

Наталія Гущина, Ірина Василяшко
За редакцією Тетяни Бойченко

STEM

Здоров'я, безпека та добробут



6 клас

Наталія Гущина, Ірина Василяшко

За редакцією Т. Бойченко

«Здоров'я, безпека та добробут»

підручник інтегрованого курсу для 6 класу закладів загальної середньої
освіти

Видавничий дім «Освіта»

*Підручник розроблено за модельною навчальною програмою
«Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.)*

Рубрики



Постановка проблеми



Робота з інформацією



Експертна думка



Проекти. Робота з картою цінностей і бажань



Ключові ідеї параграфа

Умовні позначення



Використай, досліди, оціни, створи



Обміркуй, обговори



Попрацюй у групі, у парі



Попрацюй у робочому аркуші



Виконай завдання вдома

Матеріали електронного ресурсу

<http://inform1.yakistosviti.com.ua/zdorovia-dobrobut-bezpeka/6-klas>



Шановний шестикласнику!
Шановна шестикласнице!

На уроках «Здоров'я, безпеки та добробуту» ти продовжуватимеш набувати навичок здорового і безпечного способу життя. Жити в безпеці — це право кожної людини. Матеріали підручника підкажуть, як діяти під час надзвичайних ситуацій і воєнного часу, як почуватися захищеним /захищеною.

Ти дорослішаєш, у тебе виникає природна потреба самостійно ухвалювати зважені рішення, оцінювати свої дії та вчинки. Саме тоді коли ти запитуєш про незрозуміле, висуваєш гіпотези і шукаєш причини, обмірковуєш інформацію і перевіряєш її надійність, ти вчишся критично мислити, розвиваєш свої здібності, визначаєш свої потреби та бажання.

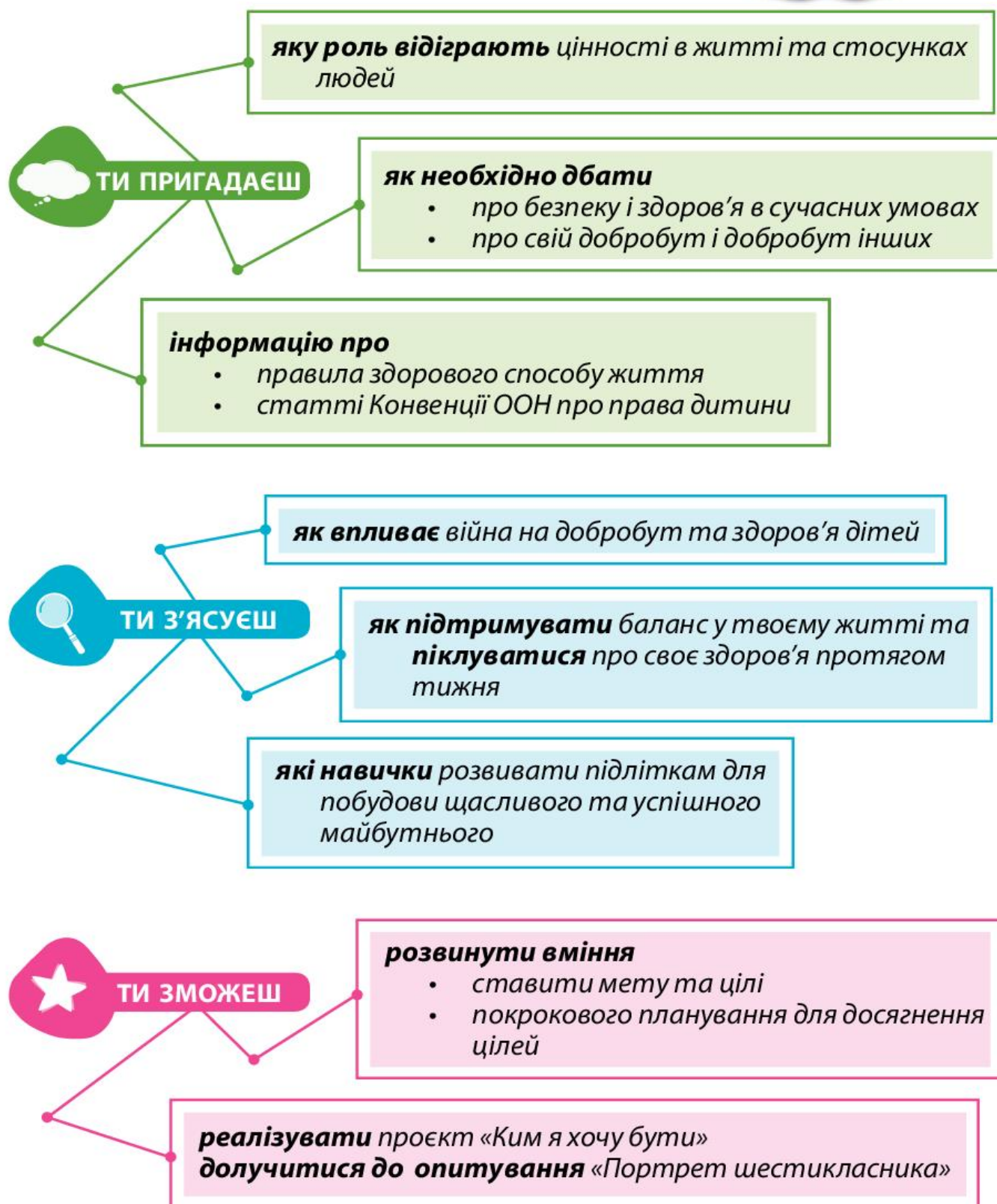
У підлітковому віці зростають вимоги до себе, хочеться розібратися у своїх почуттях і переживаннях, з'являється бажання оцінити й порівняти себе з іншими. На сторінках підручника ти знайдеш поради, які допоможуть правильно тлумачити життєві ситуації, відстоювати власні погляди, набувати навичок розв'язання конфліктів і вмінь домовлятися з іншими заради досягнення спільної мети та здійснення добрих справ.

Навігатором на сторінках підручника для тебе стануть відповідні піктограми, а QR-коди з адресою електронного ресурсу «Медіатека» спрямують до відеоматеріалів, які сприятимуть зрозумінню суті проблем та явищ, а також висвітлюватимуть експертні думки щодо складних питань.

Сподіваємося, підручник допомагатиме тобі бути здоровим, мати сили й насагу вчитися, визначатися як особистість, громадянин і патріот України.

Бажаємо успіхів! Авторки

Вступ



§ 1. Мої мрії та плани



- Чи вдалося тобі впродовж п'ятого класу реалізувати одну із цілей зі своєї карти мрій та бажань?
- Що тобі допомогло або завадило реалізувати поставлену мету?
- Що додало тобі сил у досягненні мети? Як це проявилось?

Здоров'я, безпека та добробут людини

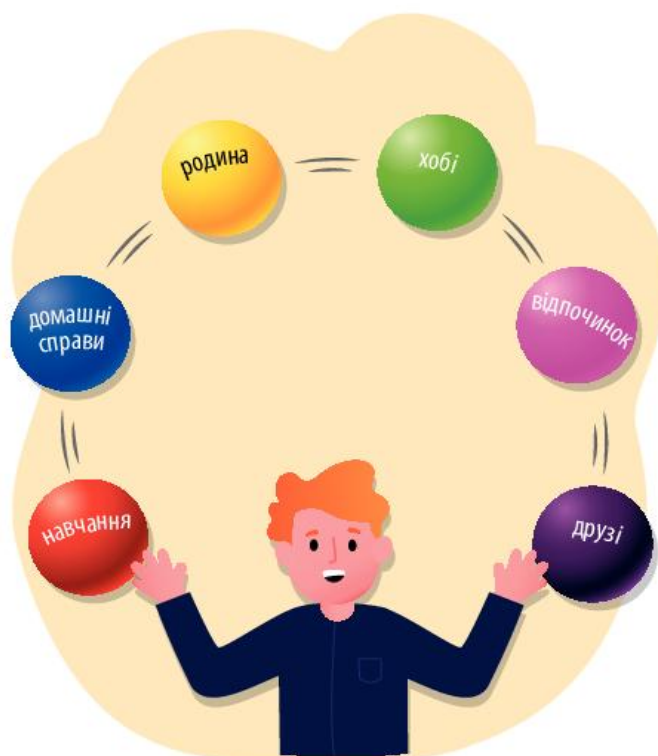
Кожна людина хоче бути щасливою, здоровою, займатись улюбленою справою, жити в добробуті з родиною, спілкуватися з друзями й подругами. Деякі обставини у своєму житті ти змінити не можеш. Проте часто здоров'я, безпека та добробут залежать від твоєї поведінки: від того, як ти навчаєшся, спілкуєшся, розв'язуєш проблеми і дбаєш про інших людей.

Нелегко жити звичайним життям після важких подій, наприклад, після насилля в родині або за межами дому, пізнавши страхи війни чи переселення. Багато що змінюється. Буває складно зрозуміти свої почуття та потреби. Долати труднощі буде легше, якщо ти розвиватимеш життєві навички й уміння приймати зважені рішення, коли матимеш підтримку близьких та зможеш собі зарадити.

Твоє життя дуже різноманітне й наповнене безліччю справ з різних сфер: навчання, домашні справи, родина, хобі, відпочинок, друзі / подруги. Як у такій ситуації тримати рівновагу й не забувати піклуватися про себе та своє здоров'я?



Пригадай, у чому цінність здоров'я. Що таке здоровий спосіб життя та чому його потрібно дотримуватися?



Здоровий спосіб життя — це більше, ніж просто здорове харчування, повноцінний сон та фізичні вправи. Це також і піклування про себе, своє фізичне, психічне та емоційне здоров'я, вміння виконувати свої обов'язки, утримувати рівновагу в усіх складних життєвих ситуаціях.

Баланс у твоєму житті означає, що ти знаходиш час, щоб розважитися, займатися тим, що необхідно, і робити те, що приносить тобі задоволення. Можливо, це видається не настільки важливим, але це необхідно для твого психічного та емоційного добробуту.

i

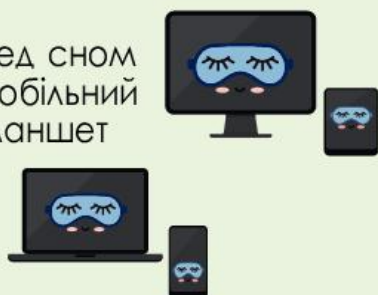
1. Розглянь інфографіку «Як піклуватися про своє здоров'я». Визнач, яких правил ти дотримуєшся, а над чим тобі ще потрібно попрацювати.

Як добре висипатись



- 1 Спи не менше 8 годин щоночі

- 2 Вимкни перед сном телевизор, мобільний телефон, планшет



3

- Дотримуйся розпорядку часу для сну



4

- Закрий штори та спи в темній кімнаті

Як правильно харчуватися



1 Пий достатню кількість води



2 Обмеж уживання некорисної їжі та солодощів



3 Уживай більше овочів та фруктів



4 Їж регулярно, не пропускай прийомів їжі



5 Контролюй, скільки продуктів ти з'їдаєш за один прийом

Як достатньо рухатись



1 Щодня активно рухайся не менше 60 хвилин



2 Займайся спортом або танцями



3 Використовуй сходи замість ліфта

4 Тренуйся вдома



5 Їздь на велосипеді, грай у рухливі ігри

Як зберігати емоційну рівновагу

1

Роби щось веселе, усміхайся



2

Роби те, що тобі подобається, і відволікайся від справ



3

Проводь час із родиною та друзями



4

Відпочивай, виконуй вправи для розвантаження



- 2.** Ознайомся з прикладом щотижневого плану піклування про здоров'я. На його основі сплануй у  конкретні сім дій для того, щоб почати більше піклуватися про себе.

1. Вимкнути смартфон о 20 годині.
2. Проплисти 500 метрів.
3. Включити до щоденного раціону овочі та зелень.
4. У суботу піти з друзями на пікнік.
5. Увесь тиждень не вживати «fast food».
6. У неділю приготувати сніданок для всієї родини й поїсти разом.
7. Підтягнути навички гри в настільний теніс.

- 3.** Якщо ситуацію важко контролювати і ти відчуваєш тривогу, це може негативно позначитися на твоєму здоров'ї. Щоб цього уникнути, радимо виконувати вправи, які розробила українська психологиня Світлана Ройз.



- 1.** Коли людина відчуває сильну втому чи з нею відбуваються прикрі або сумні події, вона може ставати дуже вразливою. Наприклад, під час хвороби чи переїзду в інше місце, коли можуть дуже ранили чужі думки, репліки чи переконання. У чутливому стані можна повірити нещирим, несправедливим і жорстким словам. Уяви, що ти перебуваєш у сяючій сфері. У неї дуже міцна, непроникна оболонка. Усередині цієї сфери твоє саяво, а навколо слова: *Я можу! Я впораюся! Я розумний / розумна! Я красивий / красива!* Там, усередині, усі добрі й ніжні слова, які тобі говорили рідні та друзі. Там усі твої успіхи, добрі спогади. Уяви, що все жорстке, нечесне, образливе, що спрямовувалося на тебе, відштовхується від цієї сфери. *Ти — це ти!*
- 2.** Намалюй коло, а в ньому — те, що тебе підтримує в найскладніший час, живить, додає сил і тішить. Це можуть бути друзі / подруги, ігри, пісні, мультфільми тощо.

Для кожного / кожної з нас дуже важливо жити в мирі та почуватися в безпеці. Державні та міжнародні організації приділяють особливу увагу безпеці дітей, захищаючи й піклуючись про їхні інтереси, оберігаючи їх від ризикованої поведінки і надзвичайних ситуацій природного, техногенного, соціального чи воєнного походження. Наприклад, Конвенція ООН про права дитини — це важливий договір між країнами, які пообіцяли захищати права дитини. Конвенція про права дитини пояснює, хто є дітьми, перераховує всі їхні права та визначає, які обов'язки мають держави. Усі права дитини пов'язані між собою, усі вони однаково важливі, і ніхто не може відібрати їх у дітей.

i

Розглянь плакат зі статтями Конвенції ООН про права дитини. Перекажи своїми словами, як ти розумієш кожну статтю.

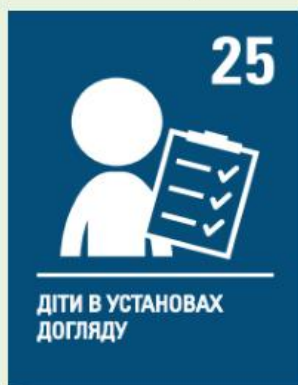


Дітям-біженцям має надаватися належний захист та гуманітарна допомога

Необхідно регулярно здійснювати перегляд становища кожної дитини-біженця



Уряди держав мають надавати грошову допомогу або інші види підтримки для дітей із бідних сімей



Кожна дитина має право на освіту. Початкова, середня та вища освіта повинні бути доступними для кожної дитини. Дітей слід заохочувати ходити до школи



Освіта дітей має допомагати їм розвивати їхні особисті якості, таланти та вміння, а також розуміти власні права та поважати права інших людей



- Яким чином забезпечується виконання статей Конвенції під час війни? Наведи приклади до кожної статті.
- Як впливає війна на добробут та здоров'я дітей?
- Що таке гуманітарна допомога?

У підлітковому віці людина перебуває в пошуку себе. Кожний може жити щасливо, якщо поступово набуватиме навичок, які сприяють розвитку та особистому добробуту. Справедливе суспільство допомагає реалізовувати власні інтереси, воно піклується про добробут усіх громадян.

і

Ознайомся з інформацією про навички, які необхідно розвивати підліткам для побудови щасливого та успішного майбутнього.

М'які, гнучкі навички — загальні вміння, які виробляються протягом життя і які важливі для взаємодії з людьми. Їх складно виміряти через тести

Наприклад:

- вміння спілкуватися
- креативність, творчість
- вміння вчитися
- емоційний інтелект
- вміння працювати в команді

Тверді, жорсткі навички — це професійні навички, які можна й потрібно опановувати. Вони ґрунтуються на запам'ятовуванні послідовних дій і добре піддаються оцінюванню

Наприклад:

- вміння столяра виготовляти меблі
- вміння програмувати
- вміння грати у футбол
- вміння виховувати дітей



- Обери навички, які ти можеш розвивати вже зараз. Як саме ти це роби-тимеш? Наведи приклади.
- Які навички насамперед важливо розвивати підліткам?
- Чому можна не досягти успіхів, розвиваючи лише професійні на-вички?
- Як особистий та суспільний добробут залежать від розвитку різних нави-чок?

Життєві цілі. Кроки до їх досягнення

У дитинстві мрії здійсню-ються переважно тому, що дорослі піклуються про тебе, але згодом потрібно буде са-мому / самій докладати зу-силь. Іноді ти перестаєш мрі-яти про щось тому, що не зна-єш як цього досягти. Адже ти ніколи не робив / не робила подібного. Важливо навчитися визначати свої цінності, розу-міти бажання й потреби та знати свої сильні сторони.

Такі навички стануть у пригоді, коли ти розв'язуватимеш важливі проблеми, наприклад, обиратимеш майбутню про-фесію чи реалізовуватимеш складний проєкт.

Мета — це те, чого особистість хоче досягти в майбутньому і на що потрібно багато часу.

Ціль — це складник мети. Поста-новка мети включає встановлення конкретних, вимірних, досяжних, реалістичних та часоспрямованих цілей. Їх може бути декілька, і вони бувають різними.



Яка цитата або вислів підбадьорює тебе й надихає на досягнення мети? Чи погоджуєшся ти з висловом, що краще йти до цілі зі швидкістю черепахи, ніж зі швидкістю світла придумувати виправдання, чому ти стоїш на місці?



1. Проаналізуй ситуацію.
2. Склади план досягнення цілі за прикладом однолітків, додай кроки зі свого досвіду.



Мене захоплює комп'ютерна графіка. У майбутньому я планую стати дизайнеркою. Фахівець, до якого я звернулася, порадив, як правильно розвивати свої здібності. Разом ми розробили план роботи на пів року.



Такі дії наближають тебе до майбутньої професії. Ти смілива і знаєш свої сильні сторони. Я зробила колаж своїх бажань, та зацікавленість до них швидко згасла. Певно, тому що я не маю наставника і плану дій.

Мій тато каже, що на старті не важливо знати, як ти збираєшся досягати мети. Головне — ухвалити рішення! Я зазвичай формулюю мету дуже детально: чого і чому хочу досягти, як оцінюватиму результат, які завдання для мене посильні. Я часто раджуся з батьком. Він вважає, що я можу стати менеджером.



Менеджер / менеджерка — це людина, яка ставить цілі, планує і відповідає за якісне виконання роботи. Менеджер / менеджерка повинні бути відповідальними, уміти працювати з командою й доброзичливо спілкуватися.



- Чому важливо коло інтересів та цілей визначати на певний період?
- Порівняй, як змінилися твої цінності, потреби та цілі за рік.
- Як досягнення цілей залежить від здоров'я, безпеки й добробуту людини?

✓ Розглянь скрайбінг. Сформулюй ще одну ідею параграфа, яка стала для тебе важливою.

Скрайбінг (від англ. «scribe» — робити ескіз, нарис) — це метод розповіді чи пояснення, який супроводжується графічною ілюстрацією головного змісту сказаного.



1. Розроби пам'ятку «Кроки досягнення мети». Оформи її в

2. Виконай мініпроект «Ким я хочу бути».

1. Вибери одну з професій, що подобається тобі найбільше. Скористайся атласом сучасних професій за посиланням.
2. Дізнайся більше про обрану професію — збери інформацію про неї.
3. Визнач риси та вміння, необхідні для цієї професії.
4. Визнач три головних кроки з набуття цих рис та вмінь.
5. Проаналізуй, які навички, тверді та м'які, можуть знадобитися представникові цієї професії.
6. Результати роботи наведи в
7. Підготуй презентацію обраної професії.

3. Візьми участь у всеукраїнському опитуванні, допоможи створити портрет шестикласника / шестикласниці. Заповни анкету за посиланням.



Розділ 1. Моя безпека



ТИ ДІЗНАЄШСЯ

- про види небезпек
- екстремальні і надзвичайні ситуації
- ризики і небезпеки воєнного часу

як надати посильну допомогу в разі

- легких травм чи опіків
- кримінальних небезпек



ТИ З'ЯСУЄШ

як діяти

- під час повітряної тривоги
- при виникненні пожежі
- під час відпочинку на природі

як безпечно користуватися

- системою водогону та газовими приладами
- засобами побутової хімії

змодельовати ситуації:

- виклику служб захисту населення
- відмови від розваг у небезпечних місцях
- безпечної комунікації в інтернеті



ТИ ЗМОЖЕШ

відпрацювати навички

- складання валізи безпеки
- психологічної самопідтримки
- евакуації з приміщення під час пожежі та повітряної тривоги

створити свій щит захисту від небезпек

§ 2. Небезпечні ситуації, їхні причини та наслідки



- Чи знаєш ти, як діяти в разі надзвичайної ситуації?
- Пригадай дії за сигналом «Повітряна тривога».
- Достатньо лише знати правила чи потрібно тренуватися для набуття навичок, що допоможуть уберегти своє життя?
- Чому в надзвичайних ситуаціях усім необхідно дбати про безпеку життєдіяльності?

Види небезпек у навколишньому середовищі

Усе, що тебе оточує, — це навколишнє середовище і середовище твого життя.

Виділяють природне, техногенне і соціальне середовища. У будь-якому з них можуть статися небезпечні ситуації, тому кожна людина має дбати про безпеку життєдіяльності.



Розглянь схему. Визнач, які види середовищ зображено на фотографіях.

Безпека життєдіяльності — це створення умов безпечного існування і діяльності людини у взаємозв'язку з навколишнім середовищем.



- Які види небезпек очікували на людину в давнину, а які — сьогодні?
- Наведи приклади небезпек, які можуть виникнути в кожному середовищі в місцевості твого проживання.
- Які зручності техногенного середовища полегшують життя людини, а що його ускладнює?
- Поясни, як ти розумієш вислів *моє соціальне середовище*. Як змінилося твоє соціальне середовище за останній рік?



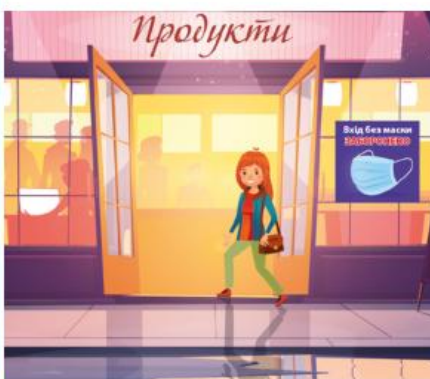
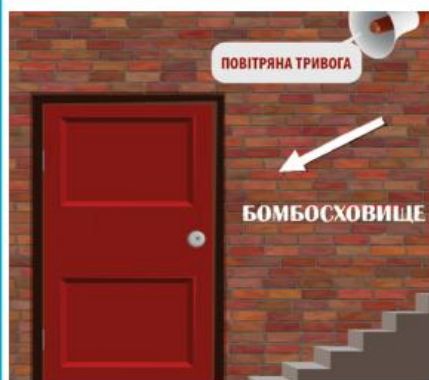
1. Перегляньте відео за посиланням на с. 15. Визначте, про які небезпеки йдеться у відео. Що могло їх спричинити? Якими можуть бути наслідки?
2. Як формула особистої безпеки *Уникати–перемагати–діяти* допомагає вам зберегти власне життя та здоров'я в навколишньому середовищі?

Як уникати ризиків та діяти безпечно

Щоб зберегти власне здоров'я і здоров'я інших, слід набувати вмій і навичок безпечної поведінки. Людина щодня потрапляє в ситуації, що пов'язані з ризиком. Ризик — можлива небезпека. Будь-яка ситуація, пов'язана з ризиком, має певні наслідки.



1. Назви види небезпек, які зображено на малюнках. Що їх спричинило? Як можна було уникнути таких ситуацій?



2. Розглянь ситуації та визнач, чим ризикують персонажі. Який ризик є виправданим? Які дії допоможуть його знизити та спонукати поводитися відповідально? Як би ти вчинив / вчинила у наведених нижче ситуаціях?



