

Наталія Гущина, Ірина Василяшко
ЗА РЕДАКЦІЄЮ ТЕТЯНИ БОЙЧЕНКО

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ



8 КЛАС

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

Підручник розроблено за модельною навчальною програмою
«Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.)

Рубрики



Постановка проблеми



Робота з інформацією



Експертна думка



Проекти



Ключові ідеї параграфа

Умовні позначення



Використайте, дослідіть,
оцініть, створіть



Пригадайте, обміркуйте,
обговоріть



Попрацюйте в групі, у парі



Попрацюйте в робочому
аркуші, розміщеному
в **е-додатку**



Виконайте інтерактивну
вправу, розміщену в **е-додатку**



Виконайте завдання вдома

Е-додаток до підручника розташований за посиланням

<https://vse.ee/csdi>

Також усі матеріали е-додатка продубльовано на відкритому ресурсі

<https://smarttextbook.com.ua/zb/>



ШАНОВНІ ВОСЬМИКЛАСНИКИ І ВОСЬМИКЛАСНИЦІ!

Сьогодні наша країна долає складні випробування, і кожен та кожна з нас є частиною великої спільноти, що прагне безпеки, незалежності й процвітання. Усвідомлення відповідальності перед собою, родиною, суспільством і країною є важливим кроком до дорослішання. Повага до національних цінностей, здатність діяти рішуче в складних ситуаціях, підтримка одне одного — це основи, які допоможуть зберегти єдність заради майбутнього нашої держави.

Не менш важливо навчитися краще розуміти себе. Як розвинути впевненість у собі? Як формувати здорову самооцінку, долати труднощі та керувати своїми емоціями? Як обирати професійний шлях та розвивати навички, необхідні для успішного майбутнього? У підручнику ви знайдете відповіді на ці та багато інших запитань.

Підручник побудований так, щоб навчання було цікавим, інтерактивним і корисним. На його сторінках ви знайдете життєві історії, практичні завдання, комікси, інфографіку й корисні поради.

Протягом навчального року ви продовжите роботу над навчальним проектом «Мій щит безпеки», який розпочали в попередніх класах: збиратимете корисні матеріали, що допоможуть формувати навички безпечної поведінки, й доповнюватимете його.

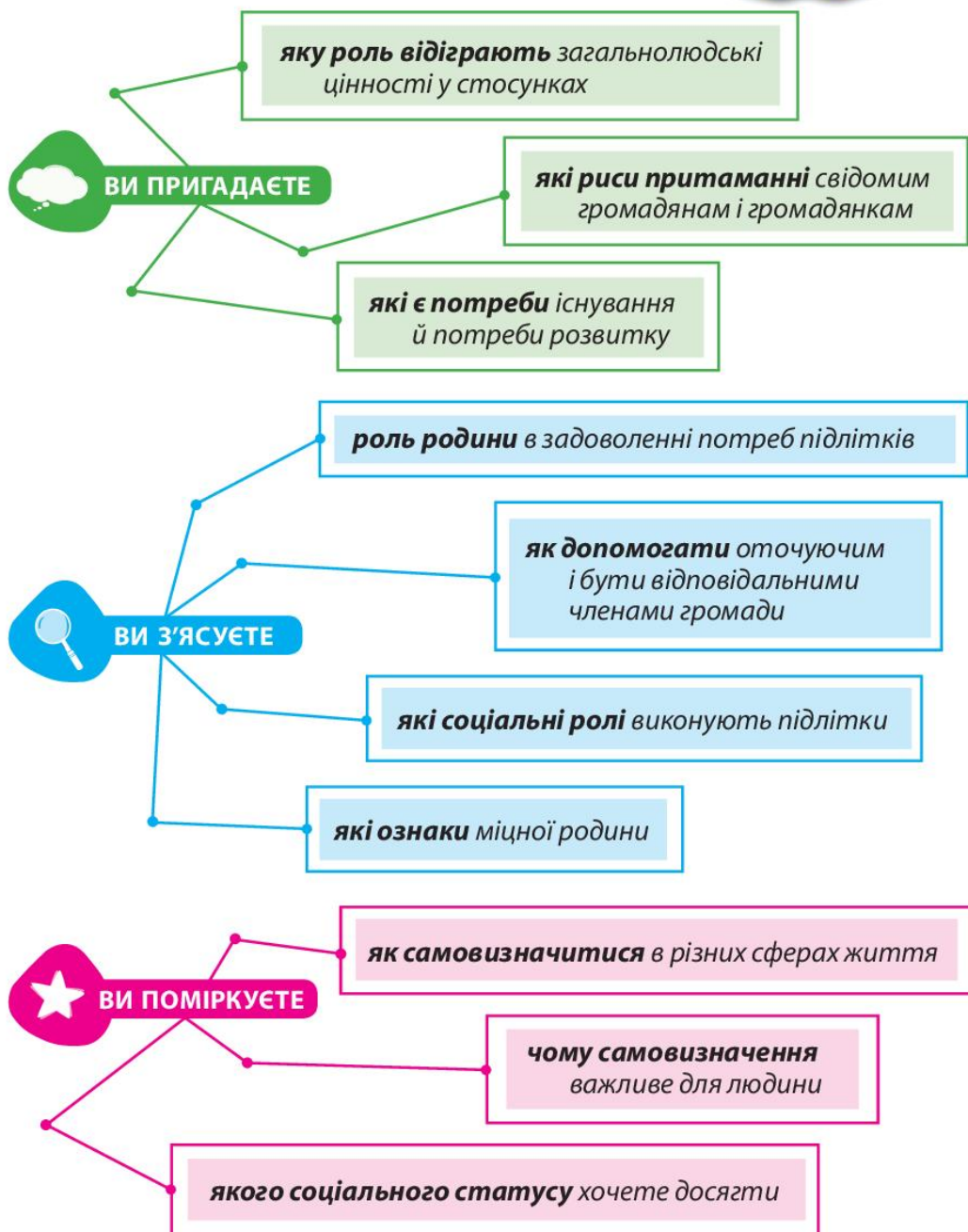
Тематика проєктів, які ви здійснюватимете цього року, охоплює різні сфери життя: «Смачно й корисно: національні традиції в новому форматі», «Твій здоровий ритм життя», «Архітектори успіху: створюємо ідеальний будинок навчання», «Атлас професій», «Робимо добрі справи разом для рідного краю». Робота над ними допоможе вам не лише краще усвідомити власні потреби та цінності, а й розвинути навички командної роботи, відповідальності й творчого підходу до розв'язання важливих питань.

Ми прагнули зробити підручник зрозумілим і захопливим, щоб він став вашим надійним помічником у пізнанні світу й себе.

Попереду — багато відкриттів! Нехай цей рік буде для вас часом зростання, нових можливостей і впевнених кроків до успішного майбутнього. Бережіть себе й тих, хто поруч, адже сила нашої країни — у єдності, знаннях і відповідальності всіх громадян і громадянок. Бажаємо вам цікавого навчання та нових звершень!

Авторки

ВСТУП



§ 1. Життєве самовизначення



- Чи близькі вам міркування когось із героїв та героїнь сюжетів? Чим саме?
- Чи важливо для вас розвивати свої здібності й певні риси характеру? Це вдається легко чи потребує зусиль?
- Пригадайте, ким ви мріяли стати, коли були малими. Зараз ваша думка змінилася чи ні? Чому?
- Якими життєвими принципами ви керуєтеся, коли приймаєте рішення?

Складові життєвого самовизначення

Підлітки 8–9 класів починають замислюватися про своє майбутнє. Це той вік, коли важливо зрозуміти, що саме вас цікавить і як цього досягти. Самовизначення допомагає пізнати себе, зрозуміти, які ваші сильні сторони й що вас надихає. Це не лише вибір професії. У підлітковому віці ви формуєте свої життєві цінності, вчитеся визначати, що для вас важливо. Ви починаєте думати про свої потреби, можливості й шляхи досягнення поставлених цілей. Пошук себе не завжди буде легким — інколи доведеться спробувати кілька різних напрямів, щоб зрозуміти, який з них дійсно ваш.

Самовизначення — це процес вибору людиною своєї позиції щодо суспільної системи цінностей (моральних, соціальних, комунікативних, естетичних, професійних тощо), можливостей, потреб, способів і норм поведінки, а також критеріїв, за якими вона оцінює себе і свої досягнення.

СКЛАДОВІ САМОВИЗНАЧЕННЯ



Особистісна

Хто Я і в чому моя унікальність? Якою людиною я прагну стати? Який характер хочу мати? Які таланти буду розвивати?



Професійна

Які я маю здібності, можливості й потреби? Яка професія мені подобається? Чи маю я ресурси, щоб опанувати цю професію?



Соціальна

Чого я хочу досягнути в житті? Якого статусу прагну? Яке коло спілкування я хочу мати? Які соціальні зв'язки хочу розвивати?



Громадянська

Яку громадянську позицію я маю? Що я можу зробити для громади? Яке моє ставлення до України? Чи готовий / готова захищати її суверенітет?



Життєва

У чому сенс життя? Яка моя місія? Чи приймаю я загальнолюдські цінності? Чи дбайливо ставлюся до свого здоров'я?



Родинна

Яку я хочу мати родину і відносини в ній? Чи можна прожити в шлюбі з однією людиною все життя? Скільки народжувати дітей і які принципи виховання обрати? Чи обов'язково потрібно узаконювати свій шлюб?

Якщо ви ставите собі подібні запитання, отже, замислюєтеся над своїм самовизначенням, яке відіграє ключову роль у формуванні особистості. Такі запитання допомагають визначитися в різних сферах життя. Наприклад, щодо вибору релігії і ставлення до інших конфесій або усвідомлення своєї ролі та впливу в певній групі людей. Усі складові самовизначення взаємопов'язані, тобто впливають одна на одну. Так, формування власної системи цінностей (особистісна складова самовизначення) пов'язане з тим, чи плануєте ви створювати родину й коли саме, скільки дітей хочете мати (родинна складова), яке місце посісти в суспільстві, яким громадянином / якою громадянкою бути (громадянська складова), яку професію оберете (професійна складова). Самовизначення — це більше ніж рішення ким стати. Це вибір власної позиції у світі, шанс створити своє унікальне майбутнє відповідно до особистих прагнень, інтересів, мрій. Тож починайте шукати себе вже зараз: пробуйте нове, не бійтеся помилок і слухайте, що підказує ваше серце.



- Як ви розумієте поняття «самовизначення»?
- Назвіть складові самовизначення. Які ви додали б?
- Поясніть, чому самовизначення важливе для людини.
- Доведіть на прикладі взаємозв'язок між складовими самовизначення (на вибір).
- Чому, на вашу думку, підліткам після закінчення 9 класу буває нелегко визначитися щодо подальшого навчання?
- Чи згодні ви з твердженням українського філософа Івана Бойченка: «Щоб стати особистістю, потрібно знайти себе, зрозуміти себе, виховати й навчити себе, визначити своє місце в житті, показати себе світу, зайняти в ньому своє місце й чинити гідно»? Відповідь обґрунтуйте.



Самовизначення — це найважливіший етап дорослішання. Коли ви ставите собі запитання і шукаєте на них відповідь, то водночас аналізуєте, плануєте, конкретизуєте і здійснюєте кроки на шляху до майбутнього.

У процесі самовизначення варто зважати на такі поради:

- ставтеся до самовизначення відповідально, за потреби радьтеся з досвідченою людиною;
- не перекладайте відповідальність на інших за те, що відбувається у вашому житті;
- зважайте не тільки на свої бажання, а й на потреби та можливості;
- плануйте, які життєві навички вам знадобляться, і розвивайте їх;
- усвідомлюйте свої найкращі сторони.





Обговоріть поради щодо самовизначення в житті. Що означає для вас кожна порада?

- Доповніть перелік власними прикладами.
- Сформулюйте запитання, на які ви бажаєте знайти відповідь і які допоможуть самовизначитися. Зверніться по допомогу, якщо не знаходите відповіді, яка вас задовольняє.



1. Розгляньте плакат.



Долучайтесь до волонтерських організацій і допомагайте прибирати парки, годувати безпритульних або діліться своїми знаннями та вміннями з іншими



Збирайте речі, які вам більше не потрібні, і віддавайте їх людям, які опинилися в скрутних життєвих обставинах



Годуйте безпритульних тварин або візьміть на себе відповідальність за тварину й доглядайте за нею



- Формуванню яких життєвих навичок сприяють ці дії?
- Чи сприяють такі заняття громадянському самовизначенню підлітків? Чому?

2. Розгляньте ситуацію і дайте відповіді на запитання.

Дві подружки люблять проводити час разом, але кожна має свої справи та цілі в житті.



Одна змалку самостійна, має обов'язок прибирати вдома, відвідує спортивну секцію і здобуває нагороди, у вільний час заробляє гроші на власні потреби. Улітку любить відпочивати в скаутському таборі на природі, раз на тиждень допомагає у притулку для тварин.



Інша віддає перевагу навчанню і майже не має вільного часу на хатні справи. Кишенькові гроші на всі потреби їй дають батьки. У вільний час любить бути на самоті й багато читає. Іноді погоджується допомогти друзі у притулку для тварин.

- Чи відповідально подружки ставляться до свого самовизначення? У чому це проявляється?
- Які навички допоможуть подружкам у самовизначенні? Які їхні сильні й слабкі сторони?
- Як звички та стиль життя дівчат можуть вплинути на їхнє майбутнє?
- Спрогнозуйте з якими труднощами вони можуть зіткнутися через свій підхід до життя?
- Що ви порадили б кожній із подруг, щоб вони могли краще підготуватися до майбутнього професійного та особистого життя? Які нові види діяльності або захоплення їм варто спробувати?

Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивні вправи 1.1 і 1.2.



Соціальні статуси й ролі

У сучасному світі існує багато соціальних ролей. Підлітки, як і всі інші, виконують соціальні ролі, зумовлені їхньою діяльністю. Кожна така роль має загальноприйняті права й обов'язки.

Навчитися жити в суспільстві — основне завдання переходного віку, без цього неможливий подальший розвиток.

Щоб протягом життя успішно виконувати соціальні ролі, необхідно володіти відповідними життєвими навичками. Вони допомагають ефективно розв'язувати проблеми й долати повсякденні труднощі.

Для розвитку життєвих навичок спілкуйтеся з дорослими й ровесниками, читайте книжки, дивіться фільми, у яких ідеться про загальнолюдські цінності. Обговорюйте життєві ситуації, обмінюйтеся думками й досвідом. Щиро й доброзичливо спілкуючись, ви навчитесь поважати думки інших.

Соціальна роль — це поведінка, очікувана від члена суспільства. Упродовж життя людина виконує різні соціальні ролі, наприклад дошкільняти, школяра/школярки, друга/подруги, матері, батька, громадянина/громадянки тощо. Кожен/кожна має певні права й обов'язки відповідно до своєї соціальної ролі.

Соціальний статус (лат. *status* — положення, стан) — соціальне положення індивіда або соціальної групи в суспільстві.

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ОСОБИСТОМУ РОЗВИТКУ



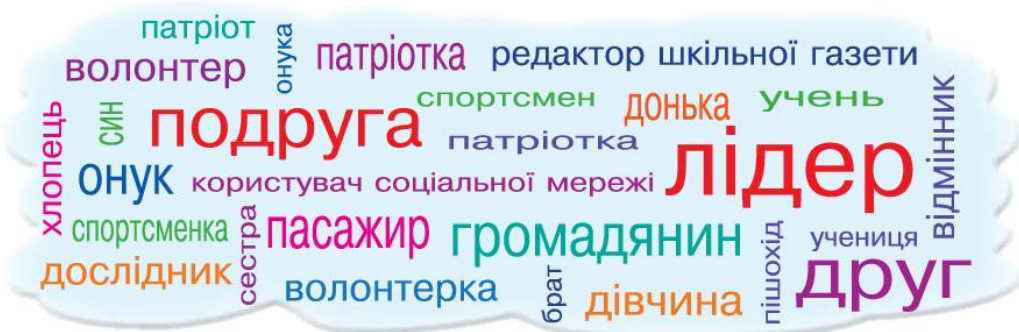


1. Розгляньте на світлинах приклади поведінки людей у суспільстві. Дайте відповіді на запитання.



- Які соціальні ролі й функції виконують люди на світлинах? Наприклад: соціальна роль — батьки, які виховують дітей.
- Яка соціальна роль вам найбільш цікава? Які навички необхідно розвивати, щоб її виконувати? Скористайтеся схемою на с. 10 та  (1.3) у **е-додатку**.

2. Розгляньте хмару слів.



- Поміркуйте, які соціальні ролі ви виконуєте (вдома, у школі, на позашкільних заняттях тощо). Які ви вже виконали, а які — ще будете? Схарактеризуйте коротко одну соціальну роль, яку виконуєте зараз.
- Що таке статус і чи змінюється він у разі зміни соціальної ролі?
- Чи трапляється, що вам не вдається повноцінно виконати вимоги (функції) якоїсь соціальної ролі? Чому?
- Якими словами ви доповнили б хмару?

3. Прочитайте історію підлітка. Обговоріть її.

Хлопець завжди був допитливим та енергійним, але останнім часом у нього виникли проблеми з навчанням, з'явилася дратівливість. Стосунки з батьками також погіршилися. Він почав часто сперечатися, бо відчував, що батьки не розуміють його потреб і бажань. Зміни в поведінці хлопця помітив класний керівник, який порадив звернутися до шкільної психологині. Вона запропонувала прийти на консультацію разом із батьками, щоб усі змогли відверто поговорити про свої почуття й переживання. Після кількох зустрічей у родині почали краще розуміти одне одного, виробили нові правила спілкування і стали більше часу проводити разом. Хлопець усвідомив, що підтримка батьків важлива, й почав приймати їхню допомогу. Виявилось, що йому цікаво готувати разом із мамою, і за порадою батьків він став відвідувати кулінарні майстеркласи. Це захоплення допомогло підлітку відчути себе впевнено і знайти нових друзів. Він зрозумів, що вчасно прислухався до порад дорослих.

- Які соціальні ролі виконував юнак?
- Як змінилися його стосунки з батьками після допомоги психологині?
- Які кроки допомогли йому на шляху самовизначення?
- Чи стикалися ви з подібними проблемами? Розкажіть про свій досвід.

Цінність родини



- Що таке родина?
- Які слова, на вашу думку, характеризують міцні стосунки в сім'ї?
- Яку роль у вашому житті відіграє родина?
- Прокоментуйте прислів'я:
 1. *Дерево тримається корінням, а людина — родиною.*
 2. *Де міцна сім'я, там жоден ворог не страшний.*

Родина (або сім'я) — це група людей, яких об'єднує кровна спорідненість, родинні зв'язки або укладення шлюбу. Члени сім'ї пов'язані між собою взаємними любов'ю, повагою, допомогою і відповідальністю, а також спільним побутом.

Для більшості людей родина — одна з найважливіших життєвих цінностей. Родина сприяє задоволенню базових потреб (фізіологічних, соціальних, духовних). Атмосфера взаємної любові та поваги дає всім членам родини відчуття захищеності й зміцнює родинні стосунки.



Розгляньте схему. Обговоріть у групі запитання.



- Які потреби людини задовольняє родина?
- Яка роль родини в задоволенні духовних потреб людини?
- Чому в родині важливо дбати про взаєморозуміння?
- Доведіть за схемою, що задоволення потреб існування та розвитку в родині взаємозалежні.
- Змодельуйте взаємозв'язок між потребами безпеки й самореалізації в родині.
- Що відчувають підлітки, якщо їм не вистачає підтримки та розуміння вдома?
- Наведіть приклади родинних традицій чи звичок, що допомагають задовольняти духовні або соціальні потреби.



Поміркуйте, які потреби неможливо / можливо реалізувати в ситуаціях:

- ✓ у родині батьки мають шкідливі звички;
- ✓ батьки безробітні;
- ✓ через війну родина залишилася без помешкання й документів;
- ✓ діти отримали безоплатний доступ до навчальних ресурсів;
- ✓ у будинок провели лінію потужного інтернету.

Дбаючи про майбутнє дітей, дорослі усвідомлюють, що передумова успішного виховання — духовний зв'язок між поколіннями. У родинях України спираються на шанування свого роду, рідної землі, повагу до національних звичаїв і традицій. Кожному члену родини варто знати свій родовід і пам'ятати, що людина невіддільна від свого роду, нації. У дружній родині людина знаходить підтримку, допомогу в скруті, натхнення в досягненні мети.



Назвіть ознаки міцної родини. Відкрийте **е-додаток**, доповніть схему в **1.4**. Дайте відповіді на запитання.



- Яким чином міцні родинні стосунки впливають на процес самовизначення підлітків?
- Чим відрізняються соціальні ролі в родині, де панує любов, і там, де між підлітками й батьками напружені стосунки?
- Чому здавна в українській сім'ї шанували традиції роду?
- Чи важливо, на вашу думку, позбутися стереотипів щодо розподілу обов'язків чоловіків і жінок у родині? Чому ви так думаєте? Підтвердіть відповідь прикладами.



Розробіть сценарій до життєвої проблеми (на вибір) і презентуйте результат обговорення у вигляді рольової сценки.

1. Як ви презентуєте свій проєкт на конкурсі, де всі прагнуть перемогти, але водночас важливо уникнути конфліктів?
2. Як досягати цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у новій групі однолітків?
3. Як показати свою позицію під час обговорення важливих для вас питань, дотримуючись норм етики й моралі?
4. Як пояснити друзям, що вам потрібен особистий простір, не зіпсувавши дружні стосунки?
5. Як умовити батьків підтримати ваше нове хобі чи захоплення, якщо вони не схвалюють його, та водночас не створювати напруги у стосунках?

Чи можете ви сказати так про себе? Над чим ще потрібно попрацювати?

Я розумію, що самовизначення важливе для розуміння цілей та інтересів у житті

Я визначив/визначила, які професійні навички мені потрібні

Я знаю, у чому моя унікальність

Я маю уявлення, якого соціального статусу хочу досягти

Я розумію, якою людиною хочу стати

Я знаю, з ким хочу спілкуватися

Я знаю, які таланти і здібності хочу розвивати

Я пишаюся Україною і завжди напоготові захищати її інтереси

Я знаю, яка професія мені подобається і чому

Я знаю, що можу зробити для своєї громади



1. Обговоріть у родині: чи достатньо уваги, часу ви приділяєте одне одному; чи сумлінно виконуєте свої домашні обов'язки; який особистий внесок у поліпшення життя родини ви можете робити щодня.
2. Поміркуйте над результатами обговорення. Якщо виявилось, що у вашій родині варто приділяти більше уваги одне одному, поміркуйте, як це робити. Наприклад:
 - розробіть або оновіть наявні правила комфортного співіснування, зважаючи на статус і роль кожного;
 - складіть план для зміцнення стосунків у родині й дотримуйтеся його, зафіксуйте окремо, що з переліченого будете робите ви;
 - розробіть чекліст, щоб відстежувати прогрес вашої діяльності, оформіть його за власним задумом або скористайтесь прикладом.

- ☒ Відповідаю за сортування та винесення сміття
- ☒ Доглядаю за квітами
- ☒ Вигуляю домашнього улюбленця
- ☒ Допмагаю бабусі з дідусем опанувати цифрові пристрої
- ☒ Прибираю у своїй та ванній кімнатах

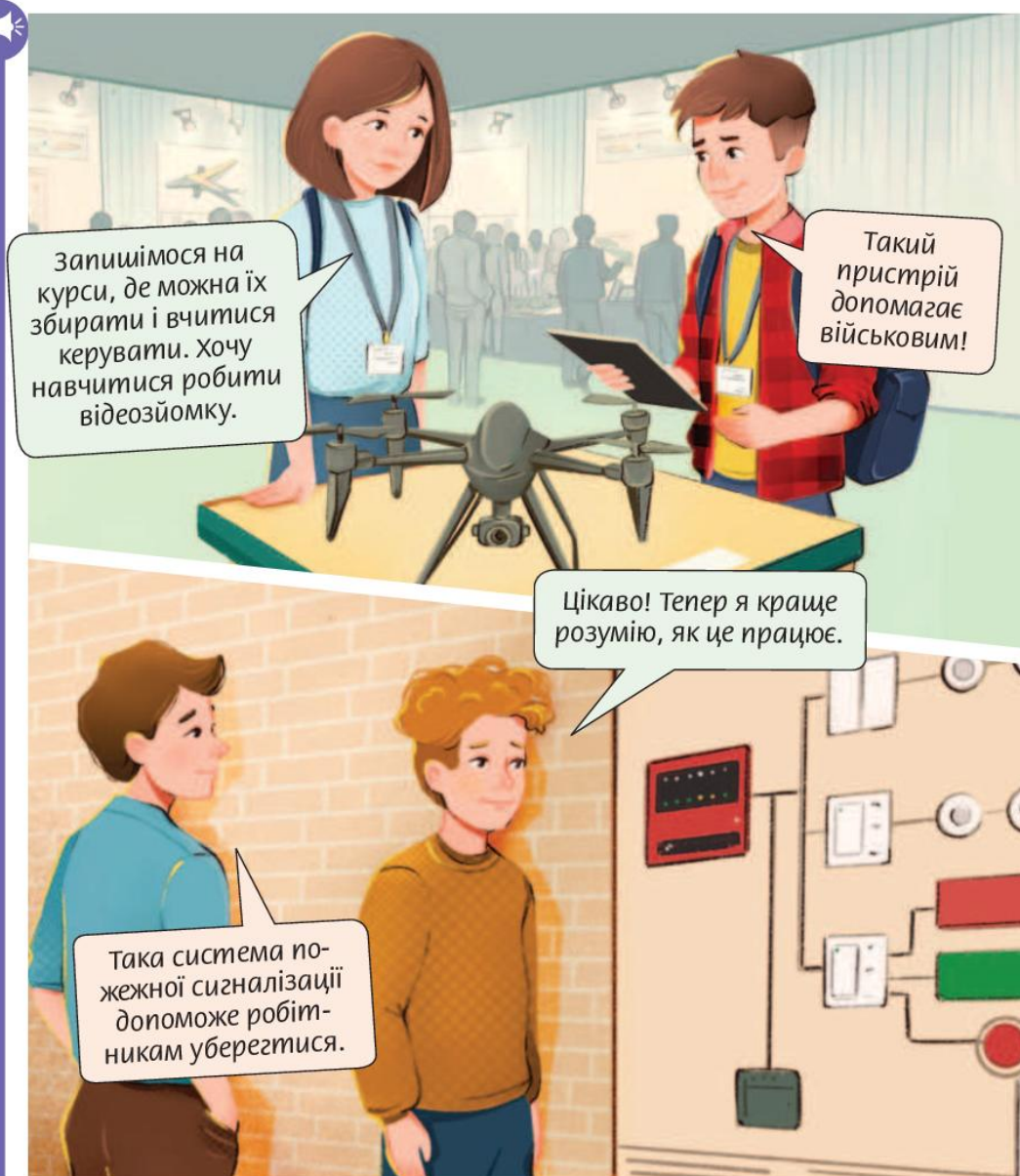
3. Дайте відповіді на запитання.
 - Які емоції ви отримуете від здійснення корисних справ?
 - Яку реакцію на ваші корисні справи виявляють оточуючі? Чи задоволені ви цим?
 - Які причини найчастіше заважають вам виконувати заплановане?
4. Поміркуйте, яких знань і навичок ви хотіли б набути, щоб успішно визначитися із соціальною роллю і статусом у родині. За потреби розробіть план опанування бажаних знань і навичок.

Розділ 1

БЕЗПЕКА



§ 2. Національна безпека України



- Поміркуйте, чи достатньо людині мати лише фізичний захист, щоб цілком почуватися в безпеці.
- Чому безпека в піраміді потреб людини розташована на щаблі поряд із базовими потребами у воді, їжі, повітрі, житлі?
- Поясніть українську приказку: *Береженого всякий береже, небереженого лихо стереже.*

Основні сфери національної безпеки України

Національна безпека України є однією з найважливіших тем під час війни і залишиться актуальною після її завершення. Питання безпеки безпосередньо стосується кожного й кожної з нас, адже свобода, безпека й захищеність — основні показники якості життя в демократичному суспільстві.

Безпека людини залежить від ефективності роботи державних установ і рівня суспільного порядку. Недооцінювання або ігнорування проблем безпеки може призвести до серйозних наслідків як для окремих людей, так і для всієї країни. Тому надзвичайно важливо навчитися уникати небезпек, вчасно розпізнавати загрози й діяти відповідально.

Конституція України, Закон України «Про національну безпеку України», Стратегія національної безпеки України та інші законодавчі акти визначають, як мають діяти органи державної влади, призначені забезпечувати національну безпеку, щоб своєчасно виявляти, відвертати й нейтралізовувати загрози національним інтересам.

Національна безпека охоплює різні сфери життя — оборону, економіку, екологію, інформаційну стабільність, соціальний захист тощо. Ці сфери взаємопов'язані й формують стабільність та економічний розвиток країни, що є особливо важливим у період відновлення після війни.

Загрози національній безпеці України й відповідні пріоритети державної політики у сферах національної безпеки і оборони визначаються у Стратегії національної безпеки України, Стратегії воєнної безпеки України, Стратегії кібербезпеки України, інших документах з питань національної безпеки і оборони, які схвалюються Радою національної безпеки і оборони України й затверджуються указами Президента України.

Національна безпека України — комплекс законодавчих, військово-технічних, інформаційних, економічних, наукових, міжнародних та організаційних заходів, спрямованих на захист державного суверенітету, територіальної цілісності, демократичного конституційного ладу та інших національних інтересів, життєво важливих інтересів людини від реальних і потенційних загроз.

Рада національної безпеки і оборони України (РНБОУ) — координаційний орган з питань національної безпеки і оборони при Президенті України.



СФЕРИ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ



Політична безпека

Захист конституційних прав і свобод громадян, збереження демократичного політичного ладу й відсутність втручання з боку іноземних сил у внутрішні справи країни



Економічна безпека

Захист національної економіки від зовнішніх і внутрішніх загроз, забезпечення сталого економічного зростання і стабільності, боротьба з корупцією



Воєнна безпека

Захист території і населення країни від зовнішніх загроз, забезпечення обороноздатності та участь у міжнародному підтриманні миру та безпеки



Інформаційна безпека

Захист інформаційних ресурсів країни від кібератак і дезінформації, забезпечення об'єктивності й достовірності інформації



Екологічна безпека

Захист природного середовища та збереження його ресурсів для майбутніх поколінь, запобігання екологічним катастрофам та забрудненню довкілля



Продовольча безпека

Забезпечення доступу населення до достатньої кількості безпечної їжі, води, збереження сільськогосподарських ресурсів



Соціальна безпека

Захист соціальних прав та інтересів населення, забезпечення доступу до освіти, охорони здоров'я та соціального захисту



Гуманітарна безпека

Захист прав людини, підтримка культурного розвитку й між-етнічної гармонії, а також надання гуманітарної допомоги в разі надзвичайних ситуацій



- Які зі сфер національної безпеки ви вважаєте найбільш важливими для стабільності й захисту України і чому?
- Які загрози можуть виникати для економічної безпеки України?
- Яку роль відіграє гуманітарна допомога інших держав під час воєнних дій на території України?
- Як продовольча безпека впливає на стабільність та добробут суспільства?
- Чи впливають соціальна й гуманітарна безпека на міжнаціональне співжиття та соціальну стабільність України і як їх можна зміцнити?



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 2.1.



Прочитайте витяг із Закону України «Про національну безпеку України». Дайте відповіді на запитання.

Стаття 3. Принципи державної політики у сферах національної безпеки і оборони

1. Державна політика у сферах національної безпеки і оборони спрямована на захист: людини і громадянина — їхніх життя і гідності, конституційних прав і свобод, безпечних умов життєдіяльності; суспільства — його демократичних цінностей, добробуту та умов для сталого розвитку; держави — її конституційного ладу, суверенітету, територіальної цілісності та недоторканності; території, навколишнього природного середовища — від надзвичайних ситуацій.
2. Основними принципами, що визначають порядок формування державної політики у сферах національної безпеки і оборони, є:
 - 1) верховенство права, підзвітність, законність, прозорість та дотримання засад демократичного цивільного контролю за функціонуванням сектору безпеки і оборони та застосуванням сили;
 - 2) дотримання норм міжнародного права, участь в інтересах України у міжнародних зусиллях з підтримання миру і безпеки, міждержавних системах та механізмах міжнародної колективної безпеки;
 - 3) розвиток сектору безпеки і оборони як основного інструменту реалізації державної політики у сферах національної безпеки і оборони.
3. Фундаментальними національними інтересами України є:
 - 1) державний суверенітет і територіальна цілісність, демократичний конституційний лад, недопущення втручання у внутрішні справи України;
 - 2) сталий розвиток національної економіки, громадянського суспільства і держави для забезпечення зростання рівня та якості життя населення;
 - 3) інтеграція України в європейський політичний, економічний, безпековий, правовий простір, набуття членства в Європейському Союзі та в Організації Північноатлантичного договору, розвиток рівноправних взаємовигідних відносин з іншими державами.
4. Державна політика у сферах національної безпеки і оборони спрямовується на забезпечення воєнної, зовнішньополітичної, державної, економічної, інформаційної, екологічної безпеки, безпеки критичної інфраструктури, кібербезпеки України та на інші її напрями.

*Джерело: Закон України «Про національну безпеку України»
(від 21 червня 2018 року № 2469-VIII (із змінами))*



- З якою метою приймають державні закони про національну безпеку?
- Які три основні сфери захисту визначені в першій частині статті?
- Що означає «верховенство права» в контексті національної безпеки?
- Як міжнародне право впливає на національну безпеку України?



1. Виберіть одну з тем для своєї групи, доберіть до неї матеріали з параграфа.

Основні принципи державної політики у сферах національної безпеки і оборони

Фундаментальні національні інтереси України

Напрями забезпечення безпеки України

2. Проаналізуйте тему й обговоріть запитання.
- Які основні ідеї національної безпеки закладені у вашій темі?
 - Як ці ідеї сприяють забезпеченню національної безпеки України?
 - Чому важливо дотримуватися цих принципів / інтересів / напрямів?
3. Презентуйте результати обговорення й висновки іншим групам.
4. Відкрийте **е-додаток**. Заповніть рефлексійну анкету в  (2.2).

Проаналізуйте статистичні дані. Дайте відповіді на запитання.

ЯК ЗА ЧАС ВІЙНИ ЗМІНИЛАСЯ КІЛЬКІСТЬ ЗЛОЧИНІВ ПРОТИ НАЦБЕЗПЕКИ УКРАЇНИ



провадження, які направлено до суду з обвинувальним актом  обліковано у звітному періоді



- Як змінилася кількість злочинів проти національної безпеки України протягом війни порівняно з 2014 роком? Як це впливає на стабільність забезпечення безпеки?
- Як збільшення кількості злочинів проти національної безпеки України може вплинути на імідж нашої країни на міжнародній арені?
- Чи залежить стан безпеки в інших країнах від збільшення проблем національної безпеки в Україні?

Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях

У сучасному світі ми стикаємося з різноманітними викликами. Серед них надзвичайні ситуації (НС) займають особливе місце. Ці події можуть виникнути раптово і вплинути на нашу безпеку, здоров'я та спосіб життя. Розуміння ознак і наслідків надзвичайних ситуацій дає нам змогу краще підготуватися до можливих загроз і зменшити їх негативні наслідки для нас і нашого оточення.

i

Розгляньте інфографіку. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання (с. 24).

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

ВИДИ

техно-
генного
характеру



природного
характеру

соціального
характеру



воєнного
характеру

ВПЛИВ

порушують
нормальні умови
життєдіяльності



призводять
до мате-
ріальних
збитків

можуть
погіршити
стан
довкілля



загрожують
життю чи
здоров'ю
населення



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 2.3.



- Які бувають види небезпек за походженням? Наведіть приклади. Визначте, що їх спричиняє. Наведіть приклади негативного впливу небезпек на здоров'я і добробут людей.
- Які види надзвичайних ситуацій найчастіше трапляються у вашій місцевості?
- Яким чином ви зможете використати в реальному житті знання про класифікацію надзвичайних ситуацій?

Небезпеки також поділяються за рівнями. Рівень небезпеки визначають за ступенем загрози для людей, її поширенням та наслідками. При цьому враховують такі критерії: територіальне поширення; обсяги ресурсів (технічних і матеріальних), необхідних для ліквідації наслідків; кількість постраждалих і загиблих; розмір завданих збитків.

РІВНІ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Державний. НС виникає і розвивається на території двох або більше областей і міста Києва; загрожує поширенням за межі країни. Обсяги потрібних для ліквідації речовин, матеріалів, обладнання переважають можливості однієї області. Наприклад, стихійне лихо (повінь, землетрус), аварія на дамбі, воєнний конфлікт. Такі НС призводять до руйнування об'єктів інфраструктури, порушують життєзабезпечення і нормальні умови життєдіяльності населення на тривалий час.

Регіональний. НС виникає і розвивається на території двох або більше адміністративних районів, міст обласного значення. Небезпека може поширитися на територію суміжних областей. Обсяги потрібних для ліквідації речовин, матеріалів, обладнання перевищують можливості окремого адміністративного району. Наприклад, аварія на станції фільтрування води; пожежа на складі нафтопродуктів; аварія мереж електропостачання; пошкодження шкідниками посівів сільськогосподарських культур тощо.

Місцевий. НС виходить за межі потенційно небезпечного об'єкта, загрожує поширенням на довкілля, сусідні населені пункти тощо. На самому об'єкті недостатньо потрібних для ліквідації речовин, матеріалів, обладнання. Наприклад, це аварії на об'єктах житлово-комунального господарства, а також на тих, що не входять до затвердженого переліку потенційно небезпечних об'єктів.

Об'єктний. НС, яка виникає і розвивається на території об'єкта або на самому об'єкті й наслідки якої не виходять за межі його санітарно-захисної зони. Наприклад, пожежа в будинку; витік побутового газу в квартирі; дорожньо-транспортна пригода, що призвела до травмування людей.

Щоб зменшити ризик для здоров'я і життя, урятуватися самим і врятувати людей у надзвичайних ситуаціях, слід дотримуватися принципів безпеки життєдіяльності. Кожна людина має розвивати силу волі, рішучість, наполегливість, спостережливість, позитивне мислення.



- Назвіть й охарактеризуйте рівні надзвичайних ситуацій.
- Порівняйте дві НС різного походження (на вибір). Чим вони подібні, чим різняться? Якого рівня вони можуть бути?

Порятунок і захист людей на всіх рівнях ґрунтуються на основних принципах безпеки життєдіяльності (формулі): **передбачати** потенційні небезпеки, **уникати** ризикованих ситуацій і **діяти** вчасно й розсудливо в надзвичайних обставинах. Розуміння цієї формули допомагає правильно реагувати на надзвичайні ситуації, зменшуючи ризики.

ПРИНЦИПИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

	На особистісному рівні	На державному рівні
ПЕРЕДБАЧАТИ	Уміти: • дізнаватися, як діяти в разі небезпеки • користуватися захисними і рятувальними засобами • передбачати наслідки своїх дій • керувати емоціями • не створювати небезпечних ситуацій	Контролювати: • екологічний стан довкілля • якість води, стан каналізації • стан сільськогосподарської продукції • діяльність комунальних служб та інших систем життєзабезпечення • дотримання правил протипожежної безпеки • епідеміологічний стан Здійснювати практично-навчальні заходи для підготовки населення до дій в умовах НС
УНИКАТИ	• розпізнавати небезпечні ситуації • оцінювати ризики для здоров'я і життя • приймати зважені рішення	Вживати запобіжних заходів: вводити карантин, евакуювати населення. Своєчасно попереджати населення про загрозу виникнення НС
ДІЯТИ	Дотримуватися алгоритму, який знизить ризики впливу НС: • робити все можливе, щоб урятуватися, допомагати іншим • вірити в порятунок • надавати самодопомогу, домедичну допомогу потерпілим • взаємодіяти з рятувальними службами	Забезпечити роботу рятувальних служб та порятунок людей Надати екстрену медичну допомогу в зоні виникнення НС Зменшити ризик забруднення довкілля Зменшити економічні й матеріальні збитки Ліквідувати наслідки НС

Дотримання принципів безпеки життєдіяльності допоможе вам уникнути небезпеки. Якщо ж лихо трапиться, ви зможете правильно діяти, щоб зберегти здоров'я і врятувати життя своє і оточуючих.



1. Прочитайте твердження, що стосуються надзвичайних ситуацій. Розподіліть їх на дві групи: «Мої дії» та «Дії держави». Результати занесіть у таблицю в  (2.4), розміщеному в **е-додатку**.

