ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

9

Що робити при ТЕРМІЧНИХ опіках

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Опіки бувають трьох ступенів

I ступінь

Почервоніння, набряк шкіри, біль різної інтенсивності.

II ступінь

Поява пухирів, наповнених прозорою жовтуватою рідиною.

III ступінь

Товстостінні пухирі, наповнені вмістом червоно-багряного кольору, рана білого чи сірого кольору або темний щільний сухий некротичний струп, в якому може просвічуватися малюнок капілярної сітки. Біль для цього ступеня опіку НЕ характерний.

Зателефонуйте «103», якщо загальна ділянка опіків у дорослого становить 10 % площі тіла і більше, у дитини — 5 % (площа опіків визначається так: 1 % = долоня постраждалого!)

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Що ТРЕБА робити?

Зніміть гарячий чи обгорілий одяг

Обробіть рану прохолодною водою (охолодження ефективне 5–10 хв)

Зніміть речі, що знаходяться безпосередньо на ділянці опіку або поблизу. Але не знімайте речі, які прилипли до ураженої ділянки.

Якщо маєте протиопікову пов'язку — накладіть. Якщо ні — прикрийте рану стерильною пов'язкою з марлі / бинта. Але бинтуйте не туго.

Дайте потерпілому випити води

Дайте знеболювальний лікарський засіб

Що НЕ МОЖНА робити:

Не використовуйте для охолодження лід — це категорично заборонено.

Не використовуйте препарати з декспантенолом, олію, сік алое, борошно, продукти тваринного походження тощо.

Не використовуйте будь-які мазі / гелі до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги.

Не проколюйте пухирі в разі їх появи, якщо пухирі розірвалися, накладіть чисту стерильну пов'язку.

Не використовуйте препарати, що містять спирт. Інакше опік може посилитися.

Опіки I-II ст. загоюються самостійно за умови адекватного лікування, опіки III ст. зазвичай потребують хірургічного втручання.

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу
для 9 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

за модельною програмою авторів
Т. Воронцової, В. Пономаренка,
Н. Андрук, І. Лаврентьєвої, О. Хомич

Київ
Видавництво «Алатон»
2026

УДК 51.204я721
В-88

Автори:
Тетяна Воронцова, Володимир Пономаренко,
Олена Хомич, Ірина Лаврентьєва, Наталія Андрук

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

Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено

В-88 **Здоров'я, безпека та добробут:** підручник інтегрованого курсу для 9 кл. закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, О. Л. Хомич, І. В. Лаврентьєва, Н. В. Андрук, — К.: Видавництво «Алатон», 2026 — 240 с.
ISBN 978-617-7834-51-8

Підручник створено відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти та авторської модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)» Т. Воронцової, В. Пономаренка, Н. Андрук, І. Лаврентьєвої, О. Хомич.

Електронний інтерактивний додаток (е-додаток) на платформі ВШО — за першим QR-кодом та покликанням https://is.gd/I2QaRj

Методичний супровід для вчителів, — за другим QR-кодом та покликанням https://is.gd/BUGMFd Онлайн-консультації — за третім QR-кодом та покликанням https://is.gd/nH9OhA

УДК 51.204я721

е-додаток на ВШО

методичний супровід

онлайн-консультації

ISBN 978-617-7834-51-8

© ТОВ Видавництво «Алатон», текст, дизайн, малюнки, 2026
© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2026
© О. М. Курило, малюнки, 2026

ЗМІСТ

Як працювати з підручником 5

Розділ 1. Безпека людини 7

§ 1. Сучасний комплекс проблем безпеки. 8
§ 2. Національна безпека України. 14
§ 3. Особиста безпека під час воєнного стану 22
§ 4. Глобальні загрози 30
§ 5. Розвиток екологічного мислення 37

Розділ 2. Здоров'я людини 46

§ 6. Феномен життя і здоров'я людини 47
§ 7. Сучасне уявлення про здоров'я. 56
§ 8. Чинники впливу на громадське здоров'я 66
§ 9. Життя як проєкт 73

Розділ 3. Фізична складова здоров'я 80

§ 10. Фізичне здоров'я та рухова активність 81
§ 11. Моніторинг фізичної форми 87
§ 12. Принципи здорового харчування. 95
§ 13. Харчування і контроль маси тіла 105
§ 14. Репродуктивне здоров'я молоді. 113
§ 15. Інфекції, що передаються статевим шляхом. 121
§ 16. Як захиститися від ВІЛ та ІПСШ 128

Розділ 4. Психічна та духовна складові здоров'я. 135

§ 17. Стратегія самореалізації. 136
§ 18. Емоційне благополуччя 145
§ 19. Характер і цінності 156
§ 20. Самовиховання характеру 166

Розділ 5. Соціальна складова здоров'я 173

§ 21. Ефективне спілкування 174
§ 22. Розбудова здорових стосунків 182
§ 23. Протидія булінгу 188
§ 24. Цінність родини 194
§ 25. Відповідальне батьківство 201

Розділ 6. Добробут 208

§ 26. Професійне самовизначення 209
§ 27. Уміння вчитися 218
§ 28. Техніки ефективного навчання 225

Словник 236

Покликання до QR-кодів у підручнику 239

Як працювати з підручником

Підручник складається із шести розділів, які охоплюють 28 тем.

Розділ 1 — «Безпека людини». Дізнаєтеся про взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки. Пригадаєте засади особистої безпеки під час воєнного стану. Дослідите глобальні загрози, породжені людською діяльністю.

Розділ 2 — «Здоров'я людини». Пригадаєте чинники впливу на особисте та громадське здоров'я. Дізнаєтеся, чому важливо проєктувати своє майбутнє, та потренуєтеся ставити й аналізувати цілі.

Розділ 3 — «Фізична складова здоров'я». Тут ви навчитеся здійснювати моніторинг фізичної форми. Пригадаєте засади раціонального харчування та дослідите засоби для контролю маси тіла. Дізнаєтеся про стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні.

Розділ 4 — «Психічна та духовна складові здоров'я». Дізнаєтеся про складові самореалізації в підлітковому та юнацькому віці. Опановуватимете методи емоційного самоконтролю. Дослідите чинники характеру людини, започаткуєте проєкт самовдосконалення характеру.

Розділ 5 — «Соціальна складова здоров'я». Ви вчитиметесь ефективно спілкуватися, розбудовувати здорові стосунки з рідними й однолітками. Дослідите проблему булінгу та джерела допомоги жертвам насилля. Дізнаєтеся про важливість родини та планування вагітності.

Розділ 6 — «Добробут». Дослідите типи професій, стилі та способи ефективного навчання. Дізнаєтеся, як обрати професію, планувати час і безпечно використовувати штучний інтелект.

Нижче ознайомтеся з умовними позначеннями та правилами виконання наведених у посібнику завдань.

Так позначено стартове завдання. Виконуючи його, ви дізнаєтеся тему уроку, пригадаєте, що вже знаєте з цієї теми, з'ясуєте, чого ще хотіли б навчитися.

Так позначено запитання і завдання для самостійного виконання. Завдання підвищеної складності позначено «*».

Завдання цієї рубрики призначене для обговорення. Це може бути мозковий штурм, дискусія в групах, аналіз життєвих ситуацій, бесіда з дорослими.

Так позначено рольові ігри, дебати, інсценування.

За цим QR-кодом ми підготували для вас банк життєвих ситуацій для аналізу та прийняття рішень.

Пояснення слів, виділених *таким шрифтом*, знайдете у словнику на с. 236.

Розділ 1
Безпека людини

У цьому розділі ми дослідимо:

§ 1. Сучасний комплекс проблем безпеки

• БЕЗПЕКА • ЗАГРОЗА • ОСОБИСТА БЕЗПЕКА
• ГЛОБАЛЬНА БЕЗПЕКА

Проблемні запитання:

1. Які бувають масштаби загроз?
2. Які загрози залежать від людей, а які — ні?
3. Як пов'язані особиста, національна та глобальна безпеки?

У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, від чого залежить безпека людини;
- проаналізуєте сучасний комплекс проблем безпеки;
- потренуєтеся визначати рівень ризику для ситуацій зі свого життя.

ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ

Безпека — це відсутність загроз життєво важливим інтересам людини: її життю, здоров'ю і добробуту.

Індивідуальний рівень безпеки пов'язаний із тим, наскільки людина вміє передбачати ризики, уникати небезпек і приймати зважені рішення. Такі особистісні риси, як поміркованість, оптимізм та рішучість, допомагають у складних ситуаціях. Натомість самовпевненість, схильність до ризику чи песимізм можуть підвищити рівень загрози.

Але важливо розуміти: не все залежить лише від самої людини та її дій. Якщо в суспільстві багато зовнішніх загроз (війна, підвищений рівень злочинності, техногенна аварія), то особисті зусилля можуть не гарантувати повної безпеки. Тому важливу роль у створенні безпечного середовища для людей відіграють держава, громада й соціальні інституції. Людина може скористатися тими умовами, які вони створюють, щоб почуватися в безпеці.

Мал. 1. Від чого залежить безпека людини

Розгляньте мал. 1 і обговоріть:

- Від яких чинників найбільше залежить ваша безпека?
- Як свідомі дії громадян допомагають створити безпечні умови життя в суспільстві?

ВИДИ ТА РІВНІ БЕЗПЕКИ (ЗАГРОЗ)

У всі часи батьки (опікуни), вчителі навчали дітей особистої безпеки: уникати загроз, правильно поводитися в екстремальних ситуаціях, надавати першу допомогу, вести здоровий спосіб життя.

Нині людство вступило в нову епоху свого розвитку. Тепер безпека людини залежить не лише від її поведінки та від рівня безпеки в суспільстві (війна, окупація), а й від безпеки всього людства загалом. Додавши загрозу зіткнення планети з великим астероїдом чи кометою, матимемо сучасний комплекс проблем безпеки.

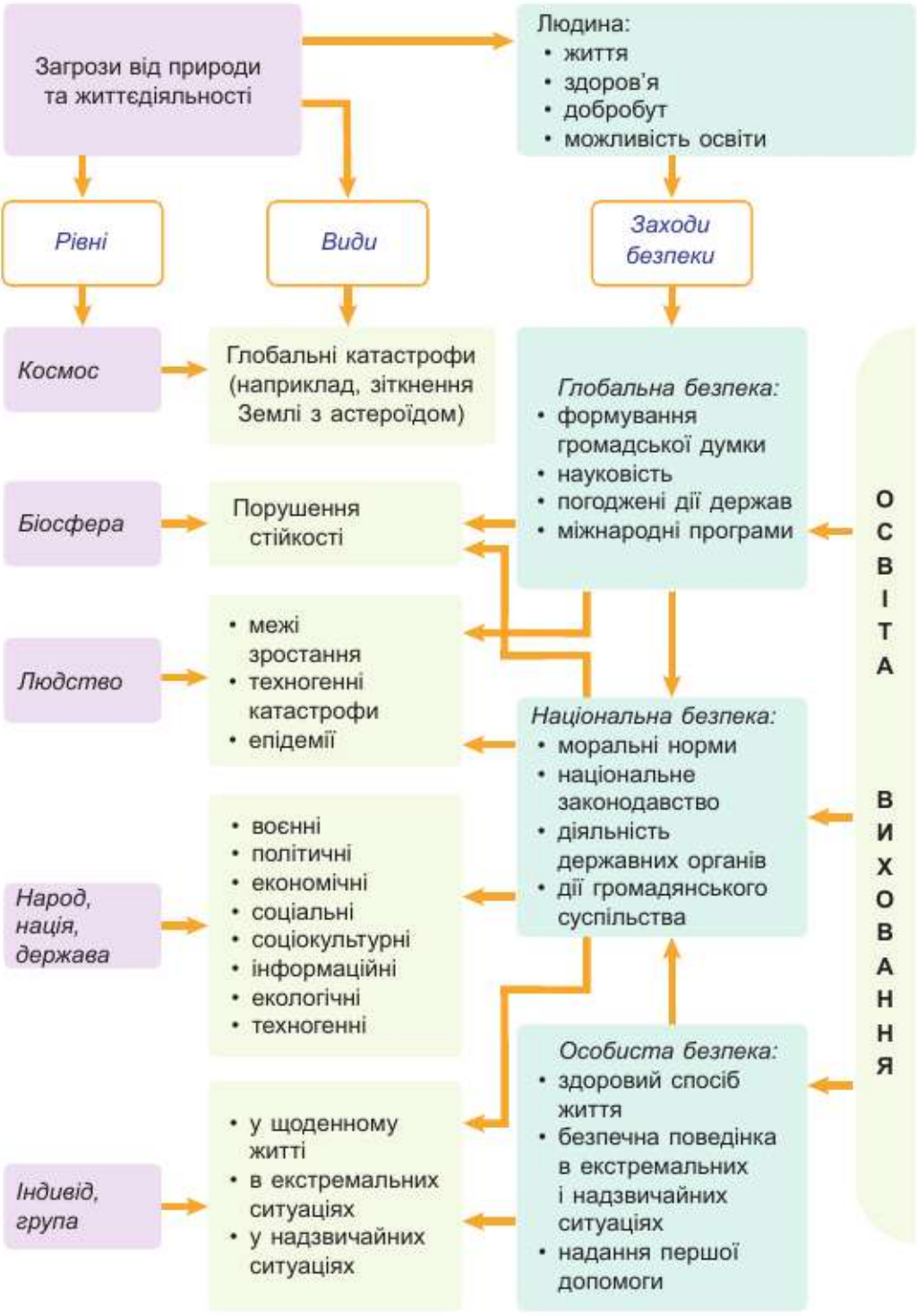
- За допомогою мал. 2 (с. 11) назвіть:
  - рівні та види загроз;
  - рівні та види заходів безпеки.
- Яку роль відіграють освіта й виховання у підвищенні рівня безпеки?

Майже всі життєві ситуації пов'язані з ризиками. Найважливішим для особистої безпеки є вміння адекватно оцінювати ці ризики. Потренуйте це вміння, виконуючи практичну роботу.

- Використовуючи метод мозкового штурму, наведіть приклади життєвих ситуацій, у яких існує загроза життю чи здоров'ю ваших однолітків (повітряна тривога, їзда на велосипеді без шолома...).
- Назвіть ризики, пов'язані з цими ситуаціями (повітряна тривога — загроза життю, пожежа, обвал будівлі; їзда на велосипеді — травма, ДТП...).
- Об'єднайтесь у пари, оцініть індивідуальний рівень ризику в цих ситуаціях (ризик низький, ризик середній, ризик високий) і поясніть одне одному, чому ви так думаєте. Наприклад: «Повітряна тривога — для мене низький, адже я завжди йду в укриття після того, як почую оголошення».
- Доповніть табл. 1 за зразком і запишіть результати в зошиті. Поміркуйте, як ви можете підвищити рівень особистої безпеки.

Таблиця 1

Ризик небезпеки низький	Ризик небезпеки середній	Ризик небезпеки високий
Перебувати в облаштованому укритті під час повітряної тривоги	Перебувати у приміщенні, керуючись правилом «двох стін» під час повітряної тривоги	Залишатися на місці й не реагувати на сигнал повітряної тривоги



Мал. 2. Сучасний комплекс проблем безпеки

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНІВ БЕЗПЕКИ

Безпека людини має такі рівні: особистий, національний та глобальний. Особиста безпека означає захист здоров'я людини, її прав і свобод. Національна безпека передбачає захист держави та її громадян від зовнішніх і внутрішніх загроз, таких як воєнні дії, тероризм та економічні кризи. Це також може стосуватися кібербезпеки — захисту від хакерських атак, які можуть зупинити роботу цілих державних або банківських систем. Глобальна безпека стосується міжнародних відносин, екології та викликів, які становлять загрозу для людства. Наприклад, пандемія COVID-19 показала, як вірус, що виник в одній країні, швидко поширився на всі континенти. Або зміна клімату, що впливає на погоду, врожаї, харчування людей і навіть на поширення хвороб у всьому світі.

Усі ці рівні взаємопов'язані. Події у світі можуть змінити ситуацію в країні, а це, своєю чергою, вплине на життя кожного громадянина чи громадянки. І навпаки, захищаючи себе, ми також дбаємо про безпеку держави й усього людства.

Виконайте дослідницький проєкт.

- Оберіть одну сучасну глобальну проблему (наприклад, зміна клімату, пандемія, кіберзлочинність) і підготуйте мінідослідження:
  - Як ця проблема впливає на світ?
  - Як вона позначається на безпеці нашої країни?
  - Як може постраждати окрема людина?
- Оформте роботу у вигляді плаката або презентації.
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте інтерактивну вправу.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Встановіть відповідність.

А) Низький рівень ризику	1) Залишити праску, яка лежить на одязі, ввімкненою і вийти з дому
Б) Середній рівень ризику	2) Користуватися праскою з функцією автоматичного вимкнення
В) Високий рівень ризику	3) Залишити праску ввімкненою, відволікшись на інші справи

2. Оберіть заходи, які зміцнюють глобальну безпеку людства.

- Підписання міжнародної кліматичної угоди щодо зменшення викидів CO_2.
- Використання мобільних застосунків для моніторингу загрози повітряних атак.
- Реалізація програм державного забезпечення засобами індивідуального захисту в умовах епідеміологічних загроз.
- Координація міжурядових дій для стримування розповсюдження інфекцій.

3. Прочитайте ситуації. Назвіть ризики, пов'язані з цими ситуаціями.

Олеся отримує повідомлення в соціальних мережах із пропозицією долучитися до небезпечних челенджів.

Семен часто перебігає дорогу там, де немає пішохідного переходу. Одного разу машина загальмувала в останню мить — він дуже злякався, а водій довго сигналив йому.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу оцінювати рівень загрози в життєвих ситуаціях. ☆☆☆

Я можу пояснити взаємозв'язок між особистою, національною і глобальною безпекою. ☆☆☆

Я можу навести приклади загроз особистій безпеці. ☆☆☆

§ 2. Національна безпека України

• ВОЄННА БЕЗПЕКА • ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА
• ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА • ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА
• ГІБРИДНА ВІЙНА

Проблемні запитання:

1. Чому важливо захищати національні інтереси?
2. Як громадяни можуть впливати на інформаційну безпеку держави?
3. Які загрози національній безпеці України є найбільш актуальними в наш час?

У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся із засадами національної безпеки України;
- дізнаєтеся про сфери національної безпеки;
- проаналізуєте основні загрози національній безпеці України.

ЗАСАДИ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Національна безпека України — це захищеність державного суверенітету, територіальної цілісності, демократичного конституційного ладу та інших національних інтересів України від реальних та потенційних загроз.

У 2018 році було ухвалено Закон України «Про національну безпеку України» (зі змінами до 2025 року), який визначає основи та принципи національної безпеки й оборони, а також засади державної політики в цьому напрямі.

Мета закону

- Захист незалежності та території України
- Забезпечення прав і свобод громадян
- Охорона національних інтересів у різних сферах

Напрями національної безпеки

- Воєнна безпека — захист від зовнішньої агресії
- Економічна безпека — стабільність і розвиток
- Екологічна безпека — збереження довкілля
- Інформаційна та кібербезпека — захист інформації та кіберпростору
- Державна безпека — стабільність державного устрою
- Безпека критичної інфраструктури

Контроль за сферою безпеки

- Президент, Верховна Рада, Уряд, суди та громадськість забезпечують контроль над усіма органами сектору безпеки та оборони
- Встановлено обов'язок звітності, відкритості та публічного доступу до інформації (крім держтаємниці)
- Громадяни можуть долучатися до громадського нагляду через об'єднання, звернення, експертизи

Міжнародна співпраця у сфері безпеки

- Україна бере участь у міжнародних програмах безпеки, співпрацює з ЄС, НАТО, ООН
- Розвиває стратегічне партнерство з іншими державами для захисту національних інтересів
- Упроваджує стандарти колективної безпеки та обміну інформацією
- Створює спільні проєкти в оборонній сфері, кібербезпеці, розвідці та боротьбі з тероризмом

Мал. 3. Принципи Стратегії національної безпеки України

- Оцініть рівень безпеки свого населеного пункту від 0 до 10, де 0 — найвищий рівень небезпеки, а 10 — повна безпека.
- Обговоріть, як пов'язана безпека вашого населеного пункту з місцем його розташування.

ЗАГРОЗИ НАЦІОНАЛЬНІЙ БЕЗПЕЦІ УКРАЇНИ

В умовах війни та глобальних змін Україна стикається з багатьма серйозними загрозами. Найбільшою загрозою станом на 2026 рік є збройна агресія РФ. Вона забирає життя людей, руйнує інфраструктуру в населених пунктах, шкодить економіці та екології.

Окрім війни, небезпеку становлять фейки, пропаганда й інформаційні атаки, які впливають на свідомість людей. Великими загрозами також є економічна нестабільність, кіберзлочини та забруднення довкілля. Втрата довіри до влади може послабити країну зсередини.

Для збереження безпеки держава має розвивати армію, зміцнювати економіку, забезпечувати кіберзахист інформаційних систем і підтримувати єдність суспільства. Але важливу роль у цьому відіграє кожна людина — її відповідальність, обізнаність і готовність діяти на благо країни.

Воєнна загроза	Продовольча загроза
Збройна агресія Російської Федерації. Обстріли, окупація, воєнні злочини, втрати.	Зменшення посівних площ унаслідок воєнних дій. Блокування логістичних шляхів (замінованість, руйнування доріг).
Інформаційна загроза (кіберзагроза)	**Економічна загроза**
Атаки на державні сайти, загроза банківській інфраструктурі. Сайти стратегічних компаній, вербування, погрози в інформаційному просторі, інформаційна дестабілізація населення, поширення фейкової інформації.	Руйнування підприємств, заводів, енергетичних об'єктів. Збільшення рівня безробіття, корупція.
Екологічна загроза	**Соціальна нестабільність**
Забруднення довкілля через війну. Руйнування екосистем: зникнення рідкісних видів флори та фауни, втрата територій (сірі зони).	Внутрішні конфлікти та загрози. Панічні настрої серед населення. Внутрішня міграція населення.

Мал. 4. Загрози національній безпеці України

- Які загрози національній безпеці, на вашу думку, актуальні на сьогодні?
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте інтерактивну вправу.

ВОЄННА БЕЗПЕКА

Воєнна безпека — захищеність державного суверенітету, територіальної цілісності й демократичного конституційного ладу та інших життєво важливих національних інтересів від воєнних загроз (Закон України «Про національну безпеку України»). У сучасних умовах вона є однією з найважливіших складових національної безпеки України.

Забезпечують національну безпеку в мирний час і під час війни Сили безпеки та оборони України. Як єдина система вони були офіційно визначені та вперше закріплені на законодавчому рівні в Законі України «Про національну безпеку України» у 2018 році. Це об'єднання державних структур, що беруть участь у забезпеченні оборони країни: сили безпеки, сили оборони, оборонно-промисловий комплекс, громадяни та громадські об'єднання, які добровільно беруть участь у гарантуванні національної безпеки.

Сили безпеки (ті, хто захищає порядок усередині країни)	Сили оборони (ті, хто боронить країну від воєнної агресії)
• Національна поліція України • Служба безпеки України (СБУ) • Державна прикордонна служба • Державна служба з надзвичайних ситуацій (ДСНС) • Розвідувальні органи, що відстежують загрози з-за кордону • Інші органи, які забезпечують правопорядок, захищають людей, державу та важливу інформацію	• Збройні Сили України (ЗСУ) — головна військова сила • Національна гвардія України — підпорядковується МВС, виконує військові та правоохоронні завдання • Інші військові формування, створені законом (наприклад, Державна спеціальна служба транспорту)

Мал. 5. Склад Сил безпеки та оборони України

Одним із пріоритетів воєнної безпеки є зміцнення незалежності України та недопущення втрати її територій. Для цього держава постійно розвиває і модернізує Збройні Сили України: оновлюється озброєння, впроваджуються сучасні стандарти підготовки військових, покращується управління оборонною сферою.

- Розгляньте мал. 5. До якої категорії належать Збройні Сили України?
- Обговоріть, від чого може залежати чисельність ЗСУ.
- Перейдіть за QR-кодом і проаналізуйте статтю. Як використання безпілотних систем вплинуло на перебіг воєнних дій? Яку роль відіграють технології у воєнній безпеці України?

ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА

Продовольча безпека — це забезпечення населення доступом до достатньої кількості безпечної та якісної їжі для здорового життя. Вона залежить від стабільного виробництва, доступності продуктів та ефективної логістики (переміщення товарів від виробників до споживачів).

Рівень продовольчої безпеки впливає на рівень соціального, політичного та економічного добробуту в державі. Для запобігання продовольчим кризам створюються національні резерви стратегічних продуктів — зерна, цукру, м'яса тощо.

До війни, розпочатої РФ у 2014 році, Україна входила до п'ятірки найбільших експортерів пшениці, кукурудзи та ячменю. Повномасштабна війна суттєво вплинула на продовольчу систему України:

- пошкоджено або зруйновано сільськогосподарські підприємства та інфраструктуру;
- багато сільськогосподарських земель заміновано або забруднено;
- заблоковано морські порти, що ускладнило експорт продукції;
- порушено логістичні ланцюги постачання продуктів харчування.

Ці фактори призвели до зменшення доступності продовольства в окремих регіонах світу та зростання цін.

У 2024 році уряд затвердив Стратегію продовольчої безпеки до 2027 року. Вона передбачає підтримку фермерів, розмінування полів і створення резервів продуктів.

Стратегія продовольчої безпеки України до 2027 року містить три ключові цілі:

- Наповнення ринку агропродукції. Передбачена підтримка виробників, зокрема органічної продукції. Поступове заміщення імпорту та відновлення підприємств харчової промисловості.
- Забезпечення доступності продовольства для всіх груп населення України. Зменшення частки продовольства в структурі витрат українців.
- Посилення продовольчої безпеки. Наповнення державних резервів продуктами, створення системи моніторингу продовольчої безпеки, пріоритетне розмінування сільгоспземель, адаптація до змін клімату тощо.

- Чому для держави одним із пріоритетів діяльності є покращення логістики та підтримка вітчизняних виробників?
- Як ви оцінюєте нинішню ситуацію з продовольчою безпекою в Україні?

ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

Екологічна безпека — це такий стан навколишнього середовища, коли забезпечується запобігання погіршенню екологічної ситуації та здоров'я людини (Закон України «Про охорону навколишнього природного середовища»). Це передбачає запобігання забрудненню, раціональне використання природних ресурсів, ліквідацію наслідків катастроф, а також відновлення природи після воєн, аварій, промислової діяльності.

У 1986 році на Чорнобильській АЕС сталася найбільша в світі техногенна катастрофа. Внаслідок цього було забруднено понад 8 % території України. Зона відчуження охоплює приблизно 2600 км^2. Це території, які стали непридатними для проживання та ведення сільського господарства.

Війна Росії проти України завдала серйозної шкоди довкіллю: зруйновані промислові об'єкти, виникають пожежі, знищується рослинність, забруднені річки, ґрунти та повітря. Однією з найбільших екологічних катастроф став підрив Каховської ГЕС, що призвів до втрати водних ресурсів і загибелі тварин та риб.

Також в Україні є інші постійні екологічні проблеми. Серед них — масова вирубка лісів, що призводить до зменшення біорізноманіття, зсувів ґрунтів, посух та змін мікроклімату. Особливо критичною є ситуація в Карпатах. Крім того, нелегальний видобуток корисних копалин, зокрема бурштину, не лише руйнує природні ландшафти, а й забруднює ґрунти та водойми. Через нестачу сучасних підприємств для переробки відходів існує проблема утворення сміттєвих звалищ.

Забруднення довкілля негативно впливає на стан здоров'я людей. Зростає захворюваність, зменшується потенціал трудових ресурсів, знижується продуктивність праці.

Поліпшення стану екологічної безпеки неможливе без значних інвестицій у переоснащення виробництва та сучасні технології, будівництво очисних споруд та екологічну просвіту громадян.

- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Обговоріть, яку роль відігравала Каховська ГЕС у житті фермерів і жителів регіону.
- Чому екологічна безпека важлива для розвитку України?
- Що можуть зробити громадяни для покращення екологічної ситуації у своєму регіоні?

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

У будь-якому суспільстві існують такі важливі явища, як інформаційне поле і громадська думка. З розвитком соціальних мереж, доступністю цифрових послуг зростають і масштаби інформаційних впливів та швидкість формування громадської думки.

Наявність глобального інформаційного простору — з одного боку, позитивне явище, що сприяє взаємному збагаченню культур, посиленню зв'язків між народами та окремими людьми. Водночас це уможливлює інформаційну експансію інших держав, що становить реальну загрозу національній безпеці. Інформаційні війни є ознакою нашого часу, стають дієвою альтернативою навіть збройним конфліктам. Адже нерідко за допомогою інформаційного пресингу можна сформувати бажану громадську думку й у такий спосіб вплинути на політичну ситуацію в іншій країні.

Інформаційній безпеці України загрожують кібератаки, витік особистих даних і ворожа пропаганда та фейки, мета яких — посіяти паніку та недовіру в суспільстві. Під час воєнних дій масовим явищем для дестабілізації ситуації в країні стало застосування ворогом ІПСО — інформаційно-психологічних спеціальних операцій. Це інструмент інформаційної війни, який застосовується для маніпуляції масовою свідомістю або деморалізації противника.

Держава бореться з цими загрозами: створює кіберпідрозділи, блокує шкідливі ресурси, вчить громадян бути медіаграмотними. Також тісно співпрацює з міжнародними партнерами — зокрема з Європейським Союзом, НАТО та США — для зміцнення кібербезпеки та обміну досвідом. Інформаційна безпека України — це спільна справа влади, журналістів, ІТ-спільноти й усіх громадян. Кожна людина може бути частиною цього захисту — просто думаючи критично та відповідально ставлячись до інформації.

У лютому 2022 року, в перші дні повномасштабного вторгнення РФ в Україну, в інтернеті масово поширювалися фейкові повідомлення, які начебто підтверджували, що:

- український уряд капітулював;
- Збройні Сили України склали зброю;
- Київ здався.

- Наведіть приклад інформаційного повідомлення, яке може викликати паніку або недовіру в суспільстві.
- Обговоріть, за якими ознаками можна перевірити його достовірність.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть сфери національної безпеки, згадані в параграфі.

2. Установіть відповідність між сферами національної безпеки та відповідними загрозами.

А) Екологічна	1) Небезпека зараження водних ресурсів відходами з підприємств
Б) Воєнна	2) Атаки на державні сайти
В) Інформаційна	3) Забруднення посівних площ залишками снарядів, мінами
Г) Продовольча	4) Загроза обстрілів

3. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Інформаційна безпека залежить не лише від дій уряду, а й від обізнаності громадян, захисту персональних даних і протидії дезінформації.
- Незаконний видобуток бурштину — це загроза продовольчій безпеці.
- Україна не має стратегії у сфері національної безпеки.
- Екологічна безпека передбачає захист природного середовища від наслідків війни, техногенних аварій та шкідливих технологій.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати про роль України в продовольчій безпеці світу. ☆☆☆

Я можу назвати загрози національній безпеці України. ☆☆☆

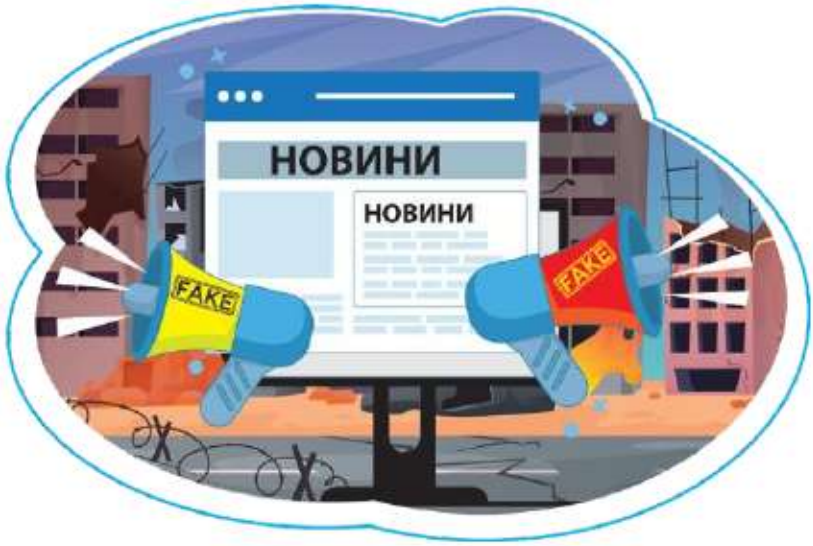
Я можу розрізнити глобальні, національні та особисті загрози безпеці. ☆☆☆

§ 3. Особиста безпека під час воєнного стану

• ВОЄННИЙ СТАН • ВОРОЖА ПРОПАГАНДА
• ФЕЙКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Проблемні запитання:

1. Чому впроваджують воєнний стан у країнах?
2. Як відрізняти достовірну інформацію від фейкової?
3. Чому важливо піклуватися не лише про інших, а й про себе?



У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з особливостями воєнного стану;
- дізнаєтеся про способи інформаційної пропаганди;
- проаналізуєте варіанти допомоги людям, які постраждали під час війни.

РЕЖИМ ВОЄННОГО СТАНУ

Режим воєнного стану — це особливий правовий режим, який вводиться в країні або окремих її частинах у разі збройної агресії, загрози нападу чи небезпеки для державної незалежності. В цей час можливі тимчасові обмеження деяких звичних свобод: наприклад, заборона мітингів, контроль ЗМІ, запровадження комендантської години або обмеження пересування чи виїзду за кордон.

Але найважливіші права, як-от право на життя, медичну допомогу та захист від жорстокого поводження, залишаються гарантованими.

Під час воєнного стану потрібно дотримуватися законів і правил, зокрема, не поширювати чутливу чи небезпечну інформацію, допомагати зберігати громадський порядок. Коли загроза минає, воєнний стан скасовується указом президента.

Дотримуйтеся правил. Під час комендантської години перебувати на вулиці заборонено.

Не знімайте і не публікуйте те, що заборонено. Не викладайте в соцмережі фото чи відео військової техніки, вибухів, військових. Такі фото можуть побачити вороги.

Мисліть критично. Не вірте всьому, що бачите в інтернеті. Перевіряйте інформацію, перш ніж її поширювати.

Підтримуйте інших. Допомагайте батькам / опікунам, родичам, однокласникам / однокласницям, знайомим, тим, кому можете допомогти. Добре слово або дія — теж сила.

Будьте активними. Якщо є можливість, дізнайтесь, як можна поволонтерити (сортувати гуманітарну допомогу, допомагати бездомним тваринам тощо).

Мал. 6. Що робити під час воєнного стану

- Перейдіть за QR-кодом і проаналізуйте порівняльну таблицю «Зміни на час дії воєнного стану». Чому, на вашу думку, застосовуються такі обмеження?
- Об'єднайтесь у пари. Уявіть, що ви пояснюєте молодшому брату або сестрі, що таке воєнний стан. У парах по черзі розіграйте про це сценки.
- Перейдіть за QR-кодом і розв'яжіть кросворд про воєнний стан.

ІНФОРМАЦІЙНА ВІЙНА ТА БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ

Інформаційна війна — це боротьба, яка ведеться за допомогою медіа, соціальних мереж, фейкових новин та інших джерел з метою вплинути на свідомість людей, дестабілізувати суспільство або послабити державу. В умовах воєнного стану інформаційна безпека стає такою ж важливою, як і фізична. Наприклад, фейкові (неправдиві) повідомлення можуть викликати паніку, підірвати довіру до влади або створити хибне уявлення про події на фронті.

Щоб захиститися від інформаційної атаки, необхідно розвивати критичне мислення, перевіряти джерела інформації, не поширювати неперевірену інформацію. Коли ми перевіряємо інформацію, говоримо з рідними про побачене, не поширюємо панічні чутки — ми вже боремося зі шкідливою інформацією. Здоровий глузд, уважність і підтримка одне одного — це те, що допомагає залишатися сильними не лише фізично, а й морально.

Мал. 7

Прочитайте комікс (мал. 7).

- Чим може загрожувати розкриття геолокації (місцерозташування) деяких об'єктів?
- Чому не варто відповідати на пропозиції від незнайомців заробити «легкі гроші»?

ПРОТИДІЯ ВОРОЖІЙ ПРОПАГАНДІ

В умовах війни особливо небезпечною стає інформація, яка навмисно викликає страх, зневіру або роз'єднує суспільство. Це — ворожа пропаганда. На перший погляд, це звичайна новина чи повідомлення, що мають, проте, приховану мету — послабити опір і підірвати довіру до держави. Такі «вкиди» часто з'являються в соцмережах, месенджерах або передаються знайомими, які самі не підозрюють про їхнє шкідливе походження. За допомогою емоційних заголовків і фейкових фактів ворог намагається впливати на думки людей. Тому важливо не поспішати з висновками та завжди перевіряти джерело інформації.

Прочитайте інформацію про види й ознаки ворожої пропаганди та про способи протидії їй (мал. 8).

Форма ворожої пропаганди	Ознаки	Як протидіяти
Фейкові новини	Гучні, сенсаційні твердження без посилань	Перевірити через офіційні джерела (Держспецзв'язку, СБУ тощо)
Емоційні відео або фото без джерела	Закликають до емоційної реакції, не містять фактів	Шукати першоджерело, порівнювати з іншими
Анонімні коментарі в соцмережах	Акаунти без імені, фото, часто новостворені	Не реагувати емоційно, не вступати в суперечки
Маніпулятивні заголовки	Використовують такі слова, як «шок», «сенсація», «увага»	Читати повністю, не довіряти тільки заголовку
Поширення панічних чуток	Передаються через анонімні канали в соцмережах, через слова «чули від знайомих»	Не поширювати неперевірену інформацію, радитись із дорослими, вчителями

Мал. 8. Як протидіяти ворожій пропаганді

- Що має на меті ворожа пропаганда?
- У яких формах вона може проявлятися?
- Що може зробити кожен / кожна, щоб не піддатися її впливу?
- Знайдіть приклад фейкової новини або ІПСО з часів війни в Україні (про «бойових комарів» і т. п.). Який вплив вона мала на населення?

ДОПОМОГА ЛЮДЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Під час війни люди можуть втратити дім, рідних або пережити сильний стрес. Допомога буває різною: хтось надає їжу й одяг, хтось лікує, евакуює чи просто підтримує теплим словом.

У багатьох містах і селах працюють волонтерські центри, гуманітарні штаби, де люди можуть отримати допомогу, знайти житло, отримати юридичну чи психологічну консультацію. Для дорослих організовують курси перекваліфікації, допомагають знайти нову роботу або відкрити власну справу, виділяючи гранти тощо. Підтримки під час воєнних дій потребують і діти — для них організовують дистанційне навчання, психологічні тренінги, зустрічі та заходи для подолання стресу й адаптації до нових умов.

Держава

Грошові виплати внутрішньо переміщеним особам
Допомога незахищеним верствам населення продовольчим забезпеченням
Виділення житла, надання пільг для відновлення пошкодженого житла
Створення реабілітаційних центрів, санаторіїв

Волонтери

Надання гуманітарної допомоги людям, які постраждали
Допомога з евакуацією людей і тварин та розміщенням у безпечних місцях
Психологічна підтримка, надання необхідної інформації

Міжнародні організації

Наприклад, ЮНІСЕФ, Червоний Хрест, ООН
Надають гуманітарну допомогу, ліки, фінансове забезпечення
Притулок для внутрішньо переміщених осіб
Надання правової допомоги

Мал. 9. Джерела допомоги людям, які постраждали від війни

- Як учнівство 9 класу може допомагати людям, які постраждали від війни?
- Перейдіть за QR-кодом. Подивіться відео про центр протезування і реабілітації Superhumans Center.
  - У чому полягає безбар'єрність?
  - Як у центрі організована комплексна підтримка поранених?

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА

Для людей, які пережили травматичні події, важливо отримувати підтримку, а також навчитися керувати своїми емоціями, знижувати рівень стресу, зуміти повернути відчуття безпеки.

Щоб забезпечити психологічну підтримку для тих, хто цього потребує, працюють державні й волонтерські програми. Психологічна допомога доступна як очно — кризові центри, центри психологічної підтримки, так і онлайн — через гарячі лінії, мобільні застосунки та спеціальні платформи. З'ясуйте, куди можна звернутися по психологічну допомогу у вашому населеному пункті.

Прочитайте психологічні вправи, які можна самостійно виконати задля покращення свого психічного стану. Виконайте одну з них.

Вправа «Дерево життя»

Допомагає побачити свої внутрішні ресурси. Намалюйте дерево, де:

коріння — моя сім'я, близькі, традиції, досвід;

стовбур — мої навички та сильні сторони;

гілки — мої мрії та цілі.

Вправа «Коло підтримки»

Допомагає усвідомити, що ви не самі.

Намалюйте себе в центрі, а навколо — людей, які вас підтримують (родина, близькі, друзі, вчителі тощо). Можна підписати імена й написати, чим ця людина вам допомагає.

Вправа «Лист у майбутнє»

Допомагає зміцнити надію на краще, уявити позитивне майбутнє.

Напишіть собі листа або запишіть голосове повідомлення. Опишіть, яким буде ваше життя через рік. Чого ви хочете досягти? Де ви будете?

Мал. 10

ТРЕНІНГ ІЗ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Під час воєнних дій небезпечні ситуації виникають раптово: вибухи, пожежі, уламки, опіки гарячими рідинами. Поруч із постраждалими першими часто опиняються не медики, а звичайні люди. Саме їхні дії в перші хвилини можуть урятувати життя.

Знати правила першої допомоги недостатньо — важливо вміти діяти швидко та правильно. Під час тренінгу ви відпрацюєте алгоритми першої допомоги, подані на форзацах підручника. **Пам'ятайте:** передусім подбайте про власну безпеку!

- Об'єднайтеся в групи по 3–4 особи та розподіліть ролі:
  - постраждалий / постраждала;
  - рятувальник / рятувальниця;
  - спостерігач / спостерігачка (оцінює правильність дій).
- Прочитайте ситуацію. За алгоритмами з форзаців визначте, яку допомогу потрібно надати.
- Надавши допомогу, поміняйтеся ролями.

Ситуація 1

Глибокий поріз руки склом. Кровотеча триває.

- Що можна зробити, якщо не допомагає прямий тиск на рану?

Ситуація 2

Поранення ноги. Людина відчуває слабкість.

- Що потрібно зробити після накладення турнікета?

Ситуація 3

Гаряча рідина потрапила на руку. Шкіра почервоніла.

- Скільки хвилин потрібно охолоджувати руку під водою?

Ситуація 4

Опік під час пожежі.

- Чого не можна робити при опіках?

- Обговоріть:
  - Що вдалося найкраще, а що викликало труднощі?
  - Чи вдалося діяти швидко та злагоджено?
  - Які помилки можуть бути небезпечними в кожній ситуації?

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть три права громадян, які можуть бути обмежені під час воєнного стану.
2. Визначте, яка інформація є фейковою, а яка — правдивою.

ДСНС: Після ракетного удару по місту вдалося врятувати шістьох людей

Сьогодні вранці внаслідок ракетного удару по об'єкту цивільної інфраструктури в Київській області постраждали 10 осіб. Рятувальники ДСНС оперативно прибули на місце, евакуювали мешканців і визволили з-під завалів шістьох людей. Усі постраждалі отримали медичну допомогу.

14 травня 2025 року | канал «ПРАВДА!!!» | Джерело: невідомий користувач

Місто в паніці! ВСЕ ВИБУХАЄ — влада мовчить!!! Наші джерела повідомляють про сотні жертв після масованої атаки. Обстріляли житлові будинки, багато поранених, а рятувальники «не приїхали вчасно». Люди в шоці! Уряд приховує правду! Репостніть, щоб усі знали, що насправді коїться!

3. Встановіть відповідність.

А) Допомога держави	1) допомога з евакуацією тварин
Б) Допомога волонтерів	2) надання пільг для відновлення пошкодженого житла
В) Допомога міжнародних організацій	3) гуманітарна допомога, надання житла емігрантам

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розрізнити ознаки фейкової інформації. ☆ ☆ ☆

Я можу надати першу допомогу при кровотечах і опіках. ☆ ☆ ☆

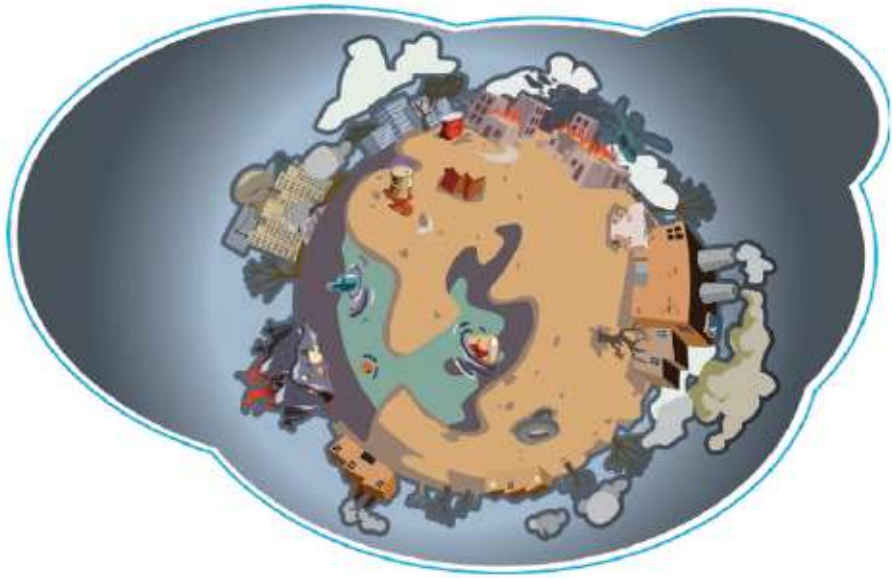
Я можу навести приклади джерел психологічної допомоги. ☆ ☆ ☆

§ 4. Глобальні загрози

• НАУКОВО-ТЕХНІЧНИЙ ПРОГРЕС
• ДЕМОГРАФІЧНІ ПРОБЛЕМИ • ЯДЕРНА ЗАГРОЗА

Проблемні запитання:

1. Як науково-технічний прогрес впливає на розвиток людства?
2. У чому полягає загроза порушення стійкості біосфери?
3. Які дії людства можуть зменшити рівень глобальних загроз?



У цьому параграфі ви:

- обговорите наслідки технічного прогресу;
- ознайомитеся з глобальними загрозами, спричиненими життєдіяльністю людини;
- оцініте межі стійкості екосистем.

НАУКОВО-ТЕХНІЧНИЙ ПРОГРЕС

За останні сто років людство зробило стрибок: від телеграфу — до смартфона, від парових машин — до електромобілів і запуску ракет у космос. *Науково-технічний прогрес (НТП)* — це безперервний розвиток знань, технологій та відкриттів, які змінюють спосіб життя людей, їхню працю, побут і навіть взаємини між державами.

Ці досягнення значно поліпшили якість життя. Ми маємо доступ до медичної допомоги, можемо за секунду дізнатися новини з будь-якого куточка світу, спілкуватися онлайн і навіть керувати технікою на відстані.

