

Світлана Василенко, Лариса Колотій

Здоров'я, безпека та добробут

7

клас

НОВА УКРАЇНЬСЬКА ШКОЛА



 **Літера**
Видавництво

*Світлана Василенко
Лариса Колотій*

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

7 клас

*Підручник для 7 класу
закладів загальної середньої освіти*

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

*Київ
Літера ЛТД
2024*

УДК 614(075.3)
В19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 05.02.2024 № 124)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

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



Методичний супровід підручника

ISBN 978-966-945-432-4

© Василенко С. В., Колотій Л. П., 2024
© «Літера ЛТД», 2024

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. Мої самостійні та відповідальні рішення щодо безпеки

- § 1. Моє життя — сфера моєї відповідальності 5
- § 2. Обираю безпеку 10
- § 3. Народ-герой героїв прославляє 16
- § 4. Уникаю ДТП 22
- § 5. Удома та в закладі освіти дотримуюся правил безпеки 27

Узагальнення 1.

Як я засвоїв / засвоїла розділ «Мої самостійні та відповідальні рішення щодо безпеки» 32

РОЗДІЛ 2. Освіта, життєві плани та добробут

- § 6. Освіта в системі цінностей 36
- § 7. Умови успішного навчання 42
- § 8. Тайм-менеджмент 49
- § 9. Талант — це початок 56
- § 10. Як досягти добробуту ... 60
- § 11. Культура споживання 66
- § 12. Копійка гривню береже.. 71

Узагальнення 2.

Як я засвоїв / засвоїла розділ «Освіта, життєві плани і добробут» 78

РОЗДІЛ 3. Емоційне і соціальне здоров'я

- § 13. Емоційне благополуччя 82
- § 14. Емоційний інтелект 88
- § 15. Підліток і соціум 94
- § 16. Підліткові компанії 103
- § 17. Конфлікти 112
- § 18. Стрес і організм 120
- § 19. Психологічна рівновага 128
- § 20. ЗМІ. Реклама 134
- § 21. Добродійна діяльність.. 140

Узагальнення 3.

Як я засвоїв / засвоїла розділ «Емоційне і соціальне здоров'я» 146

РОЗДІЛ 4. Дбаємо про власний організм

- § 22. Хвороби цивілізації 149
- § 23. Профілактика захворювань 158
- § 24. Моя зовнішність 168
- § 25. Моя фізична форма 179
- § 26. Дорослі чи не дуже 187

Узагальнення 4.

Як я засвоїв / засвоїла розділ «Дбаємо про власний організм» 195

- Додатки 197
- Алфавітний покажчик 204

Передмова

Дорогі семикласники і семикласниці!

Ви вже знаєте, що інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» дає корисні й цікаві знання. Наш підручник містить конкретні поради, як поводитись у повсякденному житті та в небезпечних ситуаціях. Алгоритмів безпечної поведінки на всі випадки життя немає, тому, працюючи з підручником, не вдавайтеся до механічного читання, зупиняйтеся, аналізуйте, що відбувається і як саме з вами особисто.

Розділ «Мої самостійні і відповідальні рішення щодо безпеки» допоможе усвідомити важливість власного вибору для досягнення добробуту, для безпеки загалом та в умовах воєнного часу. Ви навчитеся оцінювати ризики щоденного життя, проводити самооцінювання здоров'я, моделювати поведінку під час небезпечних ситуацій.

Сформувати власну систему цінностей, планувати своє життя та навчання допоможе другий розділ — «Освіта, життєві плани і добробут». Ви дізнаєтеся, як передаються таланти із покоління в покоління, і зрозумієте власні здібності, визначитеся з культурою споживання та ознайомитеся зі стратегіями сталого використання ресурсів.

Про те, як упевнено почуватися в класі, налагодити контакти з оточенням, утримувати психологічну рівновагу в небезпечних ситуаціях соціального характеру, йдеться в третьому розділі «Емоційне і соціальне здоров'я». Він містить поради, як протистояти виявам булінгу, впоратися зі стресом, створити безпечні кола спілкування для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту.

У четвертому розділі — «Дбаємо про власний організм» — розглянуто чинники здоров'я, особливості розвитку підлітків, способи, як покращити фізичну форму. Також пояснено, чому важливо обрати і дотримуватися здорового способу життя.

Пам'ятайте, що тільки активне навчання дає гарний результат, а отже, стає запорукою вашої успішності й впевненості сьогодні та в майбутньому.

Дякуємо, що знову вибрали наш підручник!

Бажаємо успіхів! Щастя вам!

Авторки

Умовні позначення



Стартове завдання та рефлексія



Мозковий штурм



Мікрофон



Попрацюйте в парі



Попрацюйте в групі



Компетентнісне завдання

Розділ 1

МОЇ САМОСТІЙНІ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІ РІШЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

§ 1

Моє життя — сфера моєї відповідальності

*Поміркуєте про цінність життя і власну відповідальність,
коли йдеться про здоров'я й вибір способу життя*



Продовжте фразу на власний розсуд: «Наше життя — подорож,
ідея — путівник».

Цінність життя і відповідальність за власну долю

Чи можемо визнати, що кожний момент життя є унікальним — і щасливий, і урочистий, і щемливий?

1. Розгляньте світлини. Пригадайте незабутні моменти свого життя. Поділіться ними з однокласниками та однокласницями, за бажанням.





Чи погоджуєтеся з думкою, що життя є найбільшою цінністю?

Якщо ми це усвідомлюємо, то уважно ставимося до свого життя, дбаємо про своє здоров'я й інших, ставимо високі цілі, прагнемо реалізувати свої здібності та плекаємо цінності українського народу. Розуміння важливості власного життя та життя людини як цінності означає, що ми відповідальні за свій вибір і дії, за свою долю.

Взаємодія з іншими людьми та світом навколо — це необхідність приймати важливі рішення, постійно навчатися, змінювати себе, допомагати іншим, турбуватися про довкілля, а також відчувати задоволення від кожного досягнутого успіху.

Цінність життя і відповідальність за власне здоров'я

Насолоджуватися життям, зробити його насиченим і щасливим можливо, якщо маєш здоров'я та підтримуєш його рівень.

Здоров'я є однією з найголовніших цінностей сучасного розвинутого суспільства. А здоров'я нації — безцінне надбання держави. Проте ні держава, ні заклади охорони здоров'я не зможуть допомогти, якщо ми самі не налаштовані бути здоровими.

Здоров'я — це стан повного благополуччя.



2. Як ви ставитеся до того, що є для вас найдорожчим?

Ми піклуємося про найдорожче та бережемо його особливо ретельно. Людина живе для щастя, адже все в наших руках, планах і залежить від нашого вибору та вчинків.

Здорова людина



має високу працездатність, стійкість до захворювань



усі органи та системи організму працюють нормально



привабливо виглядає



упевнена в собі, керує своїми вчинками, почуттями й думками



поводиться без шкоди для благополуччя інших людей



прагне управляти власним здоров'ям

Піклуватися про свій фізичний і психічний стан щодня — це важлива сфера нашого життя. Докладаючи зусиль, працюючи над собою, вдосконалюючись, ми наближаємося до досягнення гармонії, отримуємо радість від своїх успіхів.



3. Здійсніть самооцінювання власного здоров'я за схемою «Здорова людина». Якщо якоїсь ознаки зараз у вас немає, поміркуйте, як це виправити.

Свідоме самооцінювання власного здоров'я задля його збереження — це важливий складник відповідального життя. А здатність робити правильні висновки та змінюватися впродовж життя — вміння, що веде до успіху.

Спосіб життя та добробут

Здоров'я і добробут взаємопов'язані та залежать насамперед від способу життя. Недотримання правил здорового способу життя в юні роки матиме згубний вплив на здоров'я людини в майбутньому. Натомість вибір здорового способу життя позитивно впливає на емоційний і фізичний стан, сприяє досягненню добробуту.

4. Порівняйте необхідні умови добробуту молодшого школяра й учня чи учениці 7 класу. У чому різниця?

Для добробуту учневі початкових класів достатньо реалізувати найпростіші навички, що сприяють здоров'ю: доглядати за своїм тілом, вибирати одяг, взуття, одягатися та взуватися, прибирати, готувати прості страви.

Для підлітків актуальною є соціально-психологічна сфера добробуту. Ви почуваетесь комфортніше, якщо маєте змогу самотійно формувати власний стиль, коло друзів. Водночас зростає рівень відповідальності — доводиться самотійно приймати рішення. Розширюється коло спілкування з однолітками. Підлітки гостріше відчувають атмосферу сімейних стосунків, розбіжності в статках родин, залежність добробуту від соціального статусу сім'ї. Є необхідність розвивати важливі для здоров'я навички. Ідеться насамперед про безпечну поведінку, зокрема відмову від пропозицій уживання наркотиків, алкоголю чи куріння, дотримання ПДР тощо.



5. Розгляньте схему «Здоровий спосіб життя». Які чинники впливу на стан свого здоров'я людина може змінювати? Обґрунтуйте позитивні зміни.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



Для досягнення позитивних змін необхідно чітко сформулювати відповідну ціль. Якщо вона є масштабною, її реалізація триватиме ціле життя — це довгострокова ціль. Однак її можна розділити на етапи або короткострокові цілі — на цей навчальний рік або навіть на тиждень. Поставити перед собою ціль — важливий крок, але це лише пів справи, потрібно ще навчитися її досягати.



Короткострокові

Виконання навчального проєкту
Підготовка до діагностичної роботи
Організація шкільної екскурсії



Середньострокові

Здобуття бажаної освіти
Зміцнення здоров'я
Кар'єра, професійний розвиток

Довгострокові

Професійна самореалізація
Створення родини
Досягнення добробуту

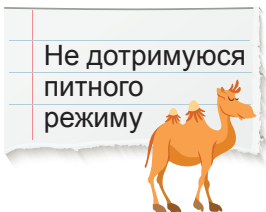
6. Яку мету на цей навчальний рік може поставити перед собою семи-класник чи семикласниця? Що може допомогти здійснити задумане? Що може перешкодити в досягненні мети?

Сьомий клас — нова сходинка в шкільному житті, початок усвідомлення власної відповідальності за себе та своє здоров'я, переваг здорового способу життя для особистого добробуту та прийняття беззаперечної цінності життя.

Поміркуйте, наскільки збігаються ваші думки з поглядами автора: «Наше життя — подорож, ідея — путівник. Немає путівника, і все зупиняється. Ціль втрачена, і сил наче й не було» (Віктор Гюго).

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Чому розуміння цінності життя формує відповідальність за власне здоров'я?
8. Як впливає спосіб життя на особистий добробут?
9. Складіть план власних дій для реалізації короткострокової цілі на найближчий тиждень, наприклад щодо здорового способу життя чи іншого.



1. Завантажую віджет на смартфон
2. Долучаю друга / сестру / ... до співпраці / змагання
3. Купую гарненьку багаторазову пляшку для води

1. Беру пляшку до школи
2. За режимом гаджета п'ю воду
3. Нагадую брату / подрузі про час пити воду



Дізнаєтеся про принципи особистої безпеки, види та рівні загроз для здоров'я, життя і добробуту, відпрацюєте алгоритми дій у разі виникнення небезпеки



Які життєві ситуації описують прислів'я.

*Ризик — справа благородна.
Хто не ризикує, той не виграє.
І шаленості потрібна обережність.*

Ми всі потребуємо безпеки щохвилини й навіть щосекунди. Щоб жити, ми здійснюємо різні види діяльності: дихаємо, спимо, споживаємо їжу, працюємо, навчаємося, відпочиваємо. Це необхідно для забезпечення процесів життєдіяльності.

Життєдіяльність — це складний біологічний процес, що відбувається в організмі людини і забезпечує збереження її здоров'я та працездатності.

Наша діяльність відбувається у взаємодії з довкіллям та із соціумом — знайомими і незнайомими людьми. Люди постійно змінюють довкілля, використовуючи природні ресурси, допускаючи шкідливі впливи тощо. Такі дії мають негативний вплив на природу, а отже, шкодять нашому добробуту та безпеці.

Ми повинні мати відповідні навички безпечної поведінки, обирати здоровий спосіб життя, що передбачає правильне харчування, фізичну активність, відсутність шкідливих звичок і достатню тривалість сну.

Щоб життєдіяльність людини була безпечною, слід розуміти її багатогранність і враховувати біологічні, соціальні й екологічні аспекти людського існування.



1. Яке буває довкілля? Як довкілля може впливати на безпеку людини?

Природні, техногенні та соціальні небезпеки

Джерелом небезпеки може стати будь-що в нашому житті. Проте вона виникає, якщо складаються певні умови. Наприклад, річка сама собою не є небезпекою, але може стати її дже-

релом: якщо йдуть рясні зливи або відбувається різке танення снігу, то може початися повінь. Дорожньо-транспортна пригода (ДТП) може трапитися через наявність кількох джерел небезпеки: поганий технічний стан машини, недотримання правил дорожнього руху, стан здоров'я водія тощо.



2. Проаналізуйте схему, на якій вказано джерела природних, техногенних і соціальних небезпек. На окремому аркуші запишіть або намалюйте історію про вигадану чи близьку до реальної небезпечну ситуацію за участю школярів і школярки. Обміняйтеся аркушами з іншою групою для доповнення: визначте ймовірне джерело небезпеки, запропонуйте оптимальні шляхи виходу з небезпечної ситуації.

Ситуація або дія, яка може призвести до непередбачених або небажаних наслідків, — це ризик. Наприклад, якщо не пересвідчитися, що немає автомобілів на проїжджій частині, й почати перехід — це ризик, коли з'являється автомобіль — виникає небезпека.

Джерела ризиків і їхній вплив на людину

Усвідомлення ризиків допомагає уникати небезпечних ситуацій і приймати рішення задля власної фізичної, соціальної й емоційної безпеки, адже впливи ризиків є різносторонніми.

Організм кожного й кожної з нас може пристосуватися до середовища існування, але є певні межі, і вони доволі індивідуальні. У разі значних відхилень від звичних умов існування, під час стихійних лих, надзвичайних ситуацій або коли люди-

на потрапляє в автономну ситуацію, виникає небезпека для організму, тому що людина може травмуватися фізично або емоційно.

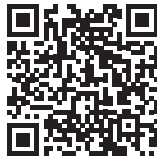
Засоби масової інформації (ЗМІ) стають джерелом ризику для фізичного здоров'я, коли людина тривалий час майже не рухається, сидячи з гаджетами, або під впливом реклами купує неякісні продукти чи одяг.

Погані новини негативно впливають на психічне та емоційне здоров'я, наприклад, якщо вірити псевдоновинам або фейкам, гостро реагувати на повідомлення про жахіття, репортажі про насильство. Соціальна небезпека від ЗМІ полягає в тому, що певні заклики можуть підбурювати населення до масових безладів, через нав'язані протилежні погляди руйнуються родинні зв'язки. Унаслідок сварки, стреси порушують психологічну рівновагу.

Дуже прикро визнавати, що люди розв'язують конфлікти шляхом збройної агресії в наш час. Війну розпочинають, коли претендують на певні території або ресурси, через різницю в поглядах, культурі та інші чинники. Вона завжди приносить багато страждань, болю від ран, втрати близьких і рідних, знищує довкілля. Це небезпека для світу, країни і кожної людини зокрема.



3. Перегляньте відео і визначте вплив ризиків у кожній ситуації. Складіть алгоритм розпізнавання фейків за останнім відео.



Щоб запобігти небезпекам різного походження, ми вчимося приймати правильні рішення і дотримуватися правил безпеки, ustalених алгоритмів дій, оцінювати рівні ризику.

Рівні ризику

Від небезпек люди зазнають травм, утрачають майно, у них погіршується самопочуття. Тому на міжнародному та національному рівнях відповідні служби й організації попереджають про ймовірні ризики, зважаючи на їхній рівень, визначають потребу в евакуації тощо.

Розрізняють дуже високий, високий і помірний рівні ризику за ймовірністю виникнення небезпеки й наслідками небезпечної ситуації.



4. Складіть логічну шкалу оцінювання рівня ризику за такими критеріями:

- ситуація (надзвичайна або екстремальна);
- імовірність виникнення (висока, незначна);
- масштаби наслідків (постраждає велика кількість людей, значні або незначні території тощо).

Бувають ситуації, коли необхідно піти на ризик задля досягнення важливої мети: наприклад, волонтери їдуть у небезпечну зону і рятують людей від підтоплення, везуть продукти у важкодоступні місця в горах, лікують знесилених або поранених тварин тощо. У таких випадках ризик є виправданим, оскільки волонтери зважують власні сили та прогнозують можливі наслідки.

Оцінка ризиків і прийняття зважених рішень — ключові дії в небезпечних ситуаціях, адже ризики можуть бути й не виправданими.



5. Перегляньте відео і визначте види ризиків. Обґрунтуйте виправдані ризики, а також наведіть контраргументи щодо не виправданих.

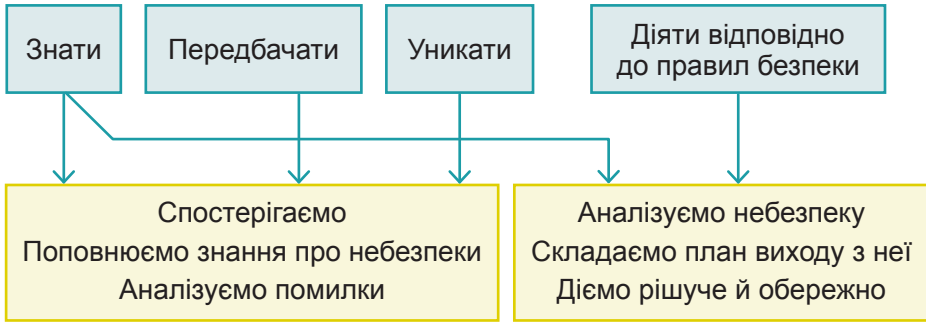


Принципи особистої безпеки

Людина не може відчувати радіаційне випромінювання, але про інші небезпеки можуть попередити органи чуття: зір, слух, нюх. Наприклад, людина бачить полум'я пожежі, чує гуркіт машин, відчуває поштовхи від землетрусів чи від вибухів снарядів, запах газу. Якщо знати про небезпеку, то здебільшого можна себе захистити. Принципи особистої безпеки ґрунтуються на формулі безпеки. І найважливіший її елемент — уникнення небезпеки.

6. Проаналізуйте схему. Якими принципами особистої безпеки слід керуватися?

Формула безпеки

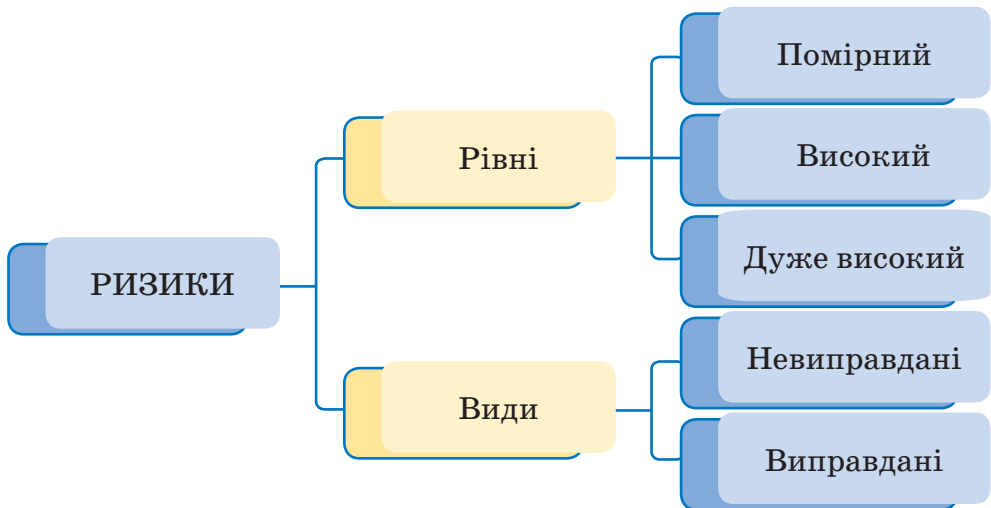


7. Наведіть приклади ризиків у повсякденному житті та оцініть їх за схемою.

Поміркуйте, як можна доповнити цю класифікацію на схемі.

Назвіть небезпеки, які можуть виникнути в разі високого рівня ризику.

Попрацюйте за методом «Обираю позицію...» та надайте аргументи, продовжуючи фразу: «Обираю безпеку, адже...».



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Що таке небезпека?
9. Яка поведінка людей сприяє безпеці, добробуту і гармонії?
10. Проаналізуйте одну з ситуацій, описаних у параграфі, або ситуацію, свідком, учасницею чи учасником якої ви були, за прикладом у схемі. Доповніть її власними ідеями.

Алгоритм оцінки ризиків

Визначаємо, яку конкретну діяльність (власні дії або рішення, події, на які не можна вплинути) варто оцінити як ризик виникнення небезпечної ситуації

Визначаємо умови, за яких ризик може призвести до небезпечних ситуацій

Аналізуємо статистику аналогічних ситуацій

Визначаємо ймовірні сценарії або варіанти розвитку подій, які можуть спричинити небезпечні ситуації

Визначаємо тип небезпеки та вид і рівень ризику для кожного сценарію

Ранжуємо сценарії за рівнем ризику

Вирішуємо діяти за формулою безпеки або розробляємо алгоритм уникнення небезпеки від визначеного ризику

Ситуація: спекотний літній вечір, підлітки курять у парку

1. Ризик — різке погіршення стану здоров'я.
2. Ризик — виникнення пожежі

1. Куріння негативно впливає на здоров'я. Новачки можуть відчути різкий біль у грудях, кашель, задуху, запаморочення та нудоту.
2. Від цигарки може виникнути полум'я і як наслідок — пожежа

...

1. Унаслідок запаморочення семикласник Павло впав і зламав зап'ясток. Він багато років займався в музичній школі, і тепер його кар'єра піаніста під сумнівом.
2. Через пожежу постраждав міський парк. Кілька лавок для відпочинку знищено, вогонь дістався й до шатра з морозивом

1. Соціальна небезпека, невідправлений ризик, високий рівень ризику.
2. Соціальна небезпека, невідправлений ризик, дуже високий рівень ризику

...

§ 3

Народ-герой героїв прославляє

Дізнаєтеся про особливості поведінки в безпечних і небезпечних життєвих ситуаціях воєнного стану, відпрацюєте алгоритми пошуку достовірної інформації, що зменшать ризики під час прийняття рішень



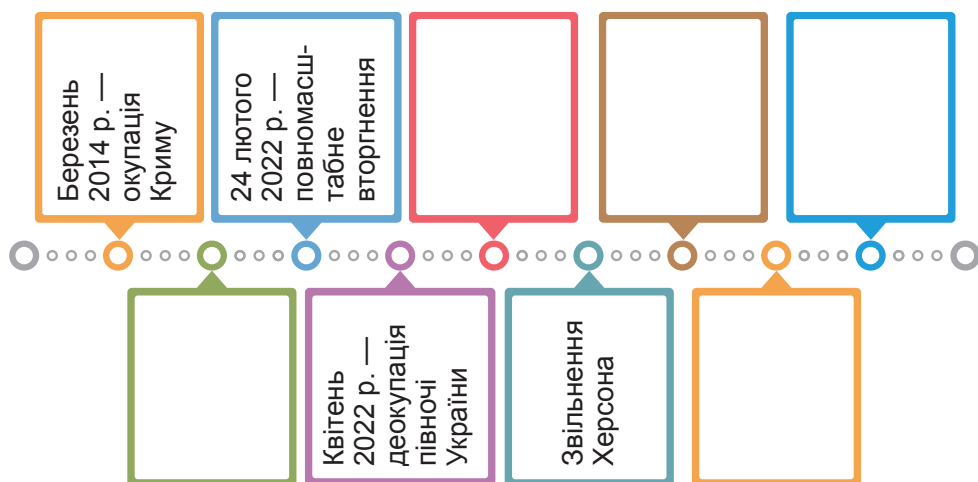
Чому безпека й інформація стають особливо важливими в умовах воєнного стану?

Безпека в умовах воєнного стану

Через повномасштабне вторгнення російської армії в Україну в державі було запроваджено воєнний стан — задля безпеки на національному рівні. В умовах дії цього особливого режиму, зокрема, обмежено пересування населення: введено комендантську годину, встановлено блокпости на в'їзді до населених пунктів. Посилено контроль над громадянами: при собі слід мати документи, що посвідчують особу. Також під час воєнного стану працівникам можуть збільшити робочий тиждень і скоротити відпустки.

Медичні працівники готові цілодобово надавати невідкладну допомогу населенню і військовим. Багато медиків і медичниць безпосередньо перебувають на передовій — там, де від їхньої швидкої реакції залежить життя бійців.

1. Перегляньте відеопрезентацію. Доповніть часову лінію подій війни Росії проти України.



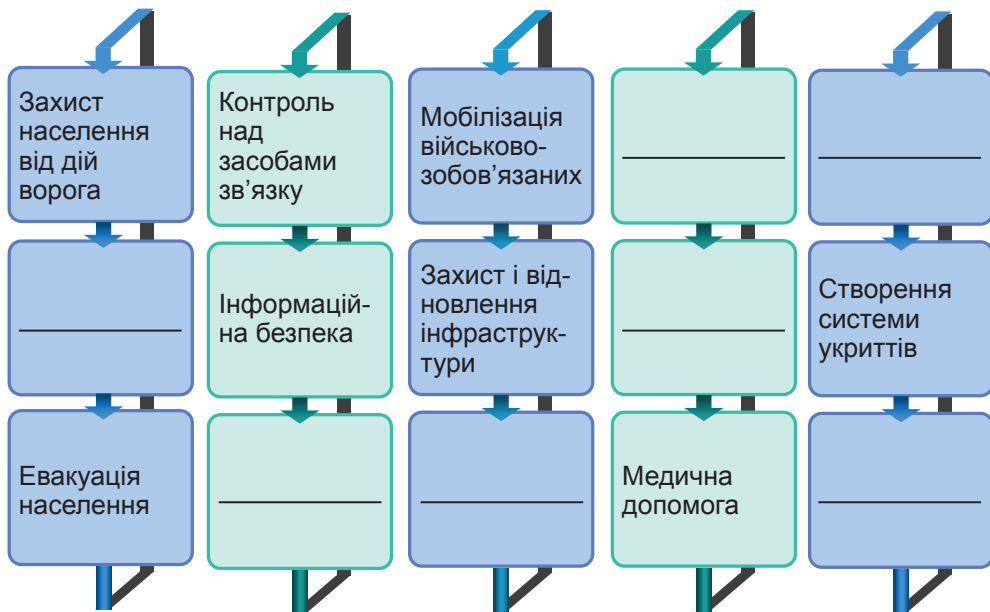
2. Візьміть участь у дискусії на тему «Герої не вмирають».



Держава в умовах воєнного стану оголошує мобілізацію військовозобов'язаних і резервістів, забезпечує евакуацію населення з територій, що зазнають обстрілів, захищає важливі об'єкти інфраструктури, облаштовує укриття для захисту населення під час повітряних тривог, оперативно усуває надзвичайні та кризові ситуації.



3. Проаналізуйте схему заходів безпеки, які вживає держава під час воєнного стану. Доповніть іншими заходами, зокрема тими, до яких долучаються волонтери.



Спеціальні служби обов'язково контролюють засоби зв'язку (радіо й телебачення, мережі мобільного зв'язку, інтернет), щоб своєчасно попереджати населення про небезпеку.

Інформація і дезінформація

Під час воєнного стану дуже важливими є захист інформації та недопущення дезінформації.

Ворог і його прибічники поширюють дезінформацію, щоб маніпулювати громадською думкою та настроями суспільства, ставленням до військових, держави тощо. Також дезінформацію використовують розвідки та спецслужби.

Нам важливо критично оцінювати інформацію.



4. Використайте алгоритм оцінки достовірності інформації в повідомленнях нижче.

1. Що буде, якщо я повірю цій інформації?

2. Що буде, якщо я не повірю цій інформації?

3. До чого мене спонукає ця інформація?

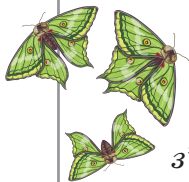
4. Що я від цього отримаю?

5. Навіщо автор / сайт / мережа це оприлюднює?

6. Чи варто мені це брати до уваги?

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Дезінформація — це поширення неправдивої та шкідливої інформації, щоб ввести в оману.



Запрограмовані метелики переносять отруту на передову

*У найновіших звітах із району бойових дій СВО з'явилася інформація, що укриття використовують запрограмованих метеликів, аби поширювати отруту серед наших військових. За даними наших джерел, ці комахи обладнані мікрочипами та мініатюрними контейнерами з отрутою. Ці «біологічні військові» метелики, які на вигляд як звичайні, розносять отруту серед наших бійців. Поки що ми не знаємо, як ця технологія працює, але це вже стало справжньою загрозою для нашої армії. (Переклад з *** мови)*

Посол ФРН в Україні Анка Фельдгузен: «Ще одна найочікуваніша перемога Збройних Сил України — звільнення Херсона! Сподіваюся, що свою відпустку влітку 2023-го проведу саме тут, на Херсонщині. Увесь світ віддає гідну шану тим, хто мужньо боронить і звільняє рідну землю. Вічна пам'ять полеглим!».



Відправник: Розвідник123

Повідомлення: Добрий день! Я капітан розвідки Смітюхов. Мій підрозділ потребує вашої допомоги. Необхідні фотографії військової техніки, розташованої у вашому районі. Це дуже важливо для нашої армії. Надсилайте знімки щоразу, як з'являтиметься будь-яка військова техніка. Обіцяю винагороду на телефонний рахунок і дякую за допомогу!

Будьте обережні — не надсилайте жодних даних невідомим людям. Про всі підозрілі повідомлення розповідайте дорослим, які допоможуть визначити, чи ця інформація є правдивою.

ЗМІ під час війни

Засоби масової інформації в умовах війни виконують важливу роль: інформують міжнародну спільноту про події в Україні, формують розуміння того, за що українці воюють, чому для нас важливо звільняти тимчасово окуповані території. Також медіа своєчасно надають інформацію про небезпеку, наприклад сигнал «Повітряна тривога» та її відміну, про дії для нашої безпеки: пройти в укриття, герметизувати квартиру тощо.



5. Попрацюйте з інфографікою. Обговоріть важливість роботи ЗМІ під час війни.

Як ми дізнаємося правду про військові дії?

Яка роль журналістів у правдивому висвітленні подій під час війни?

Чому ворог нещадний до кореспондентів?

На який ризик наражають себе журналісти, що знімають стріми під час воєнних дій?

ПОВНОМАСШТАБНЕ ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ В УКРАЇНУ

24.02.2022–24.12.2023

ВОЄННІ ЗЛОЧИНИ РОСІЇ ПРОТИ МЕДІА В УКРАЇНІ

548 ЗЛОЧИНІВ скоїла Росія проти журналістів і медіа в Україні за рік і десять місяців від початку повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року

ВИДИ І КІЛЬКІСТЬ ПОРУШЕНЬ



10 (70*) УБИВСТВ

* Усього вбито 70 медійників, із них 10 загинули під час редакційного завдання



14 зникнень журналістів



24 викрадення журналістів



25 поранень журналістів



16 обстрілів телевеж

42 обстріли журналістів



13 захоплень і нападів на редакції медіа



27 вимкнень українського мовлення і трансляція натомість російської пропаганди



68 переслідувань журналістів, погроз, залякувань



62 кіберзлочини

233 медіа припинили роботу через війну Росії проти України



9 блокувань інтернет-доступу до медіа

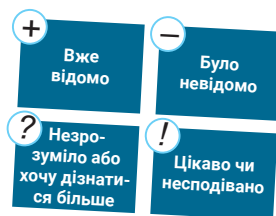


5 випадків юридичного тиску

ЗМІ повідомляють про небезпеку, публікують алгоритми дій у разі її виникнення, наприклад, що слід робити під час повітряної тривоги.

6. Проаналізуйте інформацію за принципом активного читання.

Алгоритм дій у разі сигналу «Повітряна тривога»



У школі:

- Чітко виконую вказівки вчителів, швидко і без паніки пройду в укриття.
- Після команди «Відбій повітряної тривоги» разом з учителем / учителькою виходжу з укриття та повертаюся до класу.



У громадському місці:

- Уважно слухаю повідомлення адміністрації закладу, дотримуюся озвученої інструкції.
- Під час евакуації не користуюся ліфтом, спускаюся сходами. Прямую до укриття чітко визначеним маршрутом.



Об'єднайтеся в групи і за варіантами складіть алгоритми:

- забезпечення власної безпеки в умовах воєнного стану;
- перевірки інформації, яку ви отримуєте, на достовірність.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Які обмеження під час воєнного стану стосуються школярів?
8. Яку допомогу семикласники та семикласниці можуть надати військовим — захисникам країни?
9. Охарактеризуйте джерела інформації: ЗМІ, соціальні мережі.
10. Попрацюйте за алгоритмом підтримання зв'язку. Поміркуйте, чому це важливо.

Якщо відсутній мобільний зв'язок

Під час війни є можливість переключитись на іншого оператора, для цього потрібно:

- 1 Відключити автовибір мережі.
- 2 Знайти й виправити доступну мережу.
- 3 Якщо зареєструватися не вдалося, спробувати ще раз вибрати іншу мережу.
- 4 Перевірити можливість вихідного дзвінка, SMS.

На Android:
Налаштування —
Мобільна мережа /
підключення —
Оператор
На IOS: Параметри —
Стільникові дані —
Вибір мережі

11. Як дезінформацію можуть поширювати через медіа?
12. Чому важливо завжди критично ставитися до інформації?

§ 4 Уникаю ДТП

Дізнаєтеся про засоби безпеки легкового автомобіля; правила поведінки пасажирів; різновиди дорожньо-транспортних пригод (ДТП); як знизити ризики травмування під час ДТП; як має діяти свідок ДТП



Наведіть аргументи ЗА і ПРОТИ використання транспортних засобів.

Багато родин мають легкові автомобілі. Від вправного управління ними й іншими транспортними засобами залежить безпека на дорозі, зокрема безпека та здоров'я пасажирів і пішоходів.

Засоби безпеки легкового автомобіля

Виробники машин постійно вдосконалюють моделі. Найсучасніші з них мають протиударний корпус, безпечний салон з анатомічними кріслами. Автомобілі обладнують подушками і пасками безпеки, підголівниками тощо. Ці додаткові засоби безпеки допомагають запобігти травмуванню під час аварії.

1. Установіть відповідність між зображеннями засобів безпеки легкового автомобіля та їхніми назвами, дайте короткі описи.



а) пасок безпеки



б) підголівник



в) подушка безпеки



г) дитяче крісло

Пасками безпеки обладнані всі легкові машини, а також автобуси й навіть вантажівки. Ці засоби обов'язково треба використовувати за будь-яких обставин і будь-якої швидкості.

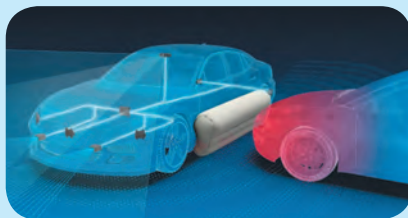
Подушка безпеки захищає спереду та з боків від удару й розбитого скла. Цей пристрій ось уже кілька десятиліть рятує людські життя, але за умови, що пасажир / пасажирка пристебнув / пристебнула паски безпеки. Якщо цього не зробити, то подушка може сильно травмувати. Під час аварії навіть за невеликої швидкості руху автомобіля тіло за інерцією перемі-

щується вперед. Подушка, що розкрилася, його зупинить, при цьому голову може з великою силою відкинути назад. І тут допоможуть підголівники, тому вони важливі.

Навіть найкращі системи не можуть гарантувати безпеку. Насамперед водії мають бути свідомі й дотримуватися правил дорожнього руху.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Чи знали ви, що... перші подушки спрацьовували як бронейний снаряд — розкривалися під впливом датчиків удару і вистрілювали назустріч тілу зі швидкістю 300 км/год. Людина в момент удару відчувала жак. Тепер подушки розкриваються з різною швидкістю залежно від сили зіткнення. Зовнішні подушки безпеки (airbag) захищають автомобілі від бокових зіткнень.



Правила поведінки пасажирів легкового автомобіля

Під час руху водій має бути уважним, стежити за ситуацією на дорозі та іншими транспортними засобами, тому не можна відволікати його різкими вигуками, проханнями чи запитаннями. Не можна заважати водієві керувати транспортним засобом і обмежувати його рухи й оглядовість.

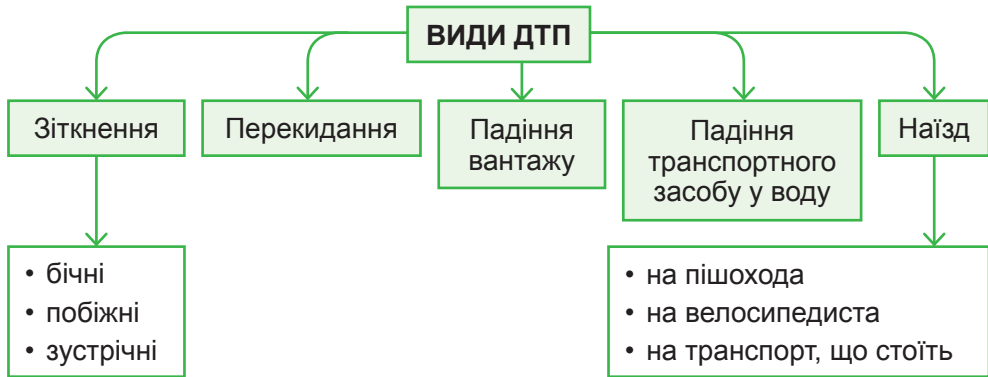
Коли автомобіль прискорюється або гальмує, наше тіло також змінює положення. Тому не варто пити, їсти, користуватися гострими, колючими та різьальними предметами. Їжу або напої можна пролити. Важливо оберегати себе та інших від небезпеки опіків і травмування небезпечними предметами.

На передньому місці легкового автомобіля, мікроавтобуса та на задньому сидінні мотоцикла заборонено перевозити дітей, зріст яких менше ніж 145 см, або тих, які не досягли 12-річного віку. Це пов'язано з тим, що підголівник не захищає пасажирів / пасажирку меншого зросту, бо розташований значно вище. А подушка безпеки у разі спрацювання навіть може травмувати.

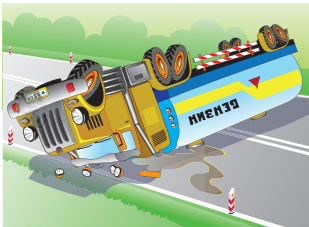
Тому важливо дотримуватися цих правил, щоб усі могли насолоджуватися безпечною поїздкою.

2. Чи вам уже можна їздити на передньому сидінні автомобіля?

Види дорожньо-транспортних пригод



3. Проаналізуйте зображені аварії та класифікуйте їх за видами ДТП, використовуючи схему.



Найчастіше часовий проміжок між загрозою зіткнення і власне ДТП є дуже малим — кілька секунд чи навіть менше ніж секунда. За цей час можна й не встигнути зреагувати, тому найкраще, щоб водії коректно поводитися на дорозі й не допускали настання ДТП.

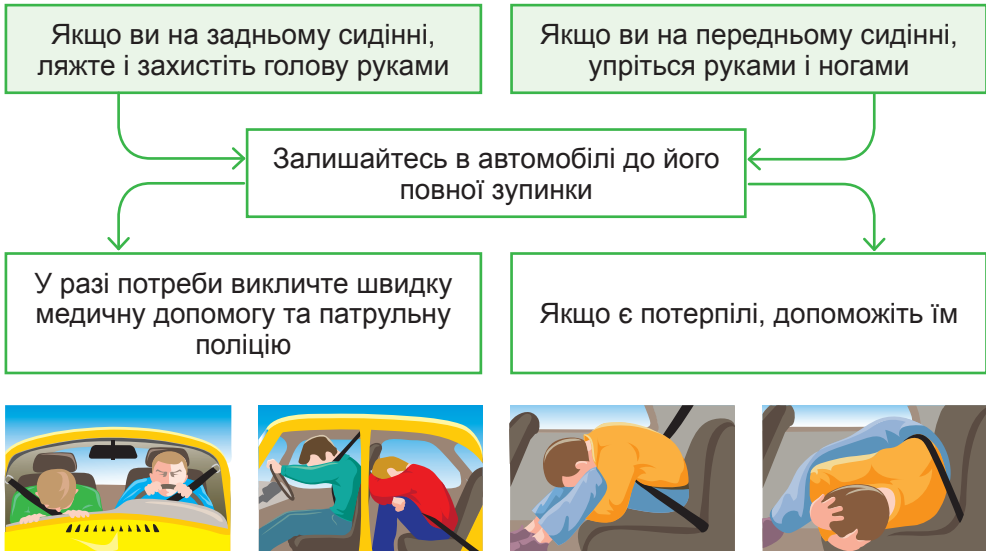


4. Поведінка пасажирів / пасажирок у разі ДТП.

Перед початком автомобільної подорожі:

- Якщо ви подорожуєте в автомобілі з батьками чи знайомими, перед початком руху обов'язково відрегулюйте підголовник, пристебніться пасками безпеки. Це допоможе зменшити тяжкість травм у разі можливих ДТП.

- Якщо є висока ймовірність зіткнення, сильно напружите усі м'язи тіла, втягніть голову в плечі. Згрупуйтеся та прийміть безпечну позу.
- Потренуйтеся групуватися так, щоб руками захистити голову.



1. Складіть алгоритм поведінки пасажирів автомобіля, що потрапив у ДТП унаслідок зустрічного зіткнення.
2. Удома з дорослими (якщо є доступ до машини) потренуйтеся пристібатися паском безпеки та регулювати підголівник для себе. Також спробуйте групуватися і приймати безпечну позу в разі ДТП.

Як слід діяти свідкам ДТП

Постраждалі під час ДТП можуть мати поранення різного ступеня тяжкості. Від оцінки їхнього стану залежать дії свідків. Одразу підходити до місця ДТП небезпечно через можливий вибух пального. Якщо ж витоку не видно, слід покликати дорослих, оцінити стан постраждалих. Краще не чіпати їх, тому що під час ДТП дуже часто пошкоджується хребет. Якщо неправильно транспортувати потерпілого / потерпілу, це може призвести до травми спинного мозку і спричинити ще гірші наслідки.

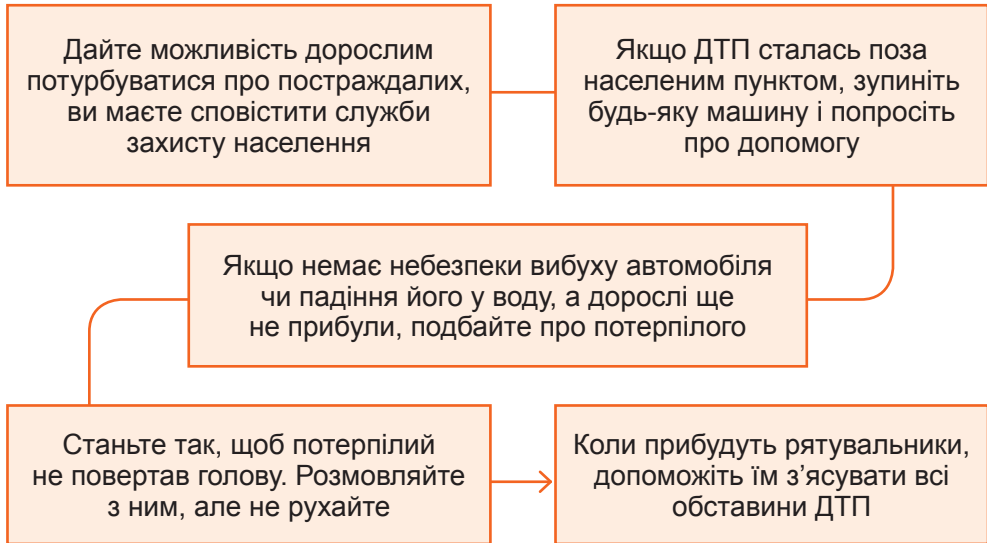
Запам'ятайте: що менше ми рухаємо людину, то менших страждань завдаємо.

Розмовляйте з потерпілими, щоб заспокоїти та підтримати. Здебільшого це найліпше, що можна зробити до приїзду медичних працівників.



5. Обговоріть послідовність дій свідка ДТП за схемою. Ситуація: транспортний засіб упав у воду.

Якщо ви стали свідком ДТП



Чому правила дорожнього руху необхідно виконувати, навіть якщо це не подобається?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Назвіть засоби безпеки легкового автомобіля і поясніть, як вони захищають пасажирів.
7. Хто відповідальний за безпеку дорожнього руху?
8. Чому не можна перевозити на передньому сидінні автомобіля дітей, зріст яких менше ніж 145 см?
9. Розгляньте малюнки. Поясніть, що означають ці знаки та яких учасників руху вони стосуються: водіїв, пасажирів чи пішоходів.



10. Поясніть, чим можуть бути небезпечні для свідків ДТП такі ситуації:
 - автомобіль збив стовп електромережі;
 - аварія сталася на багатосмуговій дорозі з інтенсивним рухом;
 - автомобіль зламав дерево, і великі гілки ледь тримаються;
 - на місці аварії розлилося пальне.

§ 5

Удома та в закладі освіти дотримуюся правил безпеки

Дізнаєтеся про безпечне користування електричними і газовими приладами, застосування засобів побутової хімії; відпрацюєте правила поведінки під час пожежі в школі

Відгадайте загадку:

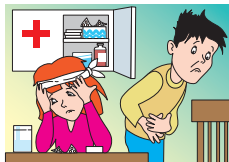
Вогнем не запалиш, водою не погасиш.