Не створювати небезпечних ситуацій.

Надавати домедичну допомогу постраждалому / постраждалій.

Контролювати стан повітря, водойм та ґрунтів.

Здійснювати профілактичні щеплення й безкоштовні обстеження здоров'я.

Керувати своїм емоційним станом.

Користуватися захисними й рятувальними засобами.

Обстежувати й ремонтувати інженерно-технічні захисні споруди та обладнання.

Передбачати наслідки своєї поведінки.

Дотримуватися правил протипожежної безпеки в побуті.

Проводити просвітницькі заходи для підготовки населення до дій в умовах надзвичайних ситуацій.

Дотримуватися правил евакуації під час НС.

Забезпечувати населення засобами індивідуального захисту й необхідними ресурсами.

2. Розгляньте перелік дій, які можуть допомогти уникнути небезпеки та зменшити наслідки в надзвичайних ситуаціях. Обґрунтуйте, чому вони є критичними для забезпечення безпеки життя і здоров'я людей. Виконайте завдання.

✓ **Оцінювати ризики для здоров'я і життя**

Виберіть три найпоширеніші надзвичайні ситуації (наприклад: повені, пожежі, землетруси) та оцініть їх потенційні ризики для здоров'я і життя людей. Поясніть, чому розуміння цих ризиків є критично важливим для ефективного реагування та мінімізації наслідків.

✓ **Приймати зважені рішення**

Виберіть три ситуації, коли потрібно швидко прийняти рішення (наприклад, евакуація, надання допомоги постраждалим, уникнення небезпечної зони). Обговоріть, які чинники потрібно враховувати під час прийняття цих рішень, щоб забезпечити максимальну безпеку — свою й оточуючих.

✓ **Розпізнавати небезпечні ситуації**

Наведіть приклади ситуацій, які можуть бути потенційно небезпечними (наприклад, газовий викид, розрив електричного дроту, початок пожежі). Поясніть, які ознаки цих ситуацій слід розпізнавати для швидкого реагування та запобігання негативним наслідкам.



У медіа, соціальних мережах нерідко можна натрапити на повідомлення про нещасні випадки, вибухи, транспортні аварії, пожежі та інші надзвичайні ситуації. Чи слід завжди довіряти всім таким повідомленням?

Інформацію потрібно проаналізувати за такими запитаннями:

1. Чи можна вважати описану ситуацію надзвичайною?
2. Чи інформує ДСНС громадян про цю надзвичайну ситуацію?
3. Які ознаки надзвичайної ситуації має згадана подія?
4. До якого виду належить надзвичайна ситуація?
5. Який рівень ризику (високий, помірний) має ця надзвичайна ситуація?
6. Що робить держава для того, щоб ліквідувати наслідки надзвичайної ситуації?

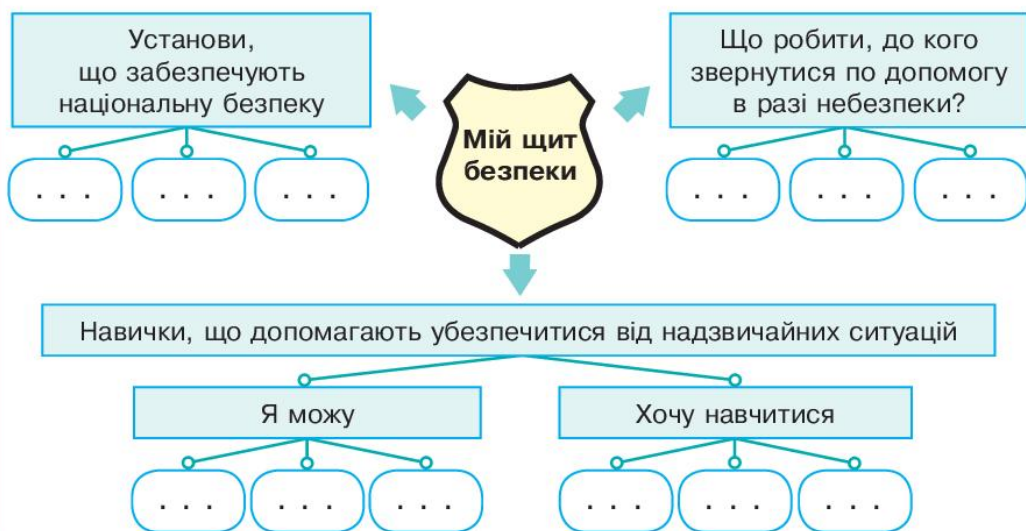
Будь-яку інформацію необхідно критично оцінювати, користуватися офіційними джерелами, наприклад порталом Державної служби України з надзвичайних ситуацій.



- Чи вважаєте ви ці поради експерта корисними? Чому?
- Які запитання ви поставите або що зробите, щоб з'ясувати достовірність інформації про НС?
- Перегляньте в соціальних мережах чи медіа останні новини, що стосуються місця вашого проживання. Знайдіть інформацію про будь-яку надзвичайну ситуацію. Проаналізуйте її за поданими запитаннями. Чи є про цю НС відомості з офіційних джерел? Чи можна вважати цю інформацію достовірною?



Розгляньте інтелект-карту «Мій щит безпеки» й доповніть в  (2.5), розміщеному в **е-додатку**. Визначте, якими знаннями й навичками безпечної поведінки ви володієте добре, а які ще потрібно розвивати.





Розробіть проєкт «**Мій щит безпеки**». Протягом навчального року збирайте інформацію (пам'ятки, плани евакуації, алгоритми дій в умовах НС) для формування портфоліо.

Створіть власний довідник, де буде зібрана корисна інформація: номери екстрених служб, основні правила безпеки в різних ситуаціях, рекомендації щодо надання домедичної допомоги, пам'ятки, як розпізнати небезпечні ситуації і як діяти, щоб убезпечити себе та інших.



- Як діяти, якщо під час оголошення повітряної тривоги ви перебуваєте вдома? Які дії здійснює держава, а які — людина? Як знижуються ризики травмування в разі відповідального ставлення всіх сторін до виконання правил під час повітряної тривоги? Що відбувається, якщо підлітки ігнорують правила безпеки під час повітряної тривоги?



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 2.6.

- Разом із батьками чи іншими рідними обговоріть дії в разі повітряної тривоги. Оформіть пам'ятку й розмістіть її в доступному місці. Вона допоможе чітко виконати алгоритм дій, якщо через хвилювання ви розгубитеся.



Удома в разі повітряної тривоги потрібно:

- ✓ зачинити вікна, вимкнути всі прилади й світло
- ✓ швидко вдягнутися, взяти із собою тривожну валізу з необхідними речами
- ✓ разом із дорослими прямувати до укриття та стежити за повідомленнями місцевої влади, правоохоронців
- ✓ якщо поруч немає укриття, дотримуватися правила двох стін

§ 3. Безпека в населеному пункті



У невеличкому місті є фабрика й електростанція, кілька шкіл та дитячих садків. Неподалік міста — ліс. На березі повноводної річки облаштовано зону відпочинку.

Одного дня в місті оголосили повітряну тривогу. Внаслідок ракетного удару місто залишилося без електро- й водопостачання. Через відсутність електрики зупинилися очисні споруди фабрики, що призвело до витоку небезпечних відходів у довкілля, зокрема в річку. Екологічна ситуація в місті загострилася. Крім того, вибухи спричинили лісову пожежу, яка швидко поширилася через брак води для її гасіння.

Рятувальні служби негайно почали ліквідовувати наслідки руйнувань. Місцева влада звернулася по допомогу до сусідніх населених пунктів, зокрема, з приводу гасіння пожежі. Оперативно були розгорнуті «пункти незламності». Спеціальні служби працювали цілодобово, щоб відновити електро- й водопостачання.



- Класифікуйте надзвичайну ситуацію за походженням. Що саме її спричинило?
- Оцініть рівень ризику (високий чи помірний) у цій ситуації за показниками:
 - ✓ надзвичайна чи екстремальна ситуація;
 - ✓ ймовірність виникнення: висока, незначна;
 - ✓ масштаби наслідків: постраждає велика кількість людей, значні території чи невеликі тощо.
- Які чинники (воєнні дії, технічні проблеми тощо) призвели до проблем з електрикою й водопостачанням?
- Яких збитків заподіяно місцевому населенню та інфраструктурі?
- Які наслідки для довкілля від цієї ситуації?
- Як місцева влада та рятувальні служби відреагували на ситуацію?
- Які дії з підготовки міста до надзвичайних ситуацій допомагають оперативно ліквідувати наслідки НС?

Вплив забрудненого середовища на життя і здоров'я

Щодня ми стикаємося з різними формами забруднення в наших населених пунктах, що може серйозно впливати на наше здоров'я і довкілля. Розуміти, як саме різні типи забруднень впливають на наше життя, важливо для того, щоб знати, як захистити себе та своє оточення.



Виберіть одну ситуацію для аналізу в групі. Уявіть, що ситуація сталася поблизу вашого населеного пункту. Дайте відповіді на запитання і презентуйте результати роботи в класі.

1. Забруднення повітря

У місті є металургійний комбінат, який викидає в повітря шкідливі речовини. Через це рівень забруднення повітря значно перевищує норму. Містяни часто скаржаться на проблеми з диханням, алергію та інші захворювання.

2. Забруднення води

Неподалік від населеного пункту розташований хімічний завод, який скидає відходи в місцеву річку. Через це вода в ній стала непридатною для вживання та купання, а також значно зменшилася кількість риби.

3. Забруднення ґрунту

У районі є звалище, на якому накопичуються промислові відходи. Забруднені ґрунти негативно впливають на вирощування сільськогосподарських культур, а також можуть спричинити отруєння ґрунтових вод.

4. Шумове забруднення

У місті активно розвивається транспортна інфраструктура. Через це рівень шуму від автомобілів, поїздів та будівництва значно підвищився. Мешканці міста почали скаржитися на проблеми зі сном, головний біль, дратівливість.

5. Хімічне забруднення

У районі стався вибух на хімічному заводі, що призвів до викиду небезпечних хімічних речовин у повітря. Містяни відчувають неприємний запах, у них виникають проблеми зі шкірою та диханням.

6. Біологічне забруднення

У населеному пункті сталося забруднення водойми бактеріями, яке спричинило епідемію серед населення. Вода стала непридатною для вживання, що призвело до захворювань і підвищеної смертності серед риби та інших водних організмів.

7. Радіологічне забруднення

У регіоні сталася аварія на атомній електростанції, що призвела до викиду радіоактивних речовин в атмосферу. Населення отримало наказ не виходити на вулицю через загрозу опромінення.

Запитання для аналізу

- Які конкретні наслідки для здоров'я та добробуту можуть виникнути внаслідок надзвичайної ситуації?
- Які практичні дії можуть виконати мешканці для захисту свого здоров'я в цій ситуації?
- Що може зробити місцева влада для поліпшення ситуації і зменшення негативного впливу на здоров'я?
- Які зміни можуть запровадити підприємства для зменшення забруднення?

Як діяти в надзвичайних ситуаціях

Людина не може відчувати радіаційне випромінювання, але про багато інших небезпек у разі надзвичайної ситуації можна дізнатися за допомогою органів чуття: зору, слуху, нюху. Так людина бачить полум'я пожежі, відчуває поштовхи землетрусу, чує гуркіт від вибухів снарядів, відчуває запах газу тощо. Знання основних принципів порятунку та захисту в надзвичайній ситуації у більшості випадків може допомогти врятувати себе та інших.



Надзвичайні ситуації потребують швидкої реакції. Знання, як діяти під час тих чи інших небезпек, може врятувати життя. Розглянемо основні поради і стратегії щодо поведінки в небезпечних ситуаціях.



Прочитайте поради експерта. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Для того щоб привернути увагу людей і попередити їх про виникнення надзвичайної ситуації, передають попереджувальний сигнал «Увага всім!». Якщо ви почули сирени, переривчасті гудки, повідомлення «Увага всім!» із гучномовців, вам треба виконати дії, що вказані на схемі.



За необхідності під час надзвичайних ситуацій можуть здійснювати евакуацію. Потрібно знати, що взяти із собою та як уберегти своє житло, яке залишаєте.

Перш ніж вийти з приміщення, НЕОБХІДНО

ВИМКНУТИ всі освітлювальні та нагрівальні прилади



ЗАКРУТИТИ крани водопровідної та газової мереж, зачинити вікна, квартирки



ВИМКНУТИ охоронну сигналізацію (якщо є)



ЗАМКНУТИ квартиру, дім на всі замки



В особисту тривожну валізу підлітку ТРЕБА ВЗЯТИ

особисті документи (паспорт, учнівський квиток, свідоцтво про народження), гроші



продукти харчування на 2–3 доби та питну воду



одяг (зокрема, теплий), взуття (зокрема, тепле), засоби гігієни; змінну білизну, а на випадок тривалої евакуації — постільну білизну

кружку, миску, ложку, ніж, сірники, кишеньковий ліхтар



лікарські засоби першої необхідності

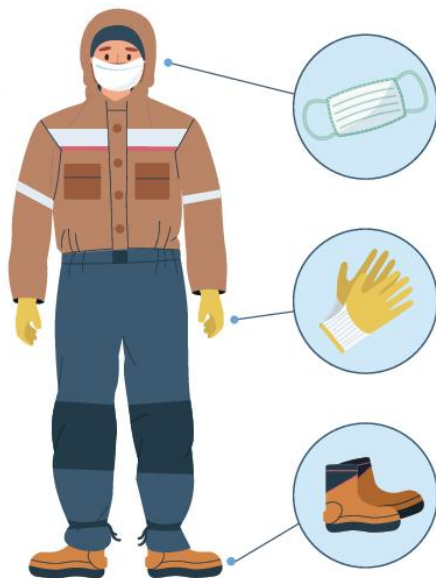


Проаналізувавши надзвичайну ситуацію, у першу чергу подбайте про особисту безпеку! Не наближайтеся до епіцентру надзвичайної ситуації. Якщо є небезпека вибуху, слід відійти на безпечну відстань і закликати всіх присутніх перебувати подалі від небезпеки. Намагайтеся захистити органи дихання, шкіру й очі, якщо відбувся витік або викид отруйних летких рідин чи газів. Будьте обережні, не ризикуйте. Пам'ятайте, що фахівці в спеціальному захисному одязі зможуть допомогти потерпілим.

Не чіпайте руками оголені проводи, особливо — якщо вони під напругою. Щоб допомогти людині, яка перебуває під дією електричного струму, акуратно шматком сухої деревини приберіть від неї провід. Пам'ятайте, що не можна наближатись у відкритому взутті чи без взуття до місця обриву електродротів високої напруги.

У надзвичайній ситуації необхідно подбати про індивідуальний захист органів дихання, шкіри. На малюнку зображено захисний костюм, який можна зробити з буденних речей. Проте слід знати, що за певних обставин для захисту органів дихання марлевої пов'язки може бути недостатньо. Тоді представники ДСНС забезпечують населення протигазами.

- Щоб захистити голову й волосся, вдягніть шапку щільного в'язання чи хустку, яка щільно закриває всю голову і лоб.
- Рукавички краще вдягнути гумові чи шкіряні, що не пропускають вологу.
- Штани мають бути довгими, з міцної тканини, теплі в холодну пору року. Кожну штанину можна зав'язати внизу поверх взуття.
- Марлева пов'язка захистить дихання.
- Куртка має бути міцна, застібатися на всі гудзики чи краще на застібку-блискавку. Добре, якщо є капюшон, він додатково захистить голову.
- Взуття має бути гумовим чи шкіряним, закритим.



- Яких правил слід дотримуватися під час евакуації?
- Які підручні засоби можна використати для захисту від хімічного, біологічного, радіологічного забруднення?



- Складіть план дій, яких ви будете дотримуватися в разі евакуації під час пожежі, повені, хімічного забруднення, воєнних дій.
- Розгляньте світлини. Чим можуть бути небезпечними зображені ситуації? Як слід діяти в таких випадках?



Дії в разі виникнення аварійної ситуації на підприємствах

Сучасний навколишній світ насичений промисловими об'єктами, які підтримують функціонування нашого суспільства. Наприклад, атомні електростанції забезпечують електроенергією підприємства й населені пункти. Металургійні заводи виробляють матеріали для будівництва та інших галузей, що сприяє економічному розвитку регіону. Однак промислові об'єкти можуть стати джерелом небезпеки в разі аварійних ситуацій. Важливо знати, як ефективно реагувати в критичних ситуаціях на підприємствах, щоб захистити себе та інших.

i

Ознайомтеся з інформацією.

ХІМІЧНІ ЗАВОДИ



Підприємства, що виробляють хімічні речовини для різних галузей промисловості.

Основні ризики: витоки токсичних речовин, пожежі, вибухи; забруднення повітря, ґрунту й води може негативно впливати на здоров'я людей і тварин.

Приклади заходів безпеки: евакуація в разі витоку хімікатів, використання захисних масок та одягу, забезпечення вентиляції та ізоляції небезпечних зон.

АТОМНІ ЕЛЕКТРОСТАНЦІЇ



Об'єкти, що виробляють електроенергію за допомогою ядерних реакцій.

Основні ризики: радіаційні витоки, ядерні аварії; забруднення радіоактивними речовинами може викликати серйозні захворювання та мутації.

Приклади заходів безпеки: швидка евакуація, захисні укриття, регулярний моніторинг радіаційного фону, навчання населення, як діяти в разі аварії.

НАФТОВІ ОБ'ЄКТИ (ВИШКИ, НАФТОПЕРЕРОБНІ ЗАВОДИ)



Об'єкти, що видобувають і переробляють нафту для виробництва палива та інших продуктів.

Основні ризики: вибухи, пожежі, витоки нафти; забруднення водних ресурсів і ґрунту може завдати шкоди морським і наземним екосистемам.

Приклади заходів безпеки: системи виявлення й гасіння пожеж, аварійні плани дій, навчання персоналу та місцевого населення.

МЕТАЛУРГІЙНІ КОМБІНАТИ



Підприємства, що займаються виплавкою металів і виробництвом металопродукції.

Основні ризики: пожежі, вибухи, викиди шкідливих газів; забруднення повітря важкими металами може викликати респіраторні захворювання й інші проблеми зі здоров'ям.

Приклади заходів безпеки: вентиляційні системи, використання захисних засобів для працівників, регулярний моніторинг рівня забруднення, плани евакуації.

ГАЗОПЕРЕРОБНІ ЗАВОДИ



Підприємства, що видобувають і переробляють природний газ для подальшого використання в енергетиці та промисловості.

Основні ризики: вибухи, пожежі, витоки газу; забруднення повітря може спричинити отруєння й пожежі.

Приклади заходів безпеки: установлення детекторів газу, систем автоматичного вимкнення, регулярні інструктажі з безпеки для працівників і місцевого населення.

СКЛАДИ НЕБЕЗПЕЧНИХ РЕЧОВИН



Споруди, де зберігаються хімічні речовини, паливо, вибухові матеріали тощо.

Основні ризики: витоки, вибухи, пожежі; забруднення повітря та ґрунту може призвести до серйозних негативних наслідків для довкілля і здоров'я.

Приклади заходів безпеки: контроль умов зберігання, регулярні перевірки та інспекції, створення зон безпеки навколо складів, плани евакуації.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 3.1.



1. Розробіть план дій для підлітків, якщо в їхній місцевості сталася аварійна ситуація на одному з небезпечних промислових об'єктів (див. інформацію вище).
 - Які сигнали будуть подані у разі виникнення аварійної ситуації на підприємстві?
 - Опишіть кроки, які необхідно негайно виконати після цього.
 - Укажіть, що слід взяти із собою (наприклад, документи, воду, засоби першої допомоги).
 - Опишіть безпечні місця для евакуації.
 - Схарактеризуйте основні заходи безпеки, які допоможуть захистити себе та інших у разі аварійної ситуації на підприємстві.
2. Презентуйте ваш план дій у класі.

Зараз у населених пунктах існують небезпеки, пов'язані з наслідками воєнних дій на території України. Насамперед ідеться про мінну небезпеку.

Щоб володіти навичками впевненої безпечної поведінки, потрібно постійно навчатися і набувати нового досвіду.

Відкрийте **е-додаток**. Ознайомтеся з навчальними відео від ЮНІСЕФ та ДСНС (див. відео 3.2 і 3.3). Відео розповідають про ризики, пов'язані з вибухонебезпечними предметами на територіях, де велися бойові дії, і про правила мінної безпеки. Запам'ятайте основне правило: якщо побачили підозрілий предмет, не підходьте до нього й не чіпайте! Негайно телефонуйте на номер 101 для отримання допомоги.



- Які основні ризики пов'язані з вибухонебезпечними предметами на територіях, де велися бойові дії?
- Яких заходів безпеки слід дотримуватися, якщо ви натрапили на підозрілий предмет?
- До якої організації можна зателефонувати для отримання допомоги в разі виявлення вибухонебезпечного предмета?

Рятувальні роботи й домедична допомога

Рятувальні роботи здійснюють працівники ДСНС, які постійно навчаються, мають спеціальні засоби й обладнання.

До ліквідації наслідків масштабної трагедії зазвичай залучають військових і добровольців. Проте підлітки також можуть виконувати найпростіші рятувальні роботи:

- ✓ допомагати слабшим залишити осередок надзвичайної ситуації;
- ✓ надавати потерпілим домедичну допомогу;
- ✓ допомагати рятувальникам роздавати потерпілим воду, продукти харчування.

Від правильного надання домедичної допомоги потерпілому в надзвичайній ситуації залежить його життя. Натомість намагання допомогти без спеціальних знань і вмінь може призвести до погіршення стану потерпілого.

Наведемо приклад із практики лікаря швидкої допомоги. Він розповів, що одного разу після аварії добровільні рятувальники витягли потерпілого з машини за руки й ноги. Це призвело до зміщення в нього хребців, і в результаті — до інвалідності.



Якої помилки припустилися добровільні рятувальники?

Типові ураження людини під час надзвичайних ситуацій — це кровотечі, забійні рани, позиційне стискання м'яких тканин (вид травми, за якої до певної частини тіла припиняється кровопостачання), укуси, опіки.

Кожен/кожна має вміти надати домедичну допомогу з огляду на свої сили й можливості. Потрібно знати правила й послідовність її надання. Адже може статися так, що ніхто, крім вас, не зможе надати потерпілому домедичну допомогу або доведеться надавати її собі.



У разі надання домедичної допомоги потерпілому в надзвичайній ситуації, дотримуйтесь таких основних правил.

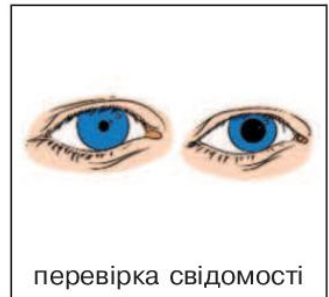
- ✓ Надавайте допомогу в безпечному місці.
- ✓ Дбаючи про інших, не наражайтесь на небезпеку. Якщо зупиняєте кровотечу, обов'язково вдягніть гумові рукавички.
- ✓ Не рухайте потерпілого без крайньої необхідності.
- ✓ Намагайтесь уникнути небезпеки для потерпілого — у разі необхідності безпечно перемістіть його подалі від джерела небезпеки й зафіксуйте стабільне положення на боці.
- ✓ Не панікуйте в разі нестриманості чи істерики потерпілого, розцінюйте це як ознаку серйозної травми.
- ✓ Перевірте стан потерпілого й оцініть тяжкість його травм (див. малюнки). Розширені зіниці свідчать, що потерпілий відчуває сильний біль, звужені — про відсутність реакції на світло, а отже, про вкрай тяжкий стан.



перевірка дихання



перевірка пульсу

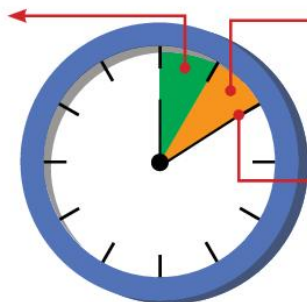


перевірка свідомості

- ✓ Якнайшвидше викличте «швидку».
- ✓ Не дозволяйте потерпілому їсти й пити, за винятком випадків із тяжкими опіками, коли потерпілому необхідно давати воду.
- ✓ Щоб не зашкодити, намагайтесь надати потерпілому тільки найнеобхіднішу домедичну допомогу: зафіксувати зламану кінцівку, не змінюючи положення; зупинити кровотечу; привести до тями; якщо хребет не пошкоджено — перевернути на бік, щоб потерпілий не задихнувся у разі, якщо його знудить.

✓ За відсутності дихання і пульсу до приїзду швидкої медичної допомоги необхідно робити штучне дихання (штучну вентиляцію легень), використовуючи бар'єрний пристрій над ротом потерпілого (спеціальну маску, серветку), та непрямий масаж серця.

Правильно надана домедична допомога протягом 5 хвилин здатна врятувати життя



Імовірність того, що людину можна врятувати, досить висока

На 10-й хвилині настає біологічна смерть, тому рятувальні заходи можуть і не допомогти



- Чому важливо надавати допомогу потерпілому в безпечному місці та дбати про власну безпеку (вдягнути гумові рукавички в разі зупинення кровотечі або розмістити бар'єрний пристрій над ротом потерпілого під час здійснення штучного дихання)?
- У яких випадках слід пересувати потерпілого?
- Як можна визначити тяжкість травм у потерпілого за станом його зіниць?
- Що слід робити, якщо в потерпілого відсутні дихання і пульс?
- Перелічіть кроки, які потрібно зробити під час надання допомоги, якщо в потерпілого немає видимих травм, проте він не реагує на звернення до нього й не дихає.



Відкрийте **е-додаток**. Перегляньте відео 3.4. Які дії ви виконаєте, якщо побачите людину з сильною кровотечею?



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 3.5.



Оцініть набуті знання і навички. Зазначте, що ви вже добре вмієте. Водночас з'ясуйте, над чим варто ще попрацювати.

Безпека в населеному пункті



Знаю, як знаходити безпечні місця в разі небезпеки.

Умію реагувати на сигнали тривоги й евакуаційні вказівки.

Можу використовувати засоби індивідуального захисту в кризових ситуаціях.

Вплив забрудненого середовища на життя і здоров'я



Знаю основні наслідки забруднення повітря, води та ґрунту.

Умію розпізнавати ознаки впливу забруднення на здоров'я.

Можу використовувати методи захисту від негативного впливу забруднення.

Вплив воєнних дій та терористичних актів на довкілля



Знаю, що слід залишатися в безпечному місці, якщо є змога — у надійній будівлі або в укритті.



Не підходжу до будь-яких підозрілих предметів.



Не чіпаю будь-які незнайомі предмети чи уламки.



Негайно повідомлю екстрені служби, якщо виявлю потенційну загрозу.

Види небезпечних промислових об'єктів



Знаю небезпечні промислові об'єкти у своєму регіоні.



Умію розпізнавати потенційні небезпеки, пов'язані із цими об'єктами.



Можу оцінювати ризики й приймати рішення в небезпечних ситуаціях, пов'язаних із такими об'єктами.

Дії під час виникнення аварійної ситуації на підприємствах



Знаю процедури й евакуації на підприємствах.



Умію реагувати на аварійні ситуації й виконувати вказівки рятувальників.



Знаю, як використовувати респіратори, підручні засоби індивідуального захисту.



Можу співпрацювати зі співробітниками й органами державної служби надзвичайних ситуацій.

Надання домедичної допомоги



Знаю основні правила надання домедичної допомоги потерпілому в надзвичайній ситуації.



Можу визначити, коли і як безпечно пересувати потерпілого, щоб не нашкодити йому.



Можу розпізнати ознаки серйозної травми, зокрема за розміром зіниць потерпілого.



1. Продовжуйте формувати навички надання домедичної допомоги. Разом з дорослими:
 - ще раз перегляньте відео 3.4 у **е-додатку** та потренуйтеся накладати тугу пов'язку;
 - оберіть навчальний курс / відео для оволодіння вміннями робити штучне дихання, непрямий масаж серця. Наприклад, корисними можуть бути матеріали сайту «Бережи себе» (див. **е-додаток**, завдання 3.6).
2. У **е-додатку**: виконайте завдання 3.7; перегляньте відео 3.8; виконайте інтерактивні вправи 3.9 і 3.10.



§ 4. Безпека на дорозі

Я думав, тут
поганяти можна.

Це місто
в мініатюрі,
і тут усі
дотримують-
ся правил
дорожнього
руху!



Повправлялася
на тренажері, та
виявилось, що за
віком мені зарано
бути водійкою
скутера.



Треба врахову-
вати технічні
характеристики
двигуна
двоколесного!

Привіт!





- Які види сучасних транспортних засобів вас приваблюють?
- На яких видах легкого електротранспорту ви хотіли б їздити? Чи добре ви підготовлені для цього? Якщо користуєтеся легким електротранспортом, розкажіть про свої засоби безпеки.
- Чи кожний/кожна може стати водієм/водійкою легкого транспортного засобу?
- Яких заходів треба вжити водієві особистого транспорту, щоб мінімізувати ризики для здоров'я?

Організація дорожнього руху



Проведіть дослідження «Безпека на дорозі» з метою перевірки знань і навичок безпечного дорожнього руху.

- Виберіть осіб, яких будете опитувати. Вони можуть бути різного віку — і діти, і дорослі.
- Визначте коло питань для дослідження.
- Визначте, яким способом проведете дослідження. Можете створити паперову анкету, опитувальник у соціальній мережі тощо.
- Обробіть результати, виявіть основні проблеми щодо знань та навичок безпечного дорожнього руху.
- Презентуйте дослідження за власним бажанням.

Водії, пішоходи й пасажирів є учасниками дорожнього руху. Щоб транспорт і пішоходи безпечно й безперешкодно рухалися дорогами, дорожній рух має бути організований.

Основним засобом організації дорожнього руху є Правила дорожнього руху (ПДР), які в Україні розроблено з урахуванням міжнародних документів. У ПДР зазначено права й обов'язки водіїв і пасажирів усіх транспортних засобів, можливі дії учасників дорожнього руху в різних ситуаціях, що трапляються на дорогах.

ПДР містять також правила:

- ✓ регулювання руху;
- ✓ безпечної поведінки пішоходів;
- ✓ зупинки, стоянки, виконання маневрів транспортними засобами;
- ✓ проїзду й переходу перехресть, переходів, автомагістралей тощо;
- ✓ користування світловими сигналами тощо.

Особи, які порушили ПДР, несуть адміністративну чи кримінальну відповідальність.

Для учасників дорожнього руху важливо, щоб дорога була безпечна. Регулювання дорожнього руху здійснюється за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки, обладнання, світлофорів та регулювальниками. Сигнали регулювальника мають перевагу щодо сигналів світлофорів та дорожніх знаків. Якщо кілька засобів використовуються одночасно, пріоритетність така: сигнали регулювальника, тимчасові дорожні знаки, сигнали світлофора, постійні дорожні знаки, дорожня розмітка.

Водночас, незважаючи на регулювання руху правилами, на дорозі виникають аварійні ситуації. Виокремлюють три групи чинників, від яких залежить дорожня аварійність. Це так званий «трикутник безпеки».

Організація дорожнього руху — це створення умов безпечного та зручного руху транспортних засобів і пішоходів за допомогою інженерно-технічних та організаційних заходів.



Від того, чи розуміють учасники дорожнього руху взаємозалежність «людина — транспортний засіб — дорога», чи вміють поводитися на дорозі, залежить здоров'я і життя людей. Правоохоронні органи забезпечують безпеку руху на дорогах згідно із законом України «Про дорожній рух» та Правилами дорожнього руху. Також вони вживають заходів щодо підвищення рівня дисципліни водіїв, пішоходів та інших учасників дорожнього руху, запобігання дорожньо-транспортним пригодам (ДТП), висвітлюють у медіа питання, пов'язані з безпекою дорожнього руху, зокрема, у воєнний час.



Об'єднайтеся в групи «Людина», «Транспортний засіб», «Дорога». Обговоріть, що необхідно робити, щоб знизити чинники ризику в кожній групі трикутника безпеки руху. Як запобігти аваріям на дорозі? Доповніть поданий нижче перелік порад.

Щоб знизити чинники ризику в групі «Людина», треба:

- ✓ у темну пору доби носити світло-відбивні елементи;
- ✓ переходити дорогу тільки в дозволених місцях;
- ✓ додержуватися правил безпечної поведінки в салоні транспортного засобу;
- ✓ користуватися засобами безпеки в салоні автомобіля...

Щоб знизити чинники ризику в групі «Дорога», слід забезпечити:

- ✓ безпечний стан доріг і задовільний стан дорожнього покриття;
- ✓ справність сигналів світлофорів;
- ✓ наявність дорожніх знаків, дорожньої розмітки;
- ✓ якісну роботу і своєчасні послуги служб дорожнього сервісу...

Щоб знизити чинники ризику в групі «Транспортний засіб», водії повинні:

- ✓ не створювати своїми діями загрозу безпеці дорожнього руху;
- ✓ забезпечити технічно справний стан транспортного засобу;
- ✓ правильно перевозити вантажі;
- ✓ не відволікатися від керування транспортним засобом;
- ✓ стежити й відповідно реагувати на зміни обстановки на дорозі;
- ✓ користуватися підголовниками, ремнями безпеки...



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивні вправи 4.1 і 4.2.



1. Дайте відповіді на запитання.

■ Хто матиме пріоритет у русі, якщо:

- велосипедистові треба проїхати перехрестя, де рухаються автомобілі;
- на пішохідному переході водночас дозволено рух пішоходам і автомобілям;
- рух дозволено водночас трамваю та автомобілю?

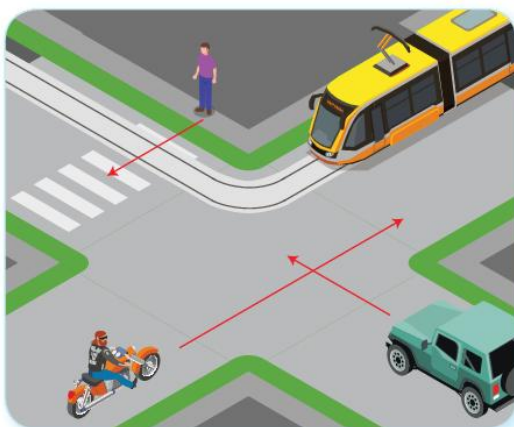
■ Які вказівки виконувати насамперед, якщо:

- на перехресті дорожній рух регулює регулювальник, але сигнали світлофора працюють;
- поряд із постійним знаком «Головна дорога» встановлено тимчасовий знак «Рух заборонено»?

2. Розгляньте малюнки. Визначте дії учасників дорожнього руху в кожній ситуації.



Чи всі учасники дорожнього руху повинні поступитися дорогою машині швидкої медичної допомоги?



Хто з учасників руху має пріоритет?



Як таке правило для водіїв сприяє соціальній безпеці населеного пункту?



Як сприяє безпеці дорожнього руху поява велодоріжок?



Перевірте свої знання і навички щодо безпеки дорожнього руху разом з експерткою управління патрульної поліції. Прочитайте запитання. Знайдіть відповіді серед поданих, а на деякі — складіть самостійно за матеріалами параграфа.

ЗАПИТАННЯ



1 Чому важливо організувати дорожній рух?

2 Чому кожній особі потрібно дотримуватися правил дорожнього руху?

3 Коли рух дозволено водночас пішоходу, автомобілю і трамваю і їхні шляхи перетинаються, хто кому має поступитися дорогою?

4 Чи завжди проблискові маячки і звукові сигнали автомобілів означають вимогу зупинитися для пішоходів?



5 Чи повинен велосипедист звільнити дорогу транспортним засобам, якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу за перехрестям?

6 Якщо їдеш головною дорогою, де є знак, то ти головний/головна і тобі всі мають поступатися?



Головна дорога

7 Для чого встановлюють ці знаки?



ВІДПОВІДІ



А Водіям велосипедів та мопедів варто зважати на габарити іншого транспорту та виконувати ПДР.

Б У випадках, коли перетинаються шляхи різних учасників дорожнього руху, слід керуватися правилами пріоритету. Пріоритетом у дорожньому русі називають право на першочерговий рух одного з учасників дорожнього руху перед іншими. Трамвай (чи інший рейковий транспорт) має пріоритетне право на рух перед автомобілями й пішоходами. Пішоходи мають пріоритетне право на рух перед автомобілями на регульованих (за наявності відповідного сигналу світлофора чи регулювальника) і нерегульованих перехрестях, де позначено перехід. Однак, перш ніж переходити дорогу, пішохід має переконатися, що всі автомобілі зупинилися і пропускають його.

В За правилами пріоритету руху автомобілі швидкої допомоги, пожежної служби, інші автомобілі спеціального призначення зі звуковим сигналом, червоним чи синім проблісковим маячком мають право проїхати в першу чергу й безперешкодно. Увімкнений проблісковий маячок жовтогарячого кольору не дає транспорту переваг під час руху, але слугує для того, щоб привернути увагу.

Г На перехресті головної і другорядної доріг перевагу має той транспортний засіб, що рухається головною. Тому він перетинає перехрестя перший. Пріоритет визначається відповідним дорожнім знаком. На перехресті рівнозначних доріг пріоритет має транспортний засіб, що перебуває праворуч.

Д Якщо знатимете про пріоритетність на дорогах, то будете краще орієнтуватися на дорозі й не наражатиметеся на небезпеку.

Е Знак «Стоп» забороняє проїзд без зупинки перед контрольними пунктами (дорожня станція патрульної поліції, карантинний пост, прикордонна зона, закрита територія, пункт оплати проїзду на платних дорогах тощо). Водію і пасажирам необхідно виконати всі вимоги уповноважених осіб. У воєнний час це сприяє підвищенню безпеки.

Сучасні транспортні засоби й безпека

На вулицях з'являється більше велосипедів, самокатів, гіробордів, але не всюди є умови для пересування на них. Це призводить до конфліктів між учасниками дорожнього руху.



Які умови створено для безперешкодного руху власників велосипедів, самокатів поблизу вашого навчального закладу?



Проаналізуйте схему «Транспортна піраміда», де сучасні види транспорту розташовані згори донизу від найпоширенішого до найменш популярного. Піраміда допоможе вам зрозуміти, який транспорт є найдоступнішим для людей.

ТРАНСПОРТНА ПІРАМІДА



- Чому у верхній частині оберненої транспортної піраміди розташовані пішоходи й маломобільні люди?
- Які переваги велосипедів і засобів персонального легкого електротранспорту роблять їх такими популярними?
- Які плюси й мінуси громадського транспорту?
- Яке майбутнє чекає на автомобільний транспорт, адже він найбільше забруднює довкілля і не дуже ефективний у місті?
- Поміркуйте, як люди переміщуватимуться в майбутньому. Які види транспорту будуть найпопулярнішими?



Знайдіть відповідь експертки на кожне запитання ваших однолітків.

ЗАПИТАННЯ



1 Чи мають право підлітки, яким виповнилося 14–15 років, керувати персональним легким електротранспортом?

2 Чи можна їхати на електро-самокаті тротуаром?

3 Який документ треба мати при собі, щоб не хвилюватися в разі зупинки поліцією?



ВІДПОВІДІ



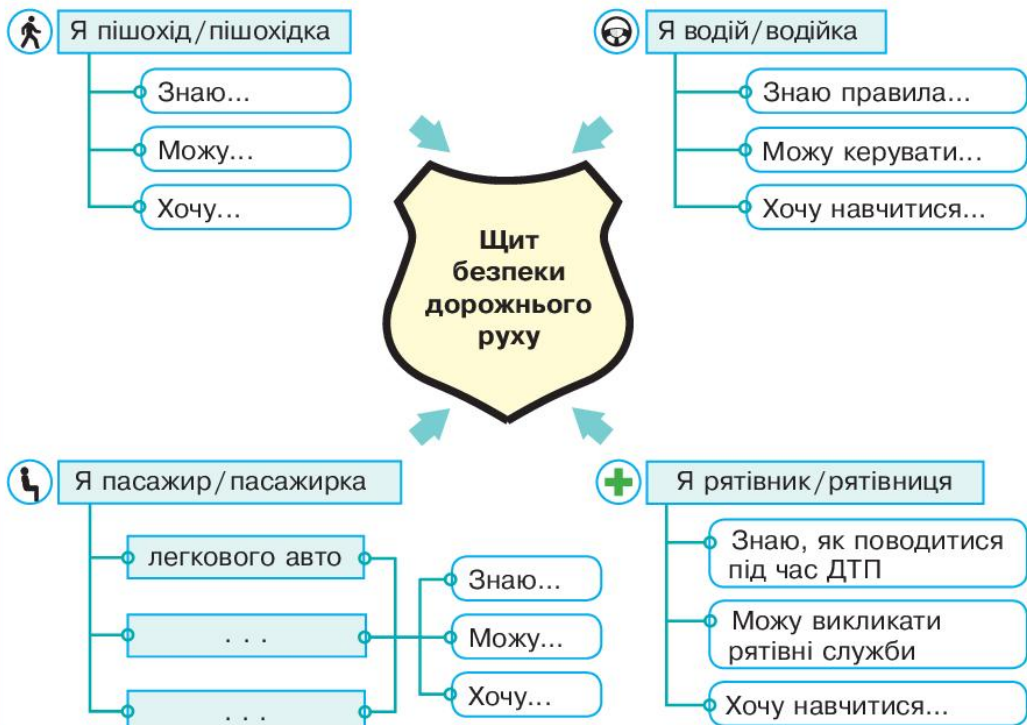
А Для керування електротранспортом із двигуном до 3000 Вт не потрібно мати ані посвідчення водія, ані реєстраційних документів на транспортний засіб. Але на випадок, якщо патрульні зупинять вас, бажано мати документ із технічними характеристиками транспортного засобу.