Екстремальні та надзвичайні ситуації

Екстремальні та надзвичайні ситуації загрожують здоров'ю і життю людей.

i

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

Екстремальна ситуація — це подія, що спричиняє зміну й ускладнює звичні умови життєдіяльності людини або групи людей.

Послідовність дій в екстремальній ситуації

Оцінити ситуацію і ризики для здоров'я

Не панікувати

Розробити план дій

Подумати, що можна зробити для порятунку самостійно. Обміркувати й вибрати найкращий варіант дій. Якщо є можливість — зателефонувати до рятувальної служби, покликати на допомогу

Діяти

Діяти швидко, рішуче. Використовувати знання, уміння та навички, спираючись на власний досвід. Не втрачати надії на порятунок, не здаватися

У надзвичайній ситуації небезпека загрожує великій кількості людей на окремій території. Надзвичайні ситуації розрізняють за їхнім характером: техногенні, природні, соціальні та воєнні. Під час надзвичайних ситуацій люди, які опинилися на території, що постраждала, виконують розпорядження рятувальних служб.

- Назви види надзвичайних ситуацій за їхнім характером. Наведи приклади.
- Вислови свої міркування щодо послідовності дій в екстремальній ситуації. Що може статися, якщо таку послідовність порушити?
- Поясни на прикладах, яка різниця між екстремальною та надзвичайною ситуацією.
- Які рятувальні служби тобі відомі? Як до них звернутися?

✓ Доповни схему «Небезпеки, їхні причини та наслідки».



1. Ознайомся з правилами евакуації. Поясни кожне з них, продовж речення.

Правила евакуації для дітей



Не говори, щоб...



Не біжи, щоб...



Не штовхайся, щоб...



Не повертайся, щоб...

2. Пригадай телефони екстрених служб. Разом із батьками чи близькими перегляньте свій довідник корисних телефонів. За потреби оновіть його.

§ 3. Безпека людини в природному середовищі



- Які емоції ти переживаєш під час несприятливої погоди?
- Як ти вважаєш, чи завжди сучасна людина може передбачити природні небезпеки й уберегтися від них?
- Чи знаєш ти, як потрібно діяти, коли заметіль або злива застали тебе на вулиці?
- Які стихійні лиха найчастіше трапляються в місцевості твого проживання?

Безпека в природному середовищі

Люди з давніх-давен використовували природне середовище для своїх потреб. Природні чинники — сонце, повітря, вода — і нині можуть створювати небезпеки. Не завжди вдається передбачити природні катастрофи й стихійні лиха, які можуть загрожувати життю і здоров'ю великої кількості людей та спричиняти значні матеріальні збитки.



Наведи приклади того, як людина використовує природне середовище й природні чинники для своїх потреб. Чи завжди таке використання безпечне для довкілля? Якими навичками безпечної поведінки необхідно володіти, якщо існують ризики виникнення природних небезпек?



1. Розгляньте схему. Наведіть свої приклади до кожного виду небезпек. Визначте, що їх спричиняє.

Небезпеки природного походження

1. Явища природи (повені, грози, землетруси, виверження вулканів, посухи, зледеніння, снігові замети тощо)



2. Ураження сільськогосподарських рослин хворобами та шкідниками



3. Масові інфекційні захворювання свійських та диких тварин



2. Перегляньте відео. Оберіть один із сюжетів, обговоріть його. Які емоції викликало відео? Що ви переживаєте, коли перебуваєте в небезпеці?



3. Довідайтеся.

- Про яку проблему йдеться в сюжеті?
- Чим спричинена небезпечна ситуація?
- Яких збитків спричиняє стихія природі та людям?
- Чи були готові люди убезпечити себе від наслідків стихії?

4. Поміркуйте.

- Чи важливо вміти швидко й рішуче діяти в небезпечних ситуаціях?
- Які знання та навички можуть допомогти героям відеосюжету врятуватися та зменшити збитки? Наведіть приклади.
- Що ви зробили б, щоб уникнути наслідків небезпеки?



Проаналізуй ситуацію. Якої помилки припустилася героїня? На який ризик вона наражається?



- Чому всі електричні прилади, зокрема мобільні телефони, необхідно вимкнути й утриматися від користування ними під час грози?
- Поясни приказку «Добре дивитися на дощ, стоячи під дахом».
- Сформулюй правила для різних ситуацій.
 - ✓ Як поводитися вдома під час грози
 - ✓ Як поводитися під час грози на вулиці населеного пункту
 - ✓ Як поводитися під час грози на відкритій місцевості

i

Ознайомся з інформацією.

Пожежі в природі дуже небезпечні. Горіння виникає, якщо є трикутник вогню — джерело запалювання, горючі матеріали та доступ кисню. У природі джерелом запалювання можуть бути: блискавка, що влучає в сухе дерево, покинуте вогнище, уламок пляшки, через який речовина або матеріал нагрівається до температури займання. Також через спеку й посуху може бути samozagorannya торфу, легкозаймистих вугілля чи природного газу.



i

Найпоширенішими є низові пожежі через необачну поведінку людей з вогнем та недбале гасіння багаття. Вигорають молоді деревця, кущі, трав'янисті рослини. Не варто пустувати навіть із вогнем маленького сірника, бо в суху погоду він може знищити ліс, дозрілу ниву, будівлі.



Спочатку будь-яка пожежа є невеликою, і її можна легко загасити, якщо дотримуватися порад безпеки. Прочитай поради пожежної безпеки в РА та дай відповіді на запитання.

- Розглянь схему. Переглянь відео про види пожеж у природі.
- Які пожежі є найпоширенішими? Чому?
- Розкажи, чому і як можуть постраждати від пожеж люди й тварини.
- Як погіршується добробут місцевих громад через порушення правил пожежної безпеки?
- Чому виникнення пожежі важливо вміти діяти швидко й рішуче?
- Чому необхідно швидко покидати місце великої пожежі?
- Обери правильний варіант виходу з небезпечної зони під час пожежі:
 - а) за напрямком вітру; б) проти вітру; в) не виходити із зони, чекати на допомогу.
- Чому треба швидко впасти на землю, якщо на тобі загорівся одяг?
- Поясни значення кожного правила безпечного багаття.



Безпека активного відпочинку на природі

Чи любиш ти відпочивати на природі: рибалити, посидіти біля багаття, помилуватися краєвидами з вершини гори? Проте будь-який відпочинок повинен приносити радість та

задоволення, тому необхідно подбати про безпеку маршрутів та місць відпочинку. Особливо це стосується територій, де проводилися активні бойові дії.



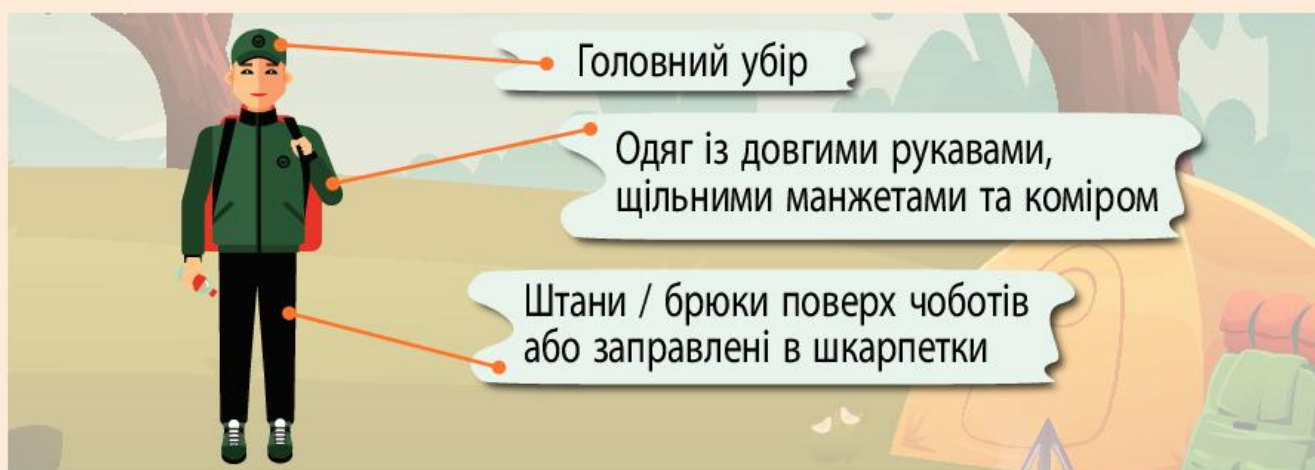
Інструктор з туризму. Якщо вирішив / вирішила відпочити на природі, роби це відповідально та ретельно підготуйся.

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПОХОДУ В ЛІС?



 Попередь дорослих про маршрут свого відпочинку та час повернення	 Візьми із собою аптечку, сірники, воду та продукти
 Візьми із собою засоби зв'язку, карту місцевості, компас	 Не збирай невідомих грибів та ягід, не зривай квітів, не ламай кущів
 Користуйся екостежками, не турбуй диких тварин	 Не вмикай голосної музики, не бери до рук дитинчат тварин
 Обирай облаштовані місця для пікніків та наметів	 Будь обережним/обережною із багаттям, не залишай сміття

Для активного відпочинку на природі обирай одяг відповідно до пори року та такий, що убезпечить тебе від подряпин, укусів комах і отруйних змії.



- Як впливає на здоров'я та добробут активний відпочинок на природі?
- Чому під час відпочинку важливо дотримуватися певних правил, зокрема мінної безпеки? Наведи приклади.
- Чим корисний відпочинок на природі? Від яких небезпек може захистити правильно підібраний одяг під час збирання грибів восени, під час літнього відпочинку біля річки, під час весняної прогулянки в полі?

і

Прочитай. Дай відповіді на запитання.

Правила поведінки під час зустрічі з дикими тваринами

1 Пам'ятай, будь-який контакт дикої тварини з людиною є небезпечним

2 Під час зустрічі з дикою твариною не намагайся годувати або ловити її

3 Не чіпай дитинчат тварин, їхні батьки непомітно перебувають поряд



4 Не торкайся тварини, яка не втекла при наближенні людини. Така тварина може бути хворою на сказ

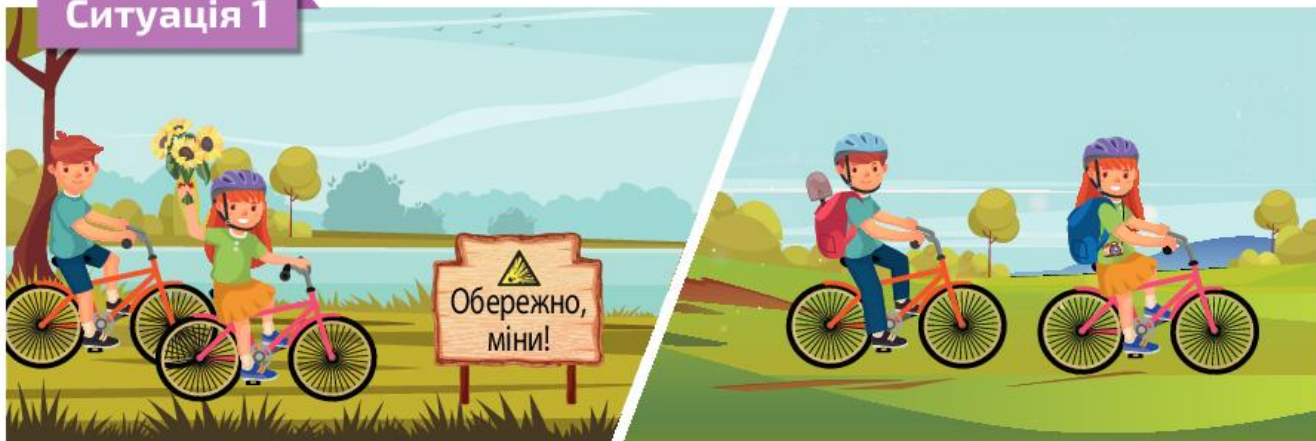
5 Якщо зустрів / зустріла травмовану тварину, розкажи про неї дорослим, щоб вирішити, як надати їй допомогу

6 Пам'ятай про відповідальність за тварину, яку ти візьмеш додому. Поцікався, чи не потребує вона особливих умов для утримання та скільки буде коштувати корм для неї

- Які правила були для тебе новими? Чи дотримуєшся ти таких правил?
- Поміркуй, чому ти порушуєш певні правила.
- На які небезпеки наражається людина, яка нехтує порадами щодо поводження з дикими тваринами?

Розглянь ситуації. Знайди помилки, яких припустилися дійові особи сюжетів. Поміркуй, на які ризики вони наражаються. Розроби поради.

Ситуація 1



Ситуація 2



Ситуація 3



Надання першої долікарської допомоги в природних умовах

Своєчасне надання долікарської медичної допомоги забезпечує подальше успішне лікування хвороби або ушкодження, попереджує розвиток тяжких ускладнень.



1. Розглянь алгоритм надання першої допомоги.



2. Потренуйся надавати допомогу при легких травмах за наведеним алго- ритмом.

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ЗАБОЯХ

Ознаки забою:
біль,
припухлість,
синець

На місце забою накласти пакет
з холодною водою чи льодом

Накласти тугу пов'язку

Забезпечити
потерпілому спокій

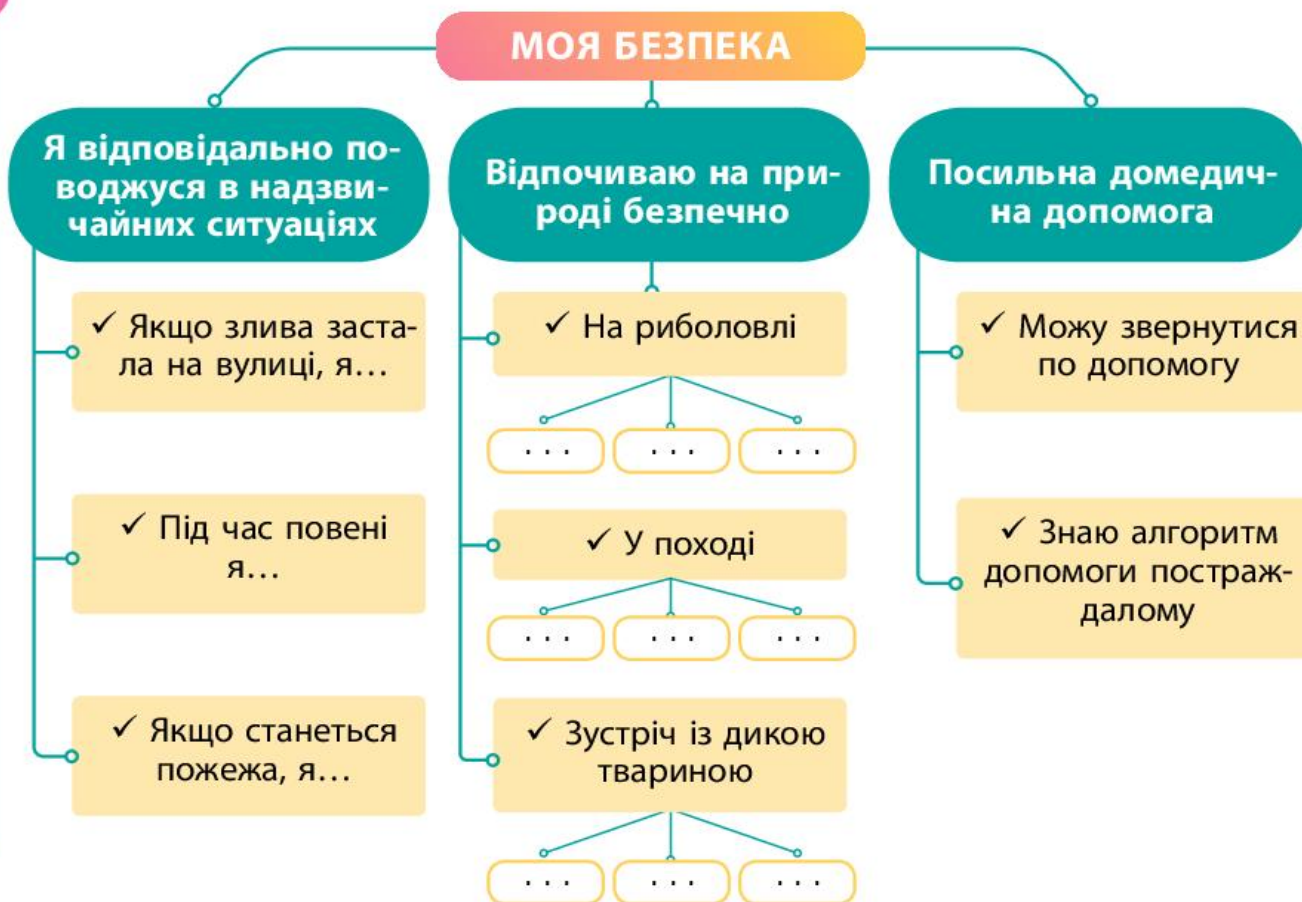
ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ НЕВЕЛИКИХ РАНАХ

Ознаки ран:
біль та кровотеча

Обробити краї рани
розчином йоду
або зеленкою

Заклеїти рану
бактерицидним
пластиром або
накласти пов'язку

Доповни мапу думок.



1. Наведи приклади інформації з місцевих новин про небезпечні природні явища та стихійні лиха.
2. Склади повідомлення виклику рятувальної служби за наведеним нижче планом:
 1. Що сталося
 2. Хто постраждав
 3. Адреса і найбільш зручний маршрут, щоб підїхати
 4. Прізвище того, хто телефонує
3. Набувай навичок безпечної поведінки та вивчай природне середовище. Скористайся інформацією за QR-кодом.
4. Обговори з батьками інформацію щодо правил поведінки, яких слід дотримуватися стосовно диких тварин, що водяться в місцевості твого проживання.



§ 4. Безпека в техногенному середовищі



- Які вигоди отримували люди від удосконалення процесу прання?
- Які технічні пристрої та споруди вони для цього створювали?
- Як такі вдосконалення впливають на довкілля? Чи може це викликати техногенні небезпеки?
- Яке ставлення в тебе до наведених висловів? Яке з них ти б обрав / обрала собі за гасло?

Природу найлегше
підкорити,
підкоряючись їй.

Людина —
цар природи!

Як техногенне середовище впливає на довкілля

Люди прагнуть зробити своє життя кращим і комфортнішим. Вони будують міста й села, прокладають дороги, греблями перегороджують річки, постійно винаходять і вдосконалюють технічні пристрої. Таким чином люди створюють техногенне середовище і змінюють довкілля.



Обговоріть, яку користь для людей приносять зображені об'єкти. Якою техногенною небезпекою вони загрожують? Які екологічні проблеми для довкілля можуть викликати? Що люди можуть зробити для покращення екології в кожній ситуації? За потреби скористайся наведеною нижче таблицею.



Дата-центр



Автомагістралі



Атомна електростанція



Видобуток корисних копалин



Завод



Стічні води

Вплив техногенного середовища на довкілля

Техногенна небезпека	Екологічні проблеми довкілля
• порушення правил безпеки; • аварії; • викиди шкідливих речовин у повітря; • забруднення водойм, ґрунту; • зменшення природних ресурсів, нестача чистої питної води	• забруднення хімічними та радіоактивними відходами ґрунту й повітря; • збільшення концентрації вуглекислого газу в атмосфері; • руйнування шару атмосфери, що захищає від надмірної сонячної радіації; • зниження родючості ґрунту; • порушення природних умов існування дикорослих рослин і тварин, зникнення деяких видів; • погіршення умов життя людини
Що можна зробити для покращення екологічних умов	
Люди висаджують ліси, створюють парки, очищають водойми, захищають види рослин і тварин, що зникають, дбають про збереження заповідних об'єктів, поширюють екологічні знання.	
Впроваджують:	
• безвідходне виробництво — процес, коли відходи одного виробництва слугують сировиною для іншого; • вторинну переробку сировини — переробку деяких використаних виробів на нові; • виробництво електроенергії з використанням енергії сонця і вітру.	
Використовують:	
• технічні пристрої для зниження шуму; • фільтри для зменшення викидів шкідливих речовин в атмосферу; • екологічно чисті види транспорту.	

Чому виникають пожежі в побуті та як їм запобігти

Одна з найрозповсюдженіших техногенних небезпек — пожежі в побуті.

-  1. Розгляньте схему. До кожного пункту наведіть конкретні приклади з літературних джерел чи місцевих новин. Якими були наслідки цих подій?



2. До кожного виду пожежі сформулюйте й запишіть у  правила безпечної поведінки, які допоможуть запобігти виникненню пожежі.
3. Обстежте свою класну кімнату. Визначте легкозаймисті речовини та предмети. Заповніть таблицю в .



1. Установи відповідність між вражаючими факторами пожежі та їх небезпечним впливом на людину. Виконай завдання в .

1. Висока температура повітря. Під час пожежі повітря дуже нагрівається	Погано орієнтується, не може вільно пересуватися, може травмуватися
2. Відкритий вогонь та іскри	Може отримати опіки різного ступеня тяжкості
3. Під час горіння витрачається кисень	Може отримати тепловий удар або обпекти органи дихання та шкіру
4. Під час горіння, особливо предметів із синтетичних матеріалів (меблів, лінолеуму, пластикової оббивки стін тощо), у повітря виділяються отруйні речовини	Може отруїтися, відчувати запаморочення, головний біль, з'явиться нудота, блювота, шум у вухах, задишка, кашель
5. У задимленому приміщенні людина нічого не бачить	Від нестачі кисню може постраждати і навіть загинути

2. Чому необхідно захищати органи дихання під час пожежі? Назви підручні засоби, які слід використати, щоб убезпечити органи дихання від опіків та отруйних речовин.
3. Чому в задимленому приміщенні слід пересуватися навколівки або повзком уздовж стіни?
4. Назви засоби, якими можна герметизувати двері. Для чого це робити?
5. Визнач правило поведінки, за яким можна зменшити дію кожного із вражаючих факторів, які наведено в таблиці вище.
 - А. Присядь або ляж на підлогу. Пересувайся навколівки або повзком уздовж стіни.
 - Б. Дихай, прикривши носа та рота тканиною (носовою хустиною, шарфом, рушником, бажано вологими).
 - В. Не відчиняй дверей. Щоб дим не потрапив у кімнату, герметизуй усі щілини біля дверей: рушниками, білизною, ковдрами.
 - Г. Діставшись до дверей, не відчиняй їх одразу. Спочатку злегка торкнися, якщо двері теплі, можливо за ними вирує пожежа, якщо ні, обережно відкрий.
 - Д. За можливості швидко залиш приміщення, де виникла пожежа. Користуйся сходами, а не ліфтом.

Як слід діяти під час пожежі в громадському приміщенні

і Пожежа в громадському приміщенні розвивається дуже стрімко, і відразу з'являється небезпека для життя та здоров'я людей. Якщо пожежа виникає в школі, вмикається сигналізація і дітей негайно організовано виводять із приміщення. Це називається **евакуацією**.

Перегляньте відео. Дайте відповіді на запитання.
Виконайте завдання.



- Яких помилок припустилися діти під час моделювання ситуації пожежі в школі?
- Яким є основне правило під час евакуації?
- Кого і про що слід повідомляти при виникненні пожежі в громадському приміщенні?
- Що таке план евакуації? Де його зазвичай розташовують?
- Сформулюйте правила евакуації. Запишіть їх у .
- Потренуйтеся швидко покидати приміщення школи відповідно до правил евакуації з приміщення.

Як допомогти людині, яка отримала термічні опіки

Потерпілому / потерпілій під час пожежі потрібно забезпечити доступ свіжого повітря, запропонувати випити води, розпитати про самопочуття. Під час пожежі люди найчастіше отримують термічні опіки. Будь-які термічні опіки — це пошкодження шкіри внаслідок контакту з гарячою речовиною або предметом.



Сімейний лікар. Термічні опіки бувають дуже болючими та часто супроводжуються почервонінням або лущенням шкіри, виникненням пухирів та набряку, появою блідості або обвугленням шкіри. Рівень інтенсивності болю не завжди пов'язаний з тим, наскільки сильний опік. Іноді навіть дуже серйозний опік може бути відносно безболісним.