Однак прогрес має і зворотний бік. Індустріалізація, надмірне споживання ресурсів, виробництво пластику, хімікатів, викиди в атмосферу — все це стало причиною нових загроз: зміни клімату, забруднення довкілля, зникнення біологічних видів, техногенних катастроф.

Тепер перед людством стоїть завдання: розвивати науку відповідально, дбаючи про здоров'я природи, майбутнє планети та справедливий доступ до технологій.

Позитивний вплив на людину та суспільство	Негативний вплив на людину або ризики для природи чи здоров'я людини
швидкий доступ до інформації	надмірне споживання електроенергії
віртуальне спілкування	інтернет-залежність
дистанційне навчання, робота онлайн	збільшення викидів CO_2 під час виробництва
доступ до якісної медичної допомоги	танення льодовиків
...	...

Мал. 11. Вплив технічного прогресу

Об'єднайтесь у пари. Виконайте міні-проєкт «Дві сторони прогресу».

- Оберіть один приклад науково-технічного досягнення (наприклад: інтернет, автомобіль, смартфон, атомна енергія, штучний інтелект).
- Створіть таблицю з двома колонками: «Позитивний вплив на людину та суспільство», «Негативний вплив або ризики для природи чи здоров'я людини».
- Зробіть висновок, чи варто було людству створювати цю технологію. Як її можна зробити безпечнішою?

Продемонструйте проєкт у класі.

ПОРУШЕННЯ СТІЙКОСТІ БІОСФЕРИ

Біосфера — це сукупність усіх живих організмів і природного середовища, в якому вони існують. Упродовж мільярдів років вона розвивалася природним шляхом, підтримуючи баланс між атмосферою, водою, ґрунтами, рослинами та тваринами.

Проте діяльність людини різко порушила цю рівновагу:

- вирубуються ліси, осушуються болота, забудовуються дикі природні території;
- забруднюються повітря, ґрунти та води;
- викиди парникових газів спричиняють глобальне потепління;
- зникають види рослин і тварин.

Усе це знижує здатність біосфери самовідновлюватися. За оцінками вчених, ми вже перейшли межу безпечного впливу на довкілля. Це може призвести до глобальної екологічної кризи, яку буде важко зупинити. Це і підвищення середньої температури повітря, частіші посухи, шторми, повені, і отруєння ґрунтів, води й організмів токсичними речовинами, що спричинятиме шкоду для здоров'я. Зменшення родючості ґрунтів, зникнення рослин і тварин, порушення харчових ланцюгів може зумовити нестачу їжі та вимирання деяких видів рослин і тварин.

Учений-еколог Йоган Рокстрем зі Стокгольмського інституту дослідження довкілля у 2009 році разом із групою науковців уперше сформулював концепцію «планетарних меж».

Ця концепція визначає дев'ять екологічних меж, які людство не повинне перевищувати, щоб зберегти стабільність і безпеку планети. Якщо ми перетнемо ці межі, можуть відбутися незворотні зміни в глобальних екосистемах та інших життєво важливих середовищах.

До цих показників належать:

1. концентрація вуглекислого газу в атмосфері та радіаційний баланс планети;
2. темпи зникнення біологічних видів;
3. порушення кругообігу азоту та фосфору в природі;
4. виснаження озонового шару;
5. підвищення кислотності океанів;
6. скорочення запасів прісної води: зелена вода (випаровування, ґрунтова волога), синя вода (річки, озера);
7. трансформація земель (наприклад, вирубка лісів під сільське господарство);
8. забруднення атмосфери аерозолями (дрібнодисперсним пилом);
9. хімічне забруднення довкілля, зокрема пластиком, важкими металами й токсичними речовинами.

Стійкість екосистем має межі. На мал. 12 схематично показано наслідки поступового посилення антропогенного впливу на біосферу.

Антропогенне забруднення порушує екосистеми, однак вони переважно зберігають здатність до самоочищення й відновлення рівноваги.

Інтенсивне землекористування та техногенне навантаження призводять до забруднення вод і океану та наближають екосистеми до межі стійкості.

Стійкість екосистем порушена: забруднення перевищує здатність до відновлення, виснажуються ґрунти, скорочується біорізноманіття, зникають види рослин і тварин.

Екосистема Землі перебуває в стані динамічної рівноваги, механізми саморегуляції працюють.

Екосистема планети наближається до виснаження: посилюються кліматичні зміни, тануть льодовики, затоплюються низинні території, прискорюється опустелювання, зростає ризик втрати здатності озонового шару до відновлення.

Мал. 12. Межі стійкості екосистем. «Барометр» змін

- Розгляньте мал. 12. Оцініть, який, на вашу думку, сучасний стан планетарної екосистеми. На який сектор має вказувати стрілка «барометра»?
- За допомогою «барометра» змін оцініть стан вашого населеного пункту.
- Чому порушення меж стійкості екосистем може призвести до незворотних змін у природі?

ДЕМОГРАФІЧНІ ПРОБЛЕМИ

Упродовж XX століття людство пережило демографічний вибух — різке зростання кількості людей на планеті. Це стало можливим завдяки досягненням медицини, покращенню гігієни, винайденню вакцин та зменшенню дитячої смертності. Проте надмірне зростання чисельності людей у деяких регіонах, зокрема в країнах Африки, Південної Азії та Близького Сходу, призвело до перенаселення і, відповідно, — до дефіциту ресурсів, води, їжі та житла. Натомість у розвинених країнах (Європа, Японія, Південна Корея) розпочався демографічний спад — людей стає менше, що створює проблеми з нестачею кваліфікованих працівників / працівниць, навантажує економіку та медичну й пенсійну сфери.

Наслідки демографічних проблем

1

Демографічний вибух. Різке зростання кількості населення, часто зумовлене зниженням смертності та високою народжуваністю.

Наслідки: завантаження соціальних та економічних ресурсів, зростання безробіття та бідності, напруженість у забезпеченні житлом, харчуванням, водою, медичною допомогою та освітою.

2

Демографічне старіння. Збільшення частки людей похилого віку в загальній чисельності населення, зумовлене зниженням народжуваності та збільшенням тривалості життя.

Наслідки: зростання витрат на пенсійне забезпечення, медичні послуги та допомогу літнім, зниження темпів економічного зростання через зменшення працездатного населення та дефіцит кваліфікованої робочої сили.

3

Міграція. Переміщення людей з однієї території на іншу.

Наслідки: зміна етнічного складу населення, ризик зростання соціальних проблем (наприклад, нелегальної міграції та злочинності).

Демографічна ситуація в Україні залишається складною: населення скорочується через низьку народжуваність, еміграцію та наслідки війни.

- За допомогою різних джерел дослідіть сучасну демографічну ситуацію в Україні.
- Обговоріть, що має зробити держава, щоб молодь повертала-ся до України?

ВІЙСЬКОВІ ЗАГРОЗИ

Війни XXI століття стали більш небезпечними через розвиток технологій і нестабільність у світі. Серед головних загроз — ядерна зброя, яку мають щонайменше дев'ять країн; кібератаки, що можуть паралізувати енергетику, медицину та зв'язок; тероризм, який проявляється в організації вибухів та захопленні заручників; гібридна війна, що поєднує збройні дії, пропаганду й економічний тиск; а також гонка озброєнь — постійне зростання військових витрат. До цих викликів додаються біологічні та хімічні загрози, використання яких може призвести до масштабних епідемій або отруєнь.

Сучасна війна часто ведеться не тільки проти армії, а й проти мирного населення — через атаки на критичну інфраструктуру, блокування гуманітарної допомоги, інформаційні кампанії залякування. Щоб протидіяти такій загрозі, важливо зміцнювати оборону держави, навчати громадян основ самооборони, надання першої допомоги, а також інформаційної безпеки.

Розгляньте мал. 13. Дослідіть за допомогою ЗМІ, чому ця загроза стала актуальною для України та світу у 2022 році.

Ядерна загроза → Ядерний вибух

Ядерна загроза → Вибух, пошкодження на атомній електростанції

Що відбувається після ядерного вибуху?

- Світловий спалах може спричинити тимчасову сліпоту.
- Ударна хвиля руйнує будівлі, ламає дерева, масово гинуть люди та тварини.
- Радіація пошкоджує клітини та може спричинити *променеву хворобу*.
- Теплова хвиля спричиняє опіки, займання будівель та рослинності.
- Електромагнітний імпульс може вивести з ладу електроніку в зоні ураження.
- Радіоактивні частинки осідають з атмосфери, забруднюючи довкілля.

Мал. 13. Ядерна загроза

- Які країни мають зараз ядерну зброю?
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Які військові загрози становлять на сьогодні найбільшу небезпеку для України?

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Наведіть три приклади, що ви можете зробити для збереження біосфери.
2. Розв'яжіть задачу.

У 1970 році населення планети становило приблизно 3,7 мільярда осіб. У 2023 році — приблизно 8 мільярдів.

- На скільки мільярдів зросло населення?
- На скільки відсотків зросло населення планети за цей час?

3. Проаналізуйте таблицю і дайте відповіді на запитання.

Глобальна загроза	Наслідки для людства і природи	Як можна запобігти загрозі або зменшити її
Військові загрози	Масова загибель живого, радіаційне забруднення, ядерна зима, страх залякування застосуванням	Міжнародні угоди, заборона поширення ядерної зброї та зброї масового ураження, роззброєння країн
Зміна клімату	Підвищення рівня моря, посухи, повені, втрати врожаїв, вимирання видів	Зменшення викидів, зелена енергетика, міжнародна співпраця
Втрата біорізноманіття	Зникнення видів, руйнування екосистем, порушення харчових ланцюгів	Захист природних територій, заборона браконьєрства, екологічне виховання
Демографічні проблеми	Нерівномірність населення у регіонах, міграція, тиск на інфраструктуру (нестача працівників, навантаження на медичні, пенсійні установи)	Підтримка сімейної політики, освіта, рівний доступ до ресурсів, адаптація інфраструктури для відповідної вікової категорії

- Яка з цих загроз найактуальніша в Україні?
- Ці загрози можна повністю зупинити чи лише зменшити їхні наслідки?

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати деякі глобальні загрози людству. ☆☆☆

Я можу назвати причини демографічних проблем в Україні. ☆☆☆

Я можу описати, які дії людей шкодять біосфері. ☆☆☆

§ 5. Розвиток екологічного мислення

• ЕКОЛОГІЧНЕ ЗАКОНОДАВСТВО
• КУЛЬТУРА СПОЖИВАННЯ • СТАЛИЙ РОЗВИТОК

Проблемні запитання:

1. Як можна зменшити деякі глобальні загрози людству?
2. Що таке культура споживання?
3. У чому суть сталого розвитку?

У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з деякими положеннями документів міжнародного екологічного права;
- потренуєтеся планувати свої дії за принципом «Мислити глобально, діяти локально»;
- обговорите переваги та виклики інформаційного суспільства.

КУЛЬТУРА СПОЖИВАННЯ

Культура споживання — це вміння людини розумно користуватися речами, ресурсами й послугами, не завдаючи шкоди довкіллю та іншим людям.

У сучасному світі ми щодня щось купуємо: їжу, одяг, гаджети. Але не завжди замислюємося, звідки це взялося, хто це виробив і якої шкоди це може завдати планеті після використання. Надмірне споживання — одна з причин забруднення планети, утворення сміттєвих полігонів, виснаження ресурсів. Тому варто розвивати в собі звички культурного споживання.

Людина з високою культурою споживання:

- купує лише необхідне;
- обирає якісні та довговічні речі;
- сортує сміття;
- підтримує місцевих виробників;
- обирає екоупаковку або бере багаторазову торбинку.

Мал. 14. Культура споживання

- Яка різниця між поведінкою двох людей на мал. 14 з екологічної точки зору?
- Що на малюнку є прикладом неекологічної звички?
- Об'єднайтесь у пари. Обговоріть, які звички у споживанні вам ближчі.
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте інтерактивну вправу.

ЕКОЛОГІЧНЕ ЗАКОНОДАВСТВО УКРАЇНИ

Екологічне законодавство України є прогресивним, адже його створювали вже за часів незалежності з використанням найкращого світового досвіду. Було ухвалено десятки законів і кодексів, зокрема Закони України:

- «Про охорону навколишнього природного середовища»;
- «Про охорону атмосферного повітря»;
- «Про екологічну експертизу»;
- «Про відходи»;
- «Про природно-заповідний фонд України»;
- «Про екологічну мережу України»;
- «Про Червону книгу України».

А також:

- Лісовий кодекс України;
- Кодекс України про надра;
- Водний кодекс України;
- Земельний кодекс України.

Перехід до сталого розвитку можливий лише завдяки активному міжнародному співробітництву. Це зумовлено глобальним характером багатьох екологічних проблем, транскордонним характером забруднень, необхідністю міжнародного обміну технологіями та можливістю залучення іноземних інвестицій. Україна ратифікувала більшість міжнародних екологічних угод, зокрема:

- Конвенцію про охорону біологічного різноманіття;
- Конвенцію про ядерну безпеку;
- Конвенцію про заборону розробки, виробництва, накопичення, застосування хімічної зброї та про її знищення;
- Рамкову конвенцію ООН про зміну клімату;
- Кіотський протокол до Рамкової конвенції ООН про зміну клімату;
- Конвенцію про захист Чорного моря від забруднення;
- Рамкову конвенцію про охорону та сталий розвиток Карпат.

Україна активно адаптує своє екологічне законодавство до стандартів ЄС та міжнародних угод. Основні напрями передбачають захист довкілля, боротьбу зі змінами клімату, раціональне природокористування та участь громадськості у прийнятті екологічних рішень. Важливим аспектом є інтеграція екологічних норм у національне законодавство та співпраця з міжнародними організаціями.

Україна активно підтримує міжнародні ініціативи щодо збереження біорізноманіття, зокрема через створення біосферних заповідників, які входять до міжнародної мережі ЮНЕСКО.

МІЖНАРОДНЕ ЕКОЛОГІЧНЕ ПРАВО

У сучасному світі охорона довкілля стала одним із найважливіших глобальних завдань. Міжнародне екологічне право є ключовим механізмом для координації зусиль різних країн у боротьбі з екологічними викликами, такими як зміни клімату, забруднення довкілля та збереження біорізноманіття. Воно встановлює принципи та правила, які допомагають державам працювати разом для захисту природи та забезпечення сталого розвитку майбутніх поколінь.

Міжнародне екологічне право — це система міжнародних норм і угод, спрямованих на захист навколишнього середовища та сталий розвиток. Прочитайте деякі принципи міжнародного права (мал. 15).

Запобігання шкоді довкіллю

Країни мають вживати заходів, щоб не завдавати шкоди навколишньому середовищу.

Відповідальність за забруднення

Держава або компанія, яка спричинила екологічну шкоду, повинна її компенсувати.

Сталий розвиток

Забезпечення гармонії між економічним зростанням та екологічною безпекою.

Співпраця між країнами

Екологічні проблеми виходять за межі кордонів, тому необхідне міжнародне співробітництво.

Участь громадськості в екологічних питаннях

Гарантування можливості громадянам впливати на екологічну політику та рішення через громадські обговорення, консультації, звернення до влади.

Мал. 15. Принципи міжнародного екологічного права

- Як, на вашу думку, екологічне право може вплинути на покращення стану навколишнього середовища у вашому регіоні?
- Які заходи, на вашу думку, можуть бути ефективними для підвищення екологічної свідомості громадян?

СТАЛИЙ РОЗВИТОК

Конференція ООН у 1992 р. прийняла Декларацію Ріо, в якій проголошено 27 керівних принципів, а також запропонувала Порядок денний на XXI століття. У цьому документі (мал. 16) наголошено на необхідності об'єднання зусиль для переходу від необмеженого економічного зростання до сталого розвитку, який дасть змогу задовольнити потреби сьогодення, але не позбавить людство перспективи існування.

Сталий розвиток — це такий шлях розвитку суспільства, за якого люди можуть задовольняти свої потреби сьогодні, не шкодячи можливостям майбутніх поколінь. Це баланс між економікою, екологією та соціальним добробутом.

Головні принципи сталого розвитку — це:

- *Захист природи* — використання ресурсів так, щоб вони встигали відновлюватися.
- *Економічна рівновага* — розвиток підприємств і технологій без шкоди для довкілля.
- *Соціальна справедливість* — доступ усіх людей до освіти, медицини, чистої води, безпечного середовища.

Порядок денний на XXI століття

1. Просвітницька діяльність: люди повинні мати чітке уявлення про небезпеки, які загрожують їм та їхнім нащадкам.
2. Об'єднання зусиль щодо узгоджених програм сталого розвитку.
3. Розроблення державних програм з урахуванням національних особливостей.
4. Реалізація заходів щодо стабілізації чисельності населення Землі.
5. Боротьба з голодом, бідністю і хворобами за міжнародними програмами.
6. Поширення світогляду, орієнтованого на духовні інтереси, обмеження цінностей споживання.
7. Використання стихійної інтеграції людства в інтересах переходу до сталого розвитку.
8. Боротьба за розвиток наукових досліджень. Тільки наука може вказати шляхи до безпечного майбутнього. XXI століття стане або ерою розквіту науки, або останнім століттям світової історії.

Мал. 16

МИСЛИТИ ГЛОБАЛЬНО, ДІЯТИ ЛОКАЛЬНО

У сучасному світі людство стоїть перед важливим викликом: як розвивати економіку та покращувати якість життя, не завдаючи шкоди природі? Відповідь на це запитання дає концепція сталого розвитку, спрямована на забезпечення гармонії між екологією, економікою та суспільством.

Основна ідея сталого розвитку полягає в тому, що природа має обмежені ресурси, і людство зобов'язане використовувати їх розумно. Це означає, що ми не повинні забруднювати довкілля, виснажувати природні багатства чи знищувати біорізноманіття. Натомість ми маємо шукати альтернативні шляхи розвитку, які враховують інтереси майбутніх поколінь.

Суспільство робить лише перші кроки на шляху до сталого розвитку. І головна проблема полягає не в технічних можливостях, а в необхідності змін у масовій свідомості. Якщо раніше людство діяло за принципом «Після нас хоч потоп» або «Хоч трава не рости», то нині народжуються нові цінності.

Люди починають розуміти, що досягнення глобальних цілей можливе лише через реальні дії на місцевому та індивідуальному рівнях.

Місцевий порядок денний на XXI століття — перехід до сталого розвитку вашого району, міста, села, вулиці, двору, школи чи родини за принципом «Мислити глобально, діяти локально».

Об'єднайтесь у чотири групи. За допомогою мал. 16 на с. 41 складіть порядок денний на XXI століття з урахуванням економічних, екологічних і соціальних аспектів для:

- *група 1:* населеного пункту (міста чи села);
- *група 2:* школи;
- *група 3:* родини;
- *група 4:* окремої людини.

Представте свої роботи у класі.

ПЕРЕВАГИ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА

Ми живемо в час змін: індустріальне суспільство поступається інформаційному, де головну роль відіграють знання, цифрові технології та інновації. Для успішного життя в інформаційному суспільстві потрібні нові навички: критичне мислення, цифрова грамотність і готовність до змін.

Найцінніше в сучасній економіці — не сировина, а ноу-хау (в перекладі з англ. мови — «знаю, як»). Інформаційні технології змінюють виробництво, освіту, медицину та спілкування. Завдяки автоматизації та штучному інтелекту більшість людей працюватимуть у сфері інформаційних послуг, а не матеріального виробництва.

Багато професій уже нині дають можливість працювати з дому. Це зменшує витрати енергії та шкідливі викиди. Дедалі активніше використовуються відновлювані джерела енергії, як-от сонячні панелі.

Доступ до інформації	**Зміни в економічній сфері**
Інтернет дає змогу швидко знаходити потрібну інформацію	Виникнення нових професій, пов'язаних з онлайн-маркетингом
Розвиток технологій	**Комунікація і взаємодія**
Розвиток науки та техніки покращують рівень нашого життя	Легка і швидка комунікація за допомогою гаджетів і застосунків
Особистий комфорт	**Навчання і самоосвіта**
Сучасні технології полегшують організацію дозвілля та побут	Відкритий доступ до онлайн-курсів, доступ до освіти в будь-якому віці

Мал. 17. Переваги інформаційного суспільства

- Прочитайте переваги інформаційного суспільства (мал. 17). Як інформаційне суспільство може сприяти особистісному розвитку?
- Чи може інформаційне суспільство підвищити екологічну відповідальність? Як саме?

ВИКЛИКИ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА

Інформаційне суспільство створило нові можливості для покращення стану довкілля, але виникають і серйозні виклики.

Однією з найгостріших проблем є збільшення кількості електронного сміття — щороку мільйони гаджетів опиняються на звалищах, забруднюючи природу токсичними речовинами.

Ще одна важлива проблема — високе енергоспоживання. Дата-центри, сервери, майнінг криптовалюти споживають величезну кількість електроенергії. Лише інтернет і допоміжна інфраструктура щороку продукують понад 1 мільярд тонн CO_2. При цьому близько 90 % створених даних — це інформаційні «відходи», якими більше ніколи не послуговуються. За прогнозами, до 2030 року IT-сектор споживатиме до 20 % усієї світової енергії.

Онлайн-споживання має ще й екологічні наслідки. Реклама в мережі спонукає до зайвих покупок, що призводить до перевиробництва та зростання кількості відходів. До того ж стало легко натрапити на фейкову інформацію або маніпулятивні поради, що вводять людей в оману. Щоб зменшити ці загрози, важливо користуватися технікою довше, свідомо споживати інформацію.

Нині в руках молоді є можливість зробити інформаційне суспільство більш екологічним і відповідальним. Розгляньте мал. 18. Які з цих дій ви виконуєте?

Видаліть старі фото, дублікати, непотрібні відео та скриншоти

Звільніть хмарне сховище від цифрового сміття

Видаліть зайві програми та застосунки

Мал. 18. Кроки цифрового прибирання

- Перейдіть за QR-кодом і пригадайте, що таке «Цифрове прибирання». Роздрукуйте чекліст і позначте дії, які ви виконуєте.
- Напишіть есе на тему «Як інформаційне суспільство змінює спосіб життя сучасної людини». Наведіть конкретні приклади позитивних і негативних змін.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

А) Сталий розвиток	1) Світ, у якому знання, інновації та цифрові технології мають вирішальне значення
Б) Культура споживання	2) Поведінка людини, що враховує довгостроковий добробут природи та суспільства
В) Інформаційне суспільство	3) Сукупність правових норм, що регулюють захист природи
Г) Екологічне мислення	4) Ставлення до покупок і використання речей, яке зменшує шкоду для довкілля
Ґ) Екологічне законодавство України	5) Модель розвитку, яка забезпечує потреби теперішнього покоління, не шкодячи майбутнім

2. Розгляньте ситуації. Хто з героїв більш ековідповідальний? Обґрунтуйте свою думку.

3. Що, на вашу думку, означає вираз «Діяти локально, мислити глобально»? Напишіть есе про це.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати дії, які демонструють високий рівень культури споживання. ☆☆☆

Я можу розповісти про деякі положення екологічного законодавства України. ☆☆☆

Я можу перелічити переваги інформаційного суспільства. ☆☆☆

Розділ 2.
Здоров'я людини

У цьому розділі ми дослідимо:

§ 6. Феномен життя і здоров'я людини

• ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ • РІВЕНЬ ЖИТТЯ
• ЯКІСТЬ ЖИТТЯ • ЗДОРОВ'Я

Проблемні запитання:

1. Які є визначення поняття «життя»?
2. Якими показниками характеризують життя людини?
3. Що таке здоров'я і як оцінюють його рівень?
4. Як змінити спосіб життя?

У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з ознаками феноменальності життя і здоров'я;
- учитиметеся розпізнавати стани здоров'я;
- пригадаєте, як спосіб життя впливає на здоров'я людини;
- започаткуєте проєкт зміцнення здоров'я.

ФЕНОМЕН ЖИТТЯ

Усе живе народжується, щоб жити, та лише людина здатна замислюватися над тим, що таке життя. Існує безліч його визначень: наукові, релігійні, філософські. Наведемо лише деякі з них.

У біології життя — це активна форма існування матерії, що передбачає обмін речовин, оновлення клітин та здатність до розмноження.

У фізиці — перевага процесів створення над процесами руйнування.

У хімії — складна система реакцій, які підтримують життя.

У релігії життя вважають даром Бога.

У філософії — ідеальною формою руху й існування матерії.

Кожне з цих визначень висвітлює лише окремі ознаки життя і не дає цілісного уявлення про цей феномен. Тому люди також часто звертаються до метафор. Наприклад, Шекспір сказав, що життя — театр, а люди в нім — актори, а за влучним висловом одного з наших сучасників, життя схоже на супермаркет: бери що хочеш, але каса попереду.

- Прочитайте Маніфест матері Терези.
- Які три висловлювання, на вашу думку, є найбільш глибокими?
- Порівняйте свій вибір із вибором ваших друзів і подруг.
- Доповніть цей маніфест своїми метафорами.

Маніфест матері Терези

Життя — це шанс. Скористайся ним!
Життя — це краса. Милуйся нею!
Життя — це мрія. Здійсни її!
Життя — це виклик. Прийми його!
Життя — це обов'язок. Виконай його!
Життя — це гра. Стань гравцем!
Життя — це цінність. Цінуй його!
Життя — це скарб. Бережи його!
Життя — це любов. Насолодися нею!
Життя — це таємниця. Пізнай її!
Життя — це юдоль лиха. Перебори все!
Життя — це пісня. Доспівай її!
Життя — це боротьба. Почни її!
Життя — це безодня незвіданого. Не бійся, ступи в неї!
Життя — це удача. Піймай цю мить!
Життя таке чудове — не змарнуй його!
Життя — це твоє життя. Борони його!

ПОКАЗНИКИ ЖИТТЯ

Життя людини зазвичай характеризують такими показниками, як тривалість, рівень і якість.

Тривалість людського життя розглядають у трьох вимірах: тривалість життя людини як біологічного виду; тривалість життя окремого індивіда; середня тривалість життя в конкретному суспільстві. У біологічному сенсі життя людини зазвичай триває не більш як 100 років. Тих, хто перетинає цю межу, називають довгожителями.

Упродовж століть середня тривалість людського життя рідко перевищувала 30 років. Але починаючи приблизно із 1900 року цей показник почав зростати. У 2023 році середня тривалість життя людини у світі становила 73 роки. Тож трохи більш ніж за століття людство вдвічі подовжило тривалість свого життя. Це пов'язано з досягненнями в різних сферах охорони здоров'я, а також із покращенням рівня та якості життя (мал. 19).

Мал. 19. Приклади досягнень, які збільшили тривалість життя людства

Рівень життя — передусім економічна категорія, яка характеризує доступність у середовищі проживання можливостей для задоволення матеріальних і духовних потреб людей.

Якість життя — категорія, що характеризує рівень задоволеності життям. Вона пов'язана не лише з матеріальним добробутом, а і з такими поняттями, як щастя, здоров'я, успіх, впливовість. Ця категорія є суб'єктивною. Наприклад, оптиміст і песиміст дають різні оцінки якості життя.

- Середня тривалість життя в розвинених країнах світу значно вища, ніж у країнах, що розвиваються (наприклад, у Японії — 84 роки, а в Нігерії — 54). Як ви думаєте, чому?
- За якими ознаками можна визначити рівень життя в країні (доступність житла, харчових продуктів, питної води, ситуація з безпекою...)?
- Як ви оцінюєте якість свого життя за 10-бальною шкалою? В парах обговоріть свої оцінки.

ФЕНОМЕН ЗДОРОВ'Я

Здоров'я є необхідною умовою і невід'ємною характеристикою життя. Здоров'я людини — це добре самопочуття, енергійність, здатність швидко одужувати, важливий ресурс для того, щоб ставити мету й досягати її. За визначенням ВООЗ (1948 рік), здоров'я — це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад.

Здоров'я не є чимось незмінним. Це стан динамічної рівноваги, яку організм постійно підтримує, реагуючи на зміни в зовнішньому та внутрішньому середовищах. Ми можемо занедужати, однак природна здатність організму відновлюватися поверне здоров'я до норми.

Хвороба не починається і не закінчується в одну мить. Здавалося б, учора ліг спати здоровим, а вранці прокинувся — болять горло та голова, підвищилася температура. Та захворіли ви не вночі. Інфекція потрапила в організм принаймні за кілька годин, а то й днів до того. «Хвороба — це драма у двох діях: перша розігрується в похмурій тиші наших тканин при погашених свічках. А коли з'являються біль та інші неприємні явища, це майже завжди другий акт», — писав французький хірург Рене Лериш.

Одним із показників рівня здоров'я та перспектив на довготривале життя є сила рукостискання. Ви можете протестувати себе за допомогою динамометра. Норми наведено в таблиці.

Вік	Хлопці (кг)	Дівчата (кг)
14-15 років	30–45	20–30
16-17 років	40–50	25–35

За відсутності динамометра використайте будь-який предмет, що зручно стиснути в кулаці, наприклад м'ячик-антистрес. Якщо ви можете максимально стискати м'яч упродовж 15–30 секунд, то це гарний результат.

Низький результат може свідчити про знижену м'язову масу, слабкість, втому, стрес, перенесену хворобу.

- Між теоретичним поняттям «абсолютне здоров'я» та хворобою існують проміжні рівні (мал. 20). Прочитайте їхні ознаки та поміркуйте, на якій точці *континууму* перебуває ваше здоров'я у цей момент. Як ви оцінили б рівень свого здоров'я протягом останнього місяця, року?

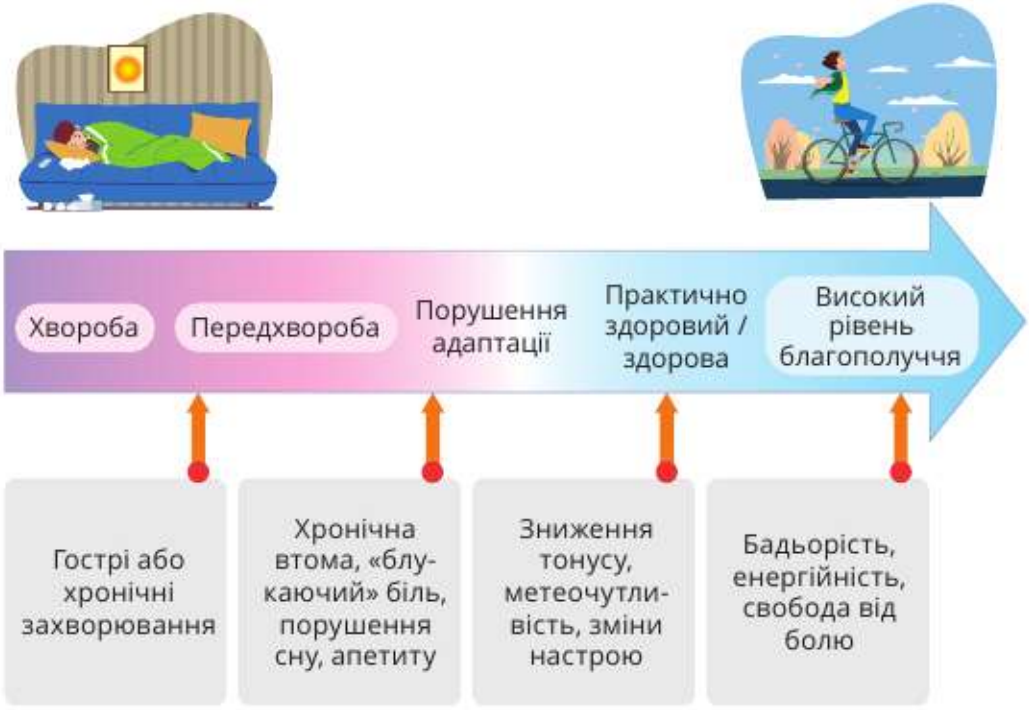
Абсолютно здоровий / здорова — стан організму, за якого всі органи та системи функціонують ідеально (теоретичне поняття).

Практично здоровий / здорова — організм підтримує всі показники в межах фізіологічної норми. Він здатний витримувати навантаження і завдяки внутрішнім резервам швидко адаптується до змін у довкіллі.

Порушення адаптації — внаслідок тривалого впливу несприятливих чинників в організмі порушується система саморегуляції, накопичуються токсичні речовини, знижується активність захисних сил.

Передхвороба — накопичуються дезадаптаційні зміни, виникає імунодефіцит і порушується обмін речовин. На цій стадії відбувається зниження больового порога, наростають утомлюваність і ризик виникнення захворювань.

Хвороба — патологічний процес, що проявляється у формі виражених ознак (симптомів).



Мал. 20. Континуум здоров'я

- Об'єднайтесь у три групи та проведіть мозкові штурми на задані теми. Презентуйте їхні результати класу.
  - *Група 1:* Як люди дбають про своє здоров'я? Чому вони це роблять?
  - *Група 2:* Як люди шкодять своєму здоров'ю? Чому вони це роблять?
  - *Група 3:* Якими є коротко- і довгострокові наслідки того, що люди не дбають про своє здоров'я?

СПОСІБ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

Спосіб життя — це сукупність типових для людини видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками та особливостями поведінки на роботі, в побуті, на відпочинку.

Деякі наші вчинки та звички пов'язані з ризиком виникнення захворювань. Наприклад, куріння може спричинити рак легень, а ризиковані статеві стосунки — інфікування ВІЛ, ІПСШ.

Інші звички, навпаки, підвищують захисні можливості організму й покращують самопочуття та здоров'я. Для цього потрібно, зокрема: спати 8–10 годин на добу, щоранку снідати, вживати різноманітну їжу та достатню кількість води, виконувати фізичні вправи, щодня бувати на свіжому повітрі, дбати про гігієну тіла, одягу й житла, уникати травм, позбавитися шкідливих звичок.

МОТИВАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізовують себе і відчувають більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», — зазначав німецький філософ Артур Шопенгауер.

То чому так складно переконати людей дбати про своє здоров'я? Експерти в галузях медицини, психології та освіти впевнені, що самих лише знань недостатньо. Адже знати про здоровий спосіб життя — це одне, а вести його — зовсім інше. Згідно з законами психології, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникати того, що неприємне.

На жаль, наслідки здорової та нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відтерміновується в часі, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво. Те, що шкодить здоров'ю, буває смачним (як тістечка або чипси) чи цікавим (як комп'ютерні ігри). Однак надмірне захоплення жирною та солодкою їжею може призвести до ожиріння, а часте використання гаджетів — до цифрової залежності. І навпаки — для регулярних занять спортом необхідна самодисципліна, а здорове харчування передбачає певні обмеження.

Вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Ось чинники, що сприяють такому вибору:

- особиста відповідальність за своє життя — віра в те, що на кораблі свого життя ви є капітаном, а не пасажиром;
- високий рівень самоповаги — впевненість, що ви гідні всього найкращого, що може дати вам життя;
- віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати;
- знання форм поведінки, які сприяють благополуччю;
- спеціальні та життєві навички, сприятливі для здоров'я.

ЯК ЗМІНИТИ СПОСІБ ЖИТТЯ

З-поміж навичок, необхідних для здорового способу життя, дуже важливими є вміння ставити мету й досягати її. Ви вже виконували проєкти самовдосконалення у попередніх класах. Пригадавши деякі важливі моменти, вдосконалюйте свої вміння.

Як обрати мету

Мета повинна сприйматись як досяжна та варта зусиль. Якщо дуже хочете чогось досягти, але на це потрібно багато часу, розділіть ціль на короткі етапи. Наприклад, якщо вашою кінцевою метою є схуднення на 10 кілограмів, спочатку заплануйте зменшити масу тіла на 1 кілограм (цього досягти не дуже складно). Відтак — схуднути ще на 2 кілограми й так далі.

На шляху до мети

Пам'ятайте, що закріплюється лише той тип поведінки, який приносить задоволення. Оскільки справжня користь від здорового способу життя відтермінована в часі, не забувайте нагороджувати себе за найменші успіхи. Зробіть те, що може потішити вас уже сьогодні, наприклад, подивіться цікавий фільм, послухайте улюблену музику, вдягніть нову футболку абощо.

Сконцентруйтеся на своєму успіху. Запам'ятайте цю мить і згадуйте її, коли щось не виходить. Досягнення важливих цілей — справа непроста. Якщо ви раптом відчули, що немає прогресу чи навіть відступили на крок, не впадайте у відчай. Скоригуйте свої плани або спробуйте ще раз.

- Американський президент Теодор Рузвельт казав: «Робіть, що можете, з тим, що маєте, просто там, де ви є». Дослухайтеся до цієї поради й започаткуйте проєкт самовдосконалення.
  - Сформулюйте цілі, які допоможуть вам зміцнити здоров'я, і запишіть їх на картках.
  - Оберіть мету, якої можете досягти за короткий час (наприклад, за тиждень, мал. 21).
  - Опишіть кроки досягнення мети.
  - Щоразу аналізуйте, чи вдається вам дотримуватися плану, вітайте себе з кожним успіхом.
  - Якщо у вас щось не виходить — зверніться по допомогу, спробуйте ще раз або внесіть корективи у свій план.

1	Більше води. Випити щонайменше 6–8 склянок води
2	Більше руху. Зробити 10 000 кроків
3	Цифровий детокс. Не використовувати гаджети мінімум за дві години до сну
4	Більше фруктів. З'їсти три різні фрукти впродовж дня
5	Релакс для мозку. 15–20 хвилин медитації або читання у тиші (без гаджетів)
6	Більше зелених овочів. З'їсти порцію зелених овочів (броколі, шпинат тощо)
7	Більше сну. Лягти спати на 30–60 хвилин раніше, ніж зазвичай

Мал. 21. Проєкт «Здоров'я за тиждень»

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Наведіть приклади щонайменше трьох чинників, які сприяли збільшенню тривалості життя людства.

2. Установіть відповідність.

А) Тривалість життя —	1) категорія, що характеризує рівень задоволення життям (не лише матеріальний добробут, а і щастя, здоров'я, успіх, впливовість).
Б) Рівень життя —	2) тривалість життя людини як біологічного виду; тривалість життя окремого індивіда; середня тривалість життя в конкретному суспільстві.
В) Якість життя —	3) економічна категорія, яка характеризує доступність можливостей для задоволення матеріальних і духовних потреб людей.

3. Складіть рейтинг трьох звичок, які найбільше впливають на ваше здоров'я. Поміркуйте, чи всі ці звички можна вважати здоровими й чому.

4. Проаналізуйте ситуації та визначте рівень здоров'я Марка та Ані.

Віднедавна Марк почав частіше відчувати втому. Звична активність тепер потребує більших зусиль. Хлопець млявий і постійно хоче спати.

Аня має заряд бадьорості на цілий день. Навчається, займається спортом, зустрічається з друзями. Вона лише жалкує, що в добі тільки 24 години.

5*. Об'єднайтеся в пари. Визначте, яку звичку ви хотіли б набути або змінити. Складіть одне для одного план досягнення цієї мети.

6. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати про показники життя. ☆ ☆ ☆

Я можу оцінити свій рівень здоров'я. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як змінити спосіб життя. ☆ ☆ ☆

§ 7. Сучасне уявлення про здоров'я

- ФІЗИЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
- СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
- ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Проблемні запитання:

1. На чому ґрунтується сучасне уявлення про здоров'я?
2. Які ознаки фізичного, психологічного та соціального благополуччя людини?
3. Чому потрібно дбати про всі аспекти благополуччя?

У цьому параграфі ви:

- порівняєте медичний і холістичний підходи до здоров'я;
- проаналізуєте взаємозв'язок окремих аспектів здоров'я;
- дізнаєтеся, як можна збалансувати свій «трикутник здоров'я».

ЗДОРОВ'Я: МЕДИЧНИЙ І ХОЛІСТИЧНИЙ ПІДХОДИ

Що особисто для вас означає мати добре здоров'я? Міцно спати вночі, відчувати душевний комфорт і бадьорість упродовж усього дня, мати добрий апетит, не вживати ліків, радіти зустрічі з близькими?

У XVII столітті медицина зосередилася на вивченні біологічних процесів, що дало величезний прогрес у лікуванні хвороб. Проте сучасна наука повертається до розуміння важливості єдності тілесного та психічного. Відтоді майже до середини XX ст. здоровим вважали кожного, хто не був хворим, а пацієнта розглядали лише як тіло з відхиленнями від фізіологічної норми. Зусилля лікарів спрямовувалися на компенсацію цих відхилень.

У ті часи панувала думка, що незабаром винайдуть ліки від будь-якої хвороби. Але цього не сталося, хоча медицина й досягла значного прогресу в обраному нею напрямі. Лікарі навчилися допомагати при переломах, пораненнях, багатьох небезпечних інфекціях, ускладненнях під час пологів. Збільшилася середня тривалість життя людей завдяки поліпшенню харчування, очищенню питної води, пастеризації молока, запровадженню стерильності в лікарнях, винайденню вакцин і антибіотиків.

Та в боротьбі з такими поширеними в сучасному світі захворюваннями, як алергія, рак, цукровий діабет, гіпертонія, порушення травлення, медицина й досі не може похвалитися вагомими досягненнями.

Стало очевидним, що здоров'я і хвороби не містяться лише в тілі чи, навпаки, лише у психіці. Почавшись у тілі, хвороба спричиняє пригнічений психологічний стан. І навпаки, наслідком тривалого чи дуже сильного стресу можуть бути фізіологічні відхилення і соматичні (тілесні) захворювання — інфаркт, виразка шлунка, цукровий діабет тощо.

Науковці також усвідомили, що руйнування природи як середовища проживання — шлях до самознищення людства, зокрема й від хвороб. З огляду на це у другій половині XX ст. виник інший підхід до здоров'я — холістичний, що в перекладі з давньогрецької означає «цілий, цілісний».

За холістичного підходу здоров'я розглядається не лише як відсутність хронічних хвороб, а набагато ширше — як стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

- Ознайомтеся з інформацією, як змінювалися уявлення про здоров'я та причини хвороб (мал. 22).
  - Об'єднайтеся в шість груп і розподіліть між собою періоди.
  - Розіграйте сценки про лікування хвороб у цей період.
  - Обговоріть, у який період ви хотіли б жити, а в який — ні.

Доісторичний період (до появи писемності)

Люди вважали, що хвороби — це кара від богів або злих духів. Лікуванням займалися жерці, шамани, знахарі за допомогою молитов, обрядів, жертвоприношень, трав.

Стародавні цивілізації (Месопотамія, Єгипет, Індія, Китай)

З'являються перші системи медичних знань. У Стародавньому Китаї розвивається акупунктура та траволікування. У Стародавній Індії — Аюрведа (система знань про життя та здоров'я). У Стародавньому Єгипті були лікарі-спеціалісти та навіть проводили операції.

Античність (Греція, Рим)

Зароджується науковий підхід. З'являється поняття про рівновагу в організмі (вчення Гіппократа про чотири рідини: кров, слиз, жовта й чорна жовч). Вважалося, що здоров'я — це баланс цих рідин. Люди зрозуміли, що раціональне харчування, фізична активність, гігієна зміцнюють здоров'я.

Середні віки (V–XV ст.)

У Західній Європі медицина занепадає: хвороби пояснювали гріхами, лікували сповіддю, молитвами.
Натомість в ісламському світі медицина розвивалася. Зокрема, Авіценна (Ібн Сіна) створив «Канон лікарської науки», де систематизував знання з діагностики, лікування, фармакології.

Новий час (середина XV — кінець XIX ст.)

Люди вивчають анатомію, фізіологію. З відкриттям мікробів з'являється розуміння ролі бактерій і вірусів у виникненні захворювань.

Виникає поняття профілактики захворювань і відповідні заходи: гігієна, санітарія, щеплення. Розвивається психологія, з'явилося поняття психічного здоров'я.

Новітня історія (XX ст. — нині)

Здоров'я — це не лише відсутність фізичних чи психічних захворювань. З'являється холістичний підхід до формування поняття «здоров'я». Поширюються програми профілактики всіх аспектів благополуччя людини.

Мал. 22. Як змінювалися уявлення про здоров'я та причини хвороб

ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ'Я

Здоров'я — це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоїзму та духовного занепаду.

- Проведіть мозковий штурм на тему: «Для мене бути здоровим / здоровою — це...».
- За допомогою мал. 23 проаналізуйте, які ваші висловлювання є ознаками фізичного, соціального, психологічного аспекту здоров'я.
- Виконайте вправу на розпізнавання ознак різних аспектів здоров'я.

Мал. 23. Холістична модель здоров'я

- Об'єднайтесь у три групи та за допомогою матеріалу цього параграфа підготуйте повідомлення про:
  - *група 1:* фізичне благополуччя;
  - *група 2:* психологічне благополуччя;
  - *група 3:* соціальне благополуччя.

ФІЗИЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Фізичне благополуччя — це сукупність ознак, які характеризують рівень розвитку людського організму, функціональні можливості його органів і систем. Базовими показниками фізичного здоров'я є робота серця, стан дихальної та імунної систем і здатність організму засвоювати кисень, від чого залежить можливість підтримання життя в організмі. До основних об'єктивних показників фізичного здоров'я належать: частота дихання, частота серцевих скорочень (ЧСС), життєва ємність легень (ЖЄЛ), температура тіла, артеріальний тиск, сила м'язів кисті (кистьовий динамометричний показник), станова сила, індекс маси тіла (ІМТ) тощо.

Міцне фізичне здоров'я забезпечує нас енергією для щоденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Фізичне благополуччя підвищує шанси людини захищатися від інфекцій, уникати травм, а також швидко одужувати після хвороби.

Кожна людина оцінює рівень свого здоров'я суб'єктивно (за власними критеріями). Тут важливо бути реалістами. За відсутності високої температури, болю, висипки чи інших явних ознак хвороби суб'єктивними показниками фізичного нездоров'я можуть бути:

- порушення сну;
- відсутність апетиту;
- нездатність витримувати фізичні навантаження;
- порушення травлення;
- захворювання зубів;
- погіршення стану шкіри;
- підвищена втомлюваність;
- загальна слабкість.

Для підтримання фізичного здоров'я важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну масу тіла, дбати про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і лікуватись у разі потреби. Також важливо уникати шкідливої дії на організм тютюну, алкоголю, інших психоактивних і токсичних речовин.

Якщо під здоров'ям мати на увазі п'ять років без будь-яких хвороб і здатність пробігати марафонську дистанцію, небагато хто назве себе здоровим. А коли сприймати здоров'я як баланс і здатність швидко одужувати — чимало людей переконані, що вони здорові.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Більшість людей вважають себе здоровими, якщо не мають ознак порушень фізичного здоров'я. Однак вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними аналізами та пов'язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, інтелектуальної чи духовної) сфери.

Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги.

Люди з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють:

- *позитивну самооцінку*, яка тісно пов'язана зі здатністю керувати своїм життям;
- *послідовність і передбачуваність*, що свідчить про сформованість характеру;
- *цілеспрямованість*, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі в самореалізації;
- *автономність (незалежність)*, що забезпечується умінням приймати відповідальні рішення;
- *відчуття єдності з іншими* людьми, яке приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають виклики та проблеми. «Здорова людина бачить у проблемах можливості, а хвора — в можливостях проблеми», — зауважив відомий психіатр Аллан Фромм.