Б У ПДР не встановлено жодних правил та вікових обмежень щодо керування транспортними засобами з двигуном до 3000 Вт. Більшість електроскутерів, електробайків і електромотоциклів, які продають або здають у прокат в Україні, мають саме таку потужність, і їх швидкість не перевищує 40 км/год.

В Персональний легкий електротранспорт повинен рухатися велодоріжками або краєм проїзної частини. На дорозі такі транспортні засоби мають рухатися якомога ближче до правого краю проїзної частини, крім випадків, коли виконується обгін, об'їзд або підготовка до повороту ліворуч чи розвороту. Їздити тротуаром не бажано, щоб не створювати небезпек. Електротранспорт повинен бути оснащений звуковим сигналом, ліхтарем. Водіям рекомендують одягати захисний шолом, а їхній одяг має містити світловідбивні елементи. Заборонено водночас керувати транспортом і користуватися телефоном.



Розгляньте інтелект-карту й доповніть її в (4.3), розміщеному в **е-додатку**. Визначте, що ви вже робите добре і на скільки безпечна ваша поведінка на дорозі. Які навички безпечної поведінки потрібно розвивати?



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 4.4.



Дослідження «Мобільність людини»

- Дослідіть, яким видом транспорту здебільшого користуються люди у вашому населеному пункті: громадським, особистим, велосипедами чи ходять пішки. Для цього проведіть опитування серед однокласників та однокласниць, ваших рідних, знайомих.
- За результатами дослідження побудуйте транспортну піраміду вашого населеного пункту.
- Визначте, які проблеми з мобільністю є в населення.
- Оберіть одну проблему для розв'язання.
- Розгляньте приклад розв'язування проблеми в (4.5), розміщеному в **е-додатку**. Змодельуйте, як можна розв'язати обрану проблему на різних рівнях: на державному, в громаді, у родині, особистому. Зважте на плюси й мінуси на кожному рівні.
- Презентуйте результати дослідження в класі або опублікуйте у соціальній мережі.

§ 5. Соціальна безпека.

Правова відповідальність неповнолітніх



Сьогодні ми поговоримо про соціальну безпеку й закони України, які стосуються підлітків.

Тому що важливо знати свої права й обов'язки, а також розуміти, як впливає наше оточення на здоров'я та безпеку.

Чому саме про це?

Зайдемо в магазин і візьмемо щось без оплати. Ніхто не помітить!

Учителю, мій друг пропонував мені зробити щось незаконне. Я відмовився, але мене хвилює ця ситуація...

Ні, так не можна!
Я не хочу мати проблеми із законом.

Ти вчинив правильно. Соціальне оточення може впливати на нас як позитивно, так і негативно. Важливо вміти сказати «ні» і обрати правильний шлях.

- Чому важливо знати свої права та обов'язки?
- Як соціальне оточення може впливати на ваші рішення та безпеку?
- Які можуть бути наслідки порушення законів для підлітків?
- Як би ви повелися, якби ваші друзі запропонували зробити щось незаконне?



Що таке соціальна безпека

Соціальна безпека — це стан захищеності особистості, суспільства й держави від різних загроз, які можуть впливати на добробут, стабільність і розвиток. Це поняття включає безпеку у сферах економіки, інформації, права тощо.



1. Обговоріть схему, доповніть її прикладами.

Економічна безпека



Захист від фінансових проблем, забезпечення стабільного доходу й соціальних гарантій.

Приклад: створення державних програм підтримки малозабезпечених родин

Інформаційна безпека



Захист особистих даних, забезпечення приватності й боротьба з фейковими новинами.

Приклад: використання надійних паролів і налаштувань приватності в соціальних мережах

ВИДИ СОЦІАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

Правова безпека



Дотримання законів і прав, захист від кримінальних загроз.

Приклад: здобуття знань про свої права й обов'язки, звернення до правоохоронних органів у випадку правопорушень

Безпека соціального оточення



Підтримка добрих взаємин з навколишніми, запобігання конфліктам і дискримінації.

Приклад: організація заходів для підтримки дружніх стосунків у класі й запобігання булінгу

2. Про який вид соціальної безпеки йдеться в кожній ситуації? Обговоріть ситуації. Дайте відповіді на запитання.

1. Учениця 8 класу отримує образливі повідомлення в соціальних мережах від невідомих осіб. Вона почувається пригніченою і не хоче йти до школи.

- Які наслідки може мати незахищеність у цифровому просторі?
- Які кроки потрібно вжити, щоб припинити кібербулінг і забезпечити інформаційну безпеку?

2. Родина хлопця потрапила в скрутне фінансове становище після того, як батько втратив роботу. Хлопець переживає, що не зможе продовжити навчання через брак коштів.

- Як брак фінансів (економічна безпека) у родині може вплинути на життя підлітка?
- Які є можливості для підтримки сім'ї в скрутні часи?

3. Хлопець дізнався, що його однокласниця займається крадіжками у школі й продає поцуплені речі. Він не знає, як правильно діяти в цій ситуації.

- Як бездіяльність хлопця може вплинути на оточуючих?
- Які дії можуть допомогти в цій ситуації? Як знання законів допоможе розв'язати ситуацію?

Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх

Закони — це правила, які створені для того, щоб забезпечити порядок і безпеку в суспільстві. Вони встановлені законодавцями й опубліковані для загального ознайомлення. Знати ці правила важливо, оскільки вони відповідають загальноприйнятим моральним нормам і вимагають від нас відповідальності за наші дії. Незнання щодо законів не звільняє від відповідальності за їх порушення.

Одні й ті самі вчинки можуть мати різні наслідки залежно від обставин і віку осіб, які їх учинили. Наприклад, такий інцидент, як викрадення чужого майна, може бути різним за характером і рівнем відповідальності. Якщо маленька дитина відібрала іграшку у товариша, їй просто пояснять, що так робити не можна. Але якщо підліток відібрав мобільний телефон в іншого учня, це може мати серйозні наслідки аж до кримінальної відповідальності.

Якщо людина порушила закони держави, завдала шкоди іншим людям, організації чи державі, вона скоїла правопорушення. Навіть якщо громадянин чи громадянка не знає законів, це не звільняє його / її від відповідальності.

Відповідальність — визначені законом дії, що застосовуються до порушників законів. Відповідно до видів правопорушень передбачено різні види відповідальності.



Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання.

ВИДИ ПРАВОПОРУШЕНЬ І ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА НИХ

Дисциплінарні проступки

Ситуація: запізнення на урок чи на роботу, порушення дисципліни або правил поведінки у школі, пропуск занять без поважної причини, порушення службових обов'язків

Відповідальність: зауваження, попередження, запис у щоденнику, виклик батьків до школи, догана, звільнення з посади

Цивільно-правові (майнові) правопорушення

Ситуація: пошкодження або знищення чужого майна, завдання моральної шкоди

Відповідальність: штраф, відшкодування збитків

Адміністративні порушення

Ситуація: порушення правил дорожнього руху, правил поведінки у громадських місцях, несплата за проїзд у транспорті

Відповідальність: офіційні попередження, штраф, позбавлення спеціальних прав (наприклад, посвідчення водія), громадські або виправні роботи, адміністративний арешт до 15 діб

Кримінальні правопорушення (злочини)

Ситуація: крадіжки, неодноразові хуліганські дії, вимагання речей або грошей, нанесення тілесних ушкоджень, навмисне пошкодження або знищення чужого майна в особливо великих розмірах

Відповідальність: штраф, громадські або виправні роботи, заборона здійснювати певну діяльність, арешт, обмеження волі, позбавлення волі тимчасово або довічно



- Які приклади дисциплінарних проступків ви бачили у своїй школі?
- Як ви вважаєте, які види правопорушень найнебезпечніші й чому?
- Чому важливо знати про різні види правопорушень і відповідальність за них?

Часто підлітки не усвідомлюють наслідки своїх дій і не знають про настання кримінальної відповідальності за певні порушення. Наприклад, підлітки вимагали гроші в однокласника й побили його через відмову. Такі

дії можуть призвести до кримінального розслідування і покарання. Як і всі громадяни, неповнолітні несуть правову відповідальність за свої вчинки.

i

Розгляньте таблицю, у якій подано інформацію про права й відповідальність неповнолітніх на різних етапах їхнього життя. Дайте відповіді на запитання.

ПРАВА І ПРОВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ НЕПОВНОЛІТНІХ

Вік	Права	Відповідальність
6 р.	Вступати до дитячих громадських організацій, відвідувати школу	Відповідальність за вчинені правопорушення несуть батьки чи опікуни. В 11 років за вчинення особливо тяжкого злочину або в разі повторного вчинення злочину можуть направити в школу соціальної реабілітації
7–13 р.	Давати згоду на зміну свого імені та прізвища, сплачувати за проїзд у громадському транспорті, самостійно укладати дрібні побутові угоди, наприклад купувати товари	
14–15 р.	Їздити на велосипеді дорогою, працювати на нешкідливій роботі у вільний від навчання час, розпоряджатися своїм заробітком й іншими доходами, мати авторське право на результати своєї інтелектуальної діяльності, винаходи, звертатися до суду за захистом своїх прав, консультуватися у фахівця медичної установи	Дисциплінарна відповідальність, якщо дитина працює із 14 років; цивільно-правова відповідальність у разі заподіяння матеріальної шкоди; відшкодовування збитків (якщо немає заробітку, це відшкодовують близькі дорослі); кримінальна відповідальність за деякі злочини
16–17 р.	Одержати паспорт, змінити своє ім'я чи прізвище, самостійно влаштуватися на роботу, яка триває не більш ніж 36 годин на тиждень, керувати мотоциклом	Адміністративна відповідальність: штраф, громадські або виправні роботи; кримінальна відповідальність за правопорушення і злочини
18 р.	За законом — доросла людина, голосувати і бути обраними до місцевих органів влади, керувати автомобілем, брати шлюб	Повна юридична відповідальність за правопорушення і злочини: штраф, громадські чи виправні роботи, арешт (зокрема, адміністративний арешт до 15 діб), позбавлення волі (зокрема, й довічне)

Примітка. У зв'язку з введенням на території України воєнного стану Верховною Радою України прийнято Закон України від 03 березня 2022 року № 2117-IX «Про внесення змін до Кримінального кодексу України щодо посилення відповідальності за мародерство». Відповідно до закону, особи, які досягли віку кримінальної відповідальності (з 16 років, а за окремі тяжкі злочини — з 14 років), несуть підвищену відповідальність за правопорушення, вчинені в умовах воєнного або надзвичайного стану.



- Яку правову відповідальність несе людина за дисциплінарні порушення? З якого віку дисциплінарна відповідальність може бути застосована до підлітка?
- З якого віку підліток може бути притягнутий до цивільно-правової відповідальності?
- Наведіть приклади адміністративних порушень. З якого віку і за які порушення підліток несе адміністративну відповідальність?
- З якого віку і за які порушення підліток несе кримінальну відповідальність?
- Що таке мародерство і чому під час воєнного стану відповідальність за нього посилюється?



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 5.1.



У кожній із наведених ситуацій визначте вид правопорушення, правову відповідальність учасників подій і права підлітків.

1. Підлітки розмалювали стіни шкільної будівлі графіті.
2. 10-річна дитина до пізнього вечора допомагає дорослим торгувати в магазині.
3. У групі затриманих за численні крадіжки є 11-річні й 15-річні підлітки.



Правоохоронні органи, спеціальні установи і служби у справах неповнолітніх проводять профілактичну роботу, щоб зменшити кількість правопорушень і усунути умови для їх здійснення неповнолітніми.

Самозахист та безпека: дії у небезпечних ситуаціях

Незалежно від причин затримання правоохоронці повинні гарантувати кожній людині дотримання її прав на недоторканність і особисту гідність, прийнятні умови утримання, можливість захищати себе, доводити свою правоту в установленому законом порядку. Знання своїх прав та обов'язків допоможе ефективно захистити себе у небезпечних ситуаціях.



Прочитайте поради експерта.

Що таке комендантська година і навіщо мені її дотримуватися?

Комендантська година — це час, коли влада встановлює заборону на перебування людей на вулицях і в громадських місцях. Це робиться для того, щоб забезпечити безпеку й порядок під час воєнного або надзвичайного стану.

Щоб уникнути проблем, потрібно дотримуватися цієї заборони. Якщо ви не вдома, важливо заздалегідь знайти безпечне місце й залишатися там упродовж усієї комендантської години.

Що робити, якщо мене затримала поліція або комендантський патруль?

- ✓ Залишайтеся спокійними і ввічливими. Не дійте агресивно й не відмовляйтеся від співпраці. Пам'ятайте, що поліцейські виконують свою роботу для забезпечення громадської безпеки й дисципліни в умовах надзвичайного стану.

- ✓ Покажіть документи, що посвідчують особу, якщо вони є при собі, або повідомте свої дані. Наголосіть, що ви неповнолітній / неповнолітня.

- ✓ Відповідайте на запитання правоохоронців і дотримуйтеся їхніх вказівок. Це важливо для вашої безпеки.

- ✓ Пам'ятайте про свої права. У вас є право на адвоката. Якщо вас затримали, можете попросити зателефонувати своїм батькам або законному представникові. Поліцейські повинні повідомити вам про ваші права.

- ✓ Не намагайтеся втекти від правоохоронців. Це лише ускладнить ситуацію й може призвести до негативних наслідків.

Як поводитися, якщо потрібно повертатися додому в темний час?

Скористайтесь порадами, щоб уникнути небезпек і передбачити ризики:

1. Будьте уважними й пильними. Стежте за навколишнім оточенням.
2. Прокладіть маршрут освітленими вулицями.
3. Повідомте близьким про свій маршрут і час прибуття. Увімкніть на телефоні геолокацію, установіть додаток, який дозволить близьким відстежувати ваше пересування.
4. Не змінюйте маршрут без потреби.
5. Довіряйте своїм відчуттям і реагуйте на небезпеку.

Як захиститися від кримінальних небезпек?

Захист від кримінальних небезпек — це знання, які дають змогу уникати небезпек і зберегти своє життя і здоров'я в складних ситуаціях. Важливо ніколи не втрачати пильності й знати, що робити, як діяти, щоб захистити себе і своїх близьких.

Що таке самозахист? Коли я маю право на самозахист?

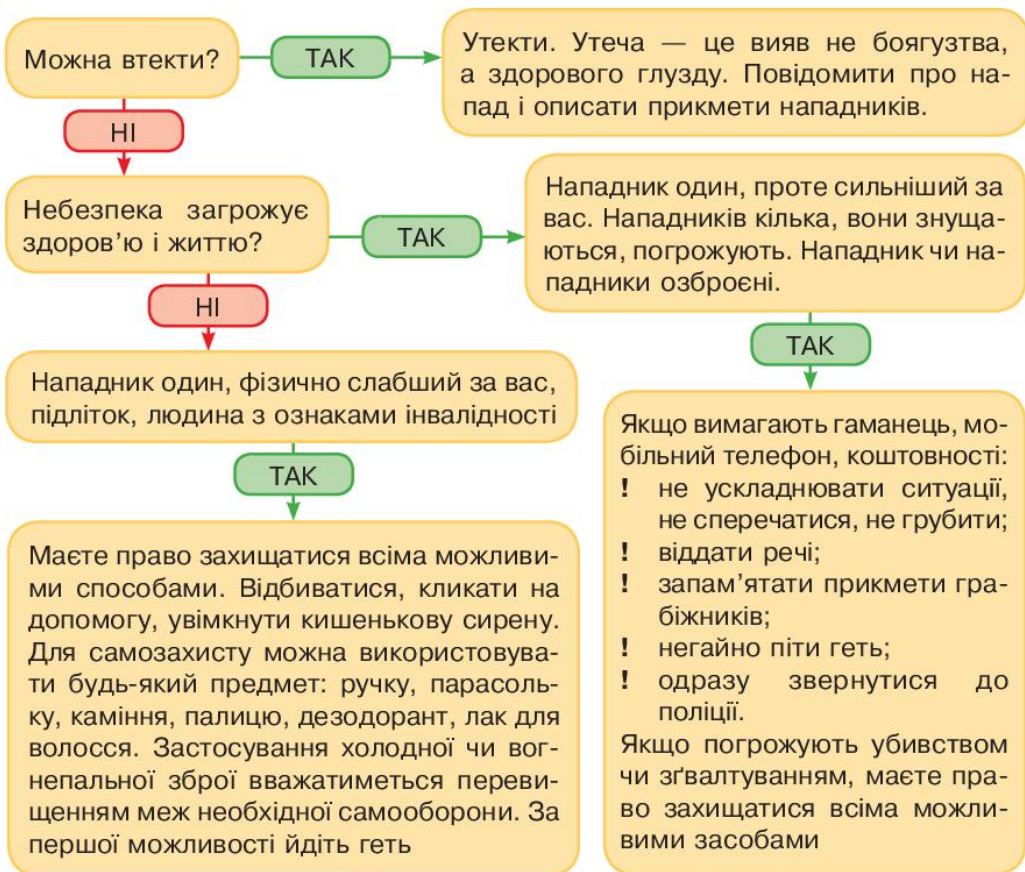
Самозахист — це дії, спрямовані на захист себе від нападу та насильства. Ви маєте право на самозахист, якщо є негайна загроза вашому життю чи здоров'ю і немає іншого способу уникнути нападу.

Як людина може діяти під час самозахисту?

Фізичний захист: уникайте нападника, віддаляйтеся від небезпечної ситуації, захищайтеся ударом або блокуванням. **Виклик допомоги:** гучно кричіть, щоб привернути увагу людей, викличте поліцію чи інших рятувальників. **Використання предметів:** якщо немає іншого виходу, можете використовувати доступні предмети для захисту.



1. Ознайомтеся з алгоритмом дій у разі нападу.



2. Розробіть алгоритм дій у ситуації: увечері на вулиці вас перестрів кримінальний підліток, почав погрожувати, вимагати мобільний телефон і гроші.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 5.2.



Ознайомтеся з правилами безпеки під час війни, що були розроблені Міністерством внутрішніх справ України та UNICEF.

Інформація
для підлітків

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Не віддавай свої документи незнайомим людям за жодних обставин.

Довіряй тільки близьким знайомим (батьки, родичі, друзі, сусіди, вчителі).

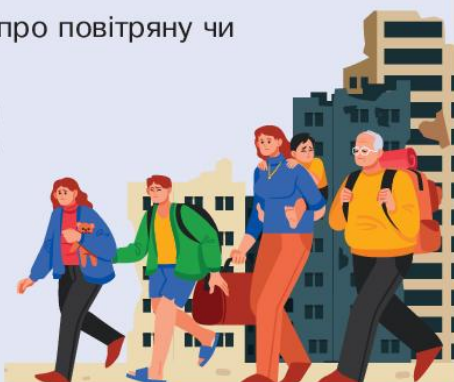
Завжди шукай компанію, не переміщуйся наодинці, а найкраще — у супроводі знайомих дорослих.

Не погоджуйся на пропозиції незнайомих людей.

Не ігноруй звуків сирен, сигналів про повітряну чи іншу тривогу.

Не погоджуйся на розлучення з близькими, не довіряй тим, хто каже, що є безпечне місце для дитини, але дорослим туди не можна.

**НАМАГАЙСЯ ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ.
ТАК ТИ ЗМОЖЕШ ЯСНО МИСЛИТИ,
А ТАКОЖ ПІДТРИМАТИ
СВОЇХ БЛИЗЬКИХ!**



ЗВЕРНИ УВАГУ!

У разі порушення твоїх прав **звертайся по допомогу лише до офіційних органів (за телефонами 102 або 116 111)**, людей, які мають знаки розрізнення (форма, бейджі, спецжилети) посадових осіб державних служб (поліцейських, рятувальників, медиків), працівників соціальної сфери, представників спеціалізованих громадських організацій.



- Чому в небезпечних ситуаціях важливо звертатися по допомогу тільки до офіційних органів та осіб з розпізнавальними знаками?
- Чому в разі небезпеки під час війни важливо бути в компанії знайомих вам дорослих?
- Які дії допоможуть зберегти спокій і підтримати близьких під час війни?
- Як ігнорування рекомендованих правил може вплинути на особисту безпеку?



Обговоріть ситуації. Як ви вчините в кожній із них? До кого звернетеся по допомогу? Спирайтеся на правила, подані на с. 57.

1. Розлука з близькими. У сховищі вам пропонують перейти до іншого безпечного місця, але кажуть, що дорослих туди не пускають.

2. Пропозиція від незнайомця. Під час повітряної тривоги до вас на вулиці підходить незнайомец у цивільному одязі й пропонує допомогу, запевняючи, що знає безпечне місце.

3. Втрата документа. Ви загубили свій паспорт під час евакуації. Незнайома людина знаходить його і просить вас надати інші документи для перевірки.

4. Переміщення під час повітряної тривоги. Під час сигналу повітряної тривоги ви перебуваєте на вулиці наодинці.

5. Порухення прав. Ви стали свідком порушення прав людини під час війни і хочете повідомити про це.

Розгляньте інтелект-карту й доповніть її в (5.3), розміщеному в **е-додатку**. Визначте, що ви знаєте й умієте добре. Які навички потрібно розвивати?





1. Виберіть, що із запропонованого ви хотіли б зробити. Виконайте відповідне завдання.



Створіть інформаційний постер, комікс, який пояснює, що таке комендантська година, чому її введено та яким чином вона забезпечує безпеку громади. Додайте поради щодо поведінки в цей час.



Розробіть сценарій рольової гри, де учасники/учасниці розігрують ситуацію із затриманням поліцією під час комендантської години. Внесіть до сценарію такі моменти, як співпраця з поліцейськими, пред'явлення документів та інформування про правила безпеки.



Розробіть ілюстровану пам'ятку «Безпечний шлях у темний час» з порадами щодо безпечного повернення додому вночі. Додайте план місцевості (вашої чи уявної) з прикладами безпечних маршрутів.



Підготуйте презентацію «Самозахист: що треба знати?», яка роз'яснює поняття самозахисту і правила його застосування. Наведіть приклади, коли можна використовувати самозахист, розкажіть про його способи.



Розробіть інформаційну пам'ятку «Як захистити себе в разі нападу» з чіткими інструкціями щодо дій у такій ситуації.

2. Відкрийте **е-додаток**:

Виконайте завдання 5.4. Разом із батьками чи іншими рідними ознайомтеся з матеріалами:

- 1) «Правила безпеки під час війни. Інформація для підлітків»;
- 2) «Інформаційна безпека під час війни: покрокова інструкція для дітей».

Обговоріть запитання:

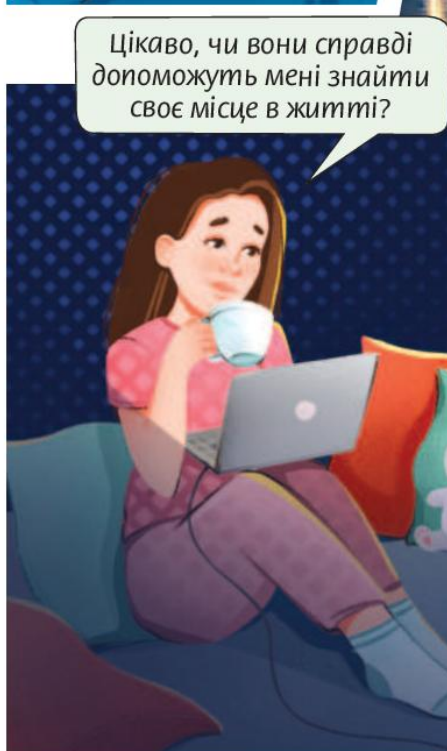
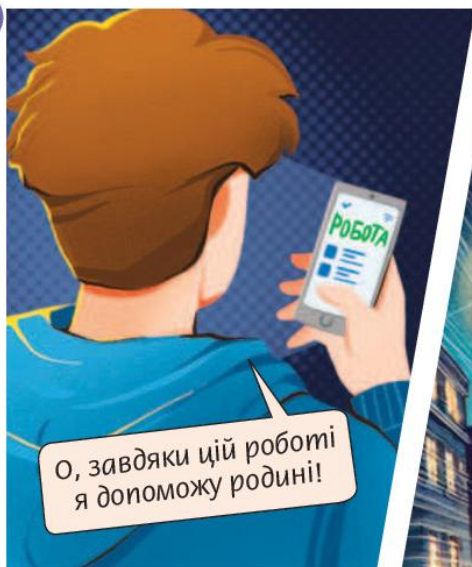
- Як поводитися з малознайомими людьми?
- Чому в жодному разі не можна робити фото- та відеозйомку колон військової техніки, спостерігати за ходом воєнних дій?
- Чому не можна передавати особисту інформацію невідомим людям?
- Чи варто робити відкритий профіль дитини в соціальних мережах? Чому?

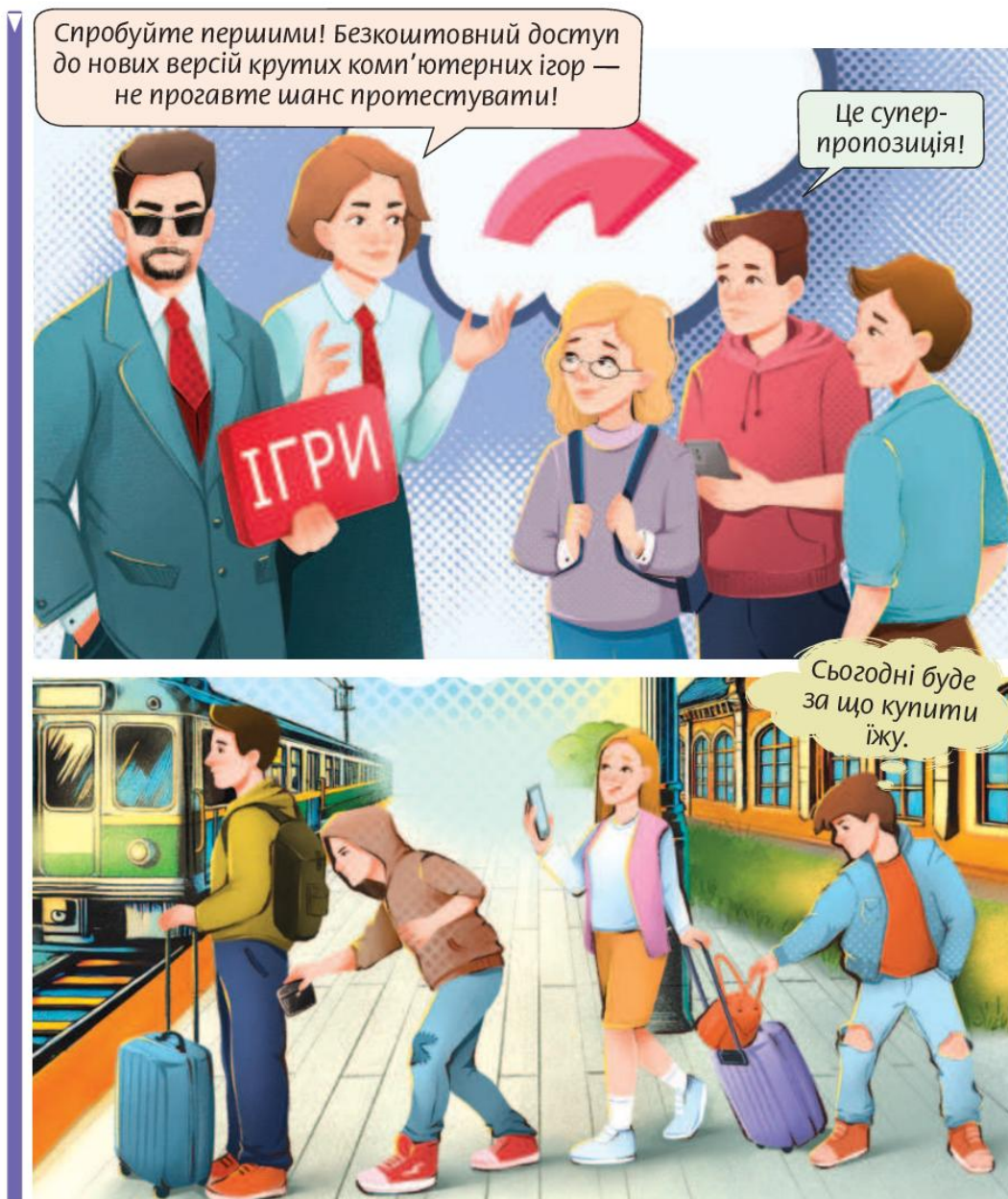


Виконайте інтерактивну вправу 5.5.

§ 6. Соціальна безпека.

Вплив соціального оточення на здоров'я, безпеку, добробут людини





- Які права мають діти? Чому важливо захищати ці права?
- Які соціальні небезпеки виникли в поданих ситуаціях? Як вони можуть вплинути на здоров'я та добробут людини?
- Що можна зробити, щоб захиститися від цих небезпек? Як мають відповісти ті, хто порушує права інших?
- Чи траплялися у вашому житті подібні ситуації? Якщо так, то як ви з ними впоралися?
- Хто може допомогти підліткам у таких ситуаціях?

Те, в яких умовах і серед яких людей ми перебуваємо щодня, визначає, яким є наше життя. Правильно організований комфортний екологічний простір сприятиме хорошему фізичному й емоційному стану. Коли нас оточують небезпеки воєнного часу, це негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я. Соціальне оточення — люди — відіграють важливу роль у формуванні нашої ідентичності. Наші цінності та переконання, мрії та рішення часто відображають те, що ми спостерігаємо й засвоюємо в нашому соціальному оточенні. Тому в підлітковому віці важливо обирати оточення, яке сприяє розвиткові здібностей і позитивних рис характеру, реалізації мрій. Проте соціальне оточення може бути небезпечним, якщо в ньому панують приниження, конфлікти, насильство, соціальна ізоляція. У такому разі зміна оточення може стати кроком до нових можливостей і стимулів для особистого зростання.



- Які небезпеки соціального середовища ви можете назвати?
- З якими ви стикалися особисто?
- Як небезпеки соціального середовища можуть впливати на здоров'я, безпеку, добробут людини?

Як протидіяти торгівлі людьми

Воєнні дії спричиняють погіршення економічної ситуації в нашій країні. Через руйнування інфраструктури, знищення підприємств люди втрачають роботу, знижується рівень доходів населення. Громадяни, зокрема тимчасово переміщені особи, шукають способів поліпшення свого добробуту й нерідко стають жертвами шахраїв, які користуються вразливим становищем людей. Складний психологічний стан громадян, які змушені були залишити власні домівки, пройти крізь інші важкі випробування, грає на руку злочинцям. Щороку тисячі дорослих і дітей в усьому світі стають жертвами торгівлі людьми як на батьківщині, так і поза її межами. Той, хто вербує, викрадає, перевозить, утримує людей примусово з метою експлуатації, — злочинець. Купівля і продаж людей для примусової праці, жебрацтва або сексуальної експлуатації — злочин, що карається законом.





Проаналізуйте фейки й факти про торгівлю людьми. Для кожного випадку визначте причини, через які люди потрапляють у небезпечні ситуації.

НАЙПОШИРЕНІШІ ФЕЙКИ Й ФАКТИ ПРО ТОРГІВЛЮ ЛЮДЬМИ

ФЕЙК. Жертвами стають малоосвічені люди.

ФАКТ. «Живим товаром» може стати кожна людина незалежно від віку, статі, освіти чи соціального статусу, особливо у війсьний час. Злочинці часто обіцяють цікаву роботу з високою платнею чи пільгове навчання молоді за кордоном.

ФЕЙК. У рабство потрапляють лише молоді жінки.

ФАКТ. Дедалі більше дорослих і дітей в усьому світі вивозять в інші країни для важкої нелегальної праці, роботи у сфері сексуальних послуг, створення дитячої порнографії. Неповнолітніх примушують продавати контрабандні товари й наркотики, красти, жебракувати. Чоловіки здебільшого зазнають трудової експлуатації, їх вербують для роботи на шкідливих виробництвах тощо.

ФЕЙК. Злочинці вивозять людей за кордон.

ФАКТ. І за кордоном, і на батьківщині злочинці позбавляють жертв права вибору, обманом примушують працювати за мізерні гроші. Вони обмежують свободу пересування людей, забирають паспорти й телефони.

ФЕЙК. Торгівля людьми неможлива без застосування сили.

ФАКТ. Торговці людьми застосовують і психологічний тиск, залякують компрометуючою інформацією, погрожуючи її оприлюднити. Обіцяють постраждалим, що відпустять, коли ті відпрацюють борг. Іноколи застосовують психоактивні речовини, щоб зробити жертву залежною від злочинців.

ФЕЙК. Торговця людьми чи вербувальника завжди легко виявити.

ФАКТ. Вербувальники постійно оновлюють способи заманювання, розміщують фальшиві оголошення, створюють фіктивні сайти, агенції, що пропонують працевлаштування і навчання за кордоном або дешеві туристичні поїздки. Фіктивні роботодавці пропонують різну допомогу, роботу з високою платнею, наприклад, у сільському господарстві, офіціантами/офіціантками, моделями, танцівниками/танцівницями, медсестрами/медбратами тощо.

ФЕЙК. Довести провину й покарати торговців неможливо.

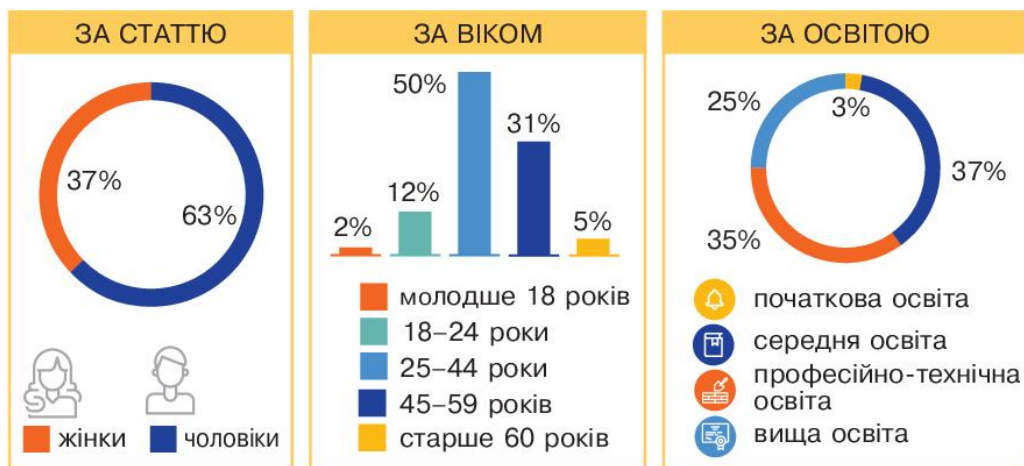
ФАКТ. Торівля людьми заборонена й карається законом майже в усіх країнах світу. Законом України «Про протидію торгівлі людьми» визначено права постраждалих осіб, які звернулися по допомогу. Відповідальність за правопорушення, пов'язані з торгівлею людьми, передбачено статтею 149 Кримінального кодексу України. Активно протидіють торгівлі людьми оперативно-розшукові підрозділи Держприкордонслужби в тісній взаємодії з іншими правоохоронними органами.

ФЕЙК. Постраждалим не допомагають, вони самі змушені давати собі раду.

ФАКТ. Постраждалий/постраждала має право звернутися до місцевої державної адміністрації із заявою про встановлення статусу особи, яка постраждала від торгівлі людьми, та до органів Національної поліції щодо захисту прав і свобод. Також є громадські організації, що сприяють отриманню безкоштовної конфіденційної медичної, психологічної, соціальної та правової допомоги. За підтримки Міжнародної організації з міграції (МОМ) в Україні створено Медичний реабілітаційний центр для допомоги постраждалим від торгівлі людьми.



- Що таке торгівля людьми? Яка інформація була для вас новою?
- Поясніть, чому в сучасному світі досі існує торгівля людьми. Через які причини цьому явищу важко протидіяти?
- Підтвердьте або спростуйте твердження «у рабство потрапляють лише молоді жінки», «жертвами стають малоосвічені люди» на основі даних про жертв торгівлі людьми в діаграмах.



За даними представництва МОМ в Україні (січень–вересень 2023 р.)

- Чому молоді люди найчастіше стають жертвами торгівлі людьми?
- Які способи заманювання використовують торговці людьми?
- Чому важко виявляти торговців людьми та протидіяти їм?
- Проаналізуйте дані діаграм і зробіть висновок, які форми експлуатації найчастіше використовують злочинці.



За даними представництва МОМ в Україні (січень–вересень 2023 р.)

- Як змінилася, на вашу думку, ситуація з таким негативним явищем, як викрадення і торгівля дітьми, через війну в Україні? Які факти ви знаєте?
- Які права дитини порушує торгівля дітьми? Обґрунтуйте свою думку. Чому примусове вивезення дітей з окупованих територій України на територію, підконтрольну ворогу, — це злочин?

Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 6.1.





За допомогою інформації з плаката розробіть поради, як навчитися протидіяти можливій небезпеці в запропонованих життєвих ситуаціях. За власним задумом розробіть пам'ятку і поповніть своє портфоліо «Щит безпеки».

6 МАРКЕРІВ БЕЗПЕКИ

НЕ ВТРАЧАЙТЕ ПИЛЬНОСТІ!
Під час війни вашою вразливістю можуть скористатися й ошукати.



Документи. Надавайте документи лише офіційним особам. Зробіть і збережіть копії паперів. Особисто оформляйте пакет документів на подорож.



Спілкування. Не віддавайте нікому мобільний телефон. Будьте насторожі, спілкуючись із незнайомцями.



Зв'язок. Завжди будьте на зв'язку з рідними чи друзями. Доводьте з ними про кодове слово або фразу, які означатимуть, що ви в небезпеці.



Транспорт. Знайте, куди їдете, і людей, з якими їдете. Не сідайте в авто до незнайомців. Повідомте деталі поїздки рідним чи друзям.



Фінанси. Сплачуйте за послуги самостійно. Не потрапляйте в боргову залежність.



Навчання та працевлаштування. Туристична чи гостьова віза не дають права на вступ до навчального закладу. Укладайте відповідний контракт зрозумілою для вас мовою у двох примірниках.

У скрутному становищі за межами України звертайтеся по допомогу до:

- посольства або консульства України у країні вашого перебування (там допоможуть одержати документи, що засвідчують вашу особу, і повернутися на Батьківщину);
- Національного товариства Червоного Хреста і Червоного Півмісяця.

ДЛЯ ОТРИМАННЯ ДОПОМОГИ АБО КОНСУЛЬТАЦІЇ ТЕЛЕФОНУЙТЕ ЗА НОМЕРАМИ:

527 (з мобільного) — Національна безкоштовна гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів;

0 800 500 225 (з мобільного та стаціонарного) або **116 111** (з мобільного) — Національна дитяча гаряча лінія.

Дзвінки на ці номери в межах України безкоштовні.

Життєві ситуації

1. Подружки планують навчатися за кордоном, вивчають рекламні оголошення і домовилися про зустріч із представником фірми, який обіцяв допомогти.

2. Родина планує подорож за кордон і для оформлення виїзних документів вирішила скористатися послугами приватної особи за оголошенням в інтернеті.

3. Хлопцеві під час подорожі забракло грошей на зворотний квиток. Незнайомець запропонував йому оплатити квиток за допомогу — виконання нескладної роботи.