Категорично заборонено прикладати до рани лід. Не обробляй уражену поверхню шкіри жодними кремами чи жирними речовинами. Дотримуйся наведених порад.



ТЕРМІЧНІ ОПІКИ: ПЕРША ДОПОМОГА



Негайно припиніть контакт із джерелом опіку



Обробіть прохолодною водою



Зніміть одяг або прикраси поблизу ділянки опіку. Окрім речей, які прилипли до ураженої шкіри



Прикрийте рану стерильною пов'язкою



Дайте потерпілому води, щоб зменшити інтоксикацію та уникнути зневоднення



За потреби телефонуйте 103

Незначні опіки можна лікувати самостійно в домашніх умовах, головне — запобігати потраплянню бруду на уражену ділянку шкіри та не проколювати пухирів, які можуть утворитися на цьому місці. При виникненні сильного опіку необхідно звернутися за професійною медичною допомогою. Наприклад, у разі ураження великої ділянки шкіри (більшій, ніж твоя долоня) або виникнення глибокої рани, або появи блідості чи обвуглення шкіри, або якщо уражена ділянка на обличчі, руках, ногах чи статевих органах, унаслідок чого виникли пухирі. При будь-яких проявах інфікування, виникнення неприємного запаху з рани, гною чи посилення больового синдрому негайно звертайтеся до лікаря.



- Які опіки можна лікувати самостійно?
- Коли потрібно звернутися до лікаря?
- Змоделюй послідовність надання домедичної допомоги в наведених ситуаціях.
 - ✓ Під час пожежі потерпілий отримав опік на руці від розігрітої металевої дверної ручки. Ділянка опіку незначна, є почервоніння шкіри.
 - ✓ Унаслідок загоряння одягу в потерпілого уражена більша частина спини, з'явилися пухирі.

За малюнком склади алгоритм власних дій у разі виникнення пожежі. Склади текст повідомлення в рятувальну службу.



1. Обстеж свою оселю. Визнач легкозаймисті речовини та предмети. Чи безпечно їх зберігають?
2. Обговори з батьками послідовність дій у разі виникнення пожежі у власній оселі та разом визначте шляхи евакуації.
3. Склади алгоритм дій:
 - гасіння новорічної ялинки з електричною гірляндою;
 - надання домедичної допомоги при опіку долоні руки від торкання до полум'я свічки.

§ 5. Твоя безпечна оселя



- Чому вміння користуватися всіма зручностями в будинку є дуже важливим?
- Чи є це ознакою твого дорослішання?
- Які зручності є в тебе вдома?
- Чи зможеш ти впоратися із ситуацією, коли у твоїй оселі зникне світло чи прорве трубу?
- Проведи дослідження своїх навичок. Заповни чек-лист у , позначивши «+» те, що вмієш робити добре, а навички, які потребують удосконалення, познач «-».
- Поміркуй, що здавна спонукало людину складати прислів'я про власний дім. Чи актуальні такі висловлювання для сучасних людей?
- Як ти розумієш наведені вислови ?

У рідному
домі і стіни
допомагають

Усякий дім
господарем
тримається

Уже на ганку
видно, який
порядок
у домі

Без господаря
і будинок
сирота

Усім нам добре відомий вислів «Мій дім — моя фортеця». Та чи замислюємося ми про те, що іноді саме у «фортеці» людині загрожує небезпека?

Сучасні будинки в містах і селах обладнано водогоним, електропостачанням, опаленням тощо. Люди мають учитися правильно й безпечно користуватися всіма приладами в оселі, щоб їхнє життя було по-справжньому комфортним. Для забезпечення населення всіма побутовими вигодами до будинків прокладають електричні й інтернет-кабелі, труби водогону та тепломережі. Усе це називають комунікаціями.



Проаналізуй схему, дай відповіді на запитання.

Комунікації в багатоквартирному будинку



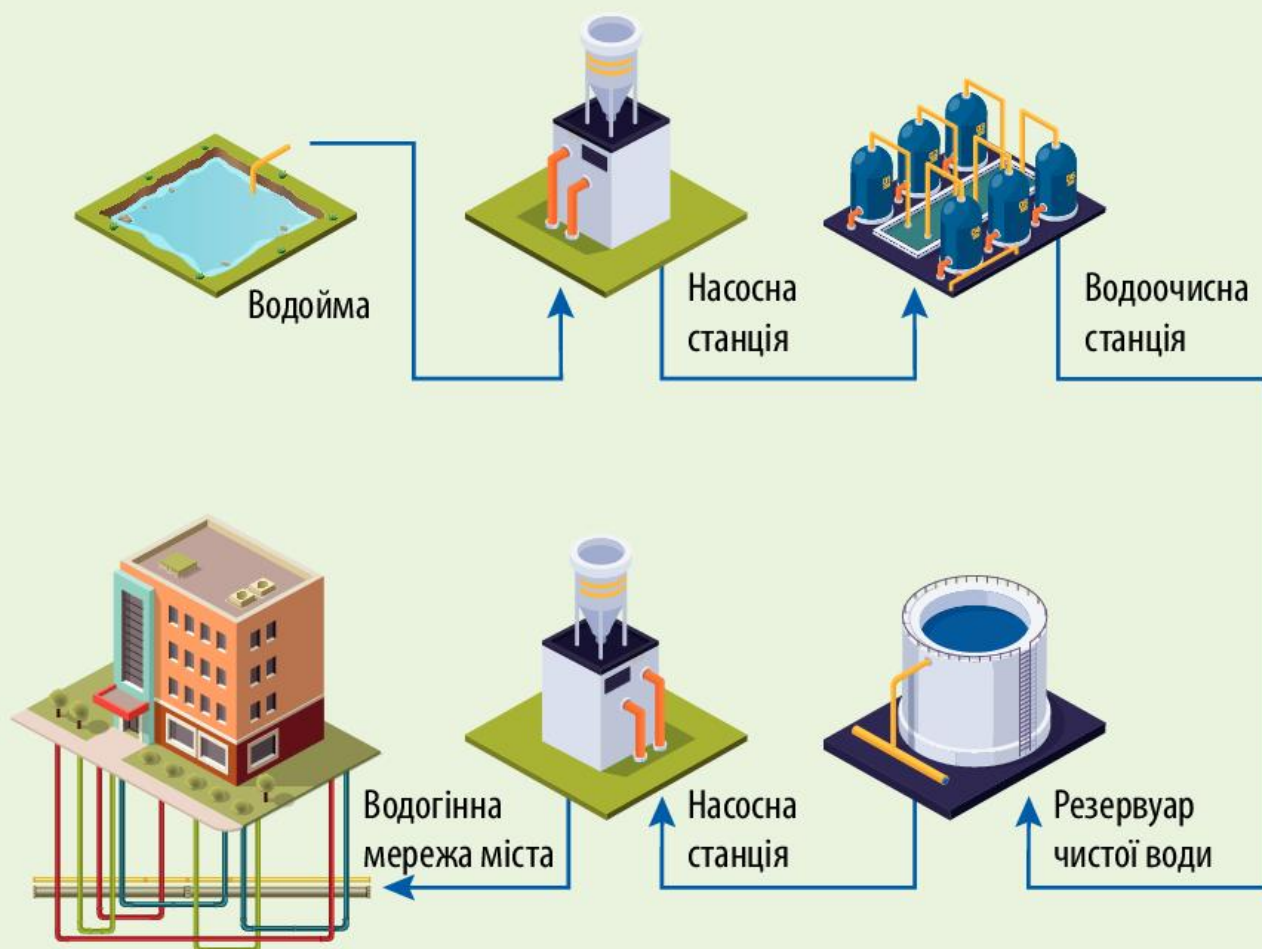
- Назви комунікації, які наведено на малюнку. Яким чином вони забезпечують основні побутові потреби родини?
- Які види комунікації підведено до твого будинку?
- Якими побутовими вигодами користується твоя родина? Якими побутовими приладами обладнано вашу оселю?
- Які небезпечні ситуації можуть виникнути під час користування побутовими мережами водо-, електро-, тепло- та газопостачання?
- Які рятувальні служби слід викликати при аварії чи несправній роботі цих мереж?

Без води і не туди, і не сюди

Вода має надходити до будівель через труби водогону без сторонніх домішок, мати певну температуру, смак, запах. Для цього її подають з водойм через водозабір на станцію водоочищення, де її очищують за допомогою хімічних речовин. Вода з резервуарів чистої води під тиском насосних станцій надходить до водогінної мережі населеного пункту.

i

Розглянь схему водозабору.



- Який шлях проходить вода, що надходить до оселі?
- Як постачається вода в будинок, у якому ти мешкаєш? Чи знаєш ти, звідки вона береться?
- Чи доводилося тобі бачити, як із тріщин в асфальті виходить пара чи витікає вода? Що це може означати? Як потрібно діяти в такому випадку? Чи безпечно підходити до таких місць?
- Чи потребує вода з водогону, якою користується твоя родина, додаткового очищення для приготування їжі та пиття?
- Які прості способи очищення води в побуті тобі відомі?



Прісної води на планеті не вистачає. Потрібно дбайливо ставитися до водних природних ресурсів та економити воду. Почни з малого. Якщо з несправного крана крапає вода, то за добу витікає майже 60 літрів. Ти ще не можеш самотійно відремонтувати кран чи зливний бачок, а тому зверни увагу дорослих на несправність. Тобі під силу перекрити крани в разі витоку води, адже відкритий водогінний кран у квартирі може призвести до небезпечної ситуації — затоплення. Вода заповнить квартиру, зіпсує підлогу, речі. Вона може проникнути й у квартири поряд із твоєю та в ті, що розташовані на нижніх поверхах. Затоплення може виникнути також у випадку, коли забиваються каналізаційні труби.

Щоб запобігти затопленню помешкання, треба:

- ✓ стежити за справністю кранів і труб;
- ✓ завжди закривати кран після користування, щоб не лити воду марно;
- ✓ не кидати сторонні предмети в каналізаційну систему;
- ✓ не засмічувати раковину побутовими відходами;
- ✓ перед виходом із дому ретельно перевіряти, чи закриті крани.

Якщо сталося затоплення помешкання, треба:

- ✓ негайно сповістити дорослих про аварію;
 - ✓ зателефонувати до диспетчерської служби комунально-ремонтного експлуатаційного підприємства;
 - ✓ вимкнути електричний струм та перекрити крани, через які у квартиру надходить вода;
 - ✓ у місцях протікання води поставити миску або відро;
 - ✓ місця протікання на трубі замотати м'якою тканиною і час від часу викручувати її.
- Яка ситуація із прісною водою в місцевості твого проживання (чи достатня кількість, якість і доступність)? Як економлять воду у твоїй родині?
 - Використовуючи поради експерта, розроби алгоритм дій у ситуації затоплення.
 - Склади повідомлення до рятувальних служб. У парі з однокласником / однокласницею розіграйте виклик аварійної служби.

Як безпечно користуватися газовими приладами

У побуті люди використовують природний газ. До будинків він подається по газопроводах, а в районах, де їх не прокладено, використовуються газові балони. Вони містять суміш зріджених газів під сильним тиском. Удар по газовому балону або його падіння можуть призвести до вибуху.



Перевір свої знання та навички разом з експерткою Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Знайди відповіді на запитання.

Запитання



1 Як виявити витік газу?



4 Чому потрібно часто провітрювати приміщення, у якому горить газ?

2 Чим небезпечний витік газу?

5 Як правильно вмикати й вимикати конфорку газової плити?

3 Які правила безпечного користування газовими приладами?

6 На що потрібно звернути увагу під час користування газовою колонкою?

7 Що робити якщо в приміщенні відчувається запах газу?

Відповіді



Під час горіння газу зменшується кількість кисню, а в повітря виділяються небезпечні речовини. Після горіння 4 конфорок упродовж години вміст шкідливих речовин у повітрі збільшується вдвічі. У погано провітрюваному приміщенні газ згорає не повністю й утворюється отруйний чадний газ, який піднімається вгору. При повному згорянні газу утворюється вуглекислий газ. Якщо його концентрація в повітрі висока, людина може задихнутися.

А

Газ не має ні кольору, ні запаху. Щоб виявити його в повітрі, наприклад, у разі витіку, до газу додають спеціальні речовини із запахом гнилої капусти — одоранти.

Б

Змішуючись із повітрям, він утворює вибухонебезпечну суміш.

В

Щоб увімкнути конфорку газової плити



Відкрити
вентиль на
газовій трубі



Запалити сір-
ник, піднес-
ти його до
конфорки



Увімкнути
кран кон-
форки

Г

Щоб вимкнути конфорку газової плити



Вимкнути
кран кон-
форки



Перекрити вентиль
на газовій трубі

Д

Перш ніж користуватися газовою колонкою, слід перевірити тягу в димоході та вентиляційному каналі. Тяга є, якщо полум'я запаленого сірника затягується всередину. Якщо тяги немає, користуватися колонкою забороняється.

1

перекрити вентиль на
газовій трубі чи балоні,
потім закрити кран
конфорки

2

відчинити вікна, двері, щоб
провітрити приміщення

3

не користуватися
відкритим вогнем

4

не вмикати і не вимикати
електричні прилади

Е

вийти з помешкання,
від сусідів повідомити
дорослих про те, що
трапилося, викликати
аварійну службу газу
за номером 101

5

- ✓ Користуйся тільки справними газовими приладами.
- ✓ Перш ніж увімкнути газовий прилад, переконайся, що в приміщенні немає запаху газу.
- ✓ Газовий прилад має бути розташований у добре провітрюваному приміщенні, яке обладнано витяжкою.
- ✓ Газовий прилад має бути розташований якомога далі від легкозаймистих предметів.
- ✓ Крани на газовій трубі мають перебувати в положенні «перекрито», якщо газ не використовується.

Ж

Як безпечно користуватися засобами побутової хімії



Які засоби використовує твоя родина для миття посуду й прибирання оселі?

Майже в кожній оселі є засоби побутової хімії, що допомагають підтримувати чистоту. Проте в разі порушення правил використання цих засобів вони стають небезпечними для здоров'я. Слід дотримуватися правил безпечного використання та зберігання засобів побутової хімії.

i

Проаналізуй інформацію про групи засобів побутової хімії за рівнем безпеки. Дай відповіді на запитання.



Відносно безпечні (без застережних написів на етикетках)

Мило, пральні порошки, пасти, косметичні засоби



Можуть спричинити отруєння при потраплянні в організм



Небезпечні при потраплянні на шкіру та в очі (із застережним написом «Уникати потрапляння в очі та на шкіру!»)

Відбілюючі та дезинфікуючі засоби



Спричиняють опіки, подразнення шкіри, очей та дихальних шляхів



Вогнєнебезпечні (з написами й умовними позначками «Вогнєнебезпечно!», «Не розпилювати біля відкритого вогню!»)

Аерозольні препарати, лаки, фарби, розчинники



Порушення правил користування може призвести до пожежі



Отруйні (з написами «Отрута» чи спеціальними позначками)

Сильнодіючі засоби для боротьби з комахами і гризунами



- Наведи приклади засобів побутової хімії, які є відносно безпечними.
- На що слід звертати увагу, купуючи засоби побутової хімії?
- Якими засобами побутової хімії для прибирання та прання користуються у твоїй родині? До якої групи за рівнем безпеки вони належать?



1. Розглянь схему, виконай завдання.

БЕЗПЕЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ ЗАСОБІВ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ



- Проаналізуй та поясни кожне правило безпечного використання та зберігання засобів побутової хімії. Чому діяти необхідно саме так?
- Як зберігаються засоби побутової хімії у твоїй родині?
- Чому необхідно знати правила користування засобами побутової хімії?

2. Досліди інформацію на етикетці.

- До якої групи засобів побутової хімії за рівнем безпеки належить цей засіб?
- Проаналізуй подібний миючий засіб, яким користуються у твоїй родині. Результати занеси в порівняльну таблицю у .
- Зроби висновок про те, який засіб безпечніший. Поясни чому.



Засіб для ручного миття посуду

Ефективно видаляє жирові та харчові плями, утворює стійку піну.

Спосіб застосування

Розвести засіб з водою у співвідношенні 20 частин води на 1 частину засобу.

Заходи безпеки

Користуватися в захисних гумових рукавичках. Уникати потрапляння засобу в очі та на шкіру.

Як безпечно зберігати ліки вдома



Фармацевт. Люди моєї професії відпускають в аптеках ліки покупцям, перевіряють рецепти лікарів, видають ліки та пояснюють, як правильно й безпечно їх приймати та зберігати.

Ще один напрям діяльності фармацевта — робота в лабораторіях і на підприємствах з виробництва лікарських препаратів.



У кожній оселі повинна бути аптечка, де зберігається термометр, ножиці, вата, бинт, пластир, дезінфекційні засоби — розчин йоду, брильянтовий зелений, перекис водню, серцеві засоби, засоби для зняття болю.

Обираючи місце для зберігання аптечки, слід пам'ятати, що під дією вологи і прямих сонячних променів лікарські засоби, вата, бинти і пластирі стають непридатними для використання.



Безпечне використання та зберігання ліків



Використовуй ліки за призначенням лікаря і відповідно до інструкції



Усі ліки й лікарські розчини зберігай в пакуваннях



Не вживай ліків, термін використання яких минув



Не зберігай ліки у ванній кімнаті та на кухні



Зберігай в недоступному для дітей місці



Ємності з розчинами і тюбики щільно закривай

- Обговори правила безпечного зберігання ліків у домашній аптечці.
- Чому не можна зберігати ліки на кухні або у ванній кімнаті?

Розглянь інтелект-карту. Визнач, яких правил користування ти дотримуєшся і якими навичками безпечної поведінки добре володієш. А які навички тобі ще потрібно розвивати?



1. Користуючись порадами експерта, з допомогою дорослих дізнайся, де в помешканні розташовані вентилі, що перекривають постачання води в оселю. Під наглядом дорослих потренуйся закривати їх, з'ясуй, у яких місцях може протікати вода. Обговори алгоритм твоїх дій у разі, якщо сталося затоплення оселі.
2. За потреби разом із батьками:
 - ✓ дізнайся, якими засобами побутової хімії за рівнем безпеки користуються вдома для прибирання оселі, прання, миття посуду; обговори, чи правильно зберігаються в помешканні засоби побутової хімії;
 - ✓ знайди інформацію в інтернеті про екологічно чисті засоби для прибирання оселі, прання білизни, миття посуду. Наприклад, застосування соди або гірчиці для миття посуду. Спробуй скористатися цими засобами та перевірити їхню дієвість.
3. Разом із дорослими перевір уміст лікарських засобів, які зберігаються в домашній аптечці. Дізнайся про їхнє призначення.

4. Разом із батьками прочитайте поради від фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій, пройдіть експрес-підготовку із цивільного захисту та перевірте готовність власної домівки.



Поради: ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ВДОМА



01  За можливості дізнайтеся, де розташовані найближчі укриття, та перевірте стан підвального приміщення 03  Зробіть запаси питної та технічної води, продуктів тривалого зберігання 05  Підготуйте засоби пожежо-гасіння 07  Підготуйте засоби для приготування їжі в разі відсутності газу та електропостачання 09  Подбайте про справний стан приватного транспорту та запас пального для вчасної евакуації з небезпечного району	02  Перевірте наявність аварійного виходу 04  Перевірте в аптечці засоби надання медичної допомоги та подумайте, які ліки можуть знадобитися впродовж тривалого часу 06  Подбайте про альтернативні засоби освітлення приміщення на випадок відключення електропостачання (ліхтарі, свічки) 08  Зберіть найнеобхідніші речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до сховищ 10  У холодну погоду подумайте про альтернативний обігрів оселі на випадок відключення централізованого опалення
---	---

Завчасно підготуйте тривожну валізу з усім необхідним. В екстрених ситуаціях телефонуйте:

- ✓ Пожежна охорона та служба порятунку в Україні: 101
- ✓ Гаряча лінія Служби безпеки України: 0–800–501–482
- ✓ Головне управління Національної поліції: 102

Тривожна (екстрена) валіза — базовий набір речей, які можуть знадобитися в будь-якій екстреній ситуації, зокрема у випадку війни. Здебільшого це укомплектований наплічник об'ємом від 30 літрів, у якому зібрано копії документів та мінімальний набір одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів та продуктів харчування. Вміст тривожної валізи потрібно періодично оновлювати, щоб продукти й медикаменти були придатними за термінами використання. Кожен член родини повинен мати індивідуальну валізу для максимально швидкої евакуації з небезпечної зони, як-от: землетрус, потоп, пожежа, підвищена криміногенна ситуація, епіцентр воєнних дій тощо.

§ 6. Безпека в соціальному середовищі

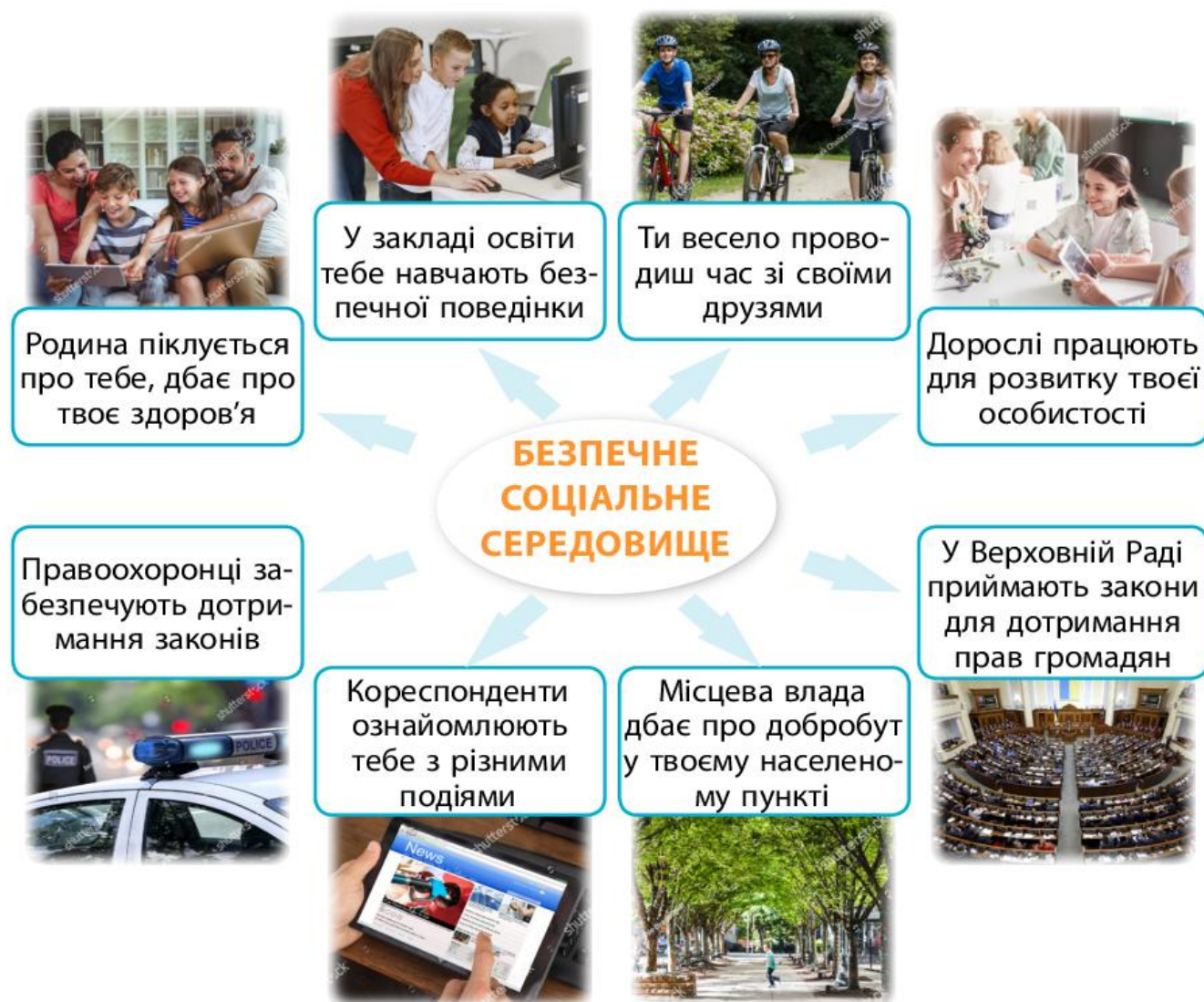


- Пригадай правила безпеки під час прогулянки надворі чи коли ти один / одна вдома. Як поводити себе з незнайомими людьми?
- Що таке громадські місця? Наведи приклади таких місць у своєму населеному пункті. Яких правил необхідно дотримуватися при їх відвідуванні? Чому?
- Чи відомий тобі алгоритм дій у випадку, коли ти став / стала жертвою крадіжки як персонаж ситуації?