Безпечна оселя

Ми всі сподіваємося на спокій і затишок у своєму будинку або квартирі. Задля комфорту використовуємо багато побутових приладів і засобів побутової хімії. Дуже важливо знати правила користування цими приладами, утримувати їх у справності, перевіряти технічний стан, терміни придатності засобів хімії. Вчасно лагодити прилади мають дорослі та відповідні фахівці, проте ми маємо знати і виконувати правила безпечної оселі.



1. Розгляньте малюнки й оцініть рівні ризику. Як порушення правил загрожують безпеці житла?



Правил безпечного користування побутовими електроприладами, електроплитами, водогоном, газовими плитами, аптечкою слід дотримуватися завжди і всюди. Електричний струм може сильно травмувати людину, навіть убити, вразивши життєво важливі органи. Задля безпеки на кухні електроплити та системи водопостачання розміщують на відстані щонайменше 1 м одне від одного. Зауважте, що не можна ходити босоніж по мокрій підлозі, на якій стоять увімкнені електроприлади.



2. Складіть пам'ятку з електробезпеки на кухні.

Важливо споживати електроенергію ощадливо. Якщо вода кип'ячена, то краще її підігрівати приблизно до $+80^{\circ}\text{C}$. Деякі сучасні чайники мають таку функцію, адже для підігріву потрібно менше електроенергії, ніж для закипання. Варто замінити звичайні лампи розжарювання на світлодіодні, які споживають приблизно в шість разів менше електроенергії.



Електрокардіограма (ЕКГ) реєструє ритм серця. Це можливо завдяки електриці, яка виробляється від імпульсів м'язових клітин серця, що скорочуються. ЕКГ допомагає діагностувати захворювання серця.

У ванній кімнаті, у душі басейну чи спортивного комплексу слід бути обережними і спочатку, щоб не обпектися, вмикати холодну воду, а потім гарячу.

Формула безпеки



3. Розв'яжіть ситуаційні завдання за варіантами та презентуйте свою роботу в класі. Використовуючи формулу безпеки, складіть пам'ятки / алгоритми у вигляді схем, інфографіки, списку для безпечного користування електроприладами, засобами побутової хімії чи водононом.

Тарас поспішав зі сніданком для молодших і торкнувся одночасно ввімкненої електроплити й металевої мийки. Його вразило електричним струмом.

Молодша сестра Орисі вчиться самостійно приймати душ. Дівчинка торкнулася тієї частини труби, що подає гарячу воду у ванній кімнаті, й перелякалася, бо було гаряче.



Вибухо-небезпечно



Сильний окисник



Подразнює



Їдка речовина



Вогне-небезпечно



Отрута

Аерозольні балончики із засобами догляду за меблями, для миття вікон, знищення комах тощо є зручними для користування, але й небезпечними. Деякі їхні компоненти є легкозай-

мистими, отруйними не лише для шкідників, а й для домашніх тварин. Аерозолі у великих кількостях руйнують озоновий шар, що захищає планету від ультрафіолету, негативно впливають на довкілля. Маємо пам'ятати, що обов'язкова вимога до сучасної побутової хімії — екологічна безпека.



Безпека користування газовими приладами

Побутовий газ подають до осель у кухонні плити, колонки для нагрівання води, системи автономного опалення. Це природний газ — метан. На дачі та в селах іноді використовують скраплений газ у балонах — пропан-бутанову суміш. Ці гази утворюють із повітрям вибухонебезпечні суміші. Вони не пахнуть, тому, щоб виявити витік, до них додають речовини, які навіть у незначних концентраціях мають дуже неприємний різкий запах, — меркаптани.

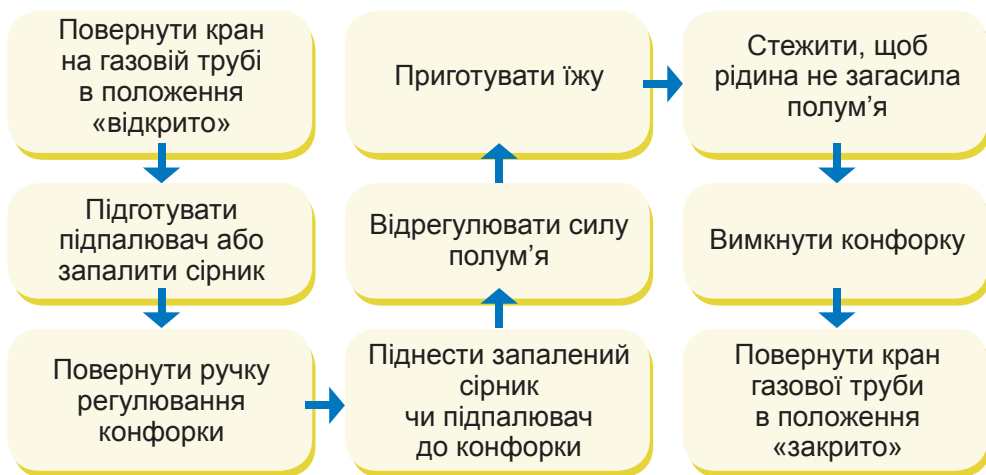
Сучасні газові плити обладнують спеціальними пристроями запалювання полум'я за допомогою електричної іскри — п'єзо-підпалювачем або електропідпалювачем. Тож сірники або запальничка вже не потрібні.

У разі наявності навіть незначного запаху не можна вмикати електроприлади, користуватися відкритим вогнем. Потрібно перекрити газові крани, провітрити приміщення та повідомити дорослих.



4. Проаналізуйте алгоритм використання газової кухонної плити. Який етап ви пропускаєте через особливості конструкції? Чому?

Алгоритм використання газової кухонної плити



Правила користування пічним опаленням

У будинках, які опалюють за допомогою печей, камінів, грубок, котлів тощо (переважно у сільській місцевості), використовують різне паливо: тверде (дрова, вугілля, торф) і газ.

Якщо в пристрій для згоряння газ потрапляє по трубах, то слід дотримуватися загальних правил користування газовими приладами.



5. Проаналізуйте інфографіку про правила безпеки користування пічним опаленням.

Під час згоряння палива утворюється вуглекислий газ, що по трубі виводиться назовні. Його вдихання не є корисним для людини. Проте він не такий небезпечний, як чадний газ, що утворюється за неповного згоряння палива, коли до печі, каміна чи іншого пічного пристрою не потрапляє повітря в достатній кількості.



6. Перелічіть симптоми отруєння чадним газом і розкажіть, як цього не допустити.

Домашня аптечка

Важливим складником догляду за здоров'ям родини і забезпечення медичної допомоги є домашня аптечка. Її слід зберігати в надійному сухому і прохолодному місці, недоступному для малюків. Деякі ліки потребують особливих умов зберігання, наприклад, у холодильнику чи подалі від сонячного проміння.



Що обов'язково має бути в домашній аптечці



Важливо пам'ятати, що приймати ліки слід лише за рекомендацією лікарів або дорослих.



Проаналізуйте ситуації. Чим небезпечна кожна з них? Поясність, як можна було їх уникнути. Запропонуйте найбільш безпечне рішення.

1. Під час прибирання у квартирі знайшли чимало контейнерів і пляшечок із різними засобами без етикеток.

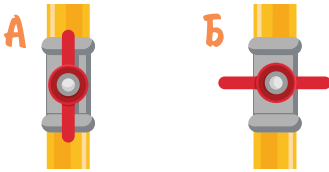
3. В автобусі бабуся почула, що дівчина скаржиться на головний біль. Старенька витягла з кишені пігулку й радить дівчині прийняти її.

2. Хлопець помітив, що молодший брат, бавлячись, закрив заслінку дачного каміна, у якому ще горять полінця.

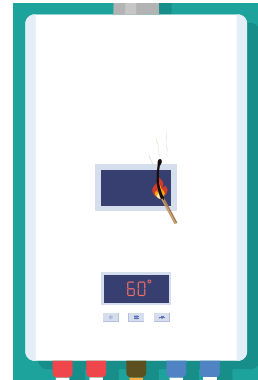
4. Оленка прийшла зі школи й вирішила підігріти борщ на обід. Увімкнула газову плиту, поставила каструлю на конфорку, а сама побігла в магазин по хліб.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Розгляньте малюнки. Які положення газового крана зображені на них?



8. Чи можна користуватись колонкою, яку зображено на малюнку?
9. Навіщо перевіряти тягу перед тим, як користуватися газовими приладами або пічкою?
10. Навіщо поміщають металевий лист перед пічним отвором?
11. Чому пральний порошок треба тримати у герметично зав'язаному поліетиленовому пакеті?
12. Чому фарби, розчинники та засоби в аерозольних балончиках слід тримати подалі від відкритого вогню і нагрівальних приладів?



Узагальнення 1. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Мої самостійні та відповідальні рішення щодо безпеки»

1. *Складіть список загальнолюдських цінностей, що сприяють здоровому способу життя.*
2. *Проаналізуйте схеми «Формула безпеки» в параграфі 2 та «Формула безпеки» в параграфі 5. Створіть власну формулу безпеки та зобразіть її.*
3. *Розгляньте та оцініть ризики у своїх щоденних діях (наприклад, коли переходите вулицю, готуєте їжу) і запропонуйте способи, як їм запобігти.*
4. *Створіть піраміду власних потреб (за зразком піраміди Маслоу). Обґрунтуйте доцільність розміщення потреби безпеки людини. На якому щаблі у вашій піраміді перебуває безпека? Чому?*



5. Чи відчуває потребу в самоповазі людина, яка не поважає минуле свого народу і не цінує його героїв? Чому?
6. Назвіть важливі цінності, які сприяють реалізації естетичних потреб семикласників і семикласниць.
7. На які цінності спирається людина для власної самореалізації?
8. Побудуйте логічну послідовність понять: спосіб життя, потреби, цінності, здоров'я, добробут, успіх, щастя.
9. Обґрунтуйте важливість використання ременя безпеки в автомобілі, шолома і додаткових засобів безпеки велосипедиста та кермивальника електросамоката.
10. Як слід реагувати на повідомлення ЗМІ та новини з інтернету під час воєнного стану?
11. Позначте чинники, які точно не матимуть позитивного впливу на стан здоров'я людини.

А травматизм

Б безпечна поведінка в побуті

В дотримання гігієнічних правил

Г фізична культура

Ґ наркоманія

Д вживання спиртних напоїв

Е токсикоманія

Є здорове харчування

Ж режим дня

З куріння

12. У відповідність цілі.

А Довгострокові

Б Середньострокові

В Короткострокові

а Виконання навчального проекту

б Підготовка до перевірконої роботи

в Організація шкільної екскурсії

г Професійна самореалізація

г Створення родини

д Досягнення добробуту

е Здобуття бажаної освіти

є Зміцнення здоров'я

13. Позначте джерела соціальної небезпеки.

А стосунки з однолітками

Б засоби масової інформації

В телебачення

Г забруднення продуктів харчування

Г звички та спосіб життя

Д ставлення близьких

Е парниковий ефект

Є інтернет

Ж стихійні лиха

З війна

И промислові аварії

і транспорт

ї кримінальні злочини

14. Оцініть ситуацію на світлині і позначте вид ризику для службовців ДСНС.



А Виправданий ризик

Б Невиправданий ризик

15. Пронумеруйте в логічній послідовності алгоритм оцінки достовірності інформації.

А Що буде, якщо я не повірю цій інформації?

Б Що я від цього отримаю?

В Навіщо автор / сайт / мережа це оприлюднює?

Г Що буде, якщо я повірю цій інформації?

Г Чи варто мені це брати до уваги?

Д До чого мене спонукає ця інформація?

16. Позначте, що в автомобілі захищає спереду та з боків від удару та розбитого скла.

А паски безпеки

Б подушка безпеки

В підголовник

17. Пронумеруйте в логічній послідовності алгоритм використання газової кухонної плити.

Стежити, щоб рідина не загасила полум'я

Повернути ручку регулювання конфорки

Повернути кран газової труби в положення «закрито»

Вимкнути конфорку

Приготувати їжу

Відрегулювати силу полум'я

Піднести запалений сірник чи підпалювач до конфорки

Підготувати підпалювач або запалити сірник

Повернути кран на газовій трубі в положення «відкрито»

18. Доберіть знаки маркування, що, на вашу думку, мають бути на пакованні засобів для очищення стічних труб.



Вибухо-небезпечно



Сильний окисник



Подразнює



Їдка речовина



Вогне-небезпечно



Отрута

Розділ 2

ОСВІТА, ЖИТТЄВІ ПЛАНИ ТА ДОБРОБУТ

§ 6 Освіта в системі цінностей

Ви дізнаєтеся про цінності і модель поведінки, що сприяють досягненню добробуту, приносять користь і задоволення

Чи важлива для людини освіта?

Освіта здобувається нелегко. Знання дуже різні: від елементарного, як записати своє ім'я, обслуговувати себе в побуті, до складного — створити механізм, провести хірургічну операцію. Те, що отримуємо важко, те й цінуємо високо. Система цінностей складається протягом усього існування людства. Кажуть, що правила безпеки пишуться кров'ю. Це стосується й цінності свободи, прав людей, незалежності, за які було віддано не одне життя.

Загальнолюдські цінності спільні для людства і не залежать від культури й релігії, расових чи національних особливостей. На основі загальнолюдських цінностей ми створюємо власну систему життєвих цінностей. Людство цінує справедливість, мир, гідність, а ще матеріальні, художні, природні цінності.



1. Назвіть відомі вам загальнолюдські цінності.

Цінності матеріальні та духовні

Важливо відрізнити матеріальні цінності, тобто щось просто корисне або потрібне, від цінності у вищому, людському сенсі. Цінність і користь завжди можна виміряти й, відповідно, відшкодувати іншою такою цінністю, а втрата будь-якої вищої цінності невідновна, оскільки не завжди можна визначити її вартість у грошовому еквіваленті. Вищі цінності людина збері-

гає, примножує, якщо може, а не використовує їх лише як засоби для досягнення своїх цілей.

2. Проаналізуйте та доповніть схему, наведіть приклади власних вищих цінностей.



Особиста система цінностей

У підлітковому віці ми закладаємо особисту систему цінностей разом із вибором відповідного способу життя, формуємо свідомість і характер. Відповідно до цього набуваємо певних звичок і складаємо життєві плани. Пріоритетними в цей період життя зазвичай є короткострокові цілі: вибір профілю навчання, молодіжної компанії, хобі, покращення своєї статури, стану здоров'я. Також починаємо думати й про довгострокові цілі, як-от вибір майбутньої професії для успішного життя та досягнення добробуту, планування стосунків із коханою людиною.

Бажання створити особисту систему цінностей і утвердитися як дорослий чи доросла стикається із суперечностями підліткового віку. Серед них — невідповідність цілей можливостям для їх реалізації.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Пріоритет — часто синонім важливості, тобто те, на що слід зважати насамперед.

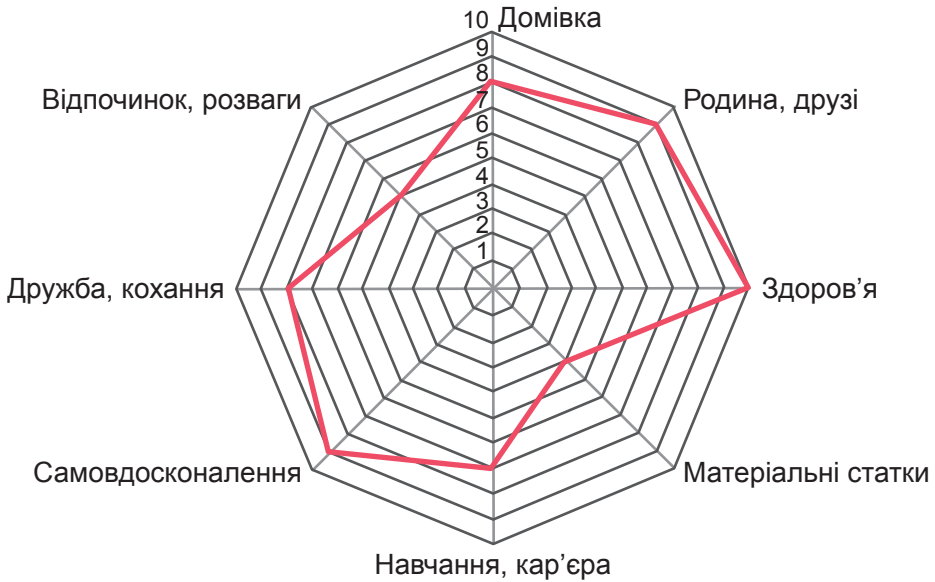
3. Проаналізуйте схему суперечностей підліткового віку. Наведіть приклади з життя своїх знайомих чи персонажів творів літератури / кіно, які стикалися із наведеними суперечностями. Як вони вчинили? Чи мали їхні рішення позитивний результат? Чому? Як ви вчинили б на їхньому місці?



Суперечності підліткового віку не применшують цінності цього періоду життя. Адже в цей час ви закохуетесь, набуваєте досвіду, духовно зростаєте.

4. Створіть власне колесо балансу життєвих цінностей за зразком на малюнку. Можете додати інші цінності. Поставте позначки на осях відповідно до ступеня формування цінності. З'єднайте точки лініями.

Колесо балансу життєвих цінностей



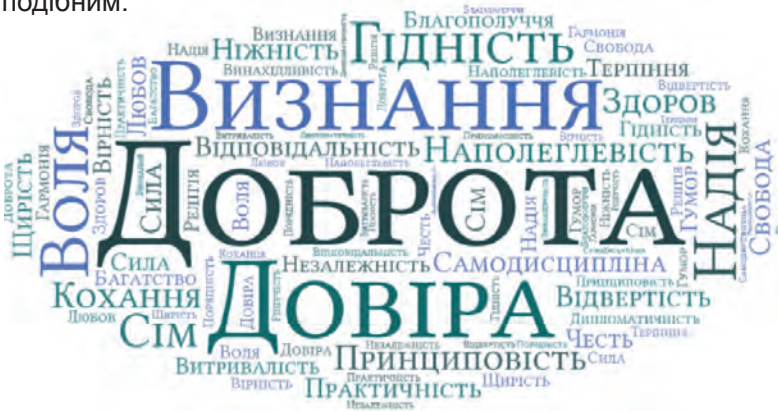
Проаналізуйте фігуру, що утворилася. Чи близька вона до кола? Чому? Поміркуйте, що можна змінити в житті для реалізації кожної цінності.

Духовно розвинута, високоморальна людина має міцну психіку, чіткі життєві орієнтири, визначені цінності. Така людина гармонійно розвивається, фізично та психічно здорова, бо не має злості, заздрості та не витрачає сили й час на підступні вчинки, не губиться в безвиході.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Безвихідь — безпорадне, скрутне, безвихідне становище, обставини, які неможливо змінити.

5. Створіть хмару слів, що визначають вашу систему — особисту систему життєвих цінностей. Скористайся ресурсом <https://wordart.com> або подібним.



Цінність освіти

Освітнє середовище є відображенням суспільства. Воно переживає всі суспільні проблеми, але при цьому змінює життя суспільства. В Україні зараз майже 7 млн громадян навчаються: це учні та студенти, а ще є десятки тисяч учителів і викладачів. Ваші батьки теж долучені до освіти, вони мають доступ до перегляду ваших оцінок, у класних чатах постійно на зв'язку з іншими батьками та педагогами. Освіта визначає стратегію розвитку суспільства — веде від «суспільства сьогодні» до «суспільства завтра».

Для деяких із нас освіта є частиною особистої системи цінностей змалечку — вони старанно навчаються з першого класу. Дехто може в підлітковому віці вирішити, що навчатися — це нудно, і не звертати увагу на зниження успішності. Є й такі, що завжди вважали необов'язковим виконувати завдання, відповідати на уроках, бо «мають інше призначення в житті» — чи то на комп'ютерах знаються й будуть геймерами, чи то в машинах розбираються, чи то печуть смачні пундики.

Проте роль освіти — неоціненна. Наприклад, для військових, які керують дронами, бути геймером недостатньо — необхідно знати закони фізики, враховувати швидкість вітру для точності, дальність польоту та витрату пального для досягнення цілей. Щоб напекти пиріжків чи хліба на велику кількість людей, необхідно вміти правильно розрахувати та закупити відповідну кількість продуктів, розуміти, як їх поєднувати та як вони взаємодіють. Тут знадобляться знання з хімії та математики.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Стратегія (дав.-гр. *στρατηγία*, *страта тегів* — мистецтво полководця) — це програма або недеталізований план дій, розрахований на тривалий проміжок часу.



6. Які навчальні предмети ви вважаєте для себе пріоритетними і чому?

Освіта формує також нашу громадянську позицію, ми вчимося вирізняти фейки, знаходити достовірну інформацію та на її основі робити певні висновки й приймати рішення. Освіта сприяє розвитку нашої унікальної особистості і впливає на формування системи цінностей.



Корисні звички для навчання

Пригадайте корисні звички для навчання, які багато в чому перегукуються з принципами здорового способу життя.

7. Дайте відповіді на запитання («так» або «ні»), фіксуйте відповіді за номерами.

- 1) Маю здоровий поживний сніданок щодня, незважаючи ні на що.
- 2) Дотримуюся питного режиму.
- 3) Складаю розпорядок дня та дотримуюся його.
- 4) Відпочиваю активно або займаюся спортом (бігом тощо).
- 5) Нагороджую себе після вивчення складної теми — улюбленим заняттям, смаколиком тощо.
- 6) Коли навчаюся, зосереджуюся на завданнях, відкладаю телефон, щоб не відволікатись.
- 7) Використовую прийоми активного читання.
- 8) Тримаю лад на робочому столі.
- 9) Співпрацюю з однокласниками та однокласницями, але дотримуюся академічної доброчесності (не списую).
- 10) Не боюся помилок, аналізую їх та виправляю.

Якщо на якісь запитання в завданні 7 ви відповіли «ні», складіть план формування відповідної корисної звички для навчання.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Яка роль цінностей у житті підлітка?
9. Наскільки важливими є освіта та здоров'я у вашій системі цінностей?
10. Які потреби стають головними в підлітковому віці?
11. Чим цінний період підліткового віку?
12. Які шкільні предмети важливі для успішного виконання завдання військовими на фото: а) керувальника дрону; б) снайперки; в) розвідника?
13. Чому для програмістки та дизайнера важливі знання мов, математики, курсу «Здоров'я, безпека та добробут»?

§ 7

Умови успішного навчання

Дізнаєтеся про умови успішного навчання: активне слухання, фокусування уваги, розширення каналів сприйняття інформації, розвиток пам'яті і креативності



Назвіть умови успішного навчання, які необхідні саме вам.

Уміння вчитися та прогрес у навчанні

Уміння вчитися — одна з найважливіших навичок ХХІ століття. Це поєднання всіх пізнавальних процесів: уваги, сприйняття, пам'яті, відтворення, мислення, здатності успішно розв'язувати проблемні ситуації, уміння планувати свій час.

Важливою умовою успішного навчання є постійний інтелектуальний розвиток особистості.

1. Пригадайте, що таке інтелект.

Рівень інтелектуального розвитку людини підвищується під час читання класичної, сучасної художньої та науково-популярної літератури, розв'язування логічних задач, виконання розвивальних вправ.



2. Проаналізуйте поради для успішного навчання.

- Будьте впевнені у своїх силах, прямуйте до поставленої мети.
- Будьте уважними.
- Любіть працю, умійте добре трудитися.
- Дотримуйтеся чіткого розпорядку в навчанні.
- Правильно чергуйте навчання і відпочинок.
- Не покладайтеся тільки на пам'ять. Навчіться самостійно мислити.

- Більше використовуйте в навчанні таких вірних і надійних «помічників», як увага й почуття. Коли читаєте або слухаєте пояснення, намагайтеся жваво, яскраво та образно уявляти.
- Прагніть бути самостійними в навчанні.
- Обладняйте свій куточок учня / учениці. У ньому має бути: розпорядок дня, розклад уроків, схема роботи, необхідні підручники, посібники, книжки.
- Постійно шукайте практичне застосування своїм знанням.
- Прагніть розумно організувати свою працю, щоб щонайкраще і з найменшими витратами часу та енергії виконувати шкільні завдання.

Активне слухання

3. Прочитайте текст методом активного читання.

Прийоми для практичного застосування активного слухання

Інтерес. Є важливою умовою для ведення розмови, коли одна особа бажає говорити, а інша — слухати, обмінюючись при цьому ролями під час спілкування. Тобто обоє учасників розмови виявляють інтерес до інформації, якою діляться.

Емпатія. Поставити себе на місце іншої особи, щоб краще зрозуміти, що вона каже, є знаком того, що ми маємо намір активно слухати. Справа не в тому, щоб погодитися з думкою, яку висловлює інша людина, а в здатності уявити себе у її ситуації.

Посилення. Існують вербальні (певні слова і вислови) та невербальні (жести, міміка, мова тіла) способи підсилити спілкування. Наприклад, «добре» або «чудово!». Йдеться про підкріплення цими словами того, що хоче висловити людина. Це також свідчить про активну залученість учасників до процесу комунікації.

Перефразування. Під час спілкування людина почувається почутою, якщо співрозмовник / співрозмовниця повторює те, що вона говорить, своїми словами. Перефразовуючи свого візаві, ми показуємо, що активно слухаємо його / її та правильно розуміємо отримане повідомлення.

Запитання. Якщо хтось уважно слухає і бере участь у розмові, ставлячи запитання в пошуках рішень або задля отримання докладнішої інформації, це означає, що людина повністю залучена до спілкування.

4. Проаналізуйте схему. Складіть гіпотези, як використовуватимуть прийом активного слухання учні й учениці з різними типами сприйняття інформації: аудіали, візуали, кінестетики та дигітали / дискрети.



ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Дигітали, або дискрети — доволі рідкісний тип сприйняття інформації. Це переважно науковці, адже такі люди часто оцінюють, хто / що і як саме може бути використано, сприймають інформацію не через звуки, образи чи дотики, а завдяки логічному мисленню, через цифри, символи, взаємозв'язки.

Треба втім зауважити, що «чистих» аудіалів, візуалів або кінестетиків теж дуже мало. Як правило, ми комбінуємо різні канали сприйняття інформації. Ба більше того — маємо розвивати кожен із них.

Фокусування уваги

Увага є дуже важливою для навчання. Вона є фундаментом, на якому міцно тримаються процеси сприйняття інформації, її запам'ятовування та відтворення, а також процеси мислення.

Учні і учениці зі стійкою та концентрованою увагою можуть зосередитися упродовж 15–20 хвилин на одній справі, навіть в умовах, коли є зовнішні перепони. Проте для цифрового покоління більш прийнятними є короткі структуровані періоди інтенсивної діяльності з невеликими перервами чи зміною видів діяльності.

Фокусування уваги дає змогу повніше, чіткіше, глибше сприйняти відображення предмета, уявити подію, відчутти настрій, ситуацію тощо.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Увага — це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на об'єкті або виді діяльності.



5. Виконайте вправи на фокусування уваги:

- Знайдіть у кожному рядку очима цифри в порядку зростання якомога швидше.

1 7 4 3 5 2 9 5 8 6 9 3

9 5 2 1 8 6 4 1 6 2 5 8

3 6 8 7 9 4 3 7 2 4 7 1

- Спробуйте одночасно малювати однією рукою кола, другою — трикутники. Повторіть цю вправу з іншого боку аркуша. Порахуйте, скільки фігур вийшло першого разу, а скільки — другого.

Вправи можна виконувати кілька разів на тиждень, це допомагає розвинути вміння фокусувати увагу.

Розширення каналів сприйняття інформації

Сприйняття пов'язане з увагою, роботою органів чуття, пам'яттю, уявою, мисленням і спирається на досвід та попередні знання.

Сприйняття дає змогу створити об'єктивний цілісний образ предмета або явища.

Із кожним роком ми змінюємося, наш характер набуває певних рис. Ми можемо коригувати свою поведінку, ставлення до навчання.

Ми пам'ятаємо про необхідність розширювати канали сприйняття інформації.

Наш стиль навчання визначається найбільш розвиненим типом сприйняття через зір, слух, дотик, рух.

Навчальний матеріал сприймається легше, якщо він спирається на життєвий досвід. Нова тема легше засвоюється, якщо в процесі вивчення використовують схеми, таблиці, малюнки, асоціації. Помилки краще сприймаються зором, якщо їх виділяють.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Сприйняття — відображення у свідомості людини цілісних комплексів властивостей, предметів і явищ у результаті їх впливу на органи чуття.

Аудіальний



Візуальний



Тактильно-кінестетичний



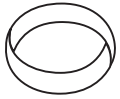
6. Пройдіть тест у додатку 1 на с. 197 і визначте, який у вас тип сприйняття інформації зараз.

Обчисліть суми балів для кожної частини тесту окремо. Найбільше число вкаже тип сприйняття, який у вас переважає. Але пам'ятайте, що слід розширювати канали сприйняття інформації, — це є умовою успішного навчання.

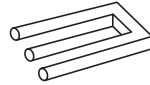
Вважають, що людина протягом життя змінює смаки, риси характеру, а також розвиває ті канали сприйняття інформації, що були задіяні недостатньо.



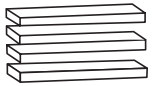
7. Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання швидко, не розмірковуючи довго.



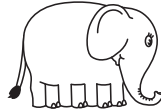
Яка частина каблучки попереду?



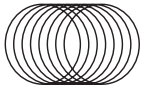
Чи можливий такий тризуб?



Скільки тут полиць — три чи чотири?



Скільки в цього слона ніг?



Яким чином розташований цей циліндр? Справа наліво чи зліва направо?

Поясніть, чому, дивлячись на той самий малюнок, бачимо його по-різному.

Розвиток пам'яті і креативності

Успішність навчання залежить від уміння запам'ятовувати, зберігати та відтворювати навчальний матеріал під час усної відповіді на запитання чи виконання письмової роботи.

Зазвичай ми користуємося тим типом пам'яті, за допомогою якого нам легше відтворювати те, що колись чули або бачили. Завдяки механічній пам'яті вивчають іноземні мови, а логічна пам'ять дає змогу вчити вірші, запам'ятовувати формули, переказувати оповідання.

8. Як ви розумієте поняття «короткочасна пам'ять» і «довготривала пам'ять»? Яким типом пам'яті ви найчастіше користуєтеся та в яких випадках?

Будь-яка діяльність людини пов'язана із застосуванням певних умінь і знань або набуттям нових знань, тобто умінням

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Пам'ять — психічний процес організації, збереження та відтворення минулого досвіду, що робить можливим його повторне використання.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Креативність (від лат. creatio — «створення») — творчі здібності, що характеризуються здатністю до генерування нових ідей і втілення їх у життя.

учитися. У сучасній школі вітають навчання через творчу діяльність — креативність учнів і учениць на уроках та в позаурочний час.

Чи можна сказати, що обдаровані в певній галузі люди є креативними? Можна, але не завжди. Проте креативність ми можемо розвивати постійно.

Поради для розвитку креативності

Не соромтеся

Кожній людині є чим пишатися. Кожна людина — унікальна. Не соромтеся висловлювати власні думки та пропонувати нові ідеї. Не забувайте про адекватну самооцінку.

Будьте допитливими

Навіть буденні речі можуть нашоухнути вас на цікаві ідеї.

Розширюйте світогляд

Записуйте свої думки або створюйте схеми, наприклад карти розуму, аналізуйте їх згодом.

Спілкуйтеся

з цікавими людьми, ознайомлюйтеся з біографіями видатних особистостей — можливо, це надихне вас на творчість.

Стимулюйте організм

корисними для розумової діяльності продуктами харчування, що містять важливі мікроелементи та поживні речовини.

9. Виконайте вправи для розвитку креативності. Зробіть закладку на цій сторінці й повертайтеся до них, коли стомлюєтеся від гаджетів.

- «Нетривіальне використання звичайних речей»: за хвилину напишіть максимальну кількість способів застосування лінійки / комп'ютерної мишки тощо.
- «Генератор маячні»: знайдіть спільне (10 пунктів!) в онлайн-уроку та кенгуру, в ноутбука та підйомного крана.
- Складіть відповідь на будь-яке домашнє завдання без використання якоїсь літери.
- Зробіть щось незвичним способом: пишіть лівою / правою (для шульги) рукою.
- Організуйте технологічний хакатон, щоб розв'язати некомп'ютерне завдання. Під час хакатону використовуйте технологічні засоби для покращення шкільного середовища, розроблення енергоефективного освітлення в укрітті.

Історії успіху людей творчих професій спростовують міф, що творчі здібності — це подарунок і лише для обраних. Видатна українська акторка і театральна діячка Марія Костянтинівна Заньковецька (1854–1934) пройшла складні життєві випробування заради професійної сцени. Навчаючись у приватному пансіоні в Чернігові, вона виступала в аматорських виставах і концертах, однак сім'я не підтримала її юнацького захоплення.

У 17 років одружилася і згодом у Бессарабії познайомилася з Миколою Садовським (Тобілевичем) — у майбутньому одним із засновників українського театру. Марія Заньковецька працювала у найвідоміших українських театральних колективах під орудою Марка Кропивницького, Михайла Старицького, Миколи Садовського, Панаса Саксаганського, Івана Карпенка-Карого. На з'їзді сценічних діячів у 1897 році вимагала ліквідувати тяжкі й принизливі обмеження, встановлені для українського театру в царській Росії.

Багато відомих і популярних людей — винахідників, науковців, письменників, музикантів, художників, акторів — стали успішними саме завдяки наполегливому навчанню, відповідальному ставленню до справи та постійному саморозвитку.



Які вправи для вас були незнайомі? Які найбільше сподобалися?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

10. Як ви розумієте вислів «уміння вчитися» і як він пов'язаний з успіхом у навчанні?
11. Які стратегії ви використовуєте для фокусування уваги під час навчання? Як ви можете покращити свою здатність до фокусування?
12. Як можна розвивати пам'ять для більш ефективного запам'ятовування матеріалу?
13. Як використання креативних методів навчання допомагає вам краще розуміти та запам'ятовувати інформацію?
14. Які стратегії ви використовуєте для розв'язання навчальних завдань?
15. Як ви плануєте свій час для навчання і як це впливає на ваш успіх?
16. Як ви оцінюєте свій прогрес у навчанні і що плануєте зробити для покращення результатів?
17. Які ресурси (книжки, відео, онлайн-курси) ви використовуєте для покращення своїх навичок навчання?
18. Які практичні кроки ви маєте намір здійснити для поліпшення свого уміння вчитися і досягнення більшого прогресу в навчанні?

Дізнаєтеся про техніки підтримки й відновлення життєвих ресурсів та планування часу, використання навчального потенціалу без шкоди для здоров'я



Наведіть дослівний і асоціативний переклади поняття Time management.

Тайм-менеджмент — ефективне планування часу та виконання запланованого. Це важлива навичка успішної людини XXI століття. Якщо ми використовуємо її, то наше навчання стає успішним, а життя цікавим. Знайомство з кількома стратегіями та методами тайм-менеджменту, практикування хоча б однієї допоможе уникнути втоми, перевтоми чи навіть стресу, підвищити свою працездатність і досягти успіху.

Планування часу

Своїм часом ми розпоряджаємося на власний розсуд. Тільки від нас залежить, скільки його виділяємо на навчання, розваги, дружбу, вдосконалення і саморозвиток. Часто в класі найбільш успішними бувають не найерудованіші, а найбільш дисципліновані, старанні учні й учениці, що вміють організувати свій день, ретельно планують різні заняття та дотримуються розпорядку дня й планів на тиждень. За потреби плани слід коригувати — це нормально, ніхто не застрахований від форс-мажорів.

Навчаємося планувати свій час методом спроб і помилок, використовуючи вибрані стратегії та методи. Буває, що ми не встигаємо виконати заплановане. Це може означати, що ми недисципліновані або ж неправильно спланували. Так буває у процесі навчання і у щоденному житті.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Форс-мажор (від фр. force majeure — «непереборна сила») — обставини непереборної сили, що не залежать від людини, яка в них потрапила.

Правила тайм-менеджменту

розставляємо пріоритети

встановлюємо реальні терміни

ділимо великі завдання на малі

створюємо розклад

фіксуємо результати

Правила тайм-менеджменту, якими користуються успішні люди, передбачають навичку розставляти пріоритети, тобто фокусуватися на важливому.

1. Виконайте вправу «Лінія» на фокусування уваги.

Дуже повільно й плавно протягом трьох хвилин ведіть нерозривну лінію олівцем на чистому аркуші паперу. Зосереджуйте всі думки й увагу тільки на лінії. Якщо відволіклися — одразу зробіть маленький пік угору, як на кардіограмі, і продовжуйте вести лінію. Зробіть висновок про свій рівень концентрації уваги. Якщо за три хвилини жодного піку — маєте високий рівень фокусування уваги.

Зважаючи на обов'язкові справи, наприклад, уроки в школі, слід навчитися визначати реальні терміни виконання завдань. Якщо маєте сформульовану ціль, а для її досягнення потрібно багато дій, варто конкретизувати менші завдання та вписати їх до свого розпорядку дня. Необхідно фіксувати як проміжні результати, так і повне виконання завдань, а іноді й переглядати терміни їх виконання.

У тайм-менеджменті важливо врахувати й власні фізіологічні особливості. Наприклад, визначити свій хронотип. Загалом хронотипів, тобто груп людей, яких об'єднують певні ритми активності впродовж доби, виділяють 7 і більше.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ



Хронотип — індивідуальні для кожної людини і тварин особливості добових ритмів організму, тобто чергувань сну та активності. Відомо, наприклад, що коти сплять переважно вдень, у середньому 70% доби — більш як дві третини свого життя. Люди сплять одну третину свого життя.

2. Скористайтеся анкетою Остберга в додатку 2 на с. 198 і визначте свій хронотип.

Наразі унікальність хронотипу диктує вибір методів тайм-менеджменту, описи деяких подано в цьому параграфі.



3. Проаналізуйте короткі описи деяких методів тайм-менеджменту.

Сучасні методи тайм-менеджменту

Правило «1-3-5»

Плануємо 9 завдань на день: одне високого рівня складності, три середнього та п'ять низького. У пріоритет, звісно, ставимо складні та найважливіші справи. Це правило можна скоригувати під себе. Наприклад, 1-2-6 чи 2-3-4.

Матриця Ейзенхауера

Має чотири квадрати, допомагає правильно розставити пріоритети.

Тайм-менеджмент за хронотипом

«Жайворонки» самостійно та легко прокидаються рано-вранці, о 4–6-й годині, та активні в ранішні часи. Їм важко змінювати розпорядок дня. Натомість «сови» прокидаються пізніше, о 8–10-й годині, найкраще адаптуються до роботи надвечір, навіть у нічні зміни.

Методи «90 на 30» або «52 на 17»

Ґрунтуються на виділенні певного часу на роботу (90 або 52 хвилини) і на відпочинок (30 або 17 хвилин). Так ми даємо мозку відпочивати і не знижуємо ефективність роботи.

Метод «Хоча б N хвилин»

Підходить тим, хто часто відкладає завдання, яке не хочеться робити, на потім. Якщо в нас за планом саме таке завдання, ми говоримо собі: «Гей, зараз хоча б 10 хвилин попрацюю...». Після початку роботи мозок «губиться» в часі, і ми виконуємо завдання довше, можливо, і до його завершення.

«З'їсти жабу»

За чудернацькою назвою криється доволі ефективний метод. Ми маємо не лише приємні завдання, а є й такі, які виконувати надто складно чи не хочеться. У такому разі ми маємо «увімкнути» впертість та наполегливість і першим виконати саме таке завдання. Так ми «переможемо» складнощі, а інші завдання будуть легкими.

Враховуючи особливості, переваги і недоліки наведених методів, добираємо максимально прийнятні, комфортні та ефективні методи саме для кожного / кожної з нас. Також на вибір впливатимуть наші характер і темперамент. Можна кожного тижня використовувати інший метод, проаналізувати результати й вибрати найзручніші методи тайм-менеджменту.

4. Використайте квадрати Стівена Кові, які він склав на основі матриці Ейзенхауера для коригування своїх планів. Дотримуйтеся запропонованого алгоритму.

Алгоритм використання квадратів



Власні справи, заплановані на певний період, можна рознести по квадратах:

1. Важливі / термінові — треба виконати.
2. Важливі / нетермінові — запланувати.
3. Неважливі / термінові — делегувати, тобто доручити комусь.
4. Неважливі / нетермінові — вилучити з плану.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Дуайт Девід Ейзенхауер (1892–1969) — американський державний та військовий діяч, генерал армії, 34-й президент США (1953–1961) від Республіканської партії. Начальник штабу Армії США (1945–1948). Головнокомандувач об'єднаними силами в Європі (1951–1952). Двічі Людина року за версією Time.

Стівен Річардз Кові (1932–2012) визнаний одним із найуспішніших людей США: освітянин, письменник, підприємець, автор популярних мотиваційних промов, фахівець у сфері лідерства та менеджменту, консультант. Його найвідоміша книжка «Сім звичок надзвичайно ефективних людей» — бестселер, перекладений багатьма мовами.

5. Виконайте завдання або дайте відповіді на запитання.

- Наведіть приклади конкретних справ учня чи учениці 7-го класу, які можна внести до квадрата «Важливі / термінові».

- Чи можна стверджувати, що підготовка до семестрової перевіркої роботи є важливою і нетерміновою? Чи можна цей пункт плану перенести в інший квадрат? За яких умов?

- Чи трапляється так, що під час виконання важливого завдання (створення повідомлення, презентації та ін.) вам надходять push-повідомлення про погоду, новий кліп, пост у чаті тощо? Як це впливає на настрій, концентрацію уваги та якість підготовки? Чому?

- Чому спілкування в соціальних мережах відносять до квадрата «Втрати часу»?

Планування великої задачі та командна робота

Канбан — це метод планування та організації роботи в групах за допомогою візуалізації. Велику задачу розбивають на дрібні конкретні завдання, які записують на стикерах. Можна додати виконавців, для груп використати різні кольори стикерів тощо. Далі дошку ділять на 3–5 колонок, наприклад: «Треба зробити», «У роботі», «Виконано». Важливо, щоб у першій колонці було відображено всі актуальні завдання. У міру роботи стикери переміщують колонками, що дає наочне уявлення про прогрес.



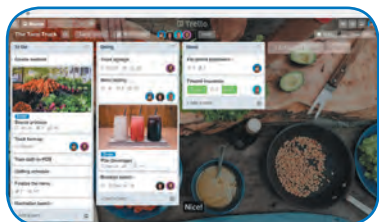
Безпека в цифровому середовищі



6. Назвіть правила власної безпечної поведінки в цифровому середовищі.

Із безпекою у цифровому просторі пов'язана навичка уникати «крадіїв часу» — соцмереж, відео, TikTok...

Натомість серед великої кількості онлайн-ових засобів, мобільних застосунків можна вибрати планувальники, інструменти розпорядку дня, чек-листи важливих справ, щоденники, трекери тощо.



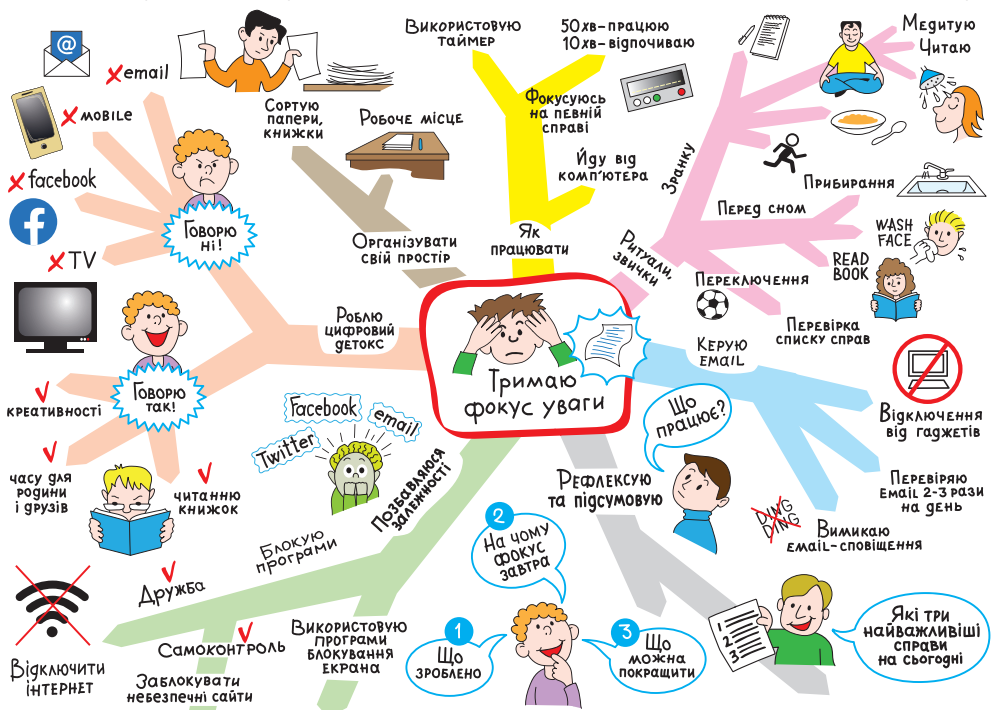
Trello — це онлайн-вий інструмент, що візуалізує роботу команди, дає змогу керувати навчальними проектами, відстежувати виконання завдань. Додавайте файли, контрольні списки або правила для автоматизації налаштування. Trello допомагає

оптимізувати командну роботу.

Також корисною для планування є інтелект-карта, або «карта розуму», яку можна створити власноруч чи за допомогою онлайн-ових інструментів.



7. Створіть інтелект-карту плану самовдосконалення, наприклад, як позбутися залежності від гаджетів та підвищити власну успішність у навчанні. Можливо, допоможе приклад на малюнку.