4. На вулиці незнайома жінка пропонує підліткам поїхати в літній табір із поглибленим вивченням іноземної мови. Для обговорення цієї пропозиції з батьками вона надала рекламні буклети.

5. Дівчат привабила пропозиція про тимчасову роботу влітку, рекламу якої вони побачили в громадському транспорті.

6. Хлопцеві сусід запропонував цікаву роботу, не надав жодних подробиць і вже запросив на співбесіду в офіс.

Дитяча безпритульність і бездоглядність



Як ви вважаєте, через які причини діти й підлітки йдуть із дому та починають жити на вулиці? Чи вирішує життя на вулиці їхні проблеми?



Ознайомтеся з інформацією від працівниці центру соціально-психологічної реабілітації дітей служби у справах неповнолітніх.

Діти втікають з родини чи дитячих закладів через жорстоке поводження, фізичне чи психічне насильство, погане харчування, різні види примусової праці, конфлікти з дорослими чи однолітками, матеріальну скруту. Дуже швидко вони стають бездоглядними чи безпритульними.

Вуличне життя змінює засвоєні раніше моральні норми і правила поведінки дітей. Вони зазвичай об'єднуються в групи задля забезпечення власних потреб і захисту. Безпритульні й бездоглядні діти жебракують, крадуть, вживають алкогольні напої та наркотичні речовини. Крім того, більшість безпритульних підлітків хворіють на туберкульоз, страждають від хвороб шкіри чи тих, що передаються через кров.

Через те, що малих дітей більш жаліють, їм частіше подають милосердя. Тож виникає небажання дорослішати й брати на себе відповідальність. Майже всі діти вулиці стають жертвами злочинців, а згодом і самі

Бездоглядні діти — це діти, які більшість часу проводять на вулиці, залишилися без нагляду, уваги, турботи, позитивного впливу з боку батьків або осіб, які їх замінюють, і не мають сприятливих умов для фізичного, соціального, психічного й духовного розвитку.

Безпритульні діти — це діти, покинуті батьками, а також ті, які самі залишили родину або дитячі заклади і не мають постійного місця проживання.

вчиняють злочини. Серед багатьох небезпек, які чатують на безпритульних і бездоглядних підлітків, — торгівля дітьми.

Якщо дізнаєтеся, що хтось із ваших знайомих однолітків має намір піти з дому, запропонуйте разом пошукати інше розв'язання проблеми. Зверніться по допомогу до вчителя, сусідів чи знайомих. Слід зробити все, щоб урятувати здоров'я і життя дитини. Можна звернутися до державних установ — правоохоронних органів, у соціальну службу, зателефонувати за номерами:

0 800 500 335 (з мобільного та стаціонарного)

або **116 123** (з мобільного) — Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації;

8 800 500 21 80 — Національна гаряча лінія з питань насильства та захисту прав дітей;

166 000 — безкоштовна гаряча лінія Служби розшуку дітей Всеукраїнської громадської організації «Магнолія», офіційний сайт: <http://www.missingchildren.org.ua/>

1 червня 1950 р. за ініціативи Міжнародної демократичної федерації жінок у 51 країні світу вперше відзначили Міжнародний день захисту дітей. Відтоді в багатьох країнах світу перший день літа став днем боротьби за права дітей. У 1991 р. Україна приєдналася до Конвенції ООН про права дитини, яка гарантує захист цих прав. В Україні День захисту дітей відзначають з 1 червня 1998 р.



- Яких дітей називають безпритульними? А яких бездоглядними? У чому різниця?
- Чому безпритульність і бездоглядність дітей небезпечна для їхнього здоров'я і життя?
- Назвіть причини, через які діти й підлітки можуть опинитися на вулиці. Як можна цьому протидіяти?
- Назвіть організації та установи, куди можна звернутися в разі небезпеки або порушення ваших прав.
- Уявіть себе співробітником/співробітницею правоохоронних органів України. Яких профілактичних заходів ви вживатимете, щоб ліквідувати дитячу безпритульність і бездоглядність?



- Дослідіть інформацію з різних джерел і з'ясуйте, наскільки безпритульність і бездоглядність дітей поширені у вашій місцевості.
- Чи погіршилася ситуація із цими соціальними явищами під час війни?
- Які організації працюють, щоб розв'язати проблеми дитячої безпритульності й бездоглядності?

Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму



- Назвіть ознаки небезпечних підліткових компаній.
- Як навички критичного мислення можуть допомогти вберегтися від ризикованих знайомств?
- Чому важливо вчитися мислити позитивно?

У підлітковий період молодь активно формує власну систему цінностей, прагне розширити своє коло спілкування. До нових знайомств, привабливих пропозицій завжди необхідно ставитися критично. Адже за вивіскою громадських чи комерційних організацій можуть ховатися деструктивні угруповання, що становлять небезпеку.

Часто в деструктивних угрупованнях панують правила й цінності, відмінні від прийнятих у суспільстві. Такі угруповання не визнають свого негативного впливу на людину, проте їх можна визначити за спільними ознаками, зокрема:

- ✓ жорстка ієрархія й абсолютна влада лідера та його оточення;
- ✓ навіювання страху перед лідером чи групою;
- ✓ жорстка дисципліна, рядові члени не мають права на волевиявлення;
- ✓ неправдива інформація або приховування інформації про організацію під час вербування нових членів;
- ✓ суворе дотримання правил і цінностей організації;
- ✓ таємні ритуали, навчання, різні посвяти.

Деструктивними (від лат. *destructio* — руйнування) називають організації або групи, які застосовують до спільноти методи маніпулювання, контролю над думками й поведінкою.

Найнебезпечніше те, що правила, тиск, психологічні маніпуляції застосовуються непомітно для членів організації. Новачки вважають, що підкоряються добровільно, а психологічні зміни сприймають як ознаки духовного розвитку. Насправді члени деструктивних соціальних угруповань стають жертвами психологічного насильства. Через страх самотності вони підпорядковують власні потреби потребам інших. Людина стає залежною, відмовляється від своєї індивідуальності. Це унеможливає долаття труднощів повсякденного життя.

Під тиском психологічного й фізичного насильства людина може здійснювати невластиві їй агресивні чи навіть злочинні дії, аж до насильства над собою. Довести, що людина стала жертвою психологічного насильства, складно. Тому кожен має усвідомлювати небезпеку і не потрапляти до таких угруповань.



1. Проаналізуйте схему. Доповніть її власними прикладами.

ПРИЧИНИ ПОТРАПЛЯННЯ МОЛОДІ ДО НЕБЕЗПЕЧНИХ СОЦІАЛЬНИХ УГРУПОВАНЬ



2. Щоб убезпечити здоров'я і життя, підліткам треба знати основні прийоми залучення до деструктивних організацій. Проаналізуйте схему (с. 70–71).

ПРИЙОМИ ЗАЛУЧЕННЯ ЛЮДИНИ ДО ДЕСТРУКТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ





Розробіть прийоми, стиль поведінки, що допоможуть протидіяти залученню до деструктивних соціальних угруповань. За потреби скористайтеся прикладами з поданої нижче схеми.



3. Розіграйте ситуації відмови від пропозицій: вступити до організації, у якій обіцяють швидко розв'язати всі ваші проблеми й навчити вас бути сильною людиною; прийти на збори для обраних, де обговорюватимуть фізичне зміцнення й духовне вдосконалення.



- Що таке деструктивне угруповання?
- Які прийоми використовують вербувальники, щоб залучити до деструктивних угруповань?
- Яка людина ризикує потрапити до небезпечної групи? Чому?
- Як протидіяти спробам залучити до небезпечного угруповання?
- Чому залучення до деструктивних угруповань особливо небезпечне для молоді?



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 6.2.

Загроза тероризму

Щоб досягти злочинних цілей, радикальні угруповання організовують вибухи й підпали, техногенні аварії, кібератаки, захоплюють заручників, будівлі, транспортні засоби, території, викрадають і вбивають людей тощо. Щоб захиститися, слід знати правила поведінки в небезпечних ситуаціях. Багатьох нещасних випадків і терористичних актів вдалося уникнути завдяки пильності громадян, які вчасно повідомили правоохоронні служби про підозрілі предмети чи дії людей.

У наш час поширилася діяльність так званих телефонних терористів, які зазвичай повідомляють про начебто залишену в якомусь громадському місці вибухівку. Телефонний тероризм — це також злочин, за який передбачено відповідальність згідно зі статтею 259 Кримінального кодексу України (позбавлення волі терміном від 2 до 6 років).

Терор, тероризм (від лат. *terror* — страх, жах) — це придушення насильницькими діями супротивників чи конкурентів для досягнення політичної, релігійної, ідеологічної мети шляхом залякування або знищення мирного населення.



- Що таке тероризм?
- Чому це явище небезпечне для суспільства?
- Пригадайте й наведіть приклади тероризму в Україні.



Розкажіть, як необхідно діяти, якщо ви знайшли підозрілий предмет: у громадському транспорті; у під'їзді; у школі.



Ви вже вивчали, як вижити в екстремальній ситуації, і знаєте, що усвідомлення безпеки, оцінка ситуації і правильна поведінка — шлях до порятунку. Важливими також є віра в порятунок і позитивне мислення.

Усвідомлення

Я усвідомлюю, де перебуваю, що відбувається, і розумію, що ситуація складна, а правильні дії врятовують життя.

Оцінка

Мені лячно, безпеку не можна недооцінювати. Я не панікую й опановую свої емоції. У мене все вийде.

Поведінка

Я пригадаю все, чого мене навчили в школі й удома. Я знаю, як треба діяти. Я не втрачаю надії на порятунок і роблю для цього все, що можу.

Трапляється, що терористи захоплюють людей у заручники. У такій ситуації потрібно зробити все, щоб зберегти життя — власне й отчужих.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В РАЗІ ЗАХОПЛЕННЯ В ЗАРУЧНИКИ

- ✓ Опануйте себе.
- ✓ Не виказуйте свого страху терористам, поведіться спокійно, не демонструйте ненависті, не вступайте в конфлікт.
- ✓ Якщо вас зв'язали або вам зав'язали очі, спробуйте розслабитися наскільки це можливо, й дихайте глибше.
- ✓ Виконуйте всі вимоги.
- ✓ Перш ніж щось зробити (встати, сісти, попити тощо), питайте дозволу.
- ✓ Не бійтеся звертатися з проханнями про те, чого конче потребуєте (наприклад, вийти в туалет).
- ✓ Не намагайтеся втекти, якщо не впевнені в успіху або якщо ваша втеча погіршить становище інших заручників.
- ✓ Намагайтеся визначити місце свого перебування.
- ✓ Запам'ятайте якомога більше інформації про терористів (кількість, зовнішність, статура, манера поведінки, особливості мовлення тощо).
- ✓ Не відмовляйтеся від їжі та води, бережіть свої сили.
- ✓ Сядьте подалі від вікон, дверей і самих терористів. Це убезпечить вас під час штурму або в разі пострілів снайперів.
- ✓ Під час штурму ляжте на підлогу обличчям донизу, поклавши руки на потилицю.
- ✓ Поводьтеся спокійно, гідно, підтримуйте позитивний психологічний настрій — свій і тих, хто поруч. Не втрачайте надії на порятунок.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: СПЕЦСЛУЖБИ РОБЛЯТЬ УСЕ, ЩОБ ВАС ЗВІЛЬНИТИ

Якщо ви стали свідком терористичного акту,

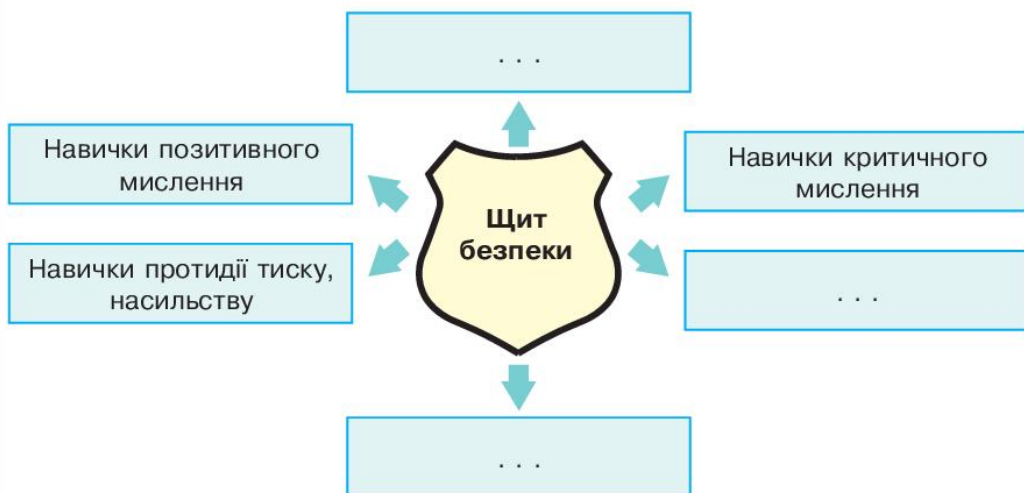
негайно сповістіть поліцію (102), вказавши: адресу; що сталося; кількість заручників і терористів та їхні вимоги (якщо відомо).



- Чому важливо зберігати спокій і правильно взаємодіяти з людьми, які становлять небезпеку (наприклад під час захоплення в заручники)? Які наслідки може спричинити порушення цих правил?
- Як у повсякденному житті ви можете підготуватися до дій під час надзвичайних ситуацій, щоб убезпечитися й допомогти іншим (наприклад у разі захоплення в заручники або зустрічі з озброєними людьми)?



За матеріалами параграфа визначте, які навички слід розвивати, щоб жити в позитивному оточенні, що сприяє вашому розвитку.



Відкрийте **е-додаток**:

1. Опишіть у  (6.3) покроково, як діяти в наведених ситуаціях.

- ✓ У транспорті біля сидіння помітили яскравий подарунковий пакет і з'ясували, що він нічий.
- ✓ У парку на газоні знайшли смартфон.
- ✓ У торговельному центрі в смітнику помітили невідомий пристрій.



2. Опишіть у  (6.4), як діяти, якщо ви — пасажир/пасажирка автобуса, який захопив озброєний терорист.

Розділ 2

ЗДОРОВ'Я



*про оздоровчі системи
і їх основні складники*

ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ

*як правильно харчуватися, щоб зали-
шатися енергійними та здоровими*

як уникнути негативних наслідків харчування

як можна:

- сформувати корисні звички здорового харчування
- протидіяти ризикам отруєння
- убезпечитися від отруєння грибами

ВИ З'ЯСУЄТЕ

як обирати:

- здорові перекуси / корисні альтернативи фастфуду
- оздоровчу систему без шкоди для здоров'я

удосконалити навички:

- виклику необхідних рятувальних служб
- надання долікарської допомоги в разі харчового отруєння та кишкових інфекцій

ВИ ЗМОЖЕТЕ

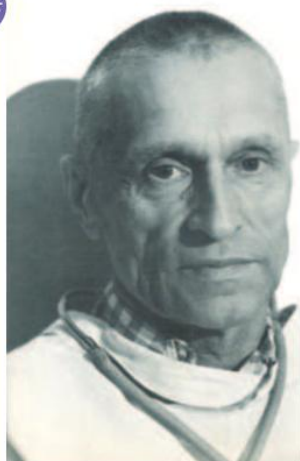
дослідити:

- оздоровчі системи
- як наше оточення формує харчові вподобання
- рівень сформованості навичок здорового харчування

реалізувати цікаві проекти

§ 7. Здоров'я і вибір способу життя.

Оздоровчі системи



Хлопчик народився і виріс у небагатій родині. Через нестатки бувало, що й недоїдав, часто хворів. Коли хлопець став дорослим, у нього виявили серйозне захворювання хребта. Недуга заважала повноцінно жити. Він вирішив хай там що поліпшити про свій фізичний стан і створив власну систему оздоровлення «Режим обмежень і навантажень». Система має чотири основні складові: щоденні фізичні вправи, раціональне харчування (обмеження м'яса, цукру, солі й жирів, перевага овочам, фруктам, злакам та рибі), самодисципліна й психологічна стійкість (медитація та релаксаційні практики). Ця історія — про Миколу Амосова — кардіохірурга, академіка, професора

Національної академії наук України, доктора медичних наук, філософа й письменника. Амосов особистим прикладом довів, що цілком реально жити довго і повноцінно. Його батьки померли, не доживши до 60 років, а Микола Михайлович прожив до 89 років.



- Які факти з дитинства Миколи Амосова могли вплинути на його рішення створити власну систему оздоровлення?
- Чому, на вашу думку, Микола Амосов вибрав саме ці чотири складові для своєї системи оздоровлення: фізичне навантаження, раціональне харчування, самодисципліна, психологічна стійкість?
- Як ви вважаєте, чи можуть сучасні підлітки дотримуватися принципів системи Амосова? Які труднощі можуть виникнути?
- Чи знаєте ви приклади людей, які тяжко хворіли, чи з дитинства мали слабе здоров'я, і змогли поліпшити свій стан? Як їм це вдалося?

Поняття про оздоровчі системи та їх основні складники

Люди здавна дбали про здоров'я, використовуючи оздоровчі системи — знання й звички для покращення фізичного та психічного стану. Сучасні системи ґрунтуються на традиціях і науці, але кожна людина обирає те, що підходить саме їй. Наприклад, Микола Амосов розробив власну оздоровчу систему, яка допомогла йому прожити довге й продуктивне життя.



- Чому існують різні оздоровчі системи? Які оздоровчі системи вам відомі?



Розгляньте схему.

ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ: різноманіття методів для зміцнення здоров'я і добробуту

Українське козацтво

- Вправи для зміцнення м'язів і поліпшення витривалості
- Використання для тренувань засобів і матеріалів з навколишньої природи
- Збалансоване харчування, що додає енергії (зокрема, продукти із вмістом білків)

Йога (Індія)

- Вправи для гнучкості й сили м'язів (асани)
- Вправи для поліпшення дихання і приливу енергії
- Медитація для зосередження і подолання стресу

Ушу (Китай)

- Гімнастика для поліпшення координації і загального здоров'я
- Вправи для збалансування енергії в організмі
- Дихальні техніки для підвищення витривалості

Системи оздоровчої гімнастики після захворювання

- Спеціальні вправи для відновлення після хвороби
- Індивідуальний підхід до пацієнтів
- Поступове збільшення навантажень для відновлення сил

Методика В. Євмінова

- Науково обґрунтовані методи впливу на організм
- Систематичні тренування для здоров'я хребта
- Використання різних типів вправ для досягнення найкращих результатів

«Режим обмежень і навантажень» М. Амосова

- Комплекс заходів для підтримки серцево-судинної системи
- Раціональне харчування і фізичні вправи
- Психологічні аспекти збереження здоров'я і психічного комфорту

Кінезіотерапія

- Рухові вправи для відновлення фізичного стану
- Використання спеціального обладнання
- Індивідуальні програми з урахуванням поточного стану здоров'я людини

Іпотерапія

- Використання коней для реабілітації
- Їзда верхи для поліпшення фізичного й психічного здоров'я
- Психотерапевтичний ефект від взаємодії з тваринами

Арттерапія

- Техніки для вираження емоцій і розвитку психіки
- Мистецтво для зниження стресу й покращення самопочуття
- Завдання для розвитку сильних сторін особистості.



1. Обговоріть запитання.

- Яка з оздоровчих систем найбільше вас приваблює і чому? Поділіться своїми думками й аргументами.
- Чи достатньо людині обрати лише одну оздоровчу систему для гармонійного розвитку всіх сфер життя? Обговоріть плюси й мінуси такого підходу.

2. Порівняйте оздоровчі системи.

- Виберіть два різні методи оздоровлення, наприклад йогу й фітнес або українське козацтво і цигун.
- Порівняйте ці системи за основними вправами й методами. Проаналізуйте, що в них спільного і чим вони відрізняються.
- Оцініть переваги й недоліки кожної системи. Визначте, яка з них з урахуванням фізичних і психічних потреб найбільше підходить підліткам і чому.

3. Презентуйте результати.

- Висновки вашого порівняння оформіть у вигляді плаката або буклета.
- Створіть таблицю або візуальну презентацію, яка чітко і зрозуміло покаже відмінності й спільні риси обраних систем, їх переваги й недоліки, а також рекомендації для підлітків.

Якщо проаналізувати різні оздоровчі системи, можна помітити в них багато спільного. Проте в різних системах спільні складники мають різну пріоритетність. У деяких на першому місці харчування, в інших — фізичні вправи або духовна складова.





- Чи достатньо людині обирати лише один складник для гармонійного розвитку всіх сфер життя?
- Які елементи з різних оздоровчих систем можна поєднати для досягнення найкращого результату?
- Чому важливо включати різні складники, наприклад фізичні вправи, дихальні техніки й медитацію, у свій щоденний розклад?

Безпека оздоровчих систем для підлітків

У сучасному світі існує багато оздоровчих систем, які обіцяють поліпшення фізичного й психічного здоров'я. Проте важливо пам'ятати, що для підлітків, чий організм активно розвивається, безпека й відповідність обраних методів віковим особливостям є пріоритетними в забезпеченні їхнього добробуту.



Прочитайте ситуації та поради експертів. Дайте відповіді на запитання після рубрики (с. 81).

Моя подруга займається йогою і хоче, щоб я теж долучилася, проте мені це не цікаво. Як знайти оздоровчу систему, яка підійде саме мені й не зашкодить здоров'ю?

Обираючи собі оздоровчу систему, необхідно дотримуватися принципу «Не зашкодь!».

1. Узгоджуйте свої наміри з близькими дорослими для підтримки й підтвердження правильності вибору.
2. Обирайте складники оздоровчих систем разом із досвідченим фахівцем, щоб підібрати найефективніші методи.
3. Виконуйте оздоровчі вправи під керівництвом спеціалістів, щоб гарантувати безпечність і отримати максимальну користь.
4. Обов'язково контролюйте свій стан здоров'я, вчасно виявляйте й вирішуйте будь-які проблеми.

Мій друг вирішив зайнятися фітнесом і почав інтенсивно тренуватися по 2 години щодня, хоча раніше ніколи не займався спортом. Через тиждень він став відчувати сильні болі у м'язах та суглобах, а також постійну втому. Чому так сталося?

Це сталося через те, що організм вашого друга не був готовий до таких інтенсивних навантажень без підготовки. Різкий початок занять, а не поступове збільшення інтенсивності, може призвести до перенапруження м'язів і суглобів та загальної втоми. Тому важливо починати з легких тренувань і поступово збільшувати їх тривалість

та інтенсивність. Крім того, не варто забувати про розминку перед тренуванням і розтяжку після нього, а також про дні відпочинку для відновлення м'язів.

Я чув, що інтервальне голодування може допомогти швидко схуднути. Чи безпечно це для підлітків?

Інтервальне голодування може бути небезпечним у підлітковому віці, адже в цей період організм росте й потребує стабільного надходження поживних речовин. Краще дотримуватися збалансованого харчування і регулярно виконувати фізичні вправи.

Мені дуже подобається футбол, але я не впевнена, чи заняття цим видом спорту достатньо для підтримання здоров'я. Можливо, треба додавати й інші види фізичної активності?

Футбол — чудовий вид фізичної активності, що поліпшує витривалість, координацію й командні навички. Проте для всебічного розвитку організму корисно додавати інші види спорту, наприклад плавання або йогу, щоб тренувати різні групи м'язів і запобігти травмам.

До кого можна звернутися за порадою з питань оздоровлення?



Лікарі й лікарки зі спортивної медицини володіють знаннями про фізичну активність, тренування та їх вплив на здоров'я. Займаються профілактикою та лікуванням травм, пов'язаних зі спортом, а також удосконаленням фізичної підготовки. Вони допоможуть вам правильно підходити до тренувань, уникати перенавантаження і забезпечити збалансований режим фізичної активності, що відповідає вашим індивідуальним потребам та рівню підготовки.

Дієтологи й дієтологині мають спеціалізовані знання про харчування і його вплив на здоров'я. Допомагають скласти здоровий і збалансований раціон, що підтримує фізичну активність і загальний стан організму. Для підлітків можуть скласти план харчування, який забезпечить необхідні поживні речовини для росту, розвитку, поліпшення спортивних результатів і відновлення після тренувань.





Тренери й тренерки з фітнесу створюють індивідуальні програми тренувань, допомагають опанувати виконання вправ і підтримують мотивацію. Володіють знаннями про види фізичних вправ, техніки їх виконання, методи корекції і профілактики травм. Підліткам допоможуть скласти безпечну й ефективну програму тренувань з урахуванням рівня підготовки, вікових особливостей та фізичних можливостей.



- На що потрібно звернути увагу під час вибору оздоровчої системи?
- Чи варто обирати оздоровчу систему вже в підлітковому віці, чи це лише для дорослих?
- До яких фахівців варто звернутися в кожній із ситуацій, наведених у рубриці на с. 79–80?



Що вас приваблює в роботі фахівців, які займаються питаннями оздоровлення? Дізнайтеся більше про ці професії. Доповніть інтелект-карту «Оздоровчі системи».



1. Ознайомтеся з порадами на форзаці 2 «Час обирати кроки, що сприяють здоров'ю, безпеці та добробуту». Які вправи та поради були для вас найкориснішими?
2. Перегляньте й оновіть свій розклад на день, враховуючи складники оздоровчої системи. Які складники ви обрали б для відновлення фізичних сил, психічного стану? Додайте за потреби в розклад час для фізичної активності, приймання їжі, відпочинку, навчання та будь-яких інших активностей, які вважаєте важливими. Відкрийте **е-додаток**. Запишіть ваш новий розклад у  (7.1) і обговоріть його з рідними.
3. Знайдіть в інтернеті «Шість золотих порад від Миколи Амосова» й поміркуйте над ними. Що корисного для себе ви дізналися?

§ 8. Харчові звички і здоров'я



КОМАНДА «СУПЕРСНЕКИ»



Капітан Яблуко бореться
з некорисною їжею!



Горіховий Захисник допомагає
зміцнити м'язи, поліпшити
роботу мозку й тримати
голод на відстані!



Йогуртова Зірка дає енергію
завдяки кальцію!

Стань частиною Команди «Суперснеки» для енергії і здоров'я!



- Які снеки, тобто швидкі перекуси, популярні у вашій компанії? Як вони можуть вплинути на ваше здоров'я та навчання?
- Чи забезпечує навчальний заклад вашу потребу в здоровому харчуванні?
- Як пропущення сніданку вплине на ваше самопочуття під час занять?
- Що зі здорових перекусів ви порадите тим, хто не любить фрукти й овочі?
- Складіть свою історію, де ви долаєте некорисні звички для того, щоб бути енергійними та здоровими.

Корисні звички: як наше оточення формує харчові вподобання

Мудреці стверджують: щоб довго жити й бути здоровими, потрібно правильно мислити, дихати, рухатися і харчуватися. Але чи замислювалися ви над тим, що впливає на харчові звички людини? На їх формування впливають біологічні особливості організму, життєвий досвід, оточення, харчові звички сім'ї, реклама, національні та релігійні традиції.



Обговоріть ситуації та визначте чинники, що впливають на формування харчових звичок підлітків.

1. Після хвороби дівчинка дотримується нового харчового режиму за рекомендаціями лікаря. Однак у родині звикли готувати страви, які їй не рекомендовано, і дівчинці складно дотримуватися правил. Час від часу вона дозволяє собі їсти заборонені продукти.

2. Після літніх канікул родина повернулася до великого міста. Діти звикли до домашніх молочних продуктів і страв, які готувала бабуся. Однак через напружений ритм життя батьки все частіше купують напівфабрикати й готові страви. Крім того, фермерські продукти коштують дорого, і родина не може дозволити собі їх щоденно.

3. «У житті треба спробувати все!» — каже дівчинка й постійно купує яскраво розрекламовані новинки в супермаркеті. Іноді за красивою обгорткою виявляються зовсім не смачні або навіть шкідливі продукти, але цікавість бере гору, і вона знову купує щось нове.

4. Компанія друзів регулярно збирається після школи в закладі швидкого харчування. Усім подобається атмосфера, великі порції та доступні ціни. Один із хлопців займається спортом і намагається дотримуватися більш здорового харчування, але боїться, що його не зрозуміють або почнуть жартувати над ним.

- Як родинні правила впливають на формування харчових звичок дітей?
- Чи може вплив друзів/подруг змінювати ваші харчові звички? Як саме?
- Чи бували у вас ситуації, коли реклама або красиве пакування змушували купити продукт, який потім вам не сподобався?
- Наведіть власні позитивні або негативні приклади впливу життєвого досвіду, оточення, сімейних традицій та реклами на ваші харчові звички.

Які є принципи здорового харчування для підтримки добробуту підлітка

Кожна людина, враховуючи особливості свого організму й рекомендації лікарів, може обрати для себе систему харчування, яка підходить саме їй.



Ознайомтеся з порадами лікаря-дієтолога. Дайте відповіді на запитання.



Сьогодні хочу поділитися з вами секретом, як зробити ваше харчування не лише смачним, а й корисним. Вірите чи ні, але є простий і доступний спосіб організувати ваші прийоми їжі — це «Тарілка здорового харчування».

Уявіть, що ваша тарілка розділена на 3 частини. Розгляньмо інфографіку і розберімося, як саме можна її «заповнити».

Овочі й фрукти — $\frac{1}{2}$ тарілки.

Це основа вашого харчування!

Що різноманітнішими вони будуть, то більше користі принесуть. Але пам'ятайте: картопля не входить до цього списку через вплив на рівень цукру в крові.



Пийте достатньо води кожного дня

Намагайтеся випивати близько 8 склянок води, щоб ваш організм був у формі. Солодкі напої краще замінити водою. Якщо хочеться солодкого, з'їжте фруктів або випийте трохи молока чи соку — але не більше однієї порції на день.

Цільнозернові продукти — $\frac{1}{4}$ тарілки.

Обирайте макарони з твердих сортів пшениці, гречку, вівсянку, ячмінь. Вони дають енергію на довгий час і містять більше корисних речовин, ніж звичайний білий хліб чи рис.





- Які можуть бути труднощі з дотриманням збалансованого харчування в школі? Як впливають шкільні обіди або перекуси на ваші харчові звички?
- Як контролювати розмір порцій, якщо часто їси на ходу або не маєш часу на приготування їжі? Які стратегії можуть допомогти уникнути переїдання в таких випадках?
- Які корисні варіанти фастфуду можна вибрати, якщо зустрічаєтеся з друзями в кафе або треба перекусити нашвидку між заняттями?

Будьте активними!

Активність важлива не тільки для фізичної форми, а й для контролю ваги.

Складайте меню, плануйте, що будете їсти

Приготування їжі вдома допоможе вам краще контролювати меню.

Слухайте своє тіло

Думайте, коли дійсно відчуваєте голод, а коли просто нудьгуєте або стресуєте. Це допоможе уникнути зайвих перекусів.

Залучайте друзів і сім'ю

Разом із близькими легко впроваджувати здорові звички й отримувати підтримку.

Продукти, багаті на білок, — $\frac{1}{4}$ тарілки.

Риба, курка, горіхи, квасоля — це важливі джерела білка, які допомагають вам рости й зміцнювати організм. Червоне м'ясо й перероблені продукти, такі як бекон і сосиски, краще обмежити.





Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 8.1.



Об'єднайтеся в групи й виконайте завдання.

1. Складіть меню здорового обіду, яке можна легко приготувати вдома і взяти із собою в школу.
 - Врахуйте принципи збалансованого харчування: додайте в меню продукти, які містять білки, вуглеводи, жири, а також вітаміни й мінерали.
 - Обговоріть, як ці продукти сприяють здоров'ю і гарному самопочуттю.
2. Запишіть, що ви їсте протягом тижня.
 - Обговоріть, чи дотримуєтеся ви принципів здорового харчування.
 - Поміркуйте, які зміни можна внести в раціон учасників/учасниць вашої групи для поліпшення харчових звичок.
3. Розробіть список із трьох корисних перекусів, які можна швидко приготувати і взяти з собою.
 - Доберіть варіанти перекусів, які замінують звичні фастфуди, такі як чипси або солодкі батончики.
 - Поясніть, чому ці перекуси корисні для організму і як вони можуть допомогти підтримувати енергію протягом дня.



Прочитайте статтю. З'ясуйте, що в українській кухні відповідає принципам здорового харчування, а що — ні, та які страви найбільше полюбують в Україні.

Особливості української кухні

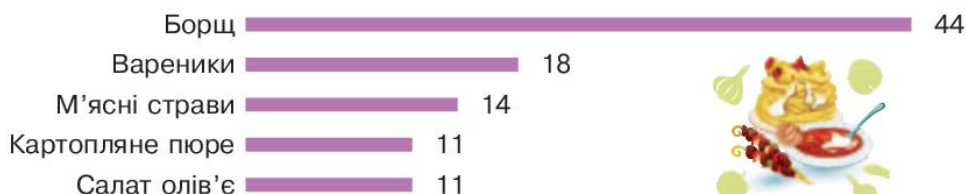
- ✓ Значне споживання виробів з дріжджового тіста, зокрема з житнього й пшеничного борошна: пирогів, короваїв, калачів, хліба з маком і медом тощо, а також виробів із прісного тіста: вареників, галушок, млинців.
- ✓ Споживання киселів, каш, куті.
- ✓ У тепловій обробці варіння й тушкування переважають над смаженням, соління — над копченням.
- ✓ Складна теплова обробка продуктів для приготування других страв, а також подвійна обробка (відварити, потім протушувати чи підсмажити, або трохи підсмажити, потім протушувати).
- ✓ Особливі безалкогольні й алкогольні напої української кухні — узвари, кваси, мед питний, збитні.
- ✓ Споживання нарізаних овочів, а не їх подрібнених сумішей у вигляді салатів, вінегретів.
- ✓ Смакова різноманітність страв і продуктів, якої досягають поєднанням теплової обробки, використанням різних жирів і вживанням місцевих прянощів, таких як кріп, петрушка тощо.
- ✓ Широке споживання свинини й сала.
- ✓ Широке використання яєць, столових буряків.

✓ Щоденне споживання гарячих перших страв: борщів, супів, розсольників, кулешів та ін., що готуються переважно з використанням рослинної сировини.

З досліджень смаків українців відомо, що на заході України найпопулярнішими є голубці, вареники й деруни. У центральній частині — рибні страви, холодець і сало. На півночі віддають перевагу картоплі, різним супам і відбивним. На півдні Україні полюбують пельмені, смажену картоплю, а також плов. На сході обирають салати, наприклад олів'є, і м'ясні страви, частіше шашлик.

Під час соціологічного опитування* українцям пропонували назвати три найулюбленіші страви, незважаючи на те, до кухні якого народу вони належать. Результати цього опитування подано на малюнку.

НАЙУЛЮБЛЕНІШІ СТРАВИ УКРАЇНЦІВ



* Опитування проведено соціологічною групою «Рейтинг» (https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_top_stravy_122013.pdf)



- Чи є в раціоні вашої сім'ї страви своєї національної кухні? Які саме?
- Чи відповідають ваші харчові звички наведеним у статті географічним особливостям?
- Проаналізуйте свої харчові звички. Які чинники впливають на те, що ви їсте? Зверніть увагу на традиції, звички родини й інші чинники (можливо, рекламу), які формують ваш раціон.



Проведіть власне опитування серед однолітків «Три улюблені страви». Виберіть для роботи зручний спосіб, наприклад одну із соціальних мереж. Оформіть результати за власним бажанням та презентуйте в класі.



Відкрийте **е-додаток**. Заповніть у  (8.2) чекліст «Самооцінка навичок здорового харчування».

Проаналізуйте, яких відповідей у вас більше — ствердних чи заперечних? Зробіть висновок: над удосконаленням яких навичок здорового харчування вам варто працювати більш наполегливо.

Розробіть план із зазначанням термінів розвитку однієї з навичок здорового харчування. За потреби визначте, хто може вам допомогти це зробити.



Об'єднайтеся в групи і реалізуйте проєкт **«Смачно й корисно: національні традиції в новому форматі»**. Щоб проєкт вашої групи був успішним, скористайтесь алгоритмом дій та порадами на форзаці 1 «Проектна діяльність».

1. Дослідження національних страв і їх адаптація для здорового обіду

- ✓ Дослідіть традиційні страви, які можуть бути частиною здорового обіду.
- ✓ Складіть меню здорового обіду, додавши національні страви. За потреби адаптуйте страви так, щоб вони відповідали принципам збалансованого харчування. Подумайте, як можна зберегти автентичність страви та водночас зробити її корисною і легкою.

2. Аналіз харчових звичок і створення здорових альтернатив

- ✓ Запишіть, що ви їсте протягом одного тижня, і проведіть груповий аналіз своїх харчових звичок.
- ✓ Визначте страви і продукти, які не відповідають принципам здорового харчування, і знайдіть способи замінити їх на корисніші варіанти, зокрема національні страви.
- ✓ Розробіть план поліпшення своїх харчових звичок за підсумками аналізу.

3. Створення дизайну упаковки й розроблення рекламної акції здорового перекусу

- ✓ Складіть список із трьох корисних перекусів, які можна швидко приготувати і взяти із собою. Для натхнення використовуйте традиційні українські інгредієнти, такі як мед, горіхи, сухофрукти, сир або житній хліб.
- ✓ Створіть креативний дизайн упаковки для цих перекусів, зосередившись на привабливості для підлітків. Ви можете використовувати українські орнаменти, національні кольори або сучасний стиль.
- ✓ Розробіть рекламну акцію для популяризації вашого здорового перекусу серед однолітків. Долучіть промоматеріали, такі як плакати, відеоролики або презентації, у яких розкажіть про користь перекусів та їх національний колорит.

4. Презентація результатів

- ✓ Наприкінці проєкту презентуйте свої результати: меню обіду, аналіз харчових звичок, дизайн упаковки й рекламну акцію.

§ 9. Безпека харчування





- Які харчові звички героїв сприяють їхньому розвитку і здоров'ю, а які — ні?
- Чи правильно роблять підлітки, які дотримуються режиму харчування і беруть перекуси із собою, коли немає змоги поїсти вдома?
- Як ви організовуєте своє харчування, коли не можете поїсти вдома? Як такий режим харчування впливає на ваш розвиток і здоров'я?
- Що ви знаєте про терміни зберігання страв, які берете на перекус? Чи можете виявити зіпсовані, недоброякісні продукти?
- Чи знаєте, як вчинити, якщо у вас з'явилися ознаки отруєння їжею?

Як можна уникнути негативних наслідків від незбалансованого харчування

Вибір їжі впливає на ваше здоров'я та самопочуття. Важливо, щоб харчування було різноманітним і збалансованим. Нездорове харчування й малорухливий спосіб життя можуть призвести до ожиріння або анорексії. Підлітки часто хвилюються через зміни в тілі і вдаються до експериментів з обмеженням їжі, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Недоїдання і переїдання однаково небезпечні для здоров'я. Обговорюйте проблеми з дорослими. Скласти індивідуальну програму харчування допоможе фахівець-дієтолог. Можливо, вам потрібно просто більше рухатися і займатися фізкультурою.

НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ НЕЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ



Розгляньте схему. За її допомогою розробіть поради, як протидіяти ризикам нездорового харчування в різних життєвих ситуаціях.

Життєві ситуації

1. Підлітки, невдоволені своїм виглядом, вирішили їсти тільки овочі й фрукти та активно займатися спортом.

2. Дівчина хоче мати струнку фігуру, тому відмовляється від вечері, а іноді й обіду. Вона схудла, проте стала блідою, скаржиться на головний біль, почала гірше навчатися.

3. Друзі всі вечори проводять за комп'ютерними іграми. Щоб не відволікатися, завжди перекушують канапками, печивом, цукерками й запивають солодкими газованими напоями.

4. Під час медичного обстеження кардіолог (спеціаліст із хвороб серця) призначив підлітку лікування й порекомендував обмежити вживання жирних, копчених продуктів і солодоців для унормування маси тіла, врегулювання режиму сну й фізичного навантаження, щоб не перевтомлюватися. Хоча хлопець почувався недобре, він вирішив лише приймати призначені ліки й не змінювати своїх звичок, сподіваючись, що з часом усе нормалізується само собою.



1. Дослідіть інформацію з різних джерел щодо профілактики ожиріння та анорексії в підлітковому віці.
2. Дайте відповіді на запитання.
 - Що таке ожиріння і анорексія?
 - Як вони впливають на здоров'я та якість життя?
 - Які чинники сприяють розвитку цих хвороб?
 - Як низька самооцінка і стереотипи впливають на розвиток цих захворювань?
 - Які харчові звички варто змінити, щоб уникнути цих ризиків?
3. Розробіть поради щодо профілактики ожиріння та анорексії для молоді. Оформіть їх за власним задумом (плакат, презентація, флаєр тощо).