Громадські місця і безпека

Ти почуваєшся щасливо й благополучно, якщо люди, які тебе оточують, доброзичливо спілкуються. Дотримання законів і правил поведінки в суспільстві зумовлюють безпечне життя та сприяють добробуту і здоров'ю кожного.

Соціальне середовище — це сукупність умов існування особистості, люди, які її оточують, та стосунки з ними.



- Що називають соціальним середовищем?
- У якому соціальному середовищі жити безпечно? Хто піклується про твою безпеку?
- Через які чинники в суспільстві виникають небезпеки?
- Як соціальне середовище впливає на здоров'я людей?
- Чи залежить від твоєї поведінки здоров'я та добробут інших людей спільноти?
- Які небезпеки є в соціальному середовищі? Наведи приклади.

Під час військового стану або тривоги дотримуйся встановлених правил безпеки, які розроблені фахівцями ЮНІСЕФ*. Ознайомся з ними за QR-кодом. У будь-якій ситуації нама-



* ЮНІСЕФ (Міжнародний дитячий надзвичайний фонд ООН) працює в понад 190 країнах і територіях світу заради захисту й підтримки дітей.

гайся зберігати спокій. Так ти зможеш ухвалювати рішення та підтримувати, тих, хто поряд.

У разі небезпеки та порушення твоїх прав звертайся за допомогою до офіційних органів (за телефоном 102 або 116 111) та посадових осіб, які мають знаки розрізнення (форма, бейджі, спецжилети): поліцейських, рятувальників, медиків, працівників соціальної сфери.

У соціальному середовищі можна потрапити в небезпечну ситуацію, яку спричинено необачною та необережною поведінкою людей. Треба пам'ятати, що в місцях великого скупчення людей злочинцям легше втекти в натовпі. У малолюдних місцях у разі скоєння злочину постраждалому важко розраховувати на допомогу. Увечері ризик небезпеки в таких місцях значно підвищується. Щоб не потрапити в небезпечну або кримінальну ситуацію та значно знизити ризик стати жертвою, дій за формулою безпеки: *передбачати, уникати, діяти*.

i

Ознайомся з порадами щодо обачної поведінки. Дай відповіді на запитання.

Місця великого скупчення людей



Вокзали



Місця відпочинку

- ❖ Стеж за особистими речами
- ❖ Не залишай гроші й документи в кишенях верхнього одягу
- ❖ Ні за яких обставин не показуй, скільки маєш грошей
- ❖ Сумку та рюкзак носи через плече або перед собою, міцно притискаючи до себе
- ❖ Не сідай у чужий автомобіль із незнайомцями
- ❖ Оминай компанії, де вживають алкогольні напої

Малолюдні місця



Лісопарки, парки



Пустирі, недобудови



Ринки, магазини



Громадський транспорт

- ❖ Не говори на вулиці по телефону довго й голосно
- ❖ Не ходи в навушниках
- ❖ Оминай малолюдні, погано освітлені парки та двори
- ❖ У темну пору доби тримайся подалі від кущів, невисоких стін, під'їздів
- ❖ Повідом дорослих про місце перебування та час повернення, обговорити безпечний зворотний шлях
- ❖ Не заходь до під'їзду чи ліфта, якщо позаду йде незнайомиць



Під'їзди



Ліфти

- Які з порад є новими, які ти вже виконуєш, а які — ігноруєш? Чому?
- Як слід поводитися в місцях скупчення людей? А в малолюдному місці?
- Чому важливо під час небезпеки якнайшвидше звернутися по допомогу до дорослих або до рятувальних служб?
- Що порадиш підліткові, який соромиться звертатися по допомогу?



Розглянь життєві ситуації. Сформулюй поради або порядок дій для уникнення небезпек.

- ✓ Купуєш продукти в магазині або на ринку
- ✓ У святковий день із друзями гуляєш у парку
- ✓ Увечері в сутінках повертаєшся додому безлюдною вулицею
- ✓ Батьки доручили віднести родичам важливі документи
- ✓ Під час прогулянки загубив / загубила ключі від квартири
- ✓ Перебуваєш в громадському транспорті, коли лунає сигнал повітряної тривоги

Захист від кримінальних небезпек

Порушення людьми правил і законів у соціальному середовищі спричиняє виникнення небезпек і злочинів, зокрема кримінальних: крадіжок, пограбувань, шахрайств, хуліганств, здирництв, убивств. Кримінальні злочини караються за законом. Щоб убезпечити себе від небезпек соціального середовища, слід набувати навичок безпечної поведінки.



1. Ознайомтеся з порадами для захисту власного майна, обговоріть їх.

Як захистити власну оселю



Як захистити мобільний телефон



2. Дайте відповіді на запитання.

- Чому варто дотримуватися кожної з порад? Які ризики виникають, якщо не дотримуватись правил?
- Чому слід набувати навичок безпечної поведінки, щоб убезпечити власне майно від крадіжки?
- Що потрібно убезпечити насамперед: себе і здоров'я чи майно або телефон?

Безпека в інтернеті. Ризики комунікації у віртуальному середовищі

Інтернет проник у наше життя і діяльність. Окрім комп'ютерів та ноутбуків, ми під'єднуємо до інтернету все: мобільні телефони, планшети, побутові пристрої й багато інших портативних пристроїв. Саме тому дуже важливо знати якомога більше про безпеку у Всесвітній мережі.

Найпопулярнішими соціальними мережами серед молоді в Україні є *YouTube*, *Instagram*, *TikTok* та *Snapchat*, а також месенджери *Viber* та *Telegram*. Майже в усіх цих мережах та месенджерах можна зареєструватися тільки з 13 років, а доступ до *Telegram* дозволено із 16 років. Якщо користувач не досяг відповідного віку, мережа може без попередження видалити його профіль. Проте дітям часто вдається «обійти» це обмеження й зареєструватися набагато раніше.

Сьогодні люди часто мають потребу поспілкуватися в інтернеті, проте інколи онлайн-співрозмовники виявляються не тими, за кого вони себе видають. Варто пам'ятати про випадки, коли в інтернеті з нами спілкуються лише для того, щоб увійти в довіру й вивідати певну приватну інформацію. Тому треба бути уважними та обережними, набувати навичок захисту приватного життя, коли ми перебуваємо онлайн.



1. Досліди сформованість навичок безпечного користування інтернетом. Заповни в  чек-лист «Мій безпечний інтернет».

- Проаналізуй свої відповіді. Що ти робиш систематично й добре? Що тобі заважає виконувати деякі правила? До яких наслідків це може призвести? Зроби висновок щодо того, які знання та навички треба здобути.
- Розроби план дій «Мій безпечний інтернет» з метою набути певних навичок. Скористайся .



- Які можливості надає інтернет? Для чого ти його використовуєш?
- Як ти розумієш, що таке приватна інформація, особисті дані?
- Що ти відчуватимеш, коли хтось незнайомий буде читати твоє листування або підслуховувати розмови?
- Ознайомся в РА з порадами «Правила поведінки дітей в інтернеті». Для чого їх було розроблено? Що може статися, якщо не дотримуватися рекомендацій?
- У яких соціальних мережах ти маєш реєстрацію? У яких месенджерах ти спілкуєшся?

- Чи знаєш ти, як можна обмежувати коло свого спілкування та як налаштувати приватність повідомлень у соціальних мережах?
- Чим не варто ділитися в інтернеті?
- Поясни, чим може бути небезпечне спілкування онлайн, наприклад, під час онлайн ігри.



1. Поміркуй про одного зі своїх інтернет-друзів, з яким ти спілкуєшся в соціальній мережі або в ігровому чаті. Напиши в  декілька фактів про нього та про ваше спілкування. Скористайся запропонованими запитаннями.

- Скільки років твоєму другові / твоїй подрузі?
- Який вигляд він / вона має? Якого кольору його / її очі? Який зріст?
- Як він / вона сміється? Де мешкає? Чи добре навчається в школі?
- Як одягається? Як до нього / до неї ставляться твої батьки?

2. Зроби висновок про те, чи можна вважати цю людину знайомою чи вона залишається незнайомою.



1. Дізнайся про ознаки незнайомців, які є не тими, за кого себе видають в інтернеті.

- Їхні інтереси дуже сильно збігаються з твоїми, вони приділяють дуже багато уваги тому, що ти поширюєш, засипають компліментами твої фото тощо.
- Вони пропонують подарунки або винагороду, якщо ти поділишся з ними якоюсь інформацією.
- Вони нав'язують розмови, які тобі неприємні.
- Вони наполягають на спілкуванні «у приваті», хоча до цього ви спілкувалися у груповому чаті.
- Вони наполягають на тому, щоб ваше спілкування залишалось в секреті.
- Спілкування з такими людьми викликає у тебе відчуття тривоги.

2. Дай поради щодо дій у наведених ситуаціях. Поміркуй, чи в усіх ситуаціях потрібно ухвалити рішення самостійно.

- ✓ Незнайомець пропонує за винагороду поділитися контактами твоїх друзів для залучення їх до підписників у свій блог.
- ✓ Хтось просить поширити інформацію про подію через твої контакти.
- ✓ Однокласник хвилюється, що новий інтернет-знайомий хоче «втертися» в довіру, та не знає, як це перевірити.
- ✓ Однокласниця стала отримувати листи з погрозами від незнайомців.



Створи свій «Щит захисту», щоб під час користування інтернетом з тобою не траплялися неприємні речі й тобі не завдавали шкоди. Намалюй і напиши на ньому тих, до кого насамперед звернешся по допомогу в будь-якій ситуації. За потреби скористайся шаблоном в .



Розглянь схему. Наведи приклади практичної користі кожного з правил.



1. Поясни вислів «Власне здоров'я і життя дорожчі за велосипед чи мобільний телефон».
2. Проаналізуй, чи впливатиме білборд-тест на твоє рішення викладати чи пересилати будь-яке своє фото в інтернеті.

Білборд-тест — це принцип спілкування в інтернеті, який перед висвітленням будь-якої інформації передбачає відповідь на просте запитання: «Чи готовий / готова я побачити цю інформацію / фото на білборді або стінах біля входу в мою школу?». Чесна відповідь самому / самій собі на це запитання дасть можливість оцінити власні дії та не ділитися особистою інформацією в мережі.

3. Обговори разом із батьками можливості захисту від ризиків під час користування інтернетом, чому не варто спілкуватися з незнайомцями в мережі. Дізнайся більше про кібербулінг в соціальних мережах, переглянь відео, які було створено за підтримки ЮНІСЕФ, познайомся із чат-ботом «Кіберпес» у Telegram і Viber — надійним помічником у складних ситуаціях.



4. Обговори з батьками, як захистити себе під час війни, коли інформаційний простір використовується окупантами для власних воєнних потреб. Наприклад, чому не можна знімати розміщення та пересування військової техніки, у яких діях та повідомленнях може таїтися справжня небезпека, інформації з яких офіційних сайтів та каналів можна довіряти.

Розділ 2. Вчусь учитися



ТИ ДІЗНАЄШСЯ ПРО

- які найважливіші навички потрібно розвивати підліткові
- як необхідно забезпечити свої потреби існування та розвитку
- про вплив навчання на розвиток та добробут людини



ТИ З'ЯСУЄШ

як можна

- протидіяти проявам маніпуляції
- критично оцінювати інформацію
- приймати зважені рішення, важливі для здоров'я безпеки та добробуту



ТИ ЗМОЖЕШ

реалізувати

- проєкт «Від мрії до результату»
- проєкт-рекламу про корисну справу

розробити

- короткостроковий план для досягнення успіхів у навчанні
- кейс вправ для успішного навчання

дослідити

- причини успіхів та невдач у навчанні
- як реклама впливає на прийняття рішень

§ 7. Навчайся успішно



Я нічого не встигаю робити зараз, коли треба ходити до школи й виконувати багато завдань.

А я навпаки дуже радий, що нарешті закінчилася дистанційка. Під час онлайн-занять я нічого не встигав.

Я на канікулах пройшла курс тайм-менеджменту і тепер встигаю не лише навчатися, а й зустрічатися із друзями, кататися на велосипеді, малювати і навіть маю годину часу для гри в комп'ютерні ігри.



- Які переваги ти маєш під час офлайн та дистанційного навчання?
- Що допомагає тобі досягати успіхів у навчанні?

Потреби, бажання та цілі в навчанні

Від народження дитина пізнає світ через навчання. Кожна людина протягом життя вибудовує свої правила та рецепти навчання. Вони виробляються, щоб реалізувати особисті потреби, бажання та інтереси. Проте людина не просто шукає свій шлях у пізнанні навколишнього світу, а використовує різні методи та системи, які пропонують досвідчені науковці. Успішні й відомі люди стверджують, що краще створити правила, які не мусиш виконувати щодня, а за якими будеш просто жити, радіти й отримувати задоволення від результату.



Г. Сковорода

Хто думає про науку, той любить її,
а хто її любить, той ніколи не перестане вчитися,
хоча б зовні він і здавався бездіяльним.

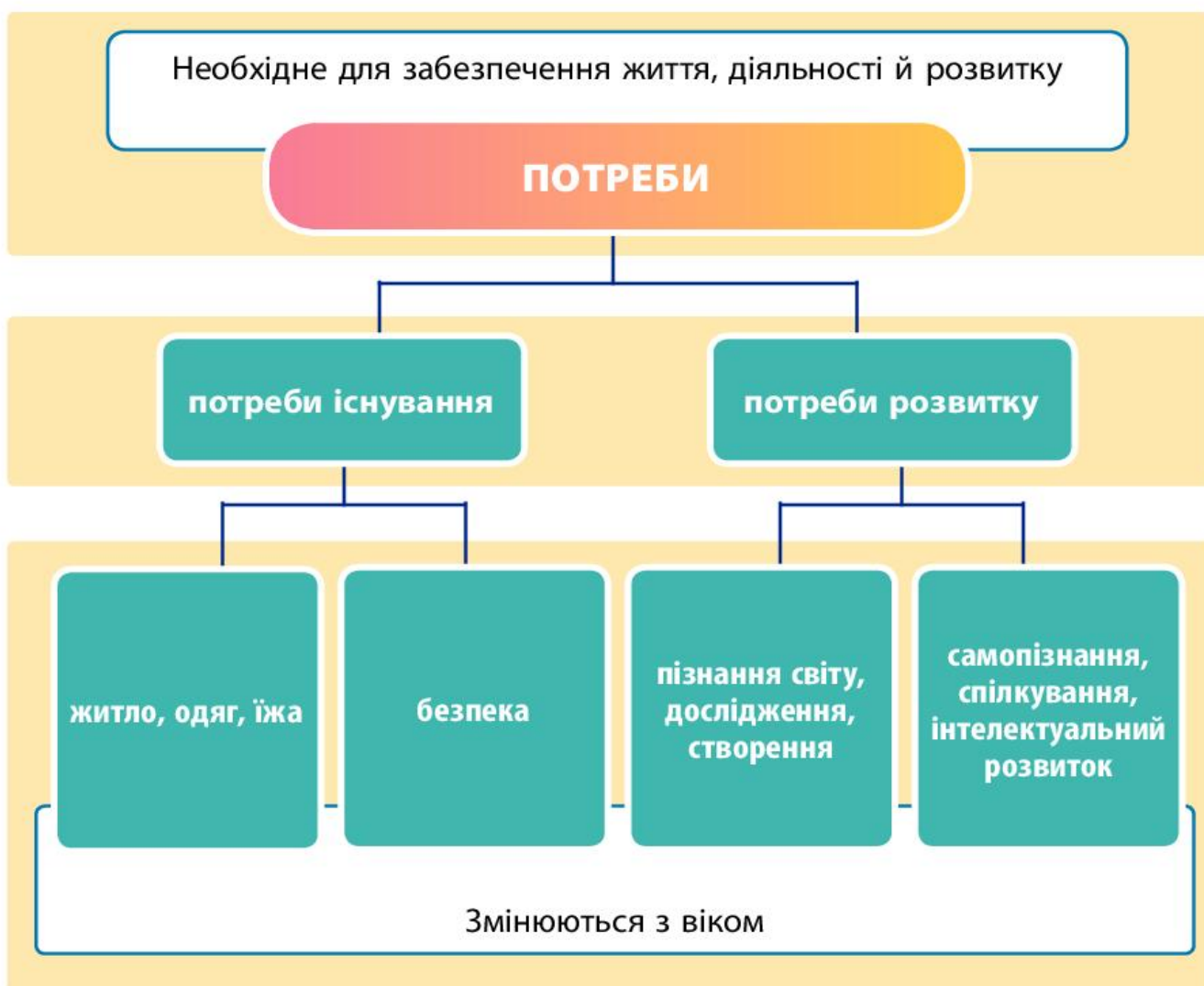


- Як ти розумієш вислів Григорія Сковороди? Поясни свою думку.
- Чи є людина, яка тебе надихає й мотивує розвивати свої здібності? Кого хочеться наслідувати?



Ознайомся зі схемою.

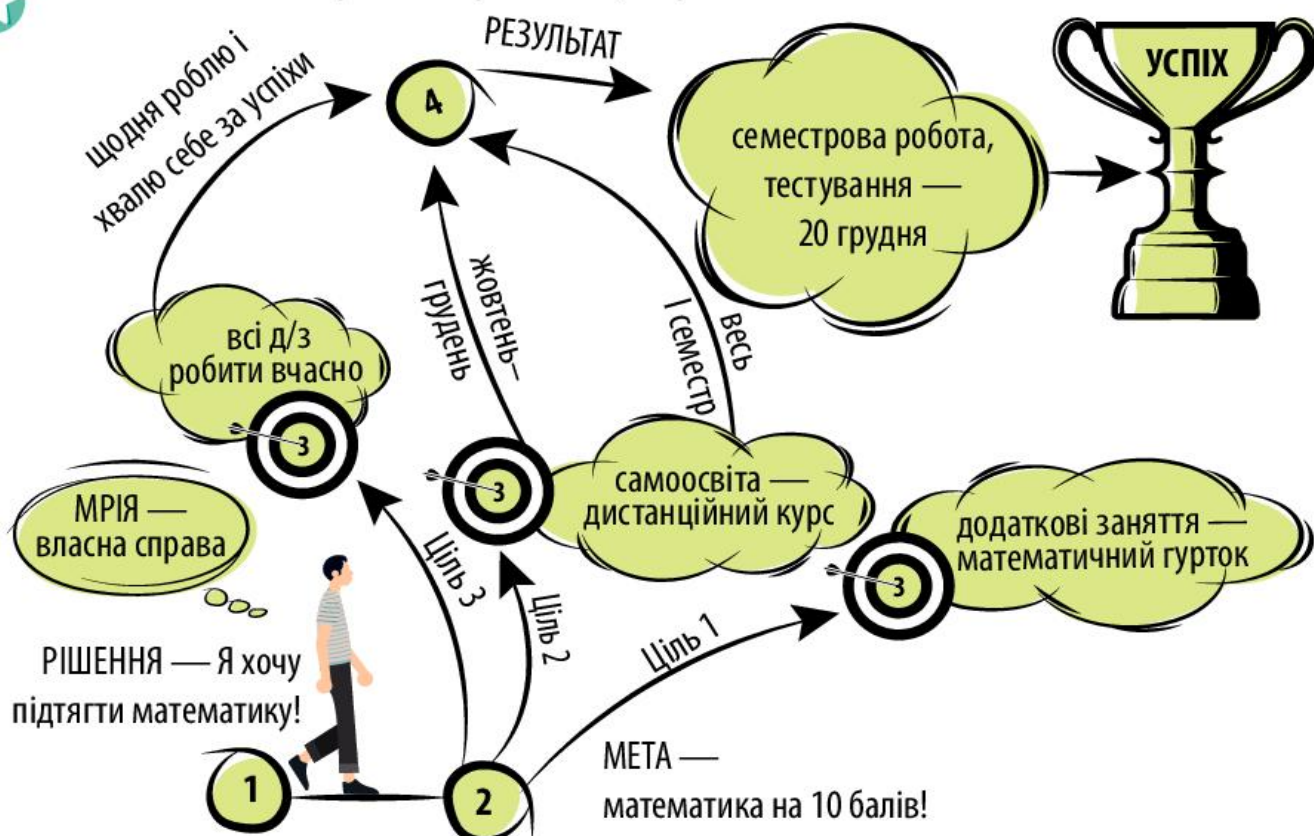
- Пригадай, чим відрізняються потреби від бажань. Наведи свої приклади до різних груп потреб.
- Як ти вважаєш, навичка вчитися — це потреба людини чи бажання?



Отож, під час навчання ти дізнаєшся, як досягти своєї мрії. Але не кожную мрію вдається здійснити, іноді вона роками так і залишається недосяжною. Для того щоб її здійснити, необхідно прийняти рішення щодо досягнення результату та здійснити прості кроки.



1. Ознайомся з кроками реалізації мрії або бажання.



2. Поміркуй, яке бажання щодо навчання тобі хочеться втілити в життя. Сформулюй мету. За наведеним прикладом склади власний дієвий план. Запиши його в . Визнач терміни досягнення мети. Також подумай, чи потребуєш ти підтримки й допомоги в навчанні. Якщо так, то визнач, хто допомагатиме тобі втілювати план. За бажанням презентуй розроблений план, а згодом — і його результати.



1. Проаналізуй інформацію з інфографіки на форзаці 1, ознайомся з переліком навичок. Дай відповіді на запитання.
- У які групи об'єднані навички? Вони належать до твердих чи м'яких навичок?
 - Які із зазначених навичок ти розвиваєш? З якою метою? Поясни, під час якого виду діяльності вони корисні. Наведи приклади.
 - Які із запропонованих ідей щодо розвитку навчальних навичок тобі сподобались? Наведи власні приклади вправ / методів для їх розвитку.
 - Поясни, як ти розумієш вислів Даніеля Г. Пінка: «Емпатія означає взутись у взуття іншого, відчувати його серцем, подивитися його очима».
 - Яку роль відіграє емпатія для успіхів у навчанні?
2. Створи в  кейс із вправами / завданнями для розвитку навичок із різних сфер. Обери із цього кейсу вправи, які виконуватимеш протягом дня. Постійно їх змінюй, обмінюйся вправами, іграми та досвідом із друзями.

Тайм-менеджмент для успішного навчання

Сучасний ритм життя вимагає чіткого і дбайливого ставлення до часу. Тайм-менеджмент — це правила та звички, які допомагають людині досягати максимального результату за найменших витрат енергії та часу. Важливо правильно формувати ці звички, починаючи із самого дитинства, і розвивати їх у шкільні роки. Це дозволить не лише керувати часом, досягати поставленої мети, а також встигати робити більше, менше стомлюючись, відчувати себе щасливою людиною, жити повним життям.



- Пригадай, у чому суть методу «Помідорро». Чи використовуєш ти його в навчанні?
- Які ще способи керування часом тобі відомі?
- Як ти плануєш свій день і тиждень?

Так, планувати важливо, але не варто планування ставити за основну мету. Важливіше правильно налаштуватися на задоволення своїх потреб та досягнення своїх бажань, розуміти, на яких справах слід зосередитися насамперед, а що можна зробити згодом чи перенести на інший час.

Пропонуємо виконати завдання, які допоможуть тобі опанувати основи тайм-менеджменту.

Розпочни прямо сьогодні з простого правила двох хвилин. Усі прості справи, які можна реалізувати за дві хвилини, виконуй негайно. Наприклад, помий чашку після чаю, прибери на робочому столі чи уточни в учителя, де знайти додаткову інформацію для домашньої роботи. Подібні справи навіть не варто записувати до переліку справ на день.