Відновлення життєвих сил

На жаль, у період війни дорослим громадянам і молоді, що навчається, доводиться планувати своє життя з урахуванням умов воєнного часу, тривожних новин і постійної невизначеності. Тому дуже важливо відновлювати власні сили й додати цей пункт до свого чек-листа. Здатність адаптуватися до небезпечних умов, уміння швидко відповідати на виклики часу, бути психологічно гнучким, упоратися з проблемами з мінімальними втратами ментального здоров'я зараз дуже важливі. Намагаємося навіть у скрутні часи підтримувати позитивне мислення, не розчаровуватися в житті — це важливі складники нашої життєстійкості. Знаходячи сенс навіть у важких моментах, людина з'єднує сьогоднішнє з майбутнім і робить те й інше багатогаті світлішими.



Успіх має багато складників. Варто підтримувати свій фізичний стан, психологічну рівновагу, займатися саморозвитком та приділяти увагу близьким людям. Прийоми тайм-менеджменту допоможуть досягти балансу цих складників і гармонії.

Алгоритм правильного планування часу

A corkboard with six sticky notes pinned to it. The notes contain the following text:

1. Плануйте лише ті завдання, які можете виконати
2. Оцініть, скільки часу вам потрібно на виконання кожного завдання і що вам для цього потрібно
3. Враховуйте непередбачувані справи, додайте час для їх виконання
4. Починайте з найважливіших завдань, а завершуйте простими та приємними
5. Плануйте на день 2–3 вкрай важливі справи
6. Намагайтеся виконати заплановане повною мірою

The corkboard also features a small blue rocking horse toy in the center.

Щоб зрозуміти, чи правильно ви плануєте свій час, дайте відповіді на запитання:

- Чи є у вас цілі й чіткий план їх досягнення?
- Чи аналізуєте ви завдання, які перед вами ставлять?
- Чи прогнозуєте ви, скільки часу знадобиться для виконання майбутніх справ?
- Чи маєте ви розгорнутий план на сьогодні?
- Чи дотримуєтеся ви режиму дня?
- Чи часто вам доводиться поспішати?
- Скільки часу ви витрачаєте на спілкування в соціальних мережах?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Що допомагає в тайм-менеджменті?
9. Навіщо потрібно планувати свій день, тиждень чи рік?
10. Як застосування тайм-менеджменту може зберегти ментальне здоров'я?
11. Як визначати пріоритети під час планування часу?
12. Чому важко, але необхідно планувати час у період війни?

§ 9

Талант — це початок

Дізнаєтеся про здібності й таланти; як розвивати власні здібності; чому важливо зважати на спадкові здібності



Пригадайте, що означає поняття «унікальна особистість»? Як пов'язані унікальність людини та її здібності?

Здібності й таланти

Від народження кожна людина має інтерес та схильності до певних занять, вони допомагають розпізнати, які ми маємо здібності. Здібності — не набір певних знань і навичок, це особисті якості, які ми розвиваємо впродовж життя.

1. Виконайте вправу «Предмет-універсал» на розвиток креативності.

Яскраво уявіть якийсь простий предмет (канцелярську скріпку, олівець, ланч-бокс, ложку тощо).

Придумайте, як його можна використати не за прямим призначенням, тобто вигадайте так звані лайфхаки. Називайте нові функції предмета по черзі. Намагайтеся, щоб варіанти були якомога оригінальнішими.



Від подарованих природою схильностей до здібностей і таланту пролягає велика відстань — шлях розвитку нашої особистості. Кожен і кожна з нас додають до життя та надбань суспільства щось унікальне й цінне. Це стається, коли ми, розвиваючи власні здібності, виявляємо талант і реалізуємося в хобі, професії тощо.



2. Розгляньте схему, доповніть прикладами інших талантів. Наведіть приклади талановитих людей, які повною мірою розвинули відповідні здібності.

Здібності та прояви таланту



ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Слово «талант» походить від гр. *τάλαντον*, що означає зокрема грошову одиницю. У євангельській «Притчі про таланти» йдеться про трьох рабів, яким господар подарував по монеті — «таланту». Перший закопав свій талант у землю, другий розміняв його, а третій примножив.

Іноді перші ознаки таланту виявляються в ранньому дитинстві. Маленька Катерина на шматку білого полотна малювала вуглинкою чудернацьких птахів, а батьки сварили її, бо не розуміли захоплення доньки. Вони вважали неприйнятним, щоб сільська дівчинка займалася малюванням. Навіть до школи її не віддали... Але неймовірна гордість і впертість допомогли їй, попри життєві негаразди, стати художницею. Картини цієї українки високо оцінили в Парижі, а Пабло Пікассо сказав захоплено: «Якби ми мали художницю такого рівня майстерності, то змусили б заговорити про неї цілий світ». Справді, тепер весь світ знає роботи Катерини Білокур, вони експонуються в найкращих музеях, деяким із них присвячено поштові марки, листівки, плакати тощо.



3. Визначте свої здібності, використовуючи алгоритм і приклади. Занотуйте відповіді.

- Що легко дається? Шкільний предмет, домашні справи...
- Що подобається робити? Співати, записувати...
- Чого охоче навчаєтеся? Математики, плетіння гачком...
- Що можете робити навіть без винагороди? Займатися спортом, малювати...
- Чим допомагаєте іншим? Готувати домашні завдання, прибирати в кімнаті, гратися з меншими...
- Про що мрієте? Стати пілотом, перемогти в танцювальному конкурсі...

Спадкові здібності

Певні здібності ми успадковуємо від батьків, дідусів чи бабусь, так само як зовнішність та здоров'я. Це генетичні фактори, які створюють нашу унікальність, впливають на те, як ми

сприймаємо докільця. Наприклад, спадковість може вплинути на тип сприйняття інформації та спосіб мислення.



4. Проведіть дослідження у власній родині за допомогою інтерв'ю. Дізнайтеся, які здібності ви успадкували від попередніх поколінь.

Однак не лише гени визначають, якими ми будемо. Великою мірою на це впливає середовище, у якому ми живемо, де формуються наш характер та особистість. Виховання, стиль спілкування в родині, навчання в школі мають велике значення для розвитку наших здібностей і становлення таланту.

5. Організуйте коло ідей «Талант починається з гена, але він розкривається завдяки наполегливості».

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Генетика — це розділ біології, наука про спадковість і мінливість ознак організмів, про сукупності генів, які зберігають спадкову інформацію.

Родинні професійні династії: передавання талантів із покоління в покоління

Історія знає багато прикладів, коли в родинях музикантів виростили композитори або відомі виконавці, у родинях лікарів — відомі хірурги, кардіологи. Існують акторські династії, династії науковців тощо.

6. Прочитайте статтю про династію лікарів Богомольців за QR-кодом.



Знайдіть в інтернеті інформацію про улюблених митців або науковців. Установіть, чи є вони представниками професійних або мистецьких династій; які здібності допомогли їм досягти успіху в житті.

Здібності розвиваються все життя. Деякі таланти проявили себе в доволі дорослому віці. Наприклад, Вінсент Ван Гог першу картину написав у майже 30 років... Та все ж намагайтеся розвивати власний потенціал, постійно цікавтеся новинками у вибраній галузі, читайте книжки і статті, слухайте виступи успішних людей, беріть онлайн курси, вправляйтеся і тренуйтеся. Попросіть близьких допомогти вам, щоб досягти цілей або вирішити пошукові задачі. Будьте організованими і плануйте своє життя. Обов'язково заплануйте відпочинок для



збереження балансу і гармонії власного розвитку, підтримки творчості та креативності.

Як ви розумієте вислів: «Талант — це початок, праця — це дорога, успіх — це результат».

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Яка різниця між здібностями і талантом?
8. Чому для досягнення успіху варто визначити свої здібності та планувати їх розвиток?
9. Використовуючи прийом сторітелінгу, розкажіть історію відомої людини, здібності якої подібні до ваших.
10. Пригадайте та оцініть інформацію про внесок родинних династій у розвиток України, світу.

§ 10 Як досягти добробуту

Ви дізнаєтеся, як управляти своєю поведінкою для збереження здоров'я та досягнення добробуту

Розгадайте ребус. Поясніть, як він стосується теми уроку.



Добробут і його складники

Добробут — це комплексне поняття, що має фізичні, емоційні, соціальні, фінансові й багато інших аспектів. Набагато ширше поняття — суспільний добробут, спрямований на досягнення добробуту кожним громадянином і кожною громадянкою.

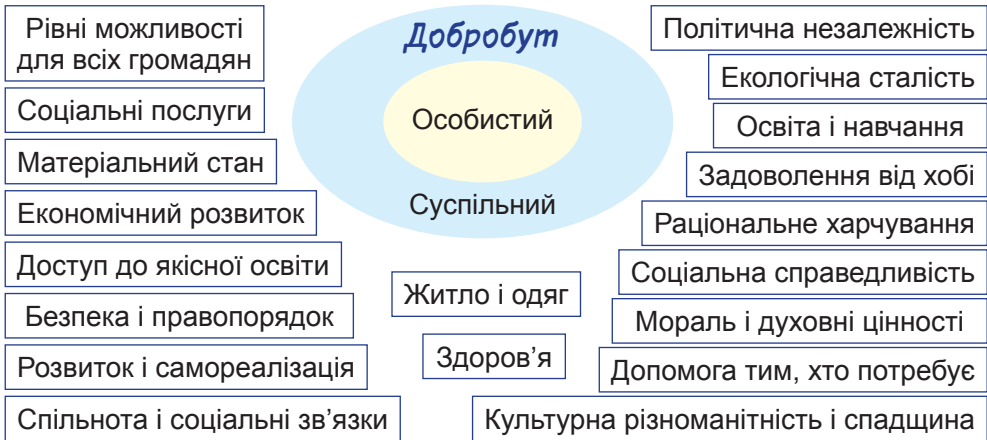


1. Перелічіть складники добробуту.

Власний добробут ми розуміємо по-своєму. І намагаємося досягати його теж у різні способи. Ми хочемо мати друзів і успішно навчатися, одягати гарне вбрання і жити в комфортному будинку. Добробут неможливий без гармонійного розвитку, який передбачає і самопізнання, і гарну фізичну форму. Ми виявляємо емпатію і розвиваємо свій емоційний інтелект.

Особистий і суспільний види добробуту мають взаємний вплив і є взаємозалежними.

2. Класифікуйте складники особистого і суспільного добробуту.



Особистого добробуту ми досягаємо поступово, коли задовольняємо базові потреби і потреби розвитку. Суспільний добробут складається із загального блага родини, громади, міста, країни.

Піраміда потреб людини

Абрагам Маслоу вважав, що всі люди прагнуть самореалізації, і стверджував, що це можливо лише за умови задоволення базових потреб. Він представив свою класифікацію потреб людини у вигляді піраміди: базові потреби — це перші два рівні, потреби розвитку — наступні рівні.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Абрагам Маслоу (1908–1970) — видатний американський психолог, автор теорії потреб, яку широко використовують економісти, соціологи, психологи.

Слід зважати, що в підлітковому віці задоволення потреб, навіть базових, ускладнюється особливістю емоційного сприйняття. Тому для збереження здоров'я і добробуту необхідно працювати над своїм емоційним станом, учитися керувати власною поведінкою, підтримувати баланс між психічним і фізичним розвитком.

Потреба в самореалізації — це рушійна сила, яка мотивує розкривати свій потенціал задля особистісного розвитку.

Бажання завоювати повагу починає відігравати важливішу роль у поведінці людини, як тільки буде задоволено потреби на перших трьох рівнях.

Соціальні потреби — це належність до громади, стосунки з близькими людьми, потреба в емоційному прийнятті.

Потреба в безпеці означає бажання контролювати своє власне життя і долю, бути в безпеці та мати захист.

Фізіологічні потреби виникають із необхідності виживати і продовжувати людський рід.



3. Попрацюйте з уривками статті з електронного видання методом активного читання. Визначте потреби сучасних підлітків і складіть таблицю власних потреб відповідно до соціальних ролей.

+	Вже відомо	-	Було невідомо
?	Нерозуміло або хочу дізнатися більше	!	Цікаво чи несподівано

Якби поселити понад 540 млн тинейджерів, що живуть на планеті, в одному місці, це була б третя за населенням держава у світі...

Особливість підліткового віку зумовлено насамперед фізичними змінами, але важливі й психічні, емоційні та духовні зміни. Адже змінюються пріоритети потреб — відбувається перехід від переважання потреб існування до потреб розвитку. І власне потреби розвитку, як-от пізнання довкілля, самого себе, переходять на новий рівень. Наперед виступають потреба соціалізації, потреба в увазі та підтримці з боку дорослих і однолітків, потреба самоствердження, самовдосконалення.

У зв'язку з пандемією Covid-19 потреба в соціалізації задовільняється переважно за рахунок спілкування онлайн. 35% підлітків запевняють, що в них є друг або подруга, з якими вони спілкуються віртуально. Але вони не відмовляються від реальних зустрічей, адже 74% юнаків і 77% дівчат вважають модним ходити на побачення.

Мої потреби				
особисті	у родині	як учня / учениці	у громаді	

Якість і спосіб життя

Якість життя — це широке поняття, що враховує всі складники здоров'я, освіту, рівень достатку родини, безпеку та свободу. Якість життя залежить від нашого вибору і докладених зусиль. Тому, вибираючи спосіб життя, ми починаємо формувати стиль власної життєдіяльності у відповідній спільноті.

Можна говорити про якість життя і як про соціальний показник, адже вона пов'язана зі сферою охорони здоров'я, зайнятістю населення, міжнародною політикою.

Якість життя в різних країнах досліджують міжнародні організації. Наприклад, останні 10–12 років публікують World Happiness Report, підготовлений ООН, який ґрунтується на даних опитування в понад 150 країнах світу.

Показником якості життя довго був валовий внутрішній продукт (економічне поняття). Проте останнім часом дедалі частіше в дослідженнях наводять такі показники, як «щастя», «задоволеність життям» і «суб'єктивний добробут».

4. Проаналізуйте інформацію за матеріалами World Happiness Report та наведіть аргументи щодо динаміки місця України в цьому рейтингу.

Фінляндія шість років поспіль стала найщасливішою країною світу. Водночас Україна посіла 92-ге місце в рейтингу найщасливіших країн World Happiness Report 2023. У 2021 році вона була на 110-му місці, а у 2022 році — на 98-му. Дослідники стверджують, що оцінка якості життя підкріплюється більш сильним відчуттям спільної мети, доброзичливості та взаємної довіри...



Сучасне розуміння якості життя передбачає міру відповідності умов і рівня життя науково обґрунтованим нормам і стандартам.

Рівень і умови життя

Рівень життя відображає стан суспільного економічного добробуту, зокрема показники реального доходу на душу населення, частку населення за межею бідності порівняно з іншими країнами.



5. Проаналізуйте схему і визначте, які показники є кількісними, а які якісними. Укладіть два списки.



Економічно і соціально країни світу є взаємозалежними. Біди однієї держави негативно позначаються на економіці та екологічному стані сусідніх. Розуміючи, наскільки небезпечною є війна, держави світу й міжнародні організації надають Україні допомогу (зброю, гуманітарні вантажі, фінанси для соціальних виплат), лікують наших воїнів.

Видатні політики, уряди держав розуміють потребу підтримувати рівень життя, не допустити зниження його якості в окремій країні і у світі загалом.

Родовід

Дослідження родоводу має кілька мотивів: визначити своє місце і місце своєї родини в історії, виховати почуття відповідальності щодо збереження пам'яті та врахування досвіду наших предків. Філософи стверджують, що ніхто не існує самотійно, ніхто не живе самотійно. Ми всі є тим, чим ми є, тому що до нас були інші.

Генеалогія пов'язана з геральдикой (вивчає герби — кольорові емблеми, які належать особам, родам або спільнотам), краєзнавством, історією тощо.

Генеалогічне дерево в давнину створювали переважно для сімей можновладців і воєначальників, які хотіли довести чистоту свого роду або велич свого минулого.

Деякі сучасні сім'ї, використовуючи онлайн інструменти, створюють дерево роду, щоб підтримувати родинні зв'язки, спілкуватися. Проте сімей, які зберігають дані про своє минуле й передають їх нащадкам, небагато. Тож систематизувати інформацію про сімейні корені буває нелегко.



6. Поспілкуйтеся зі старшими представниками родини і створіть «Дерево роду». Можна використати онлайн інструменти, наприклад, <https://www.myheritage.com.ua/> або інші. Дізнайтеся прізвища членів родини, дати їхнього народження, зберіть фото, придумайте творчу назву свого дерева, власний герб тощо.



Як спосіб життя впливає на його якість і рівень? Чи сприяє здоровий спосіб життя досягненню добробуту особистого та соціального?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Як добробут пов'язаний із якістю життя і почуттям щастя?
8. Як змінюється пріоритетність потреб у підлітковому віці?
9. Який рівень життя відповідає можливостям вашої родини?
10. Чому актуальними показниками рівня життя стали щастя, задоволеність та благополуччя?
11. Як впливає рівень доходу на здатність людини забезпечувати свій добробут?
12. Як ви розумієте вислів: «Ми всі є тим, чим ми є, тому що до нас були інші»?

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Родовід — історія роду. Її вивчає наука *генеалогія* (від дав.-гр. γένεά — «сім'я» та λόγος — «наука»), що досліджує походження, родинні зв'язки та візуалізує інформацію у вигляді генеалогічного (родинного) дерева.

§ 11

Культура споживання

Ви дізнаєтеся про те, чому необхідно оцінювати рівень потреб і споживання; що допомагає планувати та контролювати доходи й витрати



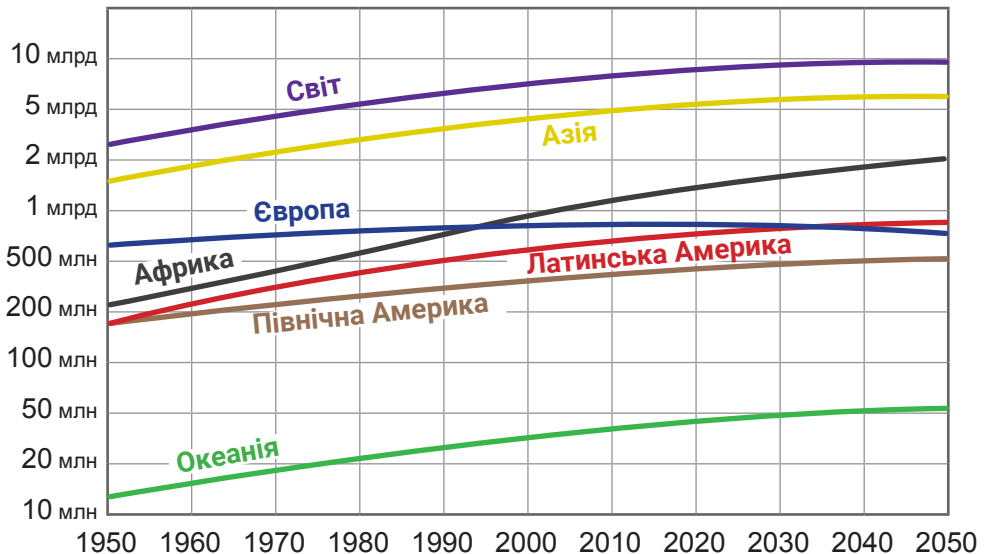
Як сучасна людина задовольняє базові потреби?

Потреби людини і обмеженість ресурсів

За статистикою, населення Землі постійно збільшується, отже, зростає споживчий попит. Природні ресурси вичерпуються, тобто їх обсяг зменшується, або доступ до них значно ускладнюється.

Виробники долучають нові технології та механізми, що використовують природний потенціал. Поширюється індустріалізація — це позитив, але погіршуються екологічні показники — це негатив. Людство ніби потрапило в замкнене коло споживання.

Графік зміни кількісного складу населення за регіонами Землі



1. Проаналізуйте графік. Обчисліть, на скільки відсотків змінилася кількість населення порівняно з 1950 роком у світі і в частинах світу. Де спостерігається стрімкіша динаміка?

У такій ситуації допоможе насамперед розуміння та визнання проблеми надмірного споживання і обмеженості ресурсів, а також дотримання правил співіснування на Землі («Здоров'я, безпека та добробут», 5-й та 6-й класи), культури споживання, розуміння власної та колективної відповідальності за майбутнє планети.

Навіщо купувати більше



2. Шопінг — це захоплення?

Для нас купівля товарів є звичайною щоденною справою. Проте є люди, які задля яскравості або привабливості свого життя перетворили цей процес на хобі чи розвагу. Наприклад, якщо нам потрібно придбати зошит у лінійку, ми йдемо до магазину, погляд чіпляється за щось яскраве, ми його теж купуємо, незалежно від того, потрібно воно чи ні. Часом нас захоплює шопінг, який підживлюється різними рекламними прийомами. Але маємо розуміти, що кожен товар — це використані природні ресурси. Купуючи, ми підтримуємо це використання.

3. Проаналізуйте схему та оцініть, наскільки ви відповідальний покупець.

Як бути відповідальним покупцем



Відповідальне споживання

Покращення якості життя і збереження довкілля — головні цілі відповідального, або етичного, споживання. Є кілька принципів, яких легко дотримуватися. Однак для досягнення успіху потрібні спільні зусилля громадян, державних і місцевих органів управління.



4. Опишіть за схемою, як ви дотримуетесь принципів відповідального споживання. Зазначте, що мають зробити бізнесмени, управлінці, щоб ці принципи працювали в суспільстві.

Принципи відповідального споживання

1. Дбаємо про довкілля

- економимо енергію та воду, використовуючи енергоефективні продукти
- сортуємо побутові відходи
- повторно використовуємо вживані речі
- правильно утилізуємо відходи
- відмовляємося від товарів, які тестують на тваринах

2. Дотримуємося прав людини

- вибираємо товари виробників, які дотримуються соціальної відповідальності та забезпечують справедливі умови праці для своїх працівників
- підтримуємо вітчизняних виробників, які створюють робочі місця і сприяють збереженню культурних та економічних цінностей

3. Свідомі того, що купуємо

- аналізуємо інформацію про продукти й компанії, щоб приймати обдумані рішення
- вибираємо товари й послуги, які відповідають нашим етичним переконанням і сприяють сталому розвитку

4. Доброзичливо та з повагою ставимося до інших споживачів



Планування доходів і витрат родини

Планування бюджету родини — корисна навичка свідомих українців, які цінують свою працю та доходи. Особливо це актуально під час війни, коли багато людей втратили роботу, економіка потерпає від військових дій, а ціни на товари та послуги значно зросли.

5. За інфографікою оцініть доходи своєї родини.



Планування доходів і витрат родини є важливим для підтримання здоров'я, безпеки та добробуту й формування культури споживання. Перший крок — зменшити кількість непотрібних покупок і пакувальних матеріалів. Тобто треба бути відповідальним покупцем.

6. Пригадайте, що таке сміттевий острів. Чому він утворився? Із чого він складається?

Другий крок — віддавати перевагу вітчизняним виробникам. Якщо члени громади та родини купуватимуть місцеві продукти, негативний вплив на довкілля також буде меншим внаслідок зменшення витрат на паливо для перевезення.

Третій крок — безпечний шопінг. Слід вибирати товари свідомо. Вони мають бути якісними, безпечними та з відповідними термінами зберігання.

7. Проведіть дослідження покупок родини впродовж тижня — до наступного уроку. Фіксуйте дані в день купівлі в таблиці (попередньо створіть її в зошиті за зразком).

День тижня	Кількість промислових товарів	Кількість продуктів харчування	Серед них місцевого виробництва	Кількість придбаних пакувальних матеріалів
1 день — понеділок				
...				
Разом				

Урахування всіх джерел доходів допомагає спланувати щоденні витрати, а також великі видатки — на придбання, напри-

клад, побутової техніки, оплати медичних послуг чи навчальних екскурсій.



8. Використовуючи алгоритм і програмне забезпечення Microsoft Excel чи Google Sheets, створіть гіпотетичний «Бюджет екскурсії / подорожі». Зазначте назву, кількість учасників, виконайте усі розрахунки для одного учасника / учасниці.

Алгоритм створення бюджету екскурсії



Визначаємо, куди подорожувати, з якою метою, на який термін.



Складаємо список витрат на проїзд, проживання, їжу, розваги, страхування тощо.



Визначаємо бюджет, тобто яку суму можемо витратити.



Шукаємо вигідні пропозиції квитків, готелів та інших послуг.

За методом «Прес» обговоріть, якою має бути поведінка відповідального споживача.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

9. Як споживання товарів і послуг впливає: а) на якість життя; б) на рівень щастя людини; в) на довкілля?
10. Як рівень доходу впливає на здатність забезпечувати свій добробут?
11. Як ми можемо впливати на виробництво неякісних товарів?
12. Чому ми як споживачі маємо враховувати екологічні та етичні аспекти?
13. Чи взаємопов'язані добробут і споживання з глобальними суспільними та економічними проблемами? Чому?
14. Як би ви змінили культуру споживання для досягнення сталого розвитку та підвищення рівня добробуту?



§ 12 Копійка тривню береже

Дізнаєтеся, чому важливо ощадно використовувати ресурси, зважаючи на можливість повторного використання, ремонту й перероблення

Чому батьки закликають нас дбайливо ставитися до свого майна?

Усе у світі має цінність — і речі, і наше ставлення до речей. Підлітки можуть розпоряджатися кишеньковими коштами, економити їх або витратити на потрібні й не дуже речі.



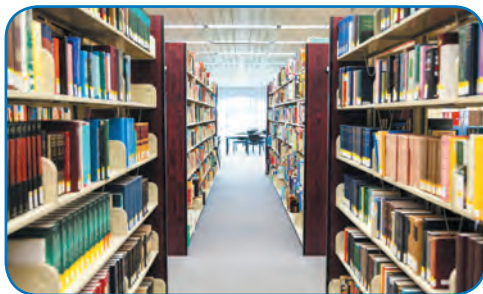
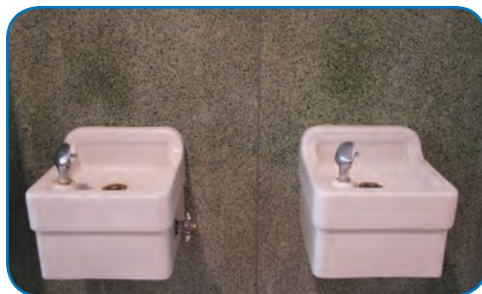
1. Наведіть приклади використання кишенькових грошей.

Життя в матеріальному світі — світі речей і послуг — передбачає, що ми маємо дотримуватися загальноприйнятих норм. Якщо прийшли до басейну — виконуємо правила користування душем, сушарками для волосся. Якщо відвідуємо тренажерну залу — займаємося на тренажерах відповідно до правил їх використання.

Більшість часу ми проводимо в школі, де для нас встановлено фонтанчики з водою, обладнання в їдальні, майданчики для заняття фізкультурою, у школі є бібліотека, кабінет музики, актова зала...



2. Пригадайте шкільне майно, зокрема в класі. Створіть пам'ятку, довідничок або правила користування шкільним майном, скориставшись інструментом штучного інтелекту. Можете обрати для різних груп різні шкільні локації.



Поняття сталого розвитку

Як два, на перший погляд, несумісні слова — «сталий» і «розвиток» — можуть поєднуватися? Виявляється, у цьому поєднанні закладено дуже важливий зміст. Неможливо зупинити суспільний розвиток. Треба зробити його таким, щоб він давав упевненість, тобто сталість, наступним поколінням у можливості скористатися багатствами нашої планети.

Головна мета сталого розвитку — збереження людства. Це можливо, якщо ми збережемо умови для існування екосистем і біосфери, утримуючи баланс економічного, соціального розвитку та екологічної поведінки кожного та кожної з нас.

Організація Об'єднаних Націй (ООН) на Конференції з довкілля й розвитку в Ріо-де-Жанейро (Бразилія) 1992 року проголосила Стратегію сталого розвитку. Проте сучасного вигляду документ, яким керується світ, — Концепція сталого розвитку — набув у 2015 році.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Термін «сталий розвиток» було вперше запропоновано у звіті «Наше спільне майбутнє» (Our Common Future), який опублікувала в 1987 році Гру Гарлем Брунтланн, у той час прем'єр-міністр Норвегії та голова Всесвітньої комісії з довкілля й розвитку ООН.



На Саміті ООН зі сталого розвитку в Нью-Йорку було сформульовано 17 цілей сталого розвитку, яких світ має досягти до 2030 року.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Сталий розвиток

(англ. sustainable development) природи й суспільства — це розвиток суспільства з економічним зростанням, але за умови, що виробництво та споживання ресурсів відбуваються ощадливо й екосистеми можуть самовідновлюватися.

Екосистема (від грец. οἶκος — «житло, місцеперебування» і σύστημα — «система») — це сукупність живих організмів, які пристосувалися до спільного проживання в певному середовищі існування.

Біосфера (від гр. βίος — «життя» і σφαῖρα — «куля») — це оболонка Землі, яка об'єднує частини літосфери, гідросфери та атмосфери, у яких поширені організми, існує життя, у тому числі й людське.



Люди

- Ні злидням і голоду!
- Створимо умови для реалізації особистісного потенціалу в умовах гідності, рівності та в здоровому довіллі.

Планета

- Бережимо планету!
- Дотримуємось відповідального споживання, виробництва, використання природних ресурсів.

Добробут

- Досягаймо добробуту!
- Забезпечуймо умови для процвітання та благополуччя
- Прогресуймо в гармонії з природою.

Мир

- Світ без війни!
- Будуймо миролюбне, справедливе та вільне суспільство.

Партнерство

- Єднаймося!
- Мобілізуймо кошти, необхідні для здійснення сталого розвитку на засадах глобального партнерства.

Уряд України в 2017 році оприлюднив національну доповідь «Цілі сталого розвитку: Україна», де проголошено 17 глобальних цілей з урахуванням специфіки національного розвитку.

ГЛОБАЛЬНІ ЦІЛІ сталого розвитку






3. Використовуючи відео і матеріали параграфу, доповніть часову лінію «Про сталий розвиток».




Про сталий розвиток


1 

1987


Уперше запропоновано термін «сталий розвиток» у звіті «Наше спільне майбутнє»

2 


1992

3 

Сформульовано концепцію сталого розвитку

4 

2017

5 

Має бути досягнуто цілі сталого розвитку

Повторне використання, ремонт і перероблення

4. Пригадайте, які вживані вироби / матеріали можна використати повторно і як. Що можна віддати на перероблення?

У контексті сталого розвитку країни впроваджують перероблення вживаних речей. Наприклад, більш успішні в цьому європейські країни, зокрема Швейцарія та Німеччина, сортують сміття, мають високий рівень перероблення відходів. У Швеції відходи використовують для вироблення енергії. Норвегія будує систему управління відходами і підтримує повторне використання. Відповідну політику запроваджують уряди країн на найвищому рівні. Важливим чинником є також спільна громадянська свідомість, розуміння необхідності наукового підходу до розвитку та впровадження технологій перероблення вторинної сировини.

В Україні також розвивають екологічні шляхи перероблення побутових і промислових відходів. Однак свідомість громадян і рішення уряду ще не мають такого високого рівня, як в інших європейських країнах.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Вторинна сировина — матеріали і вироби, які після першого вживання можна використати у виробництві повторно як сировину.

«Реінкарнація» по-українськи

Одяг



45 % вживаного одягу придатні для подальшого носіння (секонд-хенд).

55 % старого одягу (дрантя) використовують:

- Київський метрополітен і «Укрзалізниця» — як обтиральні матеріали;
- Одеський завод оздоблювальних матеріалів — як основу для виготовлення лінолеуму.

Пелети —

тонкі, з олівець завтовшки, палички, паливо майбутнього, виготовляють насамперед із деревини: непридатних для подальшого використання піддонів, новорічних ялинок, шухляд, тирси, стружки і залишків лісової деревини, а також із соломи, лузги, рисової лущайки, торфу.

- На кожному гектарі лісопилення залишається 40–60 куб. метрів деревних відходів.
- Використання пелет заощаджує 15–20 % видобувного палива на рік.





Макулатура

1 тонна сміття містить близько 30 % паперових відходів. Однак макулатуру слід заготовляти окремо.

Із макулатури виготовляють:

- туалетний папір;
- тканини;
- газетний папір;
- технічний і покрівельний картон (руберойд).



Пластик

На смітниках по всій країні зібралось більше ніж 300 тисяч тонн пластикових відходів — полімерна тара, труби, іграшки, посуд, обмотка кабелів, корпуси побутової техніки, промислові відходи плівки та інші вироби.

- Щомісяця «Київміськвторресурси» збирає 125 тонн плівки й пакування, з яких роблять сантехнічні труби й інші вироби з пластмаси.



Автомобільні шини

Шини можна переробляти методом піролізу для отримання різних видів вторинної сировини:

- піролізний газ, що в процесі горіння дає високі температури, може обігрівати промислові об'єкти;
- рідку фракцію використовують як грубе паливо;
- технічний вуглець — як тверде паливо або пігмент;
- металеву нитку (корд) можна здати на металобрухт, а після випалу використовувати як в'язальний дріт;
- із подрібнених шин — гумової крихти — виготовляють килимки для підлоги й підшви для взуття, покриття тенісних кортів, дорожнє покриття (на 1 км дороги йде 14–15 тонн крихти).



Листя

Щоосені на вулицях міст збирають тонни опалого листя, яке може стати добривом (компост) або паливом (пелети).

5. Пригадайте українського школяра, який винайшов екологічний спосіб виготовлення паковального картону. Із чого саме?

Приклади повторного використання живаних речей — краса із вторсировини

- «випадковий килим» зі старих ковдр
- стільці з перероблених пластикових пляшок або бляшанок
- офісний будинок автокомпанії, де дашки над дверима зроблені з лобового скла, паркан — із дверей авто тощо
- сумки зі старого кольорового брезенту для фур, ременів і подушок безпеки та велошин.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Є компанії, які купують по всьому світу вторсировину і шують із неї сумки, гаманці і чохла.



Компанія Escama Studio виготовляє сумки та аксесуари з ключів-кілець від бляшанок для напоїв, які закупає на базах вторсировини.

Пригадуєте, ми говорили про хобі, що може перерости у справу життя, стати бізнесом і приносити прибуток. Так сталося з героїнею відеоролика, яка взялася шити одяг для домашніх улюбленців.



6. Перегляньте відео за QR-кодом. Придумайте назву до відео. Складіть список запитань.

Ця справа потребує просторової уяви, знання геометрії, а також анатомії тварин, щоби врахувати особливості руху, — інженерного дизайну.

Інженерний дизайн фокусується на функціональності та/або користі речей, меблів, устаткування тощо.



7. Пропонуємо придумати ідеї інженерного дизайну щодо використання одягу для виготовлення одягу для тварин, костюму для святкування Різдва тощо із вживаного одягу.



Наскільки приказка «Копійка гривню береже» відображає цілі сталого розвитку?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Чи допоможе дбайливе ставлення до свого майна досягти добробуту — особистого чи родини? Що ми повинні для цього робити?
9. Як дотримання принципу недоторканності чужого майна може вберегти підлітка від негараздів із законом?
10. За інфографікою в параграфі виберіть цілі сталого розвитку, які пов'язані зі шкільним життям. Обґрунтуйте свій вибір.
11. Як, на вашу думку, може змінитися наша країна, якщо ми будемо дотримуватися принципів сталого розвитку?
12. Що можуть зробити для сталого розвитку учні й учениці 7-го класу?
13. Назвіть країни, де приділяють особливу увагу вторинному переробленню матеріалів із побутових відходів. Які технології вони використовують?
14. Які риси та якості потрібні, щоб із вторсировини виготовити щось гарне і корисне?

Узагальнення 2. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Освіта, життєві плани і добробут»

1. Позначте цінності, що враховують універсальні принципи: права людини, свобода, справедливість, мир, гідність.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> А художні цінності | <input type="radio"/> В загальнолюдські цінності |
| <input type="radio"/> Б природні цінності | <input type="radio"/> Г життєві цінності |

2. Позначте цінності, які формуються під впливом культури, особистих переконань і життєвого досвіду та довкілля.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> А загальнолюдські цінності | <input type="radio"/> В матеріальні цінності |
| <input type="radio"/> Б життєві цінності | <input type="radio"/> Г природні цінності |

3. Позначте поняття, що означає «відображення у свідомості людини цілісних комплексів властивостей, предметів і явищ у результаті їх впливу на органи чуття».

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> А сприйняття | <input type="radio"/> В відтворення |
| <input type="radio"/> Б пам'ять | <input type="radio"/> Г креативність |

4. Позначте поняття, яким називають психічний процес організації, збереження і відтворення минулого досвіду, що робить можливим його повторне використання.

А увага

В пам'ять

Б сприйняття

Г мислення

5. Пронумеруйте в логічній послідовності правила тайм-менеджменту.

- укладання розкладу
- визначення пріоритетів
- фіксування результатів
- коригування термінів виконання
- встановлення реальних термінів
- поділ великих завдань на малі

6. Позначте НЕкоректні описи технік підтримки і відновлення життєвих ресурсів.

А дозволяти собі маленькі радощі – робити щось із того, що надихає, захоплює, додає драйву

Б завжди тримати високий темп, не брати перепочинку й не зупинятися

В очищувати свій простір, позбавляючись речей, які не є актуальними

Г скласти список своїх мрій і робити все, щоб досягти їх поступово

Г відмовитися від медитації, щоб не дозволити собі зібратися з думками та відновити життєві сили

Д помічати хороші моменти та дякувати друзям, рідним, природі, Сонечку, матінці-Землі, сніжинці..... за цей момент.

7. Пронумеруйте в логічній послідовності можливі рівні розвитку здібностей, викресліть зайве.

- обдарованість
- талант
- здібності
- схильність
- спадковість
- геніальність

8. Позначте складники особистого добробуту.

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> А | доступ до якісної освіти | <input type="checkbox"/> Е | соціальна справедливість |
| <input type="checkbox"/> Б | безпека та правопорядок | <input type="checkbox"/> Є | мораль та духовні цінності |
| <input type="checkbox"/> В | здоров'я | <input type="checkbox"/> Ж | екологічна сталість |
| <input type="checkbox"/> Г | матеріальний стан | <input type="checkbox"/> З | задоволення від хобі |
| <input type="checkbox"/> Ґ | спільнота та соціальні зв'язки | <input type="checkbox"/> І | освіта та навчання |
| <input type="checkbox"/> Д | житло та одяг | <input type="checkbox"/> І | економічний розвиток |

9. Позначте соціальні потреби людини.

- А безпека та захист
- Б приналежність до громади
- В стосунки з близькими людьми
- Ґ потреба в емоційному прийнятті
- Ґ розкриття потенціалу задля особистісного розвитку

10. Позначте, на що вказує стан суспільного економічного добробуту (відображає показники реального доходу на одну особу населення, кількість населення за межею бідності порівняно з іншими країнами).

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> А умови життя | <input type="radio"/> В рівень життя |
| <input type="radio"/> Б якість життя | <input type="radio"/> Ґ спосіб життя |

11. Позначте прояви неетичного споживання.

- А купівля товарів розкоші, створених за рахунок експлуатації робітників (використання дитячої праці, неприйнятні умови роботи, мізерна заробітна плата тощо)
- Б користування так званими антиблагами, які призводять до особистісної деградації
- В купівля продукції, створеної з використанням неприпустимих матеріалів (ембріональних тканин, шкідливих речовин тощо)
- Ґ споживання товарів, розроблення яких пов'язане з експериментами над тваринами
- Ґ вживання продукції, яка завдає значної шкоди довкіллю

12. Позначте основні шляхи подолання вад сучасної системи господарювання.

- А** обмеження надмірного, нездорового споживання
- Б** підвищувати свою покупну спроможність
- В** пошук і створення технологій регенерації природного середовища
- Г** не зважати на порушення етичних норм виробниками продукції
- Ґ** сприяти впровадженню зелених технологій виробництва

Дайте відповіді на запитання

13. Наведіть приклади вияву спадкових здібностей у різних сферах життя: музика і мистецтво; спорт; наука та інженерія.

14. Які країни світу мають найвищий рівень перероблення побутових відходів? Що сприяє цьому?

15. Які технології використовують у різних країнах для перероблення та утилізації промислових відходів?

16. Які країни приділяють особливу увагу вторинному переробленню матеріалів із побутових відходів, які досягнення вони мають у цій галузі?

17. Які політики й ініціативи світового рівня спрямовані на покращення управління відходами та зменшення негативного впливу на довкілля?

18. Які виклики і перешкоди існують у реалізації сталого перероблення відходів у світі і як їх можна подолати?

Як чинять із відходами у деяких країнах світу та Україні



Розділ 3

ЕМОЦІЙНЕ І СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

§ 13 Емоційне благополуччя

*Дізнаєтеся про культуру вияву почуттів;
як емоції впливають на прийняття рішень;
що допоможе заспокоїтися та опанувати себе
перед прийняттям важливого рішення*

Які відчуття у вас виникали перед значущими подіями в житті? Чи попередили ці відчуття про щось важливе?

Емоційний розвиток підлітка

Коли ми дорослішаємо, то часто не можемо пояснити, чому в нас з'являються ті чи ті відчуття. Наприклад, без причини стає ніяково або виникає відчуття дискомфорту. Такі тілесні відчуття можна пояснити як сигнали перед поки що не відомою нам подією. Ми ще не усвідомлюємо, що може статися, а тіло вже повідомляє нам: «Будь обережний!» або «Будь уважною!».

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Відчуття дають нам змогу сприймати різні обсяги інформації, 80 % інформації людина отримує через зір. Швидкість виникнення відчуттів дуже висока — частки секунди, проте неоднакова: торкання — 0,09 секунди; слухові відчуття — 0,12 секунди; зорові відчуття — 0,15 секунди. Тож ми розуміємо почутий звуковий сигнал швидше, ніж побачений зоровий.

Фізіологічно закладено, що ми більшою мірою схильні до позитивних емоцій: центри головного мозку, які відповідають за позитивні емоції, охоплюють ділянку в 35 %, а центри, що відповідають за негативні емоції, — лише 5 %.

Відчуття

- дає змогу сприймати предмети та явища й оцінювати внутрішній стан організму. Це найперша та найшвидша емоційна реакція організму

Емоції

- формуються за відчуттями довкілля та самопочуттям. Виокремлюють п'ять базових емоцій людини: тривога, печаль, страх, гнів, радість

Почуття

- відображають узагальнені переживання стосовно когось чи чогось конкретного, наприклад «я люблю маму», «я ненавиджу манну кашу»

Емоції допомагають запам'ятовувати певні події та власні відчуття, оскільки пам'ять людини є емоційною. Ви можете пам'ятати події, які відбулися в далекому дитинстві саме завдяки тому, що ці події були дуже приємними або неприємними. Спочатку психіка пригадує емоцію, і тільки потім — подію або людину, яка з цією емоцією пов'язана.

У вигляді емоцій ми переживаємо різні почуття, які тривають значно довше, наприклад: любов — почуття; радість, тривога, інтерес — емоції. Почуття — сильні та тривалі емоційні стани, що виражають внутрішнє особисте ставлення до того, що відбувається в нашому житті. Почуття та емоції керують нашою поведінкою.



1. Для чого підліткам потрібні емоції? Які почуття бувають у підлітковому віці?

Умови емоційного благополуччя

Емоційно благополучними і народжуються, і стають у процесі всього життя. Психолог Ерік Еріксон виділив чотири умови, що забезпечують емоційне благополуччя.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Ерік Гомбургер Еріксон (1902—1994) — американо-німецький психолог, автор теорії стадій психосоціального розвитку.

2. Проаналізуйте умови емоційного благополуччя за схемою. Сформулюйте ознаки емоційного розвитку підлітків.

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Повага до права на індивідуальність <ul style="list-style-type: none">• Власні неповторність та унікальність• Сприйняття дійсності• Особистий простір• Приватність інших з урахуванням особливостей: зовнішній вигляд, стиль поведінки, характер тощо	Уміння створювати близькі стосунки <ul style="list-style-type: none">• Повага до близьких і рідних• Культура вияву почуттів• Право на позитивне ставлення до себе• Відчуття себе частиною соціуму
Уміння спілкуватися <ul style="list-style-type: none">• Уміння висловлювати думки та почуття• Уміння розуміти думки й почуття інших• Толерантність• Прийоми активного слухання	Уміння виявляти активність <ul style="list-style-type: none">• Здатність діяти емоційно врівноважено• Досягати задоволення своїх потреб у такий спосіб, щоб нікому не зашкодити• Творчість і креативність у діяльності, волі, спілкуванні

Соціальний розвиток підлітка

Перебуваючи в соціумі — у класі, тролейбусі чи вдома — ми приймаємо рішення. При цьому керуємося бажанням бути успішними, зрозумілими для інших. А ще більше потребуємо бути щасливими, здоровими, багатими, духовно зростати. Наш соціальний світ розширюється і потребує від нас більшої відповідальності. У моменти взаємодії з соціумом і прийняття рішень переживаємо емоції, як-от збудження, хвилювання, злість. Вони можуть перешкодити прийняти правильне рішення та призвести до імпульсивного й неусвідомленого вибору.

Ніколи не слід приймати рішення під впливом емоцій, особливо негативних. Розглянемо кілька способів, які допоможуть заспокоїтися і вгамувати сильні емоції перед прийняттям рішення.

Спокійне дихання. Зробіть 10 повних і повільних вдихів і видихів однакової тривалості. Наприклад, вдихніть повільно, рахуючи 1–2–3–4–5–6, і видихніть так само. Повторіть 10 разів.





Три запитання. Перед прийняттям рішення продумайте відповіді на три запитання:

1. Як я сприйму це рішення через 10 хвилин?
2. Як поставлюся до свого рішення через 10 місяців?
3. Що буде після прийняття цього рішення через 10 років?