Прочитайте й проаналізуйте інформацію.

Коли дієта допомагає, а коли — шкодить?

Існує два види дієт: лікувальні та для схуднення.

Лікувальні дієти розробляють медики для боротьби з різними захворюваннями. Ці дієти допомагають полегшити симптоми і підтримують відновлення організму, наприклад, після операцій або за деяких хвороб. У таких випадках дієта — це частина лікування.

Дієти для схуднення допомагають зменшити вагу завдяки обмеженню кількості їжі чи вилученню деяких продуктів. Наприклад, людина може відмовитися від м'яса, риби, хліба чи овочів.

Однак дієти, не призначені лікарем, можуть бути небезпечними, особливо для підлітків. У цей період формуються харчові звички і ставлення до свого тіла, а обмеження продуктів може спричинити дефіцит важливих вітамінів і мінералів та негативно вплинути на здоров'я. Підлітки часто піддаються впливу медіа й однолітків, що може призвести до неправильного розуміння здорового харчування й розладів харчової поведінки. Ось кілька фейків і фактів про дієти, які часто впливають на підлітків.

ФЕЙК. Щоб бути красивим/красивою, треба бути дуже худим/худою.

ФАКТ. Медіа часто показують надмірно худих моделей чи інших знаменитостей, але це не означає, що краса чи здоров'я залежать тільки від ваги. Головне — це мати ту вагу, яка підходить саме вашому тілу. Важливо приймати себе, розуміти, як змінюється тіло в підлітковому віці, і працювати над самооцінкою.

ФЕЙК. Пропущення прийому їжі допоможе швидко схуднути.

ФАКТ. Пропущення прийому їжі здатне уповільнити обмін речовин і призвести до переїдання пізніше протягом дня. Це також може негативно вплинути на психологічну рівновагу й загальне самопочуття.

ФЕЙК. Щоб схуднути, треба сидіти на низькокалорійній дієті або відмовитися від певних продуктів.

ФАКТ. Організму, який росте, потрібні всі поживні речовини. Їжа повинна відповідати витратам енергії. Потреба хлопців у калоріях зростає з 14 років (до 2700 ккал), тоді як у дівчат у 13–17 років залишається такою самою (до 2400 ккал). Індивідуальні потреби можуть відрізнятися, але якщо споживати менше ніж 1000 ккал на день, це може порушити обмін речовин, спричинити слабкість, сонливість, головний біль, погіршення пам'яті.

ФЕЙК. Схуднення завдяки дієті одразу вирішить усі проблеми зі здоров'ям, самопочуттям та оточенням.

ФАКТ. Здоров'я — це комплексний стан, який залежить від багатьох чинників, таких як фізична активність, самооцінка, психологічний стан, соціальні відносини тощо. Дієти не є панацеєю і не можуть замінити здорового способу життя.

- Коли дієта допомагає, а коли — шкодить?
- Чому існують міфи про дієти? Як позбутися цих стереотипів?
- Чи варто підліткам обирати дієту без консультації з лікарем?
- Чому підліткам важливо звертати увагу на масу тіла та за потреби консультуватися з фахівцем?
- Чи є, окрім дієт, інші способи контролю маси тіла?

Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 9.1.



Що порадите підліткам у наведених ситуаціях?

1. Хлопці, невдоволені своєю масою тіла, вирішили «підкачатися». Для швидкого результату придбали харчову добавку, яку почали вживати замість їжі.

2. Подружок стурбували коментарі про їхню зовнішність під відео в соціальній мережі, і вони вирішили ще більше часу проводити у спортзалі й дотримуватися популярної дієти з інтернету.



Знайдіть відповідь експерта з харчових технологій на кожне із запитань ваших однолітків.

ЗАПИТАННЯ



1 Мені відомо, що деякі харчові добавки люди використовували здавна, наприклад сіль, оцет, цукор, лимонну кислоту. Проте в наш час з'явилося чимало інших добавок. Навіщо вони?



2 Деякі харчові добавки використовують як ліки. Це корисно? Чи потрібно консультуватися з лікарем щодо вживання харчових добавок?

3 Чим можуть бути небезпечні харчові добавки?

ВІДПОВІДІ



А Харчові добавки відіграють важливу роль у сучасному виробництві продуктів харчування, забезпечуючи їм стабільну якість, безпеку та привабливий вигляд. З появою оброблених харчових продуктів виникло багато природних і штучних добавок, наприклад, барвників, консервантів, підсилювачів смаку, цукрозамінників тощо.

Б Надмірне або неправильне використання добавок може негативно впливати на здоров'я і сприяти розвитку захворювань. Тому їх використання регулюється відповідними стандартами і законодавством.

В Якщо харчування збалансоване, то організм отримує достатньо необхідних поживних речовин. Вживання харчових добавок без призначення лікарем може призвести до надлишку певних речовин в організмі, що так само небезпечно, як і їх нестача.

Профілактика харчових отруєнь

Харчове отруєння виникає внаслідок вживання несвіжої чи зіпсованої їжі, інфікованих продуктів, отруйних рослин чи грибів. Харчові отруєння спричиняють бактерії чи продукти їхньої життєдіяльності — токсини (отруйні речовини), а також мікроскопічні гриби (цвілі).

і Проаналізуйте інформацію. Дайте відповіді на запитання.

ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ

БОТУЛІЗМ. Найнебезпечніший вид харчового отруєння. Симптоми виникають через 12–36 годин після вживання інфікованого продукту. Людина може одужати після тривалого лікування.

Причини виникнення. Вживання неправильно консервованих продуктів чи продуктів, термін придатності яких минув, правила зберігання чи обробки яких було порушено, продуктів, куплених на стихійних ринках.



САЛЬМОНЕЛЬОЗ. Симптоми можуть виникнути через 2–6 годин або через 2–3 дні. Людина одужує за кілька днів. Найнебезпечніший для дітей, літніх людей, людей з хронічними хворобами.

Причини виникнення. Вживання сирих продуктів, заражених сальмонелою: яєць, молока, м'яса, риби.



СТАФІЛОКОК. Симптоми з'являються через 2–4 години після вживання інфікованого продукту. Людина одужує за кілька днів.

Причини виникнення. Вживання продуктів, правила зберігання яких було порушено: м'яса, птиці, яєць, молока і молочних продуктів, тістечок і тортів з кремом, салатів з майонезом, вінегрету, паштету, рибних консервів в олії, сирів, ковбаси.



КИШКОВА ПАЛИЧКА. Деякі її види сприяють травленню і безпечні для людини. Інші — токсичні і спричиняють захворювання.

Причини виникнення. Можуть потрапити в організм із забрудненою водою, сирим молоком, напівсирим м'ясом, через брудні руки.



ОТРУЄННЯ РОСЛИНАМИ виникає, коли людина вжила коріння, листки чи ягоди отруйних рослин, сплутавши їх з їстівними.

Причини виникнення. Отруїтися можна, якщо з'їсти багато зерен гіркого мигдалю, ядер абрикосів, персиків, слив, вишень, які містять небезпечну синильну кислоту. У пророслій і позеленілій картоплі утворюється отруйна речовина — соланін. Таку картоплю вживати не можна.



МІКОТОКСИКОЗИ. Отруєння, що виникають унаслідок потрапляння в організм мікотоксинів цвілевих грибів.

Причини виникнення. Вживання заражених молока, яєць, м'яса чи риби. Мікроскопічні гриби можуть уражати кукурудзу, жито, пшеницю, овес, рис, інші зернові та продукти їх переробки. Отруйні речовини залишаються в борошні і випеченому з нього виробі. Забороняється вживати запліснявілі хліб, варення, тістечка чи фрукти.



ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ є найнебезпечнішим. Той, хто збирає гриби, має знати, які на вигляд різні види отруйних грибів.

Причини виникнення. Отруйні речовини, які містяться у грибах, не руйнуються під час термічної обробки, засолювання чи висушування. Отруїтися можна навіть їстівними грибами, що зіпсувалися під час зберігання. Щоб уникнути отруєння, слід дотримуватися правил безпеки під час збору й купівлі грибів.



- Назвіть причини харчових отруєнь.
- Яких правил треба дотримуватися, щоб убезпечитися від харчових отруєнь?
- Чому не слід уживати продукти, термін придатності яких минув?
- З якою метою після торкання шкаралупи сирих яєць руки чи столові прибори необхідно помити?
- Чому не можна вживати запліснявілі продукти й позеленілу картоплю?



1. Відкрийте **е-додаток**. Розробіть у  (9.2) пам'ятку з порадами, як уникнути ризиків отруєння. Скористайтеся матеріалом рубрики на с. 99–100 і поданою інформацією.

Не можна вживати продукти, якщо:

- ✓ вони мають неприємний запах чи непривабливі на вигляд;
- ✓ упаковка пошкоджена (зім'ята, порушено її герметичність тощо);
- ✓ на упаковці не зазначено обов'язкових відомостей про склад продукту, термін його придатності й виробника;

- ✓ термін придатності продукту минув;
- ✓ вони запліснявіли чи підгнили.

2. Дайте поради підліткам, які:

- ✓ вирішили перекусити бутербродами з ковбасою, але не звернули увагу, що ковбаса мала сторонній запах;
- ✓ під час туристичного походу вирішили зібрати і приготувати гриби;
- ✓ для приготування страви взяли овочі, що вже частково вкрилися пліснявою;
- ✓ вирішили повечеряти салатом, що ввесь день простояв у кухні на столі.



Ознайомтеся з порадами лікарки-інфекціоністки. Дайте відповіді на запитання.

Для профілактики харчових отруєнь та кишкових інфекцій треба:

дотримуватися правил зберігання продукту, зазначених на упаковці, вживати тільки свіжі продукти



ретельно мити сирі продукти, овочі, фрукти; мити руки перед їдою



хліб улітку купувати тільки на один день і не тримати його у спеку в поліетиленовому пакеті



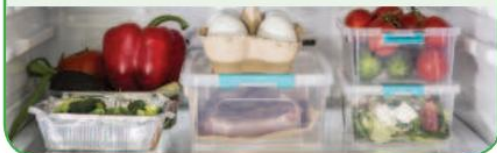
зберігати окремо і різати на окремих дошках продукти, що їдять сирими, і ті, що піддають тепловій обробці



додержуватися правил обробки продуктів; кип'ятити перед вживанням воду, молоко; зберігати продукти і готові страви в закритому посуді, щоб убезпечити від комах



зберігати в холодильнику готові страви, відкриті рибні консерви, молочні, рибні, м'ясні продукти; продукти тривалого зберігання класти в морозильну камеру



Як убезпечитися від отруєння грибами

Збирати тільки добре відомі їстівні гриби в екологічно чистих місцях. Не купувати дикорослі гриби на стихійних ринках. Негайно викликати бригаду швидкої медичної допомоги в разі підозри на отруєння стравами з грибів.





Інфекціоністи й інфекціоністки займаються діагностикою та лікуванням захворювань, причиною яких є бактерії, віруси, найпростіші, гриби, гельмінти.



- Перевірте, чи завжди під час приготування їжі ви або ваші близькі дотримуетесь поданих порад. Поясніть чому. Обґрунтуйте, на яку небезпеку можна наразитися через їх недотримання.
- Чому не варто купувати продукти харчування на стихійних ринках, особливо влітку?
- Чому потрібно звертати увагу не тільки на термін придатності продукту, а й на умови його зберігання в магазині?



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 9.3.



Відкрийте **е-додаток**. Складіть у  (9.4) пам'ятку «Правильні умови зберігання харчових продуктів».



Наведіть приклади отруйних рослин і грибів вашої місцевості. Укажіть, які частини рослини чи гриба отруйні. Обговоріть, чому необхідно дотримуватися правил збирання грибів і рослин. На який ризик наражається людина, яка нехтує цими правилами? Назвіть вид ризику та оцініть його рівень.



1. Ознайомтеся зі схемою й дізнайтеся про симптоми харчового отруєння.



2. Як порадите діяти героям у поданих ситуаціях?

1. Хлопець прокинувся вночі, бо погано почувався: відчував слабкість, різкий біль у животі, нудоту. Проте його хилило на сон, тож він вирішив дочекатися ранку.

2. Дівчину турбував біль у животі, виник пронос. Вона вирішила, що не варто когось турбувати — якщо буде гірше, тоді й скаже. Згадала, які пігулки давала мама від проносу сестрі, й вирішила їх прийняти.

3. Однокласник скаржиться вам на головний біль, ниття в животі, нудоту. Він розповів, що кілька годин тому на обід їв гриби.

i Проаналізуйте інформацію. Дайте відповіді на запитання.

Якщо в людини з'явилися симптоми харчового отруєння, слід надати домедичну допомогу до приїзду «швидкої». Залишки їжі бажано зберегти до приїзду лікаря, щоб передати в лабораторію на дослідження. Здоров'я людини, постраждалої внаслідок отруєння, залежить від того, коли виявлено перші симптоми й надано допомогу.

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА В РАЗІ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ І КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

- 1  **103** Викликати «швидку» або лікаря
- 2  До приїзду лікаря промити хворому шлунок: дати випити 5–6 склянок підсоленої кип'яченої води, щоб викликати блювання
- 3  Поставити очисну клізму
- 4  Після промивання дати випити підсолену воду або несолодкий чай, щоб запобігти зневодненню організму. Не давати молоко, оскільки воно сприяє всмоктуванню токсичних речовин у кров. Для поглинання токсинів дати хворому активоване вугілля. Не можна їсти
- 5  Покласти хворого в ліжку на лівий бік, щоб голова була повернута набік. Пильнувати, щоб не захлинувся блювотинням. Зігріти (вкрити, покласти грілку), стежити за диханням та пульсом. Провітрити кімнату. Попередити всіх, хто вживав такі самі продукти чи гриби



- Як ви надаватимете домедичну допомогу в разі харчового отруєння?
- Поясніть, чому в разі появи перших симптомів отруєння слід обов'язково викликати «швидку» або лікаря.



За параграфами розділу «Здоров'я» складіть інтелект-карту «Здорове харчування». Оформіть її за власним бажанням і презентуйте в класі.



1. Складіть покроковий алгоритм домедичної допомоги в ситуації на вибір:
 1. На початку літа сім'я купила ранні кавуни й дині. Через годину після вживання кавуна всі відчували симптоми сильного отруєння.
 2. Дівчинка повечеряла йогуртом. Через годину її знудило. Виявилося, що термін зберігання йогурту минув.
2. Обговоріть з дорослими правила безпеки харчування в умовах надзвичайних ситуацій, воєнного стану. Як уникнути ризиків харчових отруєнь?

§ 10. На порозі зрілості



Ці хлопці й дівчата навчаються в одному класі й дружать з дитинства. Проте з часом вони почали більше конфліктувати через розбіжності інтересів, віддалятися одне від одного.



Андрій — хлопець кремезної статури й задержуватий. Він фанат хокею і займається цим видом спорту. Щоранку й після уроків — тренування. Навчається посередньо. У майбутньому бачить себе видатним хокеїстом, через це віддає перевагу спорту, а не навчанню.



Поліна гарно вчиться, але її це не захоплює. Займається танцями і мріє стати моделлю. Батьки вважають, що це не надійна професія, і вона частково згодна, проте поки не знає, чим іще хотіла б займатися.



Більшість часу Роман проводить за книжками чи комп'ютером. Йому краще ввечері подивитися цікавий фільм, а вранці довше поспати, ніж прокидатися о шостій ранку й робити зарядку. Хлопець фізично слабший за друзів-однолітків, спортом займається лише на уроках фізкультури.



Олег старанно вчиться і допомагає батькам у бізнесі, пов'язаному з автомобілями. Батьки заохочують його продовжувати сімейний бізнес. Чи справді це його справа — час покаже. Він любить автомобілі, але розуміє, що поки для нього це лише хобі.



Рита захоплюється біологією і мріє пов'язати своє життя з наукою. Уже успішно реалізувала проєкт з екології. Вважає, що не варто марнувати час на примхи моди й надто перейматися зовнішністю. Достатньо дбати про здоров'я і не мати шкідливих звичок.



- Чи вважаєте ви вибір героїв і героїнь на цьому етапі їхнього життя правильним? Що свідчить про їхню зрілість?
- Хто із цих підлітків вам ближчий? Які вчинки варті наслідування?
- Чи дбають вони про свій різнобічний розвиток?
- Що порадите підліткам, щоб вони залишилися друзями?



Пригадайте визначення поняття «зрілість» і її складники. Відкрийте **е-додаток** і виконайте інтерактивну вправу 10.1. Чому для гармонійного дорослішання важливо дбати про всі складники зрілості?

- Перегляньте у **е-додатку** відео (10.2). Яка інформація була для вас новою, корисною для розуміння змін, що відбуваються у вашому організмі? Які складнощі підліткового періоду вас непокоять?

Зрілість і соціальні аспекти статевого дозрівання

Підлітковий вік — це час фізичного розвитку й інтелектуального зростання, відкриттів і нових почуттів, з якими потрібно навчитися жити.



Проаналізуйте схему. Дайте відповіді на запитання.



- Чи можна стверджувати, що підліток — це зріла особистість? Обґрунтуйте свою відповідь.
- Над чим підліткам необхідно працювати і чому?
- Яку роль у налагоджуванні стосунків з навколишніми відіграє здатність підлітків керувати своїми емоціями та поведінкою?
- Як ви вважаєте, яку роль у досягненні зрілості відіграє формування індивідуального підходу до підтримки й відновлення здоров'я?



Прочитайте поради від учителя фізичної культури й обміркуйте, які з них передусім варто взяти до уваги.

Фізична активність сприяє життєрадісності, гармонійному розвитку й зміцненню здоров'я. У разі низької фізичної активності людина поступово втрачає життєві сили, стає уразливою до хвороб. Людина має навчитися оцінювати свій фізичний розвиток, свої можливості, правильно використовувати наявні засоби фізичної культури і спорту.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я



Підлітковий вік — найкраща пора для розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, гнучкості, спритності, витривалості. Тому виберіть для підтримки своєї фізичної форми комплекс вправ з урахуванням вікових, фізичних можливостей і порад фахівців. Щоб фізична активність була корисною, дотримуйтеся таких принципів:

систематичність — займайтеся щодня або не рідше, ніж тричі на тиждень;

поступовість — збільшуйте навантаження поступово, щоб унеможливити травмування;

різноманітність — вправи повинні сприяти розвитку всіх фізичних якостей.



- Схарактеризуйте вплив фізичної активності на здоров'я. Наведіть приклади.
- Поясніть, чому виконання фізичних вправ і заняття якимось видом спорту сприяють розвитку сили волі й організованості.
- Чому підліткам важливо розвивати фізичні якості? На що це впливає?
- Яких принципів слід дотримуватися, щоб розвинути фізичні якості? Чому? Поясніть на прикладах.
- Чому і за яких обставин комплекс фізичних вправ варто розробляти разом із фахівцем з фізичної культури або лікарем?

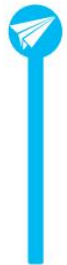


Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 10.3. Визначте, які вправи, види спорту сприяють розвитку кожної з фізичних якостей людини.



Що порадите підліткам у наведених ситуаціях?

1. Хлопець вирішив швидко зміцнити м'язи й без розминки підняв штангу.
2. Дівчина щойно навчилася їздити на велосипеді й планує через тиждень узяти участь у велопоході.
3. Хлопець хоче стати найсильнішим у компанії, але не знає, із чого почати.
4. Дівчата хочуть удосконалити поставу й планують виконувати фізичні вправи лише у вихідні дні.



Реалізуйте проєкт **«Твій здоровий ритм життя»** й сформуєте особистий підхід до підтримки здоров'я:

- розробіть індивідуальну програму вдосконалення фізичних якостей або комплекс фізичних вправ для гармонійного фізичного розвитку;
- обговоріть розроблену програму або комплекс вправ з учителем/учителькою фізкультури, лікарем/лікаркою і близькими дорослими;
- систематично дотримуйтеся розробленої програми/комплексу вправ;
- через три місяці проаналізуйте результати, за потреби внесіть корективи.

Соціальна зрілість настає тоді, коли людина як особистість здатна відповідати за свої вчинки, дотримуватися правил і суспільних норм життя, а також дружити й кохати, піклуватися про інших. Соціальні аспекти статевого дозрівання відіграють важливу роль у становленні особистості й формуванні майбутнього дорослого життя.



Прочитайте й обміркуйте інформацію від лікарки. Дайте відповіді на запитання.



Для вирішення проблем статевого дозрівання необхідно звертатися до медичних спеціалістів і спеціалісток таких напрямів: **гінекологія, андрологія, урологія, сексологія, дерматовенерологія.**

Для того щоб створити сім'ю й виховувати дітей, людина має дозріти біологічно, психологічно й соціально. Дорослішання відбувається водночас зі статевим дозріванням (17–18 років). Органи статевої системи в цей період майже досягають біологічної зрілості, що полягає

в здатності до статевих стосунків і самовідтворення (здатності мати дитину). Ви пам'ятаєте, що здоров'я цілісне й тому слід дбати про всі аспекти дозрівання.



Для гармонійного здорового статевого дозрівання:

- відвідуйте раз на рік лікаря (гінеколога, уролога) навіть за гарного самопочуття;
- звертайте увагу на дискомфортні відчуття, це допоможе помітити перші ознаки недуги;
- розвивайте здорові звички;
- дозуйте фізичне навантаження (організм підлітка ще не може витримувати великих силових навантажень).

Турбота про статеве дозрівання в підлітковому віці допоможе знизити ризики статевих проблем у дорослому житті.



- Поясніть, що таке «статеве дозрівання».
- Які із чинників впливають на статеве дозрівання позитивно, а які — негативно? Наведіть приклади.
- Поясніть, яких правил здорового способу життя слід дотримуватися молоді, щоб зберегти й зміцнити репродуктивне здоров'я.
- Чи згодні ви, що вміння протидіяти психологічному тиску й негативному впливу оточення сприяє гармонійному дорослішанню молоді? Обґрунтуйте відповідь на прикладах.



Обговоріть вплив (позитивний, негативний) на здоров'я молоді у період статевого дозрівання:

- медіа;
- реклами, соціальних мереж;
- однолітків;
- людей, поведінку яких може наслідувати молодь.

Скористайтеся знаннями, набутими в попередніх класах, пригадайте життєві ситуації, приклади з літератури, фільмів, соціальних мереж, власного досвіду.



Відкрийте **е-додаток**. Розгляньте схему «Чинники, що впливають на статеве дозрівання» в  (10.4).

Зафарбуйте на схемі блакитним кольором — біологічні чинники впливу на статеве дозрівання; жовтим — соціальні; рожевим — психологічні.

Позначте ті чинники, які ви віднесли б до групи ризику (☹️), й ті, що сприяють гармонійному статевому дозріванню (😊).

Вплив яких чинників вам контролювати найлегше й ви це робите без сторонньої допомоги? А де вам необхідна підтримка й порада?



Сформулюйте власні правила збереження здоров'я. За потреби скористайтеся інформацією форзаца 2 «Час обирати кроки, що сприяють здоров'ю, безпеці та добробуту». Складіть пам'ятку, оформіть її за власним бажанням. Презентуйте на загал, додайте до кейсу проекту «**Твій здоровий ритм життя**».

Ідеали краси і здоров'я

Краса привертає увагу людей здавен. Люди милуються красою природи, предметів, інших людей і самі створюють красу. Проте еталони краси різних епох і різних народів відрізняються. Імовірно, що красуню з XV століття в наш час вважали б людиною пересічної зовнішності. Плине час, сьогодні подобається одне, завтра — інше.



В Україні з давніх-давен цінувалася моральна краса людини. Це насамперед доброта, щирість, безкорисливість, незлобливість, духовність. У дітей виховували пошану до старших, любов до батьків, відданість родині, патріотизм. Отже, краса людини — це сукупність моральних і фізичних якостей, що викликає позитивні емоції.



- Знайдіть інформацію про еталони краси в різні історичні епохи. Чому вони мінливі?
- Чи правильно вважати, що краса людини — це лише зовнішня привабливість?
- Кого із сучасників/сучасниць ви вважаєте красивою людиною? Чому? Чи вплинули на ваше рішення моральні якості людини, наприклад доброчинність, чуйність, емпатія тощо?



1. Ознайомтеся зі схемою. Дайте відповіді на запитання.

фізична складова

- гарна фізична форма
- пряма постава
- доглянуте волосся
- ясні очі
- доглянута порожнина рота
- сильні м'язи
- чиста шкіра

психічна й духовна складові

- розвинений інтелект
- вміння адекватно оцінювати себе й інших
- вміння приймати зважені рішення
- оптимізм
- наполегливість у досягненні мети
- моральність, принциповість
- дотримання загальнолюдських цінностей

соціальна складова

- вміння спілкуватися
- вміння дружити
- здатність співчувати
- готовність допомогти

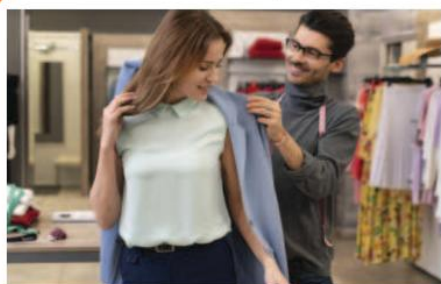
Ознаки привабливої людини

- За якими ознаками ви визначаєте, що людина красива, приваблива?
- Назвіть і обговоріть риси характеру, які, на ваш погляд, роблять людей привабливими.
- Виведіть власну формулу краси для підлітка.

2. Відкрийте **е-додаток**. Доповніть у  (10.5) схему своїми прикладами.



Ознайомтеся з інформацією, дайте відповіді на запитання.



Стилісти й стилістки — фахівці й фахівчині в галузі створення стилю (іміджу) людини за допомогою зачіски (перукар-стиліст), макіяжу (стиліст-візажист), одягу (стиліст-іміджмейкер), фотообразу (фотограф-стиліст).

Сучасні ідеали краси формуються під впливом моди, медіа, реклами, шоу-бізнесу, які створюють образи ідеальних чоловіків і жінок. Тож у людини може виникнути почуття невдоволення своєю зовнішністю чи поведінкою. Реклама сучасного одягу, прикрас, дозвілля поволі навіює думку, що тільки ультрамодні речі, слідування трендам сприяють успіху в навчанні й житті. Світова індустрія краси й моди намагається переконати, що людина, яка не відповідає пропагованим ідеалам, несучасна.

Зовнішньою привабливістю світові зірки шоу-бізнесу часто завдячують стилістам, фотографам, гримерам, перукарям, пластичним хірур-

гам, які можуть виправити форму носа, розріз очей чи навіть пропорції тіла. Часто люди хочуть змінити свою зовнішність не тому, що мають недоліки, а тому, що наслідують когось або ж через моду на певний тип зовнішності. Іноді таке бажання примушує людину ризикувати своїм здоров'ям.

Кожній людині важливо почуватися привабливою. Проте слід пам'ятати, що краса — не лише привабливе обличчя і гарна статура. Є чимало відомих людей, які не мають модельної зовнішності, але це не завадило їм досягти успіху та стати популярними. Адже краса людини залежить також від її поведінки, мовної культури й освіченості.

МОДНІ ТЕНДЕНЦІЇ Й РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я



Фарбування волосся

Ризик. Підвищена чутливість до хімічного складу

фарби, виникнення алергії, свербіж і почервоніння шкіри, тьмяність, ламкість, випадіння волосся

Протидія. Перед фарбуванням слід провести алергопробу



Косметологічні процедури

Ризик. Погіршення стану шкіри, виникнення запалення. Причинами можуть бути дії непрофесійного майстра чи недотримання гігієни після процедур

Протидія. Консультація у перевіреного фахівця, дотримання гігієни



Татування, пірсинг

Ризик. Інфікування через шкіру та кров унаслідок проколювання нестерильною голкою. Побічні реакції на компоненти чорнил

Протидія. Більше дізнатися про наслідки процедури, порадитися з дорослими, лікарем, обрати майстра-професіонала



Пластичні операції

Ризик.

Спотворення обличчя

через невдале хірургічне втручання, стягнутість і втрата еластичності шкіри, залежність від пластичної хірургії

Протидія. Робити операцію за призначенням спеціалістів, зважаючи на показники стану здоров'я



- Що справді робить людину красивою?
- Що спонукає молодь наслідувати моду?
- Як слід ставитися до себе і своєї зовнішності?
- Чи згодні ви, що секрет успішності людей полягає не в тому, чи модні вони, а в тому, чи вміють вони підкреслити свої переваги, сильні сторони?
- Як пов'язані краса і здоров'я?



1. Проаналізуйте схему «Модні тенденції й ризики для здоров'я» (с. 108). Дайте відповіді на запитання:

- Яка з поданих модних тенденцій є найпопулярнішою серед молоді вашого віку? Що ще популярне у вашому оточенні?
- З яких причин підлітки роблять пірсинг чи татуювання? Поясніть, як інакше можна досягти тієї самої мети.
- Назвіть можливі небезпечні наслідки перелічених у таблиці модних тенденцій.
- Як ви розумієте українські прислів'я: «На зовнішність глянь і про здоров'я не питай», «Не краса красить, а розум»?
- За матеріалами періодичних видань, інформацією з мережі «Інтернет» (на вибір) наведіть приклади можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії.
- Доведіть, чому не варто безоглядно слідувати моді. Обґрунтуйте свою думку.

2. Що порадите в таких випадках?

1. Хлопець вважає, що однолітки поважають тільки фізичну силу і це головна риса дорослого.

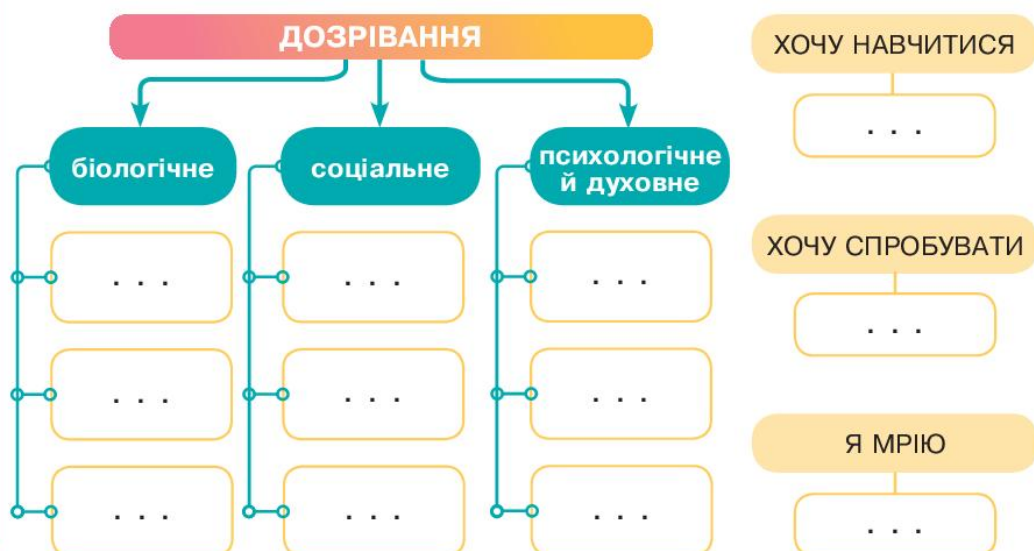
2. Подругам подобається блогерка, вони копіюють образи з її рилсів і постійно наносять яскравий макіяж.

3. Хлопець хоче зробити татуювання, щоб бути своїм у компанії.



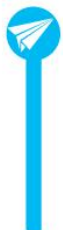
Розгляньте мапу думок. Сформулюйте за результатами роботи над параграфом важливі ідеї щодо вашого гармонійного дорослішання і позитивного сприйняття життя. Скористайтеся висловами: «Хочу навчитися...», «Хочу спробувати...», «Я мрію...»

Відкрийте **е-додаток**. Доповніть мапу думок у  (10.6).





1. Обговоріть із батьками чи іншими рідними питання статевого дозрівання. За потреби визначте, як розв'язати проблеми, з якими фахівцями необхідно проконсультуватися.
2. Відкрийте **е-додаток**, перегляньте відео (10.7). Дайте відповіді на запитання.
 - Яка інформація була новою, корисною?
 - Хто є вашими радниками з питань дорослішання або статевого дозрівання?
 - Чи всі проблеми фізичного дозрівання варто обговорювати в колі однолітків?
 - Чи до всіх порад варто прислухатися?
 - Чому в разі виникнення проблем розвитку важливо вчасно звертатися до фахівців: психолога, гінеколога, уролога, косметолога, терапевта?
 - До якого фахівця з якими питаннями ви звернетесь?
 З'ясуйте, де підлітки можуть отримати кваліфіковану допомогу з питань статевого дозрівання. Складіть список джерел, додайте до портфоліо проекту **«Твій здоровий ритм життя»**.
3. Формування власного стилю — це процес самовираження, який допоможе відобразити вашу особистість і вподобання через зовнішній вигляд. Розробіть свій стиль:
 1. Дослідіть різні стилі відомих людей.
 2. Проаналізуйте свої вподобання і виберіть образи, у яких ви почуваетесь комфортно.
 3. Врахуйте свої фізичні особливості, доберіть кольори, що вам личать.
 4. Експериментуйте з одягом, не бійтеся бути унікальними.
 5. Створіть свій базовий гардероб. Поміркуйте, скільки речей вам необхідно. Підрахуйте вартість вашого базового гардеробу.
 6. Будьте впевнені у своєму виборі, вдосконалюйте індивідуальний стиль — він може змінюватися і розвиватися разом із вами. Продовжуйте експериментувати, вивчати нові тренди, але завжди залишайтеся вірними своєму внутрішньому відчуттю краси й комфорту.



Оформіть свої ідеї «Мій стиль» за власним бажанням і додайте матеріали в портфоліо проекту **«Твій здоровий ритм життя»**. Наприклад, створіть плакат.

Для роботи вам знадобляться: альбомний аркуш, пензлі, фарби, фломастери, олівці, ножиці, клей, лінійка, журнали, альбоми, плакати, листівки.

Формування власного стилю — це індивідуальна подорож, яка розкриває, хто ви є і як ви хочете показати себе світу.

§ 11. Становлення особистості



1. Прочитайте притчу. Дайте відповіді на запитання.

Одного разу до мудреця прийшов чоловік і почав скаржитися на своє невдале життя: зріст не подобається, ні красою, ні розумом не пишається. До того ж багато чого не вміє робити.

Мудрець довго слухав скарги, а потім повів його в сад:

— Подивися! Ось сосна і яблуня. Яке із цих дерев більш красиве й корисне? — запитав він.

— Та хіба можна їх порівнювати! Вони обидва потрібні людям і обидва хороші.

— Тоді чому ти себе порівнюєш з іншими і вважаєш, що гірший за них? Адже кожна людина, як і дерево, по-своєму гарна й корисна.



- Про що йдеться у притчі?
- Що сказав мудрець про унікальність? Чи згодні ви з ним?
- Чому кожна людина може вважати себе унікальною?

Як стати неповторною особистістю?

Підлітковий вік називають перехідним періодом від дитинства до юності. Підлітки опановують нові знання, набувають нового досвіду, розширюють коло спілкування, обирають певне місце в суспільстві. Становлення особистості — тривалий процес. На нього впливають спадковість (біологічний чинник), а також умови життя (соціальний чинник): місце народження, оточення, освіта, культура й інші чинники соціального та економічного середовища. Тому особистість має біосоціальний характер.

i Прочитайте інформацію. Дайте відповіді на запитання.

Кожна людина проходить низку вікових стадій (етапів) розвитку й розв'язує певні завдання розвитку. На кожній стадії людина набуває певних якостей, що зберігаються в наступні періоди життя і впливають на подальший розвиток особистості. Кожна нова риса характеру й поведінки свідчить про ставлення людини до світу і до самої себе. Якщо ставлення позитивне, то розвиток особистості прогресивний. А якщо негативне, то виникають проблеми.

ВІКОВІ ЕТАПИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

ДОРОСЛІСТЬ



Найтриваліший період життя. Людина досягає найвищого рівня розвитку духовних якостей, інтелектуальних і творчих здібностей, гармонії із собою й зі світом. Протягом цього періоду вона самостверджується в професії, бере активну участь у суспільному житті. Створює родину, піклується не тільки про себе, а й про своїх близьких. Цілеспрямована, упевнена доросла людина успішно долає професійні й особистісні труднощі, відчуває самоповагу.

МОЛОДІСТЬ



Юнаки і юнки продовжують набувати інтелектуальної й соціальної зрілості, здобувають професійну освіту. Усвідомлюють власні можливості для самореалізації в житті, набувають економічної незалежності й можуть створити родину, виховувати дітей. Молоді люди продовжують засвоювати норми суспільного життя, формувати духовні якості й життєві цінності.

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК



Хлопці й дівчата швидко ростуть і розвиваються; змінюються поведінка й емоційний стан, потреби. Вони прагнуть самостійності, самопізнання; засвоюють моральні й соціальні правила поведінки в суспільстві; осмислюють власні права та обов'язки. У підлітків формуються самоідентичність, власні погляди на життя і життєві цінності. Вони обирають майбутню професію.

ДИТИНСТВО



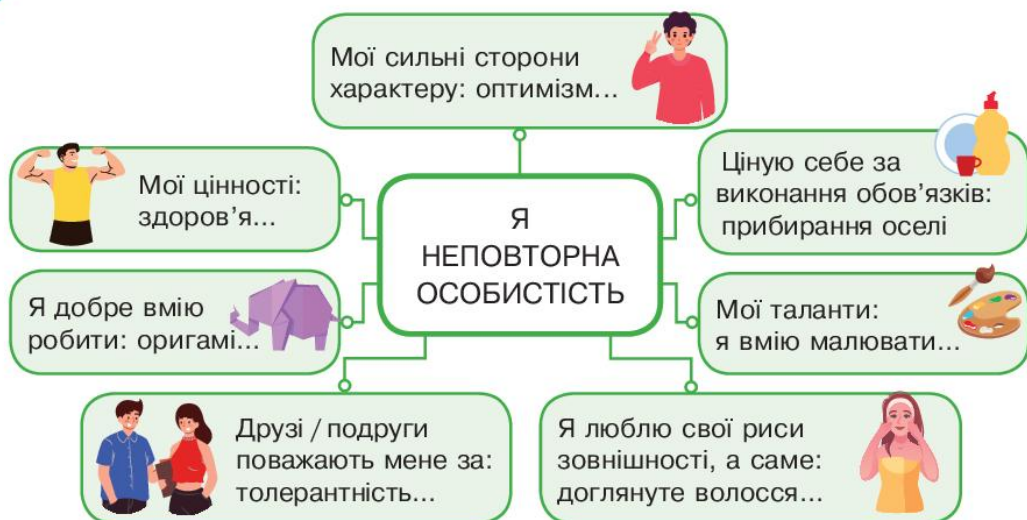
Дитина залежить від дорослих, інтенсивно розвивається: вчиться ходити, розмовляти, набуває навичок поведінки. Дитині цікаво пізнавати світ. З дорослішанням вона розвиває вміння вчитися і досягати успіху, набуває нових життєвих і трудових навичок.



- Які вікові стадії розвитку проходить кожна людина?
- Схарактеризуйте завдання одного з етапів вікового розвитку (на вибір).
- Поясніть, чому на кожному етапі розвитку важливий позитивний результат.
- На якому етапі, на вашу думку, людина стає соціально зрілою?
- На якому етапі життя діти починають усвідомлювати статеві відмінності?



1. Поміркуйте про себе, продовжте твердження.



- Чому говорять, що кожна людина неповторна?
 - Який метод входу на цифровий пристрій є найбільш надійним: сканування обличчя, відбитка пальця чи введення пароля?
 - Чому людина прагне виразити свою індивідуальність через зовнішність: статуру, одяг, зачіску тощо?
 - Чи полягає неповторність людини ще й у тому, що і як вона робить, які в неї думки й бажання, ставлення до інших людей і світу?
2. Відкрийте **е-додаток**. Доповніть схему «Міркую про себе» в  (11.1). Чому підліткам необхідно час від часу робити аналіз своїх сильних сторін?
 3. Запитайте в сусіда /сусідки по парті, друзів і подруг, за що вони поважають та цінують вас. Чи є у вас план щодо розвитку себе як особистості?



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 11.2.