Психологічно врівноважені люди краще усвідомлюють свої емоції та почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудрі рішення, керуючись моральними цінностями та відповідальністю.

У табл. 2 наведено деякі ознаки психологічного благополуччя, а також ознаки порушення психологічної рівноваги.

Таблиця 2

Ознаки психологічного благополуччя	Ознаки порушення психологічної рівноваги
адекватне сприйняття дійсності	викривлене сприйняття дійсності
здатність засвоювати знання, логічно мислити	погіршення пам'яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей
уміння аналізувати проблеми та ухвалювати зважені рішення	хаотичність, категоричність мислення
цілеспрямованість, активність, незалежність	нерішучість, залежність від чужої думки
здатність дотримуватися соціальних норм і правил	схильність до порушення правил, моральних норм, законів
розвинене почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я)	уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок
критичне мислення	підвищена навіюваність
спроможність адекватно оцінювати себе, самоповага	занижена самооцінка, втрата віри в себе, свої можливості
природність поведінки, вихованість, чемність	демонстративність, грубість, пихатість
здатність співчувати, доброзичливість	емоційна черствість, ворожість, агресивність
уміння пробачати та забувати образи	злостивість
володіння собою	імпульсивність, різноманітні *фобії*
урівноваженість, оптимізм	тривожність, зневіра

СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Люди є істотами соціальними й не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язують із її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями.

Люди з високим рівнем соціального благополуччя:

- мають розвинені комунікативні навички, вміють слухати й говорити, уникають непорозумінь;
- приязні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника / співрозмовниці, їхня манера спілкування викликає повагу;
- у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс;
- легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії;
- уміють дружити й обирати хороших друзів / подруг, дбають про приязні родинні стосунки;
- можуть надавати й отримувати допомогу, працювати в команді;
- здатні мотивувати та переконувати, бути лідерами та вести за собою.

Про низький рівень соціального благополуччя свідчать:

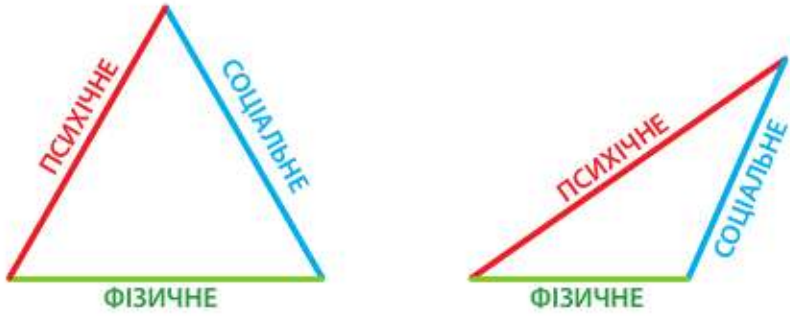
- часті конфлікти та непорозуміння;
- відсутність близьких друзів / подруг, відчуття самотності;
- надмірна сором'язливість, неспроможність звернутися по допомогу;
- нездорові стосунки в родині, у школі, з однолітками.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'Я

Усі три аспекти здоров'я (фізичний, психологічний і соціальний) тісно взаємопов'язані (подібно до триноги, на якій встановлено фотоапарат: якщо одна з ніжок коротша за інші, стійкість конструкції порушується). Тому важливо зберігати рівновагу та дбати про всі аспекти благополуччя.

Наприклад, у поході юнаки та дівчата не лише тренують своє тіло (*дбають про фізичне благополуччя*), а й гартують волю, навчаються чогось нового, отримують задоволення від спілкування з природою (*психологічне благополуччя*), а також приємно проводять час зі своїми друзями, вчаться бути командою, надихати та підтримувати одне одного (*соціальне благополуччя*).

Також ви можете уявити своє здоров'я у вигляді трикутника, де окрема сторона — його аспект. Якщо трикутник рівнобедрений, то ваше здоров'я збалансоване (мал. 24).



Збалансоване здоров'я Незбалансоване здоров'я

Мал. 24. Трикутники балансу здоров'я

- Перейдіть за QR-кодом і роздрукуйте бланк. Оцініть своє здоров'я та побудуйте трикутник. Обговоріть у парах:
  - Чи всі сторони вашого трикутника здоров'я рівні?
  - Якщо ні, то яка сторона найдовша? Яка — найкоротша?
- Напишіть по одній своїй сильній та слабкій стороні для кожного аспекту здоров'я. Опишіть, як ви можете підтримувати свої сильні сторони та посилити слабкі.
- Об'єднайтеся в три групи й обговоріть, як вплине кожна ситуація на всі аспекти здоров'я:
  - *група 1:* Олена зламала ногу, тому тепер пропускає улюблені тренування з футболу;
  - *група 2:* Андрій вирішив пропускати заняття в школі, тому що його дівчина вимагає більше уваги;
  - *група 3:* Карина гостро реагує на будь-яку критику, тому часто свариться з однокласниками, однокласницями та педагогами.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть своїми словами основну різницю між медичним і холістичним підходами до визначення поняття «здоров'я».

2. Доповніть речення.

   - Добре фізичне самопочуття, енергія, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження свідчать про хороше ... благополуччя.
   - Задоволення соціальним статусом і стосунками з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми свідчать про хороше ... благополуччя.
   - Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання, розуміти почуття, усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприйняття загальнолюдських цінностей, залученість до культурної спадщини людства свідчать про хороше ... благополуччя.

3. Проаналізуйте, як кожен чинник може вплинути на всі аспекти благополуччя людини: хронічний стрес, агресивна поведінка, захворювання на вітряну віспу.

4. Проаналізуйте трикутник здоров'я Марини. Над якими аспектами свого благополуччя їй варто попрацювати? Які поради ви можете їй дати?

5. Оцініть свої досягнення.

   Я можу розказати про різницю між медичним і холістичним підходами до здоров'я. ☆☆☆

   Я можу назвати ознаки порушення фізичного, соціального та психологічного благополуччя. ☆☆☆

   Я вмію оцінювати різні аспекти свого здоров'я. ☆☆☆

§ 8. Чинники впливу на громадське здоров'я

• СПАДКОВІСТЬ • МЕДИЦИНА
• СТАН ДОВКІЛЛЯ • СПОСІБ ЖИТТЯ

Проблемні запитання:

1. За якими показниками оцінюють рівень громадського здоров'я?
2. Який чинник найменше впливає на громадське здоров'я, а який — найбільше?
3. Що можна зробити для покращення рівня громадського здоров'я?

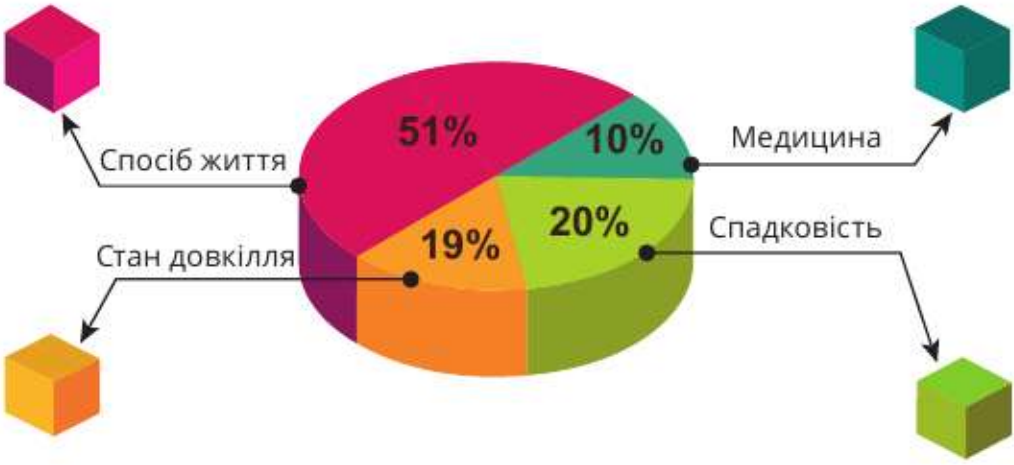
У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте чинники, що впливають на громадське здоров'я;
- обговорите, як спосіб життя людини може запобігти деяким спадковим захворюванням;
- розробите план покращення рівня здоров'я вашої громади.

ЩО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Здоров'я населення оцінюють за трьома показниками. Перший — показник дитячої смертності. Другий — кількість робочих днів, пропущених через хворобу. Третій — середня тривалість життя. Вплив медицини на ці показники, за оцінками ВООЗ, не перевищує 10 %. Решта залежить від спадковості (20 %), стану довкілля (19 %), а найбільше (51 %) — від нашого способу життя (мал. 25).

На деякі з цих чинників ми можемо впливати повністю, на інші — лише частково, на решту не маємо жодного впливу.



Мал. 25. Чинники впливу на громадське здоров'я

- Проведіть мозковий штурм. Назвіть якомога більше чинників, що, на вашу думку, впливають на здоров'я людей у вашому населеному пункті.
- Об'єднайтеся у чотири групи та опрацюйте матеріал параграфа. Підготуйте повідомлення, які з названих чинників залежать від:
  - *група 1:* способу життя;
  - *група 2:* стану довкілля;
  - *група 3:* медицини;
  - *група 4:* спадковості.
- Обговоріть, які чинники потрапили у дві та більше групи. На які з них людина може вплинути, а на які — ні?

Спадковість

Спадковість — це те, що біологічно передається людині від батьків: колір очей, форма носа, зріст, особливості статури тощо.

Науково доведено вплив спадковості майже на всі аспекти фізичного та психічного здоров'я. Однак це не знімає відповідальності кожного за своє здоров'я. Навпаки, ті, хто успадкував схильність до певного захворювання (наприклад, діабету), мають вести такий спосіб життя, щоб знизити ймовірність його виникнення.

Окрім фізичного здоров'я, спадковість впливає на базові інтелектуальні здібності й таланти — у спорті, музиці, образотворчому мистецтві.

Медицина

Якість і доступність медичних послуг — важливий чинник охорони здоров'я. У кризових ситуаціях він є вирішальним. Але набагато важливіше запобігти проблемам зі здоров'ям, тобто більше уваги приділяти профілактиці. Недаремно британці кажуть, що фунт профілактики кращий за тонну ліків.

Стан довкілля (природного, техногенного, соціального)

Навіть прихильники здорового способу життя не в змозі повністю компенсувати вплив несприятливих кліматичних умов, забрудненого повітря, підвищеного рівня шуму, радіації чи наслідків соціальних потрясінь.

З-поміж *природних чинників* найбільше впливають на здоров'я клімат і погодні умови. Влітку зростає ризик для людей із серцево-судинними захворюваннями, а восени та взимку збільшується кількість тих, хто захворів на застуду та грип. Ризикують і ті, хто потрапив у зону стихійного лиха: землетрусу, виверження вулкана, посухи чи повені.

Технології — це доступні нам досягнення технічного прогресу. Сучасні медичні технології в діагностиці та лікуванні серцево-судинних захворювань, ВІЛ-інфекції допомагають багатьом людям жити довше і мати кращу якість життя. Інші технології — пастеризація молока, дезінфекція у лікарнях, вакцинація — суттєво зменшили поширення інфекційних захворювань. Існують технології очищення викидів промислових підприємств, що уможливлюють зниження рівня забруднення довкілля. Однак розвиток технологій може і негативно позначатися на здоров'ї. Механізми й автомати майже повністю звільнили людину від фізичної праці.

Нині багато хто веде малорухливий спосіб життя: сидить на роботі, користується транспортом замість того, щоб ходити пішки, вдома відпочиває перед телевізором або грає в комп'ютерні ігри. Рівень фізичної активності таких людей дуже низький, і в них виникають проблеми зі здоров'ям.

Негативним наслідком технічного прогресу є *техногенні аварії*, що загрожують життю і здоров'ю людей. Сукупний ефект техногенних забруднень (хімічних, радіаційних, шумових) впливає на всіх, хто живе в забруднених зонах або вживає вирощені в них продукти.

Соціальне середовище — це насамперед ситуація в країні, а також у найближчому оточенні (стосунки в родині, з друзями, подругами, іншими людьми, з якими ви щодня спілкуєтеся). Сприятливе оточення — важливий чинник підтримання психологічної рівноваги.

Невід'ємною складовою життя підлітків є спілкування з однолітками (друзями, подругами, знайомими, однокласниками, однокласницями). Ті, хто дбає про своє здоров'я, можуть позитивно впливати і на здоров'я свого оточення. А ті, хто поводиться ризиковано (курить, вживає алкоголь, порушує закон), нерідко психологічно тиснуть на своїх друзів, спекулюючи на їхній потребі належати до групи.

Соціальне середовище людини не обмежується її найближчим оточенням. На здоров'я впливають і такі соціальні чинники, як культура та медіа, а також криміногенна ситуація у вашому населеному пункті та безпекова ситуація в країні проживання.

Особливості національної кухні, народні традиції, релігія — усе це елементи культури, які можуть впливати на здоров'я.

Пізнання культури свого народу допомагає краще зрозуміти самих себе, сприяє формуванню ідентичності, а ознайомлення з різними культурами спонукає краще розуміти інших людей, формує толерантність.

Медіа також відіграють вирішальну роль у формуванні громадської думки. На жаль, не вся поширювана в них інформація є достовірною. Так, реклама має на меті збільшення прибутків від продажу товару, тому нерідко висвітлює лише його найкращі якості та приховує недоліки.

Обираючи товари, продукти, від яких залежить наше здоров'я, довіряйте лише достовірним джерелам інформації (наприклад, публікаціям організацій у сфері охорони здоров'я — Міністерства охорони здоров'я, державних санітарних служб тощо).

Спосіб життя

Здоров'я і благополуччя залежать передусім від нас самих. Кожному під силу правильно харчуватися, покращувати фізичну форму, керувати стресами, не курити, не вживати алкоголю чи інших психоактивних речовин. Розпитайте батьків / опікунів, інших близьких родичів, чи були у вашій родині випадки захворювання на цукровий *діабет* II типу, онкологічні та серцево-судинні захворювання. Якщо ви маєте спадкову схильність до цих захворювань, вам необхідно регулярно проходити медичний огляд та вести здоровий спосіб життя. Адже головними чинниками ризику цих захворювань є незбалансоване харчування, малорухливий спосіб життя, а також надлишкова маса тіла.

Кожна людина здатна подбати про своє довкілля, гармонійні стосунки з оточенням, особистісний розвиток і наповненість життя глибоким сенсом.

- Пригадайте важливий елемент здорового способу життя — сприятливі для здоров'я життєві навички, з якими ви детально ознайомились у 5–8-му класах (табл. 3, с. 71).
- Об'єднайтеся у групи до 5 осіб. Завдання групам:
  - Оформте «Хмару здоров'я» — аркуш із ключовими ідеями, як зробити вашу громаду здоровішою.
  - Презентуйте свої плакати та оберіть одну ідею, яку зможе втілити ваш клас.
  - Сплануйте проєкт (акцію) для реалізації цієї ідеї.
  - Оприлюдніть результати своєї роботи (постер, відео, допис у соціальних мережах тощо).

Таблиця 3

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ (ПСИХОСОЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ)

Соціальні навички

Ефективне спілкування:

- активне слухання;
- уміння чітко висловлювати свої думки й почуття без тривоги та звинувачень;
- володіння «мовою жестів»;
- адекватна реакція на критику;
- прохання про допомогу.

Навички співпереживання:

- здатність розуміти почуття і проблеми інших людей;
- уміння надати підтримку й допомогу.

Залагодження конфліктів:

- спроможність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- уміння залагоджувати конфлікти поглядів на основі толерантності;
- здатність владнати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів.

Протидія соціальному тиску:

- навички впевненої поведінки;
- уміння обстоювати свою позицію і відмовлятися від небезпечних пропозицій;
- протидія дискримінації.

Навички роботи в команді:

- уміння бути членом команди, висловлювати повагу до внеску інших людей;
- лідерські навички;
- уміння встановлювати контакти, мотивувати та переконувати.

Психологічні навички

Інтелектуальні

Самоусвідомлення і самооцінка:

- здатність усвідомити свою унікальність;
- позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив;
- уміння реально оцінювати свої здібності та можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей;
- усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів;
- постановка життєвої мети.

Аналіз проблем і ухвалення рішень:

- уміння визначити суть проблеми та причини її виникнення;
- здатність сформулювати варіанти розв'язання проблеми;
- спроможність передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших людей;
- здатність обрати оптимальне рішення.

Критичне мислення:

- уміння відрізняти факти від міфів;
- аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм і стереотипів;
- аналіз впливу однолітків і медіа.

Емоційно-вольові

Навички самоконтролю:

- контроль проявів гніву;
- здатність долати тривогу;
- уміння переживати невдачі.

Керування стресами:

- планування часу;
- позитивне мислення;
- методи релаксації;
- уміння пережити горе, втрату, насилля.

Мотивація успіху і гартування волі:

- віра, що ти — господар свого життя;
- налаштованість на успіх;
- здатність концентруватися на досягненні мети;
- розвиток наполегливості та працьовитості.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.
   - На здоров'я населення найбільше впливає доступність і якість медичних послуг.
   - Вплив спадковості у виникненні цукрового діабету II типу можна компенсувати за допомогою здорового способу життя.
   - Стан довкілля впливає на здоров'я населення найменше.

2. Установіть відповідність.

А) Соціальні	Б) Інтелектуальні	В) Емоційно-вольові

1) аналіз проблем і ухвалення рішень	6) ефективне спілкування
2) навички роботи в команді	7) самоусвідомлення і самооцінка
3) навички співпереживання	8) критичне мислення
4) навички самоконтролю	9) мотивація успіху та гартування волі
5) залагодження конфліктів	10) протидія соціальному тиску

3*. Уявіть, що у вашому населеному пункті часто виникає смог через горіння торфовищ. Це призводить до зростання кількості хронічних захворювань дихальних шляхів серед мешканців. Проаналізуйте:
   - Які основні чинники впливають на погіршення здоров'я громади?
   - Яких заходів має вжити держава для вирішення проблеми?

   - Які індивідуальні заходи допоможуть жителям зменшити ризики для свого здоров'я?

4. Оцініть свої досягнення.

   Я знаю, які чинники впливають на громадське здоров'я. ☆ ☆ ☆

   Я можу запропонувати ідеї покращення рівня здоров'я своєї громади. ☆ ☆ ☆

§ 9. Життя як проєкт

• САМОУСВІДОМЛЕННЯ • УЯВА • СОВІСТЬ
• СВОБОДА ВОЛІ • ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ

Проблемні запитання:

1. Чому важливо планувати своє майбутнє?
2. Які є техніки планування та оцінки ресурсів досягнення цілей?
3. Чому люди іноді зупиняються на півшляху до успіху?

У цьому параграфі ви:

- створите дошку візуалізації;
- ознайомитеся з техніками, що допомагають ставити «розумні» цілі та звіряти свої бажання з можливостями;
- обговорите історії успіху.

УНІКАЛЬНІСТЬ ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ

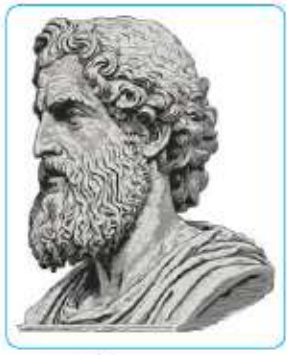
З погляду фізіології не існує принципової різниці між життям людини та тварини. Однак людина має найбільш розвинену мову та вищий рівень самоусвідомлення, що дає їй змогу створювати складну культуру й абстрактні поняття.

Обмін інформацією між людьми відбувається за допомогою *мови* — системи абстрактних символів і знаків. Окрім спілкування, люди, на відміну від тварин, користуються мовою для навчання і фіксування нових знань.

Елементом свідомості людини є здатність до *самоусвідомлення*. Наприклад, цієї миті ви можете поглянути на себе наче збоку і «побачити», як читаєте ці рядки, подумати, чому ви це робите.

Ще одна відмінність людини від тварини полягає в тому, що людина має *уяву*. Завдяки уяві ви можете перенестись у майбутнє, «побачити» себе через багато років.

Невід'ємним компонентом людської свідомості є *совість* — спроможність формувати моральні обов'язки та здійснювати внутрішню цензуру.



Арістотель

Давньогрецький мислитель Арістотель (384–322 рр. до н. е.) вважав, що справжня мета людського життя — блаженство, яке називається діяльністю. У своїй діяльності людина керується *свободою волі*. Ластівка, наприклад, може звити гніздо, кріт — прорити підземний хід, а бобер — збудувати греблю. Кожен із них може зробити лише те, що диктують йому інстинкти. А людина спроможна зробити будь-що: гніздо, підземний хід чи греблю, варто їй тільки цього захотіти.

Людина здатна діяти *цілеспрямовано*. Спершу вона моделює майбутній результат своєї діяльності в мозку, згодом втілює задум у життя. Людина ставить перед собою цілі, змінює їх згідно з новими уявленнями.

- Проведіть мозковий штурм і назвіть щонайменше десять ознак життя.
- Проаналізуйте, які з них є ознаками будь-яких форм життя, а які — тільки життя людини.

ПЕРШЕ ТВОРІННЯ, ДРУГЕ ТВОРІННЯ

Усе, що ми робимо свідомо, творимо у два етапи. Спершу — проєкт (перше творіння), а згодом — реалізація (друге творіння). Якість другого творіння залежить від якості першого. Наприклад, коли люди будують дім, спершу уявляють його в цілому та продумують найменші деталі, відтак замовляють архітектурний проєкт і будівельні креслення. Усе це роблять ще до того, як на будівництві закладуть фундамент. Якщо хтось вирішить знехтувати першим творінням, то через вимушені перебудови дім обійдеться йому набагато дорожче, та й результат буде гіршим від очікуваного.

Усе в нашому житті має перше творіння. Навіть найменшу дрібничку (наприклад ложку, голку) спочатку проєктують. Чому ж люди не завжди ретельно планують головне своє творіння — життя, чому дозволяють іншим людям і обставинам вирішувати їхню долю?

ЧОМУ ВАЖЛИВО ПЛАНУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ

Чітко плануючи своє життя, ми налаштовуємо свою підсвідомість на досягнення бажаного результату. Про це свідчать результати такого дослідження.

Групу випускників університету запитали про їхні плани на майбутнє. Лише у 3 % опитаних такі плани існували у вигляді записів цілей, очікуваних результатів і етапів досягнення. Дослідження через 20 років показало, що дохід цих 3 % випускників перевищив сумарний дохід інших 97 %. І суб'єктивно вони почувалися щасливішими та задоволеними своїм життям. Це підтверджує важливість постановки власних конкретних цілей.

Нік Вуйчич

Одним із найпростіших методів планування може стати візуалізація. Письменник Нік Вуйчич сказав: «Спробуйте зазирнути в кінець власного життя, а потім почніть жити так, щоб, опинившись у цій точці, ви ні про що не шкодували».

- Уявіть себе в майбутньому через п'ять років.
  - Де ви живете: у великому місті, маленькому містечку, селі?
  - Яка у вас робота? Чим займаєтеся?
  - Які зміни відбулися у вашому особистому житті?
  - Які плани маєте на майбутні п'ять років?
- Удома створіть дошку візуалізації, чого ви хотіли б досягти через 20 років. Використайте фото, вирізки з журналів або будь-який цифровий ресурс.

ТЕХНІКА SMART

Цілі бувають довгострокові та короткострокові. Наприклад, ціль: «Я хочу добре скласти іспити в школі» є короткостроковою. А мета: «Після закінчення школи планую вступити до університету» — довгостроковою. Щоб здійснити свої мрії, треба розробити хороший план і на кожному його етапі правильно визначати цілі. В цьому допоможе методика SMART, що в перекладі з англійської означає «розумна». Згідно з нею ціль має бути:

Конкретною — означає, що мета повинна бути чітко визначеною, наближати вас до втілення мрії.

Вимірюваною — означає необхідність обирати те, прогрес у чому можна вимірювати.

Досяжною — означає, що цієї мети можна досягти за певний час, а не взагалі й колись. Не ставте собі за мету, наприклад, здобути олімпійське золото — вона досяжна, але надто далека.

Доречною — мета не повинна суперечити вашим цінностям.

Визначеною в часі — означає вибір мети, якої можна досягти поетапно. Адже найкращий спосіб — іти вперед маленькими кроками, від однієї перемоги до іншої.

- Ознайомтеся із прикладом аналізу SMART-цілі.
- Роздрукуйте бланк. Опишіть одну свою короткострокову чи середньострокову ціль і проаналізуйте її за допомогою техніки SMART.

Я буду щодня проходити щонайменше 8000 кроків упродовж наступних 14 днів, щоб покращити свою фізичну форму.

S **Конкретна:** чого я хочу?
Покращити свою фізичну форму, проходячи 8000 кроків щодня упродовж 14 днів.

M **Вимірювана:** як я можу стежити за своїм прогресом?
Завантажу застосунок для підрахунку кроків.

A **Досяжна:** мені це під силу?
Я маю можливість і сили це зробити.

R **Доречна:** для мене це актуально?
Це важливо для мого фізичного здоров'я.

T **Визначена в часі:** коли я досягну цілі?
Через 14 днів.

ТЕХНІКА SWOT

Для досягнення кожної цілі потрібні ресурси. Визначити, які саме, допоможе техніка SWOT.

S **Strengths – сильні сторони**

- Що я роблю добре?
- Які в мене досягнення?
- У якій позашкільній діяльності беру участь?
- Які мої особистісні якості?
- Які додаткові ресурси я маю?

W **Weaknesses – слабкі сторони**

- Що в мене погано виходить?
- Які причини моїх невдач?
- Яких навичок мені не вистачає?
- Які в мене негативні звички?

O **Opportunities – можливості**

- Де я можу розвинути свої навички?
- Хто мені може допомогти у виконанні поставленої мети?

T **Threats – загрози**

- З якими труднощами я можу стикнутися у процесі реалізації моєї мети?

- Ознайомтеся із прикладом SWOT-аналізу.
- Роздрукуйте бланк і зробіть SWOT-аналіз своєї мети. Оберіть одну ціль та опишіть її, зробіть висновки.

Покращити оцінки з алгебри до кінця навчального року.

S **Сильні сторони.** В мене гарна логіка і я швидко виконую різні завдання, якщо розберуся в темі. Маю доступ до онлайн-занять.

W **Слабкі сторони.** Нерідко відкладаю домашні завдання до останнього моменту. Часто відволікаюся під час роботи.

O **Можливості.** Учитель буде давати додаткові завдання для роботи над помилками. Однокласник допоможе зі складними темами.

T **Загрози.** Потрібно приділяти чимало часу іншим шкільним предметам. Через невдачі я можу втратити мотивацію.

Висновки. Я планую виділити по 30 хв 4 рази на тиждень на алгебру, щоб підтягнути складні теми та досягти середнього бала не нижче 9 до закінчення навчального року.

ІСТОРІЇ УСПІХУ

Історії успіху — це зазвичай тривала праця, часто сповнена невдачами. А люди, які чогось досягли, просто йшли далі.

Винахідник Томас Едісон зробив приблизно 1000 невдалих спроб винайти електричну лампочку. За легендою, коли його запитали, як він ставиться до такої кількості невдач, Едісон відповів: «Я не зазнав поразки. Я просто знайшов 999 способів, які не працюють».

- Подивіться відео «Пастка перфекціонізму» й обговоріть:
  - Чому деякі люди захоплюються історіями успіху?
  - Що їм самим може стати на заваді піти стопами кумира?
  - Чому невдачі — невід'ємна частина шляху до успіху?
- Почитайте історії українських жінок, які мають значні здобутки у своїх сферах.
- Об'єднайтеся в групи. Створіть комікс про будь-яку людину, яку вважаєте успішною, та її шлях.

Марина В'язовська

Українська математикиня, яка у 2016 році розв'язала одну з найскладніших задач — оптимальне пакування сфер у 8-вимірному просторі.

Цю задачу прагнули розв'язати близько 400 років. Марина виклала розв'язок на 23 сторінки (попередники намагалися на 300).

У 2022 році за це відкриття вона стала першою українкою (та другою жінкою), яка отримала медаль Філдса — найпрестижнішу нагороду в математиці.

Вона пройшла шлях від учениці з Києва до світового визнання. Має понад десять престижних нагород, є міжнародним членом Національної академії наук США.

Ярослава Магучіх

Українська легкоатлетка, яка стала всесвітньо відомою завдяки своїм досягненням у стрибках у висоту. Вона почала займатися спортом у дитинстві, а вже у 17 років виборола срібну медаль на чемпіонаті світу, встановивши юніорський рекорд.

У 2024 році Ярослава стала чемпіонкою світу зі стрибків у висоту — першою українкою за 24 роки, яка здобула це золото. Магучіх ішла до світового чемпіонства понад десять років тренувань — від першого стрибка до світової слави.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.
   - Візуалізація допомагає уявити бажане майбутнє й мотивує діяти.
   - SMART — це техніка, яка допомагає визначити сильні та слабкі сторони людини.
   - SWOT — це техніка для аналізу ресурсів, потрібних для досягнення поставленої цілі.
   - Успішні люди ніколи не зазнають невдач.

2. Установіть відповідність.

А) Конкретна —	1) означає, що цієї мети можна досягти за певний час, а не взагалі й коли-небудь.
Б) Вимірювана —	2) означає, що мета повинна бути чітко визначеною, наближати вас до втілення мрії.
В) Досяжна —	3) мета не повинна суперечити вашим цінностям.
Г) Доречна —	4) мета, яку можна досягати поетапно.
Ґ) Визначена в часі —	5) означає необхідність обирати те, прогрес у чому можна вимірювати.

3. Напишіть невелике есе про те, що ви вже зробили, щоб наблизити бажане майбутнє. Що ви можете почати робити вже зараз?

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу навести приклади технік, які допомагають планувати майбутнє. ☆☆☆

Я вмію аналізувати свої цілі. ☆☆☆

Я можу розказати, чому невдачі — це частина успіху. ☆☆☆

Розділ 3.
Фізична складова здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:

§ 10. Фізичне здоров'я та рухова активність

• ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я • РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Проблемні запитання:

1. Які є складові фізичного здоров'я?
2. Які наслідки малорухливого способу життя?
3. Які норми рухової активності для людей різного віку?

У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, від чого залежить фізичне здоров'я;
- дізнаєтеся, яка фізична активність є достатньою для підлітків;
- проаналізуєте різні види рухової активності.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Кожен із нас має надважливий інструмент у житті — наше тіло. Від нашого ставлення до нього залежить не лише зовнішній вигляд, а й здоров'я в цілому та добробут.

Фізичне здоров'я — це ресурс, який не можна марнувати. Без нього людина — як автомобіль без пального. Запорукою фізичного здоров'я є особиста гігієна, повноцінний відпочинок, раціональне харчування і рухова активність (мал. 26).

Складова фізичного здоров'я	*Приклади*	*Значення*
Особиста гігієна	• миття рук • чищення зубів • щоденний душ • чистий одяг і взуття	Профілактика інфекцій, забезпечує охайний вигляд, формує звичку піклуватися про себе
Повноцінний відпочинок	• 8–10 годин сну • перерви під час навчання • прогулянки	Відновлює сили, покращує концентрацію, знижує втому та ризик емоційного виснаження
Раціональне харчування	• вживання овочів, фруктів, цільнозернових продуктів • обмеження солодощів, солі	Забезпечує організм поживними речовинами, сприяє росту й розвитку
Рухова активність	• ранкова зарядка • активні ігри • заняття спортом	Покращує роботу серця й легенів, зміцнює м'язи та кістки, знижує прояви тривоги й депресії

Мал. 26. Складові фізичного здоров'я

- Поміркуйте, як ви дбаєте про своє фізичне здоров'я. Розкажіть, яка складова потребує додаткової уваги.
- Чимало підлітків нехтують повноцінним сном, що негативно впливає на здоров'я, настрій, успішність у навчанні. Перейдіть за QR-кодом і прочитайте поради «Як налагодити сон».

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Захоплення соціальними мережами та відеоіграми посприяло виникненню так званого малорухливого покоління. За даними ВООЗ, станом на 2019 рік в Україні 77 % підлітків вели малорухливий спосіб життя. Через карантинні обмеження, а згодом — повномасштабне вторгнення ці показники тільки погіршуються.

Деякі наслідки такого способу життя не змушують себе довго чекати. У підлітків розвивається атонія м'язів, тобто вони втрачають свій тонус, стають надто розслабленими. В результаті дедалі більше молодих людей мають остеохондрози, протрузії, грижі, сколіози та інші порушення опорно-рухового апарату.

- Подивіться відео «Що станеться з тілом, якщо не займатися спортом». Обговоріть:
  - Які можливі наслідки малорухливого способу життя?
  - Які з цих наслідків актуальні вже в підлітковому віці?
- Прочитайте, які вигоди можна отримати, якщо бути фізично активними. Що з цього для вас найважливіше й чому?

ВИГОДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Ваше тіло — ваш «транспорт» на все життя. Як автомобіль потребує догляду, так і ваше тіло потребує турботи, щоб служити довго, без збоїв.

Більше енергії — більше свободи. Фізично активна людина не втомлюється швидко, тому встигає вчитися, активно відпочивати, займатися улюбленими справами.

Кращі самопочуття та настрій. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів — «гормонів щастя».

Менше хвороб. Регулярний рух зменшує ризик ожиріння, діабету II типу, проблем із серцево-судинною системою та опорно-руховим апаратом.

Гарний зовнішній вигляд — упевненість у собі. Фізичне здоров'я — це не тільки сила, а й здорова шкіра, красива постава та впевнена хода.

Розвиток характеру — більше можливостей. Регулярні фізичні вправи розвивають витривалість, дисципліну, вміння долати труднощі та досягати цілей.

НОРМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Згідно з дослідженням Всесвітньої організації охорони здоров'я (журнал The Lancet Child & Adolescent Health, 2024 рік), понад 80% підлітків віком від 11 до 17 років у всьому світі не дотримуються рекомендованого рівня фізичної активності. А це лише одна година на день фізичних вправ помірної або високої інтенсивності (мал. 27).

Діти та підлітки віком 5–17 років

60 хвилин на день помірної або високої інтенсивності (переважно аеробної).

Аеробні вправи високої інтенсивності, а також ті, що зміцнюють м'язи та кістки, слід виконувати щонайменше тричі на тиждень.

Дорослі віком 18–64 років

150–300 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності щотижня.

Щонайменше двічі на тиждень виконувати вправи для зміцнення м'язів.

Люди старші 65 років

150–300 хвилин помірної аеробної активності або 75–150 хвилин активності високої інтенсивності.

Двічі-тричі на тиждень виконувати вправи для зміцнення м'язів і включати фізичну активність для покращення координації рухів.

Мал. 27. Яка фізична активність є достатньою?

- Опрацюйте презентацію «Фізична активність». Обговоріть:
  - Які вправи різного рівня інтенсивності підходять вашій віковій групі? Вашим батькам (опікунам)?
  - У яких випадках потрібно проконсультуватися з лікарем щодо рівня фізичної активності?
- Подивіться відео про ранкову зарядку. За допомогою аргументів з відео спробуйте переконати когось із рідних робити її разом з вами.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ ЛЮДИНИ

Фізична форма — це сукупність якостей організму, які визначають його здатність виконувати різноманітні фізичні навантаження без надмірної втоми. Її характеризують такі компоненти:

Загальна витривалість. Це ключовий показник тренованості, свідчить про спроможність організму тривалий час витримувати помірне фізичне навантаження. Розвивається завдяки аеробним вправам, таким як біг, ходьба, плавання, заняття аеробікою.

М'язова витривалість. Характеризує здатність м'язів працювати без утоми впродовж тривалого часу. Вправи з повторюваними ритмічними рухами в помірному темпі (наприклад, їзда на велосипеді) ефективно розвивають цю якість.

М'язова сила. Це спроможність м'язів долати опір: піднімати, штовхати або переносити вагу. Вона необхідна і для повсякденних справ, і для профілактики травм. Найкраще м'язову силу розвивають силові вправи.

Спритність. Здатність до точних, швидких і скоординованих рухів. Розвивається вправами, що потребують швидкої реакції, зміни положення тіла або напрямку руху: східні єдиноборства, фехтування, теніс, бадмінтон, танці, плавання.

Гнучкість. Це здатність суглобів рухатися з максимальною амплітудою. Висока гнучкість знижує ризик травм і забезпечує рухливість тіла в будь-якому віці. Цьому сприяють регулярні заняття гімнастикою, танцями, йогою, бойовими мистецтвами.

Склад тіла. Відображає співвідношення жирової тканини до м'язів, кісток і води в організмі. Цей показник точніше характеризує стан фізичної форми, ніж просто маса тіла. Здоровий склад тіла досягається поєднанням раціонального харчування і регулярної фізичної активності.

- Перейдіть за QR-кодом і розгляньте зразок аналізу видів рухової активності.
  - Об'єднайтеся у групи до трьох осіб.
  - Оберіть по два види рухової активності.
  - Проаналізуйте їх за наведеним зразком, використовуючи будь-які доступні джерела інформації.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть, що не є складовими фізичного здоров'я людини.

особиста гігієна	рухова активність	керування стресами
соціальна залученість	повноцінний відпочинок	раціональне харчування

2. Установіть відповідність між віковою групою та рекомендованим рівнем фізичної активності.

А) 5–17 років	1) 150–300 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності щотижня
Б) 18–64 роки	2) щотижня 150–300 хвилин помірної аеробної активності або 75–150 хвилин інтенсивних тренувань
В) > 65 років	3) 60 хвилин на день помірної або високої інтенсивності

3. Прочитайте ситуації та визначте: якими складовими фізичного здоров'я нехтують підлітки, які можливі наслідки такого способу життя, які поради ви можете їм дати.

Після школи Уляна марнує багато часу в соціальних мережах, тому часто лягає спати після півночі.

Ілля вважає себе незграбним і тому соромиться ходити на фізкультуру. На уроці він сидить на лавці та грає на телефоні.

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, від чого залежить фізичне здоров'я людини. ☆☆☆

Я можу розказати, яка фізична активність є достатньою для різних вікових груп. ☆☆☆

Я можу навести приклади різних видів рухової активності та описати їхній вплив на фізичну форму. ☆☆☆

§ 11. Моніторинг фізичної форми

• ЕКСПРЕС-ОЦІНКА • АНТИТІЛА

Проблемні запитання:

1. Які є методи оцінки фізичного здоров'я?
2. Що є індикаторами стану здоров'я людини?
3. Які результати оцінки фізичного здоров'я свідчать про необхідність медичного обстеження?

У цьому параграфі ви:

- виконаєте експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я та проаналізуєте її результати;
- розпочнете проєкт покращення фізичного здоров'я.

МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Для детальної оцінки фізичного здоров'я існують десятки параметрів, зокрема флюорографія грудної клітки, вимірювання життєвого об'єму легень, визначення вмісту гемоглобіну чи глюкози в крові тощо.

Існують прості методи для поточного моніторингу фізичного здоров'я, які можна застосовувати вдома: щотижневе зважування та вимірювання окружності талії, щоденний контроль пульсу, самооцінка рівня стресу та самопочуття тощо.

За потреби також часто використовують спрощені методи експрес-оцінки, показниками яких є частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, співвідношення зросту та маси тіла, стаж регулярних оздоровчих тренувань, сила, спритність та інші показники тренованості, ефективність роботи імунної системи, наявність (відсутність) хронічних захворювань.

Експрес-оцінка дає можливість узагальнено оцінити рівень здоров'я у конкретний момент і в найближчому майбутньому.

Мал. 28. Інструменти для експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я

- Об'єднайтесь у пари та виконайте експрес-оцінку індивідуального рівня фізичного здоров'я. Для цього:
  - Підготуйте обладнання та матеріали: секундомір, тонометр (прилад для вимірювання артеріального тиску), ваги, ростомір, рулетку (мал. 28), роздрукуйте або виготовте бланк.
  - Прочитайте інформацію на с. 89–91 і виміряйте показники (Т1–Т7).
  - За допомогою табл. 4 (с. 92) підрахуйте бали.
  - Оцініть свій результат (с. 93).
  - Зробіть відповідні висновки.

Т1. Частота серцевих скорочень (ЧСС)

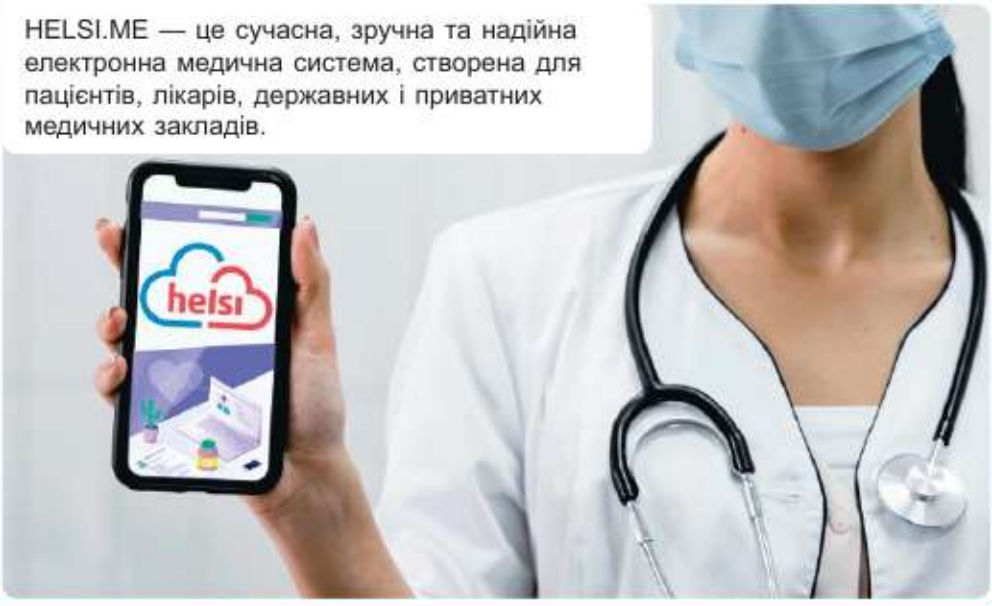
У нетренованої людини серце працює менш ефективно, витрачаючи більше енергії на перекачування того самого об'єму крові, що з часом може підвищувати ризик серцево-судинних захворювань. Що потужніший серцевий м'яз, то менший показник ЧСС у стані спокою. В цьому випадку серце працює в економнішому режимі: за одне скорочення перекачує більший об'єм крові, а паузи для відпочинку збільшуються.

ЧСС вимірюють у положенні лежачи після п'ятихвилинного відпочинку або вранці після сну, притиснувши на зап'ястку три пальці однієї руки під великим пальцем другої руки (мал. 29). Порахуйте свій пульс за 20 секунд і результат помножте на 3.

Мал. 29

- Ви також можете виміряти пульс за допомогою смартфона. Для цього:
  - Установіть застосунок HELSI та запустіть.
  - У нижній частині екрана натисніть Helsi+ .
  - Оберіть «Виміряти пульс камерою» і покладіть палець на камеру.
  - Ознайомтеся з результатом і прочитайте інформацію, як працює ця технологія. Розкажіть про це своїми словами.

HELSI.ME — це сучасна, зручна та надійна електронна медична система, створена для пацієнтів, лікарів, державних і приватних медичних закладів.



Т2. Артеріальний тиск (АТ)

Контролювати свій артеріальний тиск треба не рідше як двічі на рік. Це можна зробити в поліклініці або самостійно. Для вимірювання АТ використовують тонометри різних типів. Користуватися деякими з них дуже просто — достатньо ознайомитися з інструкцією і трохи потренуватись. Ідеальним показником артеріального тиску є 110/70 мм ртутного стовпчика. Показник 120/80 також вважають нормальним. Ці показники бажано підтримувати впродовж усього життя.

Мал. 30

Т3. Співвідношення зросту та маси тіла

Доведено: що більшою є надлишкова маса тіла, то частіше виникають серйозні проблеми зі здоров'ям і коротшою є тривалість життя людини. Існує багато таблиць і формул для визначення показника співвідношення зросту та маси тіла. Одним із найпопулярніших є індекс маси тіла (ІМТ). Люди з дуже низьким або дуже високим ІМТ частіше хворіють.

Для визначення ІМТ:

- визначте свій зріст (у метрах) і масу тіла (в кілограмах);
- обчисліть ІМТ за формулою.

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст}^2\ (\text{м}^2)}$$

- Для визначення ІМТ ви також можете скористатися онлайн-калькулятором. Для цього перейдіть за QR-кодом або покликанням https://znaimo.gov.ua/bmi-calculator, заповніть усі поля та натисніть «Розрахувати».

Т4. Стаж регулярних оздоровчих тренувань

Регулярні тренування суттєво покращують склад тіла (співвідношення жирових і м'язових тканин), а також роботу серцево-судинної, дихальної, нервової систем, опорно-рухового апарату. Зі збільшенням стажу регулярних тренувань показники здоров'я стають вищими. Підрахуйте, упродовж скількох років ви регулярно тренувалися принаймні двічі на тиждень (тривалість занять щонайменше 20 хвилин).

Т5. Сила, спритність та інші показники тренованості

Стрибок з місця дає змогу оцінити силу м'язів ніг, черевного преса, спритність, гнучкість хребта, координованість рухів і вестибулярну стійкість. Тест виконують після обов'язкової розминки, з вихідного положення стоячи. Відстань вимірюють від кінчиків пальців ніг до найближчого місця торкання ґрунту або підлоги.

Т6. Ефективність роботи імунної системи

Цей показник можна оцінити лабораторним шляхом, дослідивши кількість *антитіл* у крові. Та найпростіше оцінити ефективність імунної системи за результатами її діяльності — кількістю випадків застудних захворювань протягом року.

Т7. Наявність (відсутність) хронічних захворювань

Наявність чи відсутність хронічних захворювань свідчить про рівень фізичного здоров'я.

ПІДРАХУНОК БАЛІВ

Для кожного з показників (Т1–Т7) визначте бали за табл. 4 на с. 92. Додайте бали та поділіть суму на 7 (кількість тестів). Середній бал приблизно характеризує загальний рівень вашого фізичного здоров'я.

Таблиця 4

Бал	Показники експрес-оцінки								
	Т1 (уд./хв)	Т2 (мм рт. ст.)		Т3 (кг/м²)	Т4 (роки)	Т5 (см)		Т6	Т7
						хлопці	дівчата		
1	> 90	> 140/90	< 80/50	< 15 > 30		< 200	< 140	> 5	> 1
2	76–90	131–140/ 81–90	80–89/ 50–54	15–17,9 25,1–30	до 1	200–209	140–149	4–5	1
3	68–75		90–99/ 50–59		1–2	210–219	150–159	2–3	
4	60–67	121–130/ 76–80				220–229	160–169		
5	51–59				3–4	230–239	170–179	1	
6	< 50	111–120/ 71–75	100–105/ 76–80		5–7	> 240	> 180		
7	–			18–19,9 23,1–25	8–10			0	0
8	–	106–110/ 60–70		20–23					
9					> 10				

* Розгляньте результати експрес-оцінки фізичного здоров'я Карини. Проаналізуйте, які показники в неї найкращі, а які варто поліпшити (чим вищий бал, тим кращий показник).

