не пошкоджуючи при цьому здорові тканини, рухатися всередині судин і передавати лікарям інформацію про стан клітин чи органів у режимі реального часу. Можливо, з часом нанороботи «навчатися» відновлювати пошкоджені клітини, навіть «латати» ДНК.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Нанотехнології — це галузь на перетині науки і технологій, що працює з дуже малими частинками розміром 1–100 нанометрів, які неможливо побачити навіть у звичайний мікроскоп. Завдяки їм з'являються нові матеріали та пристрої з особливими властивостями.

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Нанороботи — це надзвичайно малі пристрої (у мільйони разів менші за міліметр), що їх у майбутньому планують застосовувати в медицині для дуже точних і безпечних втручань у людський організм.



На Землі сьогодні живуть кілька поколінь людей — від найстаріших, які пам'ятають зовсім інший світ, без сучасних технологій, до наймолодших, які зростають у цифрову епоху. Кожне покоління має свої особливості: різні рівні витривалості, підходи до здоров'я, звички й навіть схильності до певних хвороб. Те, що було звичним для наших дідусів і бабусь, може бути неприйнятним для нас. Тож важливо розуміти: медицина розвивається і пропонує нові можливості, однак якість і тривалість нашого життя залежать насамперед від нашої обізнаності й зусиль, докладених для збереження здоров'я.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

- *Бумери* (народжені приблизно в 1946–1964 рр.) — покоління повоєнного відновлення. Вони цінують стабільність, працю і сімейні традиції.
- *Покоління X* (нар. у 1965–1980 рр.) виросло у світі змін. Для його представників важливі самостійність і відповідальність.
- *Покоління Y, або міленіали* (нар. у 1981–1996 рр.), першими почали масово користуватися комп'ютерами та інтернетом. Вони прагнуть балансу між роботою і особистим життям.
- *Покоління Z, або зумери* (нар. у 1997–2010 рр.), виросли у світі смартфонів і соцмереж. Вони швидко сприймають нову інформацію, але їм бракує навичок саморегуляції.
- *Покоління Альфа* (нар. з 2010 року) — сучасні діти й підлітки, які живуть у цифровому середовищі з народження. Їхній виклик — навчитися зберігати здоров'я у світі високих технологій.

Створімо усний фанфік про своє життя за планом.

1. Уявімо, що ми зустріли себе у 2070 році. Скільки нам років?
2. Який стан нашого здоров'я?
3. Що визначного сталося в нашому житті?
4. Чи вплинув наш спосіб життя на стан здоров'я? Як саме?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Чому поняття «здоров'я» є комплексним і різнорівневим?
9. Які перші дії слід виконати, якщо людина раптово несприятливо?
10. Чому важливо перевірити у постраждалого дихання і пульс?
11. Як слід покласти потерпілого, якщо він дихає?
12. Напишіть короткий пост для соцмереж чи історію на тему «Чому важливо знати основи долікарської допомоги?».
13. Продумайте та сплануйте інфографіку «Моя стратегія здорового способу життя».

Завершуються навчальний рік та інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут». Ви подорослішали і переходите в старшу школу — на новий етап, де кожен ваш крок стає більш самостійним, а кожен вибір — більш вагомим. Новий ступінь дорослості завжди передбачає новий рівень відповідальності, але ми віримо, що ви до нього готові.

Протягом цього року підручник був вашим практичним помічником і навігатором у світі складних рішень. Ми прагнули, щоб набуті знання, навички та метакогнітивні вміння допомогли вам не просто виживати, а й процвітати. Сподіваємось, що інструменти **LifeComp** — навички емоційної саморегуляції, критичне мислення та вміння вчитися впродовж життя — стануть вашим надійним ресурсом у будь-яких життєвих обставинах.

Так склалося, що роки вашого становлення та зростання збіглися з найважчими випробуваннями в історії нашої країни. Але саме в такі часи формується справжня життєстійкість (резильєнтність). Сьогодні українці доводять світу, що вони незламні, і ви, молодь, є серцем цієї незламності. Ваша **українська ідентичність** — це не просто запис у паспорті, а внутрішній компас, що базується на гідності, свободі та повазі до життя як найвищої цінності. Вам бути гідними громадянами європейської держави та розбудовувати вільну Україну, втілюючи ідеали сталого розвитку та соціальної відповідальності.

Пам'ятайте, що здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а цілісний **Wellness**. Це баланс між фізичною міццю, емоційною зрілістю, духовним натхненням і фінансовим добробутом. Дбайте про себе так само сумлінно, як ви дбаєте про своїх близьких і про наше спільне довкілля. Навчіться чути сигнали свого тіла, дружити з емоціями та обирати безпечні моделі поведінки, які захищають ваше майбутнє.