1. Обговоріть:
 - Які гендерні стереотипи ви помічаєте у своєму житті? Наведіть приклади з повсякденного спілкування, ігор або медіа.
 - Поміркуйте, як сформувалися ці стереотипи і які мають наслідки. Чому важливо позбавитися їх для вільного розвитку кожної людини?
 - Як впливають гендерні стереотипи на формування особистості підлітка? Відповідь обґрунтуйте. Наведіть позитивні й негативні приклади.

2. Дослідіть і спростуйте гендерні стереотипи.

1. Пригадайте три поширені гендерні стереотипи, які ви чули в повсякденному житті. Наприклад, про те, що чоловіки краще керують автомобілем або що жінки більш акуратні.
2. Знайдіть докази (статті, дослідження, реальні приклади), які спростовують ці стереотипи. Поясніть, чому вони не відповідають дійсності.
3. Відкрийте **е-додаток**. Напишіть у  (11.3) короткі спростування стереотипів у форматі «фейк — факт». Поділіться ними в класі або створіть шкільний інформаційний плакат.

Формування самосвідомості в підлітковому віці



Пригадайте, що таке самосвідомість. Чому це не вроджена здатність людини? Відповідь обґрунтуйте.

У підлітків виникає інтерес до якостей своєї особистості. Вони оцінюють себе, порівнюють з іншими, намагаються розібратися в почуттях. Самосвідомість у людини формується поетапно: самовідчуття — самосприймання — саморозуміння. І найактивніше це відбувається в підлітковому віці. У підлітків починає формуватися позиція дорослої людини, що супроводжується переосмисленням цінностей.



Обговоріть у групі запитання:

- Як змінилося з віком ваше ціннісне ставлення до базових потреб: здоров'я, безпеки, добробуту? Що стало більш важливим, а що другорядним?
- Як змінилося ваше коло спілкування, відносини з друзями, дорослими, батьками? Чи впливає ваш емоційний стан, нові почуття на кількість конфліктів під час спілкування з друзями?
- Як розвиток самостійності впливає на взаємовідносини з батьками?
- Буває, що підліток кимось захоплюється і починає копіювати мову, жести свого кумира, носить одяг у такому самому стилі тощо. Як це впливає на розвиток особистості підлітка?
- Чи маєте ви приклад для наслідування серед однолітків чи дорослих? Чому? Обґрунтуйте відповідь.
- Як ви розумієте твердження українського філософа Григорія Сковороди: «Пізнай себе. Пізнай свою природу, щоб пізнати істину»?

Духовний і моральний розвиток особистості

Духовність людини формується впродовж усього життя під впливом освіти, науки, моралі, етики, мистецтва, релігії. Підлітковий вік — важливий етап духовного розвитку. У цей період через *самопізнання* молодь формує власну систему цінностей, моральні принципи, визначає життєву мету. Розуміючи свої сильні й слабкі сторони, молодь прагне *самовдосконалення*, щоб задовольнити свої потреби й реалізувати бажання. Духовному зростанню допомагає формування *вольових якостей*, таких

як дисципліна, терплячість, стійкість і цілеспрямованість. Вони допомагають долати труднощі на шляху до особистісного розвитку, досягати цілей і зміцнювати внутрішній стрижень. Духовний розвиток веде до досягнення гармонії із собою й навколишнім світом, а стан гармонії допомагає людині впоратися зі складними ситуаціями. Духовність впливає на здоров'я і життя людини.

Моральність — це одна з характеристик духовної людини. Особу, яка нехтує принципами моралі, зневажливо ставиться до законів суспільства, вважають аморальною. Духовна людина завжди дотримується загальнолюдських цінностей і поводить відповідно до моральних принципів суспільства. Так, згідно з принципами моралі людина не повинна застосовувати до інших фізичне чи психологічне насилля тощо. Якщо людина не дотримується цих принципів, виникають конфлікти. Про таку людину говорять, що в неї відсутня моральна відповідальність. Якщо людина поводить відповідально, то вона сформувалася як особистість. Духовний і моральний розвиток особистості триває впродовж життя.



- Що таке, на вашу думку, духовний і моральний розвиток особистості?
- Які чинники впливають на духовний розвиток людини?
- Яку людину називають моральною? Наведіть приклади.
- Обґрунтуйте, чому задоволення духовних потреб важливе для здоров'я і життя людини.
- Як ви розумієте вислів Василя Сухомлинського: «Виховуй у собі Людину — ось що найголовніше, інженером можна стати за п'ять років, навчитись на людину треба все життя»?



1. Розгляньте фотоілюстрації. Назвіть морально відповідальних людей. Чому ви так думаєте?



2. Пригадайте один зі своїх учинків, за який вам соромно. Чому ви відчуваєте сором? Як ви вчинили б зараз?



Об'єднайтеся в групи. Розподіліть між собою та дослідіть такі напрями духовного розвитку особистості:



Освіта — скарб, який завжди з тобою

Досліджуйте, як освіта допомагає людині стати інтелектуально й духовно багатшою та корисною для суспільства.

Назвіть кількох видатних українців, які для вас є прикладами високої освіченості й духовності (*Григорій Сковорода, Ліна Костенко*). Як освіта формує особистість і допомагає розвивати цінності?



Мистецтво — дзеркало душі народу

Обговоріть, як українське мистецтво (живопис, музика, література, театр) впливає на наш духовний розвиток.

Наведіть приклади митців, які своєю творчістю пробуджували в людей почуття гідності та національної самосвідомості (*Тарас Шевченко, Марія Заньковецька*).

Як через мистецтво можна передати духовні цінності?



Вольові якості — сила духу українців

Поміркуйте, як дисципліна, стійкість і цілеспрямованість допомагають людині долати труднощі.

Пригадайте історії видатних українців, які проявили силу волі й стійкість у складних життєвих обставинах (*Леся Українка, Василь Стус*).

Обговоріть героїзм сучасних захисників України. Як ви вважаєте, які риси характеру допомагають їм залишатися сильними духом? Наведіть приклади воїнів, які стали символами незламності (*герої полку «Азов», захисники Маріуполя, оборонці Бахмута*).

Як можна розвивати вольові якості і навіщо вони потрібні в сучасному світі?



Осмислюючи матеріал параграфа, продовжте речення (усно).

Мені було корисно...

Для мене було новим...

Мені не дуже зрозуміло...

Я вважаю себе неповторною особистістю, тому що...

Для розвитку власної особистості мені необхідно...

Я хочу спланувати розвиток...



1. Дослідіть і порівняйте умови, у яких росли ваші батьки чи інші рідні, з тими, у яких зростаєте ви. Які цінності, риси характеру у вас спільні, а які відмінні? Обґрунтуйте чому.
2. Які ви знаєте історії ваших однолітків, пов'язані з воєнними подіями? Що вас найбільше вразило? Як такі події впливають на моральний і духовний розвиток підлітків?
3. Як ви розумієте вислів: «Порівнювати себе можна тільки із собою вчорашнім/учорашною»? Порівняйте себе із собою: чого вдалося навчитися і досягти? Відкрийте **е-додаток**, дайте відповіді на запитання в  (11.4).

§ 12. Репродуктивне здоров'я підлітків



Дитинство



Граємо разом, вчимося дружити й допомагати одне одному.

Підлітковий вік



Розвиваємося, усвідомлюємо свою унікальність. Перші почуття та інтерес до іншої статі.

Зрілість



Досягаємо зрілості, будуємо відповідальні стосунки, розуміємо рівність, створюємо родину.

Юність



Переходимо до дорослої відповідальності, відчуваємо перші серйозні почуття.



- На якому етапі життя діти починають усвідомлювати статеві відмінності?
- У чому виявляється повага одне до одного в підлітковому віці?
- Як думаєте, чи варто в юності будувати серйозні стосунки, чи краще зосередитися на навчанні й розвитку?
- Як би ви описали ідеальні стосунки між хлопцем і дівчиною в підлітковому віці? Чи завжди симпатія переростає в закоханість?
- Що, на вашу думку, означає бути соціально зрілою людиною? Як це проявляється у ваших стосунках з іншими?

Профілактика ризиків репродуктивного здоров'я

Тобі вже відомо, що підлітковий вік — це період активного розвитку й формування організму, зокрема репродуктивної системи. Саме в цей час закладаються основи здоров'я, що впливають на майбутню здатність до створення сім'ї, народження здорових дітей і загальний рівень життя. Проте багато підлітків стикаються з чинниками, що негативно впливають на репродуктивну систему.



1. Розгляньте схему.



2. Складіть список із 5 ризиків, які, на вашу думку, є найнебезпечнішими для здоров'я підлітків. Обґрунтуйте, чому ви їх обрали. Які з них стосуються вашої відповідальності? Чому?

3. Визначте й обговоріть способи, завдяки яким можна зменшити вплив цих ризиків на розвиток репродуктивного здоров'я підлітків.



Відкрийте [е-додаток](#). Виконайте інтерактивну вправу 12.1.

Вплив шкідливих звичок на репродуктивне здоров'я підлітків

Зростом і статурою восьмикласники наздоганяють старших братів і сестер чи навіть переганяють батьків. Та дехто з підлітків вважає, що буде справді дорослим, якщо куритиме і вживатиме алкогольні напої чи наркотичні речовини.

Однак ви вже знаєте, що психоактивні речовини шкодять здоров'ю і швидко викликають залежність. Негативно впливає вживання психоактивних речовин і на репродуктивну систему підлітків.

і

Прочитайте уривок із науково-публіцистичної статті. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Шкідливі звички, такі як куріння, вживання алкоголю і наркотиків, особливо небезпечні для підлітків, оскільки вони можуть серйозно порушити розвиток усіх систем організму, зокрема репродуктивної. Ці зміни часто незворотні.

З віком куріння і вживання алкоголю призводять до серйозних проблем зі здоров'ям, таких як погіршення репродуктивної функції чи навіть імпотенція та безпліддя. Куріння під час вагітності шкодить дитині: у неї може розвинутися кисневий голод, що негативно впливає на фізичний і психічний стан, призводить до серйозних порушень, наприклад розумової відсталості.

Куріння може викликати запальні процеси й рак легенів. Тютюновий дим містить канцерогенні речовини, які спричиняють розвиток пухлин. Серед курців ризик захворіти на рак у 20 разів вищий, ніж у тих, хто не курить.

Електронні сигарети, хоча їх і презентують як менш шкідливі, також мають негативний вплив на організм. Нікотин та інші хімічні речовини в електронних системах нагрівання тютюну спричиняють звуження судин і негативно впливають на постачання кисню до клітин усіх систем організму, зокрема й репродуктивної. Тривале користування електронними сигаретами може призвести до проблем із репродуктивним здоров'ям і серцево-судинною системою.

Наркотики й алкоголь — це не просто шкідливі звички, а справжні хвороби. Вони призводять до втрати самоконтролю, необдуманих учинків і ризикованих статевих стосунків, наслідками яких можуть бути небажана вагітність, зараження ВІЛ та іншими інфекціями, що передаються статевим шляхом.



Вплив психоактивних речовин на репродуктивну систему підлітків



У хлопців знижується рівень тестостерону, підвищується рівень жіночих гормонів. Це сповільнює, а може й узагалі зупинити розвиток статевих залоз, спричиняє слабкість м'язів і зміну розподілу жирових клітин.

У дівчат знижується рівень жіночих гормонів, натомість підвищується рівень чоловічого гормону, що спричиняє посилення росту волосся на тілі, порушення функцій органів репродуктивної системи й знижує здатність до зачаття.



Щоб захистити своє здоров'я, важливо розвивати навички ефективної відмови від уживання психоактивних речовин і уникати тиску з боку компанії однолітків чи інших осіб.



- Які речовини називають психоактивними? Наведіть приклади.
- Як куріння, вживання алкоголю і наркотиків можуть вплинути на репродуктивне здоров'я підлітків?
- Що ви можете зробити, щоб уберегтися від шкідливих звичок?
- Які питання збереження репродуктивного здоров'я, на вашу думку, потребують широкого висвітлення і порад фахівців?



1. Ознайомтеся із ситуаціями й запропонуйте варіанти відмови від шкідливої пропозиції. Використовуйте навички ефективної відмови, такі як упевнене «ні», пояснення власних цінностей і альтернативні варіанти поведінки.

1. Друзі на вечірці пропонують електронну сигарету, пояснюючи, що це «нешкідливо» й «модно». Як можна відмовитися, щоб не зруйнувати дружні стосунки, але чітко висловити свою позицію?

2. Однокласник запрошує після школи випити алкоголь на святкуванні дня народження. Він каже, що «просто буде веселіше» й «усі так роблять». Як відреагувати на пропозицію, щоб не піддатися тиску?

3. Під час прогулянки старший друг пропонує спробувати наркотик, стверджуючи, що це допоможе розслабитися і від однієї спроби «нічого страшного не станеться». Як можна відповісти, щоб не допустити впливу з його боку?

2. Розіграйте в класі діалоги з ефективними варіантами відмови.

Профілактика ризиків ранніх статевих стосунків

Підлітки, які рано починають статеве життя, часто не усвідомлюють наслідків своїх дій і відповідальності за них.

Чи можна займатися сексом у 15 років? Раннє статеве життя, можливо, на короткий час підвищить самооцінку й авторитет серед однолітків, але матиме негативні наслідки для фізичного й психологічного здоров'я.



Ознайомтеся з інформацією від підліткового гінеколога. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Секс до 18 років може бути великим стресом. Пам'ятайте: наслідками ранніх стосунків можуть бути емоційні та фізичні травми, інфекції чи небажана вагітність. Легковажність у стосунках може завадити згодом побудувати повноцінну сім'ю.

Вагітність у віці 13–18 років — значне психологічне й фізичне навантаження, до якого організм дівчини ще не цілком готовий. Утім, якщо це станеться, не варто панікувати. Дівчині слід повідомити своїх батьків і батька дитини. Важливо розподілити відповідальність.

Неочікувана вагітність часто закінчується абортom (штучним перериванням). Хірургічна операція нерідко спричиняє негативні наслідки для репродуктивного здоров'я. Через перший аборт жінка може стати безплідною. Рішення про народження або переривання вагітності має бути усвідомленим. Дівчина і хлопець повинні врахувати труднощі, пов'язані з вихованням дитини, і розуміти, що це назавжди змінить їхнє життя. Тож обом партнерам не варто легковажно ставитися до інтимних стосунків.

Завжди звертайтеся за порадою до дорослих — батьків, учителів або лікарів. Пам'ятайте, що ваше здоров'я і здоров'я ваших майбутніх дітей залежить від того, які рішення ви приймаєте сьогодні.

- Як ранні статеві стосунки впливають на психологічний стан підлітків?
- Назвіть наслідки ранніх статевих стосунків для репродуктивного здоров'я підлітків.
- Як можна виявити почуття симпатії без статевих стосунків? Наведіть приклади.
- Чому підліткам слід утримуватися від ранніх статевих стосунків? Відповідь обґрунтуйте.
- Пригадайте життєві ситуації, приклади з літератури, коли закохані рано вступили в статеві стосунки. Як надалі склалося їхнє життя? Якби вони звернулися до вас, що ви їм порадили б? Чому?

Сексуальне насильство щодо підлітків — це серйозна проблема. Щоб не стати жертвою сексуального насильства, необхідно знати, як протидіяти маніпуляціям з боку однолітків або старших. Злочинці можуть використовувати різні тактики, щоб схилити молодь до небажаних інтимних стосунків. Важливо вміти розпізнавати ці прийоми і протидіяти їм. Кожен підліток має право відмовитися від будь-якого тиску чи маніпуляцій і повинен знати, як це зробити.



Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.

Як протидіяти сексуальним домаганням

Сексуальне насильство — це будь-які небажані сексуальні дії або контакти, які відбуваються без згоди людини. Це може бути фізичне насильство або маніпуляції, які змушують жертву погодитися на щось, чого вона не хоче. Важливо розуміти, що кожен/кожна має право на власні межі й може відмовитися від небажаних дій.

Кримінальним кодексом України передбачено відповідальність (ув'язнення) за зґвалтування (ст. 152, від 3 до 15 років), примушування до вступу в статевий зв'язок (ст. 154, штраф або обмеження волі до 3 років), статеві зносини з особою, яка не досягла статевої зрілості (ст. 155, від 3 до 5 років), розбещення неповнолітніх (ст. 156, від 5 до 8 років). Відповідальність настає незалежно від згоди неповнолітньої особи.

Прийом злочинця	Протидія
Умовляє • Я нічого поганого не зроблю • Ти дуже гарна/гарний • Довірся мені • Не бійся, усе буде добре, тобі сподобається	• Ні, дякую • Ні, ще не настав час • Ні, я вирішила/вирішив не робити цього • Ні, не треба поспішати
Переконує • Спробуймо, це приємно • Багато твоїх однолітків уже мають такі стосунки • Ми з тобою вже дорослі, треба скористатися нагодою	• Ні, я цього не робитиму • Ні, поговоримо про це пізніше • Ні, я ще не готова/не готовий • Ні, ми ще мало знаємо одне одного • Ні, не обговорюватимемо це
Провокує • Спробуймо! Ти вже не маленька / не маленький, чому боїшся? • Доведи мені свою любов • Я знаю, що тобі теж цього хочеться! • Ти маєш до мене почуття чи ні?	• Ні, цього хочеш ти, а не я • Ні, ми обоє знаємо, що сексуальні стосунки нічого не доводять • Ні, я сумніваюся у твоїх почуттях до мене • Ні, у нас ще багато часу попереду • Ні, якщо ти мене справді любиш, то не поспішатимеш
Наполягає і погрожує • Ти хочеш мене втратити? Якщо не погодишся, розбігаємося • Спробуймо, інакше буде гірше! • Якщо ти мене кохаєш, то погодишся!	• Ні, якщо ти мене кохаєш, то не наполягатимеш • Ні, іноді краще втратити друга, ніж здоров'я

Відмовляючи, слід поводитися ввічливо, упевнено й гідно.

Щоб зменшити ризик сексуального насильства, треба навчитися діяти за формулою безпеки.

- Як ви розумієте поняття «сексуальне насильство»?
- Яке покарання передбачено Кримінальним кодексом України за злочини сексуального характеру?
- Які прийоми можуть застосовувати злочинці, щоб схилити до сексуальних стосунків?
- Складіть алгоритм дій у разі сексуального насильства відповідно до формули безпеки: передбачати небезпечні ситуації, уникати їх і вміти діяти в разі небезпеки.

Що таке ІПСШ і як вони впливають на здоров'я?

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), є серйозною загрозою для здоров'я. Відомо понад 40 таких інфекцій, що можуть бути викликані як бактеріями (гонорея, хламідіоз, сифіліс), так і вірусами (генітальний герпес, ВІЛ, папіломатоз, гепатити В і С), а також одноклітинними паразитами (токсоплазмоз).



- Які методи профілактики ВІЛ вам відомі?
- Чи важливо підліткам знати про ризики ВІЛ/СНІДу? Чому?



Прочитай інформацію від лікаря. Дай відповіді на запитання після тексту.

Чи справді інфекції, що передаються статевим шляхом, можуть мати серйозні наслідки для здоров'я?

Так, ІПСШ можуть залишити тривалі негативні наслідки. Наприклад, викликати захворювання серця, порушити функції репродуктивної системи або навіть вплинути на роботу головного мозку. Деякі інфекції можна вилікувати, але їх наслідки іноді залишаються на все життя.

Якщо в мене був статевий зв'язок, а згодом з'явилися дивні симптоми, до якого лікаря варто звернутися?

Слід звернутися до дерматовенеролога. Це лікар, який спеціалізується на діагностиці й лікуванні ІПСШ, а також хвороб шкіри. Якщо в тебе є свербіж, біль, висипки, виразки або незвичні виділення зі статевих органів, не варто зволікати — краще одразу записатися на прийом.

А якщо в мене немає симптомів, чи потрібно проходити обстеження?

Навіть якщо симптомів немає, але був незахищений статевий контакт, краще пройти профілактичне тестування. Регулярні огляди допоможуть вчасно виявити інфекції й запобігти їх наслідкам.

Як можна уникнути ІПСШ?

Найкращий спосіб захистити себе — це відповідально ставитися до свого здоров'я. Утримання від ранніх статевих стосунків, використання презервативів під час сексу, статеві стосунки лише з одним партнером, дотримання особистої гігієни й регулярні обстеження на ІПСШ — усе це допоможе уникнути інфекцій.

Чи допомагає держава у профілактиці ІПСШ?

Так, держава робить кроки щодо профілактики ІПСШ. Є «Клініки, дружні до молоді», де ти можеш пройти анонімне тестування, профілактичні огляди й отримати консультацію. Крім того, проводяться санітарно-просвітницькі програми для дітей і молоді.



- Чому важливо звернутися до дерматовенеролога, якщо з'явилися симптоми ІПСШ, навіть якщо вони здаються незначними?
- Які заходи можуть допомогти запобігти ІПСШ? Чому важливо проходити регулярні медичні огляди?
- Що порадите підліткам, якщо вони бояться сказати близьким дорослим про підозри щодо інфікування ІПСШ? Як діяли б ви?



Попрацюйте окремо в групах хлопців та дівчат.

1. Складіть список небезпек раннього статевого життя. Дослідіть фізіологічні й соціально-психологічні ризики ранніх статевих стосунків і штучного переривання вагітності.
Відкрийте **е-додаток**. Занотуйте результати в  (12.2).
2. Обговоріть, як ви особисто повинні поводитися, щоб запобігти інфікуванню ВІЛ та ІПСШ.
3. Обговоріть, як можна протидіяти сексуальним домаганням.
4. Складіть список із п'яти кроків, які допоможуть вам захистити своє репродуктивне здоров'я, використовуючи поради лікаря (с. 122–123).
5. Прочитайте початок історії.

Хлопець і дівчина з одного класу покохали одне одного. Дівчина завагітніла. Вона довго приховувала свій стан від усіх, навіть від свого хлопця, однак її мама помітила ознаки вагітності. Розмова дівчини з мамою була емоційною, бо мама вважала, що...

Продовжте історію. Який розвиток ситуації можливий? Хто має нести відповідальність за те, що сталося (закохані підлітки, їхні батьки)? Хто має прийняти рішення? Який найкращий вихід із цієї ситуації?



Створіть мапу думок «Мій щит репродуктивного здоров'я», на якій зобразить позитивні чинники, що допомагають підтримувати репродуктивне здоров'я. Додайте малюнки й короткі пояснення.



1. Обговоріть із батьками чи іншими близькими, яким довіряєте, куди ви можете звернутися за кваліфікованою допомогою в разі виникнення проблем із репродуктивним здоров'ям. Дізнайтеся, чи може бути така допомога анонімною.
2. Обговоріть ситуації з батьками чи іншими близькими, яким довіряєте.

1. Яюсь восьмикласниця разом зі старшою сестрою потрапила на святкування складання сесії до квартири студента. Після випитого алкоголю кілька хлопців вирішили розважитися й потягли дівчат у різні кімнати. Молодша сестра перелякалася так, що не могла вимовити жодного звуку, а старша кричала, кусалася, дряпалася, відбивалася... Робила все, щоб вирватися, і їй це вдалося. Вона вибігла на вулицю, де її побачив поліцейський патруль. Нападників затримали.

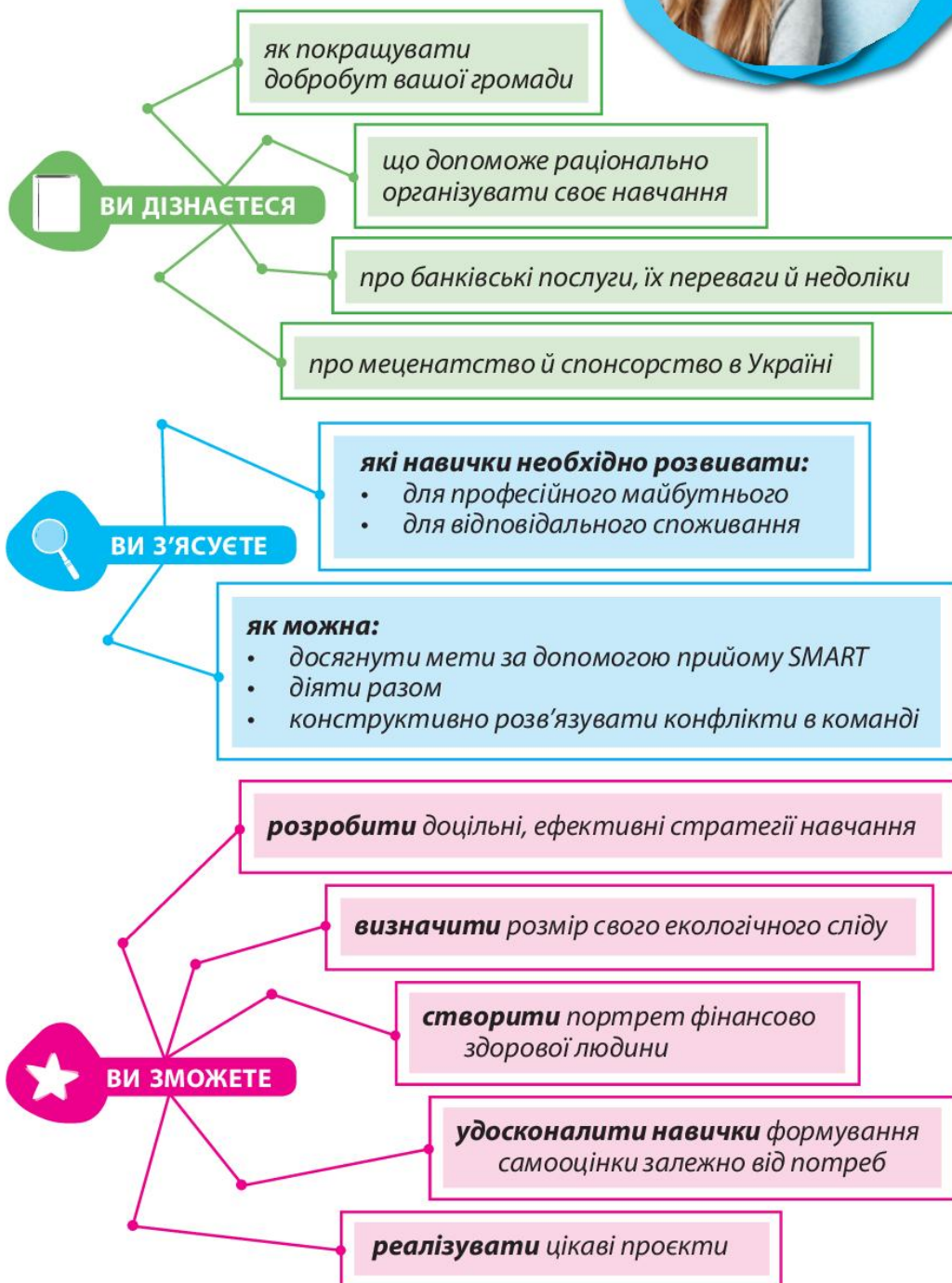
- Чому дівчата потрапили в таку ситуацію?
- Дії якої з дівчат допомогли врятуватися від насильства?
- Як можна було уникнути такої ситуації?

2. Хлопці жили в спортивному інтернаті. До кімнати кожного новачка навідувався тренер і пропонував те, у чому було соромно зізнатися батькам чи друзям. Через деякий час на уроці «Здоров'я, безпека та добробут» хлопці прочитали про сексуальне насильство й зрозуміли, що саме так чинив тренер. Один із хлопців розказав про це своїй класній керівниці. Учителька пояснила, що такі дії щодо неповнолітніх є протиправними. Ніхто не має права примушувати людину до будь-яких дій сексуального характеру.

Про ситуацію з тренером було повідомлено в поліцію.

- Чи правильно вчинив хлопець, розповівши про дії тренера?
- До кого можна звернутися підліткам, які зазнали сексуального насильства?
- Нерідко жертва насильства відчуває провину за те, що з нею сталося. Як позбутися цього відчуття? До кого звернутися по допомогу?
- Якою має бути відповідальність тренера за його вчинки?

Розділ 3 ДОБРОБУТ



§ 13. Секрети ефективного навчання: стратегії, бар'єри і як їх подолати

Подорож у Світ навчальних стратегій від Стародавнього Єгипту до сучасності



Стародавній Єгипет — візуалізація і мнемонічні техніки

Єгипетські жерці використовували ієрогліфи й малюнки для кращого запам'ятовування інформації. Це перші приклади мнемонічних технік і візуального навчання.



Давня Греція — діалоги та обговорення

У грецьких школах критичне мислення розвивали за допомогою діалогів і дискусій (метод Сократа).



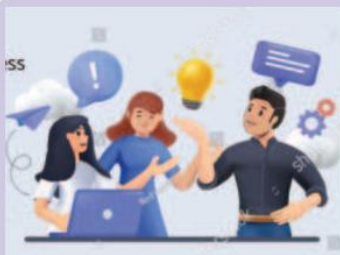
Середньовіччя — письмові вправи й конспектування

У середньовічних університетах студенти ретельно конспектували лекції, що було основним методом навчання.



Відродження — проекти й дослідження

В епоху Відродження навчання часто відбувалося через практичні проекти й експерименти.



Сучасність — цифрове навчання і тайм-менеджмент

У сучасному світі ефективні стратегії навчання передбачають використання цифрових технологій та управління часом (тайм-менеджмент).



- Які способи використовували єгипетські жерці, щоб легше запам'ятовувати інформацію? Як ці способи можуть допомогти вам у навчанні сьогодні?
- Яким чином розвивали критичне мислення учні Давньої Греції? Чи може цей метод бути корисним для вас сьогодні?
- Що робили студенти в середньовічних університетах, щоб краще запам'ятовувати матеріал? Як цей метод записів можна використати сьогодні?
- Які проекти або дослідження ви хотіли б зробити під час навчання? Як ви думаєте, чому практичне застосування знань є важливим?
- Чому тайм-менеджмент є важливою навичкою для ефективного навчання в сучасному світі? Як ви можете покращити своє цифрове навчання за допомогою управління часом?



1. На основі технік, які використовували єгипетські жерці, створіть власний символ чи малюнок, який допоможе вам запам'ятати важливий факт (наприклад, дату історичної події) або формулу. Поясніть, чому ваш символ працює.
2. Відкрийте **е-додаток**. Виберіть одну з тем для мінідебатів у  (13.1). Проведіть мінідебати, практикуючи діалог як стратегію навчання.

Стратегії ефективного навчання

Уміння вчитися — це не просто читання книжок. Це здатність концентрувати увагу й добре запам'ятовувати, планувати час, розв'язувати складні задачі й досягати своїх цілей. Хочете бути успішними? Будьте проактивними — дійте за своїми принципами незалежно від обставин і вчіться протягом усього життя.

СКЛАДОВІ ВМІННЯ ВЧИТИСЯ





Розгляньте схему. Відкрийте **е-додаток** і складіть план досягнення вашої навчальної мети в  (13.2). Використайте формулу успіху:

ХОЧУ + МОЖУ + ПОТРІБНО

Пригадайте методи, які ви вивчали раніше (метод «помідор», правило двох хвилин, тайм-менеджмент, калейдоскоп дня), і подумайте, як вони можуть вам допомогти.



- **ХОЧУ.** Визначте одну навчальну мету, якої ви прагнете досягти (наприклад, здобувати вищі бали з математики або вивчити новий розділ з англійської мови). Як ця мета пов'язана з вашими інтересами й бажаннями?
- **МОЖУ.** Подумайте, які ваші сильні сторони допоможуть вам досягти мети. Наприклад:

Які навички або риси характеру (вміння зосереджуватися, наполегливість, організованість) ви можете використати?

Що з того, що ви вже вивчили раніше, допоможе вам краще працювати над досягненням мети?

Які нові навички або стратегії вам потрібно розвивати, щоб стати ще ефективнішими?

- **ПОТРІБНО.** Складіть конкретний план дій, використовуючи прийоми, що ви вивчали раніше. Поміркуйте над запитаннями:

Які методи з попередніх класів ви вже використовували?

Чи допомагає вам метод «помідор» краще зосереджуватися?

Як ви можете організувати свій час за допомогою тайм-менеджменту чи калейдоскопа дня?

Як можна застосувати правило двох хвилин для початку виконання завдань?

Розпишіть кроки, які вам треба зробити для досягнення мети. Виберіть техніки, які будете використовувати.



Прочитайте й обговоріть історію успіху.

14-річний хлопець із маленького містечка досяг вражаючих результатів завдяки своїй рішучості й старанням. Не маючи ґрунтовних знань із програмування, він вирішив створити гру для мобільних телефонів. Він вивчав програмування через книги й відеоуроки, і всього за один місяць написав понад чотири тисячі рядків коду для своєї гри.

Гру швидко вподобали користувачі: лише за два тижні її завантажили понад два мільйони разів, і вона навіть обійшла за популярністю відомі ігри. Ця історія свідчить, що навіть у юному віці можна досягти значних результатів в обраній галузі, якщо правильно організувати своє навчання і бути наполегливими.

- Які кроки здійснив хлопець, щоб створити гру? Чи можуть такі кроки допомогти вам під час створення проєктів?
- Які важливі навички і знання допомогли герою історії досягти успіху? Як ви можете їх розвивати в себе?
- Поміркуйте, з якими труднощами міг стикнутися хлопець під час роботи над грою і як він міг їх подолати. Як упоралися б із подібними труднощами ви?
- Відшукайте історію про молоду людину (з вашого оточення чи з України), яка досягла успіху в якійсь сфері діяльності. Які спільні риси ви помітили між двома історіями — знайденою вами й поданою в підручнику?

Ефективне запам'ятовування інформації — одна з умов успішного навчання. Для кращого запам'ятовування можна використовувати різні стратегії.



Ознайомся з інформацією. Дай відповіді на запитання, виконай завдання.

СТРАТЕГІЇ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ

ФРАГМЕНТАЦІЯ



Основна ідея: розбивайте інформацію на менші частини, щоб легше її запам'ятовувати.

Як це працює: розділіть великий текст або складне завдання на невеликі блоки. Зосередьтеся на одній частині за раз.

Приклад: якщо вчите історію, розділіть її на етапи або періоди. Якщо вчите математику, розділіть задачу на окремі кроки.

ПОВТОРЕННЯ

Основна ідея: регулярно повторюйте матеріал, щоб закріпити його в довготривалій пам'яті.

Як це працює: поверніться до вивченого через деякий час — через кілька годин, днів або тижнів. Повторення допомагає уникнути забування.

Приклад: повторюйте нові слова з іноземної мови кожного дня протягом тижня.

**«ПОЯСНИ ІНШОМУ»**

Основна ідея: пояснюючи матеріал іншим, ви краще засвоюєте його самі.

Як це працює: коли ви пояснюєте щось простими словами, то краще розумієте й закріплюєте знання.

Приклад: поясніть другу / подрузі, як працює формула з фізики або як відбувалася історична подія.



- Яка стратегія вам здається найбільш простою у використанні і чому?
- Що може допомогти вам краще організувати великий обсяг матеріалу для вивчення і чому це важливо?
- Як часто слід повторювати вивчений матеріал, щоб закріпити його в довготривалій пам'яті? Який оптимальний інтервал між повтореннями?
- Чому стратегія «поясни іншому» є ефективною для глибокого розуміння і запам'ятовування? Як ви можете використати її у навчальній діяльності?

Ефективне навчання: як організувати процес

Ефективне навчання — це не тільки засвоєння знань, а й уміння налаштувати свій навчальний процес так, щоб здобувати максимальні результати. Різні стратегії навчання допоможуть знайти підходи, що враховують ваші індивідуальні особливості. Як обрати ці стратегії, щоб навчатися із задоволенням і користю? Розглянемо поради фахівця і практичні завдання, які допоможуть вам у цьому (с. 137).



Фахівці й фахівчині з когнітивних наук вивчають процеси пізнання, такі як сприйняття, пам'ять, увага, навчання і розуміння. За допомогою знань з психології, нейробіології та інших наук вони аналізують, як люди обробляють інформацію і вирішують проблеми. Це допомагає з'ясувати, як покращити когнітивні функції.

ЯК ПОКРАЩИТИ ВАШУ ПАМ'ЯТЬ І РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Мозок — це наш головний інструмент для запам'ятовування і розумової діяльності. Але як саме ми запам'ятовуємо інформацію? Ось кілька ключових принципів, які допоможуть покращити вашу пам'ять.

Не все, що видається важливим, справді таким є. Мозок швидко обробляє інформацію з різних джерел, але не вся вона потрібна. Щоб запам'ятати щось важливе, потрібно переконати себе, що це справді має значення.



Емоції — ваші союзники! Пам'ять тісно пов'язана з емоціями. Знаходьте позитивні моменти в усьому, і навіть матеріал, який здається нудним, буде легше запам'ятовувати.

Вибудовуйте яскраві асоціації. Краще запам'ятовуються ті речі, до яких ми можемо прив'язати чіткі уявні образи й деталі. Створюйте цікавий контекст для інформації, і вона не загубиться в пам'яті.



Зробіть навчання цікавішим! Спробуйте використовувати різні методи, такі як візуалізація, ментальні чи асоціативні карти, щоб зробити процес запам'ятовування більш захопливим. Це допоможе вам краще засвоїти матеріал і зберегти його в довготривалій пам'яті.

Регулярно відпочивайте та відновлюйтесь. Згідно з принципом С. Кові, важливо забезпечити баланс у вашому житті. Відпочинок і різнобічний розвиток особистості допоможуть підтримувати високий рівень розумової діяльності й пам'яті.



Щоб зробити запам'ятовування ефективнішим, спробуйте використовувати **ейдотехніку**, яка допомагає візуалізувати інформацію і створити яскраві образи в пам'яті.

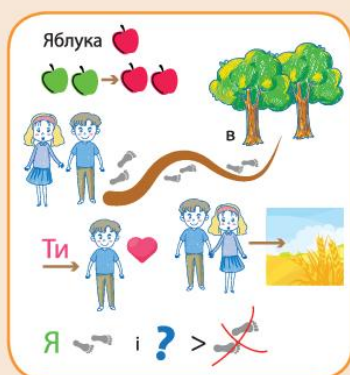
Наприклад, для запам'ятовування літературних творів можна намалювати будиночок:

на першому поверсі стисло описати сюжет та персонажів твору;
на другому — вказати дані про автора/авторку, обставини, час написання твору;

на третьому — записати жанр, стиль, літературний напрям.

Інший приклад використання ейдотехніки: для дослівного запам'ятовування текстів можна зображати кожне слово (чи сполучення слів) якимось зрозумілим символом, який легко можна відновити в пам'яті. Запам'ятовувати вірші теж стає легко. Наприклад, поданий уривок із поезії Максима Рильського можна запам'ятати за зображеннями, як на малюнку:

Яблука дозріли, яблука червоні!
Ми з тобою йдемо стежкою в саду.
Ти мене, кохана, проведеш до поля,
Я піду — і, може, більше не прийду.



Не забувайте застосовувати ці стратегії у своєму навчанні й щоденному житті. Розвивайте свою пам'ять і досягайте нових вершин!



- Чому для ефективного запам'ятовування інформації важливо усвідомлювати, що вона справді важлива?
- Як емоції впливають на запам'ятовування? Наведіть приклад, коли позитивні емоції допомогли вам запам'ятати щось складне.
- Що таке яскраві асоціації і чому вони допомагають краще запам'ятовувати інформацію?
- Чому важливо робити перерви під час навчання? Як відпочинок впливає на вашу пам'ять і розумову діяльність?



Відпрацюйте ейдотехніку на практиці. Виконайте завдання на вибір.

Створіть асоціацію. Виберіть із будь-якого підручника, за яким навчаєтесь, один термін (наприклад, «сонячна радіація»). Створіть до нього малюнок-асоціацію (наприклад, промені-стрілки, що йдуть від Сонця до Землі). Опишіть коротко, як цей малюнок допоможе вам запам'ятати значення терміна.

Емоційний зв'язок. Виберіть із будь-якого навчального предмета один факт, який вам важко запам'ятати (наприклад, рік історичної події або

формулу з фізики). Придумайте коротку цікаву історію, яку можна з ним пов'язати. Опишіть її у двох реченнях, щоб потім легше було згадати сам факт.

Використайте метод візуалізації. Виберіть твір, який вивчаєте на уроках літератури. Намалюйте в зошиті будиночок і розподіліть інформацію по поверхах, як зазначено на с. 133. Покажіть свій малюнок однокласнику / однокласниці й поясніть його зміст.



Мінідебати на тему «Чи слід обмежити використання штучного інтелекту в повсякденному житті?».