Способи «Спокійне дихання» та «Три запитання» можна поєднувати, якщо рішення непросте.

Порада другу. Спробуйте абстрагуватися та продумати, що б ви порадили другу, якби він опинився в такій ситуації.

Коли ми шукаємо рішення для іншої людини, а не для себе — ми завжди об'єктивніші. Це дає змогу не надавати перебільшеного значення дрібницям і виділити суттєве.



Жовтий сигнал. Швидке рішення може бути поганим рішенням, тому що приймається під впливом сильних емоцій. Не слід діяти імпульсивно. Краще просто почекати. За деякий час ситуація може змінитися або розв'язатися сама собою, або з'являться нові обставини, які допоможуть прийняти правильне рішення.



3. Обговоріть наміри підлітка: а) зробити татування; б) проколоти вухо. Запропонуйте рішення, використовуючи чотири способи, наведені вище. Спрогнозуйте, як ці рішення можуть вплинути на здоров'я.

У підлітковому віці ми можемо бути надмірно емоційними, але, розвиваючи у своєму характері вольові риси, формуємо вміння керувати власними емоціями.

Не завжди нам має бути весело, адже бувають ситуації, коли маємо непоправні втрати, хворіємо тощо. Однак, пригадаймо, 35 % центрів мозку відповідають за позитивні емоції, а за позитивного мислення простіше знайти спільну мову з оточенням та сприймати себе як частину світу.

Культура вияву почуттів

Спілкування завжди передбачає вияв почуттів. Тому ми маємо не приховувати їх, а навпаки — виявляти. Але як? Спілкуючись з іншими, пам'ятаймо, що «наша власна свобода закінчується там, де починається свобода іншої людини». Ми

маємо формувати культуру вияву почуттів вербально, а також за допомогою міміки і пантоміміки.

У виявленні почуттів важливо все: і спосіб, і сила їх виявлення. У рамках культури вияву почуттів слід дотримуватися правила п'яти НЕ:



Культура вияву почуттів передбачає, що ми здатні обирати доцільні інтонації, використовувати доречні фрази та слова, захочувати співрозмовника в стилі активного слухання.

Як виявляти свої почуття під час спілкування:

- демонструвати емпатію мімікою або доброзичливо усміхатися;
- бути активним слухачем / слухачкою: дивитися в обличчя, схвально похитувати головою, ставити уточнювальні запитання;
- помірно жестикулювати;
- висловлювати свої думки про те, що подобається.



4. Спочатку розіграйте між собою ситуацію (за зразком чи з власного досвіду), у якій співрозмовники не дотримуються культури виявлення почуттів. Потім розіграйте ситуацію, коли співрозмовники дотримуються культури вияву почуттів. У якій із цих спроб ви почувалися комфортніше?

Відмовтеся від сусіда. Так вийшло, що до вас мають пересадити хлопчика, який, м'яко кажучи, не вирізняється охайністю: шнурки розв'язані, кишенька відірвана, а в іншій може оселедця притягнути. Він доволі розумний, гарно орієнтується в комп'ютерах, проте зовсім не переймається зовнішнім виглядом. Відверто кажучи, не дуже приємний сусід по парті.

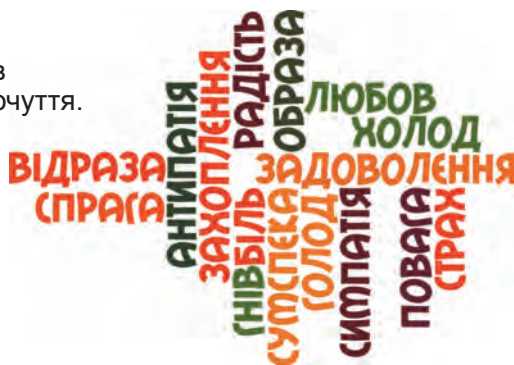
Якщо ми маємо переважно позитивні емоції та почуття (співчуття, любов, відданість, естетичне захоплення, цікавість, почуття гумору) та володіємо культурою їх вияву, то це є ознаками нашого емоційного благополуччя.

Складіть повчальну історію, використовуючи в логічній послідовності усі слова схеми:



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Визначте, які слова з хмари слів називають відчуття, емоції та почуття.



6. Як розпізнати відчуття, емоції та почуття? Яке із цих понять об'ємніше?
7. Про що свідчить негативна емоція?
8. Познач порушення правил п'яти НЕ культури спілкування.
- Орест нав'язливо пояснює Марічці, чому слід переглянути фільм про***.
 - Щоб краще пояснити свою думку, Ольга Семенівна активно розмахує руками перед обличчями сусідів.
 - Японці дуже поважають особистий простір, тому не торкаються іншої людини під час ділової розмови.
 - Мама Оленки пояснює, чому не слід крутити ґудзики на одязі візаві.
 - На перерві старшокласники намагаються говорити неголосно, а сміятися стримано.
9. Поясніть своє ставлення до поняття «культура вияву почуттів».
10. Із чого складається ваше особисте емоційне благополуччя?
11. Поясніть, як емоції впливають на прийняття рішень.
12. Як можна заспокоїтись і позбутися сильних емоцій перед прийняттям рішення?
13. Поясніть вислів «Усмішка продовжує людині життя».

§ 14 Емоційний інтелект

Дізнаєтеся, що таке емоційний інтелект, як і для чого його вимірюють, як його розвивати



Запропонуйте асоціації до словосполучення «емоційне благополуччя».

Зі словом «емоційний» все частіше зустрічається словосполучення **емоційний інтелект**. Також використовують показник — емоційний коефіцієнт, або EQ. За допомогою коефіцієнта інтелекту (англ. intelligence quotient, IQ) кількісно оцінюють розумові здібності людини.

Емоційний інтелект (і відповідно емоційний коефіцієнт (англ. emotional quotient, EQ)) дає змогу розуміти власні емоції, керувати ними та розпізнавати емоції інших для ефективного спілкування, співпереживання іншим, подолання труднощів, зняття стресу.

Емоційне благополуччя залежить від рівня загального добробуту та розвинутого емоційного інтелекту

Високий емоційний інтелект сприяє успішному розв'язанню проблем, досягненню емоційного благополуччя

Високий рівень добробуту створює сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту



1. Поміркуйте, чому люди з високим IQ не завжди є успішними, забезпеченими та реалізованими в житті.

Маючи високий рівень емоційного інтелекту, ми добре розуміємо почуття свої та інших, а також ефективно керуємо емоціями. Це допомагає налагоджувати здорові стосунки з рідними та однолітками, ефективно працювати в команді над реалізацією навчальних проєктів, досягати прогресу в навчанні, реалізовувати себе в хобі, розвивати здібності й талант.

Спілкуючись у класі чи на тренуваннях, ми застосовуємо прийоми активного слухання з вербальною і невербальною підтримкою, фокусуємося на суті розмови або темі обговорення і надаємо співрозмовнику адекватний зворотний зв'язок.



2. Перелічіть прийоми активного слухання у спілкуванні з однолітками та в спілкуванні вчителя з учнями й ученицями під час пояснення нової теми.

Для того, хто не може керувати своїми емоціями, існує загроза потрапити у стресову ситуацію, яка сильно впливає на фізичне здоров'я, зокрема пригнічує імунну систему і спричиняє часті застуди, інфекційні захворювання.

Для дівчат і хлопців, які займаються спортом, дуже важливо вміти тримати себе в руках і на тренуваннях, і під час зма-

гань. Приймати свої успіхи та невдачі з витримкою і робити правильні висновки на майбутнє.

Завдяки емоційному інтелекту ми можемо опанувати себе та у важливому питанні зробити зважений вибір. Високий EQ передбачає гармонійний взаємний вплив тіла, думок і емоцій. Адже силою думки ми керуємо своїм тілом, емоція викликає спогади та роздуми, тіло реагує на емоцію тощо.



Учені стверджують, що емоційний інтелект має чотири складові, які показано у схемі.



3. Проаналізуйте схему та визначте, які складові емоційного інтелекту вам притаманні більшою мірою, а які — меншою.

Складові емоційного інтелекту



Самоконтроль

здатність керувати своїми емоціями, почуттями та поведінкою, особливо в стресових ситуаціях, зберігати позитивний світогляд, незважаючи на невдачі

Самосвідомість

здатність розуміти свої сильні та слабкі сторони, розпізнавати свої емоції та їхній вплив на власний емоційний стан та загалом на клас / команду / групу



Соціальна обізнаність

здатність розпізнавати емоції інших, розуміти почуття та погляди, виявляти емпатію, бути гуманним і чуйним, відчувати себе комфортно в суспільстві

Управління стосунками

здатність будувати здорові стосунки з іншими, впливати на інших, навчати та наставляти, а також ефективно розв'язувати конфлікти



Емоційний інтелект під час війни, у небезпечних умовах має особливе значення. Не кожній навіть дорослій людині вдається справлятися з проблемами, пов'язаними із втратами, страхом, болем, переживаннями за близьких і рідних. Часто допомагає родина, старші брат або сестра, друзі, волонтерська робота. Іноді варто спілкуватися онлайн, використовуючи надійні та безпечні соціальні мережі, месенджери, зокрема телеграм-канал «Психологічний центр “Без паніки”». Можна отримати поради від професійних психологів і людей, які мали подібні переживання та успішно впоралися з ними. Головне — не залишатися з проблемами наодинці.

Як визначити рівень свого емоційного інтелекту

Існують методики визначення рівня емоційного інтелекту, що ґрунтуються на результатах психологічних досліджень. В інтернеті представлено багато різноманітних тестів, зокрема тест Н. Холла. З цим питанням можна звернутися до психологічної служби школи, до класного керівника або разом із батьками пройти онлайн-тест.

4. Розгляньте усі запропоновані мандали. Виберіть одну й запам'ятайте її номер.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Манда́ла (санскр. maṇḍala — «коло») — симетричний малюнок складної структури, який інтерпретують як модель Всесвіту, «карту космосу». Класична манда́ла має форму кола зі вписаним у нього квадратом.



1



2



3

Про що свідчить ваш вибір — читайте на с. 92.

Розвиток емоційного інтелекту

Для розвитку емоційного інтелекту важливо бути емоційно обізнаним, тобто змінити власну поведінку так, щоб витримувати тиск, долати стрес тощо. Розвиваючи емоційний інтелект, ми передусім зменшуємо прояви і вплив негативних емоцій.

Емоційний інтелект дає змогу будувати власне благополуччя та досягати добробуту, адже ми можемо швидко й правильно оцінити ситуацію, реагувати на неї розумно. Розглянемо за інфографікою, які характеристики притаманні людині з низьким рівнем емоційного інтелекту та як позбутися їх.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Тригер (від англ. trigger) — подія, знак, об'єкт, що викликає раптове неприємне переживання, може спричинити стрес.

Легко ображається

Чітке розуміння себе допомагає сприймати слова та вчинки інших критично і не дати їм шансу позбавити рівноваги. Тож розвиваємо впевненість у собі, здорову самокритику, ставимо самозахист, розрізняємо гумор і спроби приниження.

Емоційно розвинені люди впевнені в собі й мають широкі погляди, а також доволі «товсту шкіру». Ви можете навіть жартувати над собою або дозволяти іншим жартувати про вас, адже вмієте подумки провести межу між гумором і приниженням.

Пам'ятає образи й подумки часто повертається до них

Повернення до негативних емоцій дає організму команду «бий або біжи», що запускає механізм виживання. Він виправданий, коли загроза реальна, проте «історія з минулого» замість механізму виживання запускає стрес. Щоб цього не сталося, варто відпускати образи, пробачати, аналізувати та рухатися далі.

Має низьку впевненість у собі

У спілкуванні варто дотримуватися впевненого стилю, адже агресивний або залежний стиль спілкування не сприяє налагодженню здорових стосунків. Крім того, варто розпізнавати свої тригери, тобто ситуації чи людей, реакція на які є імпульсивною і часто небезпечною. Слід тримати рівновагу у відповідь на тригери, утримуватися від неконтрольованих емоцій, намагатися нейтралізувати складні ситуації, щоб вони не переросли в конфлікт.

Швидко формує судження й палко їх обстоює

Не варто зациклюватися на збиранні аргументів, щоб підтримати швидко сформоване судження, слід розглянути інші аргументи. Не треба вступати в суперечки для доведення своєї думки одразу. Варто обдумати свою ідею або висновок спокійно, опанувавши першу емоцію, продумати можливі наслідки, врахувавши потреби свої та інших.

Надто серйозно сприймає помилки

Ми не застраховані від помилок, і в нашому житті їх буде чимало. Слід навчитися визнавати свій промах, приймати його і, проаналізувавши, вчитися на власних помилках. Намагаймося перетворити невдачі та помилки на сходинки до майбутнього успіху.

Відчуває, що інші його не розуміють

Не всі люди здатні виявляти емпатію, тому часто є потреба виразити власні емоції та переживання більш зрозуміло. Варто добирати точні слова і фрази, розширювати свій емоційний словник, щоб краще донести інформацію та глибше пізнати себе. Цьому допомагає вивчення предмета «Здоров'я, безпека та добробут», адже коли ми говоримо про види емоцій та почуттів — роздратування, радість, кохання, страх, образу, тривогу тощо, класифікуємо їх, ми збагачуємо свій емоційний словник.

Шукає винних через те, що переживає негативні емоції

Беремо відповідальність за власні емоції та почуття, адже вони формуються в нашій свідомості. Нікому не дозволяємо нав'язати нам відчувати те, чого ми не хочемо.

Не гнівається

Ми не можемо бути завжди милими і безвідмовними, щасливими й успішними, сильними й відповідальними. Нам потрібно проживати негативну емоцію і демонструвати її, адже ми теж можемо потребувати чиеїсь допомоги, співчуття. Треба розумно виявляти позитивні та негативні емоції.

Є думка, що, на відміну від інтелектуального коефіцієнта (IQ), емоційний коефіцієнт (EQ), а отже, й емоційний інтелект можна розвивати. Повторюйте багато разів емоційно-інтелектуальні моделі, зазначені на плашках жовтого кольору в інфографіці, поки вони стануть звичними. Зрештою ви використовуватимете навички емоційного інтелекту, не замислюючись.

5. Проаналізуйте інфографіку. Чи є в ній притаманні вам характеристики? Оцініть свій рівень емоційного інтелекту за ними і перевірте, на який рівень EQ вказує вибрана на с. 90 мандала.

Мандала 1	Мандала 2	Мандала 3
Свідчить про високий рівень емоційного інтелекту, але не виключає подальшого розвитку й вдосконалення	Вказує на помірний рівень емоційного інтелекту. Навчіться краще керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях	Найімовірніше, рівень емоційного інтелекту недостатній. Однак він не є постійною величиною, його можна розвивати

Зауважимо, що ваш вибір унікальний — немає правильної чи неправильної мандали. Цей інструмент може допомогти зрозуміти свій емоційний стан у певний момент часу.

Виберіть один із висловів і обґрунтуйте, наскільки він близький до вашого внутрішнього стану наприкінці цього уроку:

«Мудрість приходить разом зі здатністю бути спокійним»;

«Не приймаю рішення, коли серджуся. Не даю обіцянок, коли почуваюся щасливим / щасливою».

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

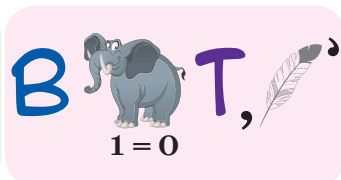
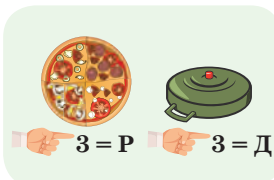
6. Як емоційний інтелект пов'язаний з умінням виявляти гуманність і чуйність?
7. Як саме емоційний інтелект впливає на навчання?
8. Чому важливо розвивати емоційний інтелект?
9. Які емоційно-інтелектуальні моделі можна використати в ситуаціях:

Марися не відчуває емпатії до інших людей. Вона не може перейнятися чужими радіщами й прикрощами, не розуміє ці емоції. Як наслідок — не здатна отримувати емоційну підтримку й допомогу, навіть якщо вони їй потрібні.

Орест з осені навчається в пансіонаті, бо батьки виконують відповідальну місію. Йому дуже самотньо. Він сумує за родиною, не має друзів, тож негативні емоції накопичуються і породжують дискомфорт, напруженість та тривогу.



10. Поясніть, як ви розумієте цей малюнок. За бажання створіть асоціативний малюнок або відеоролик про емоційний інтелект.
11. Розгадайте ребуси.



§ 15 Підліток і соціум

Дізнаєтеся про соціальну безпеку населеного пункту і про те, як держава захищає права дітей



Чому кожній людині необхідна безпека?

Ознаки безпечного соціуму

На формування особистості кожного підлітка впливає соціум — соціальне середовище. Ознаками безпечного соціального середовища є громадянський мир, захист багатодітних сімей, пенсіонерів, людей з інвалідністю, доступ до освіти та відпочинку, медичне обслуговування, захищеність від кримінальних небезпек.

В епоху цифрового суспільства ми маємо можливості для швидкої різносторонньої комунікації. Завдяки цьому ми можемо виявляти відмінності в різних сферах життя людей різних країн, вирізняти місцеві та глобальні важливі проблеми, спільно порушувати болючі соціальні питання на різних рівнях.



1. Проаналізуйте фрагмент статті. Які соціальні питання турбують українських підлітків під час війни? Сформулюйте ознаки небезпечного соціального середовища.

Про підлітків і життя під час війни

На другому році війни в Україні провели опитування понад 600 тинейджерів з великих та не дуже міст України. Майже три чверті (73%) підлітків найбільше хвилює війна, бо вони гостро відчувають тривожність і страх за майбутнє. Причому найбільше учасників опитування — 38% — мають страх за життя своє та близьких, 12% опитаних хвилює невизначеність майбутнього. Після 24 лютого 2022 року 6% української молоді вирішили обрати військову спеціальність.

Батьки частіше, ніж зазвичай, делегують підліткам піклування про молодших братів і сестер. У 31% опитаних є старші брати або сестри, а в 43% — молодші. Майже половина цих тинейджерів допомагають батькам із малечю, але не вважають це проблемою. Причому кожен шостий підліток робить це щодня. 59% навіть подобається опікуватися молодшими. А ось 15% вважають, що це забирає їхній час.

70%

частіше говорять про важливі проблеми в соцмережах

86%

бачать своє майбутнє лише в Україні

95%

вірять в перемогу України

62% опитаних підлітків відчувають, що не отримують достатньої кількості знань у школі через війну. Чверть вважає, що не має достатньо часу для навчання.

Від поганих новин, хвилювання, тривоги підлітків найчастіше відволікає музика (43%), комп'ютерні та телефонні ігри (43%), спілкування (40%), інтернет (38%), прогулянки (35%), спорт (32%). Згадують опанування іноземних мов і навчання, читання та піклування про домашніх улюбленців. Водночас 37% молоді стало важче знаходити друзів під час війни.

70%

6%

8%

10%

6%

- Я хочу жити та навчатись в Україні
- Я хочу поїхати до кінця війни за кордон, а потім повернутися до України
- Я хочу поїхати навчатися за кордон, і залишитися там
- Я хочу поїхати навчатися за кордон, а потім повернутися до України
- Я не знаю, важко відповісти

Соціальна безпека населеного пункту

Населений пункт — це місце компактного проживання громади. Його соціальна безпека має комплексний характер, тобто визначається економічними показниками, політичною ситуацією, рівнем розвитку соціальної сфери, духовністю.

Населені пункти згідно з адміністративно-територіальним устроєм України



Не менше ніж 10 тисяч населення
місто



Не менше ніж 5 тисяч населення
селище



Менше ніж 5 тисяч населення
село

2. Назвіть типи населених пунктів згідно з адміністративно-територіальним устроєм України.

Систему соціальної безпеки населеного пункту зображено на схемі, яку можна доповнювати та уточнювати. Ця система складається з різних закладів і служб, спрямованих на забезпечення відповідного рівня життя громади населеного пункту, і створює можливості для розвитку громадян і кожного окремого жителя.



3. Проаналізуйте рівень соціальної безпеки свого міста, селища або села за такими критеріями:

- рівень життя (середній розмір заробітної плати батьків, сусідів, знайомих порівняно з показниками середньої заробітної плати в Україні та інших європейських державах);
- достатність робочих місць або наявність безробіття;
- доступність і якість медичного обслуговування, наявність або відсутність медичних установ;
- можливість культурного розвитку;
- достатність, своєчасність і достовірність інформації місцевих ЗМІ;
- міграція населення;
- ефективність і якість місцевого управління.

З одного боку, міські жителі мають більше можливостей порівняно із сільськими: для них доступні театри, концерти, музеї, бібліотеки тощо. З іншого — вони можуть наражатися на потенційні небезпеки через інтенсивність дорожнього руху, забруднення повітря, проживання в багатоповерхівках, користування ліфтами, можливі крадіжки в транспорті, пограбування на вулиці тощо.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Міграція (лат. migratio — «переселення») — переміщення людей через кордони тих чи тих територій зі зміною місця проживання назавжди, на більш-менш тривалий час або з регулярним поверненням до них.

У сільських жителів інші проблеми, зокрема віддаленість від важливих об'єктів соціальної інфраструктури: медичних закладів і аптек, шкіл і культурних осередків тощо; дорослим здебільшого важко знайти роботу.

4. Складіть список потенційних соціальних небезпек спільних для жителів міста, селища та села.

Кола спілкування підлітка



5. Обговоріть запитання.



Кого ви найбільше поважаєте зі своїх близьких?
До чиїх порад дослухаєтеся і чому?
Які стосунки у вас вдома позитивно впливають на здоров'я?
Які у вас є обов'язки стосовно хворих, немічних родичів?

Із кожним роком нашого життя кола спілкування додаються. Найближчими для нас є родина та друзі. Коли вступаємо до школи — соціалізуємося в класі. В одних це відбувається легко й невимушено, а іншим важко приймати незнайомих людей і розширювати коло спілкування. Поза сумнівом, це залежить від особливостей нашого характеру, переважного типу поведінки, манери спілкування. У будь-якому разі міжособистісні стосунки потрібні для навчання, обміну інформацією, отримання емоційної підтримки, співчуття.

6. Як можна розтлумачити фразу «Найближче коло спілкування формує особистість дитини»? Проаналізуйте деякі із заповітів авторки цієї фрази Марії Монтесорі, італійської лікарки та освітянки.

- Кого часто критикують, ті вчать засуджувати.
- Кого часто хвалять, ті навчаються оцінювати.
- Кому часто демонструють ворожість, ті вчать битися.
- З ким завжди чесні, ті звикають до справедливості.
- Кого часто висміюють, ті вчать бути боязкими.
- Коли живе з почуттям безпеки, вчиться вірити.
- Кого часто сварять, ті почуваються винними.
- Якщо часто хвалять, починаєш завжди добре до себе ставитися.
- Якщо часто підбадьорюють, то зростає впевненість у собі.
- Якщо живемо в атмосфері дружби і відчуваємо себе потрібним, то вміємо знаходити в цьому світі любов.

Принципи формування міжособистісних стосунків

Перше враження	Не суди з одежі, а суди з розуму. Стежу за одягом, зачіскою, стилем спілкування, ходю. Співрозмовник матиме перше враження за зовнішнім виглядом, але складе власну думку, спостерігаючи. Перші 4 хвилини спілкування дають найбільше інформації про візаві
Метод ствердних відповідей	Починаю розмову із запитань, на які отримаю позитивну, ствердну відповідь. На початку розмови уникаємо тем з «гострими кутами» або тих, що можуть спровокувати суперечку
Навички ефективного спілкування	Використовуємо прийоми активного слухання, вербальної і невербальної підтримки, обираємо впевнений стиль спілкування, говоримо по черзі та на теми, які цікаві обом сторонам
Уміння сказати «ні!»	Аргументовано обстоюємо власну думку, зважаючи на позицію візаві. За потреби рішуче кажемо «ні!». Зберігаємо спокій, залишаємося доброзичливими

7. Поясніть, як навички ефективного спілкування допомагають знайти друга, порозумітися з учителем, допомогти старшим.

Налагодження партнерських стосунків із родиною і друзями

У спілкуванні важливо не лише правильно висловлювати власні думки, а й уміти почути і, головне, зрозуміти. Цього слід навчатися щодня.

Навчаємося покращувати стосунки в родині:

- частіше цікавимося справами членів родини, питаємо, як минув день;
- допомагаємо близьким у домашніх справах;
- щиро поділяємо радощі, співчуваємо, якщо трапилися негаразди.

Стосунки в родині можуть бути непростими в певний момент часу. Тоді всі відчуваються некомфортно, навіть пригнічено. Щоб уникнути тривалого перебування в пригніченому стані, слід розв'язувати проблему. Стосунки почнуть налагоджуватися, якщо бути активнішими, уважнішими. Проте елементарні прийоми можуть не спрацювати. У такому разі варто разом із дорослими звернутися до психологічної служби.


Час школярства — незабутній і непростий період життя. Колектив класу — це наша друга родина. І тут також слід будувати стосунки. Якщо з часом проблема не вирішується і стосунки з однокласниками й однокласницями не покращуються, потрібно переглянути власну поведінку й своє ставлення до інших.



8. Розгляньте життєві ситуації, описані нижче. Запропонуйте шляхи їх вирішення. За потреби скористайтеся запропонованими варіантами.

Проблеми в класі

<i>Життєва ситуація</i>	<i>Можливі варіанти вирішення</i>
<p>Орест страждає від власної нерішучості. Йому бракує сміливості підійти до компанії хлопців і долучитися до розмов та ігор. Він боїться сказати щось, бо думає, що це оцінять як дурницю і сміятимуться з нього</p> 	<p>Не чекаємо першого кроку від інших. Поступово долаємо свою сором'язливість, щоб не бути одинаком усе життя. Розмову можна розпочати з вітання, потім попроситися долучитися до гри. І відмова — теж не вирок. Пробуємо знову. Згодом страх і нерішучість зникнуть</p>
<p>Олеся весела й кмітлива, але після переходу в нову школу не може порозумітися з однокласниками й однокласницями. Вона відчувається самотньо</p> 	<p>Щоб без проблем увійти в нове коло спілкування, треба докласти зусиль. Слід цікавитися справами класу. Приміром, Олеся взяла участь у конкурсі креативних семикласників і семикласниць та вразила всіх веселими і влучними відповідями. Однокласники й однокласниці подивилися на неї по-іншому</p>

<i>Життєва ситуація</i>	<i>Можливі варіанти вирішення</i>
<p>Назар вважає, що його гаджети та одяг не відповідають бажаному рівню, тому в класі завжди комплексує і відмовчується</p> 	<p>Треба усвідомити, що цінність людини полягає не в одязі. Цінність кожного і кожної — в унікальності. Доброзичливість, спортивні або творчі успіхи, почуття власної гідності, упевнений стиль спілкування обов'язково справлять враження на інших</p>

Якщо у класі не пощастило знайти друга або подругу, налагодити приятельські стосунки, підлітки пробують реалізувати себе поза школою в підліткових компаніях.

Держава на захисті прав дитини

Згідно з Конституцією України з першого дня життя ми отримуємо права, а держава забезпечує умови їх реалізації, починаючи від безпечного народження малюка. Вона пропонує мережу державних дитячих садочків, шкіл, гімназій або ліцеїв і можливість навчатися в закладі вищої освіти за державні кошти за умови успішного проходження вступних випробувань.

У палацах творчості дітей і юнацтва, спортивних школах, секціях, мистецьких гуртках нам доступні заняття для розвитку креативності, прояву своїх здібностей і реалізації захоплень.

За станом нашого здоров'я від народження й протягом життя допомагають стежити сімейні лікарі, фахівці місцевих поліклінік і лікарень, республіканські центри здоров'я.

Від образ у найближчому оточенні дітей та підлітків повинні захистити дорослі: класний керівник, шкільна психологиня чи поліцейський офіцер громади мають втрутитися і допомогти. Неприпустимо вчиняти насилля над дитиною в родині, і ніхто не повинен це терпіти. Кожна дитина повинна бути доглянутою, мати необхідний одяг, житло та можливість навчатися, повноцінно харчуватися й займатися улюбленими справами для гармонійного розвитку.

9. Яким міжнародним документом забезпечуються права дитини? Які статті цього документа стосуються учнів і учениць 7-го класу? Як ці права реалізуються у вашому оточенні?

Клініки, дружні для молоді

Для родини, громади й держави дуже важливими є здоров'я й освіта молоді, адже від цього залежить майбутнє країни. За 5–10 років саме випускники шкіл будуть опікуватися своїми батьками та сім'єю. Хтось започаткує власну справу, нестиме відповідальність за своїх співробітників, їхнє здоров'я та благополуччя.



Усі підлітки — і ті, хто наполегливо рухається до визначеної мети, старанно навчаючись, і ті, хто поки що не визначився з майбутньою професією чи видом занять, — найважливіший потенціал суспільства, який має державний захист. Спеціальні заклади — клініки, дружні для молоді, — надають консультації (якщо потрібно — конфіденційно й анонімно), не відмовляють у допомозі з будь-яких питань. Доброзичливі та відповідальні співробітники проводять індивідуальні консультації й тренінгові заняття з питань збереження здоров'я, захисту прав.

Міжнародні організації опікуються людьми, які опинились у скрутних ситуаціях внаслідок стихійних лих або війни. Наприклад, співробітники Міжнародного Комітету Червоного Хреста (МКЧХ), який було засновано у 1863 році, в Україні надають гуманітарну допомогу людям, постраждалим через збройну агресію, евакуюють із зон постійних бойових дій, знаходять житло, допомагають із речами першої необхідності тим, хто втратив житло або доступ до своїх квартир і будинків, поширюють інформацію про закони, що захищають жертв війни, про мінну небезпеку, надають психосоціальну підтримку.



10. Складіть список установ вашого населеного пункту, де можуть надати консультацію з питань збереження здоров'я, уникнення принижень, допомоги в разі будь-якої соціальної небезпеки, порушення ваших прав.

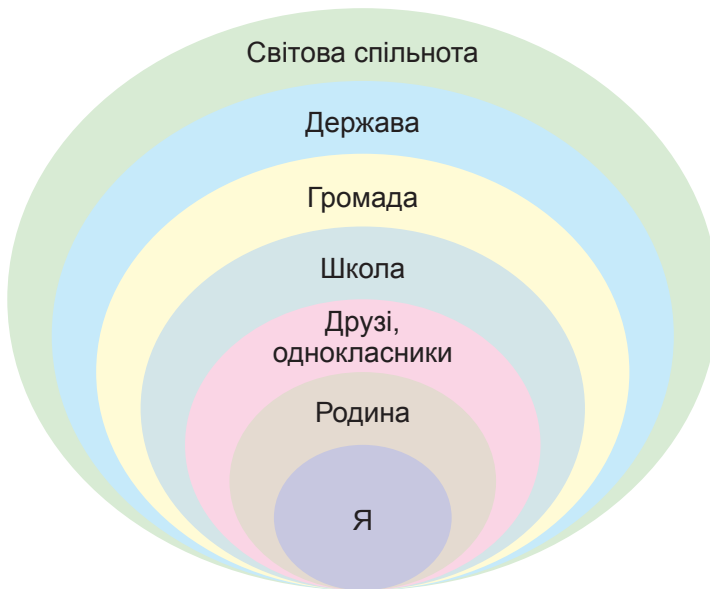
Такі установи часто є волонтерськими. Намагайтеся знайти інформацію на офіційних сайтах державних адміністрацій міста, департаментів або управлінь освіти чи охорони здоров'я. Запишіть їхні телефони та адреси.

Це можуть бути:

- клініка, дружня до молоді;
- кабінет медико-соціальної допомоги підліткам і молоді;
- відділення медико-соціальної допомоги підліткам і молоді;
- центр психологічної допомоги підліткам і молоді;
- консультативно-діагностична поліклініка.

Обміняйтеся інформацією, зробіть загальний довідник з короткою анотацією, у яких випадках звертатися до певної установи, і розмістіть у доступному для знайомих учнів і учениць місці. Це може бути сайт школи, група в соціальній мережі, блоги класу або гімназії тощо.

Проаналізуйте схему соціального середовища підлітка. Чому в схемі родина ближче до «Я», ніж світова спільнота? Чому в соціальному середовищі підлітка відведено місце для держави?



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

11. Назвіть складові системи соціальної безпеки міста, селища, села, де ви живете.
12. Перелічіть складові вашого соціального середовища. Оцініть його безпеку за рівнями ризику.
13. Як держава піклується про права дитини? Як ви відчуваєте це?
14. Поясніть суть одного з принципів формування міжособистісних стосунків. Чи може його дотримання становити ризик для вашого здоров'я?
15. У чому полягає сутність діяльності клінік, дружніх до молоді?

§ 16 Підліткові компанії

Дізнаєтесь про ознаки підліткових компаній, як розпізнати небезпечні групи, що означає гігієна суспільної поведінки; навчитеся протидіяти негативному соціальному впливу



Як ви розумієте вислів «Скажи хто твій друг, і я скажу, хто ти»?

Підлітки об'єднуються в компанії через потребу в спілкуванні, дружбі, оточенні, в якому можна ділитися емоціями, думками. Взаємодія в компанії є важливим чинником формування характеру, становлення особистості. Уміння оцінити компанію та зробити правильний вибір визначатиме наш шлях соціалізації та майбутнього життя.

1. Наведіть приклади компаній, які ви знаєте. Дайте їм оцінку за шкалою: дружня — недружня — небезпечна.



Пригадаймо, що P2P — це скорочення від англ. peer to peer, що у перекладі означає «від рівного до рівного». У соціальному спілкуванні P2P передбачає взаємовигідну взаємодію рівноправних учасників системи чи процесу. Нова українська школа пропонує використовувати ці технології в освітньому процесі. Адже ми пам'ятаємо, що найкраще навчатися спільно.

Ознаки підліткових компаній

Взаємодія в колективі є дуже важливою, до кола спілкування ми долучаємо друзів і приятелів, на думку яких зважаємо значно більше, ніж на думку рідних і вчителів. Вплив компанії на нас є корисним, якщо допомагає боротися зі своїми недоліками, дає змогу виявити творчі здібності, розвинути комунікативні навички.



2. Проаналізуйте інфографіку про дружню компанію. Які з характеристик можна розширити та уточнити?

У дружній компанії

Толерантність: визнають індивідуальність і унікальність, поважають особисті межі та позицію, навіть якщо вона не збігається з позицією більшості

Спільні інтереси або хобі об'єднують і допомагають проводити час разом, наприклад, займаючись спортом або реалізуючи навчальні проекти

Відкритість до нового: схвалюють нові ідеї, усі відкриті для знайомства з новачками

Довіра: розраховують одне на одного, діляться своїми думками та почуттями, впевнені в безпеці та конфіденційності

Взаєморозуміння: переважає позитивна атмосфера, усі легко розуміють одне одного, дотримуються внутрішніх правил спілкування, схвалюють жарти та гумор

Взаємна підтримка: позитивно впливають на розвиток кожного й кожної, надають емоційну та фізичну підтримку в різних ситуаціях, поділяють радість та успіхи

Спільні творчі конкурси, спортивні ігри, реалізація навчальних проектів сприяють зміцненню здоров'я, особистісному зростанню тощо. Це позитивний вплив, але буває й навпаки.

У недружній компанії

- часто об'єднуються за дивними ознаками
- стосунки позбавлені теплоти
- почуваються самотніми
- змушені увесь час удавати з себе когось іншого та підлаштовуватися під певні стандарти
- не цікавляться справами одне одного
- не можна розраховувати на підтримку членів групи
- панує дух конкуренції — у кого одяг найвідомішої фірми, дорожчий смартфон тощо



3. Перегляньте відеопрезентацію. Назвіть типи компаній. Чи доводилося стикатися з недружньою компанією? Які емоції можуть бути в новачків, які потрапили до класу, де є недружня компанія?



Життя підлітків — це віддзеркалення життя суспільства. У недружніх підліткових компаніях створюють групи «обраних», батьки яких можуть забезпечити їх «фірмовим» одягом, «крутими» гаджетами та іншими аксесуарами «золотої молоді». Через недостатнє виховання та завищену самооцінку так звані лідери дозволяють собі мати «почет», який не цінують, використовують, можуть булити. Проте в такої компанії є вибір — мати правильний упевнений стиль спілкування, виявляти повагу до усіх членів компанії, уникати тиску або навпаки.

Потрібно уникати небезпечних компаній, таких, де не поважають нікого, крім ватажка, де є жорсткі правила, що передбачають повне підкорення та виконання завдань і наказів однієї особи. У таких групах почуття, думки чи бажання нікого не хвилюють, за їх обстоювання можуть покарати. Переважає агресія та тиск на слабших, молодших. Хизуватися поганими вчинками в небезпечних компаніях — це норма. А ще й спонукають інших до неправомірних дій і навіть злочинів: крадіжок, побиття, булінгу. У небезпечних компаніях зазвичай культивують куріння, вживання алкоголю й навіть наркотиків, що призводить до втрати здоров'я, поганого навчання, загрози добробуту, ризику опинитися за ґратами.

4. Проаналізуйте свою компанію за зразком. Зробіть висновки, як спілкування в ній впливає на розвиток вашого характеру.

Ознаки	Орест: у моїй компанії
Хто входить до компанії?	<i>Підлітки з мого та сусідніх будинків</i>
Що вас об'єднує?	<i>Катаємося на льодянках</i>
Як часто ви зустрічаєтеся?	<i>Двічі на тиждень</i>
Чи комфортно вам?	<i>Так</i>
Чи є в компанії лідер?	<i>Так, але його обирають як суддю кожного разу</i>
Чи можете ви висловлювати свою думку?	<i>Так, ми складаємо спільно правила змагань, вибираємо призи</i>

Ознаки	Орест: у моїй компанії
Особливі правила	<i>Чесно грати, не ображати слабких гравців, не курити</i>
Чи хочете ви й надалі бути членом цієї компанії?	<i>Так, але поки я початківець, бо в мене льодянка з'явилася нещодавно. Хочу навчитися виконувати трюки</i>
Висновок	<i>Я навчаюся у друзів бути наполегливим, ділити радість успіху та стійко сприймати невдачі</i>

Є групи, що, на перший погляд, захоплені історією, спортом тощо. Проте вони небажані й навіть можуть бути небезпечними, наприклад дигери, сталкери, паркурщики. Опорно-рухова система підлітків ще не сформована остаточно, вона активно змінюється. Тож сильні неконтрольовані навантаження можуть спричинити погіршення фізичного здоров'я. Трюками на скейті або велосипеді теж не варто захоплюватися в період активного росту організму.



До небезпек можна віднести тіктокерів, які поширюють провокативні і несприятливі для здоров'я та добробуту відео про «рекорди», «відвертість» тощо. Семикласники й семикласниці мають нестійку психіку, формується характер, але є непереборне бажання самоствердитися. Щоб довести всім свою дорослість, вдаються навіть до ризикованих способів, які вони бачили у відео (подеколи створені штучним інтелектом), не прогнозуючи усіх наслідків своїх дій.

Небезпечні групи в соціальних мережах

Розвиток вебтехнологій та обставини ізоляції, спричинені пандемією Covid-19, активізували онлайн-спілкування. У групах у соціальних мережах підлітки обмінюються фото, відео, розказують про успіхи й невдачі, про свої думки й сподівання.

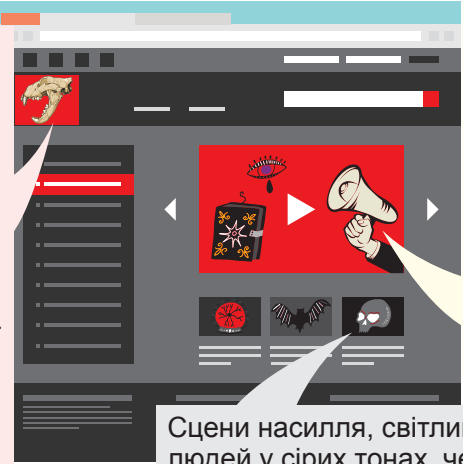


5. Які види небезпек чатують на підлітків у віртуальному світі?

Варто пам'ятати, що своїми проблемами краще ділитися з рідними, а не з віртуальними «друзями». Ті ще й можуть затягнути в небезпечну групу. Наприклад, існують групи, квести, рухи дітей і молоді, що мають суїцидальний, булінговий та екстремально-небезпечний характер.

Модератори таких груп дають їм яскраві назви, як-от «Континент мертвих квітів», «Місце сили», «Подорож із Чарлі», «Літо цілий рік»¹. Їхні сайти мають характерні ознаки — зображення та відео із ритуальними об'єктами, квітами, літаючими персонажами, гнітючі світлини, темний або агресивний фон.

Такі групи начебто є закритими, з обмеженим доступом, але це обман. Утаємниченість приваблює підлітків, а організатори зацікавлені залучити якомога більше учасників. Тому до таких груп приймають за певним алгоритмом, наприклад: подати заявку, виконати якісь нескладні дії, приміром написати певну фразу, перелічити числа у зворотному напрямку. Уважні могли помітити, що навіть із помилками ці дії підтверджуються як виконані умови. Щоб не наразитися на небезпеку, дослідимо за інфографікою, як розпізнати сайти небезпечних онлайн-спільнот, квестів, груп.



Логотипи з використанням знаків богів, тварин, ритуальних зображень мають застерегти вас, адже вони створені, щоб викликати в глядача відчуття таємниці, належності до чогось важливого, обраності. Не варто думати, що логотип і належність до такої спільноти додає могутності й безкарності

Психоделічна музика може спричинити погіршення настрою, збудження нервової системи, стрес. Наслідки прослуховування такої музики залежать від особливостей психіки людини.

Сцени насилля, світлини сумних, нещасних людей у сірих тонах, червоно-чорні малюнки викликають тривогу, пригніченість, страх — широкий спектр негативних емоцій. Не варто їх розглядати і тим більше вірити, що вони абсолютно справжні, адже часто це постановочні або підроблені зображення. Тому слід ставитися критично до такого контенту та бути реалістами.

¹ Усі назви змінено.

У жодному разі не погоджуйтеся виконувати завдання, які вимагають не спати 5–10 діб, завдавати собі тілесних ушкоджень, болю або надовго піти з дому й не відповідати на дзвінки близьких і друзів. Якщо за невиконання завдань погрожують побити або зашкодити родині — розкажіть про це батькам, адже в такій ситуації слід задіювати поліцію.

Слід насторожитися, якщо спостерігаємо зміну поведінки наших знайомих, наприклад такі тривожні сигнали: різке відсторонення від спільних справ, зниження оцінок, різкі зміни режиму дня, харчових уподобань, зовнішнього вигляду, більше часу проводить у віртуальному спілкуванні, а не з друзями, слухає дивну музику. Ці та інші прояви можуть свідчити про те, що ви потрапили під вплив небезпечної спільноти. Якщо ми помічаємо такі сигнали, маємо подумати про це й поговорити з класним керівником, батьками, дорослими, щоб витягнути його чи її з халепи.



6. Проаналізуйте ситуації з підлітками. Оцініть рівень небезпеки. Спрогнозуйте, як їм змінити свою поведінку і хто може попередити про небезпеку чи допомогти впоратися з негативними наслідками.

Павло (11 років) із першого класу дружить з Орестом, але за останні кілька днів друг різко змінився: став не уважний на уроках, відсторонений від реального життя на перервах. Його спілкування перенеслося у віртуальний світ, де він бачить сенс свого життя, бо там його розуміють і підтримують.



Оксана (13 років) відмовляється вечеряти разом із родиною, бо саме в цей час їй конче потрібно бути біля комп'ютера у своїй кімнаті. Це час, коли модератори групи вимагають бути на зв'язку, незважаючи на будь-які перешкоди. Вона припинила вживати певні продукти, мамі пояснила, що вони для неї шкідливі, а кольоровий одяг їй не підходить, бо не відповідає її настрою.

Карина (12 років) потрапила в знайому для підлітків ситуацію «новенька та зірки класу». Її родина повернулася з Африки, де працювали батьки. Дівчина йде до школи,

озброївшись «законом джунглів», але стикається з булінгом від «сильніших» за неї. Вона знаходить в онлайн-просторі групу незадоволених життям. Її підтримують на сайті *** і пропонують поголити-ся наголо, щоб усім довести, що вона cool! Наступний етап «посвяти» — це тату. Зрештою Карина втягується в ритуали групи, відчуває належність до обраних, виконує завдання далі й далі. Але насправді їй прищеплюють стадний інстинкт. Модератори групи знають, що натовпом простіше керувати. І в майбутньому можуть навіть залучити Карину та її друзів до злочинних дій.



Олег (14 років) навчається в дистанційному класі. Виконуючи завдання з курсу «Здоров'я, безпека та добробут» про життєве кредо, він створив малюнок суїцидального змісту. Це була явна демонстрація свого ставлення до життя — його знецінення, прагнення до «вічності разом з Чарлі». Бо саме в цій групі він проводив час останні кілька тижнів.

Способи протидії негативному соціальному впливу

Підсумовуючи інформацію про небезпечні групи в реальному або віртуальному світі, закликаємо бути обачливими, критично оцінювати ознаки, важливість і наслідки контактів із цими групами. Подумайте над тим, що склад небезпечних компаній постійно змінюється, адже, розібравшись у ситуації, багато підлітків самотужки чи з допомогою дорослих залишають ці групи. На жаль, є діти, які гинуть. Поміркуйте, кому це може бути потрібно.

Щоб не стати свідком або жертвою насилля чи негативного впливу, дуже важливо навчитися уникати будь-якого негативного соціального впливу або протидіяти йому.

Особливо важливо розвивати критичне мислення, спостережливість, рішучість, а також доброту, справедливість, людяність, терпимість, які допоможуть протистояти насильству й жорстокості. Наш захист у складних життєвих обставинах — не залишатися на самоті, звернутися по допомогу до надійних

людей, адекватно оцінювати себе, формувати власні цінності та впроваджувати їх у своє життя.