Якщо ж на виконання справи потрібно більше ніж дві хвилини, то все одно розпочни виконувати її саме зараз. Хочеш покращити рівень знань із математики — розв'яжи одне рівняння, і ти побачиш, як легко можна впоратися з усіма завданнями з домашньої роботи. Хочеш зробити читання приємною звичкою — прочитай першу сторінку нової книжки, і ти не помітиш, як цілий її розділ буде позаду.



1. *Калейдоскоп дня.* Пригадай, що ти робив / робила протягом учорашнього дня. Візьми аркуш картону і розріж його на шматки різного розміру. На великих шматках запиши справи, які займають багато часу. Наприклад, виконую домашні завдання, роблю уроки, відволікаюся на перегляд ютуб, дивлюся телевізор, ходжу до школи, граю в комп'ютерні ігри тощо. На маленьких шматках запиши справи, на які залишається мало часу. Це можуть бути ігри з друзями, читання, прогулянки, відпочинок.

Збери калейдоскоп справ учорашнього дня. Проаналізуй, як ти провів / провела час. Що можна змінити, щоб залишилося більше часу на відпочинок, розваги і при цьому були зроблені уроки та виконані інші важливі справи?

2. *Сьогодні мій день!* Попрацюй у  або заведи спеціальний щоденник, куди записуватимеш основні пункти. Уранці чи напередодні ввечері заплануй основні справи на день. Запиши те, про що важливо не забути. Увечері пригадай події дня. Подумай, кому і за що ти можеш подякувати. За що ти можеш похвалити себе? Що тобі вдалося? Склади план дій на наступний день.

Вплив навчання на розвиток та добробут людини

Ти дорослішаєш у бурхливі часи: революції, анексія Криму, антитерористична операція на Сході України, війна. Ці події суттєво вплинули на економічний та політичний розвиток нашої країни. Проте в часи післявоєнної відбудови саме молодь має потенціал, щоб бути рушієм соціальних змін. Творча енергія молодих людей та їхня відкритість до змін є цінними ресурсами. Ти підростеш і допоможеш розбудувати мирну та процвітаючу Україну.

За дослідженням ЮНІСЕФ, підлітки з розвинутими життєвими навичками краще долають труднощі. Вони також більш стійкі до викликів, які негативно впливають на психічне здоров'я. Окрім того, такі навички допомагають молоді активно привносити зміни в життя своїх громад.

i

Розглянь інфографіку. Обміркуй наведену інформацію, виконай завдання.



Формувати власне ставлення, приймати правильне рішення



Знаходити нестандартне рішення, придумувати цікаві творчі проекти, бути митцем



З легкістю оволодіти будь-якими знаннями та навичками



Бути впевненим користувачем цифрового світу, створювати й вести власний блог або сайт



Використовувати надійні джерела, розрізняти факти та фейки



Краще розуміти себе, свої потреби та потреби інших



Уміти переконувати, відстоювати свою думку, налагоджувати зв'язки, вирішувати спільні завдання



Довіряти друзям і відповідально ставитися до обов'язків



Керувати часом, вивільнити час на відпочинок

- Наведи приклади того, як життєві навички впливають на розвиток та добробут людини, громади або України.
- Навіщо тобі навчатися розвивати життєві навички XXI століття?
- Визнач три навички, які тобі хотілося б розвинути в першу чергу.

✓ Обміркуй вислови однолітків. Чи можеш ти сказати те саме про себе? Що тобі вдається добре? А над чим ще потрібно попрацювати?

Я розрізняю потреби та бажання

Я вчусь ставити цілі для досягнення мети

Я можу звернутися по допомогу з питань навчання

Я виконую вправи для розвитку навчальних навичок



Я веду навчальний календар на день і на тиждень

Я знаю, як розробити покроковий план для досягнення цілі

Я вчусь приймати рішення

Я ціную свій час та час інших

Я розвиваю навички, які сприяють моїм результатам у навчанні



Пригадай, які результати в навчанні за останній тиждень тебе порадували, а які — засмутили. Досліди причини успіхів та невдач у навчанні. Результати дослідження обговори з рідними.

Проект «Від мрії до результату»

Використай матеріали параграфа для розроблення короткострокового плану з розвитку навчальних навичок та досягнення успіхів у навчальній діяльності.

Крок 1. Обери мету

Склади список своїх навчальних цілей. Поміркуй: чого я дійсно хочу. Що мене захоплює, надихає, змушує усміхатися? Що вартує мого часу та зусиль? Що мене розвиває, наближає до майбутньої професії? Визнач мету, над якою бажаєш попрацювати найближчим часом

На старті не потрібно розмірковувати, як ти збираєшся досягати мети. Це з'ясується під час роботи

Крок 2. Ухвали рішення

Крок 3. Знайди однодумців, професіоналів

Якщо ти маєш ціль, яка захоплює й надихає, то цілком імовірно, що ти не знаєш, як її досягти. Адже ти ніколи не робив / робила нічого подібного. Обговори свою ціль з тими, хто поділяє твоє захоплення і пропонує підтримку. Якщо наміри серйозні, то найшвидший спосіб досягти результатів — звернутися до людини з досвідом, тренера чи наставника, які знають, як отримати потрібний результат. Коли відчуваєш підтримку близьких і рідних, бажання йти до своєї мети посилюється

Коли чітко бачиш картинку своєї мети, то залишаєшся зосередженим / зосередженою і натхненим / натхненною. Створи колаж, малюнок, розроби модель того, чого ти так прагнеш, і розташуй створене перед очима. Вибери час, коли ти плануєш досягти мети

Крок 4. Візуалізуй

Крок 5. План

Запиши список потрібних дій, визнач досяжні, реалістичні цілі, які будуть обмежені в часі

Проаналізуй свої досягнення. Поміркуй, за що і кому ти можеш подякувати. Не забувай і про себе. Пам'ятай, що будь-який результат — це інформація, яка потрібна, щоб рухатися далі до мети. Успіх — це сума маленьких зусиль, які необхідно докладати щодня

Крок 6. Результат

§ 8. Важливі рішення для здоров'я, безпеки та добробуту



Притча про дві стріли

Новачок у стрільбі з лука приготував дві стріли і став перед мішенню. Наставник похитав головою і сказав:

— Ніколи не бери двох стріл. Покладаючи надію на другу стрілу, ти недбайливо ставитимешся до першої. Завжди вважай, що маєш тільки одну спробу, і намагайся влучити в ціль єдиною стрілою!

- Як ти розумієш пораду наставника? Поясни.
- Чому важливо відповідально ставитися до кожного свого рішення? Доведи на прикладі.
- У яких випадках ти приймаєш рішення щодо навчання самостійно, а в яких звертаєшся по допомогу й до кого?

Що впливає на ухвалення рішень

Кожний крок твого життя щодня супроводжується ухваленням рішень. Наприклад, зробити вранці зарядку

чи довше поспати, що корисного покласти в ланч-бокс, робити домашнє завдання чи відпочивати. Такі звичні рішення ухвалюються майже без обмірковування. При цьому зазвичай покладаються на власні уподобання та досвід і діють так, як уже робили раніше, — за інструкцією. Наслідки простих рішень не надто важливі, ти легко можеш ухвалити інше рішення й виправити помилку. Є рішення, наслідки яких важливі. Такі рішення можуть вплинути на здоров'я й безпеку людини та потребують часу аби їх обміркувати чи порадитися з досвідченою людиною. Наприклад, вступити до коледжу чи продовжити навчання в школі, поступитися під тиском компанії й закурити чи відмовитися від шкідливої звички, навіть якщо насміхатимуться й перестануть спілкуватися з тобою. Пам'ятай, що справжні друзі / подруги завжди тебе зрозуміють, а ти збережеш своє здоров'я.

Рішення — це результат вибору з кількох варіантів. Рішення бувають прості й важливі.

Підлітки часто ухвалюють рішення під впливом емоцій чи настрою. Але краще передбачати наслідки своїх учинків

і ухвалювати зважені рішення. Наприклад, якщо ухвалюєш рішення вивчити англійську мову й щодня запам'ятовуватимеш по 3–5 слів, то згодом для тебе відкриються нові можливості щодо ресурсів навчання, з'являться нові друзі й подруги та маршрути для подорожей. Ухвалюючи такі рішення, ти усвідомлюєш їхні переваги та недоліки особисто для себе в конкретній ситуації.

Слід обмірковувати також рішення, які можуть вплинути на здоров'я та життя інших людей. Наприклад, не можна катати на велосипеді друзів без засобів захисту, користуватися несправними електричними приладами тощо.

На ухвалення рішень впливають багато чинників. Вплив може бути як позитивний, так і негативний.



1. Розглянь схему.



- Назви чинники, що найбільше впливають на ухвалення простих і важливих рішень. Що ти можеш додати до переліку з власного досвіду? Які із чинників не мають впливу на твої рішення?

- На які чинники ти більше зважатимеш, купуючи подарунки для друга / подруги, канцелярські товари, страви в кафе, обираючи гурток для розвитку здібностей? Поясни свою позицію.
- Поясни, як ти розумієш українську приказку «Який порядок у себе завеш, таке й життя поведеш».
- Що можна порадити однолітку, який дуже переймається через помилкове рішення?

2. Пригадай складники здорового способу життя (ЗСЖ).

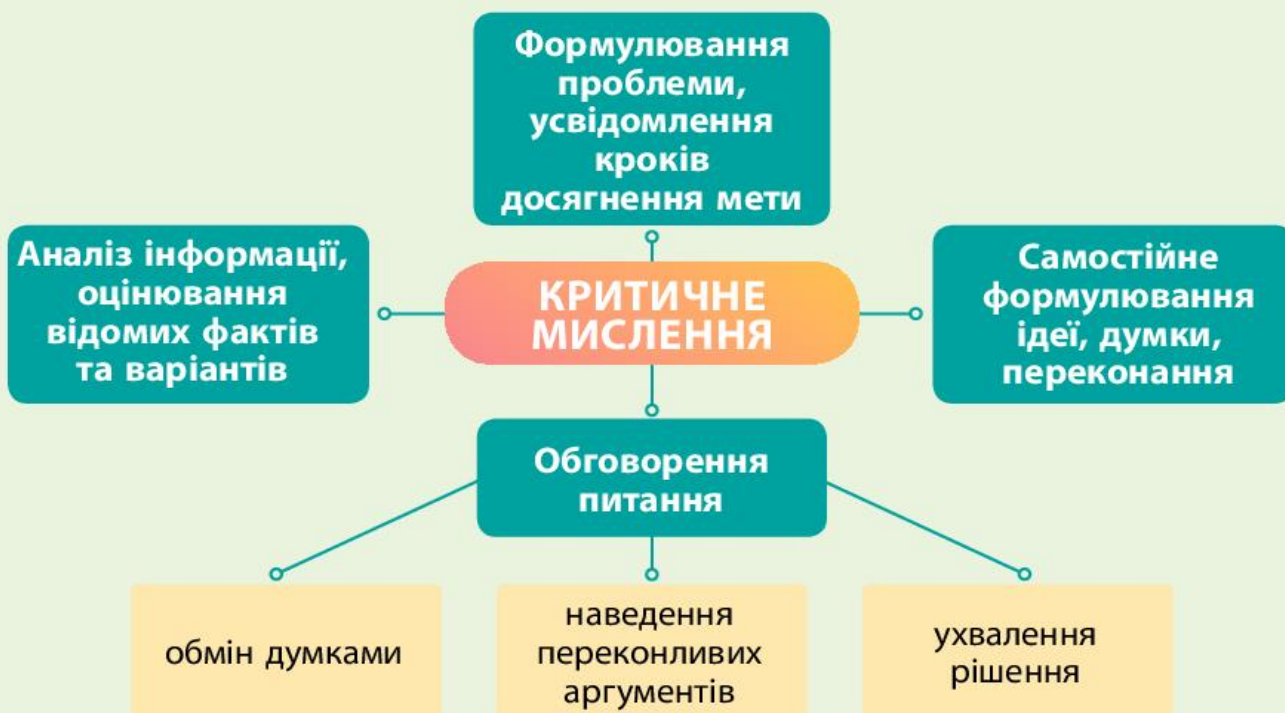


- Чому важливо зважено ухвалювати рішення, які стосуються власного здоров'я і безпеки? Яким чином твої рішення можуть вплинути на здоров'я і безпеку людей із твого найближчого оточення?
- Як недотримання розпорядку дня може негативно вплинути на інші складники ЗСЖ? Доведи їхню взаємозалежність.

Щоб діяти правильно та ухвалювати обмірковані й незалежні рішення, треба вміти аналізувати інформацію, володіти навичками критичного мислення. Мислити критично — не означає все критикувати або суперечити іншим. Навпаки, це обмірковування суджень, усвідомлення відповідальності за обраний варіант дій.



Ознайомся з інформацією зі схеми. Дай відповіді на запитання.



- Як критичний аналіз інформації може вплинути на зваженість ухвалення рішення?
- Чи всім необхідно розвивати навички критичного мислення? Чи важливі вони для повсякденного життя?



Розвивай навички критичного мислення. Оціни твердження. Яке з них ти вважаєш хибним?

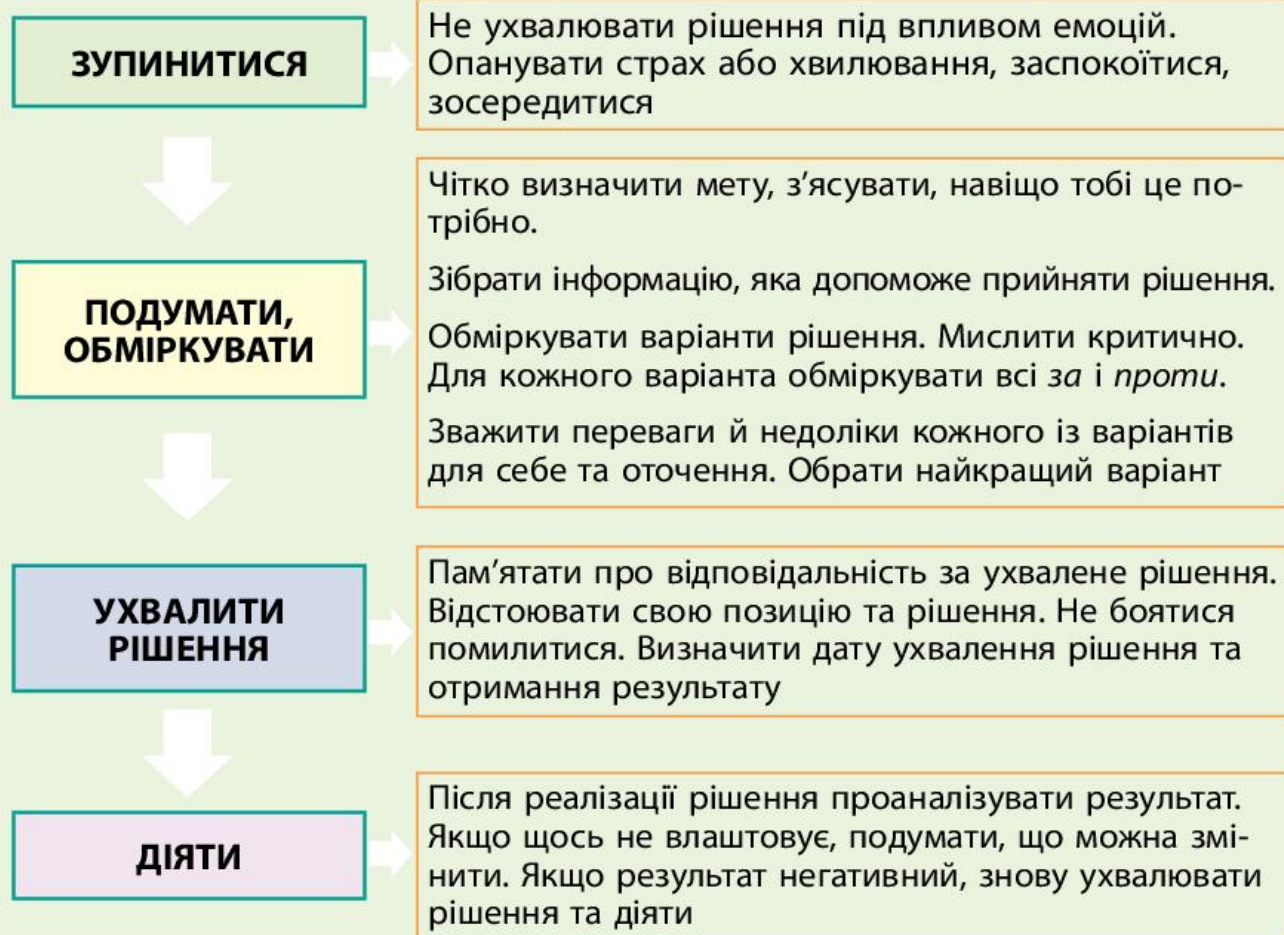
1. *Мислити критично — означає все критикувати.*
У класі незадоволені вчинком хлопця і критикують його. Учні й учениці вміють критично мислити.
2. *Ті, хто загартовуються, не хворіють.*
Хлопець загартовується. Він не захворів під час епідемії грипу.
3. *Учні й учениці 6-А класу люблять грати в комп'ютерні ігри.*
Сашко — учень 6-А класу. Тому він любить грати в комп'ютерні ігри.

Як ухвалювати зважені рішення?

Уміння ухвалювати рішення важливе й потрібне кожній людині. Ухвалення правильних зважених рішень — навичка, якою можна оволодіти і яку треба постійно вдосконалювати індивідуально або в команді. Для прийняття деяких рішень необхідно проаналізувати інформацію, визначити ціль та розробити план. Правильність рішення також залежить від сфор-

мованості навичок емоційного інтелекту. Пам'ятай, що навіть якщо ти вирішиш залишити все як є, ти вже ухвалив / ухвалила рішення. Отож треба зважитися й почати діяти.

і Ознайомся з алгоритмом та порадами щодо ухвалення рішень.



- Назви алгоритм ухвалення зважених рішень. Поясни його.
- Чому слід ухвалювати зважені рішення щодо власного здоров'я?
- Потренуйся за наведеним алгоритмом. Ухвали рішення — займатися тобі в спортивній секції чи вивчати іноземну мову на курсах.

Як засоби масової інформації та реклама впливають на ухвалення рішення

У сучасному світі засоби масової інформації та реклама є всюди, вони впливають на наші бажання, почуття та формування поглядів на навколишній світ. Уміння аналізувати й знаходити неправдиву чи спотворену інформацію допоможе тобі ухвалювати правильні рішення.



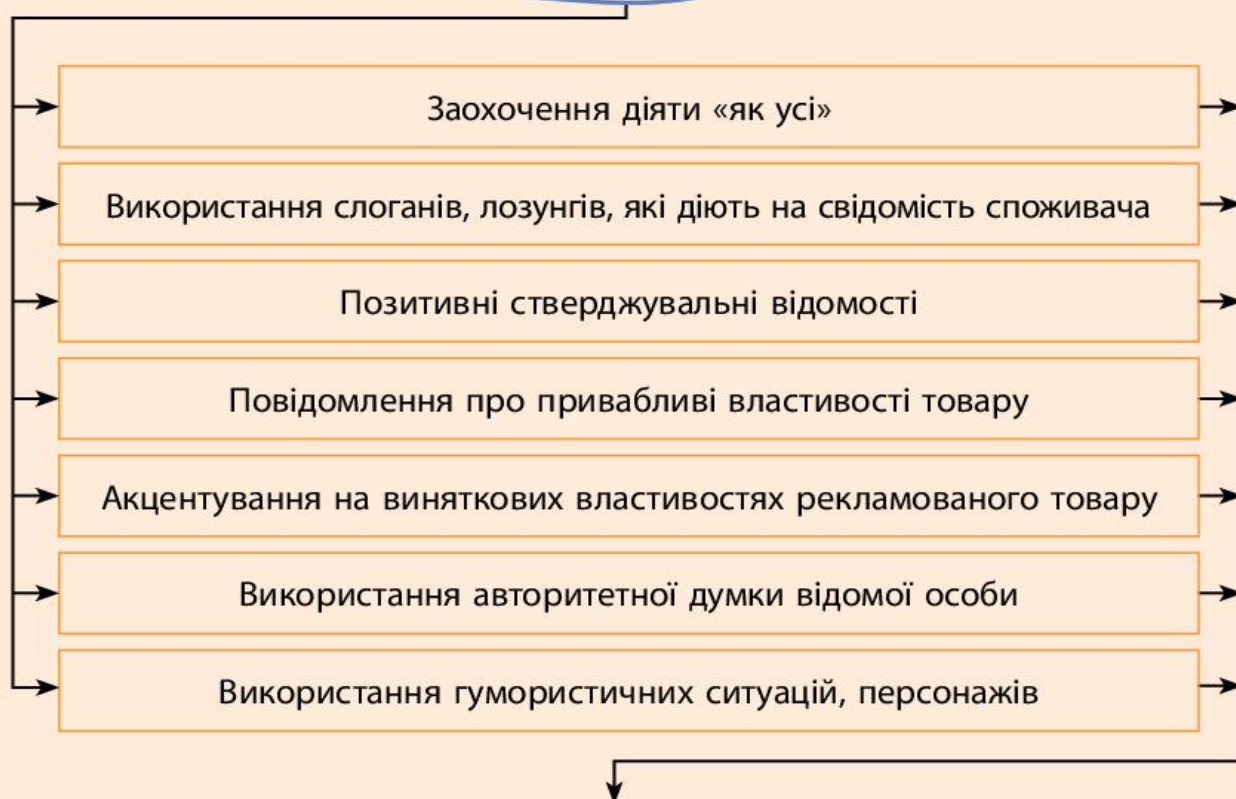
На ухвалення наших рішень значною мірою впливає реклама, яка здатна керувати емоціями людини сильніше, ніж будь-що. Реклама — це інформація про товари, послуги, організації, ідеї, явища життя тощо. Поширюється реклама в різний спосіб. Головна її мета — привабити споживачів, зацікавити тим, що рекламується. Існує багато видів реклами, усі вони мають різні цілі й розраховані на різних споживачів, наприклад, комерційна просуває послуги та товари замовників реклами, соціальна створюється для вирішення важливих проблем громад, політична рекламує діяльність та інтереси політичних діячів та партій, приватна — просуває інтереси окремих осіб.

Щоб ухвалювати незалежні рішення й не потрапляти на гачок, необхідно знати, як «працює» реклама. Важливо навчитися розрізняти позитивні й негативні впливи реклами. Позитивним впливом реклами можна вважати інформування споживачів про товари й послуги, спонукання до вдосконалення наявних і появи нових товарів. Негативним є нав'язування товарів, не завжди потрібних споживачам.



Рекламодавці часом можуть надавати перебільшену або неправдиву інформацію. Такий вплив реклами називають *маніпуляцією*. Щоб протистояти маніпуляціям, важливо знати методи, які використовують рекламодавці.