1. Об'єднайтеся у дві групи: одна за обмеження використання ШІ, а інша — проти.
2. У кожній групі підготуйте 2–3 аргументи на свою користь і 1–2 контр-аргументи на позицію суперників. Відкрийте **е-додаток**, скористайтеся за потреби аргументами в  (13.3), додайте власні.
3. Проведіть мінідебати: обговоріть ваші аргументи в класі. Зробіть висновок, чия позиція вам видалася найбільш переконливою і чому.

Бар'єри ефективного навчання

Часто нам заважають лінь і страх перед новим. Наприклад, коли ми боїмося почати вчити складну тему або відкладаємо важливі справи. Але саме нові знання і досвід допомагають нам ставати кращими.

Іноді ми приймаємо рішення, орієнтуючись на думку інших або стереотипи, замість того, щоб думати самостійно. Наприклад, учень вибирає предмет для вивчення лише тому, що «його вибирають усі», хоча сам хотів би спробувати щось інше. Ефективне мислення — це коли ви вмієте аналізувати свій досвід, вчитеся нового й самі робите висновки. Розгляньмо деякі типові труднощі в навчанні й способи їх подолання.



Прочитайте запитання ваших однолітків і відповіді експерта. Дайте відповіді на запитання і виконайте завдання в кінці рубрики.

Я дуже втомлююся після школи, і мені важко зосередитися на домашньому завданні. Що робити?

Утома — це поширений бар'єр у навчанні. Ось кілька порад:

- Виділіть час на відпочинок після школи (20–30 хвилин). Прогуляйтеся, послухайте музику або просто розслабтеся.
- Розділіть задану роботу на менші частини. Так легше впоратися із завданнями й не перевантажувати себе.

- Плануйте свій день так, щоб знайти час і для відпочинку, і для навчання.

Я часто відволікаюся на телефон і соцмережі під час виконання домашнього завдання. Як це подолати?

Відволікання на гаджети — велика перешкода в навчанні. Ось що можна зробити:

- Вимкніть неважливі сповіщення або покладіть телефон в іншу кімнату під час навчання.
- Використовуйте метод «помідор»: працюйте 25–30 хвилин, а потім робіть коротку перерву.
- Створіть комфортне місце для навчання без зайвих гаджетів та інших речей, що відволікають.

Що робити, якщо я не розумію матеріал з підручника? Через це виникає розчарування і бажання все кинути.

Незрозумілий матеріал може бути викликом. Скористайтеся такими порадами:

- Попросіть про допомогу вчителя / вчительку, когось із вашого класу чи батьків.
- Знайдіть додаткові ресурси: відеоуроки, статті чи інші матеріали, що можуть краще розкрити тему.
- Переформулюйте матеріал: перекажіть своїми словами або спробуйте пояснити комусь іншому.

Я записався на онлайн-курс, але не можу зосередитися під час дистанційного навчання. Постійно відволікаюся, і завдання накопичуються. Що робити?

Це поширена проблема. Спробуйте вирішити її такими шляхами:

- Використовуйте метод «помідор».
- Створіть розклад, у якому чітко розплануйте час для навчання та перерв.
- Облаштуйте місце для навчання так, щоб мінімізувати всі чинники, які відволікають.



- Чи доводилося вам стикатися з подібними бар'єрами в навчанні? Як ви намагалися їх подолати?
- Які з наведених порад видаються вам найбільш корисними і чому?
- Чи використовували ви раніше метод «помідор» або інші техніки зосередження? Розкажіть про свій досвід.



1. Створіть свій ідеальний план відпочинку після школи. Додайте до нього 2–3 види діяльності, які допоможуть вам відновитися перед навчанням. Обговоріть цей план з класом.
2. Намалюйте або опишіть ідеальне місце для навчання без відволікань.
3. Визначте тему, з якою у вас є труднощі, і знайдіть один або два додаткові ресурси, що допоможуть вам краще зрозуміти матеріал. Запишіть короткий звіт про те, що ви знайшли і як це допомогло вам.



Виберіть одну групу проблемних запитань, обговоріть їх і визначте бар'єри в навчанні.

1. Як впливають емоційні стани, такі як стрес або тривога, на здатність зосереджуватися і засвоювати інформацію? Які стратегії можна використувати, щоб зменшити цей вплив?
2. Чому буває важко зберігати мотивацію до навчання? Як вплив соціальних мереж і гаджетів може посилювати цей бар'єр? Які техніки здатні допомогти підтримувати високу мотивацію і зосередженість?
3. Як індивідуальні особливості, такі як стиль навчання або швидкість засвоєння інформації, можуть створювати бар'єри в навчальному процесі? Які підходи можна застосувати, щоб адаптувати навчання до власних потреб і покращити ефективність?

Розробіть 3–4 конкретні стратегії або рішення для подолання бар'єрів, про які ви говорили.

Поділіться висновками: презентуйте свої рішення іншим групам. Обговоріть, чому саме ці стратегії можуть бути ефективними.



Проект «Архітектори успіху: створюємо ідеальний «будинок навчання»»

Станьте архітекторами свого навчального успіху, розробивши особисту стратегію навчання. Використайте матеріали параграфа. Уявіть, що ви будете свій ідеальний «будинок навчання». Кожна кімната символізує різні навчальні стратегії, які допоможуть вам досягти успіху.

Крок 1

Уявіть ідеальний «будинок навчання»

Продумайте, що, де і як буде відбуватися в ньому.

Кухня. Тут ви зберігаєте й переробляєте інформацію. Які стратегії повторення і закріплення знань ви будете використовувати? Можливо, це перегляд конспектів або створення карток із запитаннями й відповідями?

Вітальня. Місце для обговорення ідей і співпраці з іншими. Як ви організуватимете групову роботу чи обговорення тем з однокласниками й однокурсниками? Які методи виберете для ефективної комунікації?

Бібліотека. Тут ви вивчаєте нове. Які методи ви будете використовувати для самостійного навчання і розширення знань? Можливо, це читання додаткових матеріалів або перегляд відеоуроків?

Спальня. Яким чином ви будете дбати про режим і відпочинок? Як плануватимете час для сну й розваг, щоб відновлювати сили?

Крок 2**Візуалізуйте**

Створіть план вашого «будинку навчання». Зобразіть на ньому всі кімнати й намагайтеся, що буде в кожній із них. Використовуйте кольори, малюнки та позначення, щоб зробити план яскравим та зрозумілим.

**Крок 3****Плануйте**

Складіть список дій, необхідних для вашого ефективного навчання. Визначте досяжні, реалістичні цілі, які будуть обмежені в часі.

Крок 4**Презентуйте**

Поділіться своїм планом з класом. Розкажіть, як ви організували ваш «будинок навчання» і чому вибрали саме такі стратегії для кожної кімнати.

Ваш план може бути будь-яким, головне — щоб він відображав ваші унікальні потреби й підходи до навчання. Будьте креативними й продумайте, що дійсно допоможе вам досягти успіху.



Відкрийте **е-додаток**. Пройдіть тест «Мої навички самоорганізації й ефективного навчання» (13.4). Полічіть свої бали й дізнайтеся результат. Обміркуйте його, визначте, які саме навички або стратегії ви хотіли б покращити.



1. Протягом тижня спробуйте використовувати одну із запропонованих стратегій. Ведіть короткий щоденник, відзначаючи, що саме ви робили і як це вплинуло на вашу ефективність у навчанні.
2. Виберіть із будь-якого навчального предмета тему, яку не надто добре розумієте. За допомогою методу «Поясни іншому» спробуйте пояснити цю тему своїми словами комусь із близьких.
3. Запитайте в учителя / вчительки української літератури, які вірші ви будете вчити найближчим часом. За допомогою ейдотехніки створіть до одного з віршів малюнок, який допоможе його запам'ятати.
4. Сплануйте свій навчальний день: на папері або в онлайн-додатку для планування (наприклад, Google Календар або Trello).

§ 14. Самооцінка підлітка



Одного разу до Майстра прийшов юнак і сказав:

— Я відчуваюся таким жалюгідним і нікчемним, що мені не хочеться жити.

Майстер відповів:

— Тож допоможемо один одному. Продай цю каблучку з гарним каменем за золоту монету.

Юнак узяв каблучку і вирушив на ринок продавати. Та ніхто не

погодився купити її за золоту монету.

— Майстре, я не зміг виконати доручення. Ніхто не купив каблучку за таку ціну, — сказав пригнічений невдачею юнак.

— Ти щойно сказав важливі слова! — вигукнув Майстер. — Перш ніж намагатися продати каблучку, слід дізнатися її справжню ціну! А хто може оцінити її краще, ніж ювелір? Запитай, скільки він запропонує.

Ювелір довго розглядав каблучку крізь лупу і тоді мовив:

— Передай Майстрові, що зараз я не можу дати йому більше п'ятидесяти восьми золотих монет. Але пізніше я куплю каблучку за сімдесят.

Юнак зрадів, подякував ювелірові й щодуху помчав назад.

— Знай, синку, — сказав Майстер, — що ти і є та сама каблучка, дорогоцінна й неповторна! Оцінити тебе може тільки справжній експерт. А хто знає тебе краще, ніж ти сам? Чи варто зважати на думку першого стрічного?





Пригадайте, які види самооцінки визначають психологи. Відкрийте **е-додаток**, виконайте інтерактивну вправу 14.1.



- Яку самооцінку мав юнак у притчі? Чому ви так думаєте?
- Чи у всіх життєвих ситуаціях ви маєте однакову самооцінку?
- Що може змінити самооцінку?
- Чи варто зважати на всі критичні зауваження від людей навколо? Чому?

Формування самооцінки

Самопізнання, самосприйняття і формування особистості в підлітковому віці пов'язані з процесом ідентифікації. Ідентифікація допомагає хлопцям і дівчатам опановувати різні види діяльності, засвоювати норми поведінки й соціальні цінності, сприяє вибору місця в житті. Те, як ви бачите себе і оцінюєте свої вчинки й досягнення, впливає на вашу поведінку, настрій та успіхи. Отже, самооцінка набувається завдяки власному досвіду, а також залежить від ставлення до вас інших людей.



- Який вид самооцінки бажано формувати, щоб реалістично оцінювати свої якості, вчинки й дії, переваги й недоліки?
- Як може впливати на формування самооцінки думка оточуючих?



1. Поміркуйте й доповніть схему «Чинники, що впливають на формування адекватної самооцінки» в  (14.2), розміщеному в **е-додатку**.

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ



2. Щоб здійснити самооцінювання, спробуйте відповісти на запитання. Відкрийте **е-додаток** і занотуйте відповіді в  (14.3).



1. Пофантазуйте й зіграйте ролі людей з різною самооцінкою.
2. Обговоріть, чи завжди за зовнішнім виглядом, ходом, манерою вдягатися, говорити можна оцінити рівень самооцінки людини.

ВПЛИВ НА САМООЦІНКУ

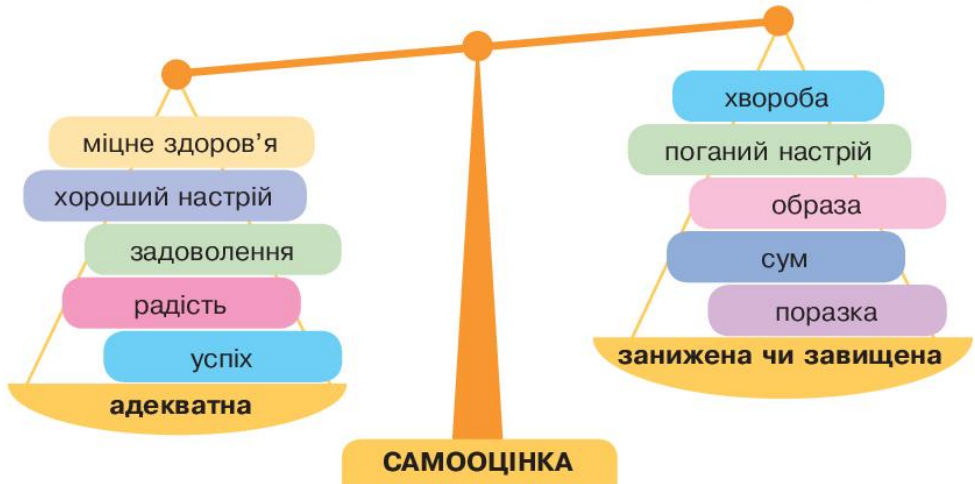
- звичка сутулитися
- невпевнені жести й хода
- невпевнений голос, нечітка вимова
- невпевнений, розгублений погляд



- пряма постава
- упевнені жести й хода
- упевнений голос, чітка вимова
- прямий, відкритий погляд



3. Розгляньте малюнок на с. 142. Обговоріть і наведіть приклади, як різні види самооцінки впливають на здоров'я, добробут, безпеку. Чи впливає, на вашу думку, самооцінка на набуття соціальної зрілості? Обґрунтуйте відповіді.



Прочитайте інформацію, дайте відповіді на запитання.

Успіхи чи невдачі в будь-якій справі можуть змінювати самооцінку. Так невдачі можуть знизити її, а успіхи — призвести до її завищення. Оцінюючи себе, ми враховуємо не лише власні досягнення, а й соціальну ситуацію в цілому. Наприклад, коли дізнаєтеся ваш результат перевірної роботи, вас цікавить, які бали здобули ваші однокласники й однокласниці. Людина з адекватною самооцінкою не впадає у відчай у разі невдачі. Тож сприймайте свої проблеми як тимчасові, які можна подолати, або як випробування, що гартують характер, тренують волю і є певними трамплінами на шляху до успіху й самореалізації.

Психолог Вільям Дžeme вивів формулу, що показує залежність самооцінки людини від її потреб.

$$\frac{\text{успіх}}{\text{потреби}} = \text{САМООЦІНКА}$$

За цією формулою можна стверджувати, що підвищення самооцінки можливе або за умови максимального успіху, або за умови зниження потреб, тож і рівня життя. Мотивація на успіх допомагає активно діяти, вибирати найкращі способи для досягнення своїх життєвих цілей. Важливо, щоб рівень ваших потреб, бажань був трохи вищим за самооцінку, дещо випереджав її, створюючи тим самим можливість росту. Тому рівень прагнень, що повністю збігається із самооцінкою, для особистісного розвитку несприятливий.



- Чому підліткам важливо докладати зусиль для формування адекватної самооцінки? Поясніть на прикладі.
- Чи були ситуації, коли тільки ви вірили у ваші можливості? Чому підліткам важлива підтримка близьких дорослих і друзів?
- Як рівень потреб і бажань впливає на формування самооцінки?
- Як впливає на самооцінку ситуація успіху?
- Чому невдачі негативно позначаються на самооцінці? Як цього уникнути?



1. Як ви можете підвищити свою самооцінку? Пригадайте кроки до формування адекватної самооцінки. Відкрийте **е-додаток**. Розробіть такі кроки особисто для себе в (14.4).

5 Обери те, чого хочеш найбільше. Тоді діятимеш із задоволенням. Результатом стане підвищення самооцінки.

4 Налаштуйся на успіх. Не бійся помилок і невдач. У разі невдачі — почни спочатку. Дій наполегливо, не здавайся. Дій упевнено.

3 Розділи шлях до мети на окремі етапи. Перемагаючи на кожному етапі, легше рухатися далі. Обов'язково оцінюй проміжні результати. Хвали себе за кожен успіх.

2 Визнач, що хочеш змінити, яким хочеш стати. Став перед собою реальну мету: те, до чого маєш здібності, на що є час. Обміркуй, чи потрібна допомога дорослих.

1 Запиши на окремому аркуші свої позитивні якості й недоліки. Корисні та шкідливі звички, цікаві справи, якими любиш займатися.

2. Пояснить твердження українського філософа Григорія Сковороди: «Істинне щастя всередині нас. Безперервно думай, щоб пізнати себе».



Створіть інтелект-карту «Моя самооцінка». Скористайтеся матеріалами параграфа.



1. Проаналізуйте ввечері свій день. У яких подіях, справах ви оцінили б себе як людину з адекватною самооцінкою, а коли почувалися кепсько й мали занижену самооцінку? Відкрийте **е-додаток**. Результати роздумів занотуйте в (14.5).
2. Розгляньте фотоілюстрації. Чи сприяють, на вашу думку, заняття і поведінка підлітків самопізнанню та формуванню в них адекватної самооцінки? Чому так думаєте?



§ 15. Діємо разом



- Чому проєкти частіше більш ефективно реалізувати командою?
- У чому полягає різниця між командою і групою друзів?
- За яких умов конфліктні ситуації сприяють роботі команди, а що може спричинити її розвал?

Спілкування і співпраця в групі для досягнення найкращого результату

Коло спілкування формує наші звички, поведінку й характер. Тому важливо приділяти увагу створенню дружніх стосунків із дорослими й однолітками.



1. Дайте відповіді на запитання і дослідіть, як на вас впливають друзі.

Поділяєте з друзями цілі й цінності.

Поміркуйте, чи вони всі спільні. А які різні?



Відчуваєте вплив.

Чи можна сказати, що ви не залежите від думок і смаків друзів? Чи впливають на вас друзі друзів, з якими ви особисто не надто приятелюєте?



Співчуваєте одне одному, підтримуєте.

Наприклад, ви посварилися з батьками. Чи поспілкуєтеся з друзями, щоб полегшало?



ЯК НА ВАС ВПЛИВАЮТЬ ДРУЗІ?

Формуєте коло спілкування.

Чи ви самі обираєте, з ким спілкуватися?



Копіюєте поведінку.

Ви поділяєте захоплення друга/подруги, маєте однакові смаки в одязі, слухаєте однакову музику?



Почуваєтеся некомфортно.

Чи берете ви участь у подіях, які вас не цікавлять, лише через друзів?



2. Поміркуйте, що ви хотіли б змінити. Можливо, когось із друзів варто вважати лише приятелем?
3. Доповніть малюнок ознаками дружби, які дають вам відчуття захищеності, комфорту.

- Довіра** — ділитися секретами без побоювання
- Симпатія** — подобаються погляди, смаки одне одного
- Повага** — зважаєте на інтереси одне одного
- Підтримка** — переживаєте події разом



Можливо, ваші бабусі й дідусі пам'ятають ті часи, коли в селах люди збиралися на толоки, щоб побудувати хату, зібрати врожай: одні готували їжу, хтось доглядав за дітьми, інші займалися запланованою роботою. Люди й сьогодні збираються в команди, коли треба зробити щось таке, із чим самостійно не впоратися, об'єднують ресурси, тобто гроші, знання і вміння, діляться корисними знайомствами тощо. Наприклад, ви командою однокласників й однокласниць розробляєте й реалізуєте навчальний проєкт. Іноді все йде добре, але трапляється, що співпрацювати не вдається. Дехто взагалі не звик докладати зусиль для досягнення чого-небудь. Хтось просто не знається на темі й не може вникнути в роботу. Деякі люди не розуміють, чому вони мають створювати умови для досягнення успіху іншим, і бояться, що хтось вкраде їхні ідеї. Робота в команді зазвичай потребує компромісів і поваги до думок інших. Важливо не те, що відрізняє людей одне від одного, а що їх об'єднує, змушує докладати зусиль, співпрацювати для досягнення результату.

Навички конструктивної взаємодії в групі

Спільну роботу в групі, команді можна вважати ефективною, якщо стиль роботи, який команда обрала, допоміг досягти цілей, усі задоволені співпрацею, результат відповідає очікуванням або перевищує їх.



Розгляньте схему «Ефективна команда». Дайте відповіді на запитання, висловіть свої думки.





- Чи обов'язково членам команди мати визначену спільну ціль?
- Якщо в команді частина учасників буде нехтувати термінами виконання завдань, то на які ризики наражаються інші члени команди?
- Чому важливо постійно обмінюватися інформацією і мати зворотний зв'язок?
- Що ви додали б до схеми?



Розробіть у групі або самостійно пам'ятку ефективної співпраці в команді. Поясніть, що необхідно робити за кожним пунктом. Скористайтеся схемою «Ефективна команда...» на с. 147. Зверніться до  (15.1) в **е-додатку**.



Ознайомтеся з інформацією від SMM-менеджерки.



SMM-менеджери й менеджерки розробляють заходи, спрямовані на підвищення популярності брендів, компаній, вебсайтів, товарів і послуг у соціальних мережах. Аббревіатура SMM розшифровується як Social Media Marketing (з англ. — маркетинг у соціальних мережах).

Як ініціативність покращує життя?

Проявляти ініціативу означає робити щось без сторонньої вказівки, брати на себе відповідальність. Ви не чекаєте, а помічаєте можливості, які інші пропустили, й виконуєте завдання самостійно. Коли берете на себе відповідальність за обставини, а не пливете за течією, ви розвиваєте лідерські якості, набираєтеся досвіду, підвищуєте самооцінку. Ініціативні люди швидше досягають успіху. Тих, хто бере на себе відповідальність і працює, аби щось покращити, поважають. Такі люди здобувають довіру й хороший імідж. Але це не означає, що в команді все робить лише одна людина. Ніхто не може знати абсолютно всього. Тому важливо звертатися за підтримкою і порадою до експертів і усвідомлювати можливі перешкоди, щоб приймати правильні рішення.

Підліткам я порадила б учитися проявляти ініціативу, виходити за межі того, що від них очікують, робити більше, ніж просять. Треба брати ініціативу й відповідальність за ситуацію, коли це необхідно. Навчайтеся розв'язувати проблеми ефективно замість того, щоб чекати, що хтось знайде рішення за вас. Не думайте про свої минулі помилки, а вчіться на них. Не обов'язково одразу брати багато завдань, обов'язків, якщо не готові до цього. У кожної людини свій темп розвитку. Почніть із чогось малого, наприклад учіться висловлювати й презентувати свої ідеї. Крок за кроком навчитеся бути ініціативними. Не забувайте добре подумати, проаналізувати ситуацію, перш ніж діяти.

За кожною ініціативою є нові можливості, які сприятимуть успіху в навчанні, спілкуванні, особистому житті.

Як розповісти про свою ідею, щоб знайти однодумців?

Ідеї з'являються в кожній людині. Але більшість так і залишаються нереалізованими, бо автор чи авторка не змогли їх добре презентувати. Якщо навчитися розповідати про свої ідеї так, щоб зацікавити інших, у вас будуть однодумці, з якими зможете втілювати мрії в життя. Це як про сторіс у мережі. Одні стають «вірусними», їх дивляться всі, а інші губляться.

ЯК ПРИВЕРНУТИ УВАГУ ДО ІДЕЇ



Не все ви зможете реалізувати з першого разу, але треба вчитися!



- Розвитку яких якостей у підлітків сприяє ініціативність?
- Чи завжди ініціативність сприймають у команді позитивно? Доведіть свою думку на прикладах.
- Як вплинуть на результат роботи команди такі ініціативи: допомагати тим, хто не справляється; цікавитися настроєм команди; роз'яснювати незрозумілі моменти?
- Як слід сприймати конструктивну критику й відгуки про вашу ініціативу?



Спробуйте стати SMM-менеджером/менеджеркою: розробіть для однієї зі своїх ідей презентацію, скориставшись поданими на с. 147–148 порадами.



Відкрийте **е-додаток**. Пригадайте, чому виникають конфлікти та як вони розвиваються. Виконайте інтерактивні вправи 15.2 і 15.3.



1. Чи можна під час командної роботи уникнути конфліктів?
2. Визначте, що може стати причиною конфлікту під час роботи групи, команди. Відкрийте **е-додаток**. Зазначте найпоширеніші причини конфліктів у першій колонці таблиці в  (15.4).



1. Потренуйтеся конструктивно розв'язувати конфлікти. Обговоріть і зазначте найбільш ефективні способи розв'язання конфліктів у другій колонці таблиці в  (15.4).
2. Спробуйте розв'язати конфлікт (на вибір), застосувавши різні види поведінки. Як у вирішенні конфліктів може допомогти відомий вам алгоритм прийняття зважених рішень «ЗУПИНИСЬ — ОБМІРКУЙ, ПРИЙМИ РІШЕННЯ — ДІЙ»? Проаналізуйте, за якого виду поведінки ви почувалися найкомфортніше.



Ознайомтеся з інформацією, дайте відповіді на запитання.

Не завжди під час виконання спільних завдань підлітки здатні знайти спільну мову, поступитися, домовитися, дійти компромісу.

Є конфлікти деструктивні (руйнівні) — якщо непорозуміння не розв'язані і стосунки між людьми не поліпшилися. За конструктивного підходу до проблеми її розв'язання знаходять, а в стосунках досягають взаєморозуміння. Подані нижче правила допоможуть діяти конструктивно в конфліктних ситуаціях.

Фокусуйтеся на проблемі й не переходьте на особистість.

Вважайте партнера/партнерку по команді другом, а не ворогом у спільній справі.

Тримайте емоційну рівновагу, не гнівайтесь і не прагніть помститися.

Дбайте про спільні інтереси, а не лише про свої.

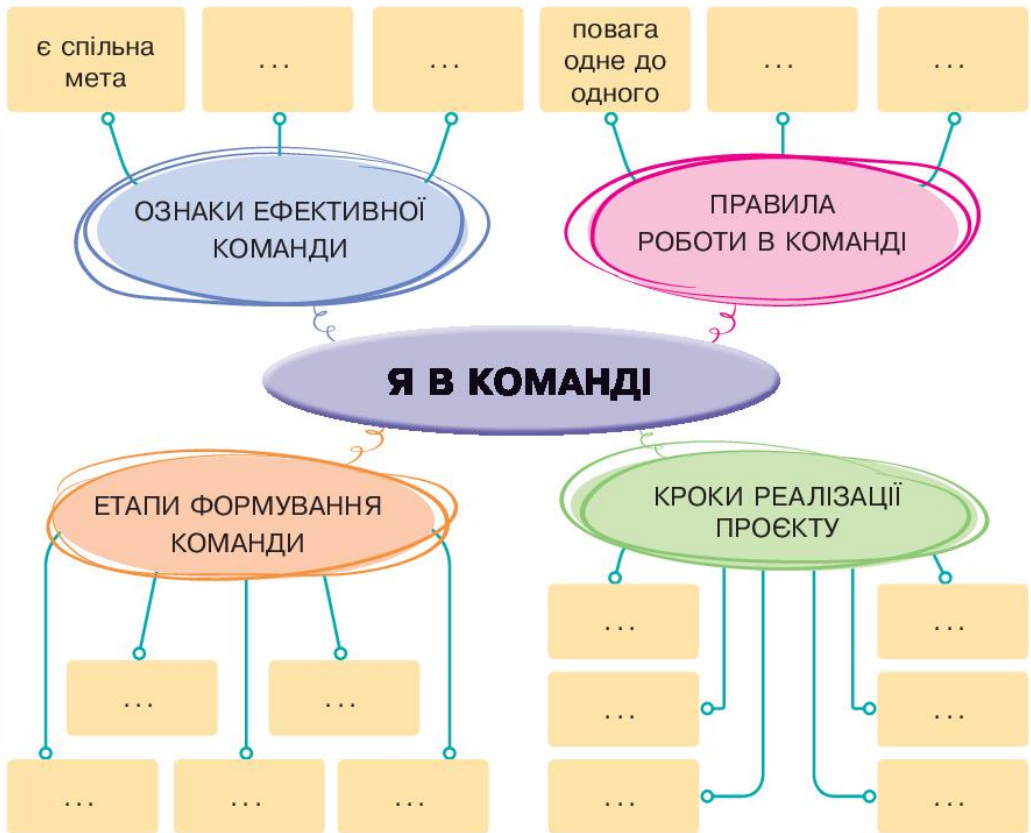
Ми всі припускаємося помилок, можемо не помітити чогось, що побачать інші, і навпаки. Тому в спільній справі важливі взаєморозуміння і взаємна допомога.



- Чи завжди конфлікти вдається розв'язувати конструктивно?
- Чи вбачаєте ви щось позитивне в деструктивних конфліктах? Чи це наслідок невміння спілкуватися і чути співрозмовника/співрозмовницю?
- Яке правило допомагає вам розв'язувати конфлікти?



За матеріалами параграфа складіть інтелект-карту «Я в команді». Відкрийте **е-додаток**, скористайтеся  (15.5).



Я маю друзів, які...

Я ефективно працюю в команді, якщо...

Я хочу розвинути навички...



1. В інтернеті або в інших джерелах знайдіть вправи й ігри для розвитку навичок командної взаємодії, згуртованості. Оформіть кейс.
2. Розвивайте вміння презентувати проєкт. Чи готові ви взяти на себе ініціативу — доповісти про результати проєкту аудиторії? Які навички вам треба розвивати, щоб виступати впевнено? Наприклад: долати хвилювання перед виступом; не забувати текст; визначати порядок подання інформації тощо. Відкрийте **е-додаток**. Розробіть план розвитку необхідної навички в  (15.6). Додайте поради, які допоможуть реалізувати пункти плану.



Реалізуйте проєкт, що буде втіленням якоїсь із ваших ідей. Чітко сформулюйте тему й об'єднайте навколо себе однодумців та однодумиць. Скористайтеся матеріалами форзаца 1 «Проектна діяльність». Виконайте проєкт за власним планом, презентуйте результати.

§ 16. Ким бути?



Як гадаєш, яку професію обрати? У мене стільки варіантів, але не можу вирішити!

А раптом я оберу щось, що потім «не зайде»?

Може, спочатку подумаємо про свої сильні сторони?

Треба, щоб професія була і затребувана, і тобі підходила. Є над чим поміркувати.

Супер, тепер знаю, як ставити короткострокові цілі!

Я склав для себе план на найближчий рік!

Щоб розібратися з вибором професії, треба проаналізувати свої інтереси і здібності. Почнемо зі SMART!

- Чому варто планувати професійне майбутнє в підлітковому віці?
- Чому важливо враховувати свої сильні сторони й інтереси під час вибору професії?
- Як можна зрозуміти, що професія підходить саме вам?
- Як ви вважаєте, чи варто пробувати різні професії, щоб знайти свою? Чому?
- Які короткострокові цілі можуть допомогти краще підготуватися до вибору професії в майбутньому?

Визначення професійних уподобань — ключ до успіху

У світі існує понад 50 тисяч різних професій. Як тоді обрати ту, яка стане справою усього вашого життя? Це важливий крок, адже правильно обрана професія може допомогти вам не лише реалізувати свої таланти, захоплення і забезпечити гідне фінансове становище, а й здобути визнання та авторитет у суспільстві.

i

Ознайомтеся з інформацією, дайте відповіді на запитання.

ЗНАННЯ ПРО СЕБЕ

- Інтерес:** Чи подобається вам те, чим займаються представники/представниці професії?
- Комфорт:** Чи маєте ви природні здібності й навички, необхідні для цієї роботи?
- Умови:** Які умови роботи вам підходять? Наприклад, вам подобається працювати в офісі чи на свіжому повітрі? Віддаєте перевагу роботі чітко за годинами чи за вільним графіком?

ПРОФЕСІЇ

ЗНАННЯ ПРО ПОТРЕБИ ЛЮДЕЙ І СВІТ ПРОФЕСІЙ

- Попит:** Чи є ця професія популярною на ринку праці? Які професії потрібні у вашому місті чи країні?
- Можливості для розвитку:** Які перспективи цієї спеціальності? Чи є можливість кар'єрного зростання і розвитку?
- Фінансова винагорода:** Чи відповідає зарплата вашим очікуванням і достойному рівню життя?



- Які професії, на вашу думку, мають перспективи кар'єрного зростання й постійного навчання? Наведіть кілька прикладів.
- Чи готові ви обрати професію, що не пропонує високої зарплати, але приносить задоволення?
- Що вам подобається робити у вільний час? Чи є у вас захоплення, які могли б перетворитися на професію?
- Як ви думаєте, чи важливо визначитися з професією ще в школі? Чи варто поспішати з вибором?



Відкрийте **е-додаток**.
Перегляньте відео
про 8 незвичайних
професій (16.1).

менеджер екзотичного острова
дослідник панд
оператор 3D-зйомки для Google Maps
випробувач водних гірок
автор передбачень для китайського печива

- Які унікальні навички чи знання потрібні для роботи людям цих незвичайних професій?
- Що спонукає людей стати дослідниками панд або випробувачами водних гірок? Які екологічні чи безпекові проблеми вони допомагають вирішити?
- Які соціальні чи культурні потреби задовольняють інші професії з відео? Як ці професії впливають на життя людей і суспільство в цілому?
- Чи є згадані професії популярними в нашій країні? Чому?
- Які зміни на ринку праці можуть відбутися в найближчі 10 років в Україні?

Досліджуємо світ професій

Експерти прогнозують, які професії стануть популярними в Україні в найближчі роки. Вони враховують, як вплине війна й процес відновлення країни на економіку, технології та ринок праці. Є певні галузі, де попит на спеціалістів зросте.

i

Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання.

Професії яких галузей будуть найбільш затребувані в Україні?



Інформаційні та виробничі технології

Після війни Україна активніше інтегруватиметься у цифровий простір, що потребуватиме цифровізації управлінських процесів, безпеки й транспорту. Важливість кібербезпеки, штучного інтелекту й робототехніки зросте.



Енергетика й відновлювальна енергетика

Відбудова інфраструктури й перехід на екологічні джерела енергії потребуватимуть фахівців для відновлення електромереж і модернізації систем. Підтримка з боку Євросоюзу та міжнародних інституцій сприятиме розвитку цієї галузі.



Будівництво й інфраструктура

Відновлення міст та інфраструктури потребуватиме великих обсягів робіт із реконструкції житлових будинків, шкіл, лікарень і транспорту з урахуванням нових стандартів безпеки й енергоефективності.



Медицина й реабілітація

Після війни зросте потреба в медичних послугах для постраждалих, ветеранів і людей з психологічними травмами. Необхідно буде покращити медичні послуги, особливо у відновлених регіонах.



Військові технології та оборонна промисловість

Потреба в інноваційних рішеннях для захисту держави й модернізації армії зростатиме. Україна потребуватиме нових технологій безпеки.



Сільське господарство й агротехнології

Сільське господарство залишиться важливою галуззю для України, але стане технологічно прогресивнішим, що допоможе модернізувати виробництво.



- Які чинники вплинуть на збільшення попиту на фахівців у сфері інформаційних та виробничих технологій в Україні?
- Чому професії енергетичної галузі будуть важливими після війни?
- Які особливості будівництва й інфраструктури потребуватимуть уваги під час відновлення країни?
- Як війна вплине на потребу медичних послуг в Україні?
- Чому військові технології та оборонна промисловість залишатимуться пріоритетними в найближчі роки?
- Які зміни можуть відбутися в сільському господарстві України після війни?
- Яка професійна галузь видається вам найбільш цікавою?



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 16.2.

Як з огляду на свої інтереси, здібності й бажані умови праці обрати професію і спланувати майбутнє?

Розуміння потреб людей і ринку праці є важливими аспектами вибору професії. Знаючи, які професії мають попит і які можливості для розвитку вони пропонують, ви можете краще зорієнтуватися під час вибору. Однак не менш важливо враховувати свої інтереси, здібності й умови праці, які вам підходять. Саме поєднання знань про зовнішній світ і про себе допоможе вам зробити свідомий вибір у майбутньому.

Визначення короткострокових цілей дасть змогу розділити шлях до професії на конкретні досяжні етапи. Уже зараз ви можете планувати поступовий розвиток і здійснювати конкретні кроки в напрямі бажаної професії, здобувати базові знання або досвід у вибраній сфері.



Прочитайте відповіді фахівця із центру зайнятості на запитання підлітків.

Як дізнатися, яка професія мені підходить?

Почніть з того, що вам подобається робити найбільше. Подумайте про свої хобі, шкільні предмети, які вам даються найкраще, і про те, чим ви займаєтесь у вільний час. Наприклад, якщо вам подобається малювати або грати в комп'ютерні ігри, можливо, варто розглянути професії, пов'язані з дизайном або ІТ. Також подумайте про свої сильні сторони — що у вас виходить найліпше?

Що робити, якщо я ще не знаю, чим хочу займатися?

Це нормально! У вашому віці багато хто ще не визначився з вибором. Спробуйте брати участь у різних гуртках, факультативах або волонтерських програмах. Це допоможе дізнатися більше про різні професії. Здійс-

нити правильний вибір професії допоможуть шкільний психолог, фахівці центрів профорієнтації, державних центрів зайнятості, які функціонують у великих містах і районних центрах. Також ви можете пройти профорієнтаційні тести, які допоможуть визначити ваші здібності й інтереси.

Чи можу я змінити професію, якщо мені не сподобається моя перша робота?

Звісно! Багато людей змінюють свою професію кілька разів протягом життя. Головне — здобути базову освіту, яка дає можливість вибору за різними напрямками. У майбутньому, якщо зрозумієте, що вам цікаво щось інше, ви завжди зможете перекваліфікуватися.

Професій так багато! Як не розгубитися і зробити вибір усвідомлено?

Скористайтесь маршрутною картою професійного вибору. Почніть із дослідження своїх інтересів і сильних сторін, запишіть, що вам подобається робити. Далі ознайомтеся з професіями, які пов'язані із цими інтересами, і дізнайтеся більше про попит на них. Потім поставте перед собою цілі за методом SMART і поступово досягайте їх. Така карта допоможе вам краще орієнтуватися в процесі вибору професії і не загубитися в різноманітті можливостей.

У чому суть методу SMART і як він допоможе мені зробити усвідомлений вибір професії?

Метод SMART допомагає ставити чіткі, реалістичні й досяжні цілі. Він спрямовує вас на конкретні кроки, дає змогу вимірювати прогрес, робить ціль реальною й актуальною для вас, а також визначає чіткі терміни для досягнення результату.

Назва методу — це абревіатура, що походить від англійських слів:

SMART

Specific  Конкретно Ціль має бути чітко визначеною	Measurable  Вимірювано Важливо мати критерії, за якими можна оцінити результат	Achievable  Досяжно Ціль має бути реальною; плануйте ті завдання, які можете виконати	Relevant  Актуально Ціль має бути важливою для вас і стосуватися ваших інтересів	Time-bound  Обмежено в часі Слід визначити терміни для досягнення цілі
--	--	---	--	---

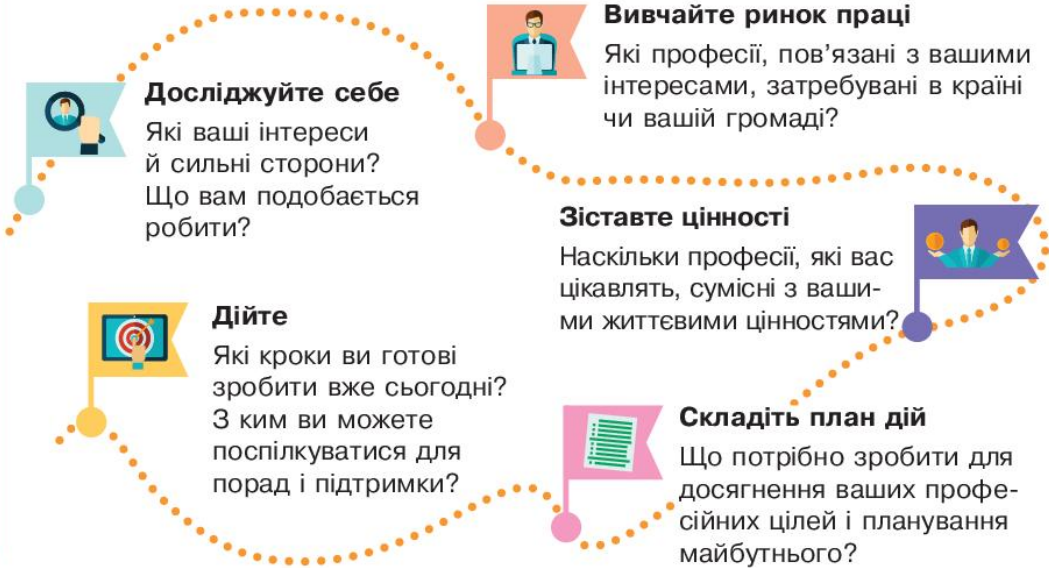


Сформулюйте SMART-ціль, яка стосується вибору професії. Відкрийте **е-додаток**. Запишіть план досягнення цілі в (16.3). Скористайтеся прикладом.