Гігієна суспільної поведінки

У широкому значенні цей вислів означає зовнішню та внутрішню культуру людини: дотримання етикету, доброзичливого спілкування, культуру поведінки у громадських місцях і в побуті, особисту гігієну, почуття смаку в одязі, естетику міміки й пантоміміки та багато іншого.

Якщо ми дотримуємося гігієни суспільної поведінки, то чинимо етично. Тобто наші вчинки та дії відповідають нормам моралі, етики, порядку. Ми дуже цінуємо спілкування і намагаємося поводитися як ввічливі співрозмовники, виробляємо у своєму характері такі риси, як толерантність, доброзичливість, моральність, увага, акуратність тощо. Усе це разом сприяє поліпшенню здоров'я, безпеки та добробуту.

Доглянута і гарно одягнена людина не завжди дотримується гігієни суспільної поведінки. Можна зустріти «красунь» або «мачо», які зневажливо ставляться до офіціантів, таксистів тощо. Такі люди обрали споживацький стиль життя, вони вважають, що їм усе дозволено й усі мають їм підкорятися. Ці люди є доволі токсичними для суспільства, оскільки прагнуть принижувати інших. Але вседозволеність і уявна безкарність закінчуються, і доводиться нести відповідальність.

Правила комфортного співіснування

дбати про свій зовнішній вигляд, охайність і чистоту, не привертати до себе уваги екстравагантністю зовнішнього вигляду — це форма поваги до інших, до їхньої думки

уважно ставитися до інших у всіх ситуаціях, співчувати в невдачах, поділяти радість успіху, пропонувати допомогу

терпляче сприймати інші думки або погляди, не принижувати гідності іншого чи іншої

не акцентувати на фізичних порушеннях, не розглядати й не розпитувати про них



спілкуватися ввічливо

дякувати за будь-яку послугу, просити про допомогу за потреби

не підкреслювати своїєї заслуги у справі, хоч би якою важливою і значною вона була

Особливо важливо в підлітковій компанії дотримуватися правил комфортного спілкування і гігієни суспільної поведінки у воєнний час. Задля безпеки слід не допускати в особисте коло спілкування ненадійних і випадкових людей, які пропонують сумнівний заробіток, чи вимагають виконувати певні завдання, суть яких не до кінця розкрито.

Тож спілкуймося з друзями й рідними. Теплі зустрічі або розмова по телефону заряджають на позитив, відволікають, допомагають розслабитись. Деякі емоції не варто проживати наодинці. Іноді є потреба, щоб нас почули в нашій компанії або у вузькому колі друзів.

Аргументуйте думку, що етична поведінка сприяє поліпшенню здоров'я, безпеки та добробуту.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Які дружні компанії є у вашому дворі, у школі? Які діти (вік, стать, чим займаються) до неї належать? Як вони відпочивають і розважаються? Назвіть плюси та мінуси належності до тієї чи тієї компанії.
8. За яких обставин належність до компанії підлітків може негативно вплинути на здоров'я?
9. Чи можна агресивною поведінкою зупинити насильство? Чому?
10. Опублікуй у своєму блозі або блозі про дружбу пост на тему «Чому я ціную свого друга / подругу» (можна не зазначати імена).
11. Проаналізуйте ситуації. Про який вплив соціального оточення в них ідеться? Запропонуйте алгоритми дій для позитивного розв'язання проблем у наведених ситуаціях.

Віктор, 14 років: «Моя сім'я так собі, батьки не працюють, купують алкоголь. Ми з компанією хлопців заробляємо, як доведеться, найчастіше біля вокзалу. Школу відвідую, бо там принаймні можна поїсти. Трохи курю — так менше дошкуляє голод. Але дуже хочу, щоб хтось зрозумів, як мені важко, і чимось допоміг. Уже зараз розумію, що треба навчитися професії й розраховувати лише на себе».

Марія, 13 років: «Моя подруга Оля живе в місті, звідки ми переїхали. Мені її дуже не вистачає, спілкуємося лише у скайпі, розповідаю їй про всі новини. У новому класі друзів поки що немає, я трохи ніяковію — вони всі такі впевнені та стильні... Хто мене підтримає? Хотіла заприятелювати із сусідкою, але чи не зраджу дружбу з Олею?».

§ 17 Конфлікти

Дізнаєтеся про причини виникнення і стадії розвитку конфліктів, ознайомитеся з типами конфліктів і способами їх подолання



Установіть логічну послідовність поданих слів так, щоб останнім було слово, найближче за змістом до поняття «конфлікт»: бійка, розлад, сварка, суперечка, незгода, колотнеча, розбрат, сутичка, дискусія, полеміка, парі.

Коли спілкування українців переривається сигналами повітряної тривоги, учні та учениці з учителями переходять у безпечне місце, родини з дітьми й хатніми тваринами йдуть до станцій метрополітену або громадських укриттів. Це дуже пригнічує. Тривожність, знервованість, невпевненість можуть призвести до конфліктів серед людей, навіть між рідними.

Конфлікти трапляються не лише у важкий для нашої країни період. Вони завжди виникали там, де народжувалося щось нове, презентували ідею чи пропонували розв'язання проблемного питання. За даними науковців, 80 % конфліктів виникають усупереч бажанню їх учасників.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Конфлікт (від лат. *conflictus* – «зіткнення») — це відсутність згоди між двома або більше сторонами (конкретними особами або групами).

Причини виникнення конфліктів

Деякі події, факти, ситуації, явища можуть стати причиною конфлікту, лише коли складаються умови у взаємодії чи спілкуванні двох людей або цілих країн.

1. Розгляньте комікс. Розмістіться одне навпроти одного й подивіться на малюнок, який тримає хлопчик. Що ви бачите? Чи однакові наші відповіді? Чому?

Розбіжності в оцінці навколишнього світу, думка чи погляд, можуть спровокувати конфлікт.



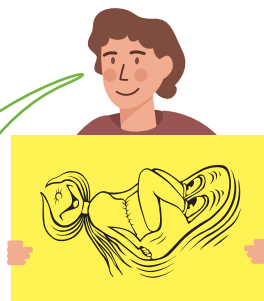
Якщо люди мають різні інтереси й уподобання, вони теж...





Так, але тоді коли кожна сторона робить усе, щоб схилити до своєї точки зору, і не сприймає думку іншої сторони.

Навіть деякі малюнки можна бачити по-різному...



Причинами конфліктів можуть бути об'єктивні обставини економічного або політичного ґатунку, соціальна нестабільність, суперечливі позиції групи людей, держав тощо.

Серед підлітків можливо...

Конфліктна ситуація, що виникає через розбіжності, зіткнення поглядів чи інтересів, неприйняття обов'язків. Може перерости в конфлікт.



Конфліктна людина в компанії. Вона чи він запускає конфлікт без причини — просто так. При цьому розкручує його, чим отруює життя собі та іншим.

Різкі зміни настрою в підлітковому віці через нестабільний емоційний стан, схильність до негативних емоцій, злість на себе чи на ситуацію, а в результаті претензії до інших — друзів, батьків...



У групі, класі чи компанії недобррозичливо ставляться одне до одного, виникають безпідставні підозри, найменший привід може спричинити конфлікт.

Неправильне трактування вчинків, висловів чи навіть поглядів спричиняє непорозуміння й може перерости в конфлікт.

2. Пройдіть за бажанням тест на виявлення рівня схильності до конфлікту (додаток 3 на с. 199 або за Q-кодом).



Конфлікт — це добре чи погано?

Без конфліктів людство стояло б на місці й не розвивалося. Конфлікти необхідні для захисту своїх прав, доведення власної думки, прийняття правильного рішення. З іншого боку, під час конфлікту загострюються суперечності, лунають образи в різкій формі, і це пригнічує людину. Тому, якщо виник конфлікт, треба намагатися перевести його в конструктивну площину.

Конструктивний конфлікт

- розв'язання проблеми
- просування вперед

Деструктивний конфлікт

- руйнує стосунки
- не сприяє прийняттю рішення, яке задовольняє всі сторони конфлікту

3. Які асоціації у вас викликає слово «конфлікт»?

Конфлікти і здоров'я

І конструктивні, і деструктивні конфлікти впливають на здоров'я учасників, оскільки вони спричиняють стрес, напруженість, негативні емоції. Під їхнім впливом в організмі виробляється надлишкова кількість специфічних гормонів, наприклад кортизолу, що може спровокувати погіршення здоров'я.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Кортизол — гормон, що регулює реакції організму на стрес; бере участь у підтриманні рівня глюкози в крові; має протизапальну дію; стимулює процес ліполізу (розщеплення жирів).

Розв'язувати конфлікти важливо швидко, щоб не допустити порушення сну, втоми, погіршення концентрації, щоб не довелося змінювати харчові звички або рухову активність, самоізолюватися від знайомих тощо.

Невирішені довготривалі конфлікти негативно впливають на здатність приймати зважені рішення, навіть просто навчатися.



4. Скільки людей може бути задіяно у внутрішньому конфлікті? Скільки в міжособистісному?

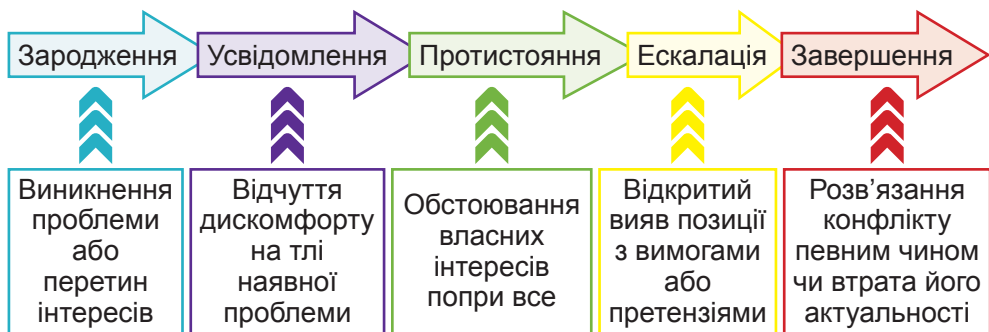
Стадії розвитку конфліктів

Конфлікт, як правило, має п'ять стадій. Найчастіше на кожній із них його можна зупинити, розв'язати конструктивно. Саме тому в цьому параграфі пропонуємо визначити стадії розвитку конфлікту в оповіданні Євгена Гуцала «Лось», яке ви читали й аналізували на уроках української літератури.



5. Пригадайте чи прослушайте (за QR-кодом) оповідання. Установіть суть конфлікту. Визначте, який це конфлікт — поглядів чи інтересів?





I стадія. Перетин інтересів братів і рідного дядька — хлопці рятують лося з-під криги, а дядько вбиває його пострілом.

II стадія. Хлопці приголомшені, дядько насторожений.

III стадія. Дядько наполягає, що лось не із заповідника, і однаково втопився б. Брати стверджують, що вони спершу врятували лося, а не витягнули мертвого з-під криги, а він убив лося із заповідника.

IV стадія. Дядько висловлює прямі погрози, говорить про покарання, якщо не підтвердять його версію. Брати рішуче відмовляються.

V стадія. Хлопці тікають і прямують до заповідника, щоб повідомити охороні про вбивство тварини. Дядько розгублений, намагається приховати свій злочин.

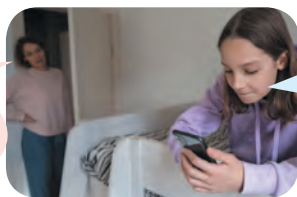
Якщо розібратися в причинах і стадіях розвитку конфлікту, можна йому запобігти або діяти більш адекватно й ефективно, якщо він все-таки розвивається.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Ескалація (від лат. *scala* — «сходи») — поступове загострення негативних явищ.

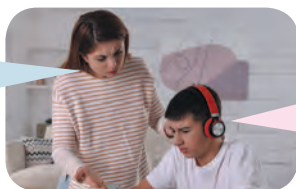
6. Розіграйте ситуації, зображені на малюнках, скористайтеся правилами запобігання конфліктів.

Я ж просила помити. Невже так важко?



Я нещодавно прийшла з тренування, дуже втомилася. Зараз трохи відпочину і все помію.

Ти чому прийшов пізно?



Так. Дуже пізно! Довго не було трамваю. Я дуже нервувався.

Чому така погана оцінка?



Мені теж дуже прикро й соромно!

Способи конструктивного розв'язання конфліктів

На першій стадії учасники конфлікту ще не повністю його усвідомлюють. Слід пам'ятати, що конструктивно розв'язати конфлікт можна на першій або другій стадії. На третій і четвертій стадіях порозумітися дуже важко.

Якщо залишити конфлікт без розв'язання, це призведе до розладу в стосунках. Як наслідок — відчуття пригнічення, погіршення настрою, самопочуття, а отже, негативний вплив на фізичне й психічне здоров'я.

Щоб не розпалювати конфлікт, потрібно діяти в наведеній нижче послідовності.

Алгоритм розв'язання конфлікту

Крок 1. Опанування емоцій.

Звертаємося до опонента

доброзичливою фразою:

- Не сварімося.
- Подумаймо разом.
- Не бійся, я не монстр, я чуйна людина (з гумором).



Крок 2. Усунення сумнівів, предмета конфлікту.

Слухаємо претензії, не перебиваючи, робимо тільки уточнення, не загострюємо увагу на мові опонента. Після цього просимо вислухати себе, але не виправдовуємося, не сперечаємося за лідерство, не вдаємося до образ.



Крок 4. Розв'язування.

Не затагуємо розмову.

Озвучуємо шляхи розв'язання суперечки чітко, а також говоримо про можливі наслідки. Обираємо те, що підходить обом сторонам конфлікту, установлюємо обов'язково терміни виконання рішення або повернення до розмови.



Крок 3. Пропозиції, санкції.

Стежимо за головною думкою, не зосереджуємося на дрібних фактах. Шукаємо компроміси. визнаємо свої недоліки та вчасно вибачаємося.



Крок 5. Акцент на важливості співпраці.

Підкреслюємо значущість позитивного розв'язання конфлікту.

- Я вражений, що ми так швидко все вирішили.
- Приємно мати справу з толерантною діловою людиною.
- Я рада, що ми порозумілися.



Якщо виник конфлікт, вибираємо найоптимальніші типи поведінки — співпрацю, компроміс. Вони допомагатимуть розвиватися й не шкодитимуть здоров'ю. Вважають, що уникання конфлікту жодній зі сторін не принесе успіху. За таких стратегій, як конкуренція, пристосування, відсторонення, хтось з учасників конфлікту (або й усі) програє, оскільки поступається власними інтересами.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Опонент (від лат. *opponens*) — той, що протиставляє, заперечує.



7. Проаналізуйте схему. Який зі способів урегулювання конфліктів є найефективнішим? Чому?



Змагання (конкуренція)

- бажання добитися задоволення власних інтересів за рахунок іншого / іншої



Пристосування

- принесення в жертву власних інтересів заради інтересів іншого / іншої



Компроміс

- учасники / учасниці йдуть на поступки, у результаті нічий інтереси не задовольняються



Відсторонення від конфлікту

- немає бажання діяти спільно та одночасно немає тенденції щодо досягнення власних цілей



Співпраця

- учасники / учасниці ситуації доходять альтернативного рішення, що цілком задовольняє інтереси всіх сторін

У житті бувають конфлікти, які ми можемо розв'язати швидко, а для вирішення інших треба докласти багато зусиль. Якщо ми сумніваємось у своїй правоті, корисно поставити себе на місце іншого, щоб зрозуміти його образ, претензії, позицію. Визнати свої помилки, зазвичай, нелегко, але треба вміти вчасно вибачатись, якщо причиною конфлікту стала нетактовність, грубість або впертість.

Вибирайте поведінку, яка відповідає конкретній конфліктній ситуації. Уміння розв'язувати конфлікти — це ознака зрілої особистості.



8. Пригадайте конфлікти, які ви бачили протягом останнього тижня. Складіть таблицю в зошиті за зразком. Запишіть, хто брав участь у конфлікті й у чому полягає його суть. Не називайте імен, просто вкажіть: хлопець, дівчина, старшокласник, незнайома жінка тощо.

Запропонуйте вирішення кожної ситуації, виступаючи з позиції учасників конфлікту.

Учасники конфлікту	Зміст чи суть конфлікту
Учень і учениця 7-го класу	Посварилися через те, що однокласниця...
...	...

Зробіть висновок, давши відповідь на запитання.

- Яка форма поведінки переважає у вас під час розв'язання конфліктів?
- Яка поведінка найефективніша в розв'язанні конфліктів?
- Чи потребуєте ви для корекції власної поведінки допомоги дорослих, консультації психолога? Чому?

Насильство, що також виникає між людьми, є особливим видом конфлікту. Процес розв'язання та врегулювання конфліктів, пов'язаних із насильством, часто переходить до компетенції правоохоронних органів. Тому й способи їх розв'язання відрізнятимуться від запропонованих у цьому параграфі.

Булінг і протидія його проявам



9. Проаналізуйте інфографіку і визначте, чи можливий булінг у вашому класі. Як саме може проявлятися булінг?

Глобальне опитування про булінг (знуцання в школах)

Булінг — це явище, коли діти в школі постійно й цілеспрямовано знущаються з інших дітей, сміються над ними, цькують та ображають. Дані з опитувань U-Report у різних країнах увійшли до глобального звіту про булінг для Генеральної асамблеї ООН.

Чи є така проблема в Україні?



11%
ні



89%
так

Щоб протистояти булінгу, який проявляється як агресивний і вкрай неприємний довготривалий і часто повторюваний фізичний чи психологічний вплив однієї особи або групи стосовно іншої конкретної особи, необхідно знати деякі прийоми протидії. Причому усім трьом сторонам. Адже страждають ті, кого булять; позбавляють себе гармонійного розвитку ті, хто булить; втрачають свої цінності ті, хто байдуже спостерігає за булінгом.

Якщо відчуваю булінг

- Не тримаю в секреті від близьких
- Не звинувачую себе, бо це не моя провина, а дії інших
- Розкажу про ситуацію батькам, адміністрації школи, правоохоронним органам. В інтернеті повідомлю модераторів сайту або соціальної мережі про порушення. Забаню акаунт булера

Якщо я — свідок булінгу

- Звернуся до дорослих і розповім про ситуацію
- Якщо друг чи подруга потребують підтримки, обов'язково поговорю з ними. Не приєднуюся до групи, яка цькує та булить
- Не пройду повз

Якщо я — булер

- Маю зрозуміти свою неправоту, змінити свої дії на краще і припинити булінг. Адже це не риса мого характеру
- Не витрачати власне життя на булінг, який шкодить фізичному та емоційному здоров'ю інших і моєму. Надам конструктивні поради, а не принизливу критику
- Виявлятиму креативність у власному блозі

У випадках жорсткого булінгу можна звернутися по юридичну консультацію та правовий захист до центрів надання правової допомоги, що є в кожному регіоні України. Також Міністерство юстиції створило Єдиний контактний центр системи безоплатної правової допомоги, номер телефону якого є на інфографіці.

**БЕЗОПЛАТНА
ПРАВНИЧА
ДОПОМОГА**



Проконсультуватися з юристом

0 800 213 103

Цілодобово та безкоштовно в межах України

Конструктивні конфлікти — це двигун життя. Однак незадоволення, тривога, зриви, стреси затьмарюють життя, руйнують не лише психологічне благополуччя, а й здоров'я.

Якщо хочете зберегти здоров'я і друзів, постійно розвивайте навички розв'язання конфліктів.

Наведіть аргументи за або проти думки: «Конфлікти — це норма життя. Якщо у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс».

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

10. Що може стати причиною конфліктів?
11. Будь-який конфлікт має п'ять стадій розвитку. Назвіть їх.
12. Назвіть етапи розв'язання конфліктів.
13. Перегляньте відео.
Визначте, який спосіб розв'язання конфлікту застосувала дівчинка. Які способи частіше застосовуєте ви?
14. Що, на вашу думку, означає «поводитися по-дорослому» під час конфліктів?



§ 18 Стрес і організм

Дізнаєтесь про формули та моделі стресу, способи безпечного виходу з нього



Що вам відомо про ментальне здоров'я?

Наша здатність отримувати задоволення від життя — необхідна риса для збереження ментального здоров'я. Щоб його зберігати, ми маємо навчитися приймати стреси як невід'ємну частину нашого життя.

Ми всі можемо час від часу відчувати стрес у школі, вдома, на вулиці, у транспорті тощо. Більшість із нас сприймають його як негативне явище, проте стреси — це необхідність, оскільки без них наше життя було б схоже на чорно-білий малюнок без яскравих фарб.

Неочікувана подія, незалежно від того, приємна вона чи ні, може викликати стрес. Саме

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Ментальне здоров'я — це стан добробуту, зокрема наявність внутрішнього ресурсу для активного навчання, відпочинку, хобі, виявлення емпатії, милосердя, доброчинності до інших, пам'ятаючи про себе.

стрес є відповіддю організму на будь-яку вимогу до нього та допомагає організму пристосовуватися до нових умов, долати труднощі, розв'язувати проблеми.

Наприклад, родина втратила будинок через потрапляння снаряду. Найсильніше душевне потрясіння переживає дідусь, адже він будував цей будинок після того, як довелося залишити усе своє майно в зоні радіоактивного забруднення після катастрофи на Чорнобильській АЕС. Міжнародна організація надала родині тимчасове мобільне житло, обладнане всім необхідним, а держава виплатила компенсацію для будівництва нового будинку. Дідусь знову переживає стрес такої самої сили. Результати двох подій — трагічної й радісної — абсолютно різні, але сила їх стресового впливу на ментальне здоров'я може бути однаковою, оскільки доведеться пристосовуватися до нової ситуації.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Стрес (від англ. stress — «тиск, натискання, напруження») — це надмірне психологічне або фізичне напруження, яке супроводжується підвищеною активністю.



Види стресу

Стреси класифікують за сферою вияву або сферою життєдіяльності, а також за наслідками впливу.

За сферою вияву визначають такі види стресів: фізіологічний і ментальний. Фізіологічний стрес проявляється болем, розладами в роботі серця, травної системи тощо. Він може бути спричинений певним стресором — подією, що пов'язана з переїздом, переведенням до нової школи, проблемами з транспортом, стихійними лихами, тобто фізичними змінами в житті. Оскільки наше здоров'я є цілісною системою, то разом з фізіологічними стресами трапляються ментальні. Можна вважати їх відповіддю на той самий стресор, але із впливом на ментальне здоров'я: ідеться про зміни емоційного стану в певний момент

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Стресор — це певний чинник, що може стати причиною стресу. Це може бути погана чи хороша звістка, грубе слово, несправедливість, образа. Крім життєвих подій, стресорами можуть бути мікроби, віруси, некомфортна температура повітря, травма тощо.

часу. Тож у таких ситуаціях важливо розуміти свій стан, уміти керувати емоціями.

На стан нашого ментального здоров'я впливає те, як ми реагуємо на обставини, які можемо чи не можемо змінити. Наприклад, по-різному поведуться ті, що стали жертвами грабіжника. Одні втрачають віру в себе, у них знижується самооцінка, вони уникають спілкування, вважають себе невдахами. А інші навчаються на власних помилках, роблять висновки: не перебувати пізно в ненадійних місцях, не носити із собою коштовні речі, бути уважними та обережними.



1. Проаналізуйте схему. Запропонуйте зі свого життя приклади стресу за сферою життєдіяльності.




Отже, стрес може впливати позитивно — це *еустрес*, та негативно — *дистрес*. Тривале перебування в дистресі загрожує серйозним погіршенням здоров'я: можуть загостритися хронічні захворювання, виникнути виразка шлунку або кишківника, мігрень, гіпертонія, артрит, астма, болі в серці.

2. Як виявляється еустрес?

Ніхто не застрахований від стресу, але важливо вміти його розпізнати, тобто знати ознаки стресу.

Ознаки стресу

Ознаками стресу є певні реакції організму, емоції і тілесні відчуття, пов'язані з цими емоціями. Адже організм людини — це цілісна система, де все взаємопов'язано і залежить від психологічного стану людини. Умовно можемо об'єднати ознаки стресу в три групи: фізичні, емоційні та поведінкові.

	<i>Емоція</i>	<i>Реакції тіла (причина впливу стресу на здоров'я)</i>	<i>Можливі наслідки для здоров'я</i>
 <p>Занижена самооцінка</p>	Відчуття провини	Напружені, згорблені плечі; людина «ховає очі»	Ризик хвороб верхніх дихальних шляхів; сколіози; погіршення зору
	Страх	Дискомфорт у животі; тремтіння в руках і колінах; затамування дихання; скорочення м'язів (відчуття стискання)	Хвороби травної системи
 <p>Злість, недовіра</p>	Гнів	Стискання щелеп, рук; напружена міміка обличчя; напружені шия, плечі, руки, уся грудна клітка	Ризик виникнення парадонтитів, хвороб верхніх дихальних шляхів; проблеми із суглобами
 <p>Втрата ілюзій</p>	Образа	Стискання горла, плач, що знижує нервову напруженість	Ризик захворювань щитовидної залози
 <p>Бунтарська поведінка</p>	Тривога	Пітніють долоні; спазми в усьому тілі; підвищена рухова активність — бажання робити будь-що, аби зменшити напруженість, тремтіння в колінах	Ризик захворювань нервової системи, виникнення вегетосудинних дистоній; проблеми із суглобами

Моделі стресу

Питання, як подолати стрес без шкоди для організму вивчали раніше і нині досліджують психологи. Вони створили теорії стресу, визначили різноманітні моделі, наприклад: психодинамічну, міждисциплінарну, інтеграційну, професійного стресу, шкільного стресу тощо.

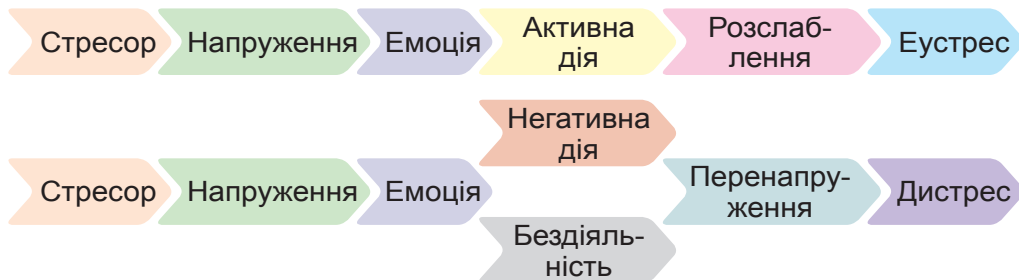
Моделі стресу, зокрема шкільного, враховують фактори, що впливають на його розвиток або уникнення: умови спілкування, навчання, систему оцінювання, взаємозв'язки учасників освітнього процесу, спільну й особисту відповідальність за перебіг і результат навчання, емоційну атмосферу в закладі освіти тощо.

Короткострокові стресові реакції відповідно до формули стресу можуть трансформуватися в еустрес і дати позитивні наслідки. Наприклад, учні й учениці отримали завдання, що на перший погляд викликали стрес. Але, мобілізувавши всі свої здібності, вони розв'язали їх і отримали високі бали, поглибивши знання з предмета. І навпаки — стресові реакції, наприклад через булінг, можуть перерости в дистрес, що може спричинити захворювання, збої в активній навчальній діяльності.

Формули стресу

Модель стресу включає формули стресу, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Для вибору правильної формули вирішальним є наш емоційний інтелект, наскільки ми можемо опанувати себе в ситуації напруження та обрати правильну формулу стресу.

3. Проаналізуйте формули стресу. Дайте відповіді на запитання.



- Чи можна першу формулу назвати «позитивним» стресом? Чому?
- Чи можна другу формулу назвати «негативним» стресом? Чому?

Керування стресом

Напруження через постійне очікування оцінки, нездорові стосунки в класі, навчальне навантаження, відсутність самоконтролю та самоорганізації можуть викликати шкільний стрес.

4. Перелічіть сучасні техніки тайм-менеджменту.

Щоб запобігти шкільному стресу



Використовую тайм-менеджмент у навчанні: планую навчання й відпочинок та дотримуюся плану.



На уроках використовую методи активного читання та активного слухання, уточнюю новий матеріал, якщо не розумію.



Співпрацюю в групі — виконую практичні завдання, використовуючи набуті знання.



Розв'язую конфлікти конструктивно, застосовуючи співпрацю, уміння домовлятися, компроміс.

Дотримання цих правил зробить навчання комфортним, а от якщо постійно порушувати їх, є ризик опинитися в стані хронічного негативного стресу, який може призвести до зниження рівня знань і погіршення навчальних результатів. Тоді може зникнути бажання ходити до школи.



5. Перегляньте відео. Скористайтеся схемою та складіть алгоритм «Як запобігти шкільному стресу».



Прочитайте пост семикласниці в шкільному блозі класного керівника. Поміркуйте, для чого виконувати таку вправу на початку уроку. Чи може вона згодитися у вашому класі? Чому?



«Мені сподобалася вправа, яку проводила вчителька хімії. Спочатку ми були атомами – самотійними чи навіть самотніми, вільно рухалися по класу. Але за командою бралися за руки й об'єднувалися в молекули — групи з трьох-чотирьох-п'яти осіб — атомів».

Найкращий спосіб боротьби зі стресом — запобігти йому. Але в разі виникнення стресу з ним потрібно боротися.

Як впоратися зі стресом, який уже виник



6. Перегляньте відео. Визначте, яку техніку боротьби зі стресом застосувала дівчинка.



Є думка, що інформація є нейтральною. Емоцію їй надаємо ми, і частіше це негативна емоція — такою є особливість нашої психіки, самі посилюємо наш стресовий стан. Тож варто розглядати події та явища з нейтральної виваженої позиції, наскільки це можливо.



7. Пограйте в гру «Лото стресів». На маленьких аркушах опишіть стресові ситуації зі свого життя. Складіть у коробку та перемішайте. Далі діставайте по одному аркушу і аналізуйте ситуації, користуючись формулами стресу — еустресу та дистресу.

Безпечно вийти зі стресу допоможуть також засоби «зеленої аптеки» — чаї з ромашкою, м'ятою, мелісою. Вони смачні, не викликають залежності й не погіршують здоров'я.



Проте трапляється, що людина самотужки не може впоратися зі стресом, тоді потрібна професійна допомога лікарів.

Створіть рекламний продукт (листівку, презентацію, відеоролик, слоган, плакат) про нестресовий стиль життя.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Поясніть, як стрес впливає на здоров'я.
9. Виберіть із переліку ознаки стресового навантаження і вкажіть, яких заходів слід вжити, щоб не допустити розвитку стресу:
 - неможливість зосередитись на будь-чому;
 - занадто часті помилки;
 - погіршення пам'яті;
 - постійне відчуття втоми;
 - дуже швидке мовлення;
 - безпричинні болі в голові, спині, шлунку;
 - втрата почуття гумору;
 - постійне відчуття голоду або, навпаки, втрата апетиту.
10. Використовуючи формули стресу, порадьте Орисі та Оресту, як уникнути шкільного стресу.

Орися навчається в гімназії за принципом змішаного навчання: тиждень у класі, тиждень — онлайн. Останнім часом у неї вдома проблеми з інтернетом, тому вона постійно стресує. Адже то вчитель її не чує, то камера не вмикається, то виконане завдання не може нормально завантажити.

Орест із родиною живе за кордоном, бо він із території, що зараз тимчасово окуповані. Дистанційне навчання і неможливість спілкуватися з друзями дуже пригнічують його, він має поганий настрій, навіть успішність знизилася.

11. Придумайте історію про стресову ситуацію, у яку потрапили підлітки. Зауважте, що її можна вирішити, використавши прийом «зелений виноград».

§ 19 Психологічна рівновага

Дізнаєтеся про ознаки психологічної рівноваги, вплив самооцінки на поведінку, як тримати психологічну рівновагу в разі соціальної небезпеки та адекватно реагувати на критику

Намалюйте на аркуші або уявіть стан благополуччя чи душевного комфорту.

Усім нам важливо бути в комфорті. Ми змінюємо нашу планету, створюємо нові матеріали і техніку. Але цього недостатньо, бо найбільш бажаним є душевний комфорт, емоційне благополуччя. Його можна досягти лише в гармонії емоційного, інтелектуального та духовного складників здоров'я. Стабільний баланс цих складників можемо назвати рівновагою, а точніше — психологічною рівновагою.

Психологічна рівновага свідчить про здатність справлятися з труднощами в конкретний момент часу. Ми підтримуємо її завдяки емоційному інтелекту: він визначає наш антистресовий потенціал, тобто вміння тримати рівновагу в умовах небезпек різного походження.



1. Що таке емоційний інтелект?

Психологічна рівновага не є сталою і порушується, якщо ми виходимо із зони комфорту. Наприклад, уранці, йдучи з дому до школи, відчуваємо певне хвилювання від запитань: навіщо йти на вулицю, якщо там холодно? Чому так рано? Чи безпечна моя дорога до школи?

Якщо завдяки емоційному інтелекту ми дамо собі чіткі відповіді на ці запитання, то настрої наш покращиться, рівновага відновиться через кілька хвилин і день складеться добре.

Ознаки психологічної рівноваги

Психічно врівноваженими ми можемо вважати себе, якщо:

- доброзичливо ставимося до інших людей;
- маємо адекватну самооцінку та упевнені у власних силах;
- уміємо розпізнавати та задовольняти власні потреби гармонійного розвитку;
- уміємо конструктивно критикувати;
- сприймаємо критику адекватно, приймаємо невдачі;
- уміємо керувати стресами.

Невербально психологічна рівновага підтримується помірною жестикуляцією, небайдужим виразом обличчя, стрима-

ною мімікою, доброю координацією рухів. При цьому мовлення має нормальне емоційне забарвлення і швидкість.

Як самооцінка впливає на психологічну рівновагу

Розуміння себе та самоповага, сміливість, впевненість у собі та емпатія, соціальна відповідальність та вміння долати труднощі — це критерії самооцінювання, які є складовими емоційного інтелекту.



2. Проаналізуйте схему та дайте відповіді на запитання:

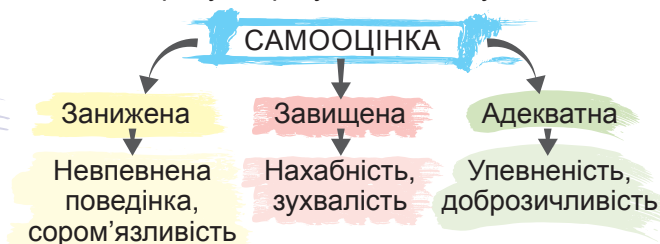
- Чому важливе самооцінювання?
- Як самооцінка впливає на поведінку людини?
- Який тип самооцінки потребує коригування? Чому?

Щоб підвищити самооцінку

- Не порівнювати себе з іншими.
- Припинити надто критикувати себе.
- Приймати всі компліменти на свою адресу з вдячністю.
- Використовувати позитивні твердження — афірмації.
- Мислити позитивно.
- Створити власне коло спілкування з упевнених у собі людей.
- Скласти перелік особистих досягнень і позитивних характеристик.
- Допомогати іншим людям.
- Більше часу займатися улюбленими справами.
- Жити згідно зі своїми принципами, цінностями, не зраджувати себе.
- Не стояти на місці, розвиватися, діяти.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Самооцінка — це уявлення людини про себе, оцінювання себе, своїх якостей і почуттів, можливостей і здібностей, учинків і дій, переваг і недоліків.



Як коригувати завищену самооцінку

- Прислухатися до думок людей зі свого оточення, як до позитивних, так і до несхвальних — аналізувати їх.
- Сприймати критику конструктивно, без агресії.
- Шукати причини невдач у собі, а не в інших.
- Оцінювати свої можливості, перш ніж братися за якусь справу або доручення.
- Бути самокритичним, оскільки самокритика сприяє саморозвитку.
- Враховувати оцінку результатів своєї діяльності іншими людьми, а не лише власну думку.
- Поважати почуття й бажання інших людей, адже вони такі самі важливі, як і наші.

Саме адекватна самооцінка допомагає тримати психологічну рівновагу або швидко відновлювати її в будь-яких ситуаціях.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Афірмації — позитивні твердження, які використовують для підвищення самооцінки, самомотивації з метою покращення життя.



3. Проаналізуйте ситуацію. Назвіть головних дійових осіб цієї історії. Дайте оцінку їхній поведінці та назвіть тип самооцінки. Визначте, кому потрібно переглянути свою самооцінку, а отже, і поведінку.

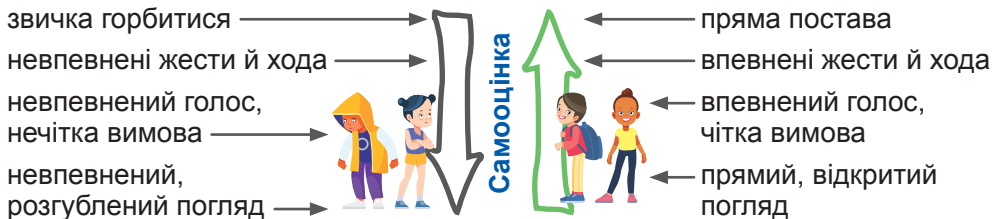
Олена, 15-річна студентка коледжу, написала своє перше оповідання й після деяких вагань надіслала його до відомого журналу. Вона дуже здивувалася, коли за якийсь час їй зателефонували і запросили до головного редактора. Усміхнений сивий чоловік спочатку похвалив оповідання, а потім зробив кілька критичних зауважень. Олена спалахнула, почала різко заперечувати і після паузи почула несподіване: «А я думав, Ви більш впевнена в собі... Ну нічого, можливо, з роками, а може й ні»...

Вдома Олена весь час думала: до чого тут упевненість? А справді, до чого?



4. Виконайте завдання для формування адекватної самооцінки.

1. Пригадайте, чи розробляли ви план самовдосконалення в 6-му класі. Які якості та риси характеру ви планували розвинути? На який період був розрахований ваш план? Які кроки наблизили вас до формування адекватної самооцінки?
2. Визначте тип самооцінки зараз, пройдіть тест «Самооцінка» у додатку 4 (с. 202).
3. Оцініть, чи змінилася ваша самооцінка порівняно із тією, що була в 6-му класі? Погляньте на себе ніби стороннім поглядом — порівняйте з малюнком і поміркуйте, яких рис слід позбутися.



4. Складіть план власного саморозвитку, щоб сформувати адекватну самооцінку, скориставшись результатом тесту і порадами у схемі.
5. Починайте втілювати свій план у життя вже сьогодні за принципом «Сьогодні й зараз».

Як критикувати конструктивно

5. Чому критика може порушити психологічну рівновагу? Коли критика є корисною? Як слід сприймати критику?

Завжди приємніше хвалити, ніж критикувати. Водночас уміння критикувати для користі — важлива навичка людини XXI століття. Будь-яка критика порушує нашу психологічну рівновагу, але ми не можемо ізолюватися від критики або від того, що самі критикуємо. Конструктивно критикувати важливо, адже це означає підказати, як покращити, вдосконалити тощо.

Як я критикую	Як я не критикую
Зберігаю позитив. Спочатку похвалю, назву конкретно, тобто без загальних фраз, що вдалося, що зроблено добре	НЕ критикую те, що не можна змінити. Не бачу сенсу вказувати на фразу, яка вже прозвучала, або, наприклад, не той колір придбаної сумки
Чітко формулюю свою критичну думку: що конкретно зроблено не так або де помилка	НЕ висловлююся під впливом почуттів. Спочатку заспокоююся. Вибираю час і місце для критики сам на сам
За можливості пропоную варіант покращення ситуації — це надасть впевненості, що її можна виправити	Критикую НЕ людину як особистість, а її вчинки або поведінку, щоб їх покращити

Безпідставна критика викликає негативні емоції: злість, розчарування, розпач, а також бажання боронитися. У такому випадку можливі кілька шляхів розвитку подій: хтось ще більше помиляється через втрату психологічної рівноваги і в результаті зовсім опускає руки та відмовляється від задуманого, хтось може вдатися до помсти.

Причинами деструктивної, тобто руйнівної критики можуть бути заздрощі, негативне ставлення, маніпулювання та бажання досягти власних інтересів. Ось тут і зароджується конфлікт, стрес із небезпеками для обох сторін.



6. Пригадайте приклади з власного досвіду, коли ви критикували. Чи застосовували ви правила конструктивної критики?

Стратегія «заземлення» — це взаємодія з поверхнею землі, наприклад ходіння босоніж по траві, камінцях, піску... Але частіше нам доступний фізичний контакт із певними предметами — наприклад, крутимо в руках кульки, перебираємо чотки. Якщо отримали погану звістку й дуже розхвилювалися, корисною може бути зручна поза в улюбленому кріслі чи на дивані, улюблена подушка тощо, адже ми зосереджуємося на тактильних відчуттях і відводимо емоції від небезпеки соціального походження.



8. Попрактикуйте в класі. Знайдіть приємне для вас місце, виберіть зручну позу, закрийте очі та розслабтеся на кілька хвилин.

Стратегія «Миттєва допомога!» — це дуже прості дії, за допомогою яких можна швидко відновити рівновагу, коли нас щось «викидає» в зони збудженості або пригніченості, наприклад сигнал «Увага всім!». Необхідно «зупинитися»: для цього можна, наприклад, стиснути кулаки і порахувати до десяти з вдихом і видихом на кожному числі, випити склянку теплої води тощо.



9. Перегляньте відео хвилинних практик миттєвої допомоги і випробуйте якісь із них. Зосередьтеся на внутрішніх відчуттях, щоб зрозуміти, що підходить саме вам.



Стратегія «Ресурсність» базується на використанні особистих ресурсів. Вона пропонує уявляти людей, предмети або обставини, що є унікальними й створюють відчуття безпеки та щастя, безтурботності, благополуччя, дають розслабленість і спокій тілу. Потрібно зосередитися в теперішньому часі на приємному спогаді, місці, думці, дорогій людині. Підтримка або «тренування» цих самовідчуттів дає змогу їх підсилювати. Це допоможе швидше відчути безпеку та відновити рівновагу в критичній ситуації.

Загалом збереження психологічної рівноваги — це наша здатність ефективно взаємодіяти з негативними емоціями та стресом, не допускаючи, щоб вони виходили з-під контролю. Але це не означає ігнорування проблем чи відмову від відчуттів, бо емоційний інтелект важливий для гармонії.

Наведіть аргументи на підтримку вислову Марка Аврелія: «Якщо через певні обставини порушується психологічна рівновага, віднови самовладання якомога швидше і не залишайся в пригніченому настрої надто довго, інакше тобі не допоможеш уже нічим. Звичка відновлювати гармонію вдосконалить тебе».

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

10. Назвіть та охарактеризуйте ознаки психологічної рівноваги.
11. Поясніть, як самооцінка впливає на поведінку і здоров'я.
12. Як ви розумієте тезу «Критика — це отрута для слабких і ліки для сильних»?
13. Чому важливо зберігати психологічну рівновагу в разі виникнення небезпеки соціального характеру?

§ 20 ЗМІ. Реклама

Дізнаєтеся про наслідки соціальних впливів реклами, інших осіб, медійної інформації на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки, добробуту власного та інших осіб



Чи можуть ЗМІ впливати на нашу психологічну рівновагу? Чому?

Відкритість інформації в період розвитку інтернету Web2.0 та Web3.0 знімає бар'єри для опублікування будь-чого. Ми можемо застосовувати ці технології для стартапів, фандрейзингу тощо. Але їх використовують і для маніпулювання, особливо підлітками. Адже вони поки що не вміють критично оцінювати повідомлення, дуже гостро реагують на інформацію про катастрофи, трагедії, теракти, стихійні лиха. Відео чи фото сцен насильства, пропаганда війни, заклики до класової чи релігійної ворожнечі негативно позначаються на емоційному стані та психічному здоров'ї.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Web2.0 та **Web3.0** — це назви покоління мережевих сервісів, тобто інтернету. Web2.0 надав користувачам можливість не лише читати або дивитися контент онлайн, а й створювати його та поширювати. Web3.0 передбачає якісний контент та надійні сервіси від професіоналів.



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Фандрейзинг (від англ. fundraising) — збирання коштів для реалізації соціально значущих завдань, культурних проєктів або підтримки існування організації. Процес збирання коштів передбачає пошук потенційних жертводавців, якими можуть бути як фізичні особи, так і компанії.

Вплив ЗМІ на здоров'я

Як громадяни інформаційного суспільства ми постійно перебуваємо під впливом новин від ЗМІ. Залежно від контенту це може по-різному впливати на нашу психологічну рівновагу, тож маємо дозувати присутність медіа у своєму житті. Крім того, ми пам'ятаємо, що слід віддавати перевагу надійним і перевіреним джерелам, варто обмежити читання або перегляд 3–5 джерелами. Вибрати їх можна, наприклад, із «Білого списку» від Інституту масової інформації.



Суспільне
новини



Радіо
Свобода



НВ



Українформ



Lira.net



Громадське



Бабель



Українська
правда



Дзеркало
тижня

Нерідко з метою створення напруги в суспільстві, перенесення суспільної уваги з якогось важливого питання в медіа-простір «вкидають» відповідні публікації, повідомлення, а далі як снігова куля зростає кількість коментарів від різних «авторитетних експертів».

Це прийоми психологічної маніпуляції, що успішно використовують пропаганду, фейки тощо. Невідомо, на що розраховують ті, хто видає новини про «гусей із біолабораторії», чи «комарів, що розносять смертельну інфекцію», але ці новини наявні в інформаційному просторі.

Для дорослих і підлітків у мережі доступні масові відкриті онлайн-курси (МВОК) від українських освітніх платформ, наприклад на Prometheus «Інформаційна гігієна. Як розпізнати

брехню в соцмережах, в інтернеті та на телебаченні». Вони допомагають формувати медіаграмотність громадян, яка сприяє збереженню нашого емоційного та психологічного здоров'я.