Показник	Значення	Бал
Т1	78 уд./хв	2
Т2	95/60 мм рт. ст.	3
Т3	24	7
Т4	2 роки	3
Т5	155 см	3
Т6	2 рази на рік	3
Т7	-	7

Результат: (2 + 3 + 7 + 3 + 3 + 3 + 7) : 7 = 4

ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Якщо ви набрали:

більш як 6 балів — блискучий результат! Ризик виникнення захворювань близький до нуля. Так тримати!

5—6 балів — високий рівень благополуччя (ви практично здорові). Ризик захворювань із такими показниками здоров'я лише 3,6 %.

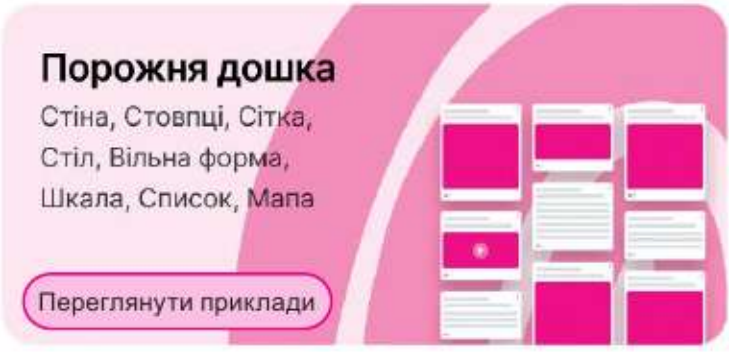
4—4,9 бала — порушення адаптації, ризик захворювань зростає.

3—3,9 бала — стадія передхвороби (органи та системи працюють з великим напруженням), треба більше дбати про своє здоров'я.

2—2,9 бала — ваш спосіб життя злочинний щодо здоров'я. Слід негайно змінити його, не чекаючи на катастрофу.

менш як 2 бали — ваш організм перебуває в критичному стані. Терміново треба пройти медичний огляд і разом із фахівцем скласти програму виходу з кризи та постійно контролювати її виконання. Навіть за такого підходу перехід з однієї категорії здоров'я до іншої може тривати кілька років.

- Перейдіть за QR-кодом і виконайте підсумковий тест за матеріалом параграфа.
- Розпочніть проєкт покращення свого фізичного здоров'я.
  - Створіть спільний тематичний чат, групу в соцмережі або дошку Padlet «Наше фізичне здоров'я» (мал. 31).
  - Упродовж тижня щодня приділяйте 1 годину будь-яким фізичним активностям і викладайте фото-, відеодокази.
  - За допомогою мозкового штурму оберіть нагороду для переможців (ті, хто не пропустив жодного дня).



Інструкція створення дошки

Мал. 31. Інтерактивна дошка Padlet

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть показники, які використовують для експрес-оцінки фізичного здоров'я людини.

частота серцевих скорочень	аналіз крові	артеріальний тиск
індекс маси тіла	психологічна стійкість	рівень інтелекту

2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
   - Чим більша частота серцевих скорочень за хвилину, тим краще.
   - Ефективність роботи імунної системи можна оцінити за кількістю застудних захворювань упродовж року.
   - Щоб обчислити ІМТ, потрібно зріст поділити на масу тіла у квадраті.
   - Середній бал експрес-оцінки фізичного здоров'я 6 свідчить про високий рівень благополуччя.

3*. Розгляньте результати експрес-оцінки фізичного здоров'я Сашка. Проаналізуйте, які показники варто покращити. Оберіть один показник і запропонуйте план дій для Сашка упродовж місяця.

Показник	Значення	Бал
T1	51 уд./хв	5
T2	122 / 80 мм рт. ст.	4
T3	26	2
T4	-	-
T5	205 см	2
T6	-	7
T7	-	7
Середній бал:		**3,8**

4. Оцініть свої досягнення.

   Я можу назвати інструменти, які використовують для оцінювання фізичного здоров'я. ☆☆☆

   Я вмію вимірювати частоту серцевих скорочень та інші показники фізичної форми. ☆☆☆

   Я приділяю одну годину фізичній активності щодня. ☆☆☆

§ 12. Принципи здорового харчування

• БІЛКИ • ЖИРИ • ВУГЛЕВОДИ • КЛІТКОВИНА
• ВІТАМІНИ • МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ

Проблемні запитання:

1. Як харчування впливає на здоров'я?
2. Що таке клітковина і для чого вона потрібна?
3. Чому лікарі рекомендують вилучати трансжири з раціону?
4. Яка норма вживання кухонної солі?

У цьому параграфі ви:

- пригадаєте принципи здорового харчування;
- підготуєте презентації про поживні речовини;
- підрахуєте кількість солі, яку вживаєте щодня.

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Здорове харчування забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність людини, сприяє профілактиці захворювань. Воно передбачає, що в організм регулярно, в необхідній кількості та оптимальних співвідношеннях надходять усі необхідні йому поживні речовини — білки, вуглеводи, жири, вода, мінеральні речовини та вітаміни.

Поживні речовини, які надходять в організм із їжею, виконують багато важливих функцій. Одна з них — *енергетична*. Лише для підтримання дихання та інших функцій організм підлітка щодоби потребує 1300–1500 ккал. Помірна активність збільшує потребу приблизно на 1000 ккал, інтенсивні заняття спортом — у 1,5–2 рази.

Інші важливі функції поживних речовин — *захисна* та *відновлювальна*. Наш організм постійно протистоїть безлічі шкідливих чинників: стресам, забрудненням, інфекціям. Речовини, що надходять із їжею, допомагають організмові долати негативні впливи й дають сили та матеріал для відновлення і росту.

Однак харчування впливає не лише на фізичне здоров'я. Коли людина голодна, в неї псується настрій, вона стає дратівливою. І навпаки, смачна їжа — джерело приємних емоцій, а спільні трапези збирають для спілкування родину, друзів чи колег.

- Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть ваші улюблені продукти харчування або страви. Обговоріть:
  - Які з них корисні для здоров'я?
  - Які з названих вами продуктів слід вживати в обмеженій кількості?

ПРИНЦИПИ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ

Здорове збалансоване харчування передбачає дотримання наведених нижче правил та принципів.

1. *Харчуватися регулярно* — вживати їжу 5 разів на день (три основні прийомі їжі та два перекуси). Регулярне харчування покращує обмін речовин, позитивно позначається на роботі системи травлення і може сприяти зниженню ваги.
2. *Контролювати кількість* — вживати їжу невеликими порціями.
3. *Обов'язково снідати* — не пропускати ранкового прийому їжі. Вранці обмін речовин швидший, ніж удень та ввечері, тому їжа швидко перетравлюється і забезпечує організм енергією, яка ефективно витрачається протягом дня.
4. *Збільшити вживання фруктів та овочів* — забезпечити організм вітамінами, мінеральними речовинами та клітковиною.
5. *Вживати достатню кількість молочних продуктів* — обирати молочні та кисломолочні продукти середньої жирності, збагачувати свій раціон сиром твердих сортів.
6. *Пити достатню кількість води* — підтримувати нормальний водний баланс в організмі (не ігнорувати спрагу, особливо під час фізичних навантажень).

- Продовжте проєкт покращення свого фізичного здоров'я.
  - Завантажте чекліст кроків до здорового раціону (позначайте пункти в електронному вигляді або роздрукуйте).
  - Позначте кроки, які ви вже виконуєте.
  - Оберіть крок, що стане вашою наступною здоровою звичкою, попрацюйте над цим упродовж тижня.
  - Щодня викладайте фото-, відеодокази своєї роботи.
  - За допомогою мозкового штурму оберіть нагороду для переможців (ті, хто не пропустив жодного дня).

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН

Поживних речовин, які не виробляються в людському організмі, всього 40. Із них в організмі утворюються майже 10 тисяч різних сполук, необхідних для підтримання здоров'я. Нестача однієї з поживних речовин призводить до дефіциту сотень потрібних сполук. І як наслідок — порушується обмін речовин, людина починає хворіти.

За молекулярною структурою вчені поділили поживні речовини на:

- білки (амінокислоти);
- жири;
- вуглеводи;
- вітаміни та мінеральні речовини.

- Об'єднайтесь у чотири групи («білки», «вуглеводи», «жири», «вітаміни та мінерали»).
- За допомогою матеріалу на с. 98–102 підготуйте повідомлення про ці поживні речовини та презентуйте їх класу.

Білки

Білки виконують в організмі багато важливих функцій. Одні з них діють як ферменти, тобто як каталізатори фізіологічних процесів. Інші, наприклад білки еритроцитів, «транспортують» різні поживні речовини та підтримують рідинну рівновагу. Білки утворюють кров'яні згустки, що сприяють затягуванню ран, беруть участь у загоюванні пошкоджених тканин, зміцнюють сухожилля, зв'язки та стінки кровоносних судин. Особливо важлива роль білків у швидкому утворенні нових тканин, що має найбільше значення у дитячому та підлітковому віці, а також під час вагітності.

Білки:
- будівельний матеріал для організму;
- білки крові «транспортують» поживні речовини;
- окремі білки сприяють загоєнню ран;
- ферменти й гормони, що складаються з білків, регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі;
- антитіла, які також є білками, захищають організм від інфекцій.

Повноцінні білки, що містять усі незамінні амінокислоти, є у продуктах тваринного походження: яловичині, телятині, баранині, м'ясі свійської птиці, рибі, яйцях і кисломолочних продуктах. Амінокислоти, що входять до складу рослинних харчових продуктів, зазвичай не містять якоїсь однієї або декількох незамінних амінокислот.

Нестача незамінних амінокислот по-різному впливає на дітей і дорослих. У дітей порушуються процеси формування кісток, гальмується фізичний та інтелектуальний розвиток. У дорослих через дефіцит білків порушуються процеси кровотворення, обмін речовин, знижується імунітет.

Шкідливим є і надлишок білків у раціоні, оскільки тоді в організмі збільшується концентрація азотних сполук. Це може призвести до утворення каменів у нирках і ураження суглобів.

Денна потреба організму в білках залежить також від віку, для підлітків — ще й від статі (див. табл. 5).

Таблиця 5

Вік *(роки)*	Білки *(г)*
1–3	53
4–6	58
6 (учні)	60
7–10	72
11–13 (хлопці)	84
11–13 (дівчата)	74
14–17 (хлопці)	93
14–17 (дівчата)	83

- Подивіться відео про білки.
  - Яке значення білків для організму людини?
  - Які продукти багаті на білки?

Вуглеводи

Головна функція вуглеводів — постачання енергії організму. Вуглеводи поділяють на прості та складні. Прості швидко засвоюються організмом і є найкращим джерелом енергії тоді, коли треба швидко втамувати голод або подолати втому (наприклад, після тренування). Вони містяться в цукрі, меду, фруктах і овочах, соках і напоях. Але не слід захоплюватися солодощами, оскільки, крім вуглеводів, вони не містять інших корисних речовин.

Вуглеводи:
- найкраще джерело енергії;
- прості вуглеводи допомагають швидко втамувати голод і здолати втому;
- складні вуглеводи надовго дають відчуття ситості;
- клітковина та пектини сприяють нормалізації процесів травлення.

Продукти, багаті на складні вуглеводи, засвоюються довше і дають відчуття ситості на тривалий час. Найпоширенішим зі складних вуглеводів є крохмаль. Тому багаті на крохмаль продукти — пшениця, картопля, рис, кукурудза — традиційно є основою раціонів усіх народів світу.

Серед складних вуглеводів особливу роль відіграє клітковина. Її ще називають харчовими волокнами.

Клітковина майже не засвоюється організмом, але нормальний процес травлення без неї неможливий. Проходячи через шлунково-кишковий тракт, вона прискорює процеси травлення, очищує кишечник, запобігає його розладам. Важливо й те, що, заповнюючи шлунок, клітковина створює відчуття ситості, маючи при цьому нульову калорійність.

Клітковина допомагає регулювати рівень цукру в крові та обмін речовин, і недостатнє її споживання може призвести до розвитку ожиріння та серцево-судинних захворювань. Тому раціон має містити багаті на клітковину овочі, фрукти та продукти з цільного зерна, наприклад вівсяну і гречану каші, хліб із борошна грубого помелу.

Поширена думка, що саме вуглеводи призводять до набору ваги. Насправді причина — в надлишковому споживанні продуктів, багатих одночасно на вуглеводи й жири, як-от тістечка, печиво, чипси. Самі по собі вуглеводи, особливо складні (наприклад, злаки, овочі), важливі для енергії та не є причиною ожиріння, якщо харчування збалансоване.

- Подивіться відео про клітковину.
  - Яка норма вживання клітковини на добу?
  - Який продукт містить найбільше клітковини?
  - Які багаті на клітковину продукти ви любите?

Жири

Жири — це сполуки, здатні утворювати в організмі запаси. Тому багато хто вважає їх ворогом номер один для здоров'я.

Але це хибна думка. Жири підвищують стійкість організму до стресів, а також необхідні для засвоєння кальцію, магнію, вітамінів A, B, E.

Жири:
- найбагатше джерело енергії для організму;
- необхідні для засвоєння багатьох вітамінів;
- поліпшують смак продуктів;
- утворюють в організмі запаси, які використовуються під час нетривалого голоду.

Здатність жирів утворювати запаси є корисною. Без цього люди не мали б шансу вижити в умовах навіть нетривалого голоду. Для нормального функціонування організму життєво необхідно мати 12–15 % жирової тканини.

За дефіциту жирів в організмі знижується його загальний тонус, порушується репродуктивна функція, слабшає імунітет.

Жири є найбагатшим джерелом енергії для організму людини. В 1 г жиру містяться 9 ккал, тоді як в 1 г білків чи вуглеводів — лише 4 ккал.

У наш час, коли люди харчуються регулярно, ця здатність жирів у поєднанні з малорухливим способом життя призводить до зайвої ваги й багатьох захворювань — ожиріння, цукрового діабету, підвищеного артеріального тиску, інфаркту міокарда тощо.

Жири поділяють на насичені та ненасичені. Вони містять однакову кількість калорій. Однак певна кількість ненасичених жирів (олії або риб'ячого жиру) корисніша для здоров'я, ніж така сама кількість насичених (вершкового масла або смальцю).

Ненасичені жири (здебільшого рослинного або рибного походження) зазвичай рідкі за кімнатної температури, тоді як насичені жири (вершкове масло) — тверді. Винятком є трансжири, які утворюються під час гідрогенізації. Це процес, коли до ненасичених жирів додають водень, щоб зробити їх твердішими (маргарин).

Трансжири входять до складу маргарину, майонезу, кондитерського жиру, їх широко використовують у виготовленні різноманітних фастфудів. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує повністю вилучити промислові трансжири з продуктів харчування.

Холестерин — це речовина, що утворюється з жирів, але має складнішу структуру. З нього синтезуються статеві гормони, він необхідний для утворення жовчі, клітинних мембран і оболонок нервових волокон. Існують два види холестерину — високої та низької щільності. Надлишок холестерину низької щільності збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань. Тому важливо підтримувати високий рівень фізичної активності, вживати достатню кількість ненасичених жирів та вилучити з раціону трансжири.

- Подивіться відео про трансжири. Обговоріть:
  - Для чого використовують трансжири?
  - Скільки кілограмів трансжирів вживають українці на рік?
  - За якими назвами можуть «ховатися» трансжири у складі продукту?

Вітаміни та мінеральні речовини

Про важливість вітамінів свідчить їхня назва («віта» в перекладі з латинської мови означає «життя»). Щоб рости та розвиватися, організм має отримувати всі необхідні вітаміни та мінеральні речовини. Вітаміни поділяють на жиророзчинні та водорозчинні.

Жиророзчинні (A, D, E) мають надходити в організм разом із жирами. Тоді вони добре засвоюються, можуть накопичуватися й залишатися в організмі від кількох днів до шести місяців. Моркву, наприклад, найкраще їсти зі сметаною, бо в такому поєднанні вона є чудовим джерелом каротину, який в організмі перетворюється на вітамін А. Водорозчинні вітаміни — С, В1, В2, В6, В12 — навпаки, не затримуються в організмі. Тому їх бажано вживати щодня.

Вміст вітамінів у продуктах залежить від терміну та способу зберігання. Свіжі фрукти та овочі краще тримати в холодильнику щонайбільше тиждень. Також чудовим джерелом корисних речовин, особливо взимку, є заморожені ягоди, фрукти та овочі.

Організм людини не може обійтися без мінеральних речовин. Деяких із них потрібно багато, наприклад кальцію, натрію чи калію. Їх називають макроелементами. А деяких — дуже мало, наприклад йоду, заліза або цинку. Їх називають мікроелементами.

Натрій виконує в організмі важливі функції. Він підтримує водно-сольовий баланс у крові та інших рідинах організму, бере участь у проведенні нервових імпульсів, велика його роль і в діяльності серця. Однак більшість людей вживає надто багато натрію у вигляді кухонної солі (удвічі більше за рекомендовану норму — до 5 г на добу) і недостатньо калію (менш як 3,5 г).

ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗМЕНШИТИ СПОЖИВАННЯ СОЛІ

Зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Обмеження солі допомагає підтримувати нормальний рівень кров'яного тиску, знижуючи навантаження на серце та судини.

Запобігання розвитку хронічної ниркової недостатності. Солоний раціон сприяє затримці води в організмі та збільшує навантаження на нирки.

Збереження кісткової тканини. Надмірне споживання солі може сприяти виведенню кальцію з організму, що призводить до ослаблення кісток і розвитку *остеопорозу*.

Профілактика ожиріння. Солона їжа часто містить велику кількість калорій, особливо якщо це оброблені або готові продукти.

Покращення смакових відчуттів. Зменшення солі в раціоні сприяє відновленню природної чутливості до смаків.

Підтримка загального здоров'я. Збалансований раціон без надмірної кількості солі сприяє нормалізації водно-сольового балансу в організмі, поліпшенню травлення та підтримці енергії.

За матеріалами МОЗ: https://is.gd/HUuFjI

- Прочитайте поради, які допоможуть скоротити споживання солі. Поміркуйте, які поради є легкими для виконання, а яких дотримуватися складно.

ЯК ЗМЕНШИТИ СПОЖИВАННЯ СОЛІ

1	Їсти переважно свіжі, мінімально оброблені продукти.
2	Обирати продукти з низьким вмістом натрію — менш як 120 мг натрію на 100 г продукту (в 1 г солі приблизно 400 мг натрію).
3	Готувати їжу з мінімальним додаванням солі або без неї.
4	Використовувати трави та спеції замість солі.
5	Обмежити використання готових соусів, заправок, продуктів швидкого приготування, оброблених продуктів.
6	Прибрати сільничку зі столу.

За матеріалами МОЗ: https://is.gd/HUuFjl

- Перейдіть за QR-кодом і виконайте інтерактивну вправу про поживні речовини.
- Більше корисних порад щодо збалансованого харчування ви можете знайти на «Мапі смачних пригод» (мал. 32).

Мал. 32. «Мапа смачних пригод»

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть правильну відповідь. Найбагатше джерело енергії для організму, поліпшують смак продуктів, необхідні для засвоєння багатьох вітамінів. Це:

вуглеводи	жири	білки

2. Прочитайте склад майонезу та знайдіть трансжири. Як іще трансжири можуть бути зазначені на етикетках?

Майонез столовий 67% Склад: рафінована соняшникова олія, вода, цукор, сіль, оцет, гірчичний порошок, яєчний порошок, стабілізатори, гідрогенізована рослинна олія, ароматизатори, консервант.

3. Прочитайте ситуації та дайте відповіді на запитання.

Марк вирішив їсти лише овочі та фрукти, вважаючи це найздоровішим раціоном.

- Чого може не вистачати в раціоні Марка?
- Як хлопець може збалансувати своє харчування?

Оля любить смачну та різноманітну їжу, однак майже не п'є воду. Через постійну зайнятість вона може нормально поїсти лише вранці та ввечері.

- Які принципи збалансованого харчування порушує Оля?
- Які поради ви могли б їй дати?

4. Уявіть себе маркетологами. Придумайте слоган із закликом зменшити споживання солі. Намалюйте флаєр або створіть в електронному вигляді в будь-який зручний спосіб.

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати про принципи збалансованого харчування. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити функції поживних речовин в організмі. ☆ ☆ ☆

Я вмію контролювати споживання солі. ☆ ☆ ☆

§ 13. Харчування і контроль маси тіла

- ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ
- ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ
- ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Проблемні запитання:

1. Що таке харчова та енергетична цінність продуктів?
2. Які причини дитячого ожиріння?
3. Як визначити розмір порції?
4. Які застосунки можуть допомогти контролювати масу тіла?

У цьому параграфі ви:

- потренуєтеся складати меню за допомогою тарілки здорового харчування;
- створите відеоролик про збалансоване харчування;
- учитимете контролювати масу свого тіла.

ХАРЧУВАННЯ ТА ЕНЕРГОВИТРАТИ

Їжа забезпечує організм енергією та поживними речовинами, необхідними для росту та підтримання життєдіяльності. З цим пов'язують дві характеристики продуктів — харчову та енергетичну цінність.

Харчова цінність (поживність) — співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту. А *енергетична цінність (калорійність)* — характеристика, що вказує на енергетичні властивості продукту. Вимірюється в калоріях або кілокалоріях.

Калорійність

1 г жирів — 9 ккал

1 г білків — 4 ккал

1 г вуглеводів — 4 ккал

Деякі продукти є низькокалорійними, однак мають високу харчову цінність. Це, наприклад, овочі, фрукти, морепродукти. Інші, навпаки, мають високу калорійність і низьку поживну цінність. Це, передусім, фастфуд. Він містить мало вітамінів і багато трансжирів та простих вуглеводів. Через зловживання висококалорійними продуктами з низькою харчовою цінністю можна одночасно потерпати від зайвої ваги та дефіциту поживних речовин.

Склад здорового збалансованого раціону залежить від індивідуальних особливостей людини: її віку, статі, способу життя, рівня фізичної активності.

Найменшу кількість порцій рекомендують вживати дорослим жінкам, які ведуть малорухливий спосіб життя (1600 ккал), а найбільшу — активним підліткам (2800 ккал). А під час інтенсивних тренувань чи спортивних змагань калорійність раціону підлітків може збільшуватися до 3000–3200 ккал.

- Оцініть свій спосіб життя за рівнем фізичної активності:
  - *малорухливий* — переважно сидячий спосіб життя, нерегулярні прогулянки, ніяких фізичних вправ;
  - *помірно активний* — легка щоденна активність: прогулянки, прибирання, іноді спорт або зарядка;
  - *активний* — регулярна фізична активність мінімум 60 хвилин на день;
  - *спортивний* — високоінтенсивні тренування майже щодня, участь у спортивних змаганнях.
- Ознайомтеся із презентацією «Як читати етикетку».
- Перейдіть за QR-кодом і розгляньте зразок аналізу пачки чипсів. Удома проаналізуйте три упаковки продуктів харчування та зробіть висновки щодо їхньої харчової цінності.

ПРИЧИНИ ПІДЛІТКОВОГО ОЖИРІННЯ

За даними ВООЗ, кількість дітей і підлітків з надлишковою масою тіла у світі за останні 25 років зросла на третину. Це пов'язують із двома основними тенденціями.

Перша — тенденція до збільшення в раціоні частки перероблених продуктів, які мають високу енергетичну та низьку поживну цінність. Цьому сприяє агресивна реклама висококалорійних продуктів і напоїв, яка здебільшого розрахована на дітей та молодь.

Друга — тенденція до загального зниження фізичної активності. Розвиток комп'ютерних технологій зменшує привабливість активного дозвілля. І як наслідок — зростає кількість хлопчиків і дівчаток, які мають зайву вагу і яким вона перешкоджає брати участь в активних іграх та змаганнях з однолітками. Через це вони рухаються навіть менше, ніж хотіли б, що призводить до подальшого накопичення жирових відкладень.

ПРИЧИНИ ДИТЯЧОГО ТА ПІДЛІТКОВОГО ОЖИРІННЯ

Неправильне харчування: надлишок калорій, солодощів, фастфуду, газованих напоїв; велика кількість оброблених продуктів і перекусів.

Малорухливий спосіб життя: багато часу за екранами телевізора, комп'ютера, смартфона; відсутність регулярної фізичної активності.

Психологічні фактори: харчування «від нудьги», стресу або тривоги; нездорова самооцінка; булінг.

Генетична схильність: особливості обміну речовин.

Порушення сну: недостатній або нерегулярний сон.

Медичні причини: ендокринні захворювання; побічна дія деяких ліків.

- Пригадайте випадок, коли ви захотіли спробувати продукт після того, як побачили його в рекламі. В парах обговоріть:
  - Що вас привабило в цій рекламі?
  - Чи виявився продукт таким смачним, як про нього розказували?
  - Чи можна вважати цей продукт корисним для здоров'я?

РОЗВИТОК ОЖИРІННЯ У ДІТЕЙ І ДОРОСЛИХ

За механізмом розвитку дитяче ожиріння відмінне від того, що розвивається у зрілому віці. Дитячий організм ще росте, й у разі порушення енергетичного балансу в ньому утворюється надмірна кількість жирових клітин. У зрілому віці надлишок цих клітин перешкоджає людині худнути та сприяє швидкому набору ваги. Дієта й фізичні вправи допомагають зменшити розмір жирових клітин, та їхня кількість протягом життя залишається незмінною.

Ожиріння, яке розвивається у зрілому віці, зазвичай призводить лише до збільшення розмірів наявних жирових клітин. Тому людям, у яких ожиріння починається в зрілому віці, худнути та підтримувати здорову масу тіла легше, адже жирових клітин у них менше, ніж у тих, хто був огрядним у дитинстві.

ПРОБЛЕМИ ТА НАСЛІДКИ ДИТЯЧОГО ОЖИРІННЯ

Діти та підлітки з надлишковою масою тіла мають труднощі з диханням, особливо під час фізичних навантажень. У них зростає ризик травм і переломів, частіше виникають проблеми з поставою. Серед наслідків дитячого ожиріння (мал. 33), які стають очевидними переважно у зрілому віці, — підвищений ризик ранніх серцево-судинних захворювань, цукрового діабету II типу, м'язово-скелетних порушень і деяких видів раку.

Мал. 33. Можливі наслідки дитячого ожиріння

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

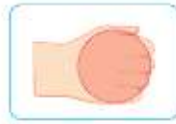
Нині найпопулярнішою моделлю збалансованого харчування є тарілка здорового харчування. Її можна адаптувати під потреби будь-якої країни, що й зробили українські фахівці у 2017 році (мал. 34). А з 2020 року ця модель є ключовим елементом реформи шкільного харчування.

Мал. 34. Тарілка здорового харчування
(Джерело: https://znaimo.gov.ua/tarilka-zdorovoho-kharchuvannia)

- Подивіться відео про тарілку здорового харчування.
  - Чому овочі та фрукти займають половину тарілки?
  - Які білкові продукти слід обмежити чи взагалі прибрати з раціону?

ЯК ВИЗНАЧИТИ РОЗМІР ПОРЦІЇ

Визначити розмір порції вашої тарілки здорового харчування допоможе метод долоні (мал. 35).



Порції	Білкові продукти = 1 долоня	Овочі та фрукти = 1 кулак	Продукти з цілісного зерна = 1 жменя	Рослинні олії, тваринні жири = 1 великий палець
Сніданок	2 смажені яйця	Свіжі томати	Вівсяна каша	Чайна ложка соняшникової олії для яєчні
Обід	Запечена курка	Салат із капусти та огірків	Скибка цільнозернового хліба	Чайна ложка оливкової олії до салату
Вечеря	Запечена риба	Тушковані броколі та цвітна капуста	Цільнозернові макарони	Чайна ложка соняшникової олії до овочів

Мал. 35. Приклад меню за методом долоні
(Джерело: Курс «Основи здорового харчування для учнів 5–9 класів»)

- Складіть меню на один день (сніданок, обід та вечеря), використовуючи метод долоні. Для цього:
  - Об'єднайтеся в групи по 3–5 осіб.
  - Намалюйте своє меню та презентуйте класу.
  - Обговоріть меню одне одного, чи вважаєте його корисним. За потреби запропонуйте заміну продуктів.

* Подивіться відео про збалансоване харчування, яке зняли студенти столичного університету. Об'єднайтеся в групи до 5 осіб та розробіть сценарій подібного відеоролика. Зніміть відео та викладіть у соціальній мережі.

- Окрім основних прийомів їжі, підліткам рекомендують два перекуси на день. Продовжте проєкт покращення свого фізичного здоров'я.
  - Завантажте поради та рецепти корисних ланчбоксів і перекусів.
  - Упродовж тижня щодня збирайте свій ланчбокс і викладайте фото-, відеодокази.
  - За допомогою голосування оберіть найцікавіші корисні ланчбокси.

КОНТРОЛЬ МАСИ ТІЛА

Здоровими методами контролю маси тіла є збалансоване харчування та достатня рухова активність. Скласти план харчування і тренувань можуть дієтологи, тренери. Але зазвичай це платна послуга.

Як альтернативу можна використати спеціальні застосунки, які допоможуть скласти індивідуальний план харчування та фізичної активності, відстежуватимуть споживання води, отримані та витрачені калорії тощо. Одну з таких програм ви можете встановити на свій смартфон.

- Одним із методів контролю маси тіла та покращення фізичного здоров'я є дієти. У 2025 році науковці склали перелік 10 ефективних дієт. Удома проаналізуйте їх.
- Оберіть варіант збільшення рухової активності для вашого класу.

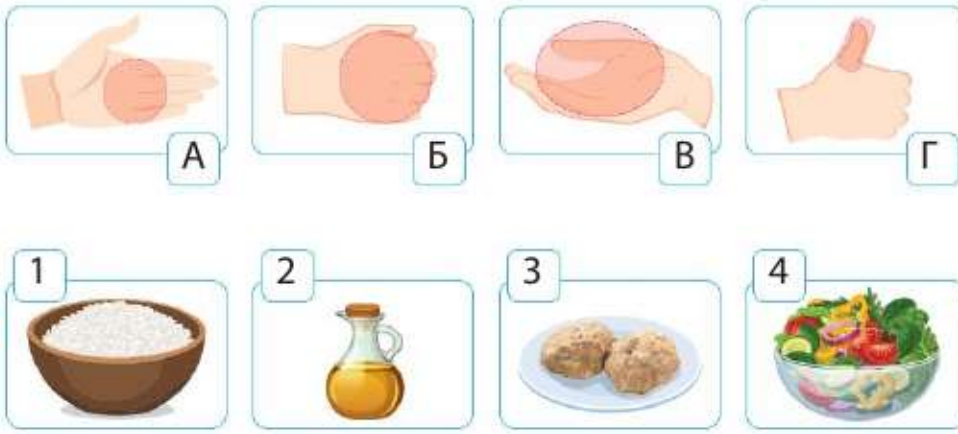
Варіант 1. Організуйте челендж «Більше руху — менше гаджетів».

- Завантажте бланк із викликами та обмеженнями.
- Виконуйте виклики, враховуючи обмеження, упродовж 5 днів.
- За кожен виклик та виконання обмеження зараховуйте бали від 0 до 10 (0 — виклик не здійснено, обмеження не дотримувалися, 10 — виклик здійснено в повному обсязі, обмеження повністю дотримано). Наприклад, якщо ви пройшли 5000 кроків, то зарахуйте собі за цей виклик 5 балів. Використовували смартфон 3 години упродовж дня, а не 2 — зарахуйте собі за виконання цього обмеження 7 балів.

Варіант 2. Установіть застосунок Google Fit або Apple Health і упродовж тижня намагайтеся зробити якомога більше кроків. Порівняйте, хто зробив найбільше кроків.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між стравами та їх порціями відповідно до методу долоні.



2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
   - Харчова цінність — це кількість калорій у 100 г продукту.
   - Чим більше жирових клітин утворилося в дитинстві — тим важче підтримувати здорову вагу в дорослому віці.
   - Найбільше калорій міститься у вуглеводах.
   - Дитяче ожиріння не впливає на здоров'я.

3. Розгляньте Даринине меню. Що їй варто прибрати з раціону? Чим можна замінити ці продукти або страви?

Сніданок:	**Обід:**	**Вечеря:**
Вівсяна каша Варене яйце Смажена ковбаса Чай та хліб з маслом	Овочевий салат Гречана каша зі смаженою котлетою зі свинини Яблучний сік	Рис із тушкованими овочами та рибою Заварне тістечко Склянка коли

4. Оцініть свої досягнення.

   Я можу пояснити, що таке харчова та енергетична цінність продукту. ☆☆☆

   Я можу розказати про причини та наслідки ожиріння. ☆☆☆

   Я можу скласти меню за допомогою тарілки здорового харчування та визначити розмір порції методом долоні. ☆☆☆

§ 14. Репродуктивне здоров'я молоді

- РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я

Проблемні запитання:

1. Що таке репродуктивне здоров'я?
2. Що впливає на репродуктивне здоров'я підлітків?
3. Який стан репродуктивного здоров'я в Україні?

У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте чинники ризику та захисту щодо репродуктивного здоров'я молоді;
- обговорите наслідки ранніх статевих стосунків;
- проаналізуєте міфи та факти про статеві стосунки.

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я

Репродуктивне здоров'я — це здатність чоловіка або жінки впродовж плідного віку народжувати здорових дітей. Воно означає не лише сформованість репродуктивної системи організму та відсутність порушень у її функціонуванні, а й психологічне та соціальне благополуччя людини.

ВООЗ характеризує репродуктивне здоров'я людини можливістю:

- зачаття й народження дітей;
- сексуальних стосунків без загрози захворювань, що передаються статевим шляхом;
- безпечної вагітності, пологів, виживання і здоров'я дитини;
- планування наступних вагітностей.

ЧИННИКИ РИЗИКУ	ЧИННИКИ ЗАХИСТУ
✗ недостатня поінформованість про репродуктивне здоров'я	✓ обізнаність щодо репродуктивного здоров'я
✗ конфлікти, труднощі спілкування у родині	✓ довірливі стосунки з батьками або опікунами
✗ міфи та стереотипи в соціальному середовищі	✓ здоровий спосіб життя
✗ негативний приклад (однолітки, ЗМІ)	✓ розвинені навички критичного мислення та протидії тиску
✗ вживання психоактивних речовин	✓ дошлюбна цнотливість
✗ спадкові та генетичні захворювання	✓ гігієна статевих органів
✗ захворювання на ВІЛ/ІПСШ	✓ вільний доступ до медичних і психологічних консультацій
✗ травми та захворювання статевих органів	✓ регулярний медичний огляд (кожні 8–12 місяців)

Мал. 36. Чинники впливу на репродуктивне здоров'я підлітків

- Ознайомтеся з чинниками впливу на репродуктивне здоров'я підлітків (мал. 36).
- Обговоріть, як ці чинники можуть вплинути на здоров'я майбутніх батьків та їхніх дітей.

СТАН РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Стан репродуктивного здоров'я населення оцінюють за показниками народжуваності, захворюваності та смертності породіль і немовлят, поширеності інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), включно з ВІЛ-інфекцією.

Чи знаєте ви, що...

Наприкінці XX століття в Україні спостерігався спалах ІПСШ, різко збільшилася кількість абортів і пов'язаних із ними проблем репродуктивного здоров'я. У 1997–1998 рр. кількість випадків сифілісу серед підлітків 15–17 років зросла у 37 разів. Згодом ситуацію вдалося стабілізувати. Рівень захворюваності на ІПСШ серед молоді знизився у декілька разів.

Упровадження інноваційних технологій у медицині дало змогу вдвічі зменшити кількість ускладнених пологів. Це позитивно вплинуло на здоров'я новонароджених: захворюваність немовлят у пологових будинках знизилася на третину.

До сучасних технологій належать і заходи з профілактики передання ВІЛ від матері до дитини. В Україні ВІЛ-позитивних жінок забезпечують безкоштовним профілактичним лікуванням, яке зменшує ризики передання вірусу від ВІЛ-позитивної матері до дитини майже до нуля (із 27,8 % у 2000 р. до 0,2 % у лютому 2026 р).

З 2003 р. спостерігається чітка тенденція до зниження частки молоді віком 15–24 років серед нових випадків ВІЛ-інфікування: з 22,8 % у 2003 р. до 4,4 % у 2025 р. На думку експертів, це може свідчити про стабілізацію епідемічної ситуації та дієвість профілактичної освіти.

НЕБЕЗПЕКА РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ

У віці 15–16 років завершується період статевого дозрівання, і молоді люди починають відчувати увагу до себе протилежної статі. У цей час формується й особливе відчуття — статевий потяг (лібідо).

Частина молодих людей робить вибір на користь утримання від статевих стосунків до шлюбу чи старшого віку. І на це є вагомі причини.

Зважуючись на статеві стосунки, дівчина ризикує завагітніти, хоча ще не готова до цього ні фізично, ні морально, ні матеріально. З медичної точки зору найбільш сприятливий для народження дитини вік — 20–35 років. Коли вагітність настає значно раніше чи пізніше, ризик різноманітних ускладнень зростає у декілька разів.

Небажані підліткові вагітності нерідко закінчуються абортом, який може призвести до психологічних травм, механічного ушкодження матки, кровотечі, запалення внутрішніх органів. Віддалені наслідки — позаматкова вагітність і безпліддя. Ризик безпліддя після першого аборту зростає майже на 40 %.

Раннє статеве життя загрожує інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Серед них — гонорея, трихомоноз, сифіліс, хламідіоз, генітальний герпес, вірус папіломи людини, а також гепатити В і С та ВІЛ. Деякі ІПСШ (гонорея, хламідіоз) за вчасного виявлення піддаються лікуванню, однак буває, що захворювання має безсимптомний перебіг і негативно позначається на репродуктивному здоров'ї. Інші види ІПСШ можуть залишатися в організмі на все життя (генітальний герпес, вірус папіломи людини, гепатити В і С).

Особливо небезпечною є ВІЛ-інфекція, адже її безсимптомний період іноді триває понад десять років. Ризики інфікування ВІЛ статевим шляхом дуже високі (особливо для молодих дівчат).

- Прочитайте про можливі наслідки ранніх статевих стосунків на с. 117.
- Якщо є можливість, разом з учителем організуйте зустріч із гінекологом (для дівчат) та андрологом (для хлопців).

Психологічна неготовність

У підлітковому віці ще не сформована емоційна зрілість. Тому після інтимної близькості підлітки часто відчувають провину, тривогу або розчарування. Невдалий досвід може знизити самооцінку, спричинити емоційні травми.

Ризик незапланованої вагітності

Дівчина може завагітніти, коли її організм ще не готовий до виношування дитини. Наслідки підліткової вагітності:

- викидень, ускладнені пологи;
- відставання у навчанні;
- соціальний осуд;
- переривання вагітності, що може спричинити безпліддя.

Загроза інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)

Підлітки частіше інфікуються через незнання засобів захисту та необережність. Багато ІПСШ мають безсимптомний перебіг, але можуть назавжди пошкодити репродуктивну систему та спричинити захворювання інших органів.

Проблеми з навчанням

Негативний сексуальний досвід може призвести до втрати інтересу до навчання та саморозвитку.

Залежність від партнера / партнерки, маніпуляції

Партнер або партнерка може використати інтимний зв'язок як шантаж: погрожувати розповісти про це.

- Об'єднайтеся у три групи («фізичне», «соціальне», «психічне»).
  - Поміркуйте та підготуйте інформацію про наслідки ранніх статевих стосунків для фізичного, соціального та психічного здоров'я. Презентуйте свої повідомлення.

- Подивіться відео «Сексторшен: примус і шантаж онлайн».
  - Що таке сексторшен?
  - Як діяти, якщо вас почали шантажувати? Чого робити не варто?

МІФИ ТА ФАКТИ ПРО СТАТЕВІ СТОСУНКИ

Міф: Якщо кохаєш — маєш погодитися на інтимні стосунки.

Факт: Кохання не означає автоматичної згоди на секс. Згода має бути добровільною, усвідомленою та вільною від тиску. Якщо вам висувають умови або шантажують — це не кохання, а маніпуляція.

Міф: Під час першого статевого акту завагітніти неможливо.

Факт: Вагітність можлива після будь-якого незахищеного сексу, незалежно від того, перший це раз чи десятий.

Міф: Якщо обидва хочуть — це вже відповідальна згода.

Факт: Згода — це не лише бажання. Вона передбачає розуміння можливих наслідків, емоційну зрілість і свідомий вибір.

Міф: Презервативи захищають від вагітності й усіх захворювань.

Факт: Презерватив значно знижує ризик інфекцій, що передаються статевим шляхом, але не дає 100% захисту, особливо від вірусів, які передаються через шкіру (наприклад, ВПЛ або герпес).

Міф: Я не хочу відставати від своїх друзів.

Факт: Більшість підлітків починають сексуальне життя пізніше, ніж ви можете подумати. Та часто вигадують історії про свої інтимні стосунки. Не варто приймати рішення під тиском однолітків — це ваше життя і ваш вибір.

Міф: Якщо розпочати інтимне життя, то зникнуть проблеми зі шкірою.

Факт: Стан шкіри залежить від гормонального фону, гігієни, харчування, стану здоров'я та генетики. Часто емоційне напруження через незрілий секс лише ускладнює проблеми зі шкірою.

- Подивіться відео «Коли повинен бути перший раз?».
  - Чому підліткам зазвичай важко тверезо мислити, коли йдеться про емоції, стосунки?
  - Чому лише бажання не є достатнім аргументом розпочати статеве життя?
  - Чому вік статевої згоди є умовною межею та не означає, що потрібно розпочинати статеве життя?

Максим зустрів Олену після школи та запросив покататися на мотоциклі. Дівчина одразу погодилась, адже Максим давно їй подобався. «Головне — не розчарувати його», — подумала вона. Коли вони залишилися на самоті, Максим запропонував їй фізичну близькість, і Олена не насмілилася відмовити...

Наступного дня вона побачила Максима у школі. Привіталася, але він навіть не глянув у її бік. Дівчина кілька тижнів переживала, шукала зустрічі з Максимом (який, навпаки, всіляко уникав її). Невдовзі вона зрозуміла, що вагітна...

- Прочитайте історію, подібні до якої іноді трапляються з вашими однолітками.
- Об'єднайтесь у чотири групи, обговоріть і розкажіть класу про наслідки одного з можливих варіантів розвитку подій.
- *Група 1:* під тиском батьків Олена й Максим погоджуються одружитися.
  - Які психологічні та матеріальні проблеми постануть перед ними?
  - Чи готові вони розв'язувати їх?
  - Чи вдасться їм продовжити навчання?
  - Чи великі шанси зберегти цей шлюб?
- *Група 2:* Олена зважується на аборт — штучне переривання вагітності.
  - Як це вплине на її фізичне здоров'я?
  - Як це вплине на психічний стан Олени та Максима?
- *Група 3:* Олена вирішує народити дитину.
  - Які можливі наслідки для здоров'я її та дитини?
  - Які шанси має Олена продовжити навчання?
  - Які наслідки цього рішення для Максима?
- *Група 4:* Олена вирішує народити дитину та віддати її на всиновлення.
  - Як почуватиметься дівчина в майбутньому?
  - Як це може вплинути на її майбутній шлюб?
  - Як це може позначитися на долі її дитини?
- Удома напишіть коротке есе-звернення до однолітків «Чому краще зачекати». Розкрийте в ньому відповіді на запитання:
  - Чому краще не поспішати розпочинати статеве життя?
  - Які переваги має емоційна близькість порівняно з фізичною?
  - Що для вас означає взаємоповага у стосунках?

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть три чинники ризику для репродуктивного здоров'я підлітків.

2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
   - Стан репродуктивного здоров'я населення оцінюють тільки за рівнем народжуваності дітей.
   - Період статевого дозрівання завершується у віці 15–16 років.
   - Перший аборт збільшує ризик безпліддя до 40 %.
   - Під час першого статевого акту неможливо завагітніти.

3. Прочитайте ситуації та оберіть ті, де має місце маніпуляція. Проаналізуйте їх і дайте відповіді на запитання.
   - Чи можна вважати такі стосунки здоровими? Чому?
   - Які поради ви можете дати підліткам, якими намагаються маніпулювати?

Настя надіслала своєму хлопцю Артему інтимне фото. Коли вони посварилися, він почав погрожувати дівчині, що розішле це фото знайомим, якщо вона покине його.

Олена та Влад зустрічаються вже рік. Хлопець запропонував перейти до більш близьких стосунків, але Олена сказала, що не готова. Влад поставився з розумінням до її позиції.

На річницю стосунків Денис запропонував Ані інтимну близькість, але вона не захотіла цього. Денис сказав, що в такому разі покине її та знайде дівчину, яка йому не відмовить.

4. Розробіть пам'ятку з порадами для підлітків щодо збереження репродуктивного здоров'я.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, які чинники впливають на репродуктивне здоров'я підлітків. ☆☆☆

Я можу розказати про наслідки ранніх статевих стосунків. ☆☆☆

Я вмію спростовувати міфи про статеве життя. ☆☆☆

§ 15. Інфекції, що передаються статевим шляхом

• ІПСШ • ВІЛ • СНІД • «ПЕРІОД ВІКНА»

Проблемні запитання:

1. Що таке ІПСШ, які вони бувають?
2. Як розвивається захворювання на ВІЛ-інфекцію?
3. Які умови інфікування ВІЛ?

У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з найпоширенішими видами ІПСШ;
- пригадаєте стадії захворювання на ВІЛ та шляхи передачі;
- потренуєтесь оцінювати ризики ВІЛ-інфікування у життєвих ситуаціях.

ІНФЕКЦІЇ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ

Одним із можливих наслідків ризикованої статевої поведінки є інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).

Деякі з них передаються й іншими способами (наприклад, через кров), але основний шлях інфікування — статевий. ІПСШ призводять до різних ускладнень:

- збільшують ризик інфікування ВІЛ;
- можуть мати серйозні наслідки для репродуктивного здоров'я (проблемна вагітність, безпліддя, рак шийки матки);
- можуть спричинити ураження серця, головного мозку й навіть смерть;
- деякі з них небезпечні для немовлят, народжених інфікованими матерями.

ІПСШ — інфекції, що передаються статевим шляхом:

Інфекції — збудниками захворювань є бактерії, віруси або грибки

Передаються

Статевим

Шляхом — це основний спосіб зараження ними, хоча деякими з них можна інфікуватися через кров або побутовим шляхом

	Бактеріальні ІПСШ	*Вірусні ІПСШ*
Збудник	Бактерії	Віруси
Приклади	Гонорея, хламідіоз, сифіліс	Герпес, гепатит В, вірус папіломи людини (ВПЛ), вірус імунодефіциту людини (ВІЛ)
Симптоми	Виділення, біль під час сечовипускання, виразки, запалення	Герпетичні висипання, бородавки, часто безсимптомні
Лікування	Можна повністю вилікуватися антибіотиками	Невиліковні, можливе пригнічення вірусу та симптоматичне лікування
Імунітет	Організм не виробляє імунітету до цих захворювань, тому людина знову вразлива навіть після повного лікування	Існує вакцина лише від ВПЛ і гепатиту В

- Обговоріть, чи можна визначити наявність ІПСШ у людини за зовнішнім виглядом. Які небезпеки та ризики це створює?
- Подивіться відео про ІПСШ.
  - Скільки існує видів ІПСШ?
  - Які симптоми можуть свідчити про наявність ІПСШ?
  - Які наслідки ІПСШ, що перейшли у хронічну форму?