Ми сподіваємось, що ви станете самодостатніми й успішними особистостями, які не бояться ставити високі цілі за технологією SMART і впевнено йти до них. Нехай ваше життєве кредо відображає ваші справжні цінності та місію, даруючи відчуття щастя від самореалізації. Маємо надію, що курс «ЗБД» допоміг вам усвідомити: **ви — більше, ніж здається на перший погляд**, і саме ви здатні творити зміни, на які чекає світ.

Зичимо вам творчих успіхів, сміливих злетів, упевненості у власних силах та натхнення. Нехай ваші життєві обрії будуть світлими, а шлях до успіху — безпечним і свідомим. Будуйте своє життя «зі знаком плюс», плекайте в собі людяність і вірте в себе!

Міцного вам здоров'я, безпеки та невичерпного добробуту!

Слава Україні! Героям слава!

Авторки підручника

Відповіді на ребуси

С. 114: суспільство, стереотип, еволюція.

Зображення використовуються відповідно до ліцензії
22 TREE HOUSE, 32 pixels, 3Dalia, Abuntcreative, Achim1992, ADragan,
Africa Studio, Aida Servi, Amanita Silvicora, Andrea Danti, Andrew Rybalko,
Ankitapatil, Ann in the uk, AnnaStills, Antonio Guillem, Arcady, Artco,
artm.creator, Artnazu, Artur Didyk, Barillo_Images, Bibadash, bsd studio,
Cali6ro, Chay_Tee, Chekyravaa, chocolat-10, ChooChin, Craevschii Family,
Cube29, Dan Race, Dasha Music, davooda.com, denayunebgt,
Dmitry Kovalchuk, Edge Creative, Exporter, Fireofheart, fizkes, Flash Vector,
Flookker, Food Impressions, Fotokostic, Foxy Fox, Freepick, FreeVector,
Georgy Dzyura, GGDesigns, GoodStudio, graphicwithart, Gvardgraph, H 4R15,
Hakuji Haruka, HalynaRom, hancik, handini_atmodiwiroyo, hikmet2016,
i.rozvodovskyi, Icon Majesty, Iconic Space, Illerlok_xolms, Ikhlas Ilyas,
Ikhlas Ilyas, Inactive design, Inactive design, Infographics project,
Inga Gedrovicha, ioanna_alex, Jacek Chabraszewski, Jake Go,
Jayakri, Julia Galuzinskaya, JUVART, keenani, Khvost, KID_A, Kuliperko,
larsonline, lemono, LightField Studios, lilia_ahapova, limeart, Macrovector,
Maria Symchych, Marie Nimrichterova, Maxim Vigilev, Md Wasim Firoz,
Media_Photos, memej, mentalmind, Mika Besfamilnaya, Mlap Studio,
Mom of son, Nadiyka U, Nataly Dauer, Naumova Marina, Nazrul Iznan,
Nejron Photo, nkrumah frederick, Odua Images, Oleksandra Naumenko,
OlhaTsiplyar, Paper Trident, Peacefully7, Picture Window, Pinkcandy,
Pixel-Shot, Polina Tomtosova, Prokopenko Oleg, Prostock-studio,
Proxima Studio, Puckung, Quality Pixel, Raushan_films, Rawpixel.com,
Ribkhan, rikkyall, robuart, Rotshild, Ruslan Ivantsov, RUZBA AHMAD YANI,
s_oleg, Sachiko Nakai, Saeidreza maghsoudi, Salamsanto, Sidhe,
skabubakkardesign, Skylines, smx12, Somsak tangdumrongsub, stas11,
Stocker_team, StockSmartStart, Stokkete, StonePictures, studiomiracle,
sumkinn, Svetlosila, Tartila, The Studio, Tuton Filter, tutti_frutti, TVhappyLine,
Uniconlabs, USNATA, vector_IT, Vectorbum, Vectorium, VectorMine, Vectuz,
veerza, VELvector, Venomous Vector, Viktoriia Lomtjeva, Vin Centius,
Vitstyle, Vomirak, Voyagerix, Vyacheslavikus, William Perugini, WinWinFolly,
YARUNIV Studio, Yoursolution / Shutterstock / Фотодім Україна

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна
КОЛОТІЙ Лариса Павлівна

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу для 9 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

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

Відповідальні за видання Олена Бородіна, Галина Горобець
Макет і верстка Олександра Дубасова

Підп. до друку 06.04.2026. Формат 70×100/16. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 15,60. Обл.-вид. арк. 12. Наклад 23 043 пр. Зам.

Видавництво «Літера ЛТД». 03057, Київ, вул. Нестерова, 3, к. 508.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6901 від 10.09.2019

Віддруковано в ТОВ «КОНВІ ПЛЮС».

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи, серія ДК № 8257 від 30.04.2025.
Юридична адреса: 01094, м. Київ, вул. Антона Цедіка, 12. Тел.: +38(044)391-33-73

Василенко С. В.

В19

Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегр. курсу для 9 кл.
закл. загал. серед. освіти / С. В. Василенко, Л. П. Колотій. – Київ :
Літера ЛТД, 2026. – 192 с.
ISBN 978-966-945-570-3

УДК 614(075.3)