1. Проаналізуйте схему і встановіть спільне й відмінне для медіаграмотності та інформаційної гігієни. Які правила ми вивчали в попередніх класах?

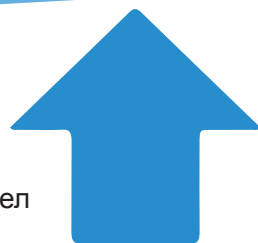


Медіаграмотність

- навичка розуміти, оцінювати й використовувати інформацію в медіа
- вміння критично мислити, щоб розрізнати факти від думок та емоцій
- уміння ефективно взаємодіяти з різноманітними видами медіа

Інформаційна гігієна

- здатність управляти потоком інформації в інтернеті
- свідомий і обачливий підхід до використання інтернет-ресурсів
- уникання дезінформації через вибір надійних джерел
- дотримання власної цифрової безпеки



Психологічний вплив реклами

Усі види реклами (зовнішня, друкована, сувенірна, відео- і телереклама) тісно й давно пов'язана зі ЗМІ.



2. Наведіть приклади носіїв зовнішньої реклами. Встановіть тип реклами на світліні. Яка мета цієї реклами? Оцініть її вплив на себе, однокласників та однокласниць.

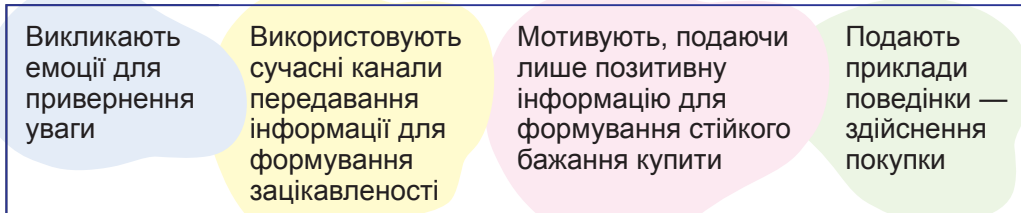


ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Уже в XVII ст. англійські газети брали плату за поширення інформації про товари та послуги. Перші реклами починалися зі слів «I want...». Генрі Форд на початку минулого століття сказав: «Якби я мав чотири долари, три з них я віддав би на рекламу».

На формування особистості в підлітковому віці безумовно впливає оточення. Проте модні ідеали, поведінкові кліше, зразки стосунків, що їх використовують ЗМІ та реклама, ма-

ють значно сильніший вплив на свідомість підлітків, що відображено на схемі.

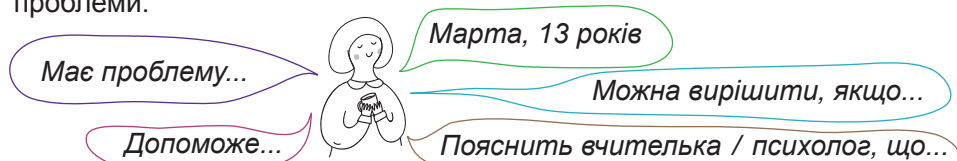


У підлітковому віці активно розвивається й, відповідно, є найбільш вразливим емоційне здоров'я, тому реклама маніпулює саме емоціями підлітка.



3. Створіть проєкт соціальної реклами про здоровий спосіб життя для семикласника чи семикласниці за наведеним нижче алгоритмом.

1) Створюємо малюнок з уявним портретом цільової аудиторії — для кого створюємо рекламу. Наприклад: визначаємо стать, вік, даємо ім'я, формулюємо проблему, прогнозуємо, як її можна розв'язати, хто може допомогти, міркуємо, як пояснити цільовій аудиторії способи вирішення проблеми.



2) Використовуючи «портрет», вибираємо ключові ідеї для реклами, наприклад, про раціональне харчування / фізичну активність / відмову від шкідливої звички / формування корисної звички.

3) Креативно, щоб привернути увагу цільової аудиторії:

- вирішуємо, який вид реклами створюємо;
- визначаємо, як будемо її поширювати;
- створюємо рекламу;
- показуємо в малій групі експертів і аналізуємо відгуки;
- коригуємо й удосконалюємо свою рекламу.

4) Поширюємо рекламу на широку аудиторію.

5) Оцінюємо проєкт соціальної реклами за принципами самооцінювання та P2P-оцінювання, використовуючи критерії наведені у додатку 5 на с. 203.

Як нейтралізувати негативний вплив ЗМІ, медіа та реклами

Щоб уникнути маніпуляцій і негативного впливу на психічне здоров'я, психологи радять дотримуватися правил інформа-

ційної гігієни та робити періодичні перерви — «канікули» на 1–2 тижні: не дивитися телепередачі, TikTok, не користуватися соціальними мережами. Протягом цього часу залежність від медіа зменшиться, і ми зможемо робити свідомий вибір корисного для навчання, саморозвитку, задоволення контенту, що відповідає нашим життєвим цінностям.

Використовую критичне мислення і не сприймаю беззаперечно на віру те, що читаю, чую, переглядаю. Перевіряю факти: шукаю першоджерело або підтвердження в надійних медіа. Надто виразні заголовки вважаю підозрілими, бо часто вони не відповідають контенту.

Обережно ставлюся до думки «експерта». По-перше, справжній експерт може підтримувати продукцію чи послуги з одного напрямку, але не все підряд. По-друге, надмірна емоційність свідчить про те, що людину найняли, щоб вплинути саме на емоції, завуалювати факти.

Аналізую свої соцмережі, підписки, позбавляюся того, що стало нецікавим або містить неактуальний контент.

Використовую державну та іноземні мови в інтернеті! Дотримуюся інформаційної гігієни — не поширюю недостовірну чи неперевірену інформацію. Це стосується допомоги комусь, збирання коштів на важливу справу тощо.

Застосовую тайм-менеджмент: виділяю не більше ніж 40 хвилин на день на соціальні мережі. Багато відео не варті того, щоб їх переглядати, краще дивитися фільми, які є переможцями конкурсів, фестивалів, попередньо почитавши відгуки про них. Обмежено користуюся гаджетами. Переглядаю лише важливе і зберігаю своє ментальне здоров'я.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Одній людині для того, щоб переглянути всі відео, які дивляться користувачі YouTube за один день, буде потрібно понад 100 тисяч років.

4. Використовуючи поради підлітків із коміксу, запропонуйте, як не допустити маніпуляцій або нейтралізувати негативний вплив реклами із завдання 3.

Будьмо уважними до змісту інформації в новинах та рекламі, звертаймо увагу й на форму, у якій її подають, оцінюймо ресурси, через які цю інформацію поширюють, — усе це важливо, щоб уберегти своє ментальне здоров'я.

Перегляньте відео «Впіймай маніпуляцію!». Складіть список прикладів реклами та охарактеризуйте кожен за планом:



1. Вид реклами (соціальна, політична, комерційна).

2. Яким чином її поширюють.



3. Цілі реклами.



4. На кого розрахована.



5. Який вплив має ця реклама.



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Як ЗМІ впливають на здоров'я підлітків? Наведіть приклади негативно-го й позитивного впливу.
6. Доберіть по 1–2 приклади слоганів, малюнків, телевізійної реклами до трьох стратегій комерційної реклами.
7. Як нейтралізувати негативний вплив реклами на здоров'я?
8. Прочитайте уривок із публікації у соціальній мережі. Висловіть ставлення до почуттів авторки.

«Я не люблю політику, вона надто нелюдяна. Знайти правду стало вкрай важко, зрозуміти мотиви — також. Можливо, насправді щастя в незнанні. Від нескінченного потоку негативної інформації хочеться сховатися, відсторонитися. Але тоді перестанеш відчувати, станеш бездушним. Проте відчувати потрібно, співчувати, виражати почуття, кохати, співпереживати, говорити компліменти, допомагати... Це потрібно близьким і рідним, тим, хто поряд, чії очі дивляться з надією й довірою. Це не аватарка в соціальній мережі — це реальна людина, яка здатна зрозуміти та підтримати. Не варто витрачати стільки свого життя на “смішні” тіктоки, лайки та твіти. Живімо повноцінним реальним життям!»

§ 21 Добročинна діяльність

Поміркуєте про добročинність і волонтерство, повагу до живої природи



Яке поняття більш об'ємне — добročинність чи волонтерство?

Історія української добročинності

Хлібосольний і гостинний український народ не лише у своїй домівці виявляє широту душі й поглядів. Багато українців небайдужі до потреб інших, зокрема до талантів, що потребують підтримки, або людей, які потрапили у скрутне становище. Ми вдячно пам'ятаємо відомих благодійників — родини Терещенків, Ханенків, Галаганів, Симиренків, Софію Русову, Христину Алчевську та багатьох інших.



1. Перегляньте відео та дайте відповіді на запитання:



Василь
Симиренко
(1835–1915)

- Які українські видання підтримував Василь Симиренко?
- Який відсоток коштів він віддавав на добročинність?
- Яким відомим людям допомагав Василь Симиренко?
- Чому добročинну діяльність він здійснював анонімно?
- Які риси характеру об'єднують людей, що займаються добročинністю?



Добročинність сьогодення

Школярі активно долучаються до посильної добročинної діяльності за ініціативи своїх однолітків, учителів і батьків.

Основні інструменти добročинності в Україні

Для дорослих:

- фінансовий внесок через благодійні скарбнички
- купівля товару, частину грошей від якої спрямовують на добročинність
- участь у благодійних акціях, організованих компанією-роботодавцем
- волонтерство
- банківське переведення-пожертвування
- купівля квитка на благодійний концерт
- благодійне SMS
- купівля благодійної листівки



Для дітей:

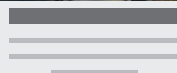
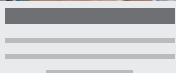
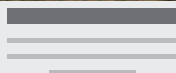
- екологічна діяльність
- участь у благодійних концертах і виставах у лікарнях, притулках для неповнолітніх, інтернатах
- допомога дітям-сиротам і вихованцям притулків, людям похилого віку
- сприяння соціальної адаптації осіб з інвалідністю
- поповнення фондів дитячих, шкільних бібліотек сучасними українськими книжками
- збір іграшок та книжок для дитячих будинків і центрів соціально-психологічної реабілітації
- збір коштів для волонтерських потреб



2. Проаналізуйте список / план добрих справ учнів однієї зі шкіл міста Славути. Які справи ви могли б зробити разом з однокласниками й однокласницями?

№	Захід	Дата	Відповідальні
1	Допомога по господарству самотнім людям — шефство	протягом року	окремі класи за закріпленими людьми
2	Ярмарок зі збирання коштів на іграшки та книжки дітям з інтернатних закладів	День знань	8-А
3	Акція «Поділися книгою в бібліотеці» до дня бібліотек	30 вересня	6-Б
4	Квілт-сесія (заняття з вишивання) з виготовлення оберегів, написання мотивувальних листів та малюнків для воїнів ЗСУ	до 1 жовтня	гурток
5	Збір теплих речей для переселенців	жовтень	9-А
6	Благодійний концерт для батьків, спонсорів школи для закупівлі діагностичного медичного обладнання для дитячої лікарні	20 жовтня	8-Б

№	Захід	Дата	Відповідальні
7	Виготовлення окопних свічок	листопад	10-А
8	Пошиття одягу для тварин, виготовлення обладнання в притулках для тварин	листопад	гурток
9	Створення сайту з продажу одягу для тварин, збір коштів на закупівлю корму для тварин у притулках	листопад	гурток
10	Плетіння маскувальних сіток	листопад	7-Б
11	Виставковий простір з благодійним аукціоном робіт дітей, що живуть з інвалідністю	до 3 грудня	8-В
12	Інтерактивна панель до Дня волонтерів	5 грудня	9-ті класи
13	Гуру-сесія волонтерів з надання долікарської допомоги	5 грудня	10-ті класи
14	Коучинг-сесія волонтерів «Що таке донати та як їх отримати»	5 грудня	11-ті класи
15	Виступи з концертною програмою на вуличних новорічних заходах для збирання коштів на комп'ютерну техніку для інтернатів	23-30 грудня	хор, танцювальна студія
16	Вистави в госпіталях, лікарнях	січень- лютий	театральна студія



Ми добровільно й безоплатно допомагаємо тим, хто найбільше потребує нашої допомоги. Людей, які здатні на самопожертву, на добротність і милосердя називають волонтерами. У Законі України «Про волонтерську діяльність» зазначено, що вона ґрунтується на принципах законності, гуманності, рівності, добровільності, безоплатності, безкорисливості, неприбутковості. За цим QR-кодом можете ознайомитися із Законом України «Про волонтерську діяльність».



Шкільні колективи активно долучаються до благодійництва і добротності на волонтерських засадах у найрізноманітніших формах: передають на фронт маскувальні сітки, костюми «кікімори», теплий одяг, зокрема й для своїх колег і наставників, які зараз не в класах біля дошки, а зі зброєю в руках боронять нашу країну від ворога. Учитель школи, який став воїном ЗСУ, привітав колег із Міжнародним днем волонтера, що відзначається 5 грудня.



Шановні колеги! Впевнений, що кожний / кожна з вас сміливо може називатися Волонтером, саме з великої літери. Знаю, ви неодноразово підтримували мене й моїх побратимів, знаю, що підтримуєте не лише мене, а й багатьох таких, як я. Хочу від усього серця привітати вас, побажати натхнення, сил та здоров'я. Знаю, що без вас ми не змогли би встояти й робити те, що робимо. ДЯКУЮ!



3. Перегляньте відео і поміркуйте, чим ваші друзі можуть допомогти нашим воїнам.



Багато людей, переселених із міст, селищ і сіл, які перебувають під обстрілами під час війни, покинули свої домівки з мінімальним багажем.

Часто це були лише заплічники з документами та кошики з домашніми тваринами. Для них ми збираємо пледи, одяг, кошти для купівлі продуктів, допомагаємо знайти роботу, житло.

4. Прочитайте пост у блозі семикласниці Орисі й визначте, якою добротною діяльністю займається її родина. Чим допомагають молодші?

1 березня 2022 р. Війна прийшла й у наше селище. Моя родина переїхала на Тернопільщину. Батьки не мають роботи в незнайомому місці серед чужих людей.

2 квітня 2022 р. Мама й тато одразу почали придивлятися, де можуть бути корисними. Виявилось, що такими розгубленими серед дорослих були не тільки мої батьки. Багатьом новоприбулим бракує інформації: де взяти «гуманітарку», як шукати житло, що є в місті та як працює. Мої батьки звернулися до мене як до дуже активної користувачки соціальних мереж, і ми разом створили Telegram-канал для комунікації та інформування переселенців і місцевої громади.

3 весесня 2022 р. Тепер ми маємо багато знайомих зі східних регіонів України, а також знайшли однодумців серед тернополян. Моя мама гарно малює — це й визначило, де вона може бути корисною. Тепер до нас приходять діти, підлітки, юнаки й дівчата і малюють... Вони малюють біль і жах пережитого, щастя і радість життя, мрії та бажання майбутнього.

4–6 грудня 2022 р. Ми з братом організували на моїй паралелі 7-х класів та на його паралелі 5-х класів акцію «Малюнки подяки, любові й шани нашим захисникам і захисницям». І тепер наші малюнки, комікси, розповіді в картинках зігрівають їх у часи перепочинку.

5–10 жовтня 2023 р. Послухайте пісні, що співає 8-річний Сергій Мороз із Чернігова.

Протягом 25 днів, співаючи, він зміг зібрати кошти на автомобіль. Хлопчик уже передав ключі військовим. Він поділився своєю мрією: «Хочу допомогти армії, щоб наша країна виграла».



Фото: Новини 24

Повага до живої природи

Волонтери долучаються до захисту довкілля, збереження культурних пам'яток, протестують проти руйнування парків, допомагають диким тваринам у природі та безпритульним у містах, організують доглядання парків, зелених зон.

5. Дізнайтеся, коли відзначають міжнародні дні, що стосуються екології, в цьому році.

Екологічні свята:

Міжнародний день Землі —
у день весняного рівнодення

Міжнародний день води — 22 березня

Міжнародний день довкілля — 22 квітня



Прапор Землі



Символ
Дня Землі

Усі громадяни нашої країни мають дотримуватися вимог Закону України «Про захист тварин від жорстокого поводження», що поширюється на всі види взаємодії з тваринами, наприклад: утримання домашніх улюбленців, скотарство в сільському господарстві, поводження з тваринами в природних заповідниках, використання тварин у цирках, зоопарках, на виставках, у спорті. За порушення цього закону передбачено кримінальну, адміністративну та цивільно-правову відповідальність.



6. Складіть план екологічного марафону на весну–літо, що міститиме, зокрема, квести, хакатони, поширення інформаційних буклетів, пости в соціальних мережах із запрошеннями на акції з прибирання природних зон: пляжів, місць відпочинку, приміських лісосмуг, звісно, з дотриманням правил безпеки воєнного часу.

Щодо важливості доброчинності немає сумнівів у більшості з нас. Добрі справи для інших роблять кращими нас самих, виховують найкращі риси: повагу до себе, до природи, до інших, до своєї праці. Завдяки доброчинності ми формуємо свою систему цінностей, яка допоможе бути успішними в житті.



Чи помітили ви зміни в собі чи в однокласниках після ознайомлення з інформацією про доброчинність і діяльність волонтерів? Чому?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Чому доброчинність і благодійність є важливими для суспільства?
8. Кому з тих, кого бачите щодня, ви можете допомогти?
9. Яку допомогу можете надати учням / ученицям з інвалідністю в школі?
10. Що можна зробити для покращення ставлення громади до рослин і тварин?
11. Розкажіть, як доброчинність впливає на настрій і стан громади загалом.
12. Спрогнозуйте, якою може бути ваша роль у доброчинності.

Узагальнення 3. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Емоційне і соціальне здоров'я»

1. Доберіть техніки та прийоми до поняття «уміння вчитися».

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> А успішне навчання | <input type="checkbox"/> Г користування готовими домашніми завданнями |
| <input type="checkbox"/> Б активне слухання | <input type="checkbox"/> Д запозичати думки та рішення інших |
| <input type="checkbox"/> В фокусування уваги | <input type="checkbox"/> Е дотримуватися академічної доброчесності |
| <input type="checkbox"/> Г розвиток пам'яті | |

2. У відповідь.

А відчуття

а П'ять базових ... формуються за відчуттями доквілля та самопочуттям

Б емоції

б Досить тривалі переживання стосовно когось чи чогось конкретного

В почуття

в Це найперша та найшвидша емоційна реакція організму

3. Позначте усі складові емоційного благополуччя.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> А порушення приватності інших | <input type="checkbox"/> Г відчуття себе над соціумом |
| <input type="checkbox"/> Б повага до права на індивідуальність | <input type="checkbox"/> Г уміння спілкуватися |
| <input type="checkbox"/> В уміння будувати близькі стосунки | <input type="checkbox"/> Д уміння виявляти активність |
| | <input type="checkbox"/> Е досягати задоволення власних потреб будь-яким чином |

4. Позначте, як коректно виявляти свої почуття під час спілкування.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> А демонструвати емпатію мімікою або доброзичливо усміхатися | <input type="checkbox"/> Г зупиняти співрозмовника / співрозмовницю, якщо фраза надто довга чи незрозуміла |
| <input type="checkbox"/> Б паралельно дивитися повідомлення в смартфоні | <input type="checkbox"/> Д схвально похитувати головою, ставити уточнювальні запитання |
| <input type="checkbox"/> В бути активним слухачем: дивитися в обличчя співрозмовника | <input type="checkbox"/> Е безапеляційно висловлювати свої думки |
| <input type="checkbox"/> Г активно жестикулювати | |

5. *Виберіть продовження твердження.*

А Кого часто хвалять —

а то проявляємо впевненість у собі.

Б З ким завжди чесні —

б то вміємо знаходити в цьому світі любов!

В Якщо часто підбадьорюють,

в ті навчаються оцінювати.

Г Якщо живемо в атмосфері дружби і відчуваємо себе потрібними,

г ті звикають до справедливості.

ґ починаєш добре до себе ставитися.

6. *Увідповідніть.*

А EI

а емоційний коефіцієнт

1 Intelligence Quotient

Б IQ

б інтелектуальний коефіцієнт

2 Emotional Quotient

В EQ

3 Emotional Intelligence

7. *Позначте поведінку хлопців та дівчат у недружніх підліткових компаніях.*

А підлаштовуються до нав'язаних «стандартів»

Г конкурують у матеріальному

Б об'єднані спільною ідеєю, хобі

Д об'єднуються за дивними ознаками

В не виявляють емпатії

Е не розділяють радість від успіхів

Г допомагають реалізувати власні здібності

Є підтримують у складних ситуаціях

8. *Позначте за якими ознаками можна розпізнати небезпечні групи в інтернеті.*

А логотип у світлих тонах з життєствердним гаслом

В психоделічна музика

Б логотипи з використанням знаків богів, тварин, ритуальних зображень, часто в демонічному стилі

Г вільний вибір плейлистів сучасних виконавців

Г світлини, картинки в сірому, чорному і червоному кольорі

9. Позначте, яке поняття описано: «руйнує стосунки і не сприяє прийняттю рішення, що задовольняє всіх учасників конфлікту».

- А конструктивний конфлікт Б деструктивний конфлікт

10. Розмістіть у відповідній послідовності.

- А усвідомлення В протистояння Г завершення
 Б ескалація Г зародження

11. Позначте спосіб регулювання конфлікту, який є найефективнішим.

- А змагання Г компроміс
 Б конкуренція Г відсторонення
 В співпраця Д пристосування

12. Позначте поведінку в стресі, що може призвести до негативних наслідків.

- А фізичні вправи В у конфлікті обстоювати свою думку до останнього
 Б аутотренування Г мислити позитивно

13. Позначте ознаки стресового навантаження.

- А чітка зосередженість Г безпричинні болі в голові, спині, шлунку
 Б занадто часті помилки Д гарне почуття гумору
 В постійне відчуття втоми Е нормальний апетит
 Г дуже швидке мовлення Є покращення пам'яті

14. Позначте поняття, про яке йдеться в описі: «Ця навичка допомагає розуміти, оцінювати й використовувати інформацію, критично мислити, щоб розпізнавати факти та фейки...».

- А інформаційна гігієна Б медіаграмотність

15. Як можна реалізувати право кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності?

16. Чому ми обстоюємо право на особистий простір і маємо визнавати приватність інших осіб?

17. Що важливо для збереження ментального здоров'я в стресових ситуаціях?

§ 22 Хвороби цивілізації

*Дізнаєтесь про хвороби цивілізації,
поведінку, яка сприяє забезпеченню від інфікування*



Назвіть ознаки інфекційних хвороб.

Планета й люди постійно змінюються. Також змінюються і хвороби. Особливо швидко на їх кількість і розмаїття впливає розвиток цивілізації. Виник навіть термін «хвороби цивілізації», що об'єднує такі захворювання: серцево-судинні, онкологічні, респіраторні, ожиріння, розлади психічного здоров'я, ВІЛ/СНІД, туберкульоз, малярія.

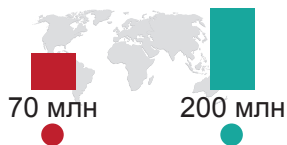
Первісні люди гинули від фізичних травм, голоду та природних стихій. У середні віки пандемії чуми забрали величезну кількість життів людей на планеті.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Цивілізація (від лат. *civilis* — «громадський, суспільний, державний, громадянський») — ступінь розвитку матеріальної та духовної культури людства.



1. Порівняйте дані в таблиці з даними інфографіки та встановіть приблизний відсоток населення планети, яке померло від пандемій чуми в ранньому середньовіччі та в XIV столітті.



Чума
Юстиніана,
541–750

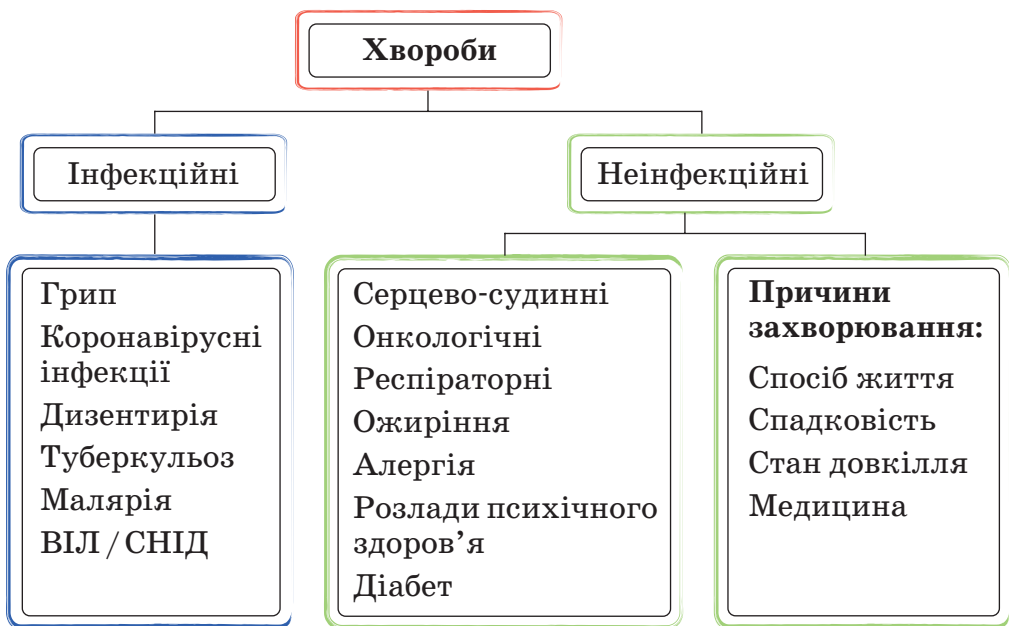
Чорна
смерть,
1346–1353

Роки	Кількість населення, млн людей
500	180
1000	256
1300	385
1400	342
1500	428
1750	760

Лише 130 років тому людство не могло протистояти холері та іспанському грипу, бо не знало ні як їх лікувати, ні як уникнути поширення.

2. Назвіть способи убезпечення від інфекційних захворювань і протистояння пандеміям.

Смертельними ще менше ніж 100 років тому могли бути й фізичні ушкодження, бо до ран потрапляли бактерії, що спричиняють зараження, або постраждалого вбивав больовий шок. Сучасна медицина використовує антисептичні, знеболювальні препарати, дає можливість проводити складні хірургічні операції для врятування кінцівок, внутрішніх органів, а часто — й життя.



Неінфекційні захворювання

Для сучасних людей найстрашнішими захворюваннями є хвороби серця та судин, ожиріння, цукровий діабет, а також онкологічні захворювання, або, як їх називають, рак.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Онкологія (від дав.-гр. *о́укоо* — «пухлина» та дав.-гр. *lógos* — «вчення») — розділ медицини, що вивчає причини виникнення пухлин у живих організмах і розробляє відповідні способи їх лікування.

Онкологічні захворювання



Клітини організму діляться відповідно до певних законів. Якщо на клітину вплине канцерогенний чинник, тобто вірус або речовина з канцерогенними властивостями, вона починає «перероджуватися» зі здорової на хвору.

Речовини з канцерогенними властивостями: складові асфальту, фарб, вихлопних газів автомобілів, пересмаженої олії, тютюнового диму, радіоактивні речовини тощо.

Алергічні захворювання



Нові сполуки й матеріали змінили наш світ. Людський організм стає нездатним відрізнити чужорідне від звичного, й імунна система людини не може впоратись з їхнім впливом. Захисні реакції організму й певні зовнішні ознаки алергії: висипання на шкірі, свербіж, закладення носу, нежить, кашель, почервоніння, набряки, подразнення слизових оболонок, сльозотеча тощо.

Ожиріння



Кількість занадто повних людей у світі щороку більшає, це стосується також і школярів. Сучасний світ з новими автоматизованими технологіями звільняє нас від багатьох видів фізичної праці. Маючи автомобілі, пульти дистанційного управління побутовою технікою, люди навіть ходити стали менше й загалом мінімізували фізичне навантаження. Тому в багатьох випадках калорійність харчування не відповідає енерговитратам, через що чимало людей мають надмірну масу тіла.

Серцево-судинні захворювання



Гіподинамія та незбалансоване харчування впливають на зростання серцево-судинних захворювань. Понад половина смертей у світі стаються саме через ці захворювання. Найстрашніше й найпоширеніше серед них — інфаркт міокарда.

3. Який спосіб життя призводить до виникнення серцево-судинних захворювань?

Алергічні захворювання вперше було описано на початку ХХ століття. Відомо, що алергічна хвороба розвивається після контакту з чужорідною речовиною, проте часто причина алергії залишається нез'ясованою. На щастя, не всі страждають на алергію. Але якщо певні її ознаки ви все-таки виявляєте, дослухайтесь до наведених нижче порад.

- Потрібно знати, на які харчові продукти у вас може бути алергія, і вилучити їх зі свого раціону.
- Якщо з'явилась алергія, слід звернутися до лікаря.
- Треба бути обережними із засобами побутової хімії, бо для багатьох вони є алергенами.
- Якщо у вас траплялись алергічні реакції, потрібно обов'язково повідомляти про це лікарів до надання медичної допомоги з будь-якого іншого приводу: лікування зубів, оброблення ран новими медикаментом, приймання знеболювального.

Ожиріння

За статистичними даними, у більшості економічно розвинутих країн світу ожиріння перетворилося на одну з найактуальніших соціальних проблем.

Гіподинамія та незбалансоване харчування є основними причинами ожиріння та інших хвороб цивілізації. Дедалі більше людей розуміють, що тримати себе в тонусі, дбати про баланс свого фізичного стану — це є ознакою не лише здоров'я, а й життєвого успіху, престижу, процвітання.



Малярія



За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щорічно реєструють близько 350–500 млн випадків малярії — захворювання, що передається через укуси комарів. Приблизно 1,3–3 млн хворих вмирають — щонайменше одна смерть кожні 30 секунд. Малярія дуже поширена в країнах із тропічним кліматом — переважно це Африка (90%), а також Азія, Південна та Північна Америка, які відвідують щороку близько 120 млн туристів. Багато з них хворіють на малярію під час подорожі, ще близько 10 тисяч — після повернення додому. Хвороба часто має тяжкий перебіг із загальним ослабленням, ознобом, високою температурою, порушеннями з боку нервової та інших систем організму.

Багато українців виїхали до різних країн світу через війну. Чимало й повертаються, і серед них реєструють «завізні» випадки малярії. Тому зараз важливо приймати профілактичні препарати тим, хто виїжджає в ендемічні щодо малярії країни, і проводити профілактику на водоймах, де існує реальна можливість виплоду малярійних комарів.

4. Чому існує дві позиції щодо визнання та невизнання малярії хворобою цивілізації?

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Щорічно 25 квітня, починаючи з 2008 року, відзначають Всесвітній день боротьби проти малярії, встановлений ВООЗ.

Хроніка ВІЛ/СНІД

5. Чим відрізняються пандемія та епідемія? Як можна запобігти епідемії?

У 1988 році Генеральна Асамблея ООН оголосила, що поширення СНІДу (синдрому набутого імунodefіциту) набуло у світі масштабів глобальної пандемії. 1 грудня офіційно оголосили Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом. Цього дня світова громадськість об'єднує зусилля для боротьби зі СНІДом у всьому світі, висловлює солідарність із людьми, які живуть із цим захворюванням.

Щохвилини на планеті вірусом імунodefіциту людини (ВІЛ) інфікуються 6 осіб, щодня у світі з'являються додатково 10 тисяч можливих хворих на СНІД. Часто це молодь.

Перший ВІЛ-позитивний в Україні був зареєстрований у 1987 році, у квітні 1988 року стався перший випадок СНІДу, а з жовтня 1988 року Україна почала свій сумний список померлих від СНІДу. Лише за дев'ять місяців 2023 року зареєстровано 1077 смертей.

Станом на 1 липня 2023 року в закладах охорони здоров'я під медичним наглядом перебували 158 803 людини, які живуть з ВІЛ.

6. Що є хворобою — ВІЛ чи СНІД?

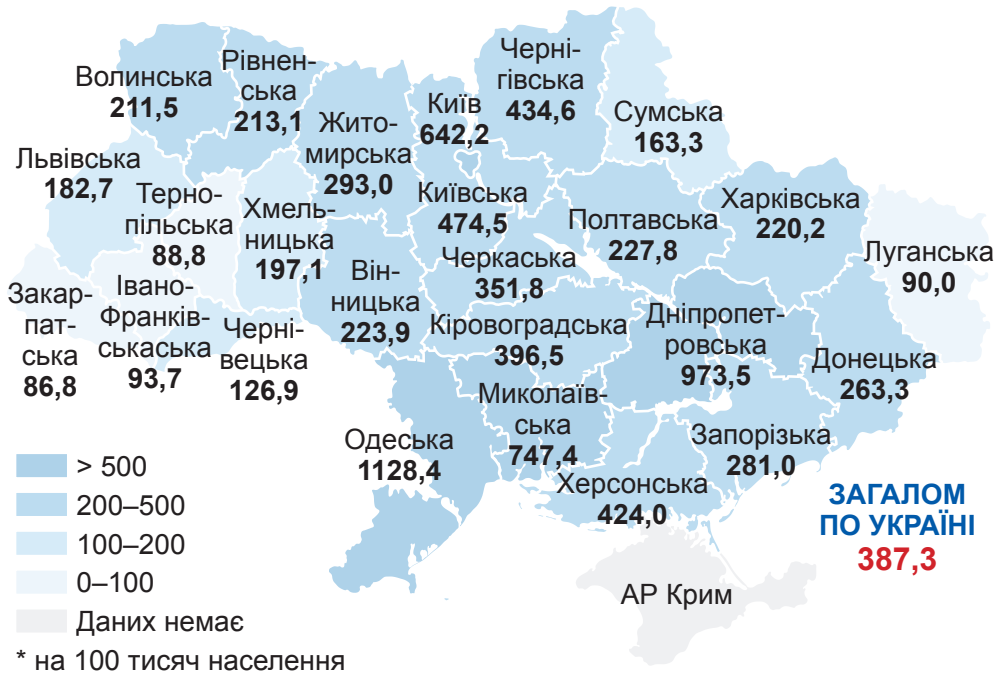
Щоб запобігти захворюванню на СНІД, сьогодні використовують антиретровірусну терапію.

Це лікування дає змогу зменшити ризик передавання вірусу, наприклад від ВІЛ-позитивної мами до немовляти, знизити захворюваність і смертність. Станом на 1 жовтня 2023 року в Україні 121 623 людей, що живуть з ВІЛ, отримують антиретровірусну терапію.



7. Попрацюйте з інфографікою. Який стан ВІЛ-інфікування у вашому регіоні?

Поширення ВІЛ-інфекції в регіонах України за даними медичного нагляду, станом на 01.10.2023*



Якими шляхами передається ВІЛ

ВІЛ-інфікування відбувається останнім часом переважно статевим (73,9%) шляхом, особливо серед молоді. Серед ВІЛ-позитивних зберігається велика частка людей, які вживають наркотики ін'єкційно (25,5%), оскільки вони використовують нестерильні шприци. Також є ВІЛ-позитивні, народжені інфікованими матерями.

Слід пам'ятати, що можливе інфікування від медичних маніпуляцій, тому варто стежити, щоб були використані стерильні інструменти, зокрема для манікюру, педикюру, пірсингу, татуювання тощо.

Маємо усвідомлювати, що зараження ВІЛ відбувається в певних ситуаціях, за певної поведінки. Інфікування можна уникнути, тому що ВІЛ-інфекція не заразніша, ніж збудники гепатиту, туберкульозу чи грипу. Для забезпечення людства не можна ізолювати ВІЛ-інфікованих. Дієвою профілактикою ВІЛ-інфікування є власна безпечна поведінка, знання про ВІЛ, дотримання правил особистої гігієни та здорового способу життя.



8. Оцініть ризик (немає ризику, слабкий, помірний, високий) ВІЛ-інфікування в життєвих ситуаціях.



А. Відвідування басейну.



Б. Користування спільним посудом у кав'ярні.



В. У класі, сидячи за одною партою.



Г. Під час надання домедичної допомоги для зупинення кровотечі.



Ґ. У стоматологічному кабінеті, у перукарні.



Д. При переливанні крові постраждалому в ДТП.



Е. У бійці.



Є. Вітання рукостисканням.

Зовні людина, що є носієм ВІЛ, може не мати вигляду хворої; симптоми СНІДу подібні до багатьох поширених захворювань: нежиті, запалення легень тощо. Упевнитися в наявності ВІЛ в організмі можливо лише за аналізом крові. В Україні тестування на наявність ВІЛ-інфекції проводять у спеціалізованих кабінетах. Про їх розташування можна довідатися в районній поліклініці.

Тестування буває двох видів: конфіденційне й анонімне. Конфіденційність результатів тестування забезпечується законодавством України.

Зміна ставлення до особистої безпеки, власної поведінки в суспільстві, прояв толерантності до ВІЛ-позитивних і людей зі СНІДом, усвідомлення, що ВІЛ/СНІД стосується кожного — необхідні умови зупинення поширення ВІЛ/СНІД в Україні.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Конфіденційний (від лат. *confidentia* — «довіра») — такий, що не підлягає розголошенню.

Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції

Відома істина «хворобі легше запобігти, ніж лікувати її» стосується СНІДу більше, ніж інших захворювань. Надійний спосіб уберегтися від СНІДу — уникнути зараження ВІЛ. На державному рівні прийнято Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».

9. Використовуючи метод активного читання, опрацюйте деякі пункти статті 4 згаданого закону.



Стаття 4. Державні гарантії у сфері протидії поширенню хвороб, зумовлених ВІЛ

1) Держава гарантує забезпечення:

...

2) популяризації здорового способу життя;

...

4) доступності та належної якості тестування на ВІЛ, а також безпечності тестування для обстежуваної особи та персоналу, який його проводить;

5) регулярного інформування населення, у тому числі через засоби масової інформації, про причини зараження, шляхи передачі ВІЛ-інфекції, важливість здорового та відповідального способу життя для запобігання інфікуванню ВІЛ, заходи та засоби профілактики захворювання на ВІЛ-інфекцію, а також про можливості діагностики та лікування;

6) включення питань щодо профілактики ВІЛ-інфекції, здорового та відповідального способу життя, духовних цінностей, відповідальної поведінки у сфері сексуальних стосунків, традиційних сімейних цінностей, лікування, догляду та підтримки людей, які живуть з ВІЛ, та їхніх близьких, а також щодо неприпустимості дискримінації таких людей та необхідності формування толерантного ставлення до них до відповідних навчальних програм для закладів освіти.



Зв'язок куріння та раку

Рак легень посідає сьогодні друге місце за кількістю випадків після раку шлунка. Рак шлунка і горла також дуже часто спричиняється курінням. Загалом люди, які курять, хворіють на рак у 20 разів частіше, ніж ті, хто не курить.

Організм людини, яка починає курити, вмикає захисну реакцію, що проявляється сильним кашлем, бо тютюновий дим подразнює рецептори. Десь за рік ці рецептори гинуть, кашель зникає, але харкотиння, що містить канцерогенні речовини, накопичується й затримується в дихальних шляхах. Виникають запальні процеси, які можуть призвести до раку легень. Канцерогенні сполуки порушують нормальний поділ клітин, які починають швидко ділитись, утворюючи доброякісну або злоякісну пухлину. Пухлини перешкоджають кровотоку судинами, перетискають дихальні шляхи, стравохід. Ставши чужими для організму, агресивні ракові клітини вражають усі органи, отруюючи їх токсинами. Кількість людей, що вмирають від раку, зростає.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Гіппократ описував розростання на шкірі, у внутрішніх органах і кістах, які схожі на величезного омара чи рака. Саме тому ці пухлини стали називати раковими.

Гіппократ писав, що людей із висипанням на шкірі після вживання апельсинів чи нежитю після вдихання ароматів прекрасних квітів, він може порухувати на пальцях рук.

10. Наскільки позитивною є світова тенденція відмови від куріння тютюнових виробів?

Чинники ризику хвороб цивілізації

Чому ж виникають хвороби цивілізації? Наявність чинників ризику створює умови й обставини, що сприяють виникненню хвороб. Усі чинники ризику об'єднали в групи, наведені в поданій нижче схемі.



11. Проаналізуйте схему «Чинники ризику хвороб цивілізації». Назвіть соціальні чинники ризику хвороб цивілізації, які сприяють покращенню здоров'я і які мають негативний вплив.

Спосіб життя

Куріння, стресові ситуації, гіподинамія, неправильне харчування, зловживання ліками

Спадковість

Схильність до спадкових захворювань

Довкілля

Стан повітря, води, ґрунтів, радіація, шум, електромагнітне випромінювання

Медицина

Якість і своєчасність медичної допомоги, профілактична політика на рівні держави

Доберіть інформацію про одну з хвороб цивілізації і презентуйте її по-чергово групами в класі за планом:

1. Назва хвороби цивілізації.
2. Чинники ризику, що спричинили її виникнення.
3. Як чинник ризику можна перетворити на чинник сприяння в кожному випадку?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

12. Перелічіть причини хвороб цивілізації.
13. Класифікуйте хвороби цивілізації на інфекційні та неінфекційні.
14. Чому люди, які курять, хворіють на рак значно частіше, ніж ті, що не курять?
15. Розгляньте пакування ласощів, різних напоїв. Випишіть або сфотографуйте склад і перелік добавок. Знайдіть в інтернеті відомості про вплив усіх складових на організм людини.
16. Розв'яжіть ситуаційне завдання. На святкуванні дня народження Маринці стало зле: на обличчі та руках з'явилися висипи, ускладнилося дихання. З'ясувалось, що до торту додали мед, на який у дівчинки була алергія. Складіть алгоритм розв'язання цієї ситуації.
17. Які права гарантує держава людям, які живуть із ВІЛ? Чи достатньо ці люди соціально захищені? Чому?
18. Як ви особисто маєте поводитись, щоб не заразитися ВІЛ?
19. Яке ставлення до ВІЛ-позитивної особи може бути прийнятним для вас? Чому?

§ 23 Профілактика захворювань

Дізнається про профілактику захворювань, захист здоров'я та добробуту, власну безпеку

Сформулюйте власну думку про проблему толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних і людей зі СНІДом.

Профілактика хвороб цивілізації

Зменшення ризику розвитку багатьох захворювань і запобігання їм залежить від ситуації у світі, державних програм, громадської свідомості та нашого світогляду. ВООЗ дає рекомендації молоді для збереження та зміцнення здоров'я.



Молодь дуже позитивно реагує на ці рекомендації — зараз модно бути здоровими і сповідувати здоровий спосіб життя.

Правильно харчуємося, тому що регулярно й збалансоване харчування допоможе добре розвиватися й мати привабливий вигляд; також дотримуємося питного режиму, надаючи перевагу чистій воді та сокам

Відмовляємося від шкідливих звичок: уникаємо алкоголю, який є небезпечним, куріння, бо хочемо бути здоровими й привабливими, а також наркотичних речовин, бо це швидкий шлях до краху всіх надій і сподівань

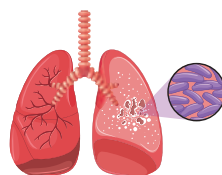


Активно відпочиваємо, адже ігри, музика, спілкування з друзями та рідними відновлюють сили й дають наснагу для успішного навчання й швидкого розвитку. Займаємося спортом, танцями, фізичними вправами, адже рух — це запорука здоров'я. При цьому ми доброзичливі й толерантні в думках та під час конфліктів

Адекватно оцінюємо свої можливості, виявляємо увагу до інших, уникаємо безглузвих вчинків, миттєвих слабкостей, щоб не зруйнувати свого добробуту, уникнути нещасних випадків і не втратити життя; відповідально ставимося до статевої стосунків

Туберкульоз — стародавня хвороба

Туберкульоз — це важка інфекційна хвороба. Вона виникає через потрапляння в організм збудника — мікобактерії туберкульозу, яку називають паличкою Коха (за іменем ученого Роберта Коха, який відкрив її у 1882 році). Історики стверджують, що на туберкульоз хворіли ще жителі Стародавнього Єгипту. Отже, ця хвороба відома людству вже протягом кількох тисячоліть. Лікарі давно визначили, що туберкульозом живі істоти заражаються одна від одної повітряно-крапельним, а також харчовим і контактним способами.



ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

За відкриття збудника туберкульозу Роберт Кох (1843–1910) — німецький мікробіолог, один з основоположників сучасної бактеріології і епідеміології — у 1905 році був удостоєний Нобелівської премії.



Приблизно третина населення Землі інфікована туберкульозом, переважно легень, але можуть вражатися будь-які органи або системи. За різними даними, щороку на туберкульоз починають хворіти 8–9 млн осіб. Без належного лікування одна хвора людина може заразити до 15 осіб на рік. В Україні епідемія туберкульозу, яка зареєстрована в 1995 році, триває.

Ми маємо розуміти й пам'ятати, що хворобі, особливо такій, як туберкульоз, завжди легше запобігти, ніж лікувати її.

Туберкульоз у гострій фазі проявляється такими симптомами: кашель, відходження мокротиння, хрипи, утруднене дихання (за туберкульозу легень); зниження апетиту та втрата ваги; збільшення лімфатичних вузлів; температура тіла на рівні 37–38 °С тривалий час; зниження рівня гемоглобіну.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Лімфатичний вузол

(лат. nodus lymphaticus) — орган імунної системи, що формується в місцях злиття кількох лімфатичних судин у різних частинах тіла.

Гемоглобін

— це білок, що містить Ферум, тобто залізо, основний компонент еритроцитів крові. Він переносить молекули кисню з легень в інші тканини організму.