ВІЛ/СНІД

Вірус, що викликає СНІД, — ВІЛ — відкрили в 1983 році. Відтоді розпочалася світова епідемія цього захворювання.

Незважаючи на значні успіхи в боротьбі з ВІЛ, станом на 2023 рік у світі налічувалося 39,9 мільйона людей, які живуть з ним.

ВІЛ — це збудник захворювання на ВІЛ-інфекцію:

Вірус — мікроорганізм, який можна побачити тільки за допомогою електронного мікроскопа

Імунодефіцит — неспроможність імунної системи захистити організм від інфекцій і злоякісних пухлин

Людина — організм, в якому розмножується вірус

СНІД — остання стадія захворювання на ВІЛ-інфекцію:

Синдром — тому що в людини виникає багато різних симптомів і захворювань

Набутий — тому що він не успадковується

Імунний — тому що уражується імунна система організму

Дефіцит — тому що імунна система ослаблена і не здатна захищати організм

ПЕРЕБІГ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ВІЛ-ІНФЕКЦІЮ

Захворювання на ВІЛ-інфекцію охоплює три стадії: «період вікна», безсимптомний період, стадія СНІДу (мал. 37).

Мал. 37. Стадії ВІЛ-інфекції та їхні ознаки

Важливо пам'ятати, що ВІЛ-інфіковані люди можуть:

- не мати жодних симптомів захворювання протягом багатьох років;
- добре почуватись і мати здоровий вигляд;
- активно рухатися, працювати, мати нормальний апетит;
- боротися з інфекціями, наприклад, хворіти на грип і швидко одужувати;
- не знати, що вони інфіковані, й інфікувати інших людей.

ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ ВІЛ

ВІЛ — дуже небезпечний вірус, але водночас нестійкий. Він може існувати лише в рідинах організму, а поза ним гине. Небезпечні концентрації ВІЛ є у крові, виділеннях зі статевих органів і в грудному молоці. Це й визначає шляхи його передачі.

1. ВІЛ передається через кров

- Людина може бути інфікована під час переливання крові або пересадки донорських органів. Щоб запобігти цьому, на державному рівні здійснюють тестування донорської крові та органів.
- Існує небезпека інфікування під час контакту з кров'ю людини з ВІЛ (наприклад, у разі потрапляння зараженої крові в очі або відкриті рани). Цей ризик суттєво зростає під час війни.
- Можливе інфікування через використання нестерильних інструментів для ін'єкцій, щеплень, хірургічних операцій або стоматологічних маніпуляцій.
- Можна інфікувати людину в разі використання нестерильних інструментів для косметичних процедур (наприклад, під час пірсингу чи татуажу).

2. ВІЛ передається через незахищені статеві контакти

- Більшість людей у світі інфікувалися через незахищені статеві контакти без презерватива.

3. ВІЛ передається від ВІЛ-інфікованої матері до дитини

- Діти, народжені ВІЛ-інфікованими жінками, можуть заразитися під час вагітності чи пологів. Імовірність інфікування — 30 %. ВІЛ-позитивним жінкам рекомендують розпочати антиретровірусну терапію, яка суттєво знижує ризик інфікування дитини.
- Іноді (дуже рідко) інфікування дитини відбувається під час вигодовування грудним молоком.

УМОВИ ІНФІКУВАННЯ ВІЛ

Щоразу, коли рідини, які містять небезпечні концентрації ВІЛ, потрапляють у кров або на слизові оболонки, людина може інфікуватися. Шкіра зазвичай є надійним бар'єром для проникнення ВІЛ, але лише за умови її цілості, відсутності порізів, проколів, ранок, виразок.

Зараження ВІЛ може відбутися:

- за наявності вірусу;
- достатньої його кількості;
- потрапляння ВІЛ у кровообіг через слизові оболонки або ушкоджену шкіру.

Інфекції, що передаються статевим шляхом, збільшують ризик ВІЛ-інфікування. Їх ще називають «воротами для ВІЛ-інфекції», адже для тих, хто має ІПСШ, ризик ВІЛ-інфікування вдесятеро більший. Це тому, що поблизу слизової оболонки концентруються вразливі до ВІЛ клітини імунної системи.

Знаючи шляхи зараження та умови інфікування ВІЛ, можна навчитися оцінювати рівень ризику.

Ризику немає — коли немає контактів з інфікованими рідинами або коли їх концентрація дуже низька.

Ризик низький (теоретичний) — за незначного контакту з інфікованою кров'ю чи іншими рідинами.

Ризик високий — за значного контакту з інфікованою кров'ю чи іншими рідинами організму.

Ризик високий	Ризик низький (теоретичний)	Ризику немає
Робити ін'єкції одним шприцом. Робити насічки на шкірі ножем, яким користувалися інші. Незахищені статеві контакти. ...	Обробляти рану іншої людини без захисних рукавичок. Робити штучне дихання. ...	Дружити з ВІЛ-позитивною людиною. Купатися в одному басейні. Вживати приготовлену нею їжу. ...

Мал. 38

- Об'єднайтесь у три групи й назвіть якнайбільше життєвих ситуацій (приклад на мал. 38):
  - *група 1:* з високим ризиком ВІЛ-інфікування;
  - *група 2:* з низьким ризиком ВІЛ-інфікування;
  - *група 3:* коли ризику ВІЛ-інфікування немає.
- Презентуйте результати своєї роботи, з'ясуйте спірні моменти.
- Виконайте інтерактивну вправу: оцініть ризики інфікування ВІЛ.

ЯК ВІЛ НЕ ПЕРЕДАЄТЬСЯ

Багаторічні спостереження засвідчують, що вірус імунодефіциту людини НЕ передається повітряно-крапельним і побутовим шляхом (мал. 39).

НЕ можна інфікуватися ВІЛ, якщо їсти, пити, займатися спортом, їздити у транспорті, плавати в басейні, користуватися рушником, туалетом чи ванною спільно з ВІЛ-позитивними людьми. ВІЛ ніколи НЕ передається через обійми, дружні поцілунки, кашель, чхання, нежить чи піт.

ВІЛ також НЕ передається через комах-кровососів, наприклад комарів. Існують чотири докази цього.

Перший — це доведено епідеміологічно. Якби ВІЛ передавався комарами, ареал його поширення був би іншим. Насправді території з найбільшим поширенням ВІЛ-інфекції не збігаються з ареалами поширення комарів.

Другий — якби це було так, у світі реєстрували б випадки зараження дітей і людей похилого віку не через кров або від інфікованої матері. А цього не відбувається.

Третій — комарі під час укусів вприскують свою слину, а не кров попередньої жертви. Збудники деяких інфекційних захворювань (наприклад малярії) здатні розмножуватись у слині комах, а ВІЛ — ні.

Четвертий — комахи не жалять двох людей підряд. Після укусу вони певний час «відпочивають». Цього достатньо, щоб ВІЛ загинув в організмі комара.

Мал. 39

- Подивіться відео «Міфи про ВІЛ».
  - Про які міфи ви знали?
  - Яка інформація вас здивувала?
  - Які запитання щодо ВІЛ у вас залишилися? Обговоріть їх у класі.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть приклади ІПСШ.

Гонорея	Ангіна	Кір	ВІЛ	Герпес

2. Установіть відповідність між стадіями ВІЛ-інфекції та їх характеристиками.

А) «Період вікна»	1) Виникнення різних інфекцій або злоякісних пухлин, що призводять до смерті.
Б) Безсимптомний період	2) Більшість людей не помічають, що інфіковані, але дехто може на короткий час занедужати.
В) Стадія СНІДу	3) Відсутність симптомів або поява деяких із них: втрата ваги, надмірна втома, пітливість, пронос.

3. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
   - Люди, хворі на ІПСШ, можуть мати цілком здоровий вигляд.
   - Імунна система не виробляє імунітет до бактеріальних ІПСШ.
   - Усі ІПСШ невиліковні.
   - Існує вакцина для бактеріальних ІПСШ.

4. Створіть інфографіку (плакат, флаєр тощо) про те, як ВІЛ передається, а як — ні.

5. Об'єднайтеся в пари та запишіть по два міфи про ВІЛ. Обміняйтеся записами та спростуйте міфи одне одного.

6. Оцініть свої досягнення.

   Я можу розказати про деякі ІПСШ та їхні наслідки для здоров'я. ☆☆☆

   Я знаю шляхи передачі ВІЛ-інфекції. ☆☆☆

   Я вмію оцінювати ризики інфікування ВІЛ. ☆☆☆

§ 16. Як захиститися від ВІЛ та ІПСШ

- ФОРМУЛА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАХИСТУ
- КЛІНІКА, ДРУЖНЯ ДО МОЛОДІ

Проблемні запитання:

1. Які складові формули індивідуального захисту від інфікування ВІЛ?
2. Який зв'язок між ВІЛ-інфекцією та туберкульозом?
3. Де молодь може отримати безоплатну консультацію та медичну допомогу з питань репродуктивного здоров'я?

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, яка є профілактика ВІЛ/СНІДу на державному рівні;
- ознайомитеся з методами профілактики та лікування ВІЛ-інфекції;
- дізнаєтеся про методи діагностики ВІЛ та гепатитів В і С.

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ВІЛ

Заходи профілактики ВІЛ-інфікування здійснюються на державному та індивідуальному рівнях.

Профілактика ВІЛ/СНІДу на державному рівні. Державні установи проводять тестування на ВІЛ-інфекцію, здійснюють контроль за донорськими органами та кров'ю, забезпечують дотримання заходів безпеки в медичних закладах, щоб уникнути інфікування через нестерильні інструменти. Уповільнити поширення ВІЛ-інфекції можна і завдяки доступу до антиретровірусної терапії (АРТ), передусім для вагітних жінок, щоб запобігти передачі ВІЛ від матері до дитини.

Формула індивідуального захисту. На індивідуальному рівні ризику ВІЛ-інфікування можна уникнути або суттєво зменшити його за допомогою простої формули: «Утримання, вірність, презерватив, стерильність» (мал. 40).

Мал. 40. Формула індивідуального захисту

Найнадійнішим захистом від ВІЛ та інших ІПСШ є утримання від статевих стосунків і взаємна вірність статевих партнерів (подружжя). Жоден контрацептив не гарантує стовідсоткового захисту від ІПСШ, хоча за правильного підбору та використання ризик інфікування суттєво зменшується. Тому важливо використовувати презерватив завжди, окрім періоду планування бажаної вагітності. Щодо деяких ІПСШ, які іноді передаються під час побутових контактів, важливо дотримуватися правил особистої гігієни.

- Які складові формули особистого захисту є особливо актуальними для людей різного віку та сімейного стану (підлітків, подружжя...)? Як ви думаєте, чому?
- Подивіться відео про шляхи передачі ВІЛ і відповідні засоби профілактики.
  - Як уникнути інфікування ВІЛ через кров?
  - За яких умов жінка з ВІЛ-позитивним статусом може народити здорову дитину?

ДІАГНОСТИКА ВІЛ ТА ГЕПАТИТІВ В І С

Вірус імунодефіциту людини уражує імунну систему, тому діагностувати ВІЛ-інфекцію за симптомами неможливо, адже це симптоми того захворювання, яке виникне на тлі імунного дефіциту.

Тестування на антитіла — єдиний достовірний спосіб дізнатися про наявність чи відсутність ВІЛ в організмі. В Україні таке тестування безкоштовне, його можна пройти в центрах боротьби з ВІЛ/СНІДом, багатьох державних і приватних медичних закладах. У цих закладах дотримуються принципів тестування на ВІЛ (5С), які визначила ВООЗ.

1	*Consent — добровільність.* Ніхто не має права змусити людину пройти обстеження на ВІЛ-інфекцію, однак для донорів крові та деяких категорій медиків і науковців воно є обов'язковим.
2	*Confidentiality — конфіденційність.* Людина не зобов'язана називати своє ім'я, якщо вона цього не бажає. Також пацієнти мають право на збереження лікарської таємниці. Розголошення діагнозу без їхньої згоди карається законом.
3	*Counselling — консультування.* До тестування консультант / консультантка пояснює процедуру проведення тесту. Після тестування у разі негативного результату інформує про шляхи зараження і методи захисту від ВІЛ. Якщо тест позитивний, пацієнту надається психологічна підтримка.
4	*Correct test results — точність результатів тестування.* Тестування має проводитися з використанням надійних і затверджених тестів, з дотриманням стандартів якості.
5	*Connection to care — лікування та підтримка.* Після позитивного результату людині має бути гарантовано доступ до: медичного нагляду; антиретровірусної терапії (АРТ); психологічної підтримки; подальших обстежень.

Інфікування гепатитами В і С майже непомітне. Вірус передається статевим шляхом і через забруднені кров'ю інструменти, медичні та побутові (стоматологічні маніпуляції, манікюр, татуаж, пристрої для гоління, зубна щітка). Тест на вірусні гепатити мають робити всі: людина перебуває у групі ризику доти, доки не знає, інфікована вона чи ні. Гепатит С нині повністю виліковний, а гепатит В успішно контролюється. Тестування в Україні безкоштовне.

- Подивіться відео «Загадкова історія Васі Ткача».
  - Які існують тести на ВІЛ?
  - На основі яких аналізів ставлять діагноз ВІЛ?

ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ

Презервативи — найдоступніший метод профілактики ВІЛ та інших ІПСШ. За правильного використання ризик зараження ВІЛ становить менше ніж 2 %.

PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis — допрофілактична терапія) — щоденне приймання ліків для запобігання ВІЛ людьми з підвищеним ризиком інфікування ВІЛ:

- партнери ВІЛ-позитивних людей;
- споживачі ін'єкційних наркотиків;
- люди, які мають багато сексуальних партнерів / партнерок або не використовують презерватив.

Знижує ризик інфікування ВІЛ на 90% і більше за умови регулярного вживання. В Україні ця терапія доступна безкоштовно за наявності медичних показань.

PEP (Post-Exposure Prophylaxis — постконтактна профілактика) — курс препаратів, які слід прийняти впродовж 72 годин після ризикованого контакту.

Застосовується:

- після випадкового сексу без презерватива;
- при пошкодженні шкіри медперсоналу під час роботи з кров'ю;
- після зґвалтування.

Тривалість курсу: 28 днів.

Антиретровірусна терапія (АРТ) — це лікування для людей, які вже інфіковані ВІЛ. АРТ не виліковує ВІЛ повністю, а пригнічує активність і розмноження вірусу, не дає хворобі розвинутися до стадії СНІДу.

- Подивіться відео про антиретровірусну терапію.
  - З якими побічними ефектами АРТ перших поколінь стикалися ВІЛ-інфіковані люди?
  - Скільки пігулок на день раніше приймали ВІЛ-інфіковані? Скільки сьогодні?
  - Чи існують обмеження у звичному житті для людей, які приймають АРТ?
- Подивіться відео про Вікторію. Обговоріть:
  - Чому Вікторія вирішила відкрито всім говорити про свій ВІЛ-статус?
  - Чому вона приховує обличчя своїх рідних?
- Прочитайте історії про життя з ВІЛ.

ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ І ТУБЕРКУЛЬОЗ

Туберкульоз — інфекційне захворювання, що характеризується переважним ураженням легень і майже всіх інших органів людського організму.

Збудник туберкульозу — мікобактерія туберкульозу (в народі «паличка Коха»), яку в 1882 році відкрив німецький учений Роберт Кох. Це надзвичайно стійкі мікроорганізми. Вони живуть:

- у маслі та сирі, що зберігаються на холоді, — більше як рік;
- у річковій воді — до 5 місяців;
- у ґрунті та на пасовищах, забруднених хворими на туберкульоз тваринами, — від кількох місяців до декількох років;
- у сухому мокротинні, що залишається на особистих речах хворого, його ліжку, в кімнаті, — впродовж 6 місяців.

ВІЛ-інфекція і туберкульоз мають тісний зв'язок, оскільки:

1. ВІЛ послаблює імунітет, що підвищує ризик захворювання на туберкульоз:
- коли носій палички Коха інфікується ВІЛ, його імунітет поступово руйнується, і туберкульоз у 20–50 разів частіше переходить в активну стадію;
- це, у свою чергу, збільшує кількість тих, хто є джерелом інфекції, та сприяє поширенню туберкульозу.
2. Туберкульоз — найчастіша причина смерті серед ВІЛ-інфікованих:
- його складніше діагностувати, адже такі люди переважно хворіють на позалегеневі форми туберкульозу, для виявлення яких потрібні спеціальні умови;
- його важче лікувати: люди, які живуть з ВІЛ, частіше хворіють на стійку до медикаментів форму туберкульозу;
- він швидше прогресує і частіше призводить до смерті.
3. ВІЛ-інфекція і туберкульоз можуть погіршувати ефективність лікування одне одного:
- лікування туберкульозу і ВІЛ-інфекції передбачає одночасний прийом кількох препаратів, які можуть взаємодіяти;
- є ризик побічних ефектів, погіршення самопочуття, що потребує індивідуального підбору терапії.

Тому всі люди, які живуть з ВІЛ, мають регулярно проходити скринінг на туберкульоз. Також є профілактичне лікування туберкульозу для людей з ВІЛ без активної форми хвороби — ізоніазидова профілактика (ізоніазид — «протитуберкульозний антибіотик»).

ДЖЕРЕЛА ДОПОМОГИ МОЛОДІ

Держава усвідомлює особливі потреби підлітків і молоді в інформації щодо здоров'я, а також в індивідуальних медичних і психологічних послугах. Тому в столиці та в багатьох обласних центрах України функціонують підліткові кабінети та клініки, дружні до молоді.

Тут працює кваліфікований персонал: психологи, гінекологи, дерматологи. Повага та доброзичливе ставлення до підлітків — головний принцип роботи клініки. Ви можете зателефонувати, і вам повідомлять, коли краще приїхати. Всі послуги таких закладів безкоштовні.

КЛІНІКА, ДРУЖНЯ ДО МОЛОДІ

надає комплексну медико-психосоціальну допомогу з урахуванням специфіки підліткового віку:

- ✓ лікування та реабілітація
- ✓ інформаційний супровід і надання консультацій
- ✓ анонімне безкоштовне тестування на ВІЛ
- ✓ допомога у вирішенні соціальних та психологічних проблем
- ✓ сприяння молодіжному руху за здоровий спосіб життя

- Дізнайтеся адреси й телефони психологічних та соціальних служб, кабінетів довіри, які є у вашому населеному пункті або поблизу.

- Перейдіть за QR-кодом або посиланням https://helpme.com.ua/ на сайт БФ «САПФ» і дослідіть:
  - способи отримання консультації щодо ВІЛ;
  - профілі спеціалістів, які консультують;
  - варіанти надання психологічної допомоги;
  - статистику звернень щодо питань ВІЛ.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розкажіть своїми словами, чому тестування на ВІЛ має бути добровільним і конфіденційним.
2. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.
   - В Україні профілактика ВІЛ-інфікування здійснюється лише на індивідуальному рівні.
   - Вартість діагностики ВІЛ-інфекції залежить від виду тестування.
   - Антиретровірусна терапія пригнічує розмноження ВІЛ і не дає хворобі розвинутися до стадії СНІДу.
   - ВІЛ-інфіковані люди не хворіють на туберкульоз.
3. Доповніть речення.

   ... — відсутність сексуальних контактів.

   ... — взаємна вірність подружжя або неінфікованих сексуальних партнерів.

   ... — необхідність використання презервативів щоразу, коли є хоча б найменший сумнів щодо ВІЛ-статусу сексуального партнера.

   ... — уникання користування нестерильними медичними та косметичними інструментами, які колють або ріжуть.

4. Наведіть три аргументи на користь фрази: «ВІЛ — не покарання, а хронічна хвороба, з якою можна повноцінно жити».
5. Голлівудська акторка Шарліз Терон сказала: «ВІЛ — убивця номер один африканських підлітків, а освіта — це соціальна вакцина проти ВІЛ» (Панельна дискусія «The Power of an Educated Girl», 2015).

   Напишіть коротке есе, як ви розумієте це висловлювання та чи згодні з ним. Аргументуйте свою позицію.

6. Оцініть свої досягнення.

   Я можу назвати заходи профілактики ВІЛ, які здійснюють на державному рівні. ☆☆☆

   Я можу пояснити, як люди здатні захистити себе від ВІЛ на різних етапах свого життя. ☆☆☆

   Я можу розказати про взаємозв'язок ВІЛ-інфекції та туберкульозу. ☆☆☆

Розділ 4
Психічна та духовна складові здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:

емоції та гормони, які на них впливають

складові стратегії самореалізації

ефективні способи саморегуляції

риси свого характеру

моральні цінності та їхній вплив на наші вчинки

життєві навички, які допомагають формувати вищі цінності

§ 17. Стратегія самореалізації

• САМОРЕАЛІЗАЦІЯ • МИСТЕЦТВО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
• САМОПІЗНАННЯ • САМООЦІНКА

Проблемні запитання:

1. Чому підлітковий вік критично важливий для самореалізації?
2. Що таке стратегія самореалізації?
3. Як самооцінка впливає на самореалізацію людини?

У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте складові стратегії самореалізації;
- дослідите власні риси характеру, здібності, цінності та потреби;
- ознайомитеся з практичними інструментами для самопізнання й самооцінки.

ЦІННІСТЬ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Підлітковий вік нерідко розглядають лише як підготовку до дорослого життя. Однак це хибний погляд. Як і кожен етап людського життя, юність має самостійну цінність і виконує особливу місію. Це саме той період, коли формується бачення себе, своїх цілей і способів їх досягнення.

Уявіть, що ваше майбутнє — це мозаїка з мрій, дій і досягнень. Що більше різноманітних і яскравих елементів ви додаєте до неї вже зараз — то більш цілісною вона стане. *Самореалізація* — це здатність людини пізнати себе і здійснити своє покликання. Це процес, який ви проживаєте щодня. Мрієте про цікаву роботу? Хочете знайти справжніх друзів, побачити світ чи створити щось корисне для людей? Усе це — частини вашої самореалізації.

Мал. 41

- Розгляньте мал. 41. Візьміть аркуш паперу, створіть свою схему та підпишіть: «Здійснити. Набути. Відчути». Запишіть ваші очікування від життя: що ви хотіли б зробити впродовж свого життя, яких духовних і матеріальних благ набути, що відчути.
- Обговоріть у парах, що для вас важливіше сьогодні: здійснити мрію, знайти друзів чи відчути радість від чогось нового?

МИСТЕЦТВО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЇЇ СКЛАДОВІ

Мистецтво самореалізації — це здатність усвідомити та реалізувати свій особистісний потенціал, спроможність жити динамічно і натхненно, рости, розвиватись, удосконалюватися, рухатись уперед, ставити перед собою амбітні цілі й досягати їх, долаючи перепони, знаходячи оптимальні рішення для себе й оточення.

Самореалізація можлива, коли людина визначила її стратегію — шляхи особистісного розвитку та самовдосконалення. Стратегія самореалізації має шість складових: 1) самопізнання; 2) самооцінка; 3) саморегуляція; 4) самоосвіта; 5) самовиховання; 6) самовизначення (мал. 42).

Цей параграф присвячено таким складовим стратегії самореалізації, як самопізнання і самооцінка, а способи саморегуляції, самовиховання й самовизначення розглянемо в наступних параграфах.

Мал. 42

- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте притчу «Божественний дух».
- Візьміть аркуші паперу й обведіть на них свої долоні. Запишіть на долонях те, що вважаєте божественними (природними) дарами: ваші найкращі риси, здібності й таланти.

САМОПІЗНАННЯ

Пізнати себе — непросте завдання. До певного віку це взагалі неможливо. Для дитини існує лише навколишній світ, і в ньому вона шукає причини всього, що відчуває, наприклад: «Мені сумно, бо мене засмутив братик».

Відкриття свого внутрішнього світу є головним психологічним надбанням юності. В підлітковому віці активно розвивається самосвідомість, з'являється бажання зрозуміти себе, пізнати свою схожість з іншими та відмінність від них, усвідомити ознаки своєї унікальності й неповторності, збагнути своє покликання.

Чи знаєте ви, що...

Підлітків нерідко звинувачують в егоцентризмі. Однак причина цього — не погане виховання, а те, що вони зосереджені на пошуках свого «я». Лише сформувавши власну ідентичність, людина знову починає цікавитися тим, що відбувається навколо.

У дитинстві ми ніби стоїмо перед запітнілим дзеркалом і не бачимо себе.

У підлітковому віці — протираємо дзеркало й пильно вивчаємо своє відображення.

У дорослому віці — стираємо сріблястий шар на зворотному боці дзеркала і починаємо бачити не лише себе, а й те, що відбувається навколо нас.

ДИТИНСТВО	ПІДЛІТКОВИЙ ВІК	ДОРОСЛІСТЬ
не бачу себе	починаю розуміти себе	усвідомлюю себе і світ

- Вправа «Дзеркало друга». Об'єднайтеся в пари й обміняйтесь аркушами з партнером / партнеркою.
- Напишіть кілька позитивних рис або здібностей цієї людини. Поверніть аркуш.
- Прочитайте, що про вас написали. Обговоріть:
  - Чи збігається це з вашою думкою про себе?
  - Що нового ви дізналися?

СТРАТЕГІЇ САМОПІЗНАННЯ

Самопізнання у підлітковому віці зосереджене на пошуку відповідей на запитання про себе самого: «Хто я?», «Який / Яка я?», «Для чого прийшов / прийшла в цей світ?». Пошук власної ідентичності в чомусь подібний до складання пазла, на часточках якого зображено:

- ваші інтереси;
- ваші цілі та плани;
- ваші уподобання (що ви любите і чого не любите);
- ваші таланти та здібності;
- ваші можливості й обмеження;
- те, що ви цінуєте, у що вірите;
- ваші досягнення і життєвий досвід.

Завдання непросте, тому що зображення на деяких елементах пазла розпливчасті. Формування ідентичності відбувається у процесі взаємодії з іншими людьми. Спілкуючись із друзями, порівнюючи себе з ними, прислухаючись до внутрішнього голосу, ви поступово прояснюєте зображення на часточках пазла, усвідомлюєте елементи власної ідентичності, складаєте їх у цілісний образ «я».

Мал. 43

- Перейдіть за QR-кодом, завантажте шаблон і складіть концептуальну карту своєї особистості за зразком, наведеним на мал. 43.

ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ

Самооцінка — це те, як людина ставиться до себе й оцінює себе у різних сферах життя (навчанні, спорті, стосунках).

Самооцінка є продуктом життєвого досвіду (наших успіхів і невдач), а також залежить від ставлення до нас інших людей.

В українській культурі традиційно схвалюють скромність і критичне ставлення до себе. Тому хтось може подумати, що краще недооцінити себе, ніж переоцінити. Однак ніщо так не шкодить досягненню життєвого успіху, як занижена самооцінка. Вона породжує тривогу, нераціональні сумніви та страхи, блокує інтерес до всього нового, посилює психологічне напруження і стрес. І навпаки, позитивна самооцінка, впевненість у власних силах надихають на нові досягнення і відіграють вирішальну роль у самореалізації.

Важливо також, щоб позитивна самооцінка була адекватною (реальною), адже надміру завищена самооцінка також може призвести до розчарувань, психологічних травм і погіршення стосунків.

Найкращою є адекватна позитивна самооцінка. Тобто людина реально зважує свої якості і при цьому вважає себе унікальною особистістю, вартою любові, поваги й усього найкращого в житті. Таку самооцінку ще називають здоровою.

Самооцінка переважно формується у дитинстві та підлітковому віці й у цей період найбільше залежить від оточення. Якщо дитину люблять, підтримують, вона вчиться досягати успіху та набуває впевненості в собі. І навпаки, діти, з якими поводяться жорстоко та називають нездарами, часто виростають з очікуванням невдач і переконанням у власній неспроможності подбати про себе. Отже, вони не мають упевненості в собі, необхідної для пошуку нових можливостей. Однак низька самооцінка в дитинстві — це не вирок. На щастя, історія знає безліч випадків, коли люди досягали визначних результатів попри те, що їхні здібності недооцінили.

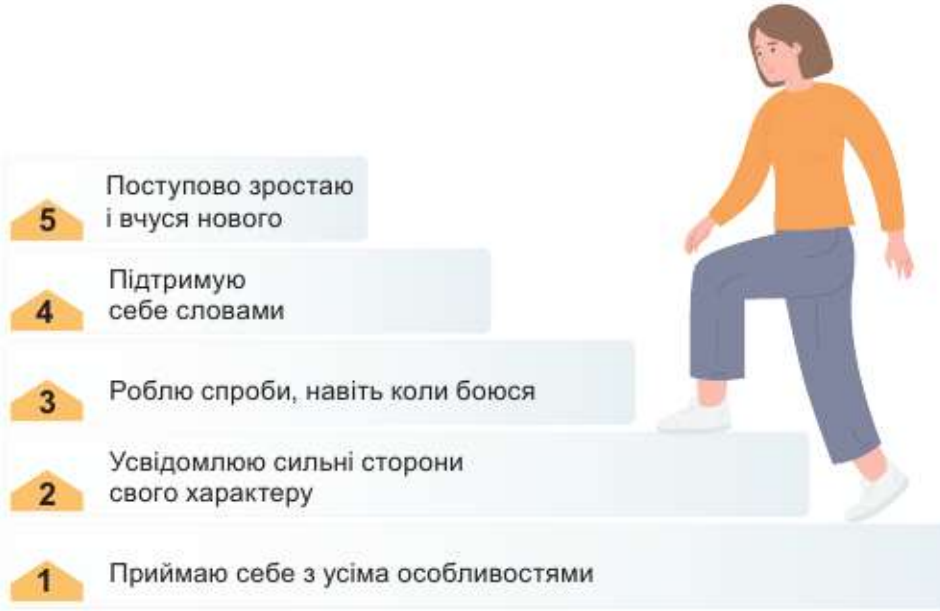
Так, Альберта Ейнштейна — геніального фізика, засновника теорії відносності — в дитинстві вважали тугодумом. Викладач фізики (!) казав йому: «З вас, Ейнштейне, нічого путнього не вийде». У вищому технічному училищі його мали за старанного, але нездібного студента.

Всесвітньо відому українську художницю, майстриню декоративного живопису Катерину Білокур двічі не прийняли до технікуму через відсутність документа про закінчення семирічки. Попри спротив родини, вона продовжувала малювати. І коли її роботи побачив Пабло Пікассо, весь світ облетіли його слова: «Якби ми мали художницю такого рівня майстерності, то змусили б заговорити про неї цілий світ!»

Катерина Білокур

ЯК ПІДВИЩИТИ САМООЦІНКУ

Самооцінку можна поступово змінювати та зміцнювати. Якщо ви усвідомлюєте, що часто сумніваєтеся в собі, боїтеся діяти або надто залежите від думки інших — це сигнал, що варто попрацювати над підвищенням самооцінки.



Мал. 44. Сходинки до впевненості в собі

Щоб зробити самооцінку більш здоровою та стійкою, варто дотримуватися певних кроків:

- *Усвідомте свої сильні сторони.* Згадайте ситуації, де ви впоралися з труднощами, досягли чогось, допомогли іншим. Запишіть ці приклади.
- *Навчіться говорити до себе з підтримкою.* Замість: «Я нічого не вмію» скажіть: «Цього я ще не знаю, але зможу навчитися». Ставтеся до себе як до найкращого друга.
- *Не порівнюйте себе з іншими.* Звертайте увагу на власний розвиток, а не порівнюйте себе з іншими — в кожного свій шлях і темп.
- *Пробуйте нове, навіть якщо є страх.* Дія — найкращий спосіб зміцнити впевненість у собі. Почніть з малого кроку.
- *Піклуйтеся про себе.* Фізичне самопочуття, сон, харчування та відпочинок безпосередньо впливають на настрій і самооцінку.

- Напишіть есе на тему «Не кажи не вмію, а кажи навчусь».

ОЦІНЮЄМО ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ

Важливим інструментом самопізнання і самооцінки є оцінювання свого психологічного потенціалу (ресурсу) за такими складовими:

- *інтелектуальність* — здатність шукати й обробляти інформацію, вміння читати, обговорювати, спостерігати, аналізувати, критично і творчо мислити, робити висновки, ухвалювати рішення, ставити цілі та планувати дії;
- *самоконтроль* — здатність контролювати свою поведінку, керувати емоціями та стресом;
- *соціальна компетентність* — здатність налагоджувати контакти, підтримувати здорові стосунки, бути приємним у спілкуванні, працювати в команді, ефективно залагоджувати конфлікти;
- *упевненість* — знання себе й віра у власні сили;
- *енергійність* — зарядженість, сила волі, наполегливість, уміння досягати поставленої мети.

Мал. 45

- Оцініть кожну складову свого психологічного потенціалу за 5-бальною шкалою (5 — «відмінно»; 1 — «дуже погано»).
- Візьміть аркуш паперу, складіть його навпіл і без ножиць сформуйте половинку контуру людського тіла (мал. 45).
- Розгорніть фігурку і на частинах тіла позначте букви та оцінки: голова — інтелектуальність (І); серце — самоконтроль (С); руки — соціальна компетентність (СК); тулуб — упевненість (У); ноги — енергійність (Е).
- «Автопортрет» допоможе отримати цілісне уявлення про сильні та слабкі сторони вашого психологічного потенціалу. Сильні сторони — підґрунтя вашої самореалізації, слабкі — резерв для самовдосконалення.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть, що належить до складових стратегії самореалізації.

Самопізнання	Харчування	Самооцінка
Саморегуляція	Самовиховання	Сон

2. Поясніть, чому підлітковий вік важливий для самореалізації?
3. Проаналізуйте ситуацію і дайте відповіді на запитання.

Андрій мріє стати архітектором. Він захоплюється малюванням, створює макети будинків з картону, але соромиться показувати їх іншим, бо вважає ці роботи недосконалими. Через це він не брав участі в шкільному конкурсі, а однокласники взагалі думають, що Андрій нічим не цікавиться.

- Які складові самореалізації Андрій уже проявляє?
- Які перешкоди стоять на шляху до його самореалізації?

4. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.
   - Самореалізація — це лише про вибір професії.
   - Стратегія самореалізації містить такі складові: самопізнання, самооцінка, саморегуляція, самоосвіта, самовиховання, самовизначення.
   - Щоб підвищити самооцінку, варто зосередитися на своїх сильних сторонах.
5. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, що таке самореалізація. ☆☆☆

Я можу оцінити свій психологічний потенціал. ☆☆☆

Я можу використати «карту особистості» для планування свого розвитку. ☆☆☆

§ 18. Емоційне благополуччя

• ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ • ЕМОЦІЙНІ ТРИГЕРИ
• АСОЦІАЦІЯ • ДИСОЦІАЦІЯ • РЕФРЕЙМІНГ

Проблемні запитання:

1. Як розпізнати свої емоції та зрозуміти їхню причину?
2. Що таке емоційна зрілість?
3. Як навчитися володіти собою в різних ситуаціях?

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, як виникають емоції та які гормони на них впливають;
- навчитеся розпізнавати власні емоції та розуміти їхню причину;
- ознайомитеся з ефективними способами саморегуляції.

ПРИРОДА ЕМОЦІЙ

Сьогодні ми живемо в непростий час, коли особливо важливим є емоційне благополуччя. Від того, як ми почуваємося, залежать наше здоров'я, настрій і загалом якість життя.

Негативні емоції, такі як страх, гнів або тривога, можуть підсилювати стрес і навіть спричиняти психосоматичні розлади — коли емоційний стан впливає на роботу тіла. Наприклад, гормон стресу кортизол підвищує рівень напруги, сприяє емоційним спалахам і впливає на сон, апетит тощо. Натомість ендорфіни, які ще називають гормонами радості, покращують настрій, знижують відчуття болю, допомагають розслабитися і відновити внутрішню рівновагу.

Емоції — це внутрішні сигнали організму. Вони виникають як реакція на події, що відбуваються з нами. Однак одна й та сама ситуація може викликати різні емоції в різних людей — усе залежить від того, як ми її сприймаємо.

Щоб краще розуміти свої емоції, варто знати, які саме гормони впливають на наші емоції і як їх можна врівноважити (табл. 6).

Таблиця 6

	Кортизол (гормон стресу)	Ендорфін (гормон радості)
Для чого потрібен	• Реакція на стрес і небезпеку • Мобілізація організму	• Зниження болю • Відчуття щастя, витривалість
Коли забагато	• Постійна втома • Слабкість • Низький тиск	• Зниження чутливості до болю • Емоційна притупленість або байдужість
Коли не вистачає	• Дратівливість • Безсоння • Тривожність	• Поганий настрій • Апатія • Підвищена чутливість до болю
Як підтримувати баланс	• Стабільний режим дня • Якісний сон • Дихання, чай, медитація	• Фізична активність • Сміх • Улюблена музика • Улюблена (здорова) їжа

- Пригадайте ситуацію, коли ви відчували сильну радість. Об'єднайтесь у пари й обговоріть:
  - Що саме викликало цю емоцію?
  - Як вона вплинула на ваше тіло (настрій, поведінку)?

УЧИМОСЯ РОЗПІЗНАВАТИ ЕМОЦІЇ

Найчастіше ми знаємо, які емоції відчуваємо і чому. Та часом бувають різкі зміни настрою без видимих причин, іноді переживаємо змішані емоції (наприклад, радість за друга й водночас легку заздрість). Точне розуміння того, що і чому ми відчуваємо, є важливою складовою ефективної саморегуляції.

Мал. 46. Коло емоцій

- Прочитайте інформацію про деякі емоції на с. 148–150.
- Перейдіть за QR-кодом і завантажте картки з ситуаціями. Об'єднайтесь у групи по 3–4 особи. Оберіть картку, обговоріть:
  - Яку емоцію викликає ситуація?
  - Чому вона виникла?
  - Чи всі люди однаково реагують на ті самі ситуації?

ЗАДОВОЛЕННЯ, РАДІСТЬ

Задоволення від добре виконаної роботи, радість спілкування з друзями, досягнення мети... Усе це — надзвичайно приємні й бажані емоції. Вони наповнюють нас енергією, пробуджують творчий потенціал, надихають на нові досягнення.

Найчастіше ми відчуваємо ці емоції, коли живемо в гармонії з собою і з навколишнім світом, маємо змогу реалізувати свої мрії. Вони посилюються, коли є люди, які щиро радіють за нас. І навпаки, навіть найбільша удача не тішить, коли немає з ким поділитися радістю.

ЦІКАВІСТЬ, НАТХНЕННЯ

Це психологічна настанова на пізнання світу та відкриття нового, джерело розвитку кожної людини й рушій прогресу людської цивілізації.

Саме проста цікавість змушує людей докладати зусиль, працювати вдень і вночі, долати перепони та відмовлятися від багатьох благ, оскільки це пов'язано із задоволенням пізнавальних потреб і радістю відкриття.

Цікавість є однією з найдорогоцінніших емоцій. Її втрата спустошує душу, породжує нудьгу, навіть може спричинити депресію. Тому завжди важливо пробуджувати та підтримувати в собі інтерес до різних аспектів життя (науки, мистецтва, природи тощо).

ЛЮБОВ, ЕМПАТІЯ

Любов — глибоке емоційне переживання, в якому переплелися повага, ніжність і відданість. Вона спонукає нас дбати про потреби інших, поважати їхні особисті цінності. Любов — це не лише слова, а й учинки на благо інших: коханої людини, друга, родини, держави.

Любов неможлива без емпатії — здатності до співпереживання і співчуття. Це відчуття емоційної близькості з іншою людиною, намагання поставити себе на її місце, відчути те, що відчуває вона. Емпатія є необхідною складовою будь-яких тісних стосунків — дружніх, родинних чи романтичних. Вона допомагає нам стати кращими, утримує від слів і вчинків, які можуть когось образити.

СТРАХ, ТРИВОГА

Страх — це передчуття лиха, коли ми відчуваємо загрозу нашому життю, здоров'ю, добробуту, стосункам, самоповазі. Страх

може застерегти нас від потрапляння у небезпечну ситуацію, а помірне хвилювання — спонукати краще підготуватися до контрольної. Але іноді страх буває таким сильним, що паралізує волю і «стирає пам'ять».

Тривога — очікування реальної (або уявної) загрози. Підвищена тривожність нерідко є лише виявом інстинкту самозбереження, який в умовах безпечного і комфортного існування породжує чимало фантомів — уявних страхів. Показово, що в часи справжніх криз (наприклад, на війні) люди майже не відчувають тривоги, тому що їхні природні інстинкти спрямовані на виживання.

ГНІВ

Це найбільш руйнівна емоція. Вона виникає тоді, коли ми відчуваємо загрозу, наприклад у випадку порушення наших прав. Це дуже сильне почуття. Гнів перешкоджає тверезо мислити та приймати рішення. Більшість тяжких злочинів скоюють у стані афекту — неконтрольованого гніву. Це схоже на джина у пляшці: випустиш гнів на волю — він неймовірно розростеться і може зруйнувати все навколо.

Однак і придушений гнів також дуже небезпечний. Він заганяє людину в глухий кут, породжує відчуття безвиході, стрес і депресію. Це може спонукати до вживання алкоголю, наркотиків, навіть призвести до самогубства. Тому важливо навчитися розпізнавати свої емоції, коли вони ще не набрали сили й ви здатні володіти собою.

СОРОМ, ПРОВИНА

Ці емоції виникають, коли діємо всупереч тому, що вважаємо правильним, справедливим, або коли наші вчинки мають негативні наслідки. Ми відчуваємо сором, коли про скоєне нами хтось дізнається. Це дуже неприємне відчуття, і тому люди намагаються чинити по совісті. Однак є й такі, хто приховує свої негідні вчинки, щоб про них не дізналися, тоді, мовляв, і соромитися нічого.

Та не все так просто. Існує ще одна емоція — провина, відчуття сорому за себе, за те, що діяв усупереч своїм переконанням, навіть якщо ніхто й не дізнався про це.

Сором і провина — корисні почуття. Вони, як гальма в автомобілі, допомагають уникати багатьох неприємностей і, як внутрішній учитель, змушують людей самовдосконалюватися.

Та іноді люди відчувають сором чи провину за речі, які вони не можуть контролювати. Наприклад, дітям може бути соромно за своїх батьків, коли ті зловживають алкоголем, або вони відчувають провину за їхнє розлучення. У таких випадках треба навчитися реалістично оцінювати межі своєї відповідальності, щоб уберегтися від непотрібних емоцій.

Деякі люди намагаються маніпулювати іншими, викликаючи в них почуття провини. Наприклад, кажуть: «Ти ж не псуватимеш мені свято, не відмовишся випити за моє здоров'я» або «Ти мене зовсім не любиш, інакше давно погодилася б на те, що я прошу». Важливо вміти розпізнавати такі прийоми, щоб не піддатися на маніпуляції.

ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ

Підлітковий вік — це час, коли емоції особливо яскраві та сильні. І хоча відчувати емоції — це природно, важливо також навчитися ними керувати. Це і є шлях до емоційної зрілості.

Емоційна зрілість — це здатність людини розпізнавати свої емоції; розуміти, чому вони виникають; висловлювати їх без шкоди для себе та інших; не дозволяти емоціям повністю керувати поведінкою. Емоційно зріла людина не «стримує емоції», а вміє виражати їх без агресії, звинувачень або образ. Вона розуміє, що навіть сильні почуття — це сигнал, а не наказ діяти. А також бере на себе відповідальність за свою емоційну реакцію, навіть тоді, коли її ніхто не контролює.

- Перейдіть за QR-кодом і дізнайтеся свій рівень емоційної зрілості: високий, середній чи початковий.

ОПАНУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ, ТРИГЕРИ

Кожен із нас є володарем свого унікального внутрішнього світу. Ми самі творимо його і самі встановлюємо там порядки. Тому лише ми відповідальні за те, що відбувається в ньому. Кожен володар має безліч підданих, серед яких — найрізноманітніші думки та емоції. На жаль, інколи ми самі потрапляємо під владу своїх підданих (наприклад, песимістичних думок чи емоцій). Страх змушує відмовлятися від нових можливостей, образа — уникати спілкування, гнів — руйнувати стосунки, а почуття провини не дає рухатися вперед.

Щоб не стати рабом своїх емоцій, не робити під їхнім впливом того, про що потім шкодуватимете, треба вчитися не лише розпізнавати їх, а й керувати ними.

Одні й ті самі події можуть викликати різні емоції в різних людей. Для когось певна ситуація — лише дрібниця, а для когось — привід образитися, розізлитися або замкнутись у собі. Часто причиною такої реакції є *емоційні тригери* — слова, ситуації або спогади, які зумовлюють сильні емоції, бо пов'язані з нашим досвідом або внутрішніми вразливими темами. Тригером може стати все що завгодно: фраза, погляд, звук або запах — будь-який сигнал, який нагадує про щось значуще для нас.

Опанування емоцій — це не про те, щоб не відчувати або приховувати. Це про те, щоб розуміти себе і реагувати мудро. Комусь легше навчитися цього ще в дитинстві — якщо поряд були дорослі, які дозволяли відкрито говорити про почуття. А комусь доводиться вчитися пізніше — особливо якщо вдома емоції пригнічували або, навпаки, виражали занадто різко. Але це навчання можливе в будь-якому віці. І що більше ми знаємо про себе, свої емоції та тригери — то легше нам залишатися собою навіть у складних ситуаціях. Подивімося, як це може відбуватися крок за кроком у життєвій ситуації (мал. 47).

Мал. 47

- Пригадайте ситуацію, коли ви різко зреагували. Об'єднайтеся в пари й обговоріть:
  - Що саме стало тригером?
  - Яку емоцію ви відчували?
  - Чи можна було відреагувати інакше?

ЯК СПРАВЛЯТИСЯ З ТРИГЕРАМИ

Коли ви розпізнали тригер, спробуйте зробити паузу та використати один або кілька кроків (мал. 48).

Зробіть паузу. Вдихніть повільно тричі. Це допоможе заспокоїти тіло.

Назвіть тригер. Наприклад: «Мене зачепило, бо мене перебили».

Усвідомте емоцію. Запитайте себе: «Що я зараз відчуваю?» і «Чому саме це мене зачепило?»

Оберіть реакцію. Подумайте: «Що допоможе мені зараз?», «Як я можу відреагувати зріло?»

Мал. 48

СТРАТЕГІЯ САМОКОНТРОЛЮ

Якщо перші кроки (мал. 48) не допомогли заспокоїтися повністю, не приймайте важливих рішень під впливом сильних емоцій і постарайтеся зменшити інтенсивність емоцій до безпечного рівня (мал. 49).