Принципи SMART	Запитання	Відповіді
Конкретно	Яку ціль я ставлю перед собою?	Визначити, які професії мене цікавлять, і зрозуміти свої сильні й слабкі сторони
Вимірювано	Як я можу виміряти свій прогрес/оцінити результат у виборі професії?	1. Пройти профорієнтаційний тест онлайн. 2. Скласти список з принаймні 5 професій, що мене цікавлять. 3. Поспілкуватися з 2–3 фахівцями із цих професій, щоб дізнатися про їхню роботу
Досяжно	Чому визначена ціль реальна для мене?	У мене є час для дослідження, я можу користуватися ресурсами школи й інтернету, а також спілкуватися з людьми
Актуально	Чи стосується ціль моїх довгострокових планів?	Так, це допоможе мені зробити усвідомлений вибір у майбутньому, щоб обрати професію, яка мені підходить
Обмежено в часі	Коли я планую досягти цілі?	Протягом 3 місяців — до початку наступного семестру



Складіть за зразком свою маршрутну карту професійного вибору, поміркуйте над запитаннями.



Об'єднайтеся в групи й реалізуйте проєкт «**Атлас професій**».

Цей проєкт допоможе вам дослідити сучасні професії, виявити потреби ринку праці й зрозуміти, чи сумісні ваші уподобання та навички із цими професіями.



1. Дослідіть професійний світ.

Зберіть інформацію про 3–5 сучасних професій (наприклад, фахівець із соціальних мереж, аналітик даних, розробник відеоігор). Використовуйте інтернет, книги або візьміть інтерв'ю з представниками й представницями професій.

2. Дослідіть професії.

Створіть їх короткий опис за такими запитаннями:

- Що роблять представники/представниці цієї професії?
- Які навички необхідні?
- Які перспективи розвитку в цьому напрямі?

3. Створіть атлас професій.

Презентуйте його в класі або опублікуйте в блозі.

4. Проаналізуйте свої здібності й уподобання.

Відкрийте **е-додаток**. Пройдіть опитування в  (16.4).

5. «Примірте» професії на себе.

Подумайте, яка з них вас привабила найбільше і чому. Визначте, наскільки професії, які вас цікавлять, сумісні з вашими життєвими потребами й цінностями (гроші, вплив, допомога іншим, стабільність тощо).



- Покажіть маршрутну карту професійного вибору, яку ви склали на уроці, батькам чи іншим рідним. Розкажіть про свої інтереси, сильні сторони й професії, які вас зацікавили.
- Обговоріть, що ваші рідні думають про ваш вибір і які професії, на їхню думку, можуть бути для вас підходящими.
- Внесіть корективи на основі їхніх коментарів і порад, щоб ваша карта стала ще більш точною й відповідала вашим прагненням.

§ 17. Екологічний спосіб життя



У невеликому місті, де забруднене повітря стало звичним явищем, жив підліток. Одного ранку, прокинувшись із кашлем, він відчув, що йому важко дихати. Хлопець визирнув у вікно й побачив густий смог, що утворився через підпал сміттєзвалища, яке вже вкотре ставало джерелом небезпечних викидів. Він вирішив, що потрібно щось змінювати.

У школі оголосили конкурс на кращий проєкт з екології. Підліток прийняв рішення дослідити, як надмірне споживання впливає на довкілля.

На прогулянці в парку він зустрів групу активістів і активісток, які організували акцію на підтримку розумного споживання. Хлопець вирішив приєднатися до них, щоб зробити свій внесок у покращення екологічного добробуту громади. Разом вони збирали відходи в парку й сортували їх на папір, пластик та інші матеріали для переробки, роздавали інформаційні листівки про шкоду надмірного споживання, пояснювали оточенню, чому важливо зменшити використання одноразових речей і вибирати екологічні альтернативи.

Цей досвід допоміг хлопцю розробити або представити на конкурс проєкт, що демонструє, як зменшення надмірних потреб може позитивно вплинути на проблеми забруднення довкілля. Він зібрав статистику про забруднення, розповів історії людей, які змогли змінити свої звички, і запропонував конкретні рішення, такі як використання багаторазових контейнерів і відмова від пластикових пакетів.

Під час презентації він розповів, як надмірне споживання шкодить природі й чому важливо пам'ятати про обмеженість ресурсів. Проєкт здобув позитивні відгуки, і підліток відчув, що його старання стали прикладом для інших.



- Які покупки або звички, на вашу думку, є зайвими у вашому повсякденному житті? Як вони можуть впливати на природу і чи є спосіб змінити ці звички?
- Чи були випадки, коли ви свідомо відмовлялися від покупки чи використання чогось через його надмірність? Що ви відчували після цього рішення і які результати спостерігали?
- Які ресурси (електроенергія, вода, їжа) у вашому домі або в закладі освіти, на вашу думку, витрачаються надмірно? Як можна зменшити споживання?
- Чи можливо у вашій родині знизити використання одноразового пластику або зменшити кількість сміття? Які кроки для цього можна зробити?
- Чи є у вашому оточенні екологічні ініціативи, до яких ви могли б долучитися? Як вони можуть допомогти зменшити навантаження на природні ресурси?

Потреби людини й обмеженість ресурсів



Розгляньте схему «Мої потреби». Визначте, які ви маєте потреби в родині, школі, громаді.

Поміркуйте, чи змінилися ваші потреби за останній рік. Що саме змінилося? Які нові потреби з'явилися? Чому ці зміни відбулися?



Ознайомтеся з публікацією екоактивістки. Виконайте завдання.

ЯК НАШІ ПОТРЕБИ Й НАДМІРНІСТЬ СПОЖИВАННЯ ВПЛИВАЮТЬ НА ОБМЕЖЕНІ РЕСУРСИ ПЛАНЕТИ

Кожна людина має основні потреби, які забезпечують комфортне й здорове життя. Передусім це їжа, вода, житло, освіта, здоров'я — те, без чого неможливо уявити щасливе існування. Але в сучасному світі потреби часто переростають у щось більше — в надмірність.

Пригадаймо, скільки разів ми купували новий телефон чи одяг не тому, що це справді потрібно, а просто через те, що хочеться чогось новенького. Чи скільки разів замість домашньої їжі ми вибирали фастфуд, хоча вдома можна приготувати корисну страву. Такі надмірні споживацькі рішення не лише негативно позначаються на наших гаманцях, а й значно впливають на обмежені ресурси планети.

Що це означає? Усі ресурси, які ми використовуємо щодня, — вода, їжа, енергія, навіть наш час і гроші, — не безмежні. Якщо витрачати їх на непотрібні речі, у критичний момент може не вистачити на важливі потреби. Наприклад, замість купівлі нового гаджета ви можете інвестувати в освіту або медичні послуги, які дійсно покращать ваше життя.

Перед нами стоять не лише особисті, а й глобальні екологічні виклики. Важливо розуміти, що будь-яке надмірне споживання збільшує навантаження на природні ресурси. Тому потрібно усвідомлено підходити до своїх витрат і робити вибір на користь довготривалих, раціональних рішень.

Світова екоспільнота давно діє за принципом 3R: reduce, reuse, recycle (зменшуй, використовуй повторно, переробляй).

Можна почати з простих кроків:

- менше купуйте зайвих речей — це не лише заощадить гроші, а й допоможе знизити навантаження на природу;
- повторно використовуйте все, що можна: старі речі, посуд, упаковки; навіть така проста дія, як перезавантаження пляшки для води, має значення;
- сортуйте сміття і відправляйте його на переробку: пластик, папір, метал — усе це може отримати друге життя.

Ставте під сумнів свої звички, обирайте більш усвідомлене споживання і не забувайте — кожен ваш екологічний крок важливий для майбутнього планети!



- Чи були випадки, коли ви вирішували не витратити зайві гроші? Як це змінило ваше споживання? Чи стали ви купувати менше, вибирати більш екологічні продукти, звертати увагу на те, що справді потрібно, а не просто купувати щось імпульсивно?
- Поміркуйте, які з ваших щоденних потреб є необхідними, а які — надмірними. Визначте 2–3 основні потреби (базові) й 2–3 надмірні потреби (те, що не є життєво важливим).



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 17.1.



1. Складіть список речей, які ви плануєте купити найближчим часом. Підкресліть покупки, які є дійсно необхідними, й ті, без яких можна обійтися. Подумайте, чому ви вважаєте певні речі зайвими.
2. Уявіть, що у вас є 500 гривень, які потрібно витратити на основні потреби на тиждень (їжа, транспорт, дозвілля). Вирішіть, як ви розподілите ці гроші. Обговоріть у класі, чи змусила вас обмежена кількість грошей переглянути свої витрати й відмовитися від надмірних покупок.



Створіть комікс, у якому герої стикаються з проблемою надмірності своїх потреб.

Створення персонажів. Продумайте різні типи. Наприклад:

Екологічно свідомий — той, хто піклується про довкілля.

Байдужий — той, хто не звертає уваги на екопроблеми.

Бізнесмен — той, хто прагне прибутку без огляду на шкоду довкіллю.

Розроблення сюжету. Придумайте історію для вашого коміксу. Наприклад, екологічно свідомий персонаж намагається переконати інших змінити спосіб життя, щоб зменшити негативний вплив на довкілля. Додайте ситуації, у яких персонажі стикаються з надмірними потребами (великі покупки, нерегульоване споживання енергії) та обмеженістю ресурсів (недостатня кількість води, багато сміття тощо).

Візуалізація. Створіть короткий комікс, який ілюструє ключові моменти вашої історії. Намалюйте або використайте цифрові інструменти.

Презентація та обговорення. Після завершення роботи презентуйте ваш комікс класу.

Запитання для обговорення:

- ✓ Чому важливо враховувати обмеженість ресурсів у повсякденні?
- ✓ Які наслідки надмірного споживання для довкілля?
- ✓ Які прості зміни можуть зробити люди для зменшення свого впливу на довкілля?

Критерії оцінювання:

- ✓ Креативність і оригінальність коміксу.
- ✓ Глибина сюжету і його відповідність темі.
- ✓ Якість презентації й активність під час обговорення.

Що таке екологічний слід і як його виміряти

Екологічний слід — це не просто статистика, а показник впливу нашого способу життя на природу. Досліджуючи його, ми можемо зрозуміти, як наші звички впливають на ресурси планети.

i

Ознайомтеся з інформацією, дайте відповіді на запитання.

Екологічним слідом називають міру споживання поновлюваних природних ресурсів людиною, групою людей, країною. Дослідивши свій екологічний слід, можна оцінити особистий споживчий обсяг: скільки родючої землі, чистої води й інших природних ресурсів необхідно для того, щоб забезпечити вас тим, що ви використовуєте, і тим, що викидаєте у смітник.

У різних країнах його намагаються зменшити по-різному: наприклад, у США, де споживання досить велике, інвестують у зелений транспорт і технології. У Швеції активно користуються велосипедами, а в Німеччині будують енергоефективні будинки, щоб споживати менше енергії. Японія

інвестує в переробку матеріалів для будівництва й сортування сміття, що значно зменшує екологічний слід. В Україні дедалі більше людей сортують сміття і користуються електротранспортом, а фермери переходять на органічне землеробство. Львів і Київ установлюють станції для збору вторинної сировини, що сприяє зменшенню відходів. У Карпатах громади підтримують екотуризм, закликаючи відповідально ставитися до природи. Таким чином кожен із нас може вплинути на екологічний слід і зробити свідомий вибір на користь збереження планети.



- Як ви розумієте поняття «екологічний слід»?
- Поміркуйте, як можна вплинути на зменшення екологічного сліду на рівні країни, громади, окремої людини.



Відкрийте **е-додаток**. Пройдіть тест «Визначення величини екологічного сліду» в  (17.2). Порівняйте свій екологічний слід зі слідами однокласників й однокласниць, зіставте дані, які ви отримали, з даними про ресурси Землі.



Проаналізуйте, наскільки ви екологічно свідомою людиною. Обміркуйте вислови однолітків. Чи можете ви сказати те саме про себе? Що вам вдається добре? А над чим іще потрібно попрацювати?



Відмовляюся від пластикових пакетів, користуюся екоторбами.



Вчуся економити воду, закриваю кран під час чищення зубів.



Можу приготувати їжу вдома, тому відмовляюся від фастфуду.



Знаю, як вибирати якісні продукти, не піддаюся на рекламні хитрощі.



Володію навичками правильної утилізації відходів.



Умію підтримувати чистоту навколо, прибираю після себе.



Знаю, як заощадити 40 % електроенергії (вимикати світло в приміщенні, якщо виходите; використовувати енергозберігальну техніку (маркування А, А+); вимикати з розетки непотрібну техніку).



Віддаю перевагу органічній косметиці, яка не містить штучних добавок і продуктів нафтохімії.



Вирощую квіти, саджаю дерева й підтримую людей, які зберігають і захищають парки, сади, ліси.



Долучіться до проєкту **«Робимо добрі справи разом для рідного краю»** і станьте частиною великої команди, яка дбає про екологію. Ваші ідеї й зусилля можуть змінити навколишній світ на краще!

Об'єднайтеся у групи. Виберіть ідею, яку хочете реалізувати, зі скарбнички добрих справ або придумайте свою.

СКАРБНИЧКА ДОБРИХ СПРАВ

Проведення майстеркласу з повторного використання матеріалів (upcycling).

Проведення екологічного уроку для молодших школярів.

Організація ярмарку екологічних виробів, кошти з якого можна спрямувати на екологічні ініціативи.

Установлення контейнерів для сортування сміття в школі або місцевому парку.

Акція з висадження дерев або створення міні-саду на території школи.

Упровадження програми «Зелений патруль», де учнівство наглядає за чистотою шкільної території.

Установлення шпаківень чи годівниць для птахів.

Акція зі збору вторинної сировини (макулатури, пластику).

Організація кампанії зі зменшення використання пластику.



Продумайте дії. Скористайтеся планом, поданим форзаці 1 «Проектна діяльність: шлях до успіху, розвитку і спільного добробуту», або створіть власний.

Впроваджуйте проєкт. Дотримуйтеся запланованого. Залучайте до участі учнівство, вчителів, батьків, місцеву громаду. Не забувайте, що ваша ініціатива — це можливість не тільки зробити щось добре для довкілля, а й об'єднати людей для спільної мети. Діліться успіхами в соціальних мережах або на шкільному сайті, щоб надихати інших.

Оцінюйте результати. Після завершення проєкту обговоріть, яких результатів вдалося досягти. Які висновки можна зробити для майбутніх ініціатив? Ваша діяльність може стати прикладом для однолітків та громади.

§ 18. Фінансове здоров'я і грамотність





- Що вирішила героїня з приводу купівлі телефону? Як це вплине на фінансове становище дівчини?
- Яку пораду ви дасте дівчинці, якщо вона таки вирішить придбати телефон на виплату?



У чому полягає відмінність між кредитом і розстрочкою? Наведіть приклади з реального життя, коли люди можуть використовувати кредит або розстрочку. Поясніть, який із цих варіантів є вигіднішим для вашої родини і чому.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу 18.1.

Секрети фінансового здоров'я

Фінансова грамотність — це корисна навичка, яка допоможе вам керувати своїми грошима й досягати добробуту. Наприклад, знання про юніорські картки допоможе розумно витратити й накопичувати кошти для майбутніх цілей. Розуміючи базові фінансові поняття, як-от бюджет і заощадження, ви зможете краще планувати витрати, скажімо, на поїздки з друзями або на новий гаджет. Інвестуючи час у фінансову грамотність зараз, ви закладаєте основу для фінансового здоров'я в майбутньому.



Ознайомтеся з інформацією, дайте відповіді на запитання.

Фінансове становище людини впливає на різні аспекти її життя, від фізичного здоров'я до психологічного добробуту. У схемі подано чинники, які забезпечують фінансову стабільність і сприяють покращенню якості життя.

ЧИННИКИ ФІНАНСОВОЇ СТАБІЛЬНОСТІ



Заощадження — створення резервного фонду для непередбачуваних обставин, таких як втрата роботи чи термінове медичне лікування.



Страхування — наявність медичного, автомобільного чи житлового страхування, що допомагає мінімізувати великі фінансові ризики.



Інвестиції в освіту — вклад у навчання й кваліфікацію допоможе покращити знання і навички, а отже, отримати стабільний і високий дохід.



Раціональне планування витрат — контроль бюджету й розумне управління доходами й витратами.



Фінансова грамотність — уміння аналізувати банківські послуги, уникати надмірного кредитування й ефективно управляти особистими фінансами.



Соціальні гарантії — наявність державної підтримки (пенсії, субсидії), яка може забезпечити базовий рівень захисту вразливих верств населення.

- Які ситуації у вашому житті змусили вас заощаджувати гроші й чому це було важливо?
- Чи траплялися випадки, коли наявність страховки допомогла вам чи вашій родині?
- Які види навчання або курси ви вважаєте важливими для вашого майбутнього? Як плануєте інвестувати у свої знання і навички?
- Чи відчуваєте ви, що контролюєте свої витрати? Які методи ви використовуєте, щоб не витратити більше, ніж планували?
- Які приклади фінансової грамотності ви спостерігали у вашій сім'ї? Як ці приклади вплинули на ваше ставлення до грошей?

Банківські послуги — це фінансові інструменти, що можуть зробити ваше життя легшим і безпечнішим. Уявіть банк як місце, де не тільки зберігають гроші, а й допомагають вам їх примножувати, планувати витрати, навіть страхувати ризики. Користуючись банківськими послугами, ви вчитеся бути відповідальними за свої фінанси і краще розуміти, як гроші працюють. Але будьте обережні: у фінансовому світі є ризики, як-от приховані комісії чи можливість шахрайства. Навчіться розпізнавати їх — і ваші гроші будуть у безпеці.

i Проаналізуйте таблицю, дайте відповіді на запитання.

Вид банківської послуги	Переваги	Ризики
Відкриття рахунків	• Безпечне зберігання грошей • Зручний доступ до грошей через картку	• Можливі комісії за обслуговування • Ризик шахрайства
Кредити	• Можливість купити дорогі речі без відстрочки • Можливість покращення кредитної історії	• Високі відсотки й комісії • Ризик потрапляння в боргову яму
Депозити	• Прибуток через відсотки • Захист від інфляції (якщо відсотки високі)	• Низька прибутковість • Можлива втрата вартості у разі високої інфляції
Страхування	• Захист від великих витрат • Спокій у разі непередбачених ситуацій	• Можливість відмови у виплатах • Неправильний вибір поліса може призвести до втрат
Онлайн-банкінг	• Зручність в управлінні фінансами • Можливість здійснювати транзакції з будь-якої точки	• Ризик кіберзлочинності • Технічні збої можуть ускладнити доступ до рахунків

- Якими банківськими послугами користується ваша родина?
- Які види страхування, на вашу думку, є важливими для молоді? Чи обговорювали ви цю тему з батьками?

- Які зручності онлайн-банкінг може надати підліткам? Чи користуєтеся ви ним? Які є ризики користування онлайн-банкінгом і як можна їх уникнути?
- Чому важливо знати про різні види страхування? Які ситуації можуть потребувати страхування у вашому житті?
- Як ви думаєте, які основні ризики пов'язані з отриманням кредиту в банку? Як можна уникнути цих ризиків?



1. Розвивайте свою фінансову грамотність. Створіть мінісловник економічних термінів. Виберіть декілька, наприклад *попит і пропозиція, ринкова ціна, торгівля, форми власності, страхування, пенсія, податки, курс валюти*. Оформте кожне визначення терміна у вигляді картки з прикладом із реального життя.

Визначення

Пропозиція — це кількість товарів чи послуг, яку виробники готові запропонувати на ринку за певну ціну в певний період часу.

Приклад

Коли магазин отримує нову партію модних кросівок, це збільшує пропозицію. Якщо ціна на кросівки залишається сталою, але кількість вироблених пар збільшується, це означає, що пропозиція кросівок на ринку зросла і споживачам легше їх придбати.

2. Знайдіть інформацію про те, якими банківськими послугами ви можете користуватися у своєму віці. Чи можете ви користуватися банківськими картками або заощаджувати гроші в банку?
3. Обговоріть, як захищені права клієнтів банків, наприклад, у випадку прихованих комісій або відмови повернення коштів.
4. Підготуйте для однокласників й однокласниць коротке пояснення того, що потрібно знати про банківські послуги і як захистити свої фінанси.

Як захистити свої гроші від шахрайства

Шахрайство — це коли хтось намагається обманом отримати ваші гроші чи особисті дані. У світі дедалі більше фінансових операцій відбувається онлайн, а отже, збільшується ризик стати мішенню шахраїв. Знання про те, як працюють різні види шахрайства, допоможе захистити ваші заощадження й особисту інформацію від зловмисників.



Аналітики із запобігання шахрайству аналізують фінансові транзакції (платежі), виявляють підозрілі операції, досліджують схеми шахрайства й розробляють заходи, щоб запобігти цьому. Ці фахівці й фахівчині володіють знаннями з економіки, права, кібербезпеки.



Ознайомтеся з порадами аналітика із запобігання шахрайству.

Що таке фішинг і як його розпізнати?

Фішинг — це вид шахрайства, коли вам надсилають підроблені повідомлення або листи, схожі на офіційні, і просять надати особисту інформацію чи дані картки. Зазвичай у таких повідомленнях є посилання на шахрайський сайт. Якщо ви отримали підозрілий лист від нібито банку або магазину, не переходьте за посиланням і не вводьте свої дані. Перевірте інформацію, зателефонувавши до офіційної служби підтримки.

Як уникнути скімінгу?

Скімінг — це зчитування даних картки через підроблені пристрої на банкоматах. Щоб уникнути цього, завжди оглядайте банкомат перед використанням: перевіряйте, чи немає сторонніх пристроїв на клавіатурі або в отворі для картки. Якщо щось має підозрілий вигляд, не користуйтеся цим банкоматом і повідомте банк.

Чому важливо мати унікальні паролі й подвійну перевірку входу в обліковий запис?

Унікальні паролі захищають ваші фінансові акаунти від зломисників, які можуть отримати доступ до них через украдені паролі. Подвійна перевірка входу (коли, окрім пароля, потрібно підтвердити вхід через код із SMS) додає ще один рівень захисту, що ускладнює доступ до вашого облікового запису. Завжди створюйте складні паролі й активуйте додаткові методи захисту, де це можливо.

Що робити, якщо телефонують нібито з банку і просять надати код картки чи ввести смс-код, що прийде на номер?

Ніколи не повідомляйте коди, навіть якщо телефонують і кажуть, що це представники банку. Банк ніколи не просить надати таку інформацію. Тож негайно скиньте дзвінок і повідомте про нього в службу підтримки вашого банку.

Як не стати жертвою шахрайства через онлайн-покупки?

Купуйте тільки на відомих і перевірених сайтах. Перш ніж вводити дані картки, перевірте, чи має сайт захищене з'єднання (адреса має починатися з <https://>). Якщо пропозиція видається надто хорошою, наприклад дуже низька ціна, це може бути пастка. Перевіряйте відгуки на онлайн-магазин перед покупкою.

Як розпізнати підроблені акції або конкурси?

Шахраї часто пропонують «великі виграші» або «подарунки» за невеликий внесок чи введення даних картки. Перевіряйте, чи акція проводиться на офіційному сайті компанії. Якщо про конкурс ніде більше не згадується, краще не вводити свої дані і не передавати гроші.



1. Дослідіть сучасні види шахрайства, такі як фішинг або скімінг. Розробіть правила безпеки, що допоможуть захистити гроші на картці (наприклад, не надавати особисті дані невідомим сайтам, не повідомляти нікому PIN-коди тощо). Додайте приклади ситуацій, коли люди можуть стати жертвами шахрайства, і поясніть, як уникнути цих ситуацій.
2. Ознайомтеся із ситуаціями, які потребують фінансового вибору. Кожна з них — це можливість навчитися управляти своїми ресурсами, приймати зважені рішення й обмірковувати наслідки своїх дій. Проаналізуйте кожну ситуацію і виберіть найбільш ефективне розв'язання проблеми. Поясніть свій вибір, враховуючи можливі фінансові ризики і вплив на ваш добробут.
 - Який варіант ви обрали? Чому?
 - Які можливі наслідки вашого рішення в короткостроковій і довгостроковій перспективі?
 - Чи є інші варіанти, які можна було б розглянути? Як вони вплинули б на ваше фінансове здоров'я?

1. Накопичення на мрію. Ви хочете придбати новий велосипед, який коштує 7000 грн. Щомісяця ви отримуєте 500 грн кишенькових грошей. Як плануєте відкладати кошти на велосипед і скільки місяців вам потрібно для цього?

- А** Відкладати 300 грн щомісяця, а 200 витрачати на свої потреби.
- Б** Відкладати всі гроші, поки не збереже необхідну суму.
- В** Позичити частину грошей у батьків або друзів.

2. Фінансова допомога батькам. Ваші батьки тимчасово мають труднощі з грошима і попросили вас допомогти з оплатою комунальних послуг, які коштують 800 грн. Ви збирали на нові навушники й маєте 1200 гривень. Як вирішити цю ситуацію?

- А** Віддати 800 грн батькам і почекати з покупкою навушників.
- Б** Домовитися з батьками, щоб через певний час вони повернули гроші, які ви дасте.
- В** Відкласти трохи грошей для себе і частину віддати на комунальні послуги.

3. Знижка на товар. Ви давно хочете придбати гру для консолі за 1200 грн. Раптом з'являється знижка 30 %, і гра тепер коштує 840 грн. У вас є лише 600 грн. Як діяти?

- А Позичити 240 грн у друзів чи рідних і придбати гру.
- Б Почекати до наступної виплати кишенькових грошей, ризикуючи втратити знижку.
- В Відкласти покупку й зібрати всю суму, навіть якщо знижка зникне.

4. Захист від шахрайства. З невідомого номера вам надійшло смс-повідомлення, у якому пропонують виграти смартфон, але просять ввести дані вашої банківської картки. Як вчинити?

- А Не відповідати на повідомлення і повідомити батькам про нього.
- Б Спробувати перевірити інформацію самостійно через інтернет.
- В Ввести дані, сподіваючись на виграш.



Виберіть одну із ситуацій. Обговоріть її й запропонуйте ефективне розв'язання. Сформулюйте відповідне правило щодо захисту грошей від шахрайства. Презентуйте результати своєї роботи в класі.

1. Ситуація з онлайн-покупкою. Ви знайшли в інтернеті гру, яку давно хотіли, і для покупки потрібно ввести дані картки. Ви вводите дані картки юніор, але раптом знімається більша сума, ніж очікувалося. Ви не знаєте, як повернути кошти.

- Як можна було уникнути такої ситуації?
- Що ви зробите, щоб вирішити проблему?
- Як ви захищатимете дані своєї картки в майбутньому?

2. Ситуація з позикою. Ви хочете купити новий гаджет, але не маєте достатньо грошей. Брат/сестра пропонує позичити частину суми, але за умови, що ви повернете її з ваших кишенькових грошей протягом трьох місяців.

- Чи приймете ви цю пропозицію?
- Які можуть бути наслідки для вас, якщо ви не зможете повернути борг?
- Як це вплине на ваші стосунки з братом/сестрою?

3. Ситуація з введенням даних батьківської картки. Під час реєстрації на новому музичному сервісі вас просять ввести дані картки для безкоштовного пробного періоду. Ви вводите дані картки когось із батьків, але забуваєте повідомити їх про це. Через місяць сервіс автоматично зняв суму за платний доступ, і батьки помітили оплату невідомої послуги.

- Як ви можете розв'язати ситуацію?
- Чи можна було уникнути цього?
- Що варто враховувати перед введенням даних іншої людини?

Картка юніор — це банківська картка, призначена для дітей і підлітків. Вона дає змогу дітям безпечно користуватися невеликою сумою грошей, яку зазвичай контролюють батьки. З такою картою діти можуть оплачувати покупки в магазинах та онлайн, але мають певні обмеження на суму витрат і не можуть брати кредити.

4. Ситуація з розіграшем. Ви берете участь в онлайн-розіграші, де обіцяють великий приз, якщо ви внесете невелику суму через картку юніор. Ви хвилюєтеся, але зрештою вводите дані картки. Пізніше виявляється, що з картки знято більше, ніж очікували.

- Як можна перевірити, чи розіграш проводить надійне джерело?
- Що робитимете, щоб убезпечити кошти на картці?
- Чи є безпечніші способи брати участь у розіграшах?

Роль меценатства й спонсорства в розбудові українського суспільства



- Пригадайте й поясніть, що таке волонтерство й доброчинність.
- Назвіть способи здійснення доброчинності й волонтерської роботи. Наведіть конкретні приклади.
- Чи обов'язково волонтерство, доброчинність мають бути пов'язані з великими справами?



1. Знайдіть інформацію про поняття «спонсорство», «меценатство».
2. Обговоріть ситуації. Визначте, яку з них можна назвати меценатством, а яку волонтерством. У чому полягає різниця між ресурсами, які задіяні для меценатства й волонтерства?



Твоя робота була найкращою! Ця стипендія — інвестиція в IT-майбутнє України.

Дякую за підтримку!

Я сьогодні буду допомагати розв'язувати задачі з фізики, записалося багато охочих.



Ми йдемо плести сітки для військових, на зібрані гроші закупили матеріали. Кинули клич у мережі, тож буде багато помічників.

У сучасному українському суспільстві меценатство є силою, яка змінює соціальний і культурний рівень життя. Це явище в Україні має глибокі корені. Відомо чимало видатних українських меценатів, які підтримували громадські ініціативи, вкладали ресурси в мистецтво, освіту й охорону здоров'я. Наприклад, родина Терещенків, Богдан і Варвара Ханенки та інші.



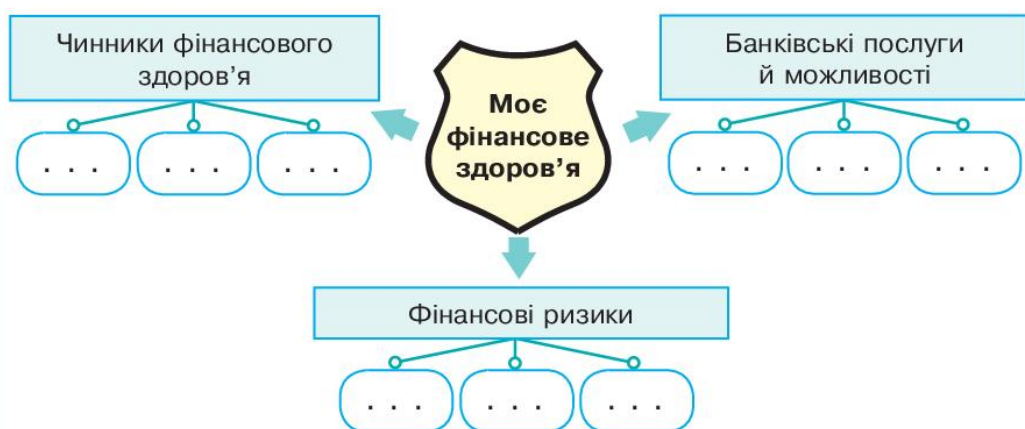
1. Знайдіть інформацію про людей, які у вашому місті/селищі займаються меценатством: підтримують громадські ініціативи, допомагають у створенні соціальних просторів (спортивних майданчиків, культурних центрів, бібліотек) або вкладають ресурси в розвиток інфраструктури (ремонт укриттів, шкіл, лікарень тощо).
2. Дослідіть, чи є офіційні сайти, сторінки в соціальних мережах, де можна дізнатися про діяльність сучасних меценатів.
3. Підготуйте презентацію чи відгук про значущість меценатської діяльності для вашої громади. Чи може вона надихнути на доброчинність?
4. Чи можна в підлітковому віці стати меценатом? Що для цього потрібно?



Якщо у вас з'явилась ідея суспільно корисної справи, то поміркуйте, за яким планом ви можете її реалізувати. Результати роботи додайте до портфолію проєкту «**Робимо добрі справи разом для рідного краю**».



Узагальніть головні ідеї параграфа. Розробіть інтелект-карту «Мое фінансове здоров'я».



Проект «**Індикатори фінансового здоров'я**» допоможе зрозуміти, що означає бути фінансово здоровою людиною і як цього досягти. Ваше завдання — розробити критерії для оцінювання фінансового здоров'я, а потім створити «портрет» фінансово здорової людини.

План роботи

1. **Складіть перелік основних критеріїв фінансового здоров'я, наприклад:**

- відсутність неконтрольованих боргів;
- відкладання щонайменше 20 % доходу на майбутні потреби;
- наявність особистого чи сімейного бюджету;
- чітко визначені короткострокові й довгострокові фінансові цілі;
- страхування (життя, здоров'я, майна).

2. На основі критеріїв **створіть і опишіть** уявного **персонажа**, який грамотно розпоряджається фінансами, планує бюджет, накопичує на великі покупки й страхує себе від ризиків.

3. Складіть приклад місячного бюджету для фінансово здорової людини з розподілом доходів, витрат і заощаджень.

4. Обговоріть, як певні **ризики** (непередбачені витрати, втрата доходу) можуть вплинути на фінансове здоров'я і як страхування допомагає їх мінімізувати.

5. Уточніть критерії: поспілкуйтеся з рідними або друзями / подругами, щоб дізнатися, як вони розпоряджаються грошима. Порівняйте їхній досвід з вашими критеріями і внесіть необхідні зміни, щоб зробити ваші критерії ще точнішими й практичнішими.

6. Створіть «портрет» фінансово здорової людини у вигляді плаката, презентації або інфографіки, що відображає фінансові звички й цілі такої людини.

7. Презентуйте свою роботу класу, поясніть критерії фінансового здоров'я та наведіть рекомендації для досягнення фінансового добробуту.



- 1.** Вивчіть зразки банківських виписок, платіжних квитанцій, які є у вашій родині. Проаналізуйте, які дані там містяться, та обговоріть із батьками, що означають різні терміни й показники. Поміркуйте, як ці документи допомагають вашій родині планувати витрати.
- 2.** Обговоріть із батьками чи іншими близькими тему фінансового здоров'я й управління бюджетом у родині. Уявіть, що ваша родина вирішила зеконити на розвагах цього місяця, щоб відкласти кошти на важливіші речі. Ваші рідні запитують, чи готові ви підтримати це рішення й відмовитися від деяких покупок.
 - Чи погодитеся ви підтримати сімейне рішення? Чому?
 - Як, на вашу думку, це рішення вплине на ваші фінансові звички й погляди на витрати?
 - Що нового ви зрозуміли про управління фінансами в родині після цієї розмови?

Шановні восьмикласники і восьмикласниці!

Цей рік був сповнений важливих відкриттів, нових знань і випробувань. Ви навчилися краще розуміти себе, дбати про власну безпеку, приймати відповідальні рішення й працювати в команді. Ваш внесок у проєкт «Мій щит безпеки» — це не лише навчання, а й крок до успішного, свідомого майбутнього.

Попереду багато можливостей для зростання і розвитку. Нехай здобуті знання допоможуть вам сміливо будувати своє життя та бути підтримкою для інших!

Авторки

ЗМІСТ

Вступ

§ 1. Життєве самовизначення	5
---------------------------------------	---

Розділ 1. Безпека

§ 2. Національна безпека України	17
§ 3. Безпека в населеному пункті	28
§ 4. Безпека на дорозі.	39
§ 5. Соціальна безпека. Правова відповідальність неповнолітніх	49
§ 6. Соціальна безпека. Вплив соціального оточення на здоров'я, безпеку, добробут людини	60

Розділ 2. Здоров'я

§ 7. Здоров'я і вибір способу життя. Оздоровчі системи	76
§ 8. Харчові звички і здоров'я	82
§ 9. Безпека харчування	89
§ 10. На порозі зрілості	100
§ 11. Становлення особистості	111
§ 12. Репродуктивне здоров'я підлітків	117

Розділ 3. Добробут

§ 13. Секрети ефективного навчання: стратегії, бар'єри і як їх подолати	127
§ 14. Самооцінка підлітка	138
§ 15. Діємо разом	144
§ 16. Ким бути?	151
§ 17. Екологічний спосіб життя	158
§ 18. Фінансове здоров'я і грамотність	164

ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ: ШЛЯХ ДО УСПІХУ,

Проектна діяльність — це спосіб вирішення важливих завдань через спільну роботу, де всі учасники й учасниці виконують свої ролі. Вона навчає планувати, розподіляти час і працювати в команді.

1. ПРОБЛЕМА ТА ІДЕЯ

Навіщо?

Вибір і визначення проблеми.

З ким?

Форми роботи: індивідуальна, колективна.

Для чого?
Чому?

Кому потрібна ця інформація. Мета та обґрунтування проекту.

2. ПЛАНУВАННЯ

Що потрібно зробити?

Коли і як?

Правильно складений план допоможе ефективно використовувати час і ресурси, уникнути помилок і здобути бажаний результат.

- Постановка цілей: чітко визначити, чого команда хоче досягти.
- Розподіл ролей: кожен учасник/кожна учасниця має знати свою відповідальність.
- Складання графіка: визначення послідовності дій і термінів виконання.

3. ДОСЛІДЖЕННЯ Й ПОШУК ІНФОРМАЦІЇ

Що ми знаємо, чого не знаємо і як це дізнатися?

Кожен успішний проект починається з пошуку відповідей на ключові запитання. Дослідження — це основа для прийняття обґрунтованих рішень.

4. АНАЛІЗ І

Які дані є ключовими у знайденій інформації?

Які проблеми або суперечності виявлено під час аналізу?

На цьому етапі важливо структурувати їх, пошукати оптимальні шляхи розв'язання.



РОЗВИТКУ І СПІЛЬНОГО ДОБРОБУТУ

Соціальне проєктування — це шлях до вирішення проблем громади. Ви можете створити екологічний проєкт, покращити умови життя в школі або там, де живеєте.

5. РОЗРОБКА ПРОДУКТУ

Як створити продукт?

Які ресурси потрібні?

Продукт — це результат, який розв'язує проблему. Він може бути практичним, інформаційним або творчим. Але головне, щоб він мав цінність для громади чи групи.

6. ПРЕЗЕНТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТУ

Як найкраще продемонструвати та висвітлити основну ідею проєкту?

Які візуальні й технічні засоби необхідно використати?

Презентація результатів роботи — це можливість поділитися досягненнями й показати, як ваш проєкт розв'язує проблему.

УЗАГАЛЬНЕННЯ

Чи є інформація достовірною, актуальною та корисною?

Які ідеї можна використати для подальшої роботи?

Як об'єднати зібрані дані, поділитися ідеями і знайти розв'язання проблеми.

7. ОЦІНЮВАННЯ Й РЕФЛЕКСІЯ

Що вдалося реалізувати вдало, а що потребує покращення?

Як здобутий досвід допоможе в майбутніх проєктах?

Оцінювання допомагає зрозуміти сильні сторони проєкту й виявити, що можна вдосконалити. Рефлексія вчить аналізувати роботу свою й команди.

ЧАС ОБИРАТИ КРОКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ

Фокусуйтеся на ресурсах!

Що заряджає вас енергією?



Що спричиняє негатив і як це змінити?



Практичні поради

- Складіть список із 5 дій, які відновлюють вашу енергію (наприклад, прогулянка, читання, музика).
- Щотижня плануйте мінімум три з цих дій у свій розклад.

- Зберігайте те, що дарує позитивні емоції.
- Визначайте моменти, які виснажують, і плануйте, як мінімізувати їх вплив.
- Навчайтеся змінювати своє ставлення до складних ситуацій.

У кінці дня:

- запишіть три позитивних моменти дня;
- визначте одну справу на завтра, яка допоможе вам почуватись краще.

Тайм-менеджмент

- Напишіть три завдання, які ви хочете зробити завтра.
- Установіть реальні дедлайни.
- Після виконання кожного завдання відзначайте його як **перемогу**.



ЗДОРОВ'Ю, БЕЗПЕЦІ ТА ДОБРОБУТУ



Уважно ставтеся до власних думок,
емоцій і поведінки

- **Приділяйте увагу своїм відчуттям.**

Навчіться розпізнавати моменти, коли ви відчуваєте добре або погано. Це перший крок до гармонійного життя.

- **Почніть день із позитивного налаштування.**

Щоранку подумайте про три речі, які ви хочете зробити, щоб почуватися щасливішими.

- **Дозвольте собі відпочинок.**

Визначте час для релаксації та хобі, щоб відновити сили.

- **Фокусуйтеся на тому, що можете змінити.**

Не витрачайте енергію на те, що вам недоступне. Зосередьте увагу на діях, які приведуть до покращень.

- **Розвивайте звичку планувати.**

Планування допомагає структурувати день і зменшити стрес від хаотичних думок.

мент

я, які потрібно

йни для кожного.

завдання відзна-

Кроки до гармонії

- Намалюйте три кола:

Перше коло: те, що приносить вам радість (люди, дії, місця).

Друге коло: те, що викликає стрес або дискомфорт.

Третє коло: що можна зробити, щоб змінити ситуацію з другого кола.

- Виберіть одне завдання з третього кола й виконайте його протягом тижня.