МЕТОДИ РЕКЛАМИ



Протидія впливу реклами

Критично обмірковувати рекламну інформацію. Не ухвалювати рішення під впливом емоцій. Шукати якомога повнішу інформацію

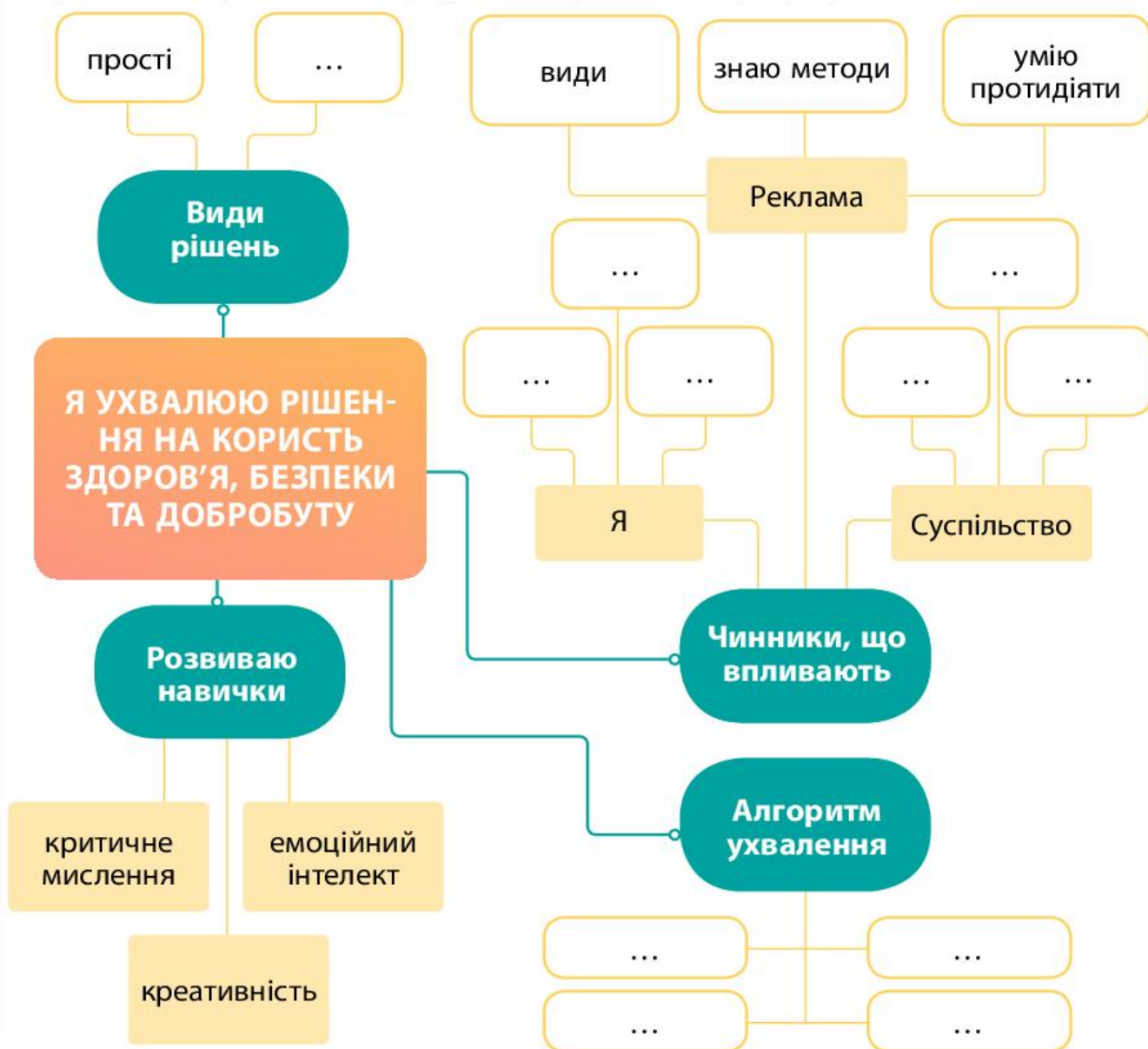
- Чим відрізняється соціальна реклама від комерційної?
- Як протидіяти впливу реклами?
- Які види реклами тобі відомі? Наведи приклади різних видів реклами, які трапляються тобі в ЗМІ, відеоблогах, соціальних мережах. Чи вважаєш ти, що необхідно заборонити якісь види реклами?
- За наведеними висловами визнач неправдиву інформацію в рекламі.
 - Вживання шоколаду робить людину щасливою.*
 - Справжнє молоко перемагає зло.*
 - Куріння допомагає заспокоїтися.*
 - Семки (насіння соняшника) зближують друзів.*
 - На зекономлені від купівлі сигарет гроші можна придбати щось корисне.*

Менеджер з реклами, рекламіст, копірайтер, дизайнер, фахівець із налаштування контекстної реклами — це неповний перелік престижних, затребуваних та високооплачуваних професій людей, які займаються створенням рекламних продуктів. Щоб стати фахівцем у рекламній галузі, необхідно не лише мати професійні знання, а й розвинені м'які навички (*soft skills*) — комунікабельність, креативність, уміння мислити нестандартно.



1. Знайдіть та проаналізуйте приклади реклами, метою якої є спонукання громадян України розмовляти державною мовою. До якого виду вона належить і на розв'язання яких суспільних проблем щодо безпеки та добробуту спрямована? Яка з них сподобалася вам найбільше? Чому?
2. Розробіть проєкт реклами про корисну справу. Продумайте такі питання: вид реклами, на кого розрахована, використані методи, де варто розмістити, щоб про неї дізналося та долучилося якомога більше людей.

Доповни інтелект-карту. Для роботи скористайся матеріалом у або розроби власну інтелект-карту за матеріалами параграфа.



Досліди рекламу, яка трапляється тобі в інтернеті. Порахуй кількість соціальної, комерційної, політичної та особистої реклами. Зроби висновок, який вид реклами переважає і чому. Обери один приклад та проаналізуй. Зроби висновок, чи допомагає такий аналіз критично ставитися до рекламованих продуктів. Результати дослідження занотуй у .

Розділ 3. Моє здоров'я



ТИ ДІЗНАЄШСЯ ПРО

- особливості розвитку підлітка
- міфи і факти щодо шкідливих звичок
- небезпеки вживання психоактивних речовин
- профілактику соціально значущих небезпечних інфекційних хвороб



ТИ З'ЯСУЄШ

як можна

- підвищити самооцінку
- сформувати корисні звички
- надати допомогу при харчових отруєннях

як обирати

- продукти харчування
- моделі безпечної поведінки



ТИ ЗМОЖЕШ

удосконалити навички

- протидії негативному впливу, тиску й маніпуляціям
- ухвалення зважених рішень

дослідити

- рівень сформованості звичок здорового харчування
- власну самооцінку

реалізувати проєкт «Мій здоровий сніданок», «Здоровий ланч-бокс»

§ 9. Моє здоров'я і спосіб життя



- За якими ознаками фізичного розвитку або поведінки можна визначити, що ти став / стала більш дорослим / дорослою?
- Звідки ти отримуєш інформацію про чутливі питання підліткового розвитку? З ким ти можеш порадитися?
- Які події та заняття додають тобі впевненості? Що підвищує твою самооцінку?

Зв'язок між способом життя і здоров'ям людини

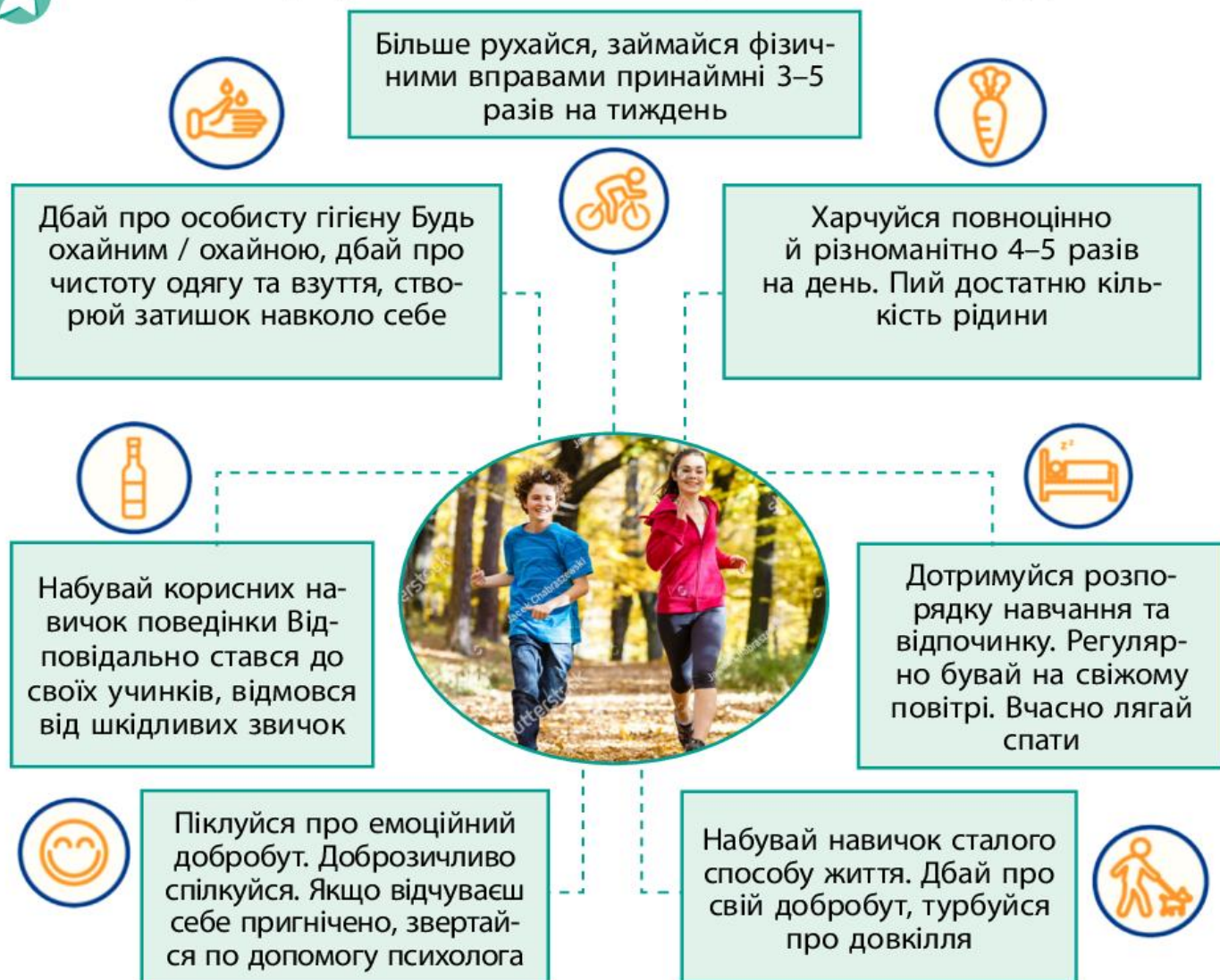


Що є найважливішим чинником, який впливає на стан здоров'я людини? Чому ти так вважаєш?

За даними ВООЗ, 60 % факторів індивідуального здоров'я та якості життя пов'язані саме з нашими звичками. Численні дослідження доводять зв'язок між способом життя і здоров'ям людини — як фізичним, так і психічним. Нехтування здоровим способом життя призводить до проблем зі здоров'ям.



Поясни, як ти розумієш кожен із чинників, які впливають на здоров'я.



Прочитай інформацію із сайту Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України. Поясни, як ти розумієш виділені в тексті слова. За потреби скористайся довідкою або дізнайся про значення слів зі словників чи інтернету. Дай відповіді на запитання.

Фізичне здоров'я

У 2009 році вчені вивчали чинники та життєві звички мешканців грецького острова Ікарія. Це місце належить до синіх зон — як і острів Сардинія в Італії, острів Окінава в Японії, містечко Лома-Лінда в США, півострів Нікоя в Коста-Риці. Тамтешні жителі менше хворіють, залишаються активними навіть у літньому віці й живуть до 100 і більше років. За допомогою стандартних анкет і процедур науковці дослідили 1 420 острів'ян віком за 30 років.

Значна частка **вибірки** становила мешканців острова, яким виповнилося більше ніж 80 років, а відсоток людей, старших від 90 років, істотно перевищував середньоєвропейські показники. Більшість літніх осіб повідомила про щоденні фізичні навантаження, здорові харчові звички, уникнення куріння, часте спілкування, полудневий сон і виявила надзвичайно низькі ознаки **депресії**.

Психічне здоров'я

Вибір поведінки, котру можна охарактеризувати як здоровий спосіб життя, має вирішальне значення для запобігання психічним розладам. Такого висновку дійшли вчені, дослідивши різні аспекти повсякденного життя і психічного здоров'я громади в Німеччині. Дослідження відбувалося в 2012–2013 рр. за участі 7 937 осіб, котрі самостійно оцінювали такі фактори, як частота фізичної та розумової діяльності, споживання алкоголю, куріння, індекс маси тіла, біологічні ритми та соціальна активність. Вихідними змінними були депресія, тривога, стрес і задоволеність життям.

Науковці виявили, що краще психічне здоров'я було пов'язане із частішою фізичною та розумовою діяльністю, помірним або нульовим уживанням алкоголю, відмовою від куріння, **індексом маси тіла** в межах норми (без істотних відхилень униз чи вгору) і **сталим способом життя**.

- Вплив на які складники здоров'я досліджували вчені?
- Які фактори здорового способу життя наведено в статті?
- Вислови припущення щодо впливу навколишнього середовища, здорового способу життя на довголіття мешканців острова Ікарія.
- Який висновок можна зробити про вплив поведінки людини на психічне здоров'я?

Довідка

Депресія — це захворювання, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом як мінімум двох тижнів

Індекс маси тіла (ІМТ, англ. BMI, body mass index) — величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини та її зросту й визначити, чи є маса нормальною, надмірною чи недостатньою

Вибірка — це метод дослідження, коли із загальної сукупності елементів вибирається певна її частина

Сталий спосіб життя передбачає збереження природних ресурсів і довкілля для майбутніх поколінь



Чому саме підлітковий вік важливий для формування навичок сталого способу життя?

Особливості розвитку підлітків

Підлітковий вік — це період розвитку, протягом якого залежні діти виростають у незалежних дорослих. Цей період триває приблизно від 10 до 20 років. У підлітковому віці діти зазнають яскравого фізичного, інтелектуального та емоційного розвитку.



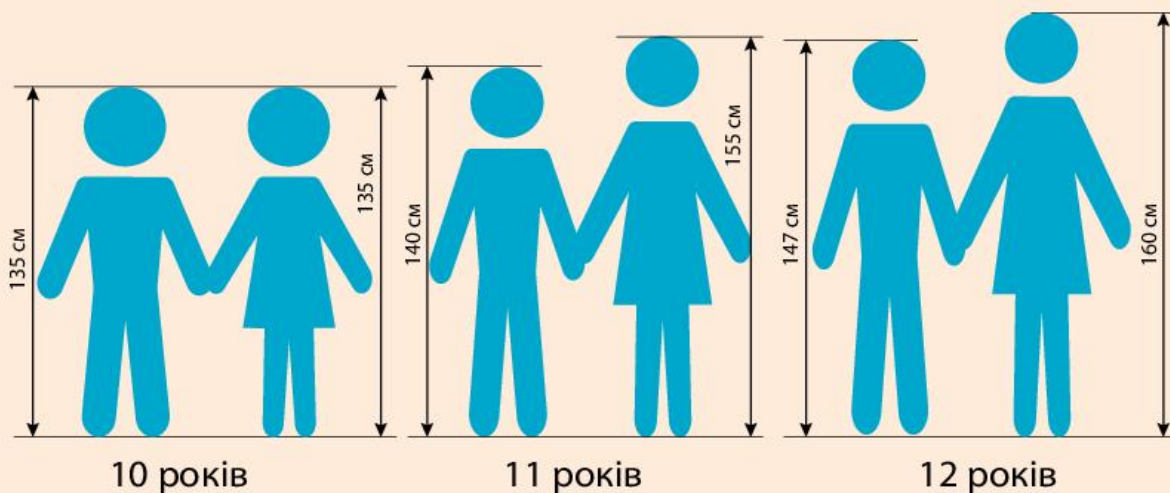
Ознайомся з відповідями експертів на запитання підлітків. Поміркуй над розв'язанням таких питань:

- Які основні проблеми виникають у підлітків?
- Як можна підбадьорити однокласників, які мають подібні проблеми?

Мої однолітки, особливо дівчатка, дуже виросли, а мій зріст не змінився. Невже я так і залишуся найменшим у класі?

Сімейний лікар. Підлітки часто хвилюються через зовнішність чи пропорції тіла. Хтось вважає, що росте надто швидко, а хтось — що надто повільно. Комуś здається, що власні руки надто довгі, а комуś — що має надто широкі вилиці. Ріст тіла може відбуватися нерівномірно, кінцівки видовжуються швидше, ніж тулуб. Але непропорційність згодом зникає.

Слід знати, що в підлітковому віці відбувається також і статевий розвиток. Процес статевого дозрівання в дівчаток зазвичай настає на 1–2 роки раніше, ніж у хлопчиків. Пам'ятай, що кожен розвивається індивідуально. І не слід перейматися, якщо твої зріст і маса тіла дещо відрізняються від показників фізичного розвитку підлітків твого віку.



Для росту та розвитку дівчаток і хлопчиків у твоєму віці важливим є харчування. Щоб поповнювати запас білків, вітамінів, кальцію і мінеральних речовин, слід уживати достатню кількість молочних та м'ясних продуктів, а також свіжих овочів і фруктів.

Я сильно пітнію, і це завдає мені багато проблем.

Лікарка-дерматологиня. Пітніти — це природне явище. Так організм рятується від перегріву. А ось неприємного запаху йому надають бактерії, які живляться білковими та жировими компонентами поту й розмножуються на шкірі. Тому потрібно щодня приймати душ, особливо після фізичного навантаження. А от користуватися дезодорантами слід з обережністю. Основна умова використання таких засобів — натуральна основа та безпечність для здоров'я. Якщо до складу дезодоранту входять агресивні компоненти, це стане причиною алергії і проблем зі шкірою. У дитячому дезодоранті можуть бути ефірні олії рослин з антисептичними властивостями, натуральні засоби з підсушуючим ефектом (сода, крохмаль, косметична глина), а також екстракти лікарських трав (шавлія, м'ята). Підліткам не варто використовувати антиперспіранти, адже вони закупорюють протоки потових залоз. Якщо дезодоруючий засіб не вирішує проблему, потрібно звернутися до дерматолога.

Переді мною постійно постають запитання: Хто я? Яка я? Наскільки я приваблива?

Психологиня. Ідентифікація (зіставлення одного об'єкта з іншим на підставі будь-якої ознаки або властивості, у результаті чого встановлюється їхня подібність або відмінність) зі своєю новою зовнішністю — складний для підлітка процес. У цей період особливого значення набуває одяг, зачіска, обличчя. Поглиблена увага до своєї зовнішності, тривога із цього приводу поряд з іншими віковими проблемами можуть створювати для тебе загальне напруження. Тому дуже важливо прийняти себе такою, як ти є, відстояти своє право на визнання й навчитися утверджувати себе.

Мої друзі майже не цікавляться мною. Раніше ми проводили багато часу разом, а зараз у них інші інтереси.

Психолог. У підлітків може швидко змінюватися настрій, вони часто сперечаються з однолітками й дорослими. У цьому віці змінюється твоя поведінка, іноді свої емоції та почуття ти виявляєш надто бурхливо, ображаючись і стаючи дратівливим через дрібниці. Знай, що такі зміни природні. Незважаючи на те, що підтримувати дружні стосунки тобі стає складніше, ніж у дитинстві, не забувай, що дружба спирається на відданість, довіру, спільні інтереси та уподобання, а надійні друзі та подруги залишаються поруч упродовж усього життя.

Батьки мене не розуміють. Постійно чую їхні недолугі настанови!

Психологиня. Часто підлітки категорично ставляться до порад і цінностей старших. Через заперечення і відкидання «застарілих», на їхню думку, норм і традицій виникають труднощі в спілкуванні з близькими людьми. У таких ситуаціях складно не тільки підліткам, а й дорослим. Вихід один — порозумітися. Пам'ятай, що дорослі передбачають небезпеку там, де ти її не бачиш. Наприклад, прохання дорослих повернутися додому вчасно чи не гуляти пізно ввечері — умова твоєї безпеки. Отож, коли затримувешся, попередь дорослих і попроси їх, щоб тебе зустріли. Будь чемною й учися розрізняти неважливі речі й ті, які слід відстоювати. Не варто сперечатися з друзями щодо уподобань, фасону й кольору одягу, зачіски. Це питання смаку. Але завжди наполягай на своєму, якщо це стосується твого здоров'я чи безпеки.

Як самооцінка впливає на розвиток підлітка

Щодня в родині, у школі, на вулиці ти дотримуєшся певних правил, твої дії оцінюють інші люди, ти аналізуєш власну поведінку. Так формується твоя самооцінка. Самооцінка — це уявлення людини про себе, оцінювання себе, своїх якостей, почуттів, можливостей, здібностей, учинків, дій, переваг і недоліків. Самооцінка буває завищеною, заниженою або адекватною, тобто такою, що відповідає нормі.



1. За допомогою тесту в  визнач вид власної самооцінки, даючи відповідь *так* чи *ні* на кожне запитання. Заповни таблицю та визнач результат.



Уміння адекватно оцінювати себе й свої здібності позитивно впливає на поведінку і здоров'я, сприяє успіхам у житті. Тому важливо сформувати адекватну самооцінку. Людина, яка поважає себе, з розумінням ставиться до інших, цінує різні точки зору й уміє відстоювати власну. Підлітки, які мають адекватну самооцінку, уникають невинуватених ризиків, приймають правильні рішення, що сприяє позитивному мисленню, збереженню і зміцненню здоров'я.

Підлітки із заниженою самооцінкою не готові долати труднощі, намагаються уникати ситуацій, у яких потрібно висловлювати свої думки або відстоювати власну точку зору. У складних ситуаціях у них може підвищитися температура чи виникнути головний біль. Хвороба сприймається як можливість сховатися від проблеми й відкласти розв'язання життєвої ситуації.

Люди із завищеною самооцінкою схильні до невинуватених ризиків, беруться за непосильні для них завдання. Іноді це може призвести до хвороби, травмування, переломи. Також вони болісно переживають поразки або ж ризикують отримати «зіркову хворобу», що значно ускладнить стосунки з однолітками та близькими.

Щоб сформувати адекватну самооцінку, необхідно вміти ставити перед собою мету та завдання в навчанні, житті.

Види самооцінки

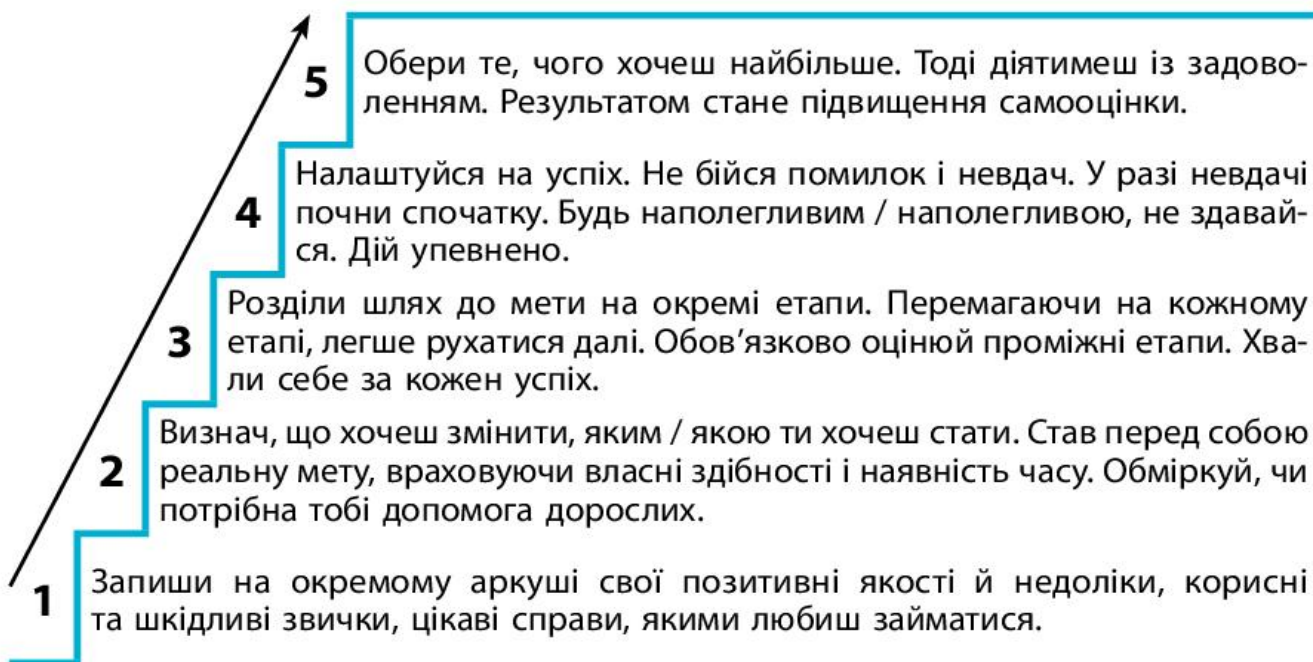
Вид самооцінки	Поведінка підлітків
Завищена	❖ Переоцінюють свої реальні можливості ❖ Безпідставно завжди вважають себе найкращими ❖ Зверхньо ставляться до інших ❖ Переконані, що діють правильно ❖ Не визнають власних помилок ❖ У своїх невдачах звинувачують інших ❖ Можуть поводитися агресивно
Занижена	❖ Невпевнені в собі ❖ Перебільшують значення власних помилок ❖ Бояться критики оточення ❖ Остерігаються ухвалювати рішення, висловлювати власні думки ❖ Вразливі, потребують уваги і схвалення їхніх учинків ❖ У компаніях однолітків несміливі, почуваються скуто
Адекватна	❖ Упевнені в собі і своїх силах ❖ Поважають себе та інших ❖ Критику і невдачі сприймають як можливість набути досвід ❖ Уміють визнавати власні помилки ❖ У компаніях поведуться спокійно і доброзичливо ❖ Не соромляться висловлювати власну думку ❖ Енергійні, активні, оптимістичні

- Що таке самооцінка?
- Назви види самооцінки. Чим вони різняться?
- Що впливає на формування твоєї самооцінки?
- Наведи приклади впливу різних видів самооцінки на здоров'я. Поясни.
- Який вид самооцінки мають формувати підлітки? Чому це важливо?
- Як ти розумієш вислів «Якою міркою людей міряєш, такою й тебе мірятимуть»?