1. Заплющте очі й уявіть місце, річ або людину, які навіюють вам спокій і розслаблення.

2. Повільно вдихайте, подумки малюючи заспокійливе зображення. Повільно видихайте, уявляючи, як видуваєте з себе почуття і думки, що вивели вас із рівноваги.

3. Продовжуючи дихати, повільно підніміть плечі та зробіть ними круговий рух. Плавно нахиляйте голову вліво-вправо і вперед-назад.

4. Виконайте пункти 2–3 щонайменше 10 разів, аж доки відчуєте, що заспокоїлись, а ваші думки прояснилися.

Мал. 49

- Спробуйте дихальну вправу в реальному часі. Перейдіть за QR-кодом і дотримуйтесь інструкцій у відео.
- Виділіть 20 хвилин перед сном і виконайте вправу для глибокого розслаблення.

АСОЦІАЦІЯ І ДИСОЦІАЦІЯ

Усе, що відбувається з нами в житті, збагачує нас неоціненним досвідом. Щоб зберегти в пам'яті приємні емоції, черпати в них силу і натхнення, застосовуйте такий психологічний прийом, як *асоціація*.

Згадуючи радісну подію (наприклад, мить, коли ви чогось досягли й пишалися собою), пригадайте свої відчуття, віддайтесь емоціям. Вони наповнять вас радістю і впевненістю.

У житті трапляються і неприємні моменти, що викликають сильні негативні емоції, надовго вибивають із колії, змушують страждати. Вони бувають такими сильними, що не дають змоги проаналізувати ситуацію, адже навіть спогад про неї є болісним.

Для послаблення емоцій можна використати здатність людини до самоусвідомлення — уміння уявно відсторонитися, побачити ситуацію і себе збоку, з позиції стороннього спостерігача. У такому разі переживання стають не такими гострими, і ми вже в змозі проаналізувати ситуацію. Цей прийом називають *дисоціацією*.

- Прикладом дисоціації є вправа «Найкращий друг». Її ідея полягає у тому, що ми часто судимо себе набагато суворіше, ніж інших людей. Для об'єктивної оцінки травматичної ситуації уявіть, що це сталося не з вами, а з вашим найкращим другом. Запитайте себе:
  - Чи сказав би я своєму другові те, що кажу собі?
  - Яку пораду я міг би йому дати?

РЕФРЕЙМІНГ

Існує дивовижний інструмент емоційної саморегуляції — *рефреймінг*, що в перекладі з англійської означає «переобрамлення» або «зміна рамки» (*re* — пере-, *framing* — обрамлення).

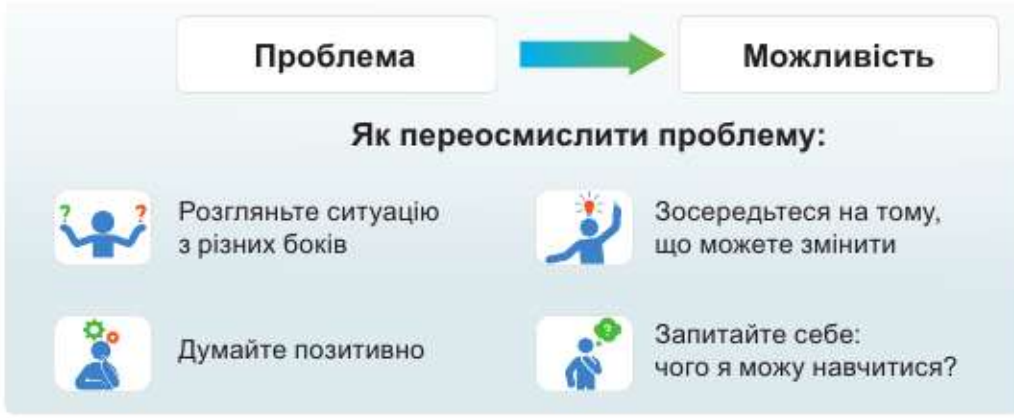
Головне завдання рефреймінгу — дати людині змогу по-новому поглянути на ситуацію, побачити в ній щось позитивне.

Наприклад, попереду у вас іспити. Багато хто сприймає їх як проблему. Але ви можете зробити просту річ — замість слова «проблема» вжити слово «можливості». І тоді все зміниться (мал. 50).

Якщо думати про іспити як про проблему, це пригнічує, породжує сумніви у спроможності її розв'язання. Та спробуйте сприймати випробування як нові можливості — і тоді це справді надихатиме. Адже завдяки іспитам ви маєте змогу:

- заповнити прогалини у своїх знаннях;
- систематизувати вивчене;
- засвоїти нові навчальні стратегії;
- покращити пам'ять;
- випробувати себе;
- загартувати волю;
- досягти успіху;
- підвищити самооцінку і свій авторитет;
- набути цінного досвіду.

Уявімо ситуацію: ви склали іспити не так добре, як сподівалися, і, звісно, розчаровані. У пригоді вам стане такий рефреймінг: «Не буває поразок, є лише життєвий досвід». І справді, коли ставимося до поразок як до важливого досвіду, то не впадаємо у відчай, а мислимо раціонально: аналізуємо ситуацію і намагаємося зрозуміти, що не так і чому. Завдяки такому підходу ваші невдачі можуть стати найкоротшим шляхом до майбутнього успіху.



Мал. 50

- Об'єднайтесь у пари. Прочитайте ситуації. Обговоріть і запишіть, яку позитивну сторону можна в них побачити.
  - Ви не потрапили до шкільної команди з волейболу.
  - Вас не обрали старостою класу.
  - Ви отримали погану оцінку за тест.
  - Скасували поїздку, на яку ви довго чекали.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть, чому гнів називають однією з найнебезпечніших емоцій.
2. Оберіть гормон, який підвищується під час стресу.
   - Серотонін
   - Ендорфін
   - Кортизол
3. Установіть відповідність між емоціями та їхніми проявами.

А) Радість	1) Тремтіння, прискорене серцебиття
Б) Страх	2) Напруження, різкі рухи або крик
В) Гнів	3) Опущені очі, бажання сховатися
Г) Сором	4) Відчуття легкості, усмішка

4. Прочитайте ситуацію і дайте відповіді на запитання.

Під час роботи в групі Влад запропонував свою ідею, але хтось із команди перебив його і сказав: «Ти як завжди пропонуєш щось дивне». Влад зціпив зуби, стис кулаки й різко відповів: «Якщо вам усе не підходить — робіть самі!»

- Яку емоцію відчув Влад?
- Як він відреагував?
- Що могло б допомогти йому впоратися з цією емоцією?

5. Уявіть, що ви посварилися з другом чи подругою. Який спосіб саморегуляції з параграфа ви можете застосувати? Опишіть кроки.
6. Оцініть свої досягнення.

Я можу визначити, яку емоцію відчуваю і чому вона виникла. ☆ ☆ ☆

Я розумію, що означає бути емоційно зрілим. ☆ ☆ ☆

Я знаю щонайменше один спосіб, який допомагає мені заспокоїтись у складній ситуації. ☆ ☆ ☆

§ 19. Характер і цінності

• ХАРАКТЕР • ЦІННОСТІ

Проблемні запитання:

1. Від чого залежить характер людини?
2. Чи може людина змінити свій характер?
3. Що таке цінності і як вони формуються?
4. Як оцінити свої риси характеру?

У цьому параграфі ви:

- обговорите, як моральні цінності впливають на наші вчинки;
- проаналізуєте риси свого характеру за допомогою анкети;
- з'ясуєте, як можна розвивати позитивні риси характеру.

РИСИ ХАРАКТЕРУ

Психологічні особливості людини виявляються в її *характері*. Слово «характер» у перекладі з грецької мови означає «печатка» або «відбиток». Цим словом називають риси, що проявляються у поведінці людини, її вчинках і ставленні до оточення.

Характер — це внутрішні якості, за якими ми розпізнаємо людину. Наприклад, Максим — відповідальний, на нього завжди можна покластися. Костя — легковажний, йому не варто доручати важливі справи. Оксана — сором'язлива і трохи відлюдькувата, а її сестра Марічка — весела, відкрита й товариська.

Люди можуть бути впевненими або невпевненими в собі, доброзичливими або байдужими, відповідальними або легковажними. Одні риси характеру допомагають досягати мети, інші — ускладнюють спілкування і розвиток.

Варто пам'ятати: характер не є незмінним. Його можна формувати та вдосконалювати впродовж усього життя — особливо в підлітковому віці, коли людина активно розвивається.

Мал. 51. Риси характеру

- Характер людини виявляється в її ставленні до себе, інших людей, праці, речей. За допомогою мозкового штурму запишіть на дошці якнайбільше різних рис характеру. Розподіліть названі вами риси характеру за категоріями, показаними на мал. 51.

ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ХАРАКТЕР ЛЮДИНИ

Психологи довго дискутували, від чого залежить характер людини — від її вроджених якостей чи набутих у процесі виховання. Одні доводили, що вирішальними є спадкові чинники (характер — «як у діда»). Інші, наводячи приклад дітей-мауглі, обстоювали ключову роль виховання і вважали вплив спадковості несуттєвим.

Характер не передається у спадок, а формується впродовж життя людини, тоді як темперамент значною мірою успадковується. Саме темперамент (наприклад, більша чи менша емоційність) задає основу, а характер формується та змінюється під впливом виховання, середовища та особистого досвіду.

У XX столітті виник напрям гуманістичної психології. Його представники переконані: люди самі обирають, як їм жити і якими бути. Спадковість та оточення, на їхню думку, роблять свій внесок у формування особистості, але вплив творчого «Я», самовиховання — набагато сильніший.

Спадковість

Ми успадковуємо від батьків темперамент, емоційність, схильність до активності.

Середовище спілкування

Школа, друзі, вчителі, культура — все це формує наш характер, підтримує або змінює певні риси.

Особистий досвід

Життєві труднощі загартовують характер. Наші успіхи, як і помилки, розвивають його.

Мій характер

Виховання в сім'ї

Сімейне виховання впливає на розвиток характеру.

Самовиховання

Людина може змінюватися: ставати терплячішою, відповідальнішою, рішучішою або впевненішою.

МОРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Щодня ми стикаємось із ситуаціями, коли треба обрати: сказати правду чи змовчати, допомогти чи пройти повз, відстояти себе чи піддатися впливу інших. Такі рішення — це не просто вибір поведінки. Це — прояв нашої моральної свідомості та моральної зрілості.

Моральний розвиток особистості — це процес, у якому людина поступово розуміє, що добре, а що погано; вчиться відповідати за власні вчинки; формує власну систему моральних цінностей і переконань, незалежну від зовнішнього контролю.

На моральний розвиток особистості впливає багато чинників. Найважливіші з них — сім'я, школа, друзі, життєвий досвід і здатність до самоаналізу.

- Прочитайте притчу й обговоріть:
  - Як ви розумієте слова «годуєш вовка»?
  - Який «вовк» у вас зараз сильніший і чому?
  - Які щоденні вчинки можуть «годувати» доброго вовка?

Притча «Два вовки»

Старий мудрий індіанець навчав свого онука:

— У кожній людині відбувається боротьба. Це битва між двома вовками. Один — злий: він уособлює злість, заздрість, жадібність, гордість, образу, брехню. Інший — добрий: він символізує радість, любов, надію, мир, щедрість, чесність, співчуття.

Онук замислився і спитав:

— А який вовк перемагає?

Дід відповів:

— Той, якого ти годуєш.

- Перейдіть за QR-кодом та пригадайте стадії морального розвитку особистості за Кольбергом. Обговоріть:
  - Які етапи морального розвитку виділив Лоренс Кольберг?
  - Яку поведінку демонструє дитина на першому рівні морального розвитку?
  - Які етапи морального розвитку найчастіше характерні для дітей 8–13 років?

ЦІННОСТІ — ОСНОВА ХАРАКТЕРУ

Характер є дзеркалом душі, відображенням світогляду, цінностей і життєвого досвіду. *Цінності* — це те, що ми вважаємо важливим для себе, відповідно до чого оцінюємо все, що відбувається з нами. Вони дають змогу розрізняти добро і зло, корисне і шкідливе, правильне і неправильне. Цінності впливають на те, що ми думаємо і відчуваємо, слугують компасом у нашому житті.

Саме цінності визначають, як ми поводимося в різних ситуаціях: чи скажемо правду, коли це незручно, чи допоможемо іншому, навіть якщо це потребує зусиль. Людина, яка має чітку систему цінностей, здатна приймати виважені рішення та залишатися відданою своїм переконанням.

- Проведіть мозковий штурм і назвіть не менш як п'ять цінностей та запишіть їх у зошиті за зразком табл. 7.
- Встановіть особисту шкалу цінностей. Для цього:
  - оберіть із цього списку найбільшу цінність і запишіть її під номером 1 у табл. 7;
  - відтак оберіть найбільшу цінність із тих, що залишились, і запишіть її під номером 2;
  - і так до кінця списку.
- З'ясуйте рейтинг цінностей вашого класу (для цього суму індивідуальних рейтингів для кожної цінності поділіть на кількість учнів). Результат запишіть за зразком табл. 7.

Таблиця 7

Особистий рейтинг	Назва цінності	Усереднений рейтинг цінностей для класу
	Щасливе сімейне життя	
	Вірні друзі	
	Свобода як незалежність у діях	
	Матеріальний добробут	
	Любов	
	Здоров'я	
	Упевненість у собі	
	Цікава робота	
	Інтелектуальний розвиток	
	Краса природи, мистецтво	

ВИЩІ ЦІННОСТІ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

Даррел Франкен

Упродовж своєї історії людство сформувало моральні цінності вищого порядку. Їх ще називають загальнолюдськими, універсальними або справжніми цінностями. Досвід багатьох поколінь і сучасні наукові дослідження переконливо доводять, що коли люди у своєму житті керуються такими цінностями та формують відповідні риси характеру, то зазвичай досягають високої якості життя.

Що таке справжні цінності і як вони впливають на якість життя, досліджував Даррел Франкен — науковець зі США. Він поставив за мету:

- з'ясувати, які моральні цінності є найважливішими для здоров'я і життєвого успіху;
- встановити, чи існує зв'язок між ними та показниками якості життя.

Дослідження тривало 10 років. Опитування проводили дев'ять професорів провідних університетів США. У ньому взяли участь 1800 осіб із чотирьох країн світу. До загального переліку було внесено 342 моральні цінності, якість життя оцінювалася за 300 параметрами.

У результаті статистичної обробки анкет було визначено 13 цінностей, які найбільше впливають на якість життя (мал. 52).

1. Любов, дружба (соціальність замість ізольованості).
2. Оптимізм (життєрадісність замість зневіри).
3. Миролюбність (співпраця замість конфліктності).
4. Толерантність (повага замість нетерпимості).
5. Чуйність (емпатія замість байдужості).
6. Довіра (відчуття безпеки замість підозрілості).
7. Душевна щедрість (альтруїзм замість егоїзму).
8. Гідність (асертивність замість агресивності та пасивності).
9. Самоконтроль (володіння собою замість імпульсивності).
10. Самоповага (упевненість замість відчуття мізерності).
11. Спілкування (комунікативність замість сором'язливості).
12. Впливовість (лідерство замість підпорядкування).
13. Автономність (незалежність замість залежності).

Мал. 52

З'ясувалося, що універсальні цінності 1–9 повністю збігаються з тими, які лежать в основі всіх світових релігій. Хоча більша релігійність людини ще не гарантує сповідування нею вищих цінностей. Було також доведено, що люди, котрі дотримуються загальнолюдських принципів, мають вищу якість життя за багатьма показниками:

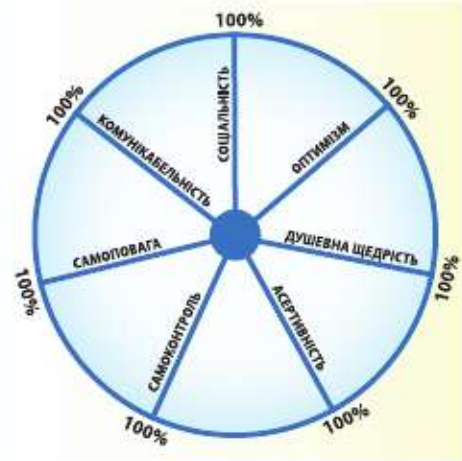
- краще, ніж у середньому, здоров'я;
- менш стресове життя;
- більшу впевненість у собі;
- стабільне подружнє життя;
- впливовість, більшу за середню;
- вищий рівень фінансового добробуту;
- відчуття самоповаги та сенсу життя.

І навпаки — ігнорування вищих цінностей пов'язане з проблемами, стресами, ризиком вживання психоактивних речовин, симптомами різних захворювань, руйнуванням стосунків, відчуттям безпорадності та страху перед майбутнім.

САМООЦІНКА ХАРАКТЕРУ

За допомогою анкет, розроблених Даррелом Франкеном, ви можете оцінити деякі риси свого характеру, пов'язані з такими загальнолюдськими цінностями, як:

- душевна щедрість;
- соціальність;
- оптимізм;
- асертивність;
- самоконтроль;
- самоповага;
- комунікабельність.



Мал. 53

- Перейдіть за QR-кодом і завантажте анкету для оцінювання ваших особистісних якостей. Дайте відповіді на запитання анкети та визначте ваші результати за допомогою ключів.
- Наприклад, якщо за анкетою на с. 163 ви отримали 35 балів, рівень вашої душевної щедрості — 55 %. Це означає, що у 45 % опитаних рівень душевної щедрості вищий за ваш.
- Поставте відповідні позначки на номограмі (мал. 53).

ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ДУШЕВНОЇ ЩЕДРОСТІ

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить: *0 — ніколи; 1 — дуже рідко; 2 — іноді; 3 — час від часу; 4 — часто; 5 — майже завжди.*

Запишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку перед кожним твердженням. Підрахуйте результат.

1. ____ Я щедра людина.
2. ____ Щось роблю не лише для членів моєї родини, а й для інших людей.
3. ____ Безкорисливо допомагаю друзям і сусідам.
4. ____ Дбаю, щоб спочатку задовольнити потреби інших, а відтак — власні.
5. ____ Роблю внесок у добрі справи.
6. ____ Купую для своїх друзів листівки або сувеніри.
7. ____ Мої рідні та друзі вважають мене щедрою людиною.
8. ____ Роблю більший внесок у добрі справи, ніж мої однолітки.
9. ____ Приділяю достатньо уваги й часу тим, кого люблю.
10. ____ Удома та в школі я енергійніша(ий) за інших.

____ Усього балів

Ключ до анкети

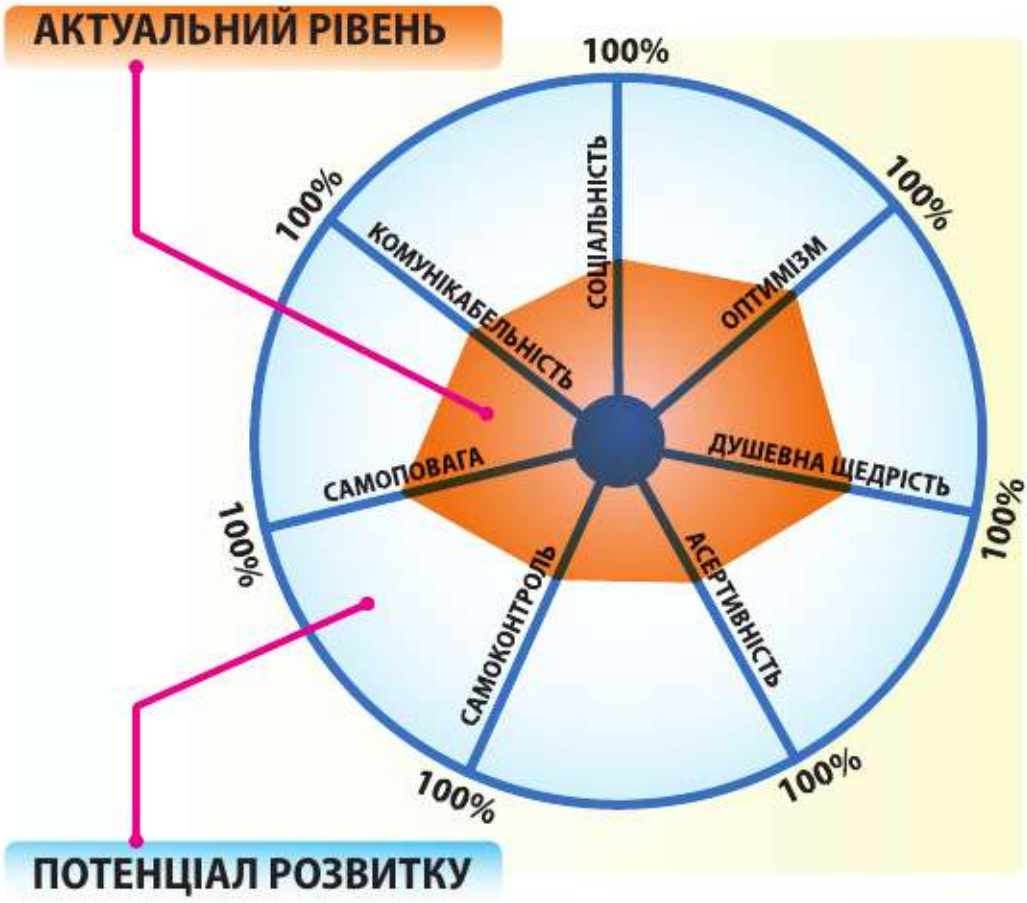
К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	1 %	21	6 %	31	35 %	41	83 %
2		12		22	7 %	32	40 %	42	87 %
3		13		23	8 %	33	45 %	43	90 %
4		14		24	9 %	34	50 %	44	92 %
5		15	2 %	25	10 %	35	55 %	45	94 %
6		16		26	13 %	36	60 %	46	96 %
7		17	3 %	27	17 %	37	65 %	47	97 %
8		18		28	20 %	38	70 %	48	98 %
9		19	4 %	29	25 %	39	75 %	49	99 %
10		20	5 %	30	30 %	40	80 %	50	

Вигоди від підвищення рівня душевної щедрості

Якщо результат розташований у верхній третині (66–99 %), то порівняно з результатами в нижній третині (1–33 %) вигоди такі:

- стрес на роботі (у школі) зменшується на 8,6 %;
- у майбутньому стрес, пов'язаний із фінансовими негараздами, зменшується на 21,8 %;
- кількість днів перебування на лікарняному зменшується на 40 %;
- академічна успішність (оцінки) покращується на 5,3 %;
- зловживання алкоголем (алкогольний стрес) зменшується на 36,8 %;
- зловживання тютюнопалінням (стрес курця) зменшується на 6,8 %;
- ризик розлучень (у майбутньому) зменшується на 35 %;
- впливовість (авторитет) зростає на 44 %.

- Андрій пройшов анкету за методикою Даррела Франкена та побудував свою номограму характеру. Обговоріть:
  - Які риси є сильними сторонами Андрія?
  - Які риси Андрію варто розвивати?



Мал. 54. Номограма характеру Андрія (за Д. Франкеном)

- Складіть номограму свого характеру, поєднавши позначки на осях (приклад на мал. 54).
- Проаналізуйте свою номограму характеру. Визначте:
  - Три риси, які у вас найбільше розвинені. Як вони допомагають вам у навчанні, спілкуванні чи досягненні цілей?
  - Одну-дві риси, де ви бачите найбільший потенціал розвитку. Поміркуйте, як ви можете їх розвивати у щоденному житті.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Чому, на вашу думку, високий рівень душевної щедрості знижує рівень стресу та покращує успішність?
2. Оберіть чинник, який не впливає на формування характеру.

а) Темперамент

б) Погода

г) Самовиховання

в) Виховання в сім'ї

3. Прочитайте описи та визначте, яку рису характеру описано в кожному випадку: душевна щедрість, асертивність, самоконтроль.

- Людина допомагає іншим не заради вигоди, часто дбає про чужі потреби, навіть коли це забирає сили й час...
- Людина вміє обстоювати свої думки й потреби, але робить це спокійно, впевнено та з повагою до інших...
- Людина не дозволяє емоціям керувати її діями: у складній ситуації вона зупиняється, аналізує та діє виважено...

4. У кожному рядку є одне зайве слово. Назвіть його та поясніть, чому саме воно зайве.

- Співчуття — доброта — щедрість — жорстокість
- Гнів — злість — оптимізм — роздратування

5. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Характер людини змінюється упродовж життя.
- Цінності впливають на наші рішення та поведінку.
- Чим вища релігійність людини, тим гарантованіше вона сповідує універсальні цінності.

6. Прочитайте ситуацію. Яку рису характеру проявила Софія?

У клас прийшов новий учень. Більшість мовчала, але Софія першою привіталась і почала розмову, щоб допомогти йому адаптуватися.

7. Оцініть свої досягнення.

Я зрозумів(ла), що таке характер і як він формується. ☆☆☆

Я навчився(лася) оцінювати свої сильні та слабкі сторони. ☆☆☆

Я можу навести приклади загальнолюдських цінностей. ☆☆☆

§ 20. Самовиховання характеру

- ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ
- САМОВИХОВАННЯ
- ВИГОДИ

Проблемні запитання:

1. Чому важливо працювати над своїм характером?
2. Чому корисно ставити собі конкретні цілі та винагороджувати за старання?
3. Як долати перешкоди на шляху самовиховання?

У цьому параграфі ви:

- усвідомите, над якими рисами характеру вам варто попрацювати;
- дізнаєтеся, що може заважати вашому самовихованню і як подолати ці труднощі;
- розпочнете власний проєкт самовиховання.

ВИГОДИ ВІД УДОСКОНАЛЕННЯ ХАРАКТЕРУ

Ви вже пройшли анкетування Даррела Франкена і маєте перед собою номограму власного характеру. Тепер ви бачите, які риси розвинені добре, а над якими ще варто попрацювати, щоб краще взаємодіяти з іншими, легше досягати мети, впевненіше діяти в складних ситуаціях.

Можливо, ви вже визначили, що хочете вдосконалити комунікабельність, самоконтроль чи асертивність. Але перш ніж почати важливо усвідомити: а що це мені дасть? Навіщо мені працювати над собою? Які зміни я відчую в собі через тиждень, місяць, рік? Як розвиток характеру може допомогти мені в навчанні, спілкуванні, особистому житті?

Прочитайте коротку розмову двох друзів, які вже почали аналізувати свою номограму. Вони обговорюють, яку користь може дати розвиток характеру. Поміркуйте, чи погоджуєтеся ви з їхніми висновками (мал. 55).

Мал. 55

- У парах обговоріть одну-дві риси характеру, які ви хочете удосконалити. Подумайте, що ви можете почати робити, щоб напрацювати / розвинути ці риси.
- За допомогою анкет, які розміщені за QR-кодом, визначте найбільші, на вашу думку, вигоди від удосконалення характеру одне в одного.

ЯК ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ДОПОМАГАЮТЬ ФОРМУВАТИ ХАРАКТЕР І ЦІННОСТІ

За результатами дослідження Даррел Франкен зробив висновки про користь освітніх програм із формування характеру, якщо ці програми ґрунтуються на розвитку *життєвих навичок*.

Це тому, що життєві навички допомагають керуватися загальнолюдськими цінностями в різних ситуаціях, налаштовують на усвідомлення своїх прав і обов'язків, розуміння прав інших людей і повагу до них, виховують гідність, справедливість, почуття відповідальності, впевненість у власних силах (мал. 56).

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ ВИЩИХ ЦІННОСТЕЙ

Вищі цінності:	Життєві навички:
Оптимізм	ПОЗИТИВНА САМООЦІНКА, МОТИВАЦІЯ УСПІХУ, ГАРТУВАННЯ ВОЛІ, ЕФЕКТИВНЕ КЕРУВАННЯ СТРЕСАМИ, ВМІННЯ ДОЛАТИ ТРИВОГУ.
Миролюбність	УМІННЯ СПІВПРАЦЮВАТИ ТА ЗАЛАГОДЖУВАТИ КОНФЛІКТИ ШЛЯХОМ ПЕРЕГОВОРІВ, УМІННЯ СЛУХАТИ Й ГОВОРИТИ, РОЗУМІТИ ТА ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ, НАВИЧКИ САМОКОНТРОЛЮ.
Чуйність	ЗДАТНІСТЬ ДО СПІВПЕРЕЖИВАННЯ, ВМІННЯ СЛУХАТИ Й НАДАВАТИ ПІДТРИМКУ ТИМ, ХТО ЇЇ ПОТРЕБУЄ.

Мал. 56

- Виконайте у класі дослідження взаємозв'язку рис характеру, що відповідають загальнолюдським цінностям, життєвих навичок та поведінкових практик, сприятливих для їх формування. Для цього:
  - Об'єднайтесь у сім груп, що відповідають вищим загальнолюдським цінностям: душевна щедрість; соціальність; оптимізм; асертивність; самоконтроль; самоповага; комунікабельність.
  - За зразком на мал. 56 та за допомогою таблиці життєвих навичок, яка розміщена за QR-кодом, запишіть на бланку для кожної з обраних вищих цінностей перелік життєвих навичок, які, на вашу думку, найбільше сприяють їх формуванню.
  - По черзі презентуйте свої роботи.

ПОРАДИ Й ПЕРЕШКОДИ НА ШЛЯХУ САМОВИХОВАННЯ

Самовиховання — це не миттєве рішення, а поступовий і тривалий процес формування характеру. Воно відбувається тоді, коли людина починає усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, замислюється над тим, якою хоче стати, і починає працювати над собою.

У підлітковому віці цей шлях може бути складнішим через емоційні коливання, вплив однолітків, пошук себе, сумніви та нестачу досвіду. Водночас саме цей період — найкращий момент, щоб закласти основи таких рис характеру, які стануть опорою в дорослому житті.

Проте самовиховання потребує зусиль. Часто на цьому шляху виникають труднощі, що заважають рухатися вперед (табл. 8).

Таблиця 8

Перешкода	Як проявляється	Чому заважає
Лінь	«Зроблю завтра»	Відкладає дію, знижує самодисципліну
Невпевненість у собі	«У мене не вийде»	Блокує розвиток і зміну поведінки
Нестача цілей	«Не знаю, чого хочу»	Не дає рухатися вперед
Тиск однолітків	«Усі так роблять»	Не дає керуватися власними цінностями

Поради для ефективного самовиховання

- *Ставте конкретну мету.* Не просто «хочу бути кращим», а «хочу стати більш організованим, щодня планувати свої справи».
- *Розбийте мету на маленькі кроки.* Наприклад, почніть зі щоденного запису планів або фіксації добрих справ.
- *Ведіть щоденник спостереження за собою.* Це допоможе помічати успіхи й невдачі.
- *Не бійтеся помилятися.* Кожна помилка — це досвід. Головне — повертатися до своєї мети.
- *Нагороджуйте себе за успіхи.* Маленька приємність — мотивація продовжувати.

- Спробуйте визначити одну власну перешкоду та запропонуйте конкретну дію, яка допоможе її подолати. Обговоріть це в парах.

ПРОЄКТ САМОВИХОВАННЯ

Тепер, коли ви дізналися про деякі перешкоди на шляху самовиховання та способи їх подолання, настав час перейти до практики. Адже змінити себе — означає не просто мріяти, а діяти.

Один із найкращих способів почати зміни — створити власний проєкт самовиховання. Він допоможе вам зосередитися на одній конкретній рисі характеру, яку ви хочете розвинути, і щодня робити кроки до своєї мети.

Розвивати характер — означає закріплювати корисні звички, які відповідають вашим цінностям. Наприклад, щоби стати уважнішим до інших, треба навчитися слухати, підтримувати, домовлятися. Такі щоденні дії поступово формують зрілу, відповідальну особистість.

- Прочитайте на наступній сторінці проєкт самовдосконалення Тимура. Обговоріть:
  - Яку рису характеру він вирішив розвивати?
  - Які щоденні дії допомагають йому досягати мети?
- Започаткуйте новий проєкт самовдосконалення. Для цього:
  - Оберіть одну рису характеру, яку хочете вдосконалити, та поставте це собі за мету (наприклад, підвищити рівень душевної щедрості).
  - Сформулюйте мету. Наприклад: «Я хочу бути більш щедрим у ставленні до інших».
  - Заплануйте дві-три дії, які щодня допоможуть вам тренувати цю рису (підказки дивіться в анкетах Даррела Франкена, розміщених за QR-кодом на с. 167). Наприклад:
    - робити добрі справи не тільки для рідних;
    - приділяти достатньо уваги та часу тим, кого люблю;
    - час від часу обговорювати з другом, чи помічає він у мені якісь зміни і як вони вплинули на інших.
  - Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і запишіть на ньому план досягнення мети. Виконуйте його, щодня оцінюючи результати (мал. 57). Придумайте свою нагороду, наприклад сходити в кіно, купити подарунок тощо.
  - Пам'ятайте, що в основі кожної сформованої риси характеру — звички, а рецепт самовиховання зашифровано в народній мудрості: «Посієш вчинок — пожнеш звичку. Посієш звичку — пожнеш характер. Посієш характер — пожнеш долю». Тому, якщо хочете підвищити рівень своєї душевної щедрості, намагайтеся частіше усміхатися, не шкодуйте похвали, запрошуйте гостей, залучайте друзів до ваших справ, приділяйте більше уваги родині, допомагайте сусідам тощо.
  - Відзначайте свій прогрес: радійте успіхам, розкажіть про це батькам і близьким друзям. Отримайте свою винагороду.

МОЯ МЕТА

Я хочу підвищити рівень соціальності

ДАТА	ЕТАП	РЕЗУЛЬТАТ +	РЕЗУЛЬТАТ −
3 жовтня	Брати активну участь у шкільній діяльності.	+	
4 жовтня	Відвідувати вечірки з нагоди свят.	+	
5 жовтня	Підтримувати стосунки зі своїми давніми друзями.	+	
6 жовтня	Активно спілкуватися з людьми.	+	
7 жовтня	Відвідувати спортивну секцію.	+	
8 жовтня	Долучатися до групових завдань або волонтерських проєктів.	+	
9 жовтня	Робити компліменти.	+	

МОЯ ВИНАГОРОДА ПІСЛЯ 7 ДНІВ:

Піду в кіно з друзями або влаштую собі вечір з улюбленим десертом.

Мал. 57

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Які перешкоди найчастіше трапляються у процесі самовиховання?
2. Установіть відповідність між життєвими навичками та цінностями.

1) Позитивна самооцінка	А) Миролюбність
2) Уміння залагоджувати конфлікти шляхом діалогу	Б) Чуйність
3) Співпереживання	В) Оптимізм

3. Прочитайте ситуацію і дайте відповіді на запитання.

Ігор пообіцяв собі щодня виконувати вправи для розвитку самоконтролю, але через кілька днів припинив. Він пояснив, що це нудно, і він не хоче цим займатися.

- Яка перешкода проявилася в цій ситуації?
- Що Ігор міг би зробити, щоб її подолати?

4. Прочитайте твердження: «Маленькі кроки щодня формують великі зміни». Чи згодні ви з цим? Напишіть одне-два речення з прикладом із власного життя.

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, як життєві навички впливають на формування цінностей і характеру. ☆ ☆ ☆

Я працюю над розвитком свого характеру. ☆ ☆ ☆

Я вмію долати перешкоди, які можуть виникнути на шляху самовиховання. ☆ ☆ ☆

Розділ 5.
Соціальна складова здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:

§ 21. Ефективне спілкування

- СПІЛКУВАННЯ (КОМУНІКАЦІЯ)
- РІВНІ СПІЛКУВАННЯ

Проблемні запитання:

1. Які є бар'єри у спілкуванні?
2. Які є вербальні та невербальні прийоми для ефективного спілкування?
3. Як ефективно спілкуватися в цифровому середовищі?

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про рівні спілкування в житті людини;
- проаналізуєте процес обробки інформації під час слухання та з'ясуєте, що може заважати взаєморозумінню;
- покращуватимете свої навички ефективного спілкування.

ПОТРЕБА У СПІЛКУВАННІ

Спілкуючись із людьми, підтримуючи з ними стосунки, ми задовольняємо свої потреби у спілкуванні, любові, визнанні, належності до групи.

Американський психолог Джон Павелл виокремив п'ять рівнів комунікації, на яких люди спілкуються залежно від якості їхніх стосунків (мал. 58).

1-й рівень (фрази)

Люди ледь знайомі або цілком чужі одне одному, їхнє спілкування обмежується короткими репліками: «Вітаю», «Як справи?», «Чудова погода», «Усе гаразд», «Помаленьку», «Бувай».

2-й рівень (факти)

Люди розмовляють, але не про себе, а на нейтральні теми: про події у школі, спорт, політику, обмінюються чутками про спільних знайомих.

3-й рівень (думки)

Люди розповідають дещо про себе, але не надто відкриваються. Обережно висловлюють свої судження й оцінки, стежать, щоб не сказати зайвого. Уважно придивляються і намагаються зрозуміти, чи цікаві одне одному. Якщо на цьому етапі вони відчули взаєморозуміння, якщо їхні погляди та смаки подібні, стосунки між ними можуть розвиватися. Якщо цього не відчувається, вони можуть легко повернутися на попередній рівень комунікації.

4-й рівень (почуття)

Люди поступово, крок за кроком відкриваються, починають говорити про особисте, відверто ділитися своїми почуттями.

5-й рівень (довіра)

Вершина комунікації, досконале порозуміння. Потребує цілковитої щирості, тут немає місця недомовкам. Люди почуваються одне з одним у цілковитій безпеці, не бояться розкритися, показати свої переваги й недоліки, оскільки впевнені, що їх люблять і поважають такими, якими вони є.

Мал. 58. Рівні спілкування

- Визначте, які рівні характерні для ваших стосунків із знайомими, однокласниками, друзями, членами родини.

- Прочитайте комікси (мал. 59) і визначте, до якого рівня спілкування належить кожна ситуація.
- На яких рівнях комунікації найчастіше відбувається спілкування в соцмережах? Чому?
- Перейдіть за QR-кодом і визначте рівні спілкування за їх описом.

Мал. 59

Ефективне спілкування — обмін повідомленнями, під час якого співрозмовники демонструють взаємну повагу, і той, хто слухає, сприймає з повідомлення саме те, що має на увазі той, хто говорить.

Спілкування (комунікація) — процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Здається, що може бути простіше за спілкування: один говорить, інший слухає. Під час слухання інформація не лише сприймається, а й змінюється. Те, що ми чуємо, не завжди повністю відповідає тому, що було сказано (мал. 60).

Мал. 60. Процес обробки інформації під час слухання

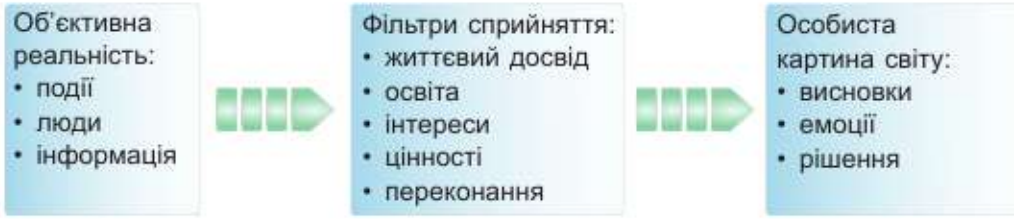
ЯК ЛЮДИ СТВОРЮЮТЬ УНІКАЛЬНІ МОДЕЛІ СВІТУ

Ми звикли думати, що люди однаково сприймають світ. Та насправді кожен має власну унікальну модель світу й живе відповідно до неї. Двоє людей можуть подивитися той самий фільм, прочитати ту саму книжку, прослухати ту саму лекцію і мати від них протилежні враження. Якщо вони сперечаються між собою, то роблять це тому, що їхні моделі світу різні. Однак кожна модель має таке саме право на існування, як і наша власна, і треба з повагою ставитися до неї.

Багато людей вважає свою внутрішню модель світу істинним відображенням реальності. Та насправді як меню — це ще не обід, ноти — ще не музика, а карта — ще не територія, так і внутрішня картина світу є лише спрощеним відображенням об'єктивної реальності.

Ми користуємося своїми органами чуття для дослідження навколишнього світу. Об'єктивна реальність така складна, що для осмислення ми змушені спрощувати її. Створення географічних карт — приклад того, як людина осмислює реальність. Вони містять інформацію про конкретну територію. Тому є карти різного масштабу та різної тематики (фізичні, політичні, туристичні, топографічні).

Як територія відрізняється від карти, так і навколишній світ відрізняється від наших уявлень про нього. Ми звертаємо увагу на ті аспекти реальності, які нас цікавлять, а решту ігноруємо. Послуговуючись неповною інформацією, можемо зробити неправильні висновки, і це впливає на нашу картину світу. Фільтрами, через які ми сприймаємо реальність, є наш життєвий досвід, освіта, коло інтересів, цінності та переконання.



Перебуваючи в лісі, художник, ботанік і лісоруб створять цілком відмінні карти реальності. Перший внесе до неї прекрасні пейзажі, гру світла й тіні, другий — десятки видів рослин, а третій насамперед зверне увагу на якість деревини та обсяг можливих лісозаготівель.

Протягом життя, спілкуючись, іноді стикаємося з неадекватною реакцією людей на наші слова. Таке трапляється, коли зміст повідомлення, яке передаємо, не збігається з тим, яке сприймає співрозмовник. Те, що здається допустимим для нашої моделі світу, може бути неприйнятним для іншої карти реальності. Наприклад, якщо людина не терпить жаргонної лексики, не варто звертатися до неї з проханням, вживаючи такі слова, — вона його проігнорує чи поставиться упереджено.

Цінність цієї ідеї полягає у нашій відповідальності за спілкування з іншими людьми. Треба навчитися передбачати реакцію співрозмовника і вчасно змінювати манеру спілкування, якщо вона недостатньо ефективна.

- Ознайомтеся з порадами, як ефективно спілкуватися (мал. 61).
- Об'єднайтесь у пари та підготуйте невеликі діалоги для демонстрації цих умінь.

НЕВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ

Той, хто слухає і говорить:

- дивиться в очі;
- демонструє своє зацікавлення за допомогою слів, виразу обличчя, інтонації, усмішки;
- показує це мовою свого тіла: нахиляється до співрозмовника, може торкнутися його руки;
- перебуває на комфортній дистанції (так, щоб його було добре чути), але не порушує особистого простору співрозмовника.

ВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ

Той, хто говорить:

- стежить за відповідністю своїх слів і невербальних сигналів;
- щоб перевірити, чи правильно його зрозуміли, ставить запитання уточнювальні («Я зрозуміло висловлююся?») і відкриті («Що ви думаєте про це?»);
- не перетворює діалог на монолог, говорить приблизно стільки ж, скільки й слухає;
- висловлюється чітко;
- демонструє повагу.

Той, хто слухає:

- зосереджений на тому, що говорить співрозмовник: киває головою, робить короткі коментарі, висловлює розуміння;
- не перериває, дає співрозмовникові закінчити думку;
- демонструє навички активного слухання: повторює сказане, використовує парафраз, підбиває підсумки, ставить уточнювальні запитання;
- висловлює повагу, підбадьорює.

Мал. 61. Поради для ефективного спілкування

КОМУНІКАЦІЯ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сьогодні більшість підлітків щодня спілкуються онлайн: у месенджерах, соціальних мережах, через відеозв'язок. Цифрове середовище робить комунікацію швидкою та зручною: можна написати повідомлення будь-коли, створювати групи за інтересами, навчатися та працювати дистанційно.

Така форма спілкування має свої особливості, які впливають на якість взаєморозуміння. Наприклад, коротке «Добре» може здатися комусь байдужим, хоча насправді людина просто поспішала. Тому важливо не квапитися з висновками та перевіряти, чи співрозмовник правильно зрозумів ваше повідомлення.

КРОКИ ЕФЕКТИВНОЇ ОНЛАЙН-КОМУНІКАЦІЇ

1. *Пишіть чітко та зрозуміло.* Наприклад, повідомлення «Прикольно виглядаєш 😏» може бути і компліментом, і сарказмом. Краще написати прямо: «Ти сьогодні маєш гарний вигляд 👍».
2. *Використовуйте емоджі помірно.* Вони передають емоцію чи настрій, але не повинні замінювати зміст. Наприклад, у привітаннях емоджі мають підсилювати текст, а не замінювати його повністю.
3. *Слухайте й уточнюйте.* Під час відеозв'язку демонструйте ознаки активного слухання: кивком голови, усмішкою, уточнювальними запитаннями.
4. *Поважайте співрозмовників.* Не перебивайте у групових дзвінках, говоріть лаконічно, відповідайте по суті, дотримуйся культури спілкування: не забувайте вітатися, бажати гарного дня, дякувати.
5. *Контролюйте емоції.* В чатах легше написати щось різке, ніж сказати в обличчя, і це сприймається гостріше. Тому перечитайте своє повідомлення перш ніж натиснути «надіслати».

- Прочитайте пам'ятку «Кроки до ефективної онлайн-комунікації»: Проаналізуйте, яких кроків ви дотримуєтеся, а над чим варто попрацювати.
- Подивіться відео про спілкування і технології. Обговоріть:
  - Про які переваги та недоліки спілкування онлайн розповідали у відео?
  - З якими недоліками спілкування онлайн ви стикалися?
- Влаштуйте челендж «24 години без смайлів». Упродовж 24 годин використовуйте лише слова для вираження емоцій. Проаналізуйте, як змінилося сприйняття ваших повідомлень.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
   - Чим більше людина говорить, тим краще вона спілкується.
   - До невербального спілкування належать інтонація, міміка, жести.
   - Людина, яка активно слухає: повторює сказане, використовує парафраз, ставить уточнювальні запитання.
   - Життєвий досвід не впливає на сприйняття інформації.
   - Потрібно намагатися досягнути найвищого рівня спілкування з усіма знайомими.
2. Оберіть правильний варіант і доповніть речення.
   - У групових чатах не варто... (писати пізно вночі; вітатися; дякувати).
   - Під час відеоконференції не потрібно... (дивитися в камеру; перебивати; вимикати мікрофон, коли не говорите).
3. Прочитайте діалог і визначте, на якому рівні спілкування він відбувся (фрази, факти, думки, почуття, довіра).

— О, привіт! Як справи?
— Нормально, дякую. А в тебе?
— Усе добре. Ще побачимося.
— Бувай.

4. Прочитайте повідомлення і визначте, які з них агресивні. Як їх можна перефразувати, щоб вони стали доброзичливішими?

Ти взагалі думаєш, що пишеш?	Хороша ідея.
Повна нісенітниця.	Цікава інформація.

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати про рівні спілкування. ☆ ☆ ☆

Я можу навести приклади бар'єрів у спілкуванні. ☆ ☆ ☆

Я вмію застосовувати прийоми ефективного спілкування. ☆ ☆ ☆

§ 22. Розбудова здорових стосунків

• СТОСУНКИ • КООПЕРАЦІЯ
• КОМУНІКАЦІЯ • КОМПРОМІС

Проблемні запитання:

1. Для чого потрібні друзі?
2. Як люди обирають друзів?
3. Які ознаки здорових стосунків?
4. Як складаються стосунки між підлітками та їхніми батьками?