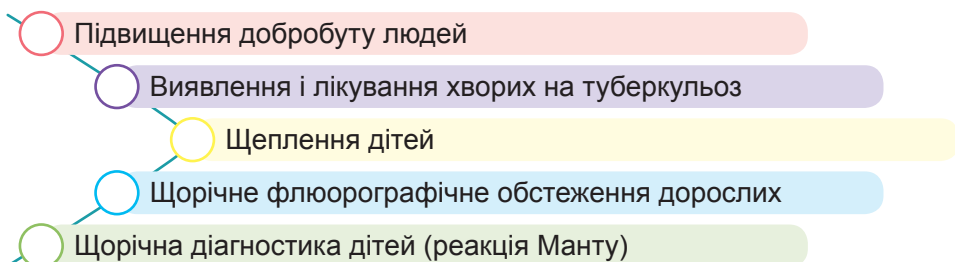
Заходи профілактики туберкульозу на державному й особистому рівнях

Майже всі дорослі люди хоча б раз у житті стикалися з мікобактеріями туберкульозу. У здоровому організмі їх пригнічує імунна система. Однак ослаблений імунітет не може перешкодити мікобактеріям, що перебували «у сплячці», активно розмножуватися і спричинити хворобу.

1. Використовуючи схему, дайте відповіді на запитання.

- Як виявляють людей, хворих на туберкульоз?
- Для чого роблять реакцію Манту?
- Чому підвищення добробуту людей запобігає захворюванню?

Заходи профілактики туберкульозу на державному рівні



Створіть інфографіку «Щоб не захворіти на туберкульоз» за наведеними правилами:

- вести здоровий спосіб життя, тобто регулярно відпочивати, виконувати фізичні вправи, не курити, не вживати алкоголь, наркотики й токсичні речовини;
- остерігатися людей, які кашляють, відходити від них на відстань приблизно 5 м;
- уникати контактів із безпритульними тваринами, людьми, хворими на туберкульоз, з алкогольною або наркотичною залежністю, безпритульними й людьми, які перебували в місцях позбавлення волі;
- стоячи в черзі, триматися від незнайомих людей на відстані витягнутої руки;
- мити руки після перебування на вулиці, користуватися тільки власними предметами гігієни;
- намагатися, щоб їжа забезпечувала підвищення імунітету: була поживною, багатою на вітаміни, білки, жири, вуглеводи й мінеральні речовини;
- не вживати продукти тваринного походження, куплені на стихійних ринках, бо вони можуть бути заражені мікобактеріями туберкульозу;
- регулярно робити вологе прибирання та провітрювання житла, не допускати накопичення пилу в приміщенні.

Зв'язок епідемії туберкульозу та ВІЛ/СНІДу

Фахівці ВООЗ встановили зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу, навівши такі факти:

- третина із 40 млн людей, що живуть із ВІЛ у всьому світі, також заражені туберкульозом;
- у ВІЛ-позитивної людини ймовірність захворіти на туберкульоз у 50 разів вища, ніж у ВІЛ-негативної людини;
- якщо немає належного лікування, приблизно 90 % ВІЛ-позитивних людей гинуть протягом кількох місяців після зараження туберкульозом;
- ВІЛ впливає на імунну систему та підвищує ймовірність туберкульозного інфікування, прискорює розвиток активної форми хвороби;
- туберкульоз — одна з основних причин смерті серед людей, які живуть із ВІЛ.

Заходи боротьби з подвійною епідемією:

- проводити обстеження на туберкульоз у всіх осіб, які отримали позитивні результати ВІЛ-тестування і щоразу — під час подальших їх звернень за медичною допомогою;
- у разі виявлення активної форми туберкульозу слід негайно починати лікування;
- усім пацієнтам із туберкульозом надавати послуги консультування з питань ВІЛ і рекомендувати пройти ВІЛ-тестування.

«Попередня політика щодо співробітництва в галузі ТБ/ВІЛ»
ВООЗ

СТОП НАРКОТИКАМ!

Як у житті людей з'явилися наркотики? Як ви знаєте, майже всі винаходи й відкриття мають як позитивні, так і негативні наслідки. Зокрема, з давніх часів люди намагалися віднайти засіб для зменшення болю і страждань. Шамани та знахарі спалювали різні трави й мінерали, щоб димом із гострими запахами лікувати людей. Такий дим заспокоював, знімав біль або підвищував тонус.

Індієці Південної Америки тривалий час могли залишатись бадьорими без їжі та сну, перебуваючи в піших переходах, бо вони жували листочки куща коки, що містять наркотичну речовину — кокаїн.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Тонус (від лат. *tonus* — «напруження») — стан підвищеної здатності організму до активної життєдіяльності.



2. Які речовини мають небезпечний вплив на психіку та фізичне здоров'я людини й викликають стійку залежність?

Як виникає наркотична залежність

Експериментальне вживання

Вживання алкоголю, куріння «спроцує» шлях до наркотиків. Часто пропонують спробувати якусь цигарку або пігулку, не згадуючи, що це наркотик. «Задля цікавості, спробуй...»

Вживання час від часу

Наркотик не одразу, а поступово замінює потребу навчатись, спілкуватися з друзями, займатися хобі

Звикання

Ловити «кайф» непомітно стає головною метою життя. Не має значення зовнішній вигляд, думка близьких, знижується самооцінка

Залежність

Усі зусилля спрямовуються на отримання дози. Людина стає самотньою, безпорадною. Щоразу, щоб забезпечити стан забуття, потрібна більша доза. Якщо немає змоги її отримати, виникають думки про самогубство

Вживання алкоголю, тютюну або наркотиків змінює настрій людини, деформує сприйняття навколишнього середовища, викликає деградацію особистості. Чому ж тоді підлітки й молоді починають вживати наркотики?

Навіть перша спроба вживання наркотику може бути небезпечною через індивідуальне несприйняття організмом незнайомої отруйної речовини. Через тяжкі наслідки неадекватної поведінки, наприклад у разі переживання галюцинацій, може постраждати не тільки той чи та, хто вживає наркотики, а й оточення.

Наркотик може містити небезпечні для життя домішки, адже ті, що продають чи пропонують наркотики, часто намагаються вкрати частину для себе чи заробити більше на здоров'ї чи навіть житті інших.

Перехід від одного етапу до іншого теж може бути дуже різним. Для дітей і підлітків перший і другий етапи проходять дуже швидко, звикання може виникнути вже після 1–2 прийомів наркотиків, особливо якщо це ін'єкційні наркотики.

Наркотична залежність, її ознаки та наслідки

У всіх сферах життєдіяльності наркозалежні люди мають проблеми.

Фізичні проблеми — це сп'яніння, формування залежності, отруєння, підвищення ризику інфекційного зараження (гепатит, ВІЛ), самогубство, можливе передозування та смерть.

Психологічні проблеми виявляються в брехливості та необов'язковості, депресіях, емоційній неврівноваженості, порушенні пам'яті та мислення. У соціальній сфері на таких людей чекають сімейні негаразди, втрата роботи, гідних друзів, бродяжництво.

Виникає й нова соціальна залежність — від торговців наркотиками. Люди, хворі на наркоманію, втрачають шанси на благополучне майбутнє, кар'єру, успіх і просте людське щастя.

Швидкість виникнення наркотичної залежності визначається типом наркотичної речовини й індивідуальними особливостями організму (стать, вік, маса тіла тощо).

Люди з наркотичною залежністю небезпечні для оточення, адже вони здатні на злочинні дії, шахрайство, крадіжку, побиття, аби дістати гроші на наркотики.

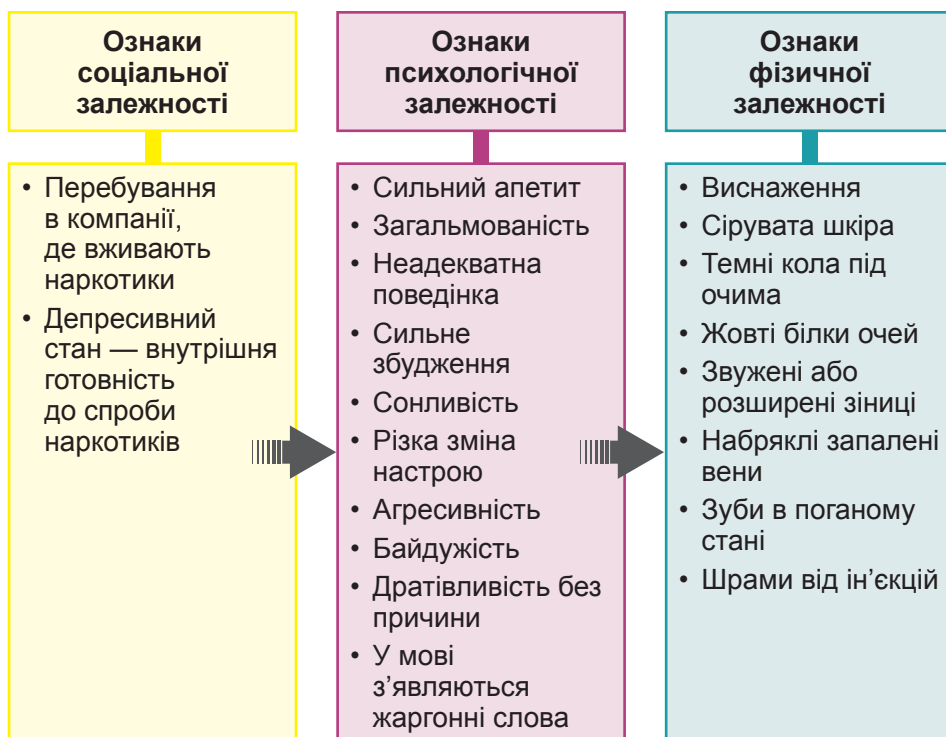
Такі люди емоційно неврівноважені, мають підвищену невиправдану агресивність. У них погіршуються стосунки

з близькими, вони не слухають рідних, заглиблюються в себе, замикаються, відмовляються від спілкування.

У людини, яка вживає наркотичні речовини, можна побачити сліди від ін'єкцій на шкірі, найчастіше на передпліччі та внутрішній стороні ліктювих згинів. Як правило, такі люди дуже худі, у них темні кола під очима, ламкі нігті. Успішність навчання значно знижується, зникає цікавість до хобі.

У випадку передозування наркотичної речовини відбувається зупинка дихання, бо мозок перестає керувати організмом. Людина різко блідне, не реагує на зовнішні подразники, втрачає свідомість, починається блювота. В разі значного передозування — людина гине.

Ознаки наркотичної залежності за етапами формування



3. Як ви розумієте поняття «деградація особистості»?

Що думає молодь про наркотики

У суспільстві, особливо серед молоді, поширені міфи стосовно безпечності наркотичних речовин. Така неправдива інформація може підштовхнути людину до їх вживання. Ось як молодь обговорює різні аспекти, що стосуються наркотиків.

Наркотики, які застосовують у медицині, нешкідливі. Вони допомагають



Справді, для знеболення за медичними показаннями можуть призначати препарати наркотичної дії, але лише в гострих випадках, ненадовго, щоб уникнути побічного ефекту — звикання

У житті треба все спробувати, легкі наркотики не такі небезпечні, зате вони дають нові відчуття



Кожен і кожна з нас потребують цікавого життя, але не в усіх вистачає фантазії та працелюбства зробити його таким. Більшість успішних людей жодного разу не вживала наркотиків

Мені зараз важко, я не збираюся ставати наркоманом, просто мені потрібно впоратися з неприємностями



Відчуття полегшення та ейфорії від першого-другого прийому наркотиків позбавляє страху, але й відкриває шлях до наступних доз, який неминуче призведе до наркотичної залежності й погіршення вже наявної неприємної дійсності

У моїй компанії наркотики — це нормально. Я хочу бути своїм, тому теж не відмовлюся. Але лише кілька разів, тож у мене не розвинеться залежність



Слід знати, що саме на молодих людей із забезпечених сімей полюють розповсюджувачі наркотиків. Такі підлітки мають підвищений ризик їх отримати, адже серед «золотої молоді» часто є нормою вживання наркотиків, наприклад у клубах із компанією. Зрештою наркозалежні виносять на продаж усе, що можна

Я сама вирішу, чи вживатиму наркотики — це моя особиста справа. Мені це потрібно, щоб мій хлопець вважав мене дорослою, щоб справити враження на нього і його друзів



Наркотики — це проблема не лише наркомана чи наркоманки, а й їхнього оточення. Задля отримання дози наркозалежні не зупиняються перед порушенням закону, наприклад займаються наркодилерством, грабують і навіть убивають. Це вже не особиста справа — це кримінальні злочини, за які передбачено відповідальність за законом

Люди зі стійкою алкогольною, наркотичною або тютюновою залежністю приречені на постійний пошук «свого зілля» щодня і забувають про будь-які перестороги, про рідних і друзів.

4. Чи варто спілкуватися з людьми, які вживають наркотики? Чому?

Кваліфіковану допомогу в разі наркотичного отруєння можуть надати тільки медичні працівники. Наркотичну залежність лікують у наркологічних диспансерах і лікарнях. Адреси закладів, де можна отримати допомогу у разі наркотичного отруєння, можна дізнатися в найближчій медичній установі чи в інтернеті.

Протидія залученню до вживання наркотиків

В українському законодавстві передбачено кримінальну відповідальність за поширення наркотиків.



5. Прочитайте статтю 307 Кримінального кодексу України. Яке покарання чекає на порушників?

Якщо вам пропонують спробувати наркотик, єдиним правильним рішенням має бути лише категорична відмова. Розгляньте варіанти відповідей, якими ви могли би скористатися для відмови.

- Ні. Я завжди контролюю себе.
- Ні. Мені потрібно їхати на велосипеді в нагальній справі, я маю керувати транспортним засобом — це неприйнятно.
- Ні. Мої батьки забороняють, а я поважаю їхню думку.
- Ні. Якщо я вип'ю чи спробую наркотик, то втрачу контроль над собою, я цього не хочу, мені це не потрібно.
- Ні. Мені не подобається смак алкоголю (наркотику).
- Ні. Це не в моєму стилі.
- Ні. Мені ще треба виконати домашні завдання.
- Ні. Мені треба на тренування (у секцію, гурток тощо).
- Ні. Мені це не підходить, може, краще підемо до музею, театру...

Пригадайте героїв фільмів, серіалів, музичних кліпів, які вживали наркотики.

- Як вони почувались, якщо не могли вчасно прийняти дозу наркотичної речовини?
- Як склалися їхні стосунки з рідними?
- Як склалася їхня доля?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Назвіть шляхи зараження туберкульозом і ознаки активної форми туберкульозу.
7. Перелічіть засоби профілактики туберкульозу на державному й особистому рівнях.
8. Яким чином здійснюють діагностику туберкульозу? Чому це важливо для дітей і підлітків?
9. Поясніть зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції / СНІДу.
10. Назвіть ознаки наркотичної залежності. Які міфи про наркотики спонукають молодь почати їх уживати? Які факти це спростовують?
11. Назвіть наслідки вживання наркотиків підлітками.
12. За допомогою інтернету дізнайтеся про спеціалізовані медичні установи вашого регіону, де можуть надати допомогу при наркотичному отруєнні.



13. Створіть проект антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами, наприклад запропонуйте власні варіанти відповідей на подані запитання.

– *На що можна витратити гроші, якщо не купувати сигарети, алкоголь чи наркотики?*

- Купити пізнавальну книжку.
- Зробити подарунок мамі (другові чи подрузі).
- Записатися до спортзалу.
- Удосконалювати свою зовнішність.

– *Як можна веселитися без вживання алкоголю і наркотиків?*

- Заздалегідь скласти план вечірки із цікавими й веселими конкурсами.
- Влаштувати костюмовану вечірку.
- Провести конкурс на найкраще оформлену та найсмачнішу страву, приготовану власноруч.



§ 24 Моя зовнішність

Дізнаєтесь про особливості шкіри підлітка, як доглядати за шкірою і волоссям



Оберіть для групи одне з прислів'їв і придумайте антиприслів'я.

- Гарний вигляд людину не псує.
- Гарна дівчина, як у лузі калина.
- Краса лиця — це половина приданого.
- Краса минеться, а розум пригодиться.
- І бджола летить на гарну квітку.

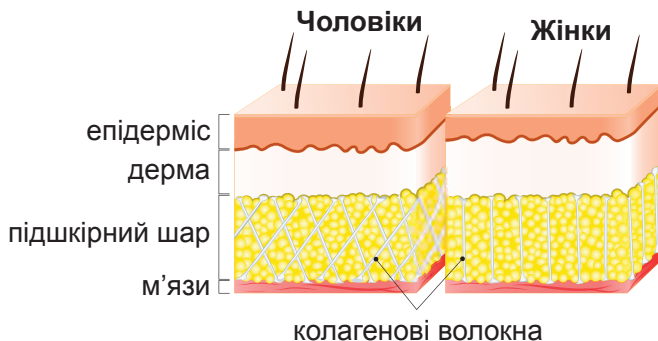
Суспільство, у якому ми живемо, — це суспільство оцінок: успіхів, досягнень, статків, зовнішності. Якщо погодитися, що давати оцінку нормально, то виходить, що є еталон, якому слід відповідати: у поведінці, одязі, зовнішності. Але право бути індивідуальністю, несхожою на інших, важливе для всіх, особливо для підлітків. У цьому віці відбуваються значні й стрімкі зміни всього організму, зокрема змінюються шкіра обличчя та волосся, оскільки збільшується активність сальних залоз. Виникає багато проблем, які можна розв'язати, тому досліджуй параграф далі.

Особливості шкіри підлітка

Шкіра — це важливий орган людського організму, його зовнішній покрив. Здорову шкіру можна визначити за такими ознаками: вона приємного кольору, пружна, гладенька, без висипів і подразнень. Важливо, щоб шкіра тіла добре функціонувала.



1. Знайдіть на малюнках шари шкіри: епідерміс — верхній шар, дерма та підшкірний шар, м'язи. Поясніть їхнє призначення.





2. Як знання про будову шкіри та її функції допоможуть мати здоровий і доглянутий вигляд? Проаналізуйте малюнок. Чому в підлітковому віці і дівчаткам, і хлопчикам слід ретельно доглядати за шкірою загалом?

Наша шкіра виконує життєво важливі функції:

▶ *захисну*, бо захищає організм від механічного подразнення, різних речовин, сонячного випромінювання та проникнення шкідливих бактерій;

▶ *терморегуляторну*, бо підтримує постійну температуру тіла;

▶ *чуттєву*, адже на дотик ми можемо визначати холод, тепло, біль, гладку чи шорстку поверхню тощо;

▶ *синтезу вітаміну D*, без нього погано засвоюється кальцій, через брак якого страждають кістки;

▶ *видільну*, тому що через шкіру виділяються відпрацьовані речовини;

▶ *дихальну*, бо дихання відбувається не лише через легені, а й до 2% — через шкіру;

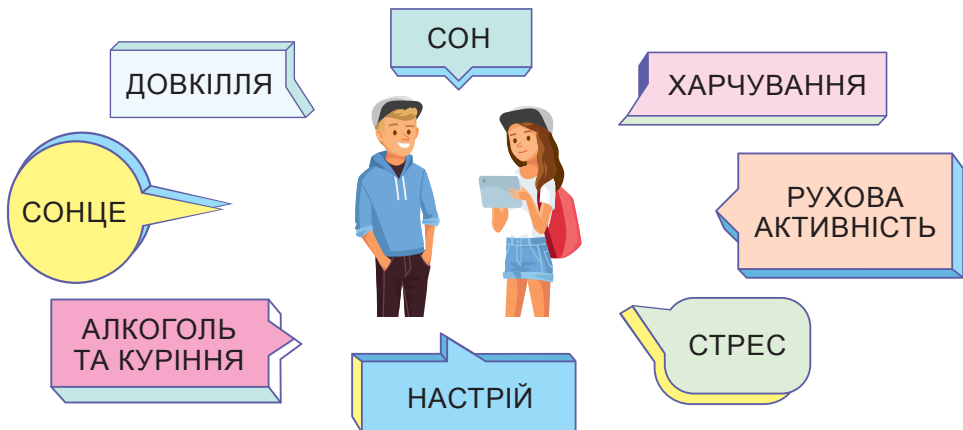
▶ *самоочищення*, яке супроводжується злущенням відмерлого верхнього шару шкіри, що запобігає проникненню бактерій.

Чинники, що впливають на здоров'я шкіри

Стан шкіри залежить насамперед від стану здоров'я. Але водночас на нього впливають різні чинники, а також ретельність догляду за нею.



3. Проаналізуйте інфографіку. Обговоріть, які чинники впливають на стан шкіри. Проілюструйте конкретними прикладами позитивний і негативний вплив на шкіру зазначених чинників. Якщо потрібно, скористайтесь інструментом штучного інтелекту.





Довкілля. Після прогулянки на свіжому повітрі в людини з'являється рум'янець, в очах — блиск, швидше пульсує кров. Повітряні ванни добре впливають на стан шкіри. Проте в спеку та за підвищеної вологості шкіру слід ретельно очищати від надлишків жиру. У холодну та вітряну погоду, щоб зберегти нормальний рівень вологи у шкірі, слід частіше її зволожувати. Варто мінімізувати вплив негативних екологічних чинників.



Сонячне випромінювання у великих обсягах — причина передчасного старіння шкіри. Від тривалої засмаги вона в'яне, з'являється пігментація. У деяких випадках засмага може бути причиною серйозних онкологічних захворювань.



Шкідливі звички — куріння, вживання алкоголю — шлях для речовин, через які шкіра втрачає еластичність, набуває сіруватого відтінку. Передчасні зморшки, суха й тьмяна шкіра, запалі щоки — типовий портрет людини, що постійно курить або вживає алкоголь.



Переживання тривалого **стресу** призводить до дефіциту кисню в організмі та шкірі. Крім цього, під час стресу виділяється надлишок кортизолу, що спричиняє втрату еластичності й пружності шкіри.



Здоровий сон підтримує нормальне відтворення гормону росту, що відповідає за стан шкіри, відновлення пошкоджених клітин шкіри після впливу сонячного проміння, чадного газу й інших чинників протягом дня. Організм має здатність до самовідтворення під час сну, ця здатність удвічі більша стосовно шкіри. Тому сон має бути здоровим і повноцінним.



Стан шкіри залежить від **харчування**. Варто вживати продукти, багаті на вітаміни. Вітамін **А** міститься у таких продуктах: печінка, морква, абрикоси, шпинат, цитрусові, риб'ячий жир, вершкове масло, вершки, жовтки яєць, крупи, горіхи, м'ясо. Вітаміни групи **В** відповідають за обмін речовин. Багато вітаміну В1 міститься в дріжджах, хлібному квасі та зернобобових культурах. Основними джерелами вітаміну В2 є яйця, молочні продукти та крупи. Вітамін В6 міститься в продуктах рослинного походження: перець солодкий, квасоля, кедрові та грецькі горіхи, фундук, часник. Вітамін **С** (цитрусові, шипшина, смородина) підвищує опірність організму до інфекцій. Вітамін **Е** (олія, соняшникове насіння, горіхи) покращує споживання тканинами кисню, відповідає за міцність та еластичність шкіри. Нерегулярне харчування, нездорова їжа (фастфуд, газовані напої, оброблені продукти, занадто гострі й жирні продукти) шкодять здоров'ю, зокрема шкірі.



Питний режим передбачає достатню кількість чистої води, яка сприяє зволоженню та живленню шкіри.



Насичення шкіри киснем можна забезпечити **руховою активністю**, що покращує циркуляцію крові в усьому тілі. Люди, які активно займаються фізичними тренуваннями, стають у буквальному сенсі слова більш «товстошкірими» — тобто захищенішими.



4. Розробіть рекомендації, як покращити стан шкіри або захистити її від негативного впливу одного з чинників. Результати роботи презентуйте класу.

Постійні супутники людини — бактерії. Вони проникають до внутрішніх шарів шкіри, яка не очищується вчасно, та чинять хвороботворну дію. Шкіра людини в будь-якому віці може страждати від певних захворювань, якщо не дотримуватися правил особистої гігієни. Унаслідок розчухування місць укусів комах, потрапляння на шкіру шкідливих речовин або певних косметичних засобів з'являються почервоніння шкіри, набряки, пухирці. Іноді починається *дерматит*.

Підвищена пітливість, носіння гумового або тісного взуття спричиняє розвиток грибкових захворювань. На підшвах і між пальцями ніг з'являються виразки — це «ворота» для інших інфекцій. Грибкові захворювання передаються через постільну білизну, взуття, у басейнах. Лікувати такі захворювання потрібно в лікаря-дерматолога.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Дерматит (від грец. δέρμα — «шкіра») — запалення шкіри.



5. Які правила особистої гігієни сприяють здоровому стану шкіри?

Які бувають типи шкіри обличчя

Структура шкіри однакова для людей будь-якої статі. Відмінність лише в тому, наскільки інтенсивно сальні залози виділяють шкірне сало та на яких ділянках обличчя вони більш активні. Існує спадкова здатність шкіри зберігати або втрачати вологу. Тип шкіри може змінюватися з віком, а також від використання косметичних засобів, особливо некоректно підібраних.

Косметологи виділяють чотири типи шкіри: *суха*, *нормальна*, *комбінована* та *жирна*. Кожен із цих типів шкіри має свої характеристики й вимагає особливого догляду.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Косметолог (від грец. κοσμητικός — «краса») — фахівець, що вивчає способи догляду і доглядає за шкірою, волоссям і нігтями людини.

Ознаки	Типи шкіри			
	Суха	Комбінована	Жирна	Нормальна
Колір	рожево-червоний	на різних ділянках різний	блідий, (погано насичена кров'ю)	тілесний з рожевим відтінком
Вугрі	немає	частіше виникають посередині обличчя	помітні, часто виникають, є навіть на щоках	немає
Пори	майже непомітні	на щоках та скронях — малі пори, посередині обличчя — великі	дуже помітні великі пори	невеликі, майже непомітні
На дотик та за зовнішнім виглядом	злегка шорстка, матова	на щоках та скронях майже рівна, в інших зонах — жирна	жирна, на вигляд рихла й пориста	має здоровий вигляд
Жирність	жирних слідів немає	жирні сліди помітні на паперових серветках, якщо їх прикласти до носа, чола та підборіддя	жирні сліди помітні на паперових серветках, якщо їх прикласти до будь-яких ділянок шкіри обличчя	вміст жиру та вологи в ній збалансований
Чутливість до природних чинників	на сонце, холод або вітер шкіра реагує почервонінням і подразненням	узимку з'являються подразнення та шорсткість на шкірі чола й щік	стійка до дії сонця, холоду чи вітру	подразнення з'являються рідко



6. Скористайтеся даними таблиці і встановіть тип шкіри обличчя. Щоб з'ясувати, чи жирна у вас шкіра, скористайтеся паперовими косметичними серветками: прикладіть їх на ділянки носа, чола і підборіддя.

Підлітковий вік пов'язаний із періодом статевого дозрівання, коли з'являються акне, підвищується жирність шкіри, пітливість і можуть виникати бородавки.

Причини, які провокують виникнення косметичних проблем підлітків:

- гормональні зміни в підлітковому віці;
- прийом деяких лікарських препаратів, вживання вітамінів без відповідних рекомендацій лікаря;
- різка зміна клімату;
- вплив викидів підприємств, що використовують гудрон (складова асфальту), хлоровмісні органічні речовини, мінеральні масла;
- часті стресові ситуації та депресивні стани.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Акне (побутова назва — прищ) — невеликий запалений горбочок на шкірі, іноді з гноєм (запалення сальної залози).

Типи волосся

З віком волосся, як і тіло, зазнає значних змін. Якщо в дитинстві було нормальне, то в підлітковому віці може стати жирним, або навпаки — сухим і ламким. Тоді воно стає неслухняним, стирчить так, що жодні зачіски не тримаються. Якщо ще й лупа з'явилася, то це вже медична проблема. Правильний догляд за волоссям допоможе з часом позбутися таких проблем. Фармацевти й косметологи розробили засоби догляду за проблемним волоссям для різного віку й постійно їх удосконалюють.

Для правильного догляду за волоссям потрібно визначити його тип: нормальне, сухе, жирне або змішане.



7. Пройдіть тест для визначення типу свого волосся.

1. Вам доводиться мити волосся, щоб підтримувати його чистим

- | | |
|---|---|
| А двічі на тиждень | В кожного дня |
| Б один, максимум два рази на тиждень | Г двічі, можливо тричі, на тиждень |

2. Кінчики вашого волосся

- | | |
|--|--|
| А здорові або зовсім трохи посічені | В сухі, жорсткі, ламкі й посічені |
| Б не січуться | Г січуться й ламаються |

3. Корені вашого волосся

- | | |
|--|---|
| А помірно жирні, через 2–3 дні брудняться | Б одразу після миття сухі, приблизно за тиждень стають трохи жирними |
|--|---|

В нормальні, через день жирні

Т після миття свіжі й чисті, після трьох днів стають жирними, але кінчики залишаються сухими

4. Чи добре ваше волосся утримує вологу? Ваше волосся після миття

А довго сохне

Б практично одразу стає сухим, особливо швидко сохнуть кінчики волосся

В сохне не надто довго

Т висихає нерівномірно: першими висихають кінчики волосся, а корені залишаються вологими порівняно довго

5. Чи електризується ваше волосся?

А майже ніколи

Б часто, особливо взимку

В дуже рідко

Т тільки кінчики

6. Наскільки ваше волосся пишне?

А помірно пишне

Б дуже пишне

В одразу після миття пишне, а через день втрачає об'єм і починає злипатися

Т біля коріння пишне, а кінчики пушаться

Якщо ви обрали більше варіантів:

- А** — ви маєте нормальний тип волосся;
- Б** — сухий тип;
- В** — жирний тип;
- Т** — змішаний тип.

Зробіть висновок щодо типу і стану шкіри обличчя та волосся. Закінчіть речення, відповідно до цього висновку:

Я маю / не маю потребу порадитися з дорослими, бо мої шкіра та волосся... До косметолога або лікаря-дерматолога я звернуся, якщо...

Догляд за молодою шкірою обличчя

Не варто через якісь тимчасові плями на обличчі обмежувати себе, відгороджуватися від світу, адже інші теж можуть мати подібні проблеми й розуміти або взагалі не звертати уваги на такі дрібниці.

За шкірою обличчя треба доглядати, ретельно очищуючи її щодня, а якщо шкіра дуже жирна — кілька разів на день.

Вугрі не можна видавлювати, щоб не занести інфекцію, бо можуть утворитися рубці на все життя. Чимало ваших однолітків зрозуміли, що в боротьбі з косметичними проблемами допомагають наполегливість, терпіння й виконання правил гігієни.

Підліткова косметика має бути насамперед гігієнічним засобом для догляду за шкірою, волоссям і ротовою порожниною. Більшість косметичних компаній випускають спеціальні лінії косметики для молоді та підлітків.

Догляд за молодою шкірою обличчя складається з таких етапів: очищення, тонізування, зволоження, додатковий догляд.

Етапи догляду за шкірою обличчя



Очищення. Важливо очищати шкіру регулярно й ретельно. Очищена шкіра краще захищена від запалень. Використовуємо профілактичні засоби для вмивання: косметичне мило, очисний крем, гель або пінку відповідно до типу шкіри. Рушник лише злегка прикладаємо до шкіри обличчя без інтенсивного тертя. Якщо є вугровий висип або запалення, краще користуватися разовим паперовим рушником.



Тонізування завершує процес очищення, сприяє покращенню кровообігу в шкірі, звужує пори. Наносимо тонік на ватний диск і протираємо шкіру. Для шкіри, що схильна до утворення прищів і вугрів, обираємо протизапальні тонізуючі засоби без спирту.



Зволоження підтримує баланс вологи в шкірі, захищає її від шкідливих впливів довкілля, робить шкіру гладенькою, пружною та шовковистою.



Додатковий догляд потрібен для проблемної шкіри, а в періоди загострення застосовують навіть лікування. Засоби профілактичної косметики вибираємо разом з батьками і за порадами косметолога або лікаря-дерматолога. Не експериментуємо з «найнефективнішими» кремами для дорослих, бо вони можуть категорично не підходити для молодшої шкіри.

Типи косметичних засобів

Бути привабливими люди хотіли в усі часи. Усім приємно бачити гарних, охайних і доглянутих співбесідників. У повсякденному житті це переважно люди, що виконують звичайні гігієнічні процедури й оптимально використовують декоративну косметику.

Усі косметичні засоби поділяють на профілактичні, лікувальні та декоративні. Основна вимога до косметики: вона не має завдавати шкоди здоров'ю, а це можливо, лише якщо використовувати її доцільно та грамотно.

Серед величезного розмаїття косметичної продукції ми маємо навчитися вибирати те, що відповідає віку, типу шкіри, сезону та потребам у певний час.



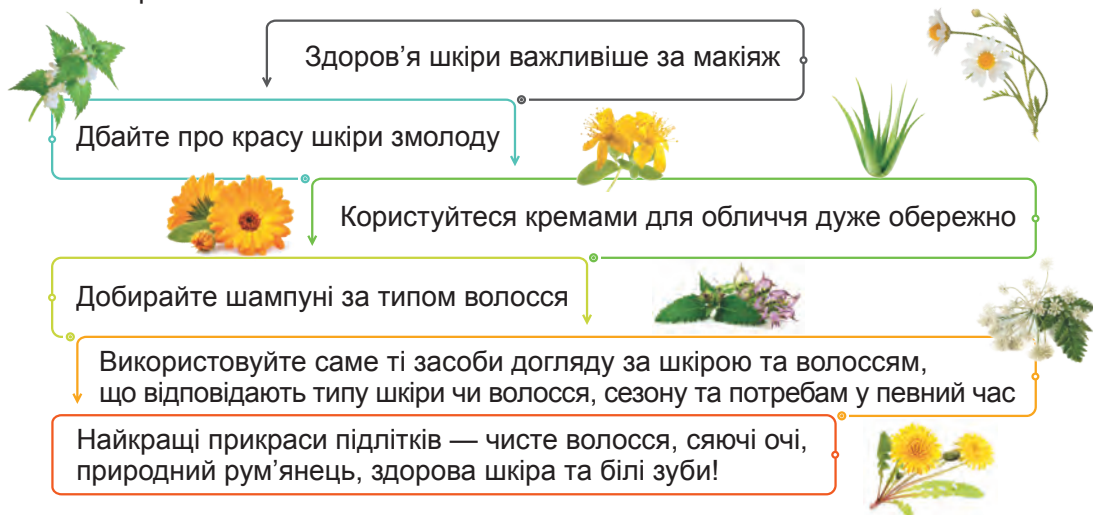
8. Перегляньте файл за QR-кодом. Яку косметику найдоцільніше використовувати підліткам: профілактичну чи декоративну? Чому?



У лісі чи в полі росте ціла аптека — трави, з яких можна робити відвари та настої для вмивання і протирання обличчя. Для догляду за проблемною шкірою корисні перевірені часом лікарські рослини: алое, календула, ромашка, звіробій, шавлія, деревій, кропива, кульбаба лікарська та багато інших.

Важливо пам'ятати! На трави можуть бути алергічні реакції, тому перед їх застосуванням доцільно проконсультуватися з лікарем.

9. Проаналізуйте інфографіку. Складіть власний poradnik із догляду за шкірою та волоссям.



Як захищати шкіру від несприятливих погодних умов

Від тривалого перебування на морозі стає пористим природний захисний шар шкіри, він гірше утримує необхідну вологу. Через це шкіра лущиться, червоніє. Тому в сильні морози і за сильного вітру використовуємо спеціальні захисні креми на основі жирів.

Сонцезахисна косметика з SPF-фільтрами убезпечує шкіру від надлишкового впливу ультрафіолету, який може спричинити опіки, а згодом і захворювання шкіри. Захищатися від сильного сонця, особливо влітку, необхідно за допомогою одягу та зволожувальних кремів, помад і бальзамів для губ. Тож віддаємо перевагу спеціальним сонцезахисним засобам, що відповідають віку та тону шкіри: що світлішою вона є, то вищим має бути числовий показник SPF-захисту.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

SPF (Sun Protection Factor) — це параметр, що вказує на «силу» сонцезахисного фактора косметичного засобу. Числовий індекс SPF повідомляє нам про ступінь захисту від сонця.

Догляд за волоссям

Основним засобом догляду за волоссям є шампуні, які виготовляють для різного віку та різних типів волосся (жирного, сухого або нормального). Також є лікувальні шампуні (проти лупи, відновлювальні, зміцнювальні, антисептичні, проти педикульозу). Вони містять миючі компоненти, утворювачі піни, консерванти, ароматичні та лікувальні компоненти.

10. Проаналізуйте таблицю і виберіть відповідні правила для свого типу волосся, щоб завжди мати привабливий вигляд.

Правила миття волосся

	Тип волосся		
	Жирне	Сухе	Нормальне
Волосся потрібно мити регулярно	через день або щодня	один раз на тиждень	через 4–7 днів
Потрібно користуватися шампунем для певного типу волосся			
Користуйтеся пом'якшувачами або ополіскувачами	ополіскувач, що зменшує жирність, завдяки чому волосся довше буде чистим	пом'якшувач, що зволожує волосся та допомагає зробити його слухняним	звичайний ополіскувач для полегшення розчісування волосся; зміцнювальний ополіскувач

Зовнішній вигляд, незалежно від того, як ми ставимося до себе, оцінює оточення. Має значення естетичний вигляд людини, насамперед її охайність та доглянутість. Не слід зловживати макіяжем, особливо в школі, адже природна краса молодості не потребує декоративної косметики. Чисте волосся, сяючі очі, природний рум'янець, здорова шкіра та білі зуби — найкращі прикраси молодої людини.

Доповніть інтелект-карту «ОСОБЛИВОСТІ ШКІРИ ПІДЛІТКІВ».



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

11. Перелічіть типи шкіри та ознаки здорової шкіри.
12. Назвіть функції, які виконує шкіра.
13. Назвіть типи волосся.
14. З якими проблемами шкіри можуть стикатися підлітки? Чому?
15. Які продукти підтримують здоров'я шкіри?
16. Які правила догляду за волоссям ви виконуєте регулярно?
17. Яких правил догляду за шкірою вам варто дотримуватися додатково?
18. Яка основна вимога до косметики для підлітків?
19. Дослідіть етикетки засобів особистої гігієни, які ви зазвичай використовуєте, на відповідність вашому віку, типам шкіри й волосся.
20. У яких випадках слід звертатися до косметолога, а в яких — до лікаря-дерматолога?

§ 25 Моя фізична форма

Дізнаєтесь про способи покращення фізичної форми та чинники впливу на стан здоров'я



Знайдіть в інтернеті інформацію про стандарти краси чоловіків і жінок у різні часи. Наскільки привабливими вони виглядають? Які образи видаються найближчими до наших часів? Чому?

Фізична форма і статура взаємопов'язані. У різні часи були різні стандарти та ідеали краси чоловіків і жінок. Наприклад, українки раніше вважали, що чоловіки мають бути сильними й досить кремезними, бо це забезпечить витривалість до тяжкої фізичної праці, а отже і добробут родини.



Фізичну форму визначають шість показників: загальна і м'язова витривалість, сила, спритність, гнучкість і будова тіла. Удосконалюючи фізичну форму, ми водночас зміцнюємо своє здоров'я. Воно залежить від функціонування всіх систем організму — опорно-рухової, кровоносної, травної, нервової та інших.



1. Проаналізуйте діаграму чинників здоров'я і поясніть, що можете змінити саме ви й чому це потрібно зробити.

З погляду біології основою фізичного складника здоров'я є спадкова програма індивідуального розвитку, тип конституції (будова) тіла, індивідуальні особливості розвитку організму.



Показники фізичного розвитку

Фізичний розвиток оцінюють за великим переліком чинників. Набуваючи певних значень, вони перетворюються на показники. Насамперед, це антропометричні дані (див. інфографіку). Також відстежують темпи й особливості змін у процесі зростання, наскільки збалансовано та гармонійно розвивається організм, як співвідносяться календарний і біологічний вік.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Антропометрія (від грец. ανθρωπος — «людина» і μετροω — «міряю») — один з основних методів дослідження людини, який полягає у вимірюванні тіла і його частин із метою встановлення вікових та інших особливостей фізичної будови.

Група показників визначення рівня фізичного розвитку

Антропометричні дані



Зріст



Маса тіла



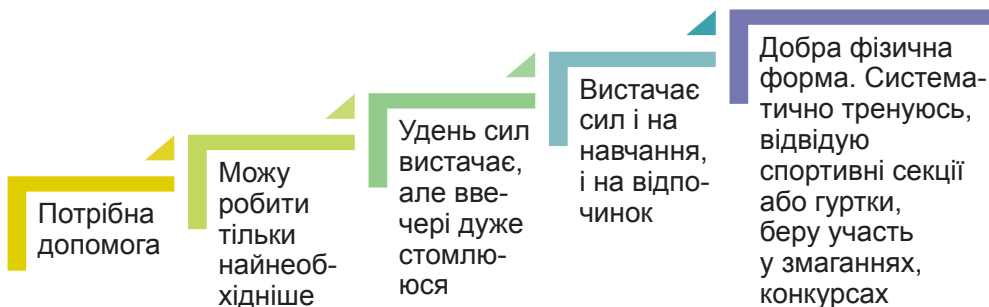
Окружність грудної клітки

Функціональні показники фізичного розвитку

- ▶ **Сон, працездатність та апетит.** Сон не менше ніж 9 годин, лягати не пізніше 22:00. Хороший апетит, регулярне харчування та дотримання питного режиму.
- ▶ **Пульс** — кількість серцевих скорочень за одну хвилину. Від роботи кровоносної системи людини залежить її здоров'я, тому важливим способом оцінки рівня здоров'я є вимірювання *частоти серцевих скорочень*. У стані спокою для підлітків норма становить 65–80 ударів за хвилину.
- ▶ **Артеріальний тиск.** Під час скорочення серце різко й ритмічно викидає кров в артерії. Як мотор, воно перекачує кров судинами з певним тиском. Нормальний артеріальний тиск для підлітків має становити близько 120/80 мм ртутного стовпчика за показаннями тонометра. Якщо ці цифри більші або менші, батьки мають звернути увагу на це й порадитися з лікарем.
- ▶ **Об'єм легень** — це максимальний об'єм повітря, який здатна видихнути людина. Щоб його визначити, вимірюють об'єм повітря за максимального видиху, зробленого після максимального вдиху.

Люди завжди оцінювали свій стан, своє здоров'я лише за тим, чи мали вони хвороби. Однак наш стан може бути ослабленим, коли людина вже не здорова, але ще й не хвора.

2. Оцініть свою працездатність упродовж тижня як складову оцінки власного фізичного розвитку. Поставте уявну позначку на сходах.



Ступінь ослаблення теж може бути різним. Визначити його об'єктивно важко, а тому медики вирішили оцінювати стан організму й рівень його фізичного здоров'я кількісно — за певними показниками.

Кількісна оцінка дає змогу визначити рівень здоров'я, а також виявити слабку ланку в організмі. Особливо корисним є порівняння не з нормативними показниками, а з власними показниками попередніх вимірювань. Тобто порівняння себе сьогодні, наприклад, із собою минулого року. Оцінка зміни власного організму допоможе зробити висновок, наскільки успішно відбувається його розвиток і зміцнення.



3. Визначте індивідуальні показники фізичного складника здоров'я.

1. Виміряйте свої зріст, масу тіла та окружність грудної клітки. Краще зробити це у медичному кабінеті або вдома з допомогою батьків. Результати вимірювань занесіть до таблиці в зошиті, підготовленої заздалегідь за зразком.

Маса тіла, кг			Зріст, см			Окружність грудної клітки, см		
Минулий рік	Цей рік	Норма*	Минулий рік	Цей рік	Норма*	Минулий рік	Цей рік	Норма*

2. Обчисліть спеціальний індекс маси за формулою:

$$\text{Індекс маси тіла} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)} \times \text{зріст (м)}}$$

Для обчислень можна скористатись онлайн-калькулятором за QR-кодом.



3. Виміряйте свій пульс у стані спокою. Виконайте 10 присідань і одразу перевірте пульс. Посидьте спокійно 5 хвилин і повторіть вимірювання. Результати вимірювань занесіть до таблиці в зошиті.

Пульс, ударів на хвилину				
У спокої		Після навантаження		Через 5 хвилин
Мій	Норма*	Мій	Норма	
	65–80		До 100	

Примітка: показники, позначені *, наведені в додатку 6 на с. 203 і за QR-кодом.



4. Проаналізуйте дані здійснених вимірювань і порівняйте їх із показниками минулого року та нормами для свого віку (е-додаток).

Нормальним для підлітків вважають індекс маси 300–400.

5. Оцініть показники фізичного здоров'я: сон, апетит, працездатність за 5-бальною шкалою: відмінно — 5; добре — 4; задовільно — 3; погано — 2; дуже погано — 1. Запишіть до таблиці в зошиті за зразком.

- Пригадайте, як ви спите останнім часом. Чому важливо мати нормальний сон?
- Який апетит ви мали протягом останніх трьох днів? Чи задовольняє вас ваша працездатність? Чи все заплановане встигаєте зробити?

Показники фізичного здоров'я	Минулого тижня	Сьогодні	Через тиждень
Сон			
Апетит			
Працездатність			

Якщо ви записали кілька «3», «2» чи «1», обов'язково зверніться вдома до дорослих і спробуйте відкоригувати режим дня або харчування. За потреби порадьтеся з лікарем. Останню колонку заповніть через тиждень.

6. Зробіть висновок щодо вашого теперішнього фізичного розвитку, відповідаючи на запитання та доповнюючи відповідні речення:

- Який стан вашого фізичного здоров'я за п'ятибальною шкалою?
- Чи потрібна вам корекція розпорядку дня або тижня?
- До кого ви звернетесь за консультацією щодо режиму харчування?
- Як ви плануєте змінити фізичні навантаження — рухову активність?