Проаналізуй схему «Кроки до формування адекватної самооцінки». Розроби власний план самовдосконалення.

Кроки до формування адекватної самооцінки



Продовж речення.

Я розумію темпи свого фізичного розвитку, тому...

Я знаю, що шкідливі звички призводять до ризиків, тому...

Я прагну вдосконалити такі навички ЗСЖ...

Формування адекватної самооцінки важливе для мене, тому що...

Для того щоб розвинути будь-яку навичку ЗСЖ, слід...



Проведи дослідження динаміки рівня сформованості власних навичок здорового способу життя.

1. Заповни чек-лист у
2. Проаналізуй власні навички, які в тебе ще не сформовано, які сформовано частково і за які ти можеш себе похвалити.
3. Поміркуй, до яких наслідків це може призвести.
4. Розроби план розвитку навички, відсутність якої є найбільшим ризиком для твого здоров'я та добробуту. За потреби звернися по допомогу.
5. Переглянь результати своїх досягнень, продовж роботу із чек-листом через місяць.
6. Проаналізуй динаміку розвитку навичок ЗСЖ. Зроби висновки.

§ 10. Корисні та шкідливі звички



- У чому різниця між шкідливими та корисними звичками? Доповни хмару слів, наведи приклади.
- Чи важко тобі формувати будь-яку корисну звичку?
- Чому на пачках сигарет та в рекламі алкогольних напоїв розміщують інформацію про їх шкідливий вплив на здоров'я?
- Чи мають шкідливі звички люди, які ведуть здоровий спосіб життя?

Формування корисних звичок і відмова від шкідливих

Що таке звичка? Звичка — це схильність робити щось шкідливе чи корисне, наприклад для здоров'я. Здорові або шкідливі звички формують наше ставлення до життя, визначають дії та здатність ухвалювати рішення. Корисні звички

допомагають досягти своїх цілей, розвиватися як особистість і почуватися впевненими у своїх можливостях.

Однак не всі звички корисні. Іноді погані звички маскуються рекламодавцями чи засобами масової інформації під корисні або такі, що сприяють успіху й підвищенню самооцінки. Так народжуються міфи.



Знайди відповідність та об'єднай у логічні пари міфи й реальність.

Міф 1

Курити й пити алкоголь — це сучасно, модно, по-дорослому

Міф 2

Небезпечність куріння та вживання алкогольних напоїв перебільшують

Міф 3

Куріння й алкоголь заспокоюють, сприяють розслабленню, звільняють від негативних почуттів

Міф 4

Ти стаєш незалежним / незалежною і самостійним / самостійною

Міф 5

Дружба — це підтримка в усіх справах

Міф 6

Якщо покурити або випити слабоалкогольний напій один раз, це здоров'ю не зашкодить

Міф 7

Від куріння й уживання алкоголю можна відмовитися в будь-який момент

Міф 8

Нікотинова жувальна гумка безпечна

- ☐ **А. Реальність.** Звичка курити та вживати алкоголь не додає здоров'я й авторитету. У наш час модно займатися спортом та вести здоровий спосіб життя. У багатьох країнах стягують штраф за куріння в громадських місцях. Щоб швидше подорослішати, треба розвивати інтелект і набувати корисних навичок.

- ☐ **Б. Реальність.** Куріння й алкоголь збуджують нервову систему, мозок, а згодом пригнічують їхню діяльність. Негативні почуття не зникають самі собою, усі проблеми, суперечки й непорозуміння треба вчитися вирішувати, ухвалюючи зважені рішення.

- ☐ **В. Реальність.** Такі гумки діють на організм підлітка так само, як нікотин із сигарет, викликаючи аритмію, отруєння, порушення зору тощо.

Г. Реальність. Щоб бути насправді незалежним / незалежною та самостійним / самостійною у своїх рішеннях, слід формувати навички впевненої поведінки, доброзичливо спілкуватися, удосконалювати риси характеру й розвивати силу волі. Шкідливі звички не надають ніяких переваг, а здоров'ю можуть серйозно зашкодити.

Д. Реальність. Алкоголь із газованих напоїв засвоюється швидше, ніж з вина чи з горілки. Пляшка пива містить стільки само алкоголю, скільки й чарка горілки. Отруєння наркотичними речовинами може виникнути вже після першого вживання.

Е. Реальність. Це самообман, оскільки залежність виникає дуже швидко, а щоб від неї позбутися, необхідно звертатися до фахівців.

Ж. Реальність. Ті, хто вмовляють закурити й випити, — не справжні друзі. Не слід боятися, що тебе більше не запросять до компанії чи глузуватимуть із тебе. Шукай компанію однодумців, які дотримуються здорового способу життя.



- Назви причини, які спонукають людей не курити й не вживати алкоголь.
- Продовж перелік причин, через які підлітки відмовляються від шкідливих звичок: *заняття спортом, бажання керувати власними вчинками й життям...*
- Чому відмова від шкідливих звичок є складником здорового способу життя?



Проаналізуй інформацію, дай відповіді на запитання.

Небезпеки вживання психоактивних речовин

- ✓ Психоактивні речовини згубно впливають на роботу головного мозку та нервову систему людини.
- ✓ Перш ніж закурити або випити алкогольний напій, замислись про наслідки. Залежність від дії психоактивних речовин виникає швидко, а звільнитися від неї дуже складно.
- ✓ Дослідження доводять, що 30–50 % випадків смерті від раку можна було б уникнути, якби людина відмовилась від шкідливих звичок.

✓ Центр громадського здоров'я МОЗ України радить дотримуватися здорового способу життя, щоб знизити ризик захворіти на рак та інші хронічні захворювання.



Куріння

- **Нікотин** — сильна отрута, швидко всмоктується в кров, розноситься по всьому організму, потрапляє в мозок.
- **Чадний газ** — заміщує кисень у крові, виникає задуха, отруїтися можна навіть під час перебування в накуреному приміщенні.
- **Інші шкідливі речовини (смоли)** — спричиняють важкі захворювання.

Після першої сигарети можуть виникнути симптоми отруєння: холодний піт, нудота, блювання. Якщо куріння стає звичкою, зуби і шкіра набувають жовтуватого кольору, з'являється неприємний запах із рота, волосся втрачає блиск, нігті стають ламкими, з'являється постійний кашель, виникають хвороби легенів і серця, погіршується пам'ять. Формується залежність від куріння. Людина передчасно старіє. Ці прояви стосуються й електронних сигарет (вейпів).

Алкогольні напої

Основна небезпечна речовина — **етанол**.

Згубний вплив на нервову систему і мозок. Зниження швидкості реакції. Порушення координації рухів, погіршення уваги, уповільнення мислення. Різкі зміни настрою. Схильність до ризикованої поведінки, дратівливість, зухвалість. Захворювання печінки, нирок, серця. У деяких випадках — тяжке отруєння. У підлітків швидше, ніж у дорослих, виникає залежність від вживання, згодом — алкоголізм.

Алкоголь має згубний вплив...





Препарати побутової хімії

Містять отруйні (токсичні) речовини й домішки.

При вдиханні отруйні речовини можуть спричинити набряк легенів, згубно діють на мозок.

Навмисне вдихання парів токсичних речовин призводить до токсикоманії, однієї з найнебезпечніших видів наркотичної залежності, яка непоправно руйнує організм

Ліки

Стають небезпечними, якщо вживати без призначення лікаря або перевищити рекомендовану дозу. Можуть спричинити отруєння.

Деякі ліки містять психоактивні речовини і стають небезпечними...



Наркотики, наркотичні речовини

Згубно діють на організм. Уражають мозок, нервову систему, серце. Спричиняють залежність

- Наведи приклади психоактивних речовин. Чому вони мають таку назву?
- Як куріння впливає на організм підлітка? Які симптоми отруєння сигаретним димом? Поміркуй, чому заборонено курити на території навчального закладу. А за його межами?
- Назви наслідки зловживання алкоголем для здоров'я підлітків.
- Чому в Україні тютюнові вироби продаються особам, які досягли 18-річного віку, алкогольні напої — лише з 21 року? Чому в нашій країні заборонена реклама алкогольних напоїв та сигарет?
- До чого може призвести навмисне вдихання токсичних речовин побутової хімії?
- Поміркуй, чому для придбання деяких ліків в аптеці необхідно мати рецепт від лікаря.
- Як ти вважаєш, чому люди курять сигарети та вживають алкогольні напої, знаючи про шкідливість нікотину й алкоголю для здоров'я?



Лікар-нарколог — це фахівець, який консультує та лікує людей, що мають тютюнову, алкогольну, наркотичну залежність чи токсикоманію, а також здійснює профілактику цих захворювань.

Прочитай запитання однолітків та пояснення експерта — лікаря-нарколога. Дай відповіді на запитання, виконай завдання.

Мені доводилося чути про користь пива. Чи не шкодить воно моєму здоров'ю?

Насправді пиво є небезпечним напоєм, адже в півлітровій пляшці пива міститься приблизно 20 грамів спирту.

Із пляшкою пива я почуваюся дорослішим. Це так круто бути своїм у дорослій компанії!

Підлітки часто починають вживати психоактивні речовини тому, що не знають, як цікаво і «по-дорослому» провести дозвілля. Насправді, уживаючи алкоголь, ти не дорослішаєш, оскільки твій організм «зношується» й передчасно старіє. Тому навчайся відпочивати без уживання психоактивних речовин.

Часто на форумах вейперів з'являються пости зі скаргами на різні нездужання. Це тяжкість у грудях, кашель під час вдиху пари, проблеми із серцем і шлунком. Чому це відбувається?

Унаслідок гормональної перебудови організм підлітка реагує на зовнішні фактори не так, як організм дорослої людини. Підлітки більш сприйнятливі до впливу різних речовин, які містяться в електронній сигареті. Наприклад, гліцерин і пропіленгліколь у значних дозах можуть призвести до набряку слизових оболонок бронхів та альвеол, надмірно подразнювати нервові закінчення дихальних шляхів і стати причиною задишки.

Я особисто не палю, але часто перебуваю в місцях, де багато курять. Чи матиме це для мене якісь наслідки?

Тютюновий дим шкідливий також для тих, хто не палить, але вдихає дим від сигарети курця. Це так зване *пасивне куріння*. Наслідки для здоров'я пасивних курців такі самі, як і для активних, — слабшає імунітет, частішають застуди, виникають хвороби легенів. В Україні існує заборона на куріння в громадських місцях: зупинки транспорту, торговельні центри й магазини, місця громадського харчування тощо.

З 11 липня 2022 року, згідно із Законом*,
У ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ ЗАБОРОНЕНО КУРІННЯ,
ВЖИВАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ:



пристроїв для споживання тютюнових виробів без їх згорання



трав'яних виробів для куріння



тютюнових виробів



кальнянів



електронних сигарет



предметів, пов'язаних з їх уживанням

- Чи є куріння або вживання алкогольних напоїв ознакою того, що ти став дорослим / стала дорослою?
- Як ти вважаєш, чи достатньо лише вольових зусиль, аби позбутися шкідливої звички? Чому?
- Дай пораду друзям, які опинилися в таких ситуаціях:
 - ✓ їм пропонують спробувати електронні сигарети;
 - ✓ поряд, на зупинці громадського транспорту, курять дорослі;
 - ✓ у компанії однокласників пропонують купити пиво;
 - ✓ їх заохочують випити пиво, тому що воно корисне для здоров'я.

Як протидіяти негативному впливу та відмовлятися від небезпечних пропозицій?

На твою поведінку, рішення щодо дозвілля впливає твоє оточення, зокрема однолітки. Їхній вплив може бути як позитивним, так і негативним, і надзвичайно важливо навчитися їх розрізняти. Щоб протистояти негативному впливові, треба вміти розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм. Учися від-

мовлятися від небезпечних пропозицій, набувай навичок ефективної відмови, організовуй дозвілля так, щоб не шкодити власному здоров'ю.

 Ознайомся з прикладами впливу однолітків на ухвалення рішень. Проаналізуй та визнач, які з них впливають негативно, а які — позитивно.

- 
1. Пропозиція записатися в спортивну секцію, танцювальний чи інший гурток за інтересами
 2. Заохочення прогуляти уроки
 3. Порада переглянути фільм, прочитати книжку, послухати музичний диск
 4. Порада приховати правду від дорослих
 5. Застереження від необачного вчинку
 6. Заохочення до глузування з однолітків, до образ молодших
 7. Допомога та захист у разі потреби
 8. Спонування до куріння
 9. Підтримка у формуванні корисних звичок
 10. Заохочення до вживання алкоголю



Прочитай відповіді експерта на запитання однолітків. Виконай завдання.

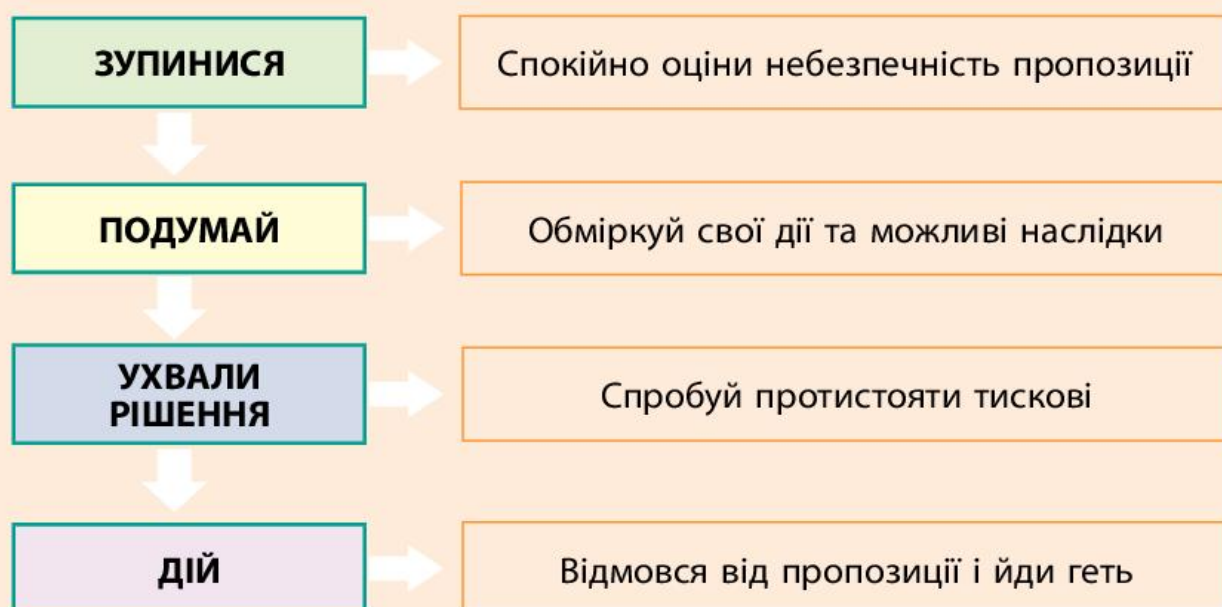


Нещодавно мені запропонували психоактивні речовини. Моя старша сестра втрутилася й забрала мене додому. А як діяти в такій ситуації наодинці?

Психолог. Щоб протистояти тискові, треба навчитися розпізнавати маніпуляції — прийоми, які змушують тебе робити те, що ти не хочеш.



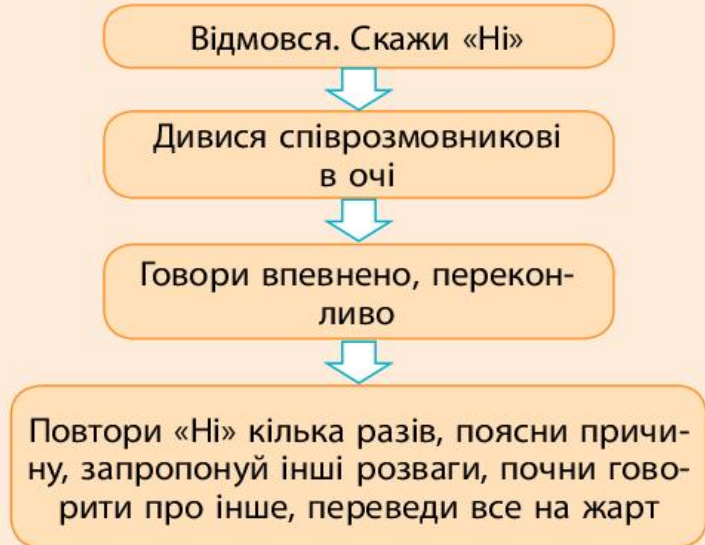
Протистояти тискові й маніпуляціям допоможе вміння ухвалювати зважені рішення та розвинена навичка ефективної відмови. Користуйся алгоритмом для прийняття зваженого рішення.



Що таке навичка ефективної відмови? Як цього навчитися?

Психолог. Навичкою відмови є спосіб сказати «Ні», коли хтось тисне на тебе, щоб змусити зробити те, чого ти не хочеш робити. Щоб розвинути навички ефективної відмови, ти повинна знати, чому не хочеш цього робити.

Що допоможе тобі зміцнити своє рішення сказати «Ні»? Озвуч відмову твердим голосом, поясни, запропонуй альтернативи, використай відповідну мову тіла і, якщо необхідно, іди геть. Користуйся алгоритмом ефективної відмови.



1. Розпізнайте прийоми маніпуляції в запропонованих ситуаціях.
 - ✓ У компанії підлітків пропонують закурити, і ніхто не відмовляється.
 - ✓ На святкуванні дня народження однокласника заохочують випити вина.
2. Розробіть кроки ухвалення зваженого рішення відповідно до алгоритму.
3. У парах розіграйте ситуацію відмови у вищезазначених ситуаціях.



Обміркуй вислови однолітків. Чи можеш ти сказати те саме про себе?

Знаю різницю між корисними та шкідливими звичками.
 Знаю, що таке психоактивні речовини, мені відомо про небезпеки їх уживання.
 Розумію наслідки куріння.
 Користуюсь алгоритмом ухвалення зваженого рішення.
 Знаю, як протидіяти негативному впливу однолітків, тиску й маніпуляціям.
 Умію розпізнати прийоми маніпуляції.
 Умію протидіяти негативному впливу оточення.
 Володію навичкою ефективної відмови.
 Дотримуюсь правил здорового способу життя.
 Не курю.
 Не вживаю алкогольні напої.
 Відмовляюся від вживання психоактивних речовин.



1. Назви найпоширеніші міфи та реальність про вживання психоактивних речовин.
2. Поміркуй, чи бажають тобі добра однолітки, які пропонують вжити психоактивні речовини.
3. Курець викурює за добу одну пачку сигарет за середньою ціною 80 грн. Поміркуй, скільки грошей можна зекономити, якщо не купувати сигарети протягом одного місяця, трьох місяців, одного року? На що можна витратити ці гроші?

§ 11. Харчування та здоров'я



- Що впливає на формування харчових звичок та уподобань людини? Як ви розумієте приказку від дідуся одного з персонажів?
- Чи правильно роблять підлітки, які дотримуються режиму харчування й беруть перекуси із собою, коли немає можливості поїсти вдома? Хто з дійових осіб має більш корисну для здоров'я їжу?
- Як ти організовуєш своє харчування, коли немає можливості поїсти вдома? Як впливає такий режим харчування на твій розвиток та здоров'я?
- Проаналізуй страви на фото в . Як ти вважаєш, яка з них найбільше підходить для твого харчування поза домівкою? Поясни чому.

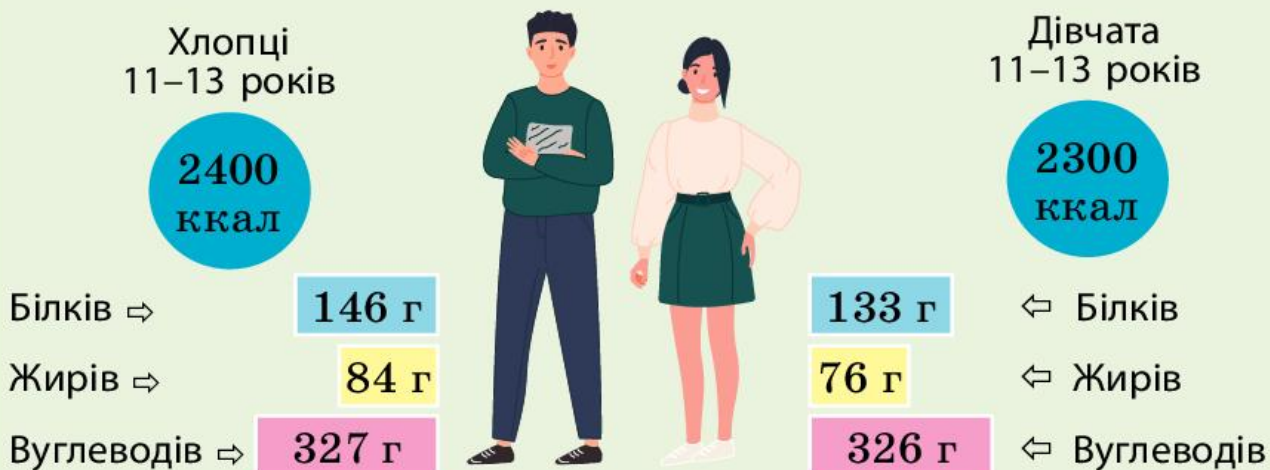
Що таке раціональне харчування?

Усе, що ти робиш, потребує витрат енергії. Навіть якщо ти лежиш, енергія витрачається на роботу серця, дихання, травлення їжі тощо. До того ж підлітки швидко ростуть, багато рухаються, активно спілкуються. Тому, щоб рости й розвиватися, треба вживати поживну й калорійну їжу в достатній кількості і певному співвідношенні. Таке харчування називають *збалансованим*, або *раціональним*.

i

Проаналізуй інформацію. Які терміни тобі незнайомі? Дізнайся про їхнє значення.

Харчуйся раціонально за принципами



✓ Різноманітно

- ❖ Щодня вживай різні продукти
- ❖ У добовому раціоні чергуй м'ясо, крупи, овочі, фрукти, молочні продукти, пий достатньо води

✓ Помірно

- ❖ Контролюй, щоб калорійність щоденного меню не перевищувала калорійності твоїх енергетичних витрат
- ❖ Підтримуй масу свого тіла відповідно до вікової норми

✓ Збалансовано

- ❖ Дотримуйся правильного співвідношення продуктів для щоденного харчування



Дотримуйся корисних порад

- ❖ Їж 4–5 разів на день невеликими порціями по 200–300 г
- ❖ Витрачай на кожен прийом їжі близько 30 хвилин, на перекус — до 10 хвилин
- ❖ Під час трапези не відволікайся на гаджети і телевізор
- ❖ Снідай протягом першої години після пробудження, вечеряй — за три години до сну
- ❖ За добу вживай 3–5 г солі (одна чайна ложка) і 25–50 г цукру (п'ять чайних ложок)
- ❖ Пий достатню кількість звичайної води без домішок

- Чому важливо харчуватися правильно?
- Які основні принципи раціонального харчування? Поясни на прикладах, як ти їх розумієш.
- Що може статися, якщо калорійність щоденного меню буде перевищувати калорійність енергетичних витрат людини протягом року?
- Чому слід щодня вживати молочні продукти, овочі та фрукти?
- Яких порад здорового харчування ти дотримуєшся?
- Над набуттям якої навички тобі ще треба попрацювати?

Скільки рідини потрібно вживати щодня

1. Розгляньте інфографіку. Обговоріть, чому споживанню води надається таке велике значення.

Організм людини більш ніж на 80 % складається з води

Джерела гідратації



80 %

Щоденна норма споживання рідини для підлітків 9–13 років

Хлопці	2,4 л
Дівчата	2,3 л

з них **1,8 л** за рахунок напоїв

Цікаві факти

- Спрага — перша ознака зневоднення
- Напої з кофеїном зневоднюють організм
- Організм потребує більше води, якщо збільшується фізична активність

Поради для щоденного вживання питної води

Пийте воду відповідно до своєї норми та в рекомендований час

Склянка
200 мл

за 30 хвилин до спортивних тренувань



зранку після пробудження



перед гігієнічними водними процедурами



за 30 хвилин до вживання їжі або після неї



під час інтенсивних тренувань необхідно пити невеликими порціями



увечері за одну годину до сну



на перервах у школі

2. Розробіть свої правила питного режиму. Поясніть, які із зазначених нижче напоїв та в якій кількості корисні для щоденного вживання. А які не варто вживати?

Вода, кава, чай, молоко та молочні напої, солодкі газові напої, соки та сокові напої, спортивні та енергетичні напої.

3. Проаналізуйте розпорядок дня підлітків. Скільки води ви порекомендували б уживати їм у зазначений час?



Прості кроки до здорового харчування підлітків

Здорове, збалансоване харчування допоможе вберегтися від багатьох неінфекційних захворювань, зокрема серцево-судинних, які є першою причиною смертності в Україні та світі.

Сьогодні українці вживають більше калорійної їжі, жирів, цукру і солі, а ось фруктів, овочів та цільнозернових продуктів ми їмо недостатньо. Через недоїдання людина худне, оскільки не отримує необхідної енергії для повноцінного життя. Якщо ти швидко набрав/набрала вагу або навпаки різко схуднув/схуднула, обговори це з дорослими чи лікарем. Можливо, тобі потрібно більше рухатися, займатися фізичною культурою, а можливо, змінити харчовий раціон. Недоїдання, як і переїдання, однаково небезпечні для здоров'я.

 Прочитай поради *лікаря-дієтолога* — експерта щодо харчових продуктів і харчування. Лікарі-дієтологи надають рекомендації пацієнтам із питань правильного харчування та здорового способу життя.

Прості кроки до здорового харчування

Менше цукру, солі, жирів —
більше здоров'я



Цукру — не більше 5–10 ч. л.,
солі — не більше 1 ч. л.

Обираючи продукти, орієнтуйся
на тарілку здорового харчування українців



Намагайся щодня споживати
овочі та бобові, фрукти та ягоди,
цільнозернові злаки, рибу, м'ясо,
яйця, молочні продукти

Їж регулярно та набувай
здорових звичок



Інтервал між прийомами їжі
не має перевищувати 4 години.
Крім сніданку, обіду та вечері,
роби 1–2 перекуси

Споживай необхідну для організму кількість калорій		Якщо отримувати з їжею більше енергії, можна набрати зайву вагу
Споживай достатньо рідини		Вода має становити 4 % від твоєї ваги
Обирай тільки якісні та безпечні продукти, готуй та зберігай їх правильно		Ретельно просмажуй або відварюй м'ясо, птицю, морепродукти та яйця. Дотримуйся чистоти, температурного режиму зберігання продуктів
Більше рухайся і щодня займайся спортом		Займайся фізичною активністю мінімум 30 хвилин щодня. Сиди й лежи не більше 4–5 годин, крім часу на сон

- Чому звичка харчуватися правильно є дуже важливою?
- Яких правил харчування ти дотримуєшся?
- Над якими правилами ще потрібно попрацювати?
- Обчисли, скільки рідини тобі потрібно вживати щодня.



1. Спробуй передбачити наслідки харчових звичок, якщо підліток:
 - ✓ не любить їсти перші страви й надає перевагу бутербродам;
 - ✓ не снідає;
 - ✓ не їсть овочів та фруктів, натомість полюбляє печиво й цукерки.
2. Склади свій корисний ланч-бокс. Скористайся інформацією в .

Безпека харчування. Перша допомога при харчових отруєннях

Якщо тобі доручають купувати продукти, слід знати, як обирати серед них якісні та в яких торговельних точках можна їх придбати. Перш ніж купити продукт, звертай увагу на маркування — відомості й умовні позначення, нанесені на пакування. Коли купуєш продукти без пакування, оцінюй свіжість та якість продуктів за їхнім виглядом та запахом. Не можна купувати продукти, якщо вони мають неприємний запах, непривабливий вигляд, якщо закінчився термін їхньої придатності або пошкоджено пакування чи на ньому не зазначено обов'язкових відомостей про продукт та виробника.



Проаналізуйте маркування харчових продуктів. Зробіть висновок, чи варто купувати продукти, якщо на них немає відповідних відомостей.

1. Запам'ятайте, яку обов'язкову інформацію має бути зазначено на пакуванні харчових продуктів.

Крупа вівсяна	← назва продукту
ТОВ «Силач», м. Коротичі, вул. Різдяна, 6	← назва та адреса виробника
Білки 11,90 г Жири 6,90 г Вуглеводи 55,50 г	← інформація про склад продукту (харчова та енергетична цінність)
Енергетична цінність 365 ккал	
29.02.2021	← дата виготовлення
15 міс. з дати виробництва	← термін придатності або термін зберігання
Зберігати в сухих приміщеннях	← умови зберігання
1000 г ± 15 г	← маса продукту
 4 820019 600090 >	← штрих-код, першими трьома цифрами позначено країну-виробника (код України — 482)

2. Проаналізуйте пакування харчового продукту (на вибір):

- чи всі основні відомості на ній зазначено;
- чи можна вживати цей продукт відповідно до термінів придатності;
- чи не містить він штучних добавок, барвників та консервантів.

3. Які знаки маркування є на пакуванні? Яку додаткову інформацію про продукт можна отримати завдяки цим знакам маркування? Знайдіть інформацію про знаки маркування, що є на пакуванні, яку ви досліджуєте.

Корисно знати про позначки



продукція відповідає вимогам усіх обов'язкових в Україні стандартів



продукт не містить генетично модифікованих продуктів



наявність у продуктах спеціальних речовин, що збільшують термін зберігання та посилюють смакові якості харчових продуктів



продукт не містить консервантів

4. Чи впливає на ваш вибір продуктів харчування дизайн пакування, акції та реклама на цей продукт? Поясніть на конкретному прикладі.



Прочитай поради лікаря щодо правил обробки та зберігання продуктів. Дай відповіді на запитання.

Підтримуй чистоту

- ✓ Мий руки перед приготуванням їжі
- ✓ Мий руки після туалету
- ✓ Продезінфікуй поверхні та обладнання, які використовуються для приготування їжі
- ✓ Захищай продукти від комах та інших тварин



Чому?

Більшість мікроорганізмів, які нас оточують, не викликають хвороб. Однак деякі з них можуть бути небезпечними та викликати захворювання. Їх переносять на руках, одязі та обладнанні, наприклад на обробних дошках. Навіть незначний контакт таких мікроорганізмів з їжею може спричинити харчові захворювання



Відокремлюй сиру їжу від вареної

- ✓ Відокремлюй сире м'ясо, птицю та морепродукти від інших продуктів
- ✓ Для приготування сирової їжі використовуй окремі ножі та обробні дошки
- ✓ Зберігай сирі й варені продукти в окремих контейнерах

Чому?

Сирі продукти, насамперед м'ясо, птиця та морепродукти, можуть містити небезпечні мікроорганізми. Завжди існує ризик перенесення мікробів на іншу їжу під час її приготування та зберігання

Готуй їжу ретельно

- ✓ Ретельно просмажуй та проварюй продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця та морепродукти
- ✓ Перші страви доводь до кипіння, щоб продукти в них досягли температури 70 °C
- ✓ Під час приготування м'яса і птиці переконуйся, що соки всередині цих продуктів прозорі, а не рожеві
- ✓ Їжу перед повторним вживанням підігривай до температури не нижче від 70 °C



Чому?

Правильна термічна обробка їжі вбиває практично всі небезпечні мікроорганізми. Обстеження показують, що нагрівання їжі до 70°C допомагає убезпечити споживачів. Зверни особливу увагу на фарш, м'ясні рулети, велику кількість м'яса і тушки птиці

**Зберігай їжу за безпечної температури**

- ✓ Не залишай приготовану їжу за кімнатної температури більше ніж на дві години
- ✓ Усі приготовані продукти зберігай у холодильнику (бажано за температури нижче від 5 °C)
- ✓ Підтримуй приготовану їжу гарячою (понад 60 °C) безпосередньо перед подаванням на стіл
- ✓ Не зберігай їжу занадто довго, навіть у холодильнику
- ✓ Не розморожуй заморожені продукти за кімнатної температури (занурюй продукт у теплу воду або використовуй нагрівальні прилади)

Чому?

Мікроорганізми можуть дуже швидко розмножуватися, якщо їжу зберігати за кімнатної температури. Проте ріст мікроорганізмів сповільнюється або припиняється за температури нижче від 5 °C або вище від 60 °C. Однак пам'ятай, що деякі небезпечні мікроорганізми розмножуються і за температури, нижчої від 5 °C

Використовуй безпечну воду й свіжі продукти

- ✓ Використовуй чисту воду або очищуй її
- ✓ Вибирай для споживання тільки свіжі та незіпсовані продукти
- ✓ Вибирай продукти, які пройшли термічну обробку
- ✓ Мий фрукти та овочі, особливо якщо вони вживаються в їжу сирими
- ✓ Не вживай продуктів, термін придатності яких уже закінчився

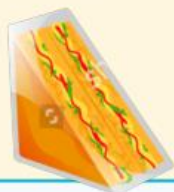
**Чому?**

Сирі продукти, а також вода можуть містити небезпечні мікроорганізми та хімічні речовини. У зіпсованій або покритій цвіллю їжі можуть утворюватися токсини. Ретельно вибирай продукти, мий та очищуй їх, щоб зменшити небезпеку для здоров'я

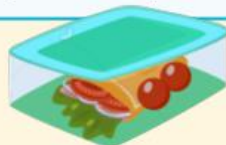
- Які з порад були для тебе новими?
- Поясни, чому необхідно дотримуватися наведених порад. Попрацюй у
- До яких наслідків для здоров'я можуть призвести порушення наведених правил? Поясни на конкретних прикладах.

- ★ Проаналізуй схему «Поради безпечного харчування не вдома». Помір-
куй, чи всі поради є слухними для тебе. Доповни схему ідеями-порадами
з власного досвіду. Розроби свої правила безпеки харчування не вдома,
занотуй їх у .

ПОРАДИ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ НЕ ВДОМА



Зберігай їжу для перекусів у спеці-
альному пакуванні з роздільними
перегородками, які перешкоджають
змішуванню продуктів. Самостійно
виготів такі перегородки з фольги



Клади їжу в поліетиленові
пакети, що мають зіп-застібки,
або в спеціальні паперові пакети
для бутербродів

Напої із собою бери в термосі із чашкою, багаторазо-
вій пляшці з кришкою, яка надійно прикриває отвір
для пиття



Не бери продуктів, які швидко псуються і можуть стати причиною
харчового отруєння



Надавай перевагу продуктам здорового харчування, у якості яких
ти будеш упевненим / упевненою через кілька годин зберігання
в ланч-боксі



Уживай їжу в спеціально відведених місцях, мий руки, використовуй
засоби гігієни та приладдя для їжі



i

Ознайомся з інформацією про симптоми харчового отруєння та надання допомоги хворому. Дай відповіді на запитання.

Симптоми харчового отруєння



Алгоритм надання першої допомоги при харчовому отруєнні



- 1** Викликати швидку допомогу



- 2** До приїзду швидкої допомоги промити хворому шлунок: дати випити 5–6 склянок підсоленої кип'яченої води, щоб викликати блювання. Повторити 2–3 рази, щоб з'явилася вода без домішок їжі



- 3** Поставити очисну клізму



- 4** Щоб запобігти зневодненню організму, дати хворому випити підсолонену воду або несолодкий чай, а потім — активоване вугілля для поглинання токсинів



- 5** Покласти хворого / хвору в ліжку на лівий бік, щоб голова була повернута набік. Пильнувати, щоб він чи вона не захлинувся / не захлинулася блювотинням. Зігріти (укрити, покласти грілки), стежити за диханням та пульсом

- Чому важливо не вживати неякісних продуктів?
- Чому не можна вживати продуктів, термін придатності яких закінчився?
- Назви симптоми харчового отруєння. Що може його спричинити?
- Чому при появі будь-якого із симптомів харчового отруєння необхідно негайно звернутися по допомогу до дорослих або лікаря?
- До яких наслідків може призвести самолікування?
- Розкажи, як будеш діяти, якщо відчуєш симптоми харчового отруєння?
- Чому важливо виконувати всі правила? Чи всі види допомоги ти можеш виконати самостійно?
- Чи знаєш ти, до кого в разі необхідності потрібно звернутися по допомогу?

 Заповни чек-лист для аналізу сформованості навичок здорового харчування. Для роботи скористайся .

- ☐ 1. Дотримуюся основних принципів збалансованого харчування: різноманітності, помірності, збалансованості.
- ☐ 2. Дотримуюся режиму харчування: 5-разове харчування на день, із них 3 основних прийоми їжі з гарячими стравами та 2 перекуси.
- ☐ 3. Маю щоденний сніданок протягом години після пробудження.
- ☐ 4. Вечеряю за 2–3 години до сну.
- ☐ 5. У добовому раціоні обов'язково маю фрукти та овочі.
- ☐ 6. П'ю достатню кількість води.
- ☐ 7. Уживаю цілнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці.

 1. Яку страву люблять готувати у твоїй родині? Які харчові традиції української кухні тобі подобаються?

2. Обговори з дорослими питання про традиції та харчові звички у вашій сім'ї. Скористайся переліком запитань.

- Чим корисна традиція купувати продукти, планувати меню, готувати страви та їсти разом із сім'єю?
- Чи сприяє це формуванню звичок здорового харчування, збільшенню корисних продуктів у раціоні і зменшенню некорисних (які містять підсолоджувачі або насичені жири), зменшенню ризиків виникнення розладів харчової поведінки, покращенню самооцінки?

За результатами бесіди зроби висновки, чи відповідає ваша харчова поведінка принципам здорового харчування. Розроби кроки для того, щоб сформувати нові навички здорового харчування для всієї родини. Ознайомся з рекомендаціями фахівців стосовно здорового раціону та тарілки здорового харчування в .

3. Проаналізуй, як ти харчуєшся, коли перебуваєш за межами домівки. Обговори з дорослими, що ти хотів би / хотіла б змінити.

4. Ознайомся в  з рецептами страв. Обери ту, що тобі найбільше до вподоби, та приготуй її разом з батьками вдома.

§ 12. Профілактика соціально значущих небезпечних інфекційних хвороб

 Ознайомся з інформацією із сайту Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України.



ПРО ТУБЕРКУЛЬОЗ



Про Центр



Контроль захворювань



Дистанційне навчання



Кар'єра



COVID-19
сайт для медиків

В Україні 90 % населення інфіковано паличкою Коха. Та хворіють на туберкульоз не всі. Найчастіше вразливими до туберкульозу стають люди з хронічними або супутніми захворюваннями, що призводять до пригнічення імунітету, а також ті, хто має шкідливі звички або дефіцит повноцінного харчування. І навіть стрес може стати додатковим важелем ризику розвитку туберкульозу.



<http://inform1.yakistosviti.com.ua/zdorovia-dobrobut-bezpeka/6-klas>



Чому такі хвороби, як туберкульоз, називають соціальними?

Соціально значущі небезпечні інфекційні хвороби швидко поширюються серед населення, викликають важкі розлади здоров'я у значної кількості хворих. До них належать, наприклад, туберкульоз, гепатити В та С, СНІД, COVID-19.

Такі хвороби виникають під впливом певних соціальних чинників, зокрема умов побуту, праці, культурних і релігійних переконань тощо. Хвора людина не може повноцінно жити, вільно спілкуватися з іншими людьми, має фізичні обмеження та часто стає джерелом зараження для інших. Тому люди, хворі на соціально значущі небезпечні інфекційні хвороби, повинні отримувати лікування і проходити обстеження у відповідних закладах охорони здоров'я. Поширення інфекційних хвороб можна попередити і призупинити завдяки профілактичним заходам.

Що таке туберкульоз та як від нього убезпечитися

і Прочитай статтю. Дай відповіді на запитання.

Туберкульоз (від латинського слова, що означає «гумля», «горбик») — інфекційне захворювання легень, кісток та інших органів. Збудником туберкульозу є паличка Коха — бактерія, названа ім'ям німецького вченого. Сьогодні цей збудник має назву *мікобактерія туберкульозу*.

Раніше туберкульоз називали сухотами (від слова «зсихатися»). Хворого виснажує сухий кашель, з'являються слабкість, біль у грудній клітці. Надвечір підвищується температура тіла, а мокротиння легень містить кров. Часто людина навіть не знає, що хвора, до лікаря не звертається, але водночас вже заражає інших. Під час чхання чи кашлю збудники туберкульозу потрапляють у зовнішнє середовище й передаються далі пиловим способом. Засохлі крапельки мокротиння потрапляють у пил на підлозі, у повітря, на предмети.

Для подолання більшості хвороб украй важливою є рання діагностика. Туберкульоз — не виняток. І що пізніше його діагностовано, то складніше і триваліше піддається він лікуванню, а якщо людина має відкриту легеневу форму туберкульозу, вона може стати джерелом інфікування для інших. Це можна попередити, якщо уважно прислухатися до свого самопочуття та вчасно звертатися до лікаря.

У наш час знайдено дієві способи протистояти хворобі, розроблено програму боротьби з туберкульозом. Майже всі дорослі хоча б раз у житті стикалися з мікобактеріями туберкульозу. Проте в здоровому організмі мікобактерії пригнічуються імунною системою й перебувають «у сплячці».

Щоб не захворіти на туберкульоз, слід:

- вести здоровий спосіб життя, регулярно відпочивати, виконувати фізичні вправи, не курити, не вживати алкоголь, наркотики та токсичні речовини;
- уникати контактів із хворими на туберкульоз, бездомними тваринами;
- користуватися тільки особистими предметами гігієни;
- вживати поживну їжу, яка багата на вітаміни, білки, жири, вуглеводи та мінеральні речовини;
- не вживати продуктів, куплених на стихійних ринках, бо вони можуть бути зараженими мікобактеріями туберкульозу;

• регулярно робити вологе прибирання та провітрювати своє житло.

- Про яке захворювання йдеться в статті?
- Чим туберкульоз небезпечний?
- Чому лікарі рекомендують частіше провітрювати приміщення та робити в ньому вологе прибирання?
- Що потрібно робити, аби не захворіти на туберкульоз?



Проаналізуй інфографіку. Про що свідчать діаграми? Використовуючи отриману інформацію, склади відповіді на запитання.

ТУБЕРКУЛЬОЗ: ДАНІ ЗА ЖОВТЕНЬ 2022 РОКУ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

12 039

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЛЮДЕЙ
НА ПОТОЧНОМУ ЛІКУВАННІ

ВИПАДКИ ТБ

НЕВІДОМА ІСТОРІЯ
ПОПЕРЕДНЬОГО
ЛІКУВАННЯ

1

РЕЦИДИВ

259

ЛПП (ЛІКУВАННЯ
ПІСЛЯ ПЕРЕРВИ)

24

НЛ (ПОВТОРНЕ
ЛІКУВАННЯ ПІСЛЯ
НЕВДАЛОГО)

46

ІНШИЙ

14



НОВИЙ
ВИПАДОК

1 002

СЕРЕД ВИПАДКІВ ТБ (НОВІ + РЕЦИДИВИ)

1 261

ЖІНКИ

303



ЧОЛОВІКИ

958

МІСТО

772



СЕЛО

489

ПОЗИТИВНИЙ
СТАТУС ВІЛ

219



НЕГАТИВНИЙ
СТАТУС ВІЛ

982

НЕВІДОМИЙ СТАТУС ВІЛ

60

ЛС-ТБ* (риф-ТБ, МЛС-ТБ, ШЛС-ТБ)

ЗАРЕЄСТРОВАНО

244



ПОЧАЛИ ЛІКУВАННЯ

282

- За який період наведено інформацію?
- Яка загальна кількість людей перебуває на поточному лікуванні?
- Скільки випадків туберкульозу було в жовтні?
- Людей якої статі було більше серед тих, хто захворів на туберкульоз у жовтні? Обчисли співвідношення жінок і чоловіків серед випадків захворювань.
- Хто більше хворів на туберкульоз: мешканці / мешканки міст чи сіл? Вислови припущення, чому так.
- Доповни інфографіку власними діаграмами.



Ознайомся з експертною інформацією щодо туберкульозу. Дай відповіді на запитання.

Туберкульоз — хвороба, на сприйняття якої тривалий час впливали хибні міфи. Ви, мабуть, стикалися з думкою, що туберкульоз частіше мають безхатченки або люди, які перебувають за межею бідності. Насправді ж до груп ризику щодо розвитку туберкульозу належить багато категорій людей, серед яких може опинитись будь-хто:

- люди із захворюваннями, що призводять до послаблення імунітету;
- курці та люди з іншими шкідливими звичками;
- люди, які близько й тривало контактують з хворими на туберкульоз, що мають бактеріологічні виділення;
- ВІЛ-позитивні діти й дорослі;
- ув'язнені, засуджені люди;
- діти, які не отримали вакцину БЦЖ;
- люди з діабетом;
- люди, які отримують гемодіаліз;
- працівники охорони здоров'я.

Цей перелік добре ілюструє, що від туберкульозу не застрахований ніхто. Тому так важливо відкинути сором і вчасно звернутися до лікарів за наявності симптомів туберкульозу, а також підтримувати тих, хто вже бореться із цим захворюванням.

Туберкульоз — це не вирок на все життя, а лише тимчасова виліковна хвороба.

- Який міф існує щодо цього захворювання?
- Що таке групи ризику?
- Дізнайся, що таке стигма та дискримінація. Поясни, як ти розумієш ці поняття.
- Чому від туберкульозу ніхто не застрахований?

Як убезпечитися від ВІЛ

В організмі людини є система, яка захищає від різноманітних інфекцій та бореться з ними. Її називають імунною системою. Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) поступово руйнує цю систему захисту. Навіть легка застуда дуже небезпечна для ВІЛ-інфікованого. Адже імунітет хворого послаблений віру-

сом, і організм не бореться із захворюванням. Вірус імунодефіциту людини спричиняє розвиток хвороби синдрому набутого імунодефіциту (СНІД). ВІЛ-позитивна людина може захворіти на СНІД через багато років після інфікування. Особливих виявів ця хвороба не має. Втрачається можливість протистояти хворобам (навіть таким як застуда і грип), людина помирає від інфекцій, яким не може опиратися. Щоб виявити вірус, необхідно зробити аналіз крові. У поліклініках проводиться анонімне обстеження на наявність ВІЛ-інфекції.

Довідка

Імунітет (від латинського слова, що означає «звільнення») — стійкість організму до зараження.

Синдром (від латинського слова, що означає «збіг») — ознаки, характерні для певного захворювання.

Дефіцит (від латинського слова, що означає «не вистачає») — нестача чого-небудь порівняно з потребою.

В — вірус
І — імунодефіциту
Л — людини

С — синдром
Н — набутого
І — імунного
Д — дефіциту