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про роль здорових стосунків у житті людини;
- ознайомитеся з принципами формування здорових стосунків;
- усвідомите цінність дружби та теплих стосунків із рідними.

СПІЛКУВАННЯ І СТОСУНКИ

Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки: родинні, дружні, ділові або романтичні.

Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші — незалежно від того, хочемо ми цього чи ні. Приклади стосунків — батько і син, учитель та учень, брат і сестра.

Якщо між людьми склалися доброзичливі (здорові) взаємини, вони відчувають потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розставатися. Для нездорових стосунків характерні підозріливість, егоїзм, бажання контролювати та підкоряти.

Здорові стосунки є запорукою щасливого й успішного життя. Науковці довели, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності й упевненості в собі. В дорослому житті такі стосунки допомагають здобути авторитет, досягти вищого рівня фінансового добробуту, стабільності в подружньому житті, самоповаги та усвідомити сенс життя. Це тому, що люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють свої потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі та розв'язують проблеми.

- Напишіть оголошення: «Шукаю друга». Зазначте в ньому свої інтереси та привабливі для інших особисті якості, а також те, що ви шукаєте в друзях.
- По черзі зачитайте їх та поділіться враженнями:
  - Яке оголошення вам здалося найцікавішим?
  - На яке вам захотілося відгукнутися?

- Прочитайте вірш Ліни Костенко «Довіра».
  - Що, на вашу думку, сприяє виникненню довіри? Що може її зруйнувати?
  - Назвіть інші ознаки здорових стосунків (щирість, повага, відповідальність, відчуття безпеки...).
  - Поміркуйте, що вони означають (наприклад, повага — сприймати друзів такими, які вони є; відчуття безпеки — не боятися розкритися перед другом...).

Довіра

Не треба класти руку на плече.
Цей рух доречний, може, тільки в танці.
Довіра — звір полоханий, втече.
Він любить тиху паморозь дистанцій.

Він любить час. Хвилини. Дні. Роки.
Він дивний звір, він любить навіть муку.
Він любить навіть відстань і розлуку,
Але не любить на плечі руки.

У цих садах, в сонатах соловʼїв,
Він чує тихі кроки браконьєра.
Він пастки жде від погляду, від слів,
І цей спектакль йому вже не прем'єра.

Душі людської туго і тайго!
Це гарний звір, без нього зле живеться.
Але не треба кликати його.
Він прийде сам і вже не відсахнеться.

Ліна Костенко

- Перейдіть за QR-кодом і визначте, які ознаки свідчать про здорові стосунки, а які — про нездорові.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ

Принципи формування здорових *стосунків* описує формула трьох «К».

ФОРМУЛА «ЗК»

Кооперація — означає діяти як одна команда, використовувати синергію для досягнення спільної мети.

Комунікація — означає бути відкритим до спілкування, не замикатися в собі, завжди обговорювати з близькими те, що вас хвилює.

Компроміс — означає необхідність розв'язувати проблеми у стосунках шляхом взаємних поступок.

СТОСУНКИ З ОДНОЛІТКАМИ

Підлітки люблять спілкуватися з однолітками. За підрахунками психологів, вони витрачають на це третину всього часу.

І це не дивно, адже саме у спілкуванні з приятелями підлітки набувають неоціненного емоційного досвіду й задовольняють чимало потреб: у безпеці, повазі, належності до групи. Належність до компанії однолітків учить досягати певного соціального статусу, підтримувати його та розвиває соціальні навички: уміння бути членом команди, захищати себе, знаходити баланс між власними інтересами й бажаннями інших людей.

Спілкування з однолітками — одне з головних джерел інформації для підлітків. Поширеними темами для обговорення є новини спорту і музики, книжки й фільми, технічні новинки та стосунки з протилежною статтю. Особливого значення набуває дружба — взаємини, що ґрунтуються на спільності інтересів, відкритості, довірі та відданості одне одному, готовності прийти на допомогу.

На відміну від приятелів, у друзів більше цінують індивідуальність. Звичайного учасника компанії може замінити хтось інший — і майже нічого не зміниться. Друг сприймається як унікальне надбання. Шкільні друзі часто зберігають стосунки протягом усього життя.

Більшість людей обирає собі друзів серед тих, хто схожий на них: за віком, рівнем інтелекту, життєвими цінностями, інтересами. Міф про те, що протилежності притягуються, давно спростований науковими дослідженнями. Випадки взаємної симпатії між абсолютно різними людьми є скоріше винятком, ніж правилом.

- Подивіться відео «Як ми обираємо друзів». Обговоріть:
  - Як науковці довели, що друзі живуть «на одній хвилі»?
  - Чому дружба може покращити якість і тривалість життя?
- Удома проведіть дослідження зі своїм другом / подругою:
  - складіть перелік покликань на 5 відео до 5 хвилин, які ви ще не дивилися;
  - окремо перегляньте ці відео та запишіть по дві-три емоції, які вони у вас викликали;
  - порівняйте свої результати.

СТОСУНКИ З БАТЬКАМИ (ОПІКУНАМИ)

У підлітковому віці стосунки дітей з батьками ускладнюються. Непорозуміння між ними є такими звичними, що навіть мають спеціальну назву — «конфлікт поколінь».

Батьки й діти живуть в одному часі та просторі, однак їхні моделі світу дуже відмінні. Підлітки не надто переймаються проблемами, які хвилюють дорослих, адже для розуміння цих проблем їм бракує життєвого досвіду. А те, що найбільше непокоїть підлітків, батьки часто вважають не надто важливим.

Таке ставлення батьків характерне для всіх часів і народів. Один відомий психолог іронічно зазначив: «Цікаво, що з кожним наступним поколінням діти дедалі гірші, а батьки дедалі кращі. З цього випливає, що з дедалі гірших дітей виростають дедалі кращі батьки».

Насправді теплі й щирі стосунки з батьками є однією з найважливіших потреб і життєвих цінностей. Вони потрібні людині в будь-якому віці, а тим паче — в підлітковому, коли вона ще не готова до самостійного життя.

Ви дорослішаєте, і деякі ваші потреби змінюються. Наприклад, ви хотіли би більше часу проводити з друзями або самі обирати собі одяг. Щоб допомогти батькам краще зрозуміти ваші потреби, згадайте відомий вислів: «Стосунки — це вулиця з двостороннім рухом» і беріть на себе свою частину відповідальності за якість ваших взаємин з батьками.

- Щоб прояснити очікування дорослих і правила, які існують у вашій родині, візьміть у дорослих членів родини інтерв'ю. Для цього завантажте інструкцію та бланк за QR-кодом.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

А) Комунікація	1) необхідність розв'язувати проблеми у стосунках шляхом взаємних поступок
Б) Компроміс	2) діяти як одна команда, використовувати синергію для досягнення спільної мети
В) Кооперація	3) бути відкритим до спілкування, не замикатися в собі, завжди обговорювати з близькими те, що вас хвилює

2. Оберіть ознаки здорових стосунків.

егоїзм	ревнощі	довіра
заздрість	повага	щирість
відповідальність	надмірний контроль	безпека

3. Прочитайте ситуації та визначте, яка з них ілюструє нездорові стосунки. Поясніть свою думку.

Артем невдало пожартував з друга. Хлопець відразу перепросив, і друг йому пробачив.

Аліна довірила Марку таємницю, а він розповів про це всім у класі.

4*. Уявіть, що ви хочете придбати взуття, але ваші батьки (опікуни) вважають, що воно вам не підходить. Як ви можете висловити свою позицію, щоб уникнути сварки та знайти компроміс?

5. Напишіть коротке есе «Мій рецепт дружби», в якому наведіть три «інгредієнти», без яких дружба не може існувати (наприклад: довіра, взаємоповага, однакове почуття гумору).

6. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, на чому ґрунтуються здорові стосунки. ☆ ☆ ☆

Я можу розказати про важливість дружби. ☆ ☆ ☆

Я вмію будувати довірливі стосунки з друзями й родиною. ☆ ☆ ☆

§ 23. Протидія булінгу

• БУЛІНГ • КІБЕРБУЛІНГ • ХЕЙТЕРСЬКА ПОВЕДІНКА

Проблемні запитання:

1. Що таке хейтерська поведінка?
2. Яка відповідальність за булінг існує в Україні?
3. Як анонімно повідомити про булінг?

У цьому параграфі ви:

- пригадаєте ознаки та види булінгу;
- дослідите різницю між доброзичливим спілкуванням і хейтерською поведінкою;
- ознайомитеся з проявами кібербулінгу;
- дізнаєтеся, куди звернутися по допомогу жертвам булінгу.

ОЗНАКИ ТА ВИДИ БУЛІНГУ

Здорові стосунки ґрунтуються на довірі, повазі й підтримці. Та коли у стосунках переважає агресія, приниження чи контроль, ідеться про нездорові стосунки. Одним із їхніх проявів є *булінг* — систематичне приниження або цькування однієї людини іншою чи групою. Пригадайте ознаки та види булінгу (мал. 62).

ОЗНАКИ БУЛІНГУ

Систематичність (повторюваність) діяння.

Наявність сторін — кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі.

Наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

ВИДИ БУЛІНГУ

1. *фізичний* (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, заподіяння тілесних ушкоджень);
2. *психологічний* (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);
3. *економічний* (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);
4. *сексуальний* (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська сексуального характеру, зйомки в роздягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);
5. *кібербулінг* (приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв).

Мал. 62. Ознаки та види булінгу
(Джерело: Міністерство юстиції України https://is.gd/TEsD27)

- Прочитайте ситуації та визначте, в якій описано булінг, а в якій — конфлікт.
  - Учень регулярно висміює однокласника, інші сміються разом із ним. Постраждалий часто пропускає школу.
  - Двоє учнів посварилися через спільний проєкт і кілька днів не спілкуються.

ХЕЙТЕРСЬКА ПОВЕДІНКА

Якщо хейтерська поведінка стає систематичною і спрямованою проти конкретної особи чи групи осіб, це стає булінгом.

Хейтерська поведінка — це виявлення неприязні, злості або знецінення інших без конструктивних причин. Найчастіше джерелом такої поведінки є заздрість. Замість того, щоб мотивувати себе ставати кращими, хейтери спрямовують негатив на тих, кого вважають красивішими, розумнішими чи успішнішими за себе.

Сьогодні хейт є більш поширеним онлайн явищем, однак за кожним образливим коментарем стоїть людина. Розгляньте таблицю, яка показує типові ознаки хейтерської поведінки на противагу здоровому, доброзичливому спілкуванню (табл. 9).

Таблиця 9

Хейтерська поведінка	Доброзичливе спілкування
Критикують усіх і все *«Нова куртка? Дивний вибір!»*	Підтримують, роблять щирі компліменти *«У тебе нова куртка? Тобі личить»*
Заздрять чужим успіхам *«Скільки можна випендрюватися!»*	Радіють успіхам інших *«Круто, ти перевершив сам себе»*
Прагнуть виділитися, а не співпрацювати *«Я буду тільки презентувати доповідь»*	Уміють співпрацювати *«Давайте розподілимо ролі, щоб виконати цей проєкт»*
Поширюють плітки, часто неправдиві *«Я чула, що вона курила за школою»*	Намагаються припиняти плітки *«Я не впевнена, що це правда»*
Очікують найгіршого від інших *«Ти, як завжди, все зіпсуєш!»*	Шукають у людях позитивні риси *«Він старався, як і ми всі»*
Критикують, не пропонуючи конструктивних рішень *«Ну, хто так робить? Навіть п'ятирічна дитина зробила б краще»*	Надають конструктивний зворотний відгук *«Гарна робота, але, може, варто підрівняти краї?»*
Довго тримають образу на інших *«Я більше не хочу з тобою спілкуватися»*	Уміють вирішувати конфлікти *«Мені було неприємно на тебе чекати. Наступного разу попереджай, будь ласка, якщо запізнюєшся»*
Зневажають чужі ідеї *«Це повна дурня!»*	Відкриті до нового *«Цікава ідея! Що тебе надихнуло на неї?»*
Ігнорують, знецінюють чужі почуття *«Та перестань, нічого страшного»*	Зважають на почуття інших *«Розумію, як тобі прикро. Що я можу зробити для тебе?»*

КІБЕРБУЛІНГ

Із розвитком цифрових технологій з'являються й нові загрози. На жаль, явище булінгу існує і в кіберпросторі. *Кібербулінг* — це систематичне цькування онлайн за допомогою гаджетів.

Основною його небезпекою є те, що жертва може зазнавати цькування цілодобово й через це не почуватися в безпеці навіть удома. Ознайомтеся з основними проявами кібербулінгу.

ПРОЯВИ КІБЕРБУЛІНГУ

- флеймінг (перепалки) — обмін короткими гнівними репліками в чатах, на форумах, у дискусійних групах тощо;
- нападки — повторювані образливі повідомлення в месенджери, постійні дзвінки тощо;
- обмовляння — поширення принизливої неправдивої інформації через текстові повідомлення, фото, відео з використанням засобів електронного зв'язку;
- самозванство або перевтілення в певну особу з використанням її акаунту в соціальних мережах, блогах, пошті, системі миттєвих повідомлень тощо;
- ошуканство або видурювання конфіденційної інформації (текстів, фото, відео) та передання її в інтернеті тим, кому вона не призначалася;
- сталкінг (кіберпереслідування) — дії з прихованого вистежування, зазвичай зроблені нишком, анонімно, з метою заподіяння психологічної або фізичної шкоди;
- знімання на відео реальних нападів з метою їх поширення в інтернеті (хеппіслепінг);
- використання інтернет-спілкування для подальшого вчинення жертвою певних дій, зокрема використання її в сексуальних цілях (кібергрумінг) або доведення до самогубства.

Джерело: Курс «Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти» https://is.gd/modOls

- Подивіться відео «Що таке кібербулінг?». Обговоріть:
  - Чому люди вдаються до кібербулінгу?
  - Як кібербулінг шкодить життю та здоров'ю жертви?
- Подивіться відео «Як відбувається кібербулінг?». Обговоріть:
  - Про які прояви кібербулінгу ви почули?
  - Де, окрім соціальних мереж, люди стикаються з кібербулінгом?
- Перейдіть за другим QR-кодом і визначте, які прояви кібербулінгу ілюструють ситуації.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА БУЛІНГ І ДЖЕРЕЛА ДОПОМОГИ

В Україні булінг офіційно визнаний правопорушенням. Відповідальність за нього передбачає стаття 173^4 Кодексу України про адміністративні правопорушення.

- Якщо хтось систематично ображає, принижує чи шкодить іншому учаснику освітнього процесу, то це карається штрафом від 850 до 1700 грн або громадськими роботами від 20 до 40 годин.
- Якщо булінг повторюється протягом року або його чинить група осіб, покарання буде суворішим — штраф від 1700 до 3400 грн або громадські роботи від 40 до 60 годин.

Якщо булінг чинить дитина до 16 років, то відповідальність несуть її батьки або опікуни.

ЯК ПОВІДОМИТИ ПРО ВИПАДОК БУЛІНГУ

- Зайдіть на сайт AIKOM https://aikom.iea.gov.ua/ та натисніть кнопку «Повідомити про булінг».
- Зареєструйтеся або ввійдіть у вже наявний акаунт.
- Заповніть коротку анкету. Заяву можна подавати анонімно чи зазначити свої дані.
- Натисніть кнопку «Продовжити» та підтвердьте заяву.
- Ознайомтеся з рекомендаціями щодо того, як реагувати на булінг.

AIKOM

АнтиБулінгБот

Після подання абсолютно анонімної заяви ви можете отримати психологічну допомогу в чатботі **АнтиБулінгБот** https://t.me/ProtyBullyingBot.

Або звернутися на дитячу гарячу лінію за номером 116 111 або 0 800 500 225 (з 12:00 до 16:00), на гарячу лінію щодо булінгу за номером 116 000.

Джерело: Міністерство освіти і науки України https://is.gd/FkzIrd

- Подивіться відео «Що робити жертві кібербулінгу?». Обговоріть:
  - Що може зробити жертва самостійно?
  - Куди можуть звернутися дорослі, щоб допомогти жертві?
- Подивіться відео «Як допомогти другу-жертві?». Обговоріть:
  - За якими ознаками можна зрозуміти, що ваш друг / подруга стали жертвою кібербулінгу?
  - Що ви можете зробити, щоб допомогти?

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між видами булінгу та їх проявами.

А) Фізичний	1) однокласники повністю ігнорують Катю, вдаючи, що її нема
Б) Психологічний	2) хлопці сфотографували Ігоря у роздягальні та розвісили фото в школі
В) Економічний	3) хтось щодня надсилає Марку десятки образливих повідомлень у месенджері
Г) Сексуальний	4) двоє старшокласників щодня вимагають у Максима гроші
Ґ) Кібербулінг	5) Аліні не подобається Віра, тому вона при зустрічі завжди її штовхає

2. Визначте вислови, характерні для хейтерської поведінки.
   - Я в тебе вірю, спробуй ще раз.
   - Яка ж тупа ідея.
   - Не засмучуйся, наступного разу вийде краще.
   - У тебе жахлива зачіска.
   - Ти це взуття знайшов на смітнику?
3. Антон побачив, як двоє старших хлопців ображають його сусідку. Поміркуйте:
   - Як Антон може допомогти сусідці, не вступаючи в бійку?
   - Кому він може розказати про це?
4. Зробіть плакат «Стоп булінг» — напишіть на ньому мотиваційне гасло та джерела допомоги жертвам булінгу. Повісьте плакат у школі.
5. Оцініть свої досягнення.

   Я можу розказати про ознаки та види булінгу. ☆☆☆

   Я вмію розпізнавати хейтерську поведінку. ☆☆☆

   Я знаю, куди можна звернутися по допомогу жертві булінгу. ☆☆☆

§ 24. Цінність родини

• ФІЗІОЛОГІЧНЕ ДОЗРІВАННЯ • СОЦІАЛЬНЕ ДОЗРІВАННЯ • ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОЗРІВАННЯ

Проблемні запитання:

1. Чому родина важлива для кожної людини?
2. Які ознаки готовності до сімейного життя?
3. Скільки «коштує» хатня робота?

У цьому параграфі ви:

- поміркуєте про цінність родинних стосунків і важливі чинники міцної сім'ї;
- пригадаєте ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості;
- оціните свою готовність до сімейного життя.

РОДИННІ ЦІННОСТІ

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, батько й матір, партнери у створенні сімейного добробуту.

Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани й досягати найамбітніших цілей, зокрема й у професійній діяльності.

- Завантажте бланк і створіть герб своєї родини, наприклад, як на мал. 63. Заповніть його за таким планом:
  - у першому віконці запишіть три слова, які найточніше характеризують вашу родину;
  - у другому — три найголовніші цінності вашої родини;
  - у третьому — три найбільш пам'ятні сімейні події;
  - у четвертому — три правила вашої сім'ї;
  - у п'ятому — три члени сім'ї, з якими у вас особливо тісні стосунки;
  - у шостому — троє друзів вашої родини.

Мал. 63. Приклад герба родини

Від родини насамперед залежать здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняються їхні базові потреби — фізіологічні, соціальні й духовні.

Фізіологічні потреби, потреба в безпеці. Мати й батько прагнуть створити затишний дім, дбають, щоб члени сім'ї були нагодовані й одягнені. Дім — це особливе місце, де людина почувається в безпеці. Недаремно родину часто називають осередком стабільності або надійним тилом.

Соціальні потреби. Родина задовольняє більшу частину соціальних потреб — у любові, повазі, належності до групи. Тут дитина вчиться спілкуватися, залагоджувати конфлікти й будувати свої стосунки з батьками, братами та сестрами, численними родичами. Тут вона засвоює важливі цінності й норми соціальної поведінки. Діти, яких не навчили цього, зазвичай мають труднощі у стосунках з іншими людьми.

- Удома створіть «Сімейний календар» із найважливішими подіями та традиціями вашої родини.

ГОТОВНІСТЬ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

В Україні мінімальний вік укладення шлюбу становить 18 років. Однак далеко не всі юнаки та дівчата готові до сімейного життя в такому молодому віці.

Щоб стати дорослим, треба вирости не лише фізично, а й психологічно та соціально (мал. 64, с. 197).

Мал. 64. Ознаки зрілості

- Об'єднайтеся у три групи («фізіологи», «психологи» та «соціологи») й розподіліть між собою матеріал на с. 197–198.
- Підготуйте повідомлення і по черзі представте їх у класі.

Фізіологічне дозрівання

Поглянувши на будь-яку компанію підлітків, одразу помічаєш відмінності в темпах їхнього фізіологічного розвитку.

Дехто, порівнюючи себе з однолітками, може відчути дискомфорт від того, що розвивається швидше або повільніше за інших. Та цим не варто перейматися. Календар фізіологічного дозрівання запрограмований генетично, і в цьому ви більше схожі на своїх батьків, ніж на друзів. Якщо дитина живе в нормальних умовах і добре харчується, фізіологічне дозрівання відбувається само собою.

Фізіологічним критерієм зрілості є припинення росту та сформованість усіх органів і систем, зокрема й репродуктивної (статеве дозрівання). У наших широтах фізіологічне дозрівання завершується приблизно у 20 років.

Психологічне дозрівання

За розміром головний мозок семирічної дитини майже не відрізняється від мозку дорослої людини. Ще 20 років тому вважали, що інтелект повністю формується до початку статевого дозрівання. Тепер відомо, що в підлітковому віці в мозку тривають кардинальні зміни.

- Перейдіть за QR-кодом. Подивіться відео та розгляньте схему розвитку головного мозку в підлітків. Обговоріть:
  - Які відділи головного мозку активно розвиваються у підлітковому віці?
  - За що відповідає префронтальна кора?
  - Чому для підлітків характерні різкі зміни настрою, імпульсивність тощо?

Соціальна зрілість

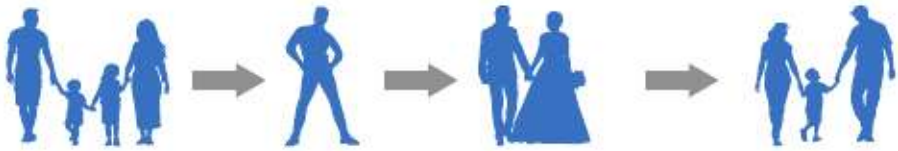
Критерії соціальної зрілості залежать від рівня розвитку суспільства та конкретної культури. В більшості розвинених країн соціальну зрілість пов'язують із можливістю самостійно вирішувати свою долю. Розрив у часі між досягненням фізіологічної та соціальної зрілості в цих країнах становить 7–9 років, протягом яких людина має багато чого навчитися, щоб користуватися правами та виконувати обов'язки дорослої людини. Однією з ознак соціальної зрілості є набуття повної правової відповідальності з 18 років.

Через неповну розвиненість деяких відділів мозку діти здатні приймати лише прості рішення, часто не усвідомлюють можливих наслідків своїх слів і вчинків. Тому й правова відповідальність неповнолітніх настає лише з 14 років. Та й то не за всі види правопорушень, а лише за ті, небезпека яких очевидна та зрозуміла навіть підліткам.

До 16 років формується здатність аналізувати впливи, прогнозувати розвиток подій, оцінювати різні варіанти та передбачати їхні наслідки. Тому підлітки набувають нових прав, обов'язків і правової відповідальності.

Лише з 18 років людина вважається юридично дорослою: вона може обирати професію, місце роботи, приймати рішення про шлюб без згоди батьків.

Дуже важливими характеристиками соціальної зрілості є спроможність людини ефективно спілкуватися, налагоджувати та підтримувати стосунки. Соціальний розвиток людини охоплює три стадії: від повної залежності від батьків (опікунів) до незалежності (самостійності), а від неї — до взаємозалежності у власній родині.



- Перейдіть за QR-кодом і встановіть відповідність між ознаками зрілості.

ВАЖЛИВІ ЧИННИКИ МІЦНОЇ РОДИНИ

Родинне щастя ґрунтується на універсальних складових: коханні, повазі, довірі та важливих побутових і життєвих навичках.

Колись сім'ї часто створювали через матеріальний розрахунок, з огляду на престижність і навіть із політичних мотивів. Іноді наречені не були знайомі до весілля, тому що за них усе вирішували батьки. Нині головною підставою для укладення шлюбу є кохання. Коли люди вирішують прожити разом до кінця життя, вони створюють найкращі умови для своїх майбутніх дітей. Адже атмосфера батьківської любові дає дитині відчуття захищеності, сприяє її розвитку.

Однак для створення міцної сім'ї недостатньо лише кохання, зокрема коли молоде подружжя не усвідомлює відповідальності своєї нової ролі. Особливо часто родина страждає через відсутність важливих навичок — і побутових, і життєвих.

- Об'єднайтесь у пари та продемонструйте пантомімою домашні справи (прання, прибирання, дрібний ремонт...). Запишіть їх на дошці.
- Поміркуйте, чи можуть чоловіки виконувати так звану традиційну жіночу роботу й навпаки. Наведіть приклади таких ситуацій (наприклад, коли дружина залюбки реставрує старі меблі, а чоловік захоплюється кулінарією).
- Прочитайте статтю про приблизну вартість виконання домашніх справ. Обговоріть:
  - Чому хатня робота вважається недооціненою?
  - Чому в сучасному суспільстві немає розподілу домашніх обов'язків на суто «жіночі» або «чоловічі»?
- Удома виконайте дослідження. Складіть перелік домашніх обов'язків кожного члена вашої родини. За допомогою будь-якого ресурсу для пошуку вакансій (https://www.work.ua/, https://robota.ua/) підрахуйте, яку «зарплатню» за свою роботу мав би отримувати кожен член вашої родини.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть одну правильну відповідь.

   До соціальних потреб, які задовольняє родина, належить:

   а) потреба у воді | б) потреба в безпеці | в) потреба в любові й належності до групи

   Ознакою фізіологічної зрілості є:

   а) стабільний емоційний стан | б) завершення росту організму | в) уміння працювати в команді

   Здатність налагоджувати та підтримувати здорові стосунки свідчить про:

   а) фізіологічну зрілість | б) психологічну зрілість | в) соціальну зрілість

2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
   - Родина задовольняє фізіологічні, соціальні та духовні потреби.
   - Людина досягає повної фізичної зрілості у 18 років.
   - Домашні справи мають справедливо розподілятися між усіма членами родини.

3. Визначте, яка ситуація свідчить про соціальну зрілість, а яка — про психологічну. Поясніть свою думку.

   Марта дуже розізлилася на подругу й захотіла написати їй різке повідомлення. Але вирішила спочатку заспокоїтися, все обміркувати та поговорити під час особистої зустрічі.

   Андрій часто долучається до екологічних акцій у своєму місті. Також він поширює дописи про особисту відповідальність кожного жителя за захист довкілля.

4. Оцініть свої досягнення.

   Я можу назвати ознаки зрілої особистості. ☆ ☆ ☆

   Я вмію проявляти турботу й повагу в родині. ☆ ☆ ☆

   Я можу оцінити свою готовність до сімейного життя. ☆ ☆ ☆

§ 25. Відповідальне батьківство

• ДЕКАЛОГ • ВРОДЖЕНІ ВАДИ РОЗВИТКУ (ВВР)

Проблемні запитання:

1. Що таке вроджені вади розвитку?
2. Чому до народження дитини потрібно готуватися завчасно?
3. Які є методи профілактики вроджених вад?

У цьому параграфі ви:

- оцініте рівень своєї готовності до батьківства;
- ознайомитеся з правилами профілактики вроджених вад;
- переконаєтесь у необхідності ретельної підготовки до народження дітей.

НАЙВИЩЕ ПРИЗНАЧЕННЯ

Хтось народжений бути митцем, хтось — фінансовим генієм, а хтось — майбутнім олімпійцем. Та більшість людей можуть почуватися щасливими, створивши в майбутньому свою сім'ю. Можливо, ви або дехто з ваших друзів поки що не вважаєте це головним. Однак мине час, і створення сім'ї, народження та виховання дітей можуть стати важливими й відповідальними подіями у вашому житті.

- Об'єднайтесь у пари та розкажіть одне одному:
  - Чи хотіли б ви мати дітей? Чому?
  - Якщо так, то скількох і якої статі?
- Що, на вашу думку, означає термін «відповідальне батьківство, материнство»?
- Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть те, що потрібно новонародженій дитині (турбота дорослих, медичний догляд, візочок, ліжечко, підгузки, іграшки...).
- Обговоріть, що з цього потребує фізичних зусиль, фінансових витрат, інших ресурсів.
- По черзі скажіть, у якому віці будете готові до створення родини й народження дітей та що ви хотіли б встигнути до цього часу (наприклад, закінчити школу, здобути професію).

ПРОФІЛАКТИКА ВРОДЖЕНИХ ВАД РОЗВИТКУ

Коли майбутніх батьків запитують, кого вони більше хочуть — хлопчика чи дівчинку, ті часто відповідають: «Це не має значення. Головне, щоб дитина була здорова».

На жаль, діти не завжди народжуються здоровими, і тоді перед родиною постають труднощі, які треба долати в боротьбі за малюка. Особливо прикро, коли це стається з причин, яким легко запобігти. Тому кожна молода людина має знати важливу інформацію, яка може вберегти здоров'я її майбутніх дітей та запобігти вродженим вадам розвитку (ВВР).

Сьогодні відомо близько 4000 вроджених вад розвитку, які є основною причиною дитячої смертності в перший рік життя (мал. 65).

Мал. 65. Проблематика вроджених вад розвитку в світі
(Джерело: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/birth-defects)

Причини 60 % ВВР досі не з'ясовані. Це пов'язано з тим, що часто вони виникають унаслідок складної взаємодії багатьох умов — генетики, навколишнього середовища тощо.

Та існують фактори ризику, які можуть збільшити ймовірність народження дитини з вродженими вадами розвитку (мал. 66).

Мал. 66. Фактори ризику виникнення ВВР

Підготовку до майбутньої вагітності подружжю найкраще починати за три місяці до зачаття. Це значно знизить ризик вроджених вад розвитку. Плануючи народження дитини, батькам варто переглянути свій спосіб життя, перевірити стан здоров'я і вжити необхідних профілактичних заходів.

- Прочитайте декалог (десять правил), які Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розробила для профілактики вроджених вад.
- За можливості запросіть на урок медичного працівника / працівницю, щоб з'ясувати незрозумілі моменти.

ДЕКАЛОГ ПРОФІЛАКТИКИ ВРОДЖЕНИХ ВАД

1	Кожна жінка й кожен чоловік, які досягли статевої зрілості, можуть стати матір'ю і батьком.
2	Найкраще, коли вагітність є запланованою. Бажано визначитися з рішенням про дитину за 3–4 місяці до зачаття.
3	Допологове обстеження — найбільш надійна гарантія здорової вагітності та важлива складова профілактики вроджених вад.
4	Важливо, щоб кожна жінка зробила щеплення від краснухи щонайменше за 2–3 місяці до запланованої вагітності, ідеально — в підлітковому віці.
5	Вживати ліки під час вагітності можна лише за призначенням лікаря і в рекомендованих дозах. НЕ ЗАБУДЬТЕ попередити лікаря, що ви вагітна!
6	Алкогольні напої шкодять вагітності та майбутній дитині.
7	Не куріть і не дихайте тютюновим димом під час вагітності.
8	Харчуйтеся повноцінно, вживайте необхідну кількість овочів і фруктів.
9	Якщо на робочому місці жінки існують ризики для здоров'я, треба змінити умови праці.
10	Вагітні жінки та їхні рідні мають знати симптоми можливих відхилень від норми під час вагітності, а також те, куди звернутися у разі появи цих симптомів.

- Об'єднайтесь у три групи й за допомогою підручника (с. 205–206) підготуйте повідомлення про планування вагітності й необхідність:
  - *група 1:* перегляду способу життя;
  - *група 2:* перевірки стану здоров'я;
  - *група 3:* здійснення профілактичних заходів.

Перегляд способу життя

Передусім слід перевірити масу свого тіла. Недостатня вага може спричинити дефіцит поживних речовин в організмі матері й дитини, надлишкова — ускладнення перебігу вагітності на пізніх термінах, підвищення артеріального тиску, додаткове навантаження на суглоби й посилення таких симптомів, як біль у спині й задишка. Зростає також ризик виникнення так званого діабету вагітних.

Обмежувати харчування під час вагітності не рекомендують, тому бажано нормалізувати вагу тіла заздалегідь. Цьому сприяє спеціальна дієта та підібрані фахівцем фізичні вправи.

Слід відмовитись і від малорухливого способу життя. Прогулянки на свіжому повітрі, гімнастика для вагітних, плавання допоможуть жінці легше перенести вагітність, підготуватися до пологів і зберегти поставу.

Дуже важливо обом батькам позбутися шкідливих звичок. Рішення батька відмовитися від куріння й алкоголю — найкращий подарунок дружині та майбутній дитині.

Треба врегулювати режим праці та відпочинку, максимально знизити стресові навантаження обох батьків, визначити, чи не впливають на них шкідливі чинники на робочому місці (хімічні речовини, гази, випромінювання від рентгенологічного обладнання). Вагітним не рекомендують працювати в місцях великого скупчення людей, фізично та психологічно перенапружуватися, переохолоджуватися і перегріватися.

Перевірка стану здоров'я

Консультація терапевта або сімейного лікаря необхідна для з'ясування, чи були в минулому проблеми з виношуванням дитини, генетичні патології, захворювання, що передаються статевим шляхом, хронічні захворювання, такі як бронхіальна астма, підвищений тиск.

У багатьох жінок із хронічними захворюваннями вагітність минає нормально, але для зменшення ризику можливих ускладнень це питання слід також обговорити з лікарем.

Якщо близькі родичі мали спадкові захворювання, необхідно пройти тестування на наявність генів цих захворювань. Для цього достатньо обстежити когось одного з подружжя. За наявності в нього такого гена обстежують і другого. Якщо носієм гена спадкового захворювання є лише один із подружжя, це не загрожує дитині.

Необхідно також заздалегідь відвідати стоматолога для уникнення рентгенологічного дослідження під час вагітності.

Слід також пройти рекомендоване лікарем лабораторне обстеження: визначити групу крові та резус-фактор, наявність імунітету до вірусу краснухи та токсоплазмозу.

Профілактичні заходи

Тим, у кого немає імунітету до вірусу краснухи, потрібно зробити щеплення. Але після вакцинації слід утримуватися від зачаття протягом трьох місяців. Краснуха — інфекція, що передається повітряно-крапельним шляхом. Її збудник може призвести до тяжких вад розвитку плода (глухота, сліпота, вади серця, нервової системи, скелета), особливо якщо жінка перенесла краснуху на ранніх термінах вагітності.

Токсоплазма — паразит, який може міститися в недостатньо термічно обробленому м'ясі, котячих екскрементах і зараженій землі. Зазвичай у дорослої людини токсоплазмоз, спричинений токсоплазмою, проявляється як грипоподібний синдром. Однак під час вагітності він може призвести до внутрішньоутробної загибелі плода, викидня або народження дитини з вадами розвитку. Якщо немає імунітету до токсоплазмозу, не слід прибирати котячий туалет, треба ретельно мити руки після кожного контакту з котом, а на присадибній ділянці працювати в рукавичках.

До рекомендованих профілактичних заходів належить і приймання жінкою фолієвої кислоти та вживання обома партнерами вітамінно-мінеральних комплексів за три місяці до запланованого зачаття.

Клінічні дослідження довели, що вживання фолієвої кислоти в підвищених дозах протягом 12 тижнів до і після зачаття знижує ризик народження дитини з вродженими вадами розвитку. Фолієва кислота належить до вітамінів групи В і міститься у злаках, цитрусових, бобових, темно-зелених овочах, зелені, молочних продуктах.

- Подивіться відео про профілактику вроджених вад розвитку:
  - Яким вадам розвитку можна запобігти, якщо вживати фолієву кислоту?
  - Чому фолієву кислоту потрібно починати вживати мінімум за 3 місяці до зачаття дитини?
  - Що таке фортифікація продуктів харчування?
- Перейдіть за другим QR-кодом і визначте, які фактори збільшують ризик виникнення вроджених вад розвитку, а які — зменшують.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть одну правильну відповідь.

   Яким має бути перший крок при плануванні вагітності?

   а) вибір імені дитини | б) купівля дитячого одягу | в) відвідування лікаря

   Яке захворювання матері може бути фактором ризику для дитини?

   а) діабет II типу | б) короткозорість | в) плоскостопість

   Коли варто зробити щеплення від краснухи, якщо його ще не було?

   а) під час вагітності | б) за декілька місяців до зачаття | в) після народження дитини

2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
   - Відповідальність за здоров'я майбутньої дитини несуть обоє партнерів.
   - Куріння під час вагітності може спричинити затримку росту плода.
   - Планування вагітності допомагає запобігти більшості вроджених вад розвитку.

3. Назвіть чинники ризику та захисту від ВВР під час планування вагітності.

Зробити щеплення від краснухи, якщо не хворіли в дитинстві.	Ретельно мити руки після кожного контакту з котом.
Працювати на присадибній ділянці без рукавичок.	Почати приймати фолієву кислоту за 3 місяці до зачаття.

4. Наведіть аргументи на користь планування вагітності та профілактики вроджених вад розвитку.

5. Оцініть свої досягнення.

   Я знаю, що таке вроджені вади розвитку. ☆ ☆ ☆

   Я можу розказати про важливість планування вагітності. ☆ ☆ ☆

   Я можу назвати приклади чинників, які зменшують ризик вроджених вад розвитку. ☆ ☆ ☆

Розділ 6
Добробут

У цьому розділі ми дослідимо:

§ 26. Професійне самовизначення

- САМОВИЗНАЧЕННЯ
- ЖИТТЄВЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ
- ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ

Проблемні запитання:

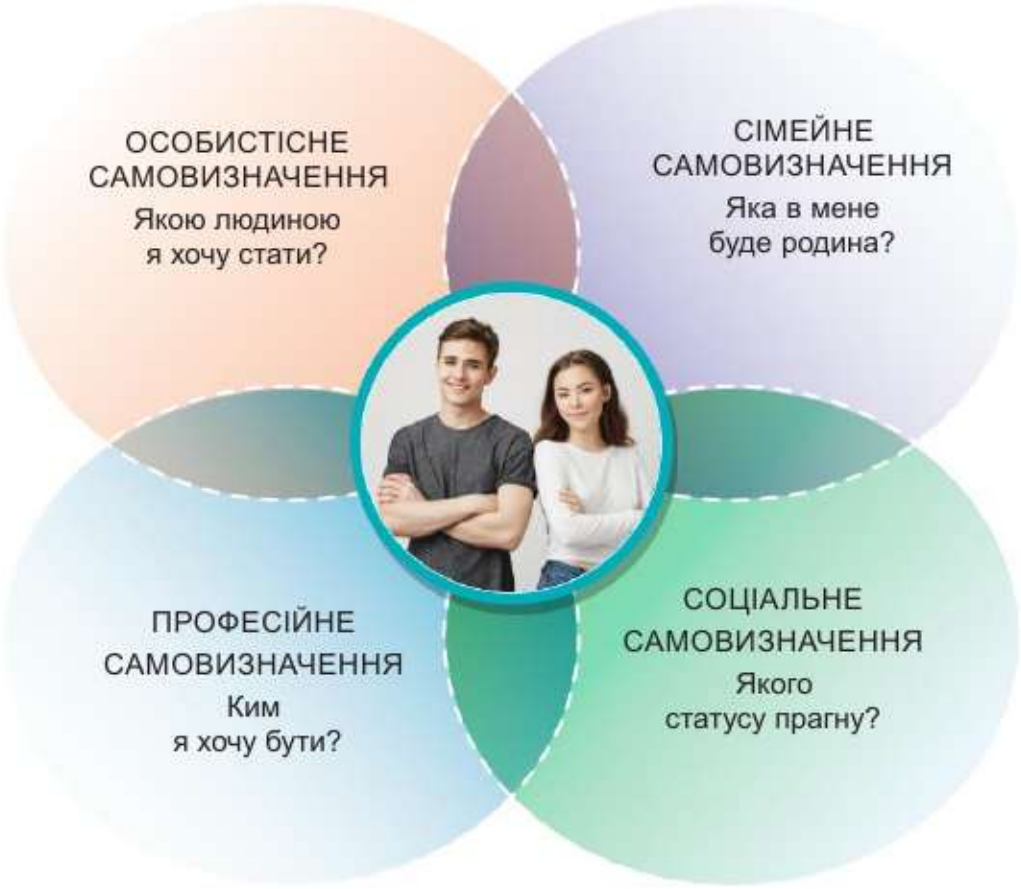
1. Що таке професійне самовизначення?
2. Що допомагає обрати професію?
3. Які навички допомагають досягти успіху в сучасному світі?

У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з різними типами професій;
- з'ясуєте, як формула «Хочу — Можу — Треба» допомагає знайти справу до душі;
- проаналізуєте свої мотиви для вибору професій.

СКЛАДОВІ САМОВИЗНАЧЕННЯ

Життєве *самовизначення* є головним завданням підліткового віку, важливою умовою подальшого розвитку та самореалізації. Самовизначення має кілька важливих складових (мал. 67).



Мал. 67. Компоненти життєвого самовизначення

- Пригадайте, ким ви мріяли стати, коли були ще малими. По черзі покажіть рухи, характерні для цієї професії, наприклад покрутіть кермом. Решта учнів намагається вгадати цю професію.
- Розділіть аркуш на чотири віконця і запишіть у кожному з них:
  - якою людиною я хочу стати;
  - яку я хочу мати родину;
  - ким я хочу бути;
  - якого соціального статусу я прагну (керівник, підлеглий, лідер, член команди...).

У процесі самовизначення людина усвідомлює не лише те, чого хоче досягти в майбутньому, а й те, які кроки треба зробити на цьому шляху. Отже, це не лише мрії про майбутнє, а й формування стійких прагнень і щоденні зусилля для їх реалізації.

У процесі самовизначення вам допоможуть такі поради:

- Ставтеся до свого життя як до унікального й дуже відповідального шансу реалізувати себе.
- Не зациклюйтеся передчасно на чомусь одному, дайте простір своїй уяві, приміряйте різні соціальні ролі та розвивайте необхідні для їх виконання життєві навички.
- Завжди намагайтеся брати на себе відповідальність за те, що відбувається у вашому житті, не перекладайте її на інших людей, не покладайтеся на обставини.
- Плануючи віддалене майбутнє, завжди запитуйте себе: «А що я можу зробити для цього вже сьогодні?»

ЯКІ ІСНУЮТЬ ПРОФЕСІЇ

Усі професії умовно можна поділити на п'ять груп:

1. Професії «людина — природа» — об'єктом праці є живі організми (агрономи, зоотехніки, кінологи, ветеринари, ландшафтні дизайнери, лісники тощо).

2. Професії «людина — техніка» — об'єктом праці є технічні системи, машини, устаткування, матеріали, енергія (токарі, конструктори, водії, інженери, трактористи, радіотехніки, архітектори тощо).

3. Професії «людина — знакова система» — об'єктом роботи тут є умовні знаки, цифри, коди, таблиці (програмісти, статистики, економісти, топографи тощо).

4. Професії «людина — художній образ» — об'єктом праці є художні образи, їхні елементи та особливості (фотографи, художники, письменники, музиканти, ювеліри, композитори, дизайнери, модельєри тощо).

5. Професії «людина — людина» — об'єктом праці є люди, групи, колективи (учителі, офіціанти, продавці, вихователі, юристи, лікарі, психологи, соціологи, дипломати, поліцейські тощо).

В офіційних документах назви професій подають у чоловічому роді. Це лише мовна традиція і вона не означає, що професія призначена тільки для чоловіків.

- Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть і запишіть якомога більше професій. Обговоріть:
  - У цьому переліку є суто «чоловічі» чи суто «жіночі» професії?
  - Чи знаєте ви жінок, які досягли успіху в так званих чоловічих професіях, і навпаки? Наведіть приклади.
  - Чи варто дозволяти гендерним стереотипам обмежувати можливості людей у їхніх бажаннях та мріях? Поясніть свою позицію.

ЯК ОБИРАТИ ПРОФЕСІЮ

Який варіант професійного самовизначення можна вважати вдалим? Той, що відповідає формулі: «Хочу. Можу. Треба».

ХОЧУ

мої бажання, інтереси, мрії

Вибір професії має відповідати вашим бажанням. Звісно, можна втілити мрію своїх батьків і стати тим, ким вони хочуть вас бачити. Так, до речі, робить багато людей — ті, хто не визначився зі своїми уподобаннями або звик у всьому покладатися на дорослих. Та працювати все життя за обраним фахом доведеться вам, а не батькам. Тому й рішення після консультації з дорослими варто приймати самостійно.

МОЖУ

здібності, таланти, можливості здоров'я

Обираючи професію, треба враховувати свої здібності до неї, а також відсутність медичних або психологічних протипоказань.

ТРЕБА

потреби суспільства, актуальні професії

Ви належите до першої в історії генерації людей, які житимуть в епоху стрімких змін у технологіях і потребах суспільства, коли мало не щодня з'являтимуться нові професії та зникатимуть старі робочі місця. Тому, обираючи майбутній фах, слід брати до уваги сучасну потребу в цій професії та якомога точніше оцінити її перспективи на ринку праці.

Якщо обирати лише за принципом «Хочу» — це може залишитися на рівні хобі. Якщо тільки «Можу» — робота стане рутинною і не тішитиме. Якщо лише «Треба» — вибір буде нав'язаним і не зробить людину щасливою.

Коли всі три компоненти збігаються, людина отримує задоволення, має перспективи професійного зростання і гідний заробіток. Можливість розкрити свої здібності підвищує мотивацію та результативність праці, забезпечує досягнення високого рівня професійної майстерності. А це, у свою чергу, приносить повагу та справжнє відчуття успіху.

- Перейдіть за QR-кодом і пройдіть діагностичний опитувальник інтересів, який допоможе визначити, яка сфера професій найбільше вам підходить.

«СРОДНА» ПРАЦЯ

Про «сродну» (споріднену) працю як запоруку людського щастя писав український філософ Григорій Сковорода. Він вважав, що важливо вчасно помітити природні нахили дитини й у жодному разі не створювати перепон для її розвитку. Коли дозволити селянській дитині, якщо вона того хоче, стати музикою і все своє життя присвятити цьому прекрасному мистецтву, а синові монарха, якщо він не має бажання, а головне — хисту керувати країною, дозволити працювати на землі, люди стануть щасливішими. Коли відданий улюбленій справі, навіть результативність твоєї діяльності відчутно збільшується.

Григорій Сковорода розмірковував не лише про щастя окремої людини: коли кожен займатиметься спорідненою працею, саме суспільство стане кращим, бо всі — від хлібороба до полководця — робитимуть свою справу творчо, професійно і з задоволенням.

Григорій Сковорода

- Пригадайте, яку справу ви робите з найбільшим задоволенням. Чому саме?
- Запишіть у три колонки:
  - «Хочу» — ваші бажання та мрії;
  - «Можу» — ваші здібності й сильні сторони;
  - «Треба» — професії, які потрібні суспільству.
- Поміркуйте, яка професія може об'єднати ці три складові.