У мене нормальний фізичний розвиток, тому що... .

У мене відбулася потрібна корекція, тому що... .

Я потребую корекції після обговорення з родичами й лікарем, тому що... .

Способи покращення власної фізичної форми

У своєму житті ми намагаємося досягти гармонії внутрішнього та фізичного розвитку, що передбачає взаємозв'язок антропометричних і функціональних показників: витривалості, сили, спритності, гнучкості. Гарна фігура потребує правильного харчування, здорового способу життя, повноцінного сну, занять фізкультурою або спортом.

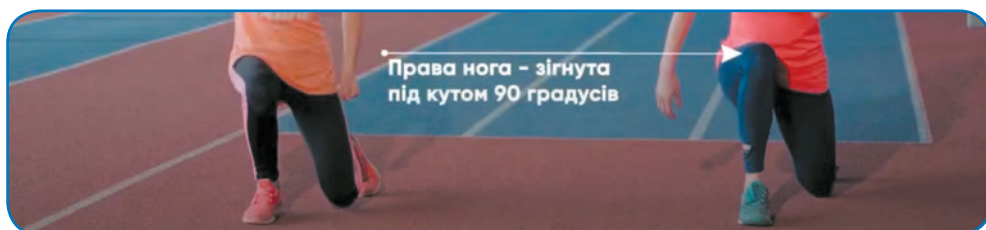


4. Чому підліткам не можна займатися важкою атлетикою?

Наше непереборне бажання швидше вирости можна реалізувати завдяки доступним вправам, що не потребують спеціального обладнання, які можна робити навіть вдома.



5. Пригадайте челендж «Поліпшую своє здоров'я», який був у 5-му класі. Чи вистачило сили волі прийняти цей челендж? Як вправи для покращення здоров'я вплинули на вашу статуру?



Для збільшення зросту корисно щодня виконувати вис на перекладині, стрибкові вправи. Ознайомтеся з інфографікою та заплануйте на найближчий час опанування комплексу вправ. Пам'ятайте про принципи здорового способу життя: поступовість, дозованість і систематичність.

Комплекс спеціальних вправ для прискорення росту



Вправи на перекладині в домашніх умовах:

Вис на перекладині добре розтягує хребет та виправляє поставу.

На перекладині можна підтягуватися, робити повороти корпусу у висі ліворуч і праворуч, розгойдуватися вперед і назад, ліворуч і праворуч, робити кругові рухи проти і за годинниковою стрілкою, висіти головою вниз.

Кожну вправу потрібно виконувати по 10–15 разів по 2 і більше підходів. Поступово збільшуйте кількість підходів.



Стрибкові вправи:

- стрибки з місця, максимально вгору, намагаючись дотягнутися до чогось високого, наприклад до стелі (від 2 підходів по 10 стрибків);
- вистрибування на одній нозі з розбігу, рукою намагаємося дотягнутися до високого предмета (від 2 підходів по 10 стрибків);
- стрибки в довжину з місця;
- стрибки в довжину з розбігу та будь-які інші стрибки.



Стрибки з довгою і короткою скакалками:

- стрибки на місці на двох ногах без визначеного положення рук. Спочатку стрибки низькі, потім вищі, а потім чергуються низькі з високими;
- стрибки на місці на двох ногах із визначеним вихідним положенням рук;
- стрибки на одній нозі, чергуючи їх через визначену кількість стрибків (3–4) зі стрибками на іншій нозі;
- стрибки на одній нозі та на двох ногах з невеликим просуванням уперед і назад;
- стрибки на одній нозі та на двох ногах з поворотами праворуч і ліворуч;
- стрибки через довгу скакалку та коротку скакалку з просуванням уперед.

Скоро літо, тож скористаємося часом на канікулах для зміцнення здоров'я і будемо:

- загартовуватися (приймати сонячні ванни, ходити босоніж по траві, піску, обливатися холодною водою);
- плавати у безпечних водоймах або басейні;
- грати в рухливі ігри з друзями й подругами;
- багато часу проводити на свіжому повітрі за містом або у зелених зонах;
- виконувати фізичні вправи чи займатися спортом.

Фізична активність сприяє збалансованості організму та його гармонійному розвитку. Проте інколи підлітки скаржаться на втому, серцебиття, задишку, відчуття стиснення в грудях, пітливість. Усі ці явища не пов'язані з фізичною активністю, а зумовлені переважно гормональним впливом на серце та судини і згодом зникають назавжди. Такі стани потрібно контролювати та повідомляти про них батьків.

Меню для контролю за масою тіла

Хороший апетит свідчить про нормальну роботу системи травлення, а причиною зниження апетиту може бути якесь захворювання. Збалансоване харчування важливе для нормального фізичного розвитку організму.



6. Що означає збалансоване харчування? Які компоненти є обов'язковими для збалансованого харчування?

У віці до 13 років хлопчики та дівчатка мають майже однакові потреби в калоріях (1800–2000 ккал). Проте з 13–14 років потреба хлопчиків у калоріях зростає до 2800 ккал, тоді як у дівчат приблизно до 18 років залишається на рівні 2000 ккал. Потреба в калоріях все ж досить індивідуальна як для дівчат, так і для хлопців. Насамперед вона залежить від рівня фізичного розвитку та активності, стану організму, в певний момент часу може потребувати коригування.

Тим, хто займається спортом або посильною фізичною працею, слід збільшити калорійність на 20 %, тобто до 3600 ккал для хлопців та до 3150 ккал для дівчат.



7. Встановіть, скільки поживних речовин потрібно саме вам, ознайомившись із нормами харчування для підлітків. Скористайтеся матеріалами сайту МОЗ України за QR-кодом.



У меню має бути повноцінний калорійний сніданок, чотири-чотириразове харчування та дотримання питного режиму, що передбачає вживання 1,5–2 л води. Пити воду бажано за 20 хвилин до вживання їжі. Вечеря має бути не менше ніж за 3 години до сну.

Орієнтовне меню підлітка



- **Сніданок:** відварне куряче філе з гречаною кашею, яйце, компот
- **Обід:** овочевий суп на яловичині, житній хліб, тушковане м'ясо з гарніром, салат, молоко
- **Підвечірок:** какао, сирно-фруктова запіканка
- **Вечеря:** картопля, запечена з рибю і томатами, зелений чай або фруктовий сік



- **Сніданок:** йогурт, вівсянка зі шматочками солодкого яблука, какао
- **Обід:** суп-пюре, тушковані овочі з відварною курятиною чи яловичиною, кисіль або компот
- **Підвечірок:** сир нежирний зі шматочками фруктів і сметаною, молочно-фруктовий коктейль
- **Вечеря:** картопля, запечена в сметані із зеленню, овочевий салат, сік

Трапляється, що в підлітків спостерігається дефіцит або надлишкова маса тіла. З такими відхиленнями можна впоратися, коригуючи фізичне навантаження та дотримуючись певного раціону харчування.

Якщо потрібно зменшити масу тіла, то слід усунути з раціону солодощі й вживати менше жирів — бажано до 30 г на день.

Орієнтовне меню для корекції маси тіла

Для зниження надлишкової маси

- **Сніданок:** склянка нежирного кефіру, яблуко, банан
- **Обід:** суп на овочевому м'ясному нежирному бульйоні зі шматочком чорного хліба, мюслі, йогурт, чай без цукру
- **Підвечірок:** фрукти чи фруктовий салат, чай, можна молоко
- **Вечеря:** запечене куряче філе або риба з морквою та буряком чи гречаною кашею, шматочок сиру, компот або трав'яний чай

Для збільшення маси в разі її дефіциту

- **Сніданок:** кефір 2,5% жирності, молочна каша з маслом, житній хліб
- **Другий сніданок:** вінегрет, солодкий компот
- **Обід:** спагеті з відварною куркою, салат овочевий із жирною сметаною, чорний чай з медом
- **Підвечірок:** вівсяне печиво (5 штук) із жирним молоком
- **Вечеря:** бутерброд з м'ясом і овочами, суп на яловичині, ягідний морс або узвар

У складних ситуаціях краще радитися з лікарями.

Якщо зміни, що відбуваються з фігурою, бентежать, не варто засмучуватися. Адже ми можемо впливати на свій розвиток, коригуючи раціон, рухову активність тощо.

Будемо любити й поважати себе, працювати над собою, вдосконалюватися — і позитивні зміни не забаряться.



Проаналізуйте інфографіку «Як покращити фізичну форму». Сформулюйте правила для себе, щоб підтримувати хорошу фізичну форму чи коригувати її за потреби.

Магічна п'ятірка



Щоденна норма:

5 порцій овочів і фруктів



5 склянок води



4–5 прийомів їжі



Сон
8–9 годин



10 тисяч кроків на день
подовжують життя
на 4–5 років



Вправи для
гармонійного розвитку
всіх частин тіла
та фізичних якостей

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Чим визначається рівень фізичного розвитку? Опишіть усно процес вимірювання маси тіла та зросту.
9. Які показники свого фізичного розвитку ви вже досліджували? Якими ваші показники були раніше?
10. Чи можемо ми впливати на свій фізичний розвиток? Як?
11. Які способи покращення фізичної форми вам відомі?
12. Що потрібно робити в разі дефіциту маси тіла?
13. Що потрібно робити, якщо є надлишок маси тіла?
14. Наведіть приклади вправ для прискорення росту.

§ 26 Дорослі чи не дуже

*Дізнаєтеся про особливості розвитку підлітків,
«гормональну бурю»*



Що означає поняття «тинейджер»? Якому віковому періоду відповідає?

Підліток — ще не доросла людина, але вже й не безпорадна дитина. У цьому віці ми вже здатні на дорослі вчинки, високomorальні та вольові, можемо обстоювати свої права.

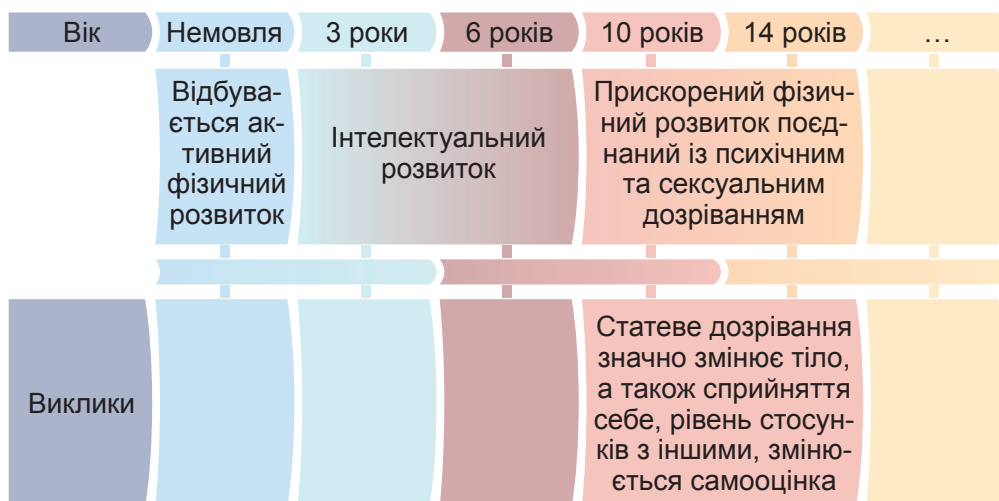
1. Розгадайте ребус.



Особливості розвитку підлітків

У різні періоди всі системи організму розвиваються нерівномірно. Наприклад, відбувається швидкий фізичний розвиток немовляти та інтелектуальний розвиток дитини від 3 до 6 років. У підлітковому віці активно відбуваються зміни, що призводять до біологічного, психічного, соціального та духовного дозрівання, внутрішні органи та системи організму остаточно формуються, відбувається статеве дозрівання, поєднане з прискореним фізичним розвитком.

2. Проаналізуйте і доповніть часову лінію особливостей різних вікових періодів та викликів.



Наш організм починає активно рости, збільшується м'язова маса, м'язи стають сильнішими та витривалішими до фізичних навантажень. Однак ми маємо індивідуальні ритми й особливості, які виявляються по-різному. Наприклад, зміни в органах дихання та серцево-судинній системі можуть призвести до втоми, млявості, запаморочення. Зміни в нервовій системі — до підвищеної збудливості, роздратованості або загальмованості.

Усі фізіологічні зміни відбуваються через вплив гормонів, певний набір яких людина має від народження, але деякі з них найінтенсивніше виробляються в підлітковому віці та є різними в дівчат і хлопців. Саме гормони визначають розвиток організму майбутнього чоловіка і майбутньої жінки.

Усіма процесами в організмі керують гормони і ферменти, які виробляють відповідні залози: щитовидна, паращитовидна, підшлункова тощо. Якщо організм працює нормально, то вони виробляються в потрібній кількості й виконують свою «роботу», однак якщо відбувається збій, лікарі призначають вживання ферментів або гормонів — наприклад, ензими для травлення, гормони для росту, стресостійкості, стабілізації нервової системи тощо.

Відомі випадки, коли молоді люди, які намагалися покращити свою зовнішність швидко, наприклад схуднути або наро-

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Гормони (від грец. *ὁρμόω* — «збуджую») — біологічно активні речовини, що їх виробляють залози в організмі кожної людини; є важливими для функціонування та розвитку організму.

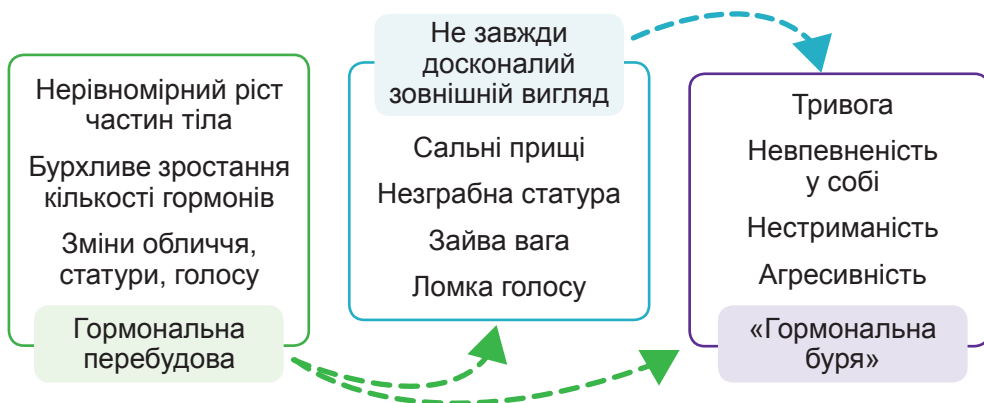
стити м'язову масу, зацікавилися наполегливою пропозицією чудо-пігулок від постійного клієнта фітнес-центру. Згодом ті, хто купили пігулки, відчули певні проблеми: алергічні реакції, розлади шлунку, головні болі, болі в суглобах тощо. Такими є результати неконтрольованого прийому неліцензованих препаратів. Якби час прийому був довшим, це могло призвести до функціональних змін організму, наприклад, нерівномірного розвитку органів, порушення репродуктивної системи, нервових зривів. Уживання гормональних препаратів можливе лише в разі серйозних порушень в організмі та за призначенням і під контролем лікаря.

3. Якими можуть бути наслідки від неконтрольованого вживання препаратів, що містять гормони?

Пригадайте, як уночі дивитеся в смартфон, а спати не хочеться... і навпаки: зранку не можете розплющити очі, не чуєте сигнал будильника... Це дивно, адже всім керує мозок, а він ого-го! Але виявляється, щось і його контролює. Так, це гормони. Вони керують пам'яттю, відчуттями, режимом і настроєм, загалом формують нас у фізіологічному плані. Навіть зараз, коли ви це читаете, гормони працюють, причому за планом. І принаймні наміри в них добрі.

Гормональна буря

Підлітковому віку властиві так звані гормональні бурі із сильними емоційними й фізіологічними ефектами. З більшістю їх проявів ми можемо впоратися самі за допомогою фізичної активності, загартовування, аутотренінгу. Але для корекції гострих і дуже негативних проявів гормональної бурі лікар може призначити гормональні препарати.





4. Як ви розумієте поняття «гормональна буря»? Чи безпечно це явище для підлітка? Чому? Як уникнути негативних наслідків «гормональної бурі»?

Власні життєві ресурси краще спрямувати на відновлення та відпочинок, щоб не допустити негативних наслідків гормональної бурі та не зайти у стрес.

Фізіологічні відмінності

Статури дівчат і хлопців зазнають стрімких змін. Ці зміни пов'язані з різким збільшенням кількості статевих гормонів у крові: у хлопців — *тестостерону*, у дівчат — *прогестерону*. Тож у підлітковому віці починають яскравіше виявлятися фізіологічні відмінності між чоловічою та жіночою статтю.

Стать чоловіка та жінки визначається не лише фізичними, а й психосоціальними ознаками, що з'являються після підліткового віку.

Статеве дозрівання, як складова фізіологічного розвитку, випереджає повне дозрівання організму.

Тіло дівчини-підлітка росте й потребує поживних речовин, насамперед для розвитку, тому її організм, сформований статево,

ще не готовий до материнства. Вагітність передбачає витрату поживних речовин для нормального розвитку плоду. Тож у разі вагітності дівчини-підлітка обидва організми можуть постраждати. Дівчина-підліток психічно не готова нести відповідальність і самовіддано піклуватися про дитину. Не може вона також і фінансово забезпечити дитину всім необхідним — їжею, одягом, медикаментами — та створити належні побутові умови.

У хлопців підліткового віку лише починається статеве дозрівання, яке триватиме приблизно до 20–23 років. Під дією чоловічих статевих гормонів хлопець швидше росте, завдяки збільшенню м'язів збільшується його фізична сила. Грудна клітка стає рельєфною, формується справжня чоловіча статура. У більшості хлопців підліткового віку змінюється голос, що згодом стане низьким, набуде приємного тембру. Зрештою обличчя набуде чоловічих рис.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Тестостерон (від лат. *testis* — «чоловіче яєчко, чоловіча сила» і грец. *στερεόω* — «зміцнюю») — чоловічий статевий гормон.

Прогестерон (від лат. *pro* — «перед, раніше» і лат. *gestatio* — «вагітність») — жіночий статевий гормон.

5. Назвіть види спорту, які розвивають і зміцнюють м'язи, формують статуру. Розгляньте світлини і визначте, який вид фізичної активності на них зображено. Чи сприяють, на вашу думку, заняття з аквааеробіки, шейпінгу, фітнес-джампінгу, енімал флоу, йоги покращенню фізичного здоров'я? Чому?



Щоб стати дорослими чоловіком або жінкою, необхідно, крім фізичної, досягти соціальної, психологічної та духовної зрілості на основі життєвих цінностей, сформувати відповідний стиль поведінки.

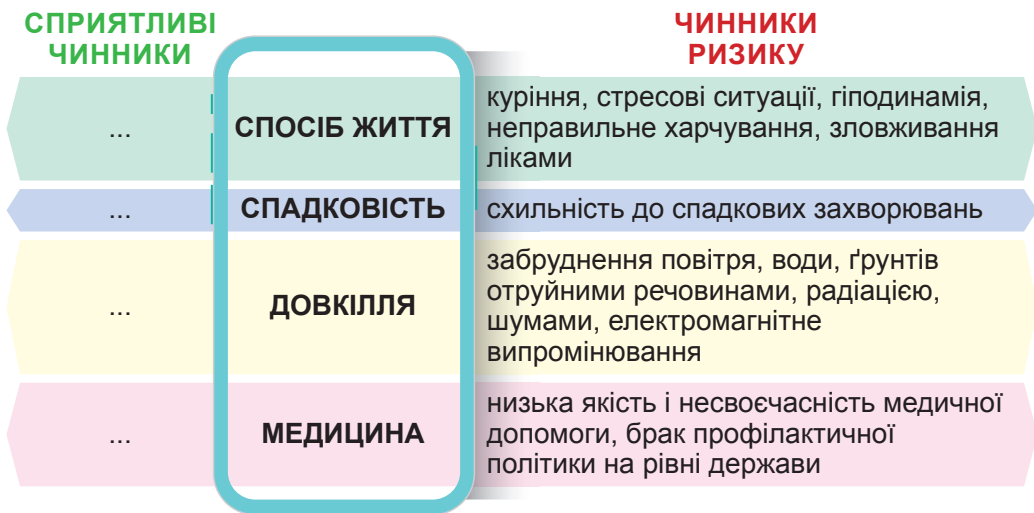
Чинники впливу на розвиток підлітка

Важливою умовою нормального психічного та соціального дозрівання, розвитку й формування особистості юнаків і дівчат є вміння встановлювати й підтримувати дружні стосунки з оточенням, друзями, з якими вони постійно спілкуються, проводять свій вільний час.

Тимчасова розбалансованість швидкості соціального, фізичного та психічного дозрівання може призвести до виникнення проблем емоційного характеру.

Надалі, коли людина досягає соціальної зрілості, стан здоров'я нормалізується.

6. Проаналізуйте схему. Назвіть чинники впливу на розвиток підлітків, що сприяють здоров'ю.



Дівчата і хлопці формують риси характеру та ставлення до осіб протилежної статі. Вони мають розвиватися духовно та емоційно, фізично та статево, раціонально харчуватися, регулярно проходити обстеження в лікарів, виконувати гігієнічні процедури, стежити за масою тіла, займатися фізичними вправами чи спортом.

Вибір здорового способу життя

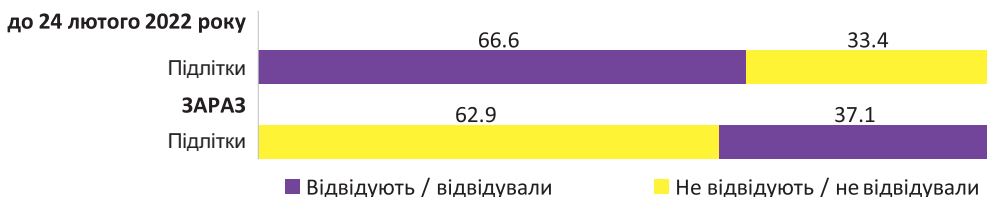
Останніми роками в Україні стає модним бути здоровими. Молодіжні рухи визнають пріоритетом розв’язання багатьох гострих проблем суспільного життя. Зокрема, важливого значення вони надають пропагуванню дотримання здорового способу життя, налаштуванню на збереження власного здоров’я, підвищенню обізнаності з питань профілактики тютюнокуріння, алкоголізму, наркоманії, захворювань на ВІЛ/СНІД.



7. Проаналізуйте фрагменти статті та публікації блогу.

За результатами дослідження «Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров’я», проведеного Державним інститутом сімейної та молодіжної політики за підтримки Міністерства молоді та спорту України, «Всеукраїнського центру фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх”», у довоєнний період та протягом 2022–2023 років виявлено, що об’єктивні виклики вплинули на фізичне і ментальне здоров’я підлітків. Зокрема, карантинні вимоги звузили доступ до закладів освіти, фізичної

культури й спорту. Заняття онлайн обмежили рухову активність загалом. У період війни понад чверть підлітків відвідує спортивні секції, гуртки, третина — планує розпочати заняття. Рівень відвідуваності спортивних секцій та гуртків після початку повномасштабної війни зменшився майже вдвічі: до 24 лютого 2022 року їх відвідували майже 67% опитаних, а після початку повномасштабної війни — лише 37,1%.



Рівень відвідуваності будь-яких спортивних секцій, гуртків тощо дітьми зараз і до 24 лютого 2022 року (до початку повномасштабної війни), %

Загальний стан здоров'я підлітків після початку повномасштабної війни погіршився, особливо це стосується психічного здоров'я: знизилася успішність навчання в школі, з'явилися тривожні розлади, песимістичні погляди на життя, розлади сну, проблеми з апетитом.

Щодо змін фізичного здоров'я, то про це рано робити висновки. Проведені дослідження показали, що переважна більшість дітей (89,8%) позитивно оцінила вплив занять фізичною культурою та спортом на спосіб життя і стан здоров'я.



Вплив фізичної активності, занять спортом на стан здоров'я дітей, %

Примітка: респонденти могли обирати по кілька варіантів відповідей, тому сума відповідей не дорівнює 100%.

7.1. Що, на вашу думку, треба зробити найближчим часом, щоб НЕ виправдалися песимістичні прогнози щодо здоров'я українських підлітків?

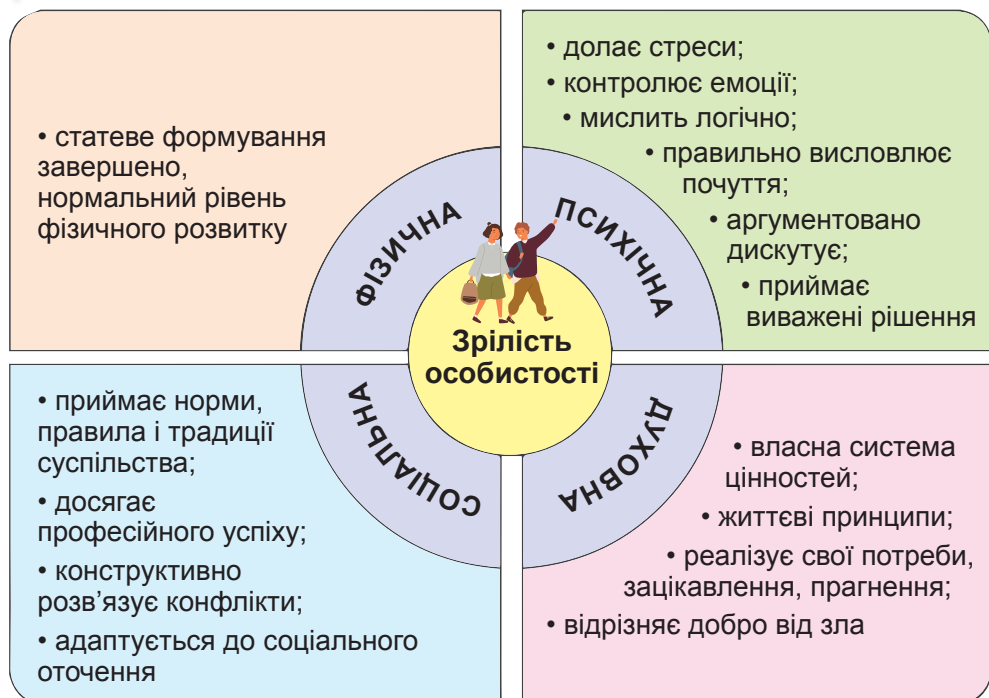
«Багато хто знає, що здоровий спосіб життя — це дуже круто. Але мало людей хочуть цього дотримуватися. Вони вважають, що немає часу готувати здорову їжу, ходити до спортзалу, знаходять виправдання своїй бездіяльності щодо багатьох інших речей, важливих для підтримання здоров'я.

Навіть якщо в тебе немає грошей на абонемент у спортзал, ти завжди можеш займатися вдома, правильно харчуватися. Головне — це бажання та сила волі. Здоровий спосіб життя — це дуже корисно» (із блогу Зоряни К.).

7.2. На вашу думку, якщо молодь вважає, що життя залежить від них самих менше, ніж від зовнішніх обставин, то як же здоров'я? Чому автори навели цитату з блогу Зоряни?

Вибираймо здоров'я, вибираймо життя. Підлітковий вік — це енергія та радість. Це добробут і доброчинність, це наше успішне навчання та майбутня кар'єра, це турбота про нашу країну та планету!

Визначте шляхи соціального, психічного та духовного дозрівання, використовуючи інфографіку «Ознаки біологічної, психічної, соціальної, духовної зрілості». Доповніть її гілками інтелект-карти.



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Перелічіть основні ознаки підліткового віку.
9. Виберіть те, що допоможе подолати проблеми підліткового віку:
- | | |
|--|--|
| А прогулянки на природі; | Д хобі; |
| Б куріння; | Е здорова їжа без надміру солодоців, жирів; |
| В вживання стимулювальних напоїв; | Є уникнення шкідливих звичок; |
| Г активний відпочинок; | Ж переїдання. |
| Г заняття спортом; | |
10. Наведіть приклади, коли чинники впливу на розвиток підлітка можуть призвести до негативних змін. Як цього уникнути?
11. Чому найголовнішими цінностями є не зовнішня краса, а внутрішня привабливість людини, її багатий внутрішній світ, гідність, доброта, чесність, духовність? Якщо ви не погоджуєтеся із цим твердженням, обґрунтовано доведіть свою думку.

Узагальнення 4. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Дбаємо про власний організм»

1. Класифікуйте хвороби.

А Неінфекційні

Б Інфекційні

а серцево-судинні

б СНІД

в респіраторні

г ожиріння

г туберкульоз

д онкологічні

е алергія

є діабет

ж малярія

2. Позначте, що є хворобою.

А ВІЛ

Б СНІД

3. Позначте ознаки активної форми туберкульозу.

А кашель

В утруднене дихання

Б немає хрипів

Г покращення апетиту

Г втрата ваги

Д збільшення лімфатичних вузлів

Е температура тіла на рівні 37–38 °С тривалий час

Є підвищення рівня гемоглобіну в крові

4. У відповідність ознаки наркотичної залежності за етапами формування.

А Соціальна залежність

Б Психологічна залежність

В Фізична залежність

а сонливість

б виснаженість

в сіра шкіра

г різка зміна настрою

ґ депресивний стан

д жовті білки очей

е сильний апетит

є сильне збудження

ж темні кола під очима

5. Який термін може отримати хлопець згідно із законодавством? Його історія: «Я навчався у хорошій школі, хоча моя родина скоріше середнього достатку. Потрапив у наркобізнес через власну наркотичну залежність — спробував кілька разів на вечірках. Мені запропонували збувати наркотики серед одноліток у школі й таким чином розрахуватися за них. В лікарні мені допомогли позбутися залежності, а от відповісти за скоєне довелося роками життя та здоров'ям моїх батьків».

А від п'яти до восьми років

Б від восьми до десяти років з конфіскацією майна

В від шести до десяти років з конфіскацією майна

Г до трьох років

6. Позначте доцільну для підлітків косметику.

А декоративна

Б вікова

В профілактична

Г лікувальна

7. Чому неприпустимо дискримінувати ВІЛ-позитивних людей?

8. Як почувається людина, коли потребує дозу наркотичної речовини, але не має змоги її прийняти?

9. Наведіть аргументи на користь здорового способу життя.

10. Моделюйте власну стратегію здорового способу життя, додавши те корисне, про що дізналися в цьому розділі.

Додаток 1 до параграфу 7

ТЕСТ: АУДІАЛ, ВІЗУАЛ, КІНЕСТЕТИК

Виберіть один із варіантів відповідей для кожного пункту й запишіть відповідні бали: 0 — ніколи, 1 — рідко, 2 — іноді, 3 — часто, 4 — завжди.

Частина 1. ВІЗУАЛ

1. Я запам'ятовую краще, якщо записую.
 2. Під час занять я роблю докладні записи.
 3. Коли я слухаю, я подумки уявляю картини, цифри або слова.
 4. Мені хотілося б вчитися за допомогою телепрограм або відео.
 5. Мені допомагає виділення інформації різними кольорами.
 6. Мені потрібні письмові вказівки для виконання завдань.
 7. Я маю дивитися на людей, щоб зрозуміти, що вони кажуть.
 8. Я краще розумію пояснення, коли його записують на дошці.
 9. Графіки, карти тощо допомагають мені зрозуміти те, що скажуть люди.
 10. Я пам'ятаю обличчя людей, але не пам'ятаю їхніх імен.
- Разом балів.

Частина 2. АУДІАЛ

1. Я краще запам'ятовую, якщо обговорюю це з кимось.
 2. Я віддаю перевагу навчанню через слухання, а не через читання.
 3. Мені потрібні усні вказівки для виконання завдань.
 4. Фоновий звук допомагає мені думати.
 5. Я люблю слухати музику, коли навчаюся або працюю.
 6. Я розумію, що люди кажуть, навіть якщо я їх не бачу.
 7. Я пам'ятаю імена людей, але не пам'ятаю їхніх облич.
 8. Я легко запам'ятовую жарти, які чую.
 9. Я можу впізнавати людей за голосами (наприклад, по телефону).
 10. Коли я вмикаю телевизор, я більше слухаю, ніж дивлюся на екран.
- Разом балів.

Частина 3. КІНЕСТЕТИК

1. Мені краще одразу почати щось робити, а не вивчати інструкції.
 2. Мені потрібні часті перерви, коли працюю або навчаюся.
 3. Мені потрібно щось їсти, коли читаю або навчаюся.
 4. Якщо в мене є вибір між «стояти» або «сидіти», я краще стоятиму.
 5. Я починаю нервувати, якщо довго сиджу на одному місці.
 6. Я краще думаю, коли рухаюся (або, наприклад, гойдаю ногою).
 7. Маніпулювання предметами допомагає мені запам'ятати сказане кимось.
 8. Я жестикулюю, коли говорю.
 9. Я постійно малюю якісь закарлючки під час уроків.
- Разом балів.

Обчисліть суми балів для кожної частини тесту окремо. Найбільше число вкаже, який тип сприйняття у вас переважає. Але пам'ятайте, що слід розширювати канали сприйняття інформації — це є умовою успішного навчання.

Додаток 2 до параграфа 8

1. Важко прокидатися вранці?
А) так, майже завжди — 3
Б) інколи — 2
В) рідко — 1
Г) у край рідко — 0
2. У який час ви воліли би йти до сну, якщо є вибір?
А) після 1-ї години — 3
Б) з 23-ї до 1-ї години — 2
В) з 22-ї до 23-ї години — 1
Г) до 22-ї години — 0
3. Який сніданок найкращий протягом першої години після пробудження?
А) ситний — 3
Б) не дуже ситний — 2
В) можна обмежитися яйцем — 1
Г) достатньо чаю чи кави — 0
4. Коли частіше трапляються конфліктні ситуації з однолітками, членами родини?
А) у першій половині дня — 1
Б) у другій половині дня — 0
5. Від чого легше відмовитися?
А) від ранкових кави чи чаю — 2
Б) від вечірнього чаю — 0
6. Як точно відчуваєте (відлічуєте) хвилину?
А) зазвичай менше хвилини — 0
Б) зазвичай більше хвилини — 2
7. Як можете пристосуватися до зміни режиму харчування під час подорожей?
А) дуже легко — 0
Б) легко — 1
В) важко — 2
Г) не можу пристосуватися — 3
8. Якщо на ранок заплановано важливу справу, наскільки раніше ляжете спати?
А) більше ніж на 1–2 години — 3
Б) на 1–2 години — 2
В) менше ніж на 1 годину — 1
Г) як зазвичай — 0

Обчисліть суму балів, вона вкаже на найбільш імовірний хронотип:
0–7 балів — жайворонок, 8–13 — голуб, 14 і більше — сова.

ВИМІРЮВАННЯ РІВНЯ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Виберіть у кожній парі тверджень одне, яке найбільше характеризує вас. У бланку для відповідей у зошиті або на окремому аркуші (можете приготувати його заздалегідь чи зробити ксерокопію) обведіть той варіант, який ви обрали (а або б). Тривалість тесту становить 15–20 хвилин.

Опитувальник для визначення схильності особистості до конфліктної поведінки (автор К. Томас, адаптація Н. В. Грішиної)

1	а) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання суперечливого питання	б) Замість обговорювати те, у чому наші думки розходяться, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні
2	а) Я намагаюся знайти компромісне рішення	б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого та моїх власних
3	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого	б) Я намагаюся заспокоїти іншого й найголовніше — зберегти наші стосунки
4	а) Я намагаюся знайти компромісне рішення	б) Іноді я поступаюся власними інтересами заради інтересів іншої людини
5	а) Під час владнання спірної ситуації я завжди намагаюся знайти підтримку іншого	б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвого напруження
6	а) Я намагаюся уникати неприємностей для себе	б) Я намагаюся домогтися свого
7	а) Я намагаюся відкласти розв'язання суперечливого питання, щоби згодом розв'язати його остаточно	б) Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб домогтися чогось іншого
8	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого	б) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати суть усіх порушених інтересів і питань
9	а) Вважаю, що не завжди слід хвилюватися через розбіжності, які час від часу виникають	б) Я докладаю чимало зусиль, аби домогтися свого
10	а) Я твердо спрямований на досягнення свого	б) Я намагаюся знайти компромісне рішення
11	а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати суть усіх порушених інтересів і питань	б) Я намагаюся заспокоїти іншого й найголовніше — зберегти наші стосунки
12	а) Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки	б) Я даю можливість іншому залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч

13	а) Я пропоную середню позицію	б) Я наполягаю, щоб було по-моєму
14	а) Я повідомляю іншому свою точку зору й цікавлюсь його поглядами	б) Я намагаюся показати іншому логіку та перевагу моїх поглядів
15	а) Я намагаюсь заспокоїти іншого й найголовніше — зберегти наші стосунки	б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження
16	а) Я намагаюся не образити почуття іншого	б) Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції
17	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого	б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути даремного напруження
18	а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму	б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч
19	а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати суть усіх порушених інтересів і питань	б) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно
20	а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності	б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання переваг і втрат для нас
21	а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до побажань іншого	б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми
22	а) Я намагаюсь знайти позицію, яка перебуває посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини	б) Я обстоюю свої бажання
23	а) Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити побажання кожного з нас	б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення суперечливого питання
24	а) Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагатимуся піти назустріч його бажанням	б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу
25	а) Я намагаюсь продемонструвати іншому логіку та перевагу моїх поглядів	б) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до побажань іншого
26	а) Я пропоную середню позицію	б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити побажання кожного з нас
27	а) Часто я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки	б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму
28	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого	б) Під час владнання ситуації я зазвичай намагаюся знайти підтримку іншого

29	а) Я пропоную середню позицію	б) Вважаю, що не завжди слід хвилюватися через розбіжності, які час від часу виникають
30	а) Я намагаюсь не зачепити почуттів іншого	б) Я завжди займаю таку позицію в суперечливому питанні, щоб ми разом з іншою зацікавленою людиною могли досягти успіху

Зразок бланку відповідей

№	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Кожна колонка визначає наявність певної форми поведінки під час розв'язання конфліктів. Підрахуйте кількість балів (обведених букв) у кожній колонці (максимальна кількість — 12 балів). Та характеристика поведінки, яка набере найбільшу кількість балів, і буде домінантною у вас. Можливо, що дві форми поведінки є провідними.

Додаток 4 до параграфу 19

ТЕСТ «САМООЦІНКА» (за методикою Дембо – Рубінштейн)

1. Оцінюємо власні якості за 7-бальною шкалою. Наприклад, за зростом: на відрізку треба позначити те місце, де має бути ваш зріст. Але перед тим треба уявити, що на цій шкалі розташовуються знайомі однокласники: ліворуч — найнижчі, а праворуч — найвищі.

Зріст	1 2 3 4 5 6 7	Низький / низька	Високий / висока
Сила	1 2 3 4 5 6 7	Слабкий / слабка	Сильний / сильна
Здоров'я	1 2 3 4 5 6 7	Хворий / хвора	Здоровий / здорова
Врода / краса	1 2 3 4 5 6 7	Негарний / негарна	Красивий / красива
Доброта	1 2 3 4 5 6 7	Злий / зла	Добрий / добра
Навчання	1 2 3 4 5 6 7	Не встигаю	Відмінник / відмінниця
Щастя	1 2 3 4 5 6 7	Нещасливий / нещасна	Щасливий / щаслива
Ставлення оточення	1 2 3 4 5 6 7	Недоброзичливе	Доброзичливе
Сміливість	1 2 3 4 5 6 7	Боязкий / боязка	Сміливий / смілива
Благополуччя	1 2 3 4 5 6 7	Низьке	Високе

2. Обчисліть суму балів. Визначте показник самооцінки:

- 10–20 балів — занижена самооцінка;
- близько 40 балів (± 5) — адекватна самооцінка;
- 46–59 балів — схильність до завищеної самооцінки;
- 60–70 балів — завищена самооцінка.

Додаток 5 до параграфу 20

Критерії оцінювання рекламного продукту та його презентування

№	Критерії*	Оцінка від 0 до 2
1	Тематика рекламного продукту актуальна, відповідає темі	
2	Подані факти законні, достовірні й цікаві, відповідають темі	
3	Рекламний продукт корисний не тільки для тих учнів / учениць, які його створили	
4	Проведено опитування щодо ставлення учнів і учениць, учителів і учительок, батьків до відповідної тематики	
5	Висновки підкріплено відповідними діаграмами, графіками, таблицями, що допомагають сприйняттю	
6	Малюнки і фотографії ретельно дібрані з різних джерел і допомагають змісту	
7	Використані методи соціального впливу	
8	Є посилання на використані джерела	
9	Рекламний продукт якісно оформлений	
10	Для оформлення використано цифрові інструменти, технології	
11	Оригінальна презентація, результат роботи	
	Разом	

* Критерії оцінювання можна доповнювати.

Додаток 6 до параграфу 25

Середні значення показників фізичного розвитку хлопців 12–14 років

Показник	Вік, роки	Min–Max
Довжина тіла стоячи, см	12	139–167
	13	143–171
	14	154–178
Маса тіла, кг	12	28–60
	13	35–62
	14	38–71
Окружність грудної клітки, см	12	62–85
	13	68–86
	14	69–90

Середні значення показників фізичного розвитку дівчат 12–14 років

Показник	Вік, роки	Min–Max
Довжина тіла стоячи, см	12	140–168
	13	142–174
	14	151–175
Маса тіла, кг	12	29–60
	13	32–62
	14	39–64
Окружність грудної клітки, см	12	62–84
	13	68–89
	14	70–91

Алфавітний покажчик

SPF	177
А	
Акне	173
Активне слухання	42, 43, 62, 84, 88, 98
Активне читання	21, 41, 43, 62, 125, 156
Антропометрія	180
Аудіал	43, 44, 197
Афірмації	129, 130
Б	
Безвихідь	39
Безпека	16, 17, 22, 29, 54, 95
Біосфера	72
В	
Відповідальне споживання	68, 73
Візуал	43, 44, 197
Волонтер	13, 17, 140, 142, 143, 144
Вторинна сировина	75
Г	
Гемоглобін	160
Гігієна суспільної поведінки	110
Гормон	187, 188, 189
«Гормональна буря»	189
Д	
Дезінформація	18, 136
Дерматит	171
Джерела ризиків	11
Добробут	7, 36, 60, 69, 73, 88, 106, 110, 134, 179
Доброчинність	120, 140, 143
Домашня аптечка	31

Е	
Екосистема	72
Емоційне благополуччя	82, 83, 84, 88, 128
Емоційний інтелект	88, 124
З	
Здоровий спосіб життя	8, 10, 137, 159, 161, 194
ЗМІ	134, 135, 137
К	
Кінестетик	43, 44, 197
Клініки, дружні для молоді	101
Кола спілкування	97, 99
Колесо балансу життєвих цінностей	39
Конфіденційність	101, 104, 155
Конфлікти	112, 113, 114, 115, 116, 126, 131, 159, 194
Кортизол	114, 170
Косметолог	171
Креативність	47, 60, 84, 100, 119
Культура вияву почуттів	85, 87
Культура споживання	66
Лімфатичний вузол	160
Мандала	90, 93
Ментальне здоров'я	55, 120, 158, 192
О	
Онкологія	150, 170
Опонент	116
Особиста безпека	13
П	
Підлітковий вік	37, 61, 85, 189, 194
Підліткові компанії	103, 104, 105
Піраміда потреб людини	62

Пріоритет	37
Прогестерон	190
Прогрес у навчанні	42
Психологічна рівновага	55, 128, 129, 132
Р	
Ризик	11,14, 20, 22, 105, 123, 125, 153, 163, 192
Рівні ризику	10, 12, 15, 27
Родовід	64
С	
Самооцінка	47, 105, 122, 123, 129, 198
Соціальна безпека населеного пункту	95
Спілкування	62, 84, 85, 91, 95, 97, 98, 103, 108, 112, 124, 159
Сприйняття	45
Сталий розвиток	72, 73, 75
Стратегія	40, 49, 72, 117, 133
Стрес	120, 121, 123, 125, 131, 169, 190
Стресор	121
Талант	56, 57, 59
Тестостерон	190
Тонус	162
У	
Увага	44, 50, 110, 116, 133, 135
Ф	
Фандрейзинг	134, 135
Фокусування уваги	44
Формула безпеки	14
Форс-мажор	49
Фрустрація	132

Х	
Хвороби цивілізації	149, 152, 157, 158
Ц	
Цивілізація	149
Ціль довгострокова	9
Ціль короткострокові	9
Ціль середньострокова	9
Цінності	6, 36, 110, 129, 156, 191,
Ч	
Чинники ризику	157
Ш	
Штучний інтелект	106
Я	
Якість і спосіб життя	63

Відповіді на ребуси:

С. 60 Добробут

С. 93 Безпека, піраміда, волонтер

С. 187 Гормон

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна
КОЛОТІЙ Лариса Павлівна

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник для 7 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

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

Зображення використовуються згідно з ліцензією Shutterstock / FOTODOM UKRAINE

Відповідальні за видання Олена Бородіна, Галина Горобець
Макет і верстка Олександра Дубасова

Підп. до друку 04.04.2024. Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 16,9. Обл.-вид. арк. 13,00. Наклад 25086 пр. Зам.

Видавництво «Літера ЛТД». 03057, Київ, вул. Нестерова, 3, к. 508.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6901 від 10.09.2019

Віддруковано у ТОВ «КОНВІ ПРІНТ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6115, від 29.03.2018.
03680, м. Київ, вул. Антона Цедіка, 12, тел. +38 044 332-84-73.

В19

Василенко С. В.

Здоров'я, безпека та добробут : підруч. для 7 кл. закл. загал.
серед. освіти / С. В. Василенко, Л. П. Колотій. – Київ : Літера ЛТД,
2024. – 208 с.

ISBN 978-966-945-432-4

УДК 614(075.3)