МОТИВИ ДЛЯ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

Уявіть, що ви вирушаєте в подорож. Щоб дістатися мети, потрібен компас. Так само і з професією: ваші мотиви — це компас, який допоможе обрати правильний шлях.

1. Професія відкриває перспективу стати публічною особою, прославитися.
2. Це можливість продовжити сімейну традицію.
3. Дає змогу продовжити навчання зі своїми друзями.
4. Можливість служити людям.
5. Забезпечує високий заробіток.
6. Має велике значення для країни, людства.
7. Легкість працевлаштування («Без роботи не залишуся»).
8. Перспективність, можливість кар'єрного зростання.
9. Дає змогу виявити свої здібності та особистісні якості.
10. Уможливлює спілкування з людьми.
11. Збагачує знаннями, розвиває інтелект.
12. Допомагає підтримувати добру фізичну форму.
13. Різноманітна за змістом робота.
14. Романтичність, шляхетність професії.
15. Творча робота, є можливість робити відкриття.
16. Важка, складна професія.
17. Чиста, легка, спокійна робота.

- Щоб визначити коло професій, які відповідають вашим бажанням, виконайте вправу «Рейтинг мотивів». Для цього:
  - Запишіть на картках цифри від 1 до 17.
  - Прочитайте перелік мотивів вибору професії. Оберіть мотив, який, на вашу думку, є найважливішим.
  - Відкладіть картку з номером цього мотиву.
  - Далі так само оберіть іще чотири картки — матимете п'ять особистих мотивів для вибору професії.
- Об'єднайтесь у пари та назвіть по п'ять професій, які відповідають вашим особистим мотивам.
- Поміркуйте, чи не маєте до них медичних протипоказань.

НАВИЧКИ, КОРИСНІ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Незалежно від того, яку професію ви оберете, існують навички, що допомагають людині бути успішною в будь-якій сфері. Їх називають універсальними компетентностями або soft skills.

Але крім універсальних умінь важливе й поєднання фізіологічних і психологічних можливостей із вимогами професії. Адже ви не зможете стати шофером автобуса, якщо зовсім не вмієте керувати транспортом, або працювати лікарем-хірургом, якщо боїтеся крові.

Тому вибір професії залежить не лише від бажання, а й від того, чи підходять вам необхідні навички та риси характеру.

- Наведіть приклади професій, у яких найважливішими є: комунікативні навички, цифрова грамотність, творче мислення, емоційний інтелект.
- Оберіть одну навичку, яка у вас найсильніша, та одну, яка потребує розвитку.
- Складіть невеликий план, як можна розвивати одну з обраних навичок.

* Знайдіть у медіа три–п'ять повідомлень про актуальні професії та вимоги роботодавців. Складіть таблицю або інфографіку «Затребувані професії та навички», зробіть короткий висновок: які професії мають перспективи, а які втрачають актуальність.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

А) Людина — природа	1) Програміст
Б) Людина — техніка	2) Учитель
В) Людина — знакова система	3) Інженер
Г) Людина — людина	4) Агроном
Ґ) Людина — художній образ	5) Художник

2. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.
   - «Сродна» праця за Григорієм Сковородою — це улюблена справа, що відповідає природним нахилам людини.
   - До типу «людина — художній образ» належать кінолог, ветеринар, садівник.
3. Прочитайте ситуацію і дайте відповіді на запитання.

Дев'ятикласниця Марта добре малює, має розвинену уяву, але її батьки наполягають, щоб вона вступила до технічного коледжу, бо це, за їхніми словами, — надійніша професія.

- Який елемент формули «Хочу — Можу — Треба» переважає у виборі батьків, а який — у Мартиному бажанні?
- Який компроміс допоможе поєднати здібності Марти та потреби ринку праці?

4. Оцініть свої досягнення.

Я розумію, що означає поняття «професійне самовизначення». ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити, як формула «Хочу — Можу — Треба» допомагає обрати професію. ☆ ☆ ☆

Я відповідально ставлюся до вибору майбутньої професії. ☆ ☆ ☆

§ 27. Уміння вчитися

• СИНЕРГІЯ МОЗКУ • АКТИВНЕ НАВЧАННЯ
• ПАСИВНЕ НАВЧАННЯ • СТИЛІ НАВЧАННЯ

Проблемні запитання:

1. Що допомагає вчитися?
2. Як мозок працює під час навчання?
3. Які ознаки активного і пасивного навчання?

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, чому потрібно вчитися впродовж усього життя;
- обговорите переваги активного навчання;
- ознайомитеся з чотирма основними стилями навчання та визначите власний стиль.

ЧОМУ ВАЖЛИВО ВЧИТИСЯ ПОСТІЙНО

Світ змінюється дуже швидко: з'являються нові професії, технології та можливості. Те, що ми вчора знали, завтра може вже не працювати. Тому навчання не закінчується після школи — воно триває все життя. Якщо ми хочемо бути успішними, впевненими й сучасними, потрібно постійно дізнаватися щось нове. Чим більше ми вчимося, тим легше нам знаходити своє місце у світі.

Розгляньте мал. 68 і визначте, які умови допомагають вам навчатися легко.

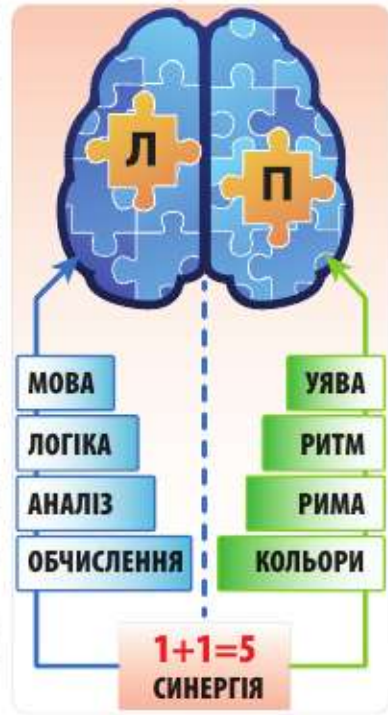
Ви навчаєтеся легко, коли...

Мал. 68. Схема «Ефективне навчання»

- Перейдіть за QR-кодом і завантажте чекліст «Чи легко мені вчитися?» Поставте «+» або «–» біля кожного пункту, підрахуйте результати й визначте, що можна змінити у своєму навчанні.
- Які дві умови з цього списку у вас уже є, а які ще треба розвивати?

ФАКТИ ПРО МОЗОК

1. За останні кілька десятиліть зроблено визначні відкриття у вивченні мозку людини. Ми дізналися, що наш мозок має майже необмежені можливості, а люди використовують лише крихітну частку свого інтелектуального потенціалу.
2. Ліва півкуля мозку відповідає переважно за мову, логіку, аналіз і обчислення, а права — за уяву, ритм, риму, кольори, розпізнавання об'єктів. Що більше людина використовує лише одну півкулю, то менше вона може послуговуватися другою в ситуаціях, коли це необхідно. Але якщо «слабшу» півкулю весь час стимулювати й залучати до роботи разом із «сильною», ефективність навчання зростає у кілька разів (це явище називають синергією мозку).



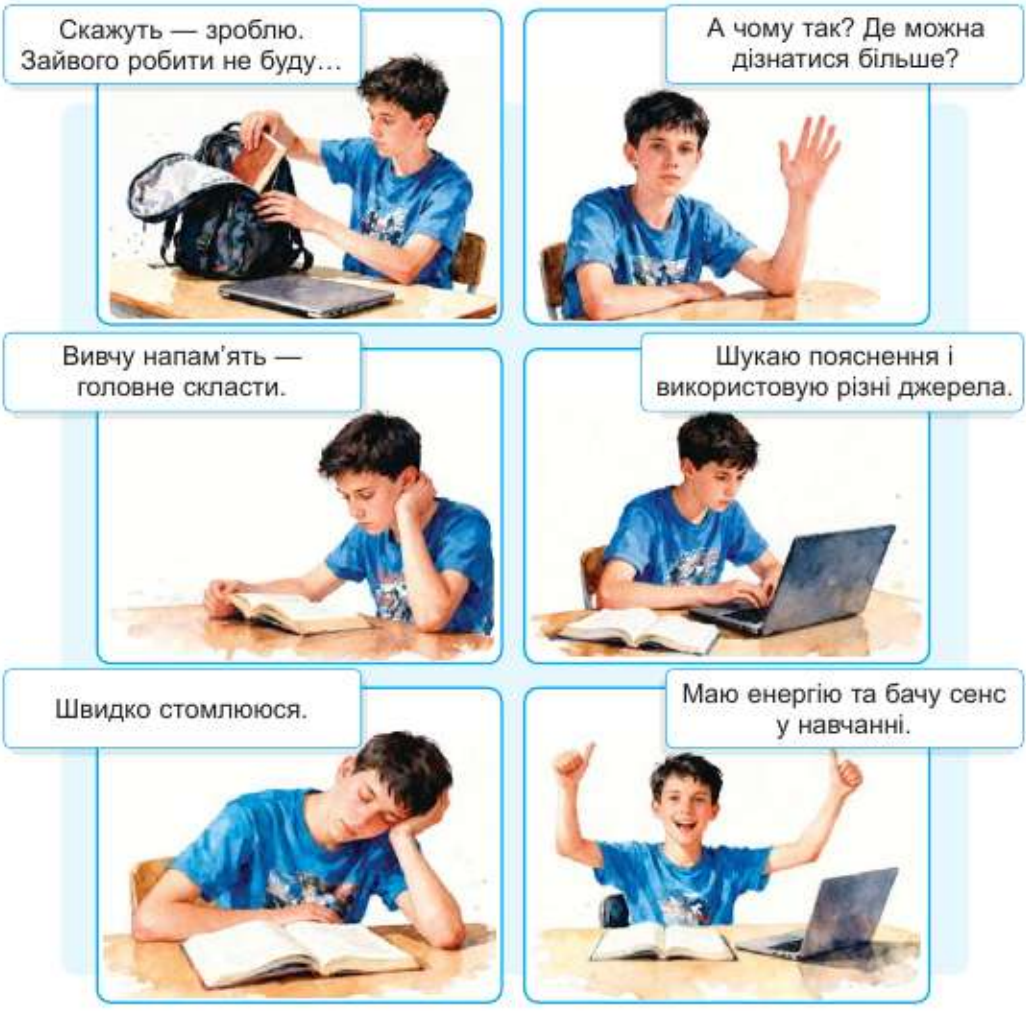
3. Наш мозок складається з чотирьох відділів. Кора мозку («мозок людини») відповідає за мислення, керує свідомими діями. Лімбічна система («мозок ссавців») відповідає за емоції, відіграє важливу роль у запам'ятовуванні. Стовбур («рептильний мозок») контролює інстинкти, зокрема дихання, обмін речовин. Мозочок («маленький мозок») забезпечує рівновагу, координацію рухів та пізнавальних процесів.
4. Ми навчаємось ефективно, коли позитивно налаштовані й перебуваємо у стані розслабленої готовності. Цього можна досягти за допомогою спокійної музики, цікавої історії або спеціальних вправ.

- Спробуйте написати своє ім'я одночасно двома руками. Це тренує обидві півкулі мозку та розвиває координацію.
- Зняти напруження й освіжити мозок допоможе така вправа. Станьте в коло. «Напишіть» носом «1», підборіддям — «2», лівим плечем — «3», правим — «4», лівим ліктем — «5», правим — «6», стегнами — «7», лівою стопою — «8», правою — «9». Зробіть це у зворотному порядку (від 9 до 1).

НАВЧАЙТЕСЬ АКТИВНО

Коли ви навчалися в молодших класах, вам треба було тільки уважно слухати вчителя і виконувати те, що він задає. Тепер цього недостатньо, час брати відповідальність на себе і вчитись активно. За активного навчання ми робимо більше і при цьому менше втомлюємося, а це, у свою чергу, приносить задоволення та стимулює наш ентузіазм.

Розгляньте малюнок і назвіть те, що свідчить про пасивне навчання, а що — про активне.



- Перейдіть за QR-кодом і виконайте інтерактивну вправу на розпізнавання активного й пасивного навчання.

УДОСКОНАЛЮЙТЕ СВІЙ СТИЛЬ НАВЧАННЯ

Існують чотири типові стилі навчання. Отримавши однакові завдання, «пірнальник», «мрійник», «логік» і «мандрівник» діятимуть по-різному (мал. 69).

Типові стилі навчання рідко трапляються в чистому вигляді. У житті ми поєднуємо різні підходи або використовуємо їх залежно від обставин (під час підготовки до іспитів, на самому іспиті, під час виконання проєкту, на оглядовій екскурсії...). Якщо зрозуміємо, що наш стиль навчання не ефективний, можемо легко змінити його.

«Пірнальник» порине в навчання без вагань.

«Мрійник» довго розмірковуватиме над завданням, уникаючи конкретних дій.

«Логік» розкладатиме все по поличках і намагатиметься досконало виконати завдання.

«Мандрівник» усюди шукатиме цікавинки та задовольниться поверховим ознайомленням із матеріалом.

Мал. 69

- Об'єднайтесь у чотири групи («пірнальник», «мрійник», «логік» і «мандрівник»).
- За допомогою мал. 70 підготуйте повідомлення про ці стилі і презентуйте їх класу.
- Визначте свій стиль навчання, аналізуючи мал. 70 (наприклад, «пірнальник-мандрівник»).
- Поміркуйте, як любите навчатися.
  - Читати, слухати чи проговорювати інформацію.
  - Працювати самостійно чи з кимось.
  - Сидіти спокійно чи постійно рухатися (ходити кімнатою, підтанцьовувати, відбивати такт).
- Визначте переваги вашого стилю і те, що вам бажано вдосконалити.
- Дайте назву вашому стилю — оберіть слово (наприклад, назву тварини чи професії), яке найкраще відповідає йому.

«Пірнальник»:

- одразу хапається за справу;
- спочатку починає робити, а потім думає;
- хоче скоріше дізнатися, «чи це спрацює»;
- легко переходить до наступних кроків;
- добре виконує роботу, яка потребує короткочасних зусиль.

Переваги:

- не гає часу на тривогу;
- надихає інших;
- приймає рішення й ефективно діє в умовах кризи.

Резерви розвитку:

- планування;
- креативність, аналіз альтернатив;
- кооперація з іншими людьми;
- підтримання мотивації, щоб мати змогу працювати довше.

«Мрійник»:

- довго розмірковує над завданням;
- ретельно досліджує тему;
- не стежить за часом;
- відкладає початок практичних дій;
- постійно уточнює і змінює плани.

Переваги:

- добре уявляє можливі наслідки;
- має багато ідей;
- докопується до суті;
- дослухається до думки інших;
- виявляє гнучкість.

Резерви розвитку:

- ефективні стратегії планування;
- організація роботи;
- контроль за часом;
- активна життєва позиція;
- уміння визначати пріоритети;
- ініціативність, відповідальність.

ТИПОВІ СТИЛІ НАВЧАННЯ

«Логік»:

- робить лише те, що має сенс;
- аналізує причини подій;
- ставить запитання;
- організований;
- любить вирішувати складні завдання;
- цінує досконалість (перфекціоніст).

Переваги:

- аналітичне та критичне мислення;
- організаторські здібності;
- схильність до точних наук, юриспруденції;
- уміння розв'язувати проблеми.

Резерви розвитку:

- уява та креативність;
- чутливість до відмінностей між людьми та чужої думки;
- уміння співпрацювати з іншими;
- здатність керувати стресами.

«Мандрівник»:

- у всьому шукає цікавинку;
- любить бачити цілісну картину;
- потроху обізнаний у багатьох сферах;
- захоплюється деталями, але не завжди пам'ятає їх;
- має труднощі з визначенням найважливішого.

Переваги:

- сильна мотивація і зацікавлення процесом навчання;
- великий обсяг знань;
- може бачити зв'язки між речами;
- креативний і винахідливий.

Резерви розвитку:

- постановка цілей;
- визначення пріоритетів;
- аналітичне та критичне мислення;
- класифікація і відбір;
- редакторські навички;
- пам'ять на деталі.

Мал. 70

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Що таке синергія мозку: використання лише однієї півкулі чи узгоджена робота лівої та правої півкуль?

2. Назвіть ознаки активного навчання.

а) Очікувати інструкцій та інформації тільки від учителя

б) Ставити запитання

в) Шукати додаткову інформацію

г) Намагатися застосувати нові знання на практиці

ґ) Намагатися механічно завчити матеріал

д) Брати на себе відповідальність за організацію процесу навчання

3. Установіть відповідність.

А) Пірнальник	1) Любить систематизувати, аналізувати, прагне досконалості.
Б) Мрійник	2) Починає діяти одразу, не гає часу на роздуми.
В) Логік	3) Спостерігає, роздумує, відкладає практичні дії, має багато ідей.
Г) Мандрівник	4) Усе йому цікаво, але не завжди доводить справу до кінця.

4. Визначте стиль навчання.

Артем не почне виконувати завдання, поки не зрозуміє чітко, що саме потрібно зробити. Він ділить роботу на кроки, перевіряє, чи все логічно, і прагне зробити на відмінно.

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, чому важливо навчатися впродовж усього життя. ☆ ☆ ☆

Я можу розрізняти активне й пасивне навчання. ☆ ☆ ☆

Я знаю свій стиль навчання і можу назвати його переваги та недоліки. ☆ ☆ ☆

§ 28. Техніки ефективного навчання

• МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХАУЕРА • ТЕХНІКА «ПОМОДОРО»
• ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ • ПРОМТ

Проблемні запитання:

1. Як ми засвоюємо інформацію?
2. Як розставляти пріоритети?
3. Що таке техніка «Помодоро»?

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь, як працюють процеси сприйняття, пам'яті й уваги;
- ознайомитеся з методами планування часу;
- розвинете навички медіаграмотності та безпечної взаємодії зі ШІ;
- розробите власний план підготовки до іспитів.

РОЗВИВАЙТЕ СПРИЙНЯТТЯ, ПАМ'ЯТЬ І УВАГУ

Ефективне навчання потребує знання процесів сприйняття та засвоєння інформації.

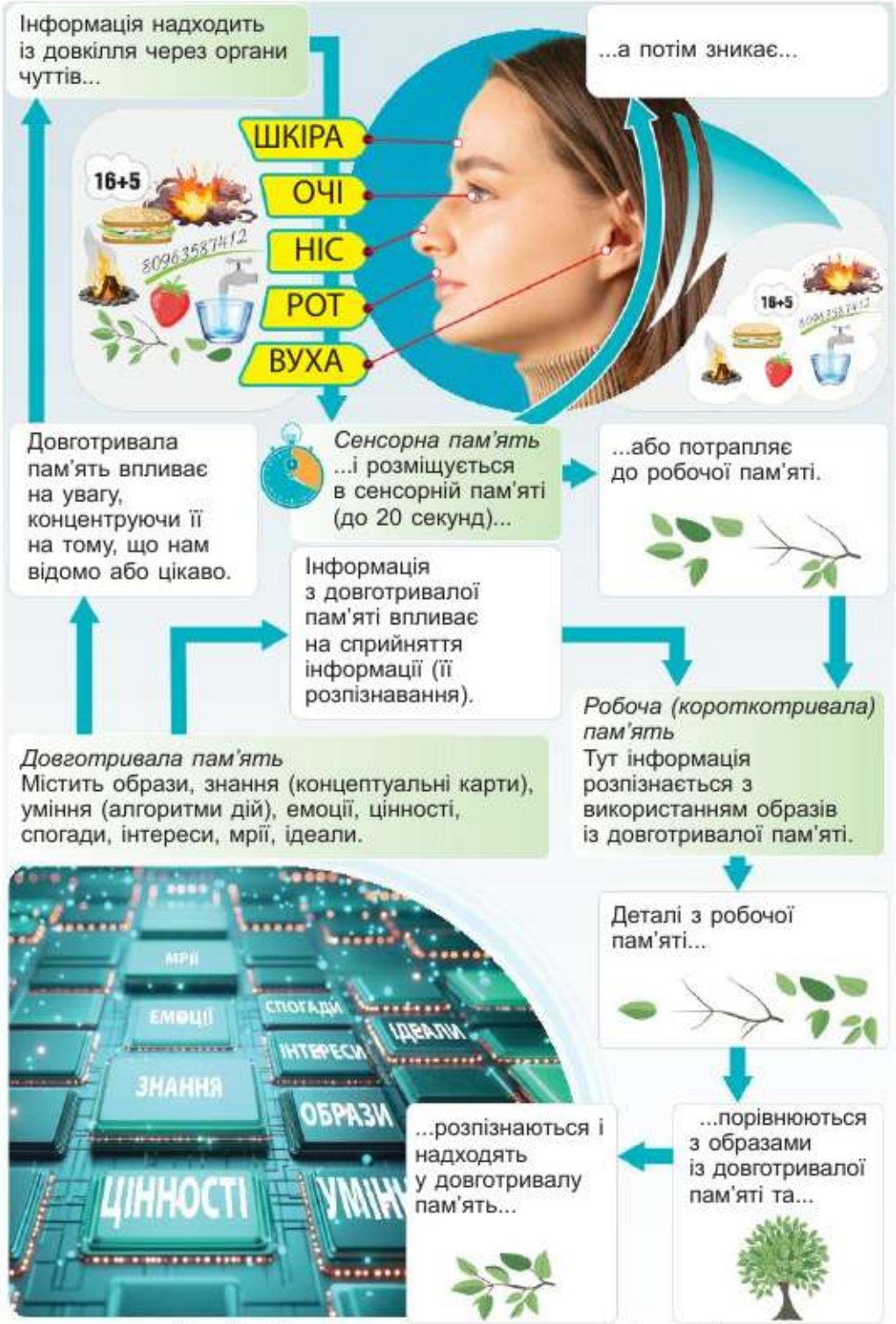
Процес засвоєння інформації охоплює три стадії: сприйняття інформації; її розпізнавання і кодування; її відтворення та пригадування.

Стадія 1. Сприйняття інформації

Щоб сприйняти та запам'ятати інформацію, треба звернути на неї увагу. Ми пам'ятаємо більше, коли:

- зацікавлені у предметі й зосереджені на тому, що вивчаємо;
- вчимось у стані розслабленої готовності (без напруження);
- час від часу робимо короткі перерви;
- активно працюємо з інформацією: структуруємо, пов'язуємо її з тим, що вже знаємо, ставимо запитання, конспектуємо, малюємо карти пам'яті, навчаємо інших тощо;
- робимо інформацію емоційно забарвленою, цікавою.

- Розгляньте процес сприйняття та засвоєння інформації (мал. 71) і складіть розповідь за малюнком.
- Почніть, наприклад, так: «Ігор сидить у своїй кімнаті та виконує домашнє завдання з біології. Крізь прочинене вікно долинає запах диму. Напевно, хтось розпалив багаття у дворі. З кухні чутно, як крапає вода...». Обговоріть:
  - Через які органи чуття надходить інформація з довкілля?
  - Упродовж якого часу зберігається інформація у сенсорній пам'яті?
  - Де відбувається процес розпізнавання інформації?
  - Які види інформації містяться у довготривалій пам'яті?
  - Як інформація з довготривалої пам'яті впливає на процес сприйняття?



Мал. 71. Процес сприйняття і засвоєння інформації

Стадія 2. Розпізнавання і кодування інформації

Мозок розпізнає і кодує нову інформацію в декілька способів: візуальний (картинки, фільми), аудіальний (звуки, голоси, музика), кінестетичний (дотики, м'язова пам'ять), вербальний (внутрішній голос), запахи, смаки. Усі способи кодування інформації є ключами доступу до неї. Що більше способів кодування було задіяно, то легше буде згодом пригадувати цю інформацію.

Стадія 3. Відтворення (пригадування) інформації

Довготривала пам'ять містить дуже багато інформації (образів, фактів). Здається, що люди взагалі нічого не забувають, лише з часом втрачають ключі доступу до інформації (наприклад, під гіпнозом людина може згадати найдрібніші деталі подій з далекого минулого). Існують прийоми, які допомагають краще відтворювати інформацію. Їх називають мнемонічними прийомами. Це, зокрема:

1. *Ефект краю* — краще пригадуються початок і кінець інформації, а середина випадає. Тому варто приділяти більше уваги центральній частині інформації. Також краще пам'ятається вивчене на початку дня і перед сном.
2. *Ефект серіалу* — легше запам'ятовується незавершена інформація. Цей ефект з успіхом використовують у серіалах, перериваючи серію на найцікавішому моменті.
3. *Ефект контрасту* — ми краще запам'ятовуємо, коли чергуємо вивчення різнопланової інформації. Наприклад, після історії України краще вчити математику, а не всесвітню історію.
4. *Ефект повторення* — краще пам'ятаємо те, що декілька разів повторили. Ефективне повторення подібне до ревізії: ми скануємо інформацію, відшукуючи те, чого не пам'ятаємо, і пов'язуємо це з тим, що нам відомо. У процесі повторення триває систематизація інформації та її обробка (писання карток, малювання схем, переказування, виконання тренувальних тестів).

- Перейдіть за QR-кодом і виконайте інтерактивну вправу на розпізнавання мнемонічних прийомів.

РАЦІОНАЛЬНЕ ПЛАНУВАННЯ ЧАСУ

Знання прийомів розвитку пам'яті та уваги допомагає краще засвоювати інформацію. Але щоб навчання було справді результативним, важливо ще й правильно розподіляти свій час та вміти визначати, які завдання виконувати передусім. У цьому допомагають методи раціонального планування.

Одним із найефективніших способів є *матриця Ейзенхауера*. Вона допомагає відрізнити важливі справи від другорядних і зосередитися на головному.

Матриця будується на двох осях — важливе / неважливе та термінове / нетермінове. У результаті утворюються чотири квадранти (сектори завдань) (мал. 72).

	Терміново	**Не терміново**
Важливо	**Квадрант A** ***Зробити зараз*** Це справи і важливі, і термінові. Їх не можна відкладати. *Наприклад:* • підготуватися до контрольної; • виконати домашнє завдання на завтра; • допомогти вдома.	**Квадрант B** ***Запланувати*** Справи важливі, але не термінові. Саме вони допомагають розвиватися, якщо робити їх регулярно. *Наприклад:* • спорт; • читання; • навчання нового; • робота над проєктами.
Не важливо	**Квадрант C** ***Делегувати*** Справи термінові, але не дуже важливі. Їх можна передати іншим або докласти мінімум зусиль. *Наприклад:* • нескінченні дзвінки; • дрібні прохання знайомих.	**Квадрант D** ***Видалити*** Справи неважливі й нетермінові. Вони відволікають і забирають час. *Наприклад:* • теревенити по телефону; • «блукати» в інтернеті; • «підсісти» на комп'ютерні ігри.

Мал. 72. Матриця Ейзенхауера

- Починайте з квадранта A — це першочергові справи.
- Виділяйте час на квадрант B — саме тут ваш розвиток і майбутні успіхи.
- Мінімізуйте квадранти C і прибирайте D — вони крадуть час.

- Перегляньте власні справи за день і розподіліть їх у квадранти. Подумайте, як зменшити час на C і D.

Якщо більшість свого часу ви проводите:	
у квадранті...	*то...*
A	• постійно відчуваєте напруження і стрес; • вам загрожує емоційне вигорання; • незважаючи на зусилля, ваші успіхи — посередні.
B	• контролюєте своє життя; • підтримуєте баланс; • ваші успіхи — вищі за середні.
C	• ваші особисті цілі не визначені; • вам бракує дисципліни; • ви маєте репутацію безвідмовного; • відчуваєте, що вас використовують.
D	• вам не вистачає відповідальності; • ви часто відчуваєте провину; • вас усі критикують.

Поради Ейзенхауера:

- справи з квадрантів C і D можна сміливо відкинути або делегувати;
- справи з квадранта A можна скоротити, вчасно приділяючи увагу справам із квадранта B;
- регулярно плануйте справи з квадранта B.

Започаткуйте календарне планування

Якщо хочете більше часу проводити у квадранті B, доведеться опанувати календарне планування. Для цього вам знадобиться діловий щоденник (згодиться і звичайний шкільний, тільки не той, що для оцінок) і 15 хвилин у вихідні плюс 5 хвилин щодня.

- Найближчими вихідними сплануйте справи на тиждень.
  - Запитайте себе: «Які справи з тих, що треба зробити наступного тижня, є найважливішими?»
  - Виділіть на них час і запишіть їх у щоденнику (наприклад, підготовка до іспитів: математика, історія — вечір понеділка, середи, п'ятниці; географія, біологія — вечір вівторка та четверга, ранок суботи).
  - Коли всі важливі справи сплановано, запишіть інші заняття, яким треба приділити час.
- Щодня переглядайте свій план. Можливо, з'являться нові невідкладні завдання, а може, й навпаки — деякі справи втратять свою актуальність.

ЯК ПРАЦЮВАТИ БЕЗ ПЕРЕВТОМИ

Коли ви визначили, які завдання важливі та потребують уваги (за матрицею Ейзенхауера), постає нове питання: як їх виконати ефективно й не відволікатися?

Один із найпростіших і найпопулярніших методів — техніка «Помодоро», яку придумав італійський студент Франческо Чирілло. Він використовував кухонний таймер у формі помідора (італ. pomodoro), щоб розбивати навчання на короткі інтервали.

Мал. 73. Техніка «Помодоро»

- Розгляньте мал. 73 і назвіть послідовність кроків, які потрібно виконати за технікою «Помодоро».
- Оберіть одне своє завдання з навчання. Складіть план його виконання за методом «Помодоро» (визначте кількість «помідорів» і час відпочинку).

ЯК НЕ ЗАГУБИТИСЯ У СВІТІ ІНФОРМАЦІЇ

Щодня ми бачимо десятки повідомлень — у соцмережах, рекламі, відео. Але як зрозуміти, де правда, а де фейк? Для цього важливо розвивати *медіаграмотність* — уміння критично мислити, аналізувати, перевіряти та свідомо використовувати інформацію.

Медіаграмотна людина не потрапляє під вплив фейків і маніпуляцій, робить зважені висновки та відповідально ділиться новинами. Щоб навчитися мислити критично й діяти розумно, дотримуйтеся п'яти кроків медіаграмотної людини (мал. 74).

Мал. 74. П'ять кроків медіаграмотної людини

- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про важливість навичок з медіа- та інформаційної грамотності. Назвіть три правила інформаційної гігієни.
- Розгляньте новину, рекламу чи допис у соцмережі. Оберіть один приклад і проаналізуйте за п'ятьма кроками.
- Уявіть, що вам переслали в месенджері новину без посилання на джерело. В повідомленні емоційний заголовок і зображення, яке викликає обурення. Друзі вже активно поширюють цю новину в соцмережах. Як ви вчините, щоб перевірити достовірність інформації та діяти як медіаграмотна людина?

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Сучасні інструменти на основі *штучного інтелекту* (ШІ) дедалі активніше використовують у навчанні: від пошукових систем і перекладачів до навчальних чатботів. Вони можуть пояснювати складні теми, допомагають швидше знаходити інформацію, структурувати текст, тренувати іноземну мову, створювати тести для перевірки знань, презентації чи ідеї для проєктів.

ШІ може стати справжнім помічником, якщо навчитися взаємодіяти з ним розумно — формулювати чіткі запитання (промти), перевіряти відповіді й застосовувати отриману інформацію для власного розвитку.

Ставте запитання конкретно (наприклад, не просто «Поясни тему з біології», а «Поясни, як відбувається фотосинтез коротко, у 5 пунктах».)

Завжди звіряйте інформацію з підручником, енциклопедією або перевіреними освітніми сайтами (ШІ може помилятися або вигадувати факти).

Використовуйте відповіді для навчання, а не як готові роботи. Не копіюйте готові тексти. Краще: складіть конспект своїми словами; створіть схему або таблицю; поясніть відповідь іншій людині. Так знання краще запам'ятовуються.

Якщо щось незрозуміло — попросіть пояснити простіше або навести приклад із життя.
Приміром: «Поясни це учню 9 класу».

Дотримуйтеся безпеки.
Не вводьте особисті дані, фото чи паролі. Все, що ви пишете в чаті, має бути безпечним для публічного простору.

- Подумайте, як ШІ може допомогти вам у навчанні.
- Поставте запитання ШІ з будь-якої теми й перевірте точність відповіді.
- Поясніть, чому важливо перевіряти відповіді ШІ.

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ІСПИТІВ

Цього року ви складатимете іспити. Прочитайте поради щодо підготовки до них і створіть удома власний план.

За кілька тижнів до іспитів

- Ознайомтеся з вимогами предметних програм і складіть план підготовки до іспитів.
- Починайте готуватися! Не дозволяйте собі провалитися через лінощі.
- Рівномірно розподіліть навантаження. Краще вчитися одну годину щодня, ніж три доби поспіль перед іспитом.
- Визначте слабкі місця у своїх знаннях. Заповніть прогалини самостійно або зверніться по допомогу.
- Переконайтеся, що добре пам'ятаєте ключові поняття. Малюйте карти пам'яті.
- Складіть узагальнені карти пам'яті для кожного предмета та позначайте на них те, що вже вивчили.
- Перегляньте свої записи в зошитах і на картках. Допишіть те, чого не вистачає. Носіть картки з собою. Переглядайте їх у вільну хвилину.

Напередодні іспиту

- Не засиджуйтеся допізна. Щоб ясно мислити, треба виспатися.
- Перед сном скажіть собі: «Я зробив усе, що міг. Більше від мене нічого не залежить. Якщо я провалюся, мені буде прикро, але я це переживу» (формула позитивного мислення).

У день іспиту

- Не забудьте поснідати.
- Прихопіть цукерку. Вона допоможе побороти хвилювання.
- Паніка заразна. Не спілкуйтеся з тими, хто нервує.
- Не повторюйте матеріал до останньої хвилини. Щоб розслабитися, подумайте, як буде добре, коли все скінчиться.

- Складіть власний план підготовки до іспиту.
- Позначте поради, які ви вже використовуєте.
- Запишіть одну власну пораду для однокласників.
- Обговоріть у парах, як зберігати спокій і впевненість під час іспиту.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

1) Ефект серіалу	А) Краще запам'ятовується початок і кінець інформації.
2) Ефект контрасту	Б) Легше запам'ятовується незавершена інформація.
3) Ефект краю	В) Краще пам'ятається, коли чергується вивчення різнопланової інформації.
4) Ефект повторення	Г) Засвоєння через регулярне повторення.

2. Назвіть свої улюблені мнемонічні прийоми.

3. Яке твердження істинне, а яке — хибне?
   - Робоча пам'ять зберігає інформацію назавжди.
   - Сенсорна пам'ять зберігає інформацію дуже короткий час.
   - Мнемонічні прийоми допомагають краще запам'ятовувати й відтворювати інформацію.

4. Намалюйте матрицю Ейзенхауера та розподіліть справи Оксани у квадранти. Поясніть свій вибір.

Оксана має виконати такі справи: підготувати презентацію з історії; написати твір з української; допомогти братові з домашнім завданням; подивитися новий серіал.

5. Оцініть свої досягнення.

Я користуюся мнемонічними прийомами. ☆ ☆ ☆

Я вмію розставляти пріоритети. ☆ ☆ ☆

Я намагаюся завжди перевіряти інформацію з інтернету. ☆ ☆ ☆

СЛОВНИК

Антитіла — білкові сполуки, які синтезуються в організмі для блокування хвороботворних інфекцій і токсинів.

Асоціація — психологічний прийом, заглибленість у переживання, бачення себе в центрі подій (див. також *дисоціація*).

Безпека — відсутність загроз життєво важливим інтересам людини: її життю, здоров'ю і добробуту.

Біосфера — сукупність усіх живих організмів і природного середовища, в якому вони існують.

Булінг — систематичне приниження або цькування однієї людини іншою чи групою людей.

Воєнна безпека — здатність держави захищати своїх громадян, територію та інтереси від зовнішніх ворогів.

Дисоціація — психологічний прийом, вихід із переживання у стан стороннього спостерігача (див. також *асоціація*).

Діабет — це хронічне захворювання, при якому в організмі підвищується рівень цукру в крові через нестачу інсуліну або порушення його дії. Унаслідок цього погіршується засвоєння глюкози клітинами.

Емоційна зрілість — здатність людини розпізнавати свої емоції; розуміти, чому вони виникають; висловлювати їх без шкоди для себе та інших; не дозволяти емоціям повністю керувати поведінкою.

Емоційні тригери — слова, ситуації або спогади, які викликають сильні емоції, бо пов'язані з нашим досвідом або внутрішніми вразливими темами (фраза, погляд, звук, запах тощо).

Енергетична цінність (калорійність) — характеристика продукту, що вказує на його енергетичні властивості. Вимірюється в калоріях або кілокалоріях.

Життєві навички (за ВООЗ) — здатність до адаптації, позитивної поведінки та подолання труднощів щоденного життя.

Інформаційна війна — боротьба, яка ведеться за допомогою медіа, соціальних мереж, фейкових новин та інших джерел з метою вплинути на свідомість людей, дестабілізувати суспільство або послабити державу.

Кібербулінг — систематичне цькування у цифровому середовищі за допомогою гаджетів.

Континуум (з лат. «безперервний») — у цьому випадку — безкінечна кількість станів між абсолютним здоров'ям і хворобою.

Культура споживання — вміння людини розумно користуватися речами, ресурсами й послугами, не завдаючи шкоди довкіллю та іншим людям.

Матриця Ейзенхауера — спосіб планування часу, який допомагає розподіляти справи за їхньою важливістю і терміновістю, щоб спочатку виконувати найважливіші завдання.

Медіаграмотність — уміння аналізувати, перевіряти й усвідомлено використовувати інформацію, отриману з різних медіа, щоб відрізняти правду від маніпуляцій і фейків.

Мистецтво самореалізації — вміння усвідомлювати свій внутрішній потенціал і втілювати його в життя. Воно полягає в здатності жити активно й натхненно, постійно зростати, розвиватися, вдосконалювати себе, ставити амбітні цілі й досягати їх, долаючи труднощі та знаходячи найкращі рішення для себе та свого середовища.

Міжнародне екологічне право — система міжнародних норм і угод, спрямованих на захист навколишнього середовища та сталий розвиток.

Науково-технічний прогрес (НТП) — безперервний розвиток знань, технологій та відкриттів, які змінюють спосіб життя людей, їхню працю, побут і навіть відносини між державами.

Національна безпека — стан захищеності життєво важливих інтересів людини, суспільства й держави від загроз — воєнних, кібернетичних, економічних, екологічних та інших.

Остеопороз — зменшення щільності кісткової тканини через втрату кальцію.

Репродуктивне здоров'я — здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку до зачаття і народження здорових дітей.

Рефреймінг — психологічний прийом, інструмент емоційної саморегуляції, який дає змогу переосмислити складну ситуацію, побачити в ній нові можливості.

Самовизначення — усвідомлений вибір людиною власного шляху: життєвих цілей, цінностей, професії, способу життя.

Самовиховання — поступовий тривалий процес формування характеру, який відбувається тоді, коли людина починає усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, замислюється над тим, якою хоче стати, і починає працювати над собою.

Самооцінка — ставлення людини до себе, оцінка своїх особистісних якостей і місця серед інших людей. Формується під впливом власного досвіду та ставлення інших людей.

Самореалізація — здатність людини всебічно розвивати особистісний потенціал: самовизначатися, жити динамічно та натхненно, вдосконалюватися, рухатися вперед, ставити перед собою амбітні цілі й досягати їх, долаючи перепони, знаходячи оптимальні рішення для себе й оточення.

Спілкування (комунікація) — процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями.

Сталий розвиток — такий шлях розвитку суспільства, за якого люди можуть задовольняти свої потреби сьогодні, не шкодячи можливостям майбутніх поколінь.

Стосунки — зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

Фобії — хворобливе переживання страхів (темряви, замкнутого приміщення, відкритого простору, натовпу, публічного виступу тощо).

Характер — психологічні якості людини, що характеризують її ставлення до навколишнього світу, життєдіяльності, інших людей і до себе. Виявляється в діяльності, стосунках і спілкуванні з іншими людьми.

Харчова цінність (поживність) — співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

Цінності — особисті уявлення людини про важливе та значуще, на основі яких вона приймає рішення, визначає, що для неї добре чи погано, правильно чи неправильно. Вони слугують орієнтиром у думках, вчинках і взаємодії з іншими.

Штучний інтелект — здатність комп'ютерних програм або машин виконувати завдання, які потребують людського мислення: аналізувати інформацію, робити висновки, навчатися, розпізнавати зображення, мову чи текст.

ПОКЛИКАННЯ ДО QR-КОДІВ У ПІДРУЧНИКУ

с. 12 — https://is.gd/56EIyB
с. 16 — https://is.gd/okq0wf
с. 17 — https://is.gd/zcIxFq
с. 19 — https://is.gd/2OyyDL
с. 23 — https://is.gd/LBDGvc
https://is.gd/9v6kFS
с. 26 — https://is.gd/NTS9l1
с. 35 — https://is.gd/cbWxAZ
с. 38 — https://is.gd/zv8Huq
с. 44 — https://is.gd/W7UU7L
с. 59 — https://is.gd/sNl63D
с. 64 — https://is.gd/C2CV4s
с. 76 — https://is.gd/8dvzGS
с. 77 — https://is.gd/oAgNEv
с. 78 — https://is.gd/JnFGKf
с. 82 — https://is.gd/78VcS4
с. 83 — https://is.gd/S77w1b
с. 84 — https://is.gd/2aTTst
с. 85 — https://is.gd/wrbeys
с. 88 — https://is.gd/z5W704
с. 93 — https://is.gd/rXlSiM
https://is.gd/PLEWL5
с. 97 — https://is.gd/F6NuXi
с. 99 — https://is.gd/GWmUcA
с. 100 — https://is.gd/b9VA5m
с. 101 — https://is.gd/aKZiC8
с. 103 — https://is.gd/p4HXKb
с. 106 — https://is.gd/0y4eMX
с. 109 — https://is.gd/XDPzH0
с. 110 — https://is.gd/jcF8xE
с. 111 — https://is.gd/gKaS3m
с. 117 — https://is.gd/VOf3fm
с. 118 — https://is.gd/Sgc90k
с. 122 — https://is.gd/Ha9XhZ
с. 125 — https://is.gd/GDkysO
с. 126 — https://is.gd/rmcax4
с. 129 — https://is.gd/Js5Bnq
с. 130 — https://is.gd/kHyBbA
с. 131 — https://is.gd/0UczTt
с. 138 — https://is.gd/tlat9Q
с. 140 — https://is.gd/DqYBCG
с. 147 — https://is.gd/l5AMWA
с. 150 — https://is.gd/XDl8AJ
с. 152 — https://is.gd/N4FNua
с. 159 — https://is.gd/LOWGz5
с. 162 — https://is.gd/UQYX0E
с. 167 — https://is.gd/UQYX0E
с. 168 — https://is.gd/qM1hpx
с. 170 — https://is.gd/EdmjGd
с. 176 — https://is.gd/acFYiu
с. 180 — https://is.gd/hq1a6r
с. 184 — https://is.gd/Y033tQ
с. 186 — https://is.gd/c2X3uT
https://is.gd/F4Ebzg
с. 191 — https://is.gd/ShWJhR
https://is.gd/1EQFxw
с. 192 — https://is.gd/Ui13lg
с. 195 — https://is.gd/f7FL5V
с. 198 — https://is.gd/ILDCnW
https://is.gd/aB1gDD
с. 199 — https://is.gd/MRvEb6
с. 206 — https://is.gd/JdNYgP
https://is.gd/C0Ezxn
с. 213 — https://is.gd/klXAYt
с. 219 — https://is.gd/Lc2kCX
с. 221 — https://is.gd/OTvDou
с. 228 — https://is.gd/jvLhDJ
с. 232 — https://is.gd/E5o8nm

Навчальне видання

Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Хомич Олена Леонідівна
Лаврентьєва Ірина Вікторівна
Андрук Наталія Володимирівна

Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу
для 9 класу закладів загальної середньої освіти

за модельною програмою авторів Т. Воронцової,
В. Пономаренка, Н. Андрук, І. Лаврентьєвої, О. Хомич

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

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

Літературне редагування та коректура *Г. Губар*
Художнє оформлення *О. Курило*
На обкладинці використано фрагменти фото
Designed by Freepik.com, Premium license DreemEX (Unlimited use without attribution).

Формат 70x100/16.
Папір офсетний. Гарнітура UkrainianSchoolBook, Arial
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 19,5 Обл.-вид. арк. 15,0.
Тираж 243373 пр. Зам. №

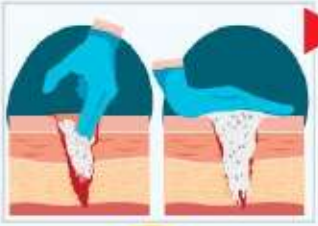
Видавництво «Алатон» 03164, Київ, вул. Олевська, 7.
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру
видавців № 4110 від 13.07.2011

Віддруковано ТОВ «ПЕТ» згідно з наданим оригінал-макетом
Св. ДК № 6847 від 19.07.2019 р.
61024, м. Харків, вул. Максиміліанівська, 17

Як ЗУПИНИТИ масивну кровотечу

Прямий тиск на рану (компресія)

При кровотечі з рани кінцівки використайте чисту тканину й максимально сильно затисніть рану руками, щоб уповільнити кровотечу.



Тампонування рани

Якщо рана глибока, заповніть її стерильними серветками або марлею для створення тиску та зупинки кровотечі.

Викличте ЕМД і дотримуйтеся вказівок диспетчера

Тиснуча пов'язка

Якщо тампонування не допомагає, накладіть на рану компресійний бандаж або пов'язку з еластичного бинта. Натягуйте його тільки перші два обороти навколо рани, а далі накладайте, як звичайний бинт.

Турнікет

Використовується при сильній кровотечі, коли інші методи не допомагають. Накладіть турнікет вище рани (ближче до тіла), але не тримайте занадто довго — максимум 1–2 години.

При контактах із кров'ю використовуйте засоби індивідуального захисту: рукавички, маску

Відеоінструкція накладання компресійного бандажа.

Накладання турнікета «CAT»

1

ДІСТАНЬТЕ турнікет з індивідуальної аптечки

2

ПРОТЯГНІТЬ уражену кінцівку крізь петлю, утворену ременем турнікета

3

РОЗМІСТІТЬ турнікет принаймні на 5-8 см вище від рани

4

Максимально сильно **ЗАТЯГНІТЬ** ремінь турнікета, не залишаючи зазорів

5

ЗАКРУЧУЙТЕ вороток для затягування стропи турнікета до моменту зупинки кровотечі

6

Завершіть **НАКЛАДАННЯ** турнікета для зупинки кровотечі в межах 1 хвилини

7

ЗАКРІПІТЬ вороток, розмістивши його під однією зі скоб фіксатора

8

ПРОВЕДІТЬ ремінь між скобками фіксатора та навколо воротка

9

ЗАПИШІТЬ час накладення турнікета на фіксувальній стрічці

Детальніше дивіться тут.

Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- добробуту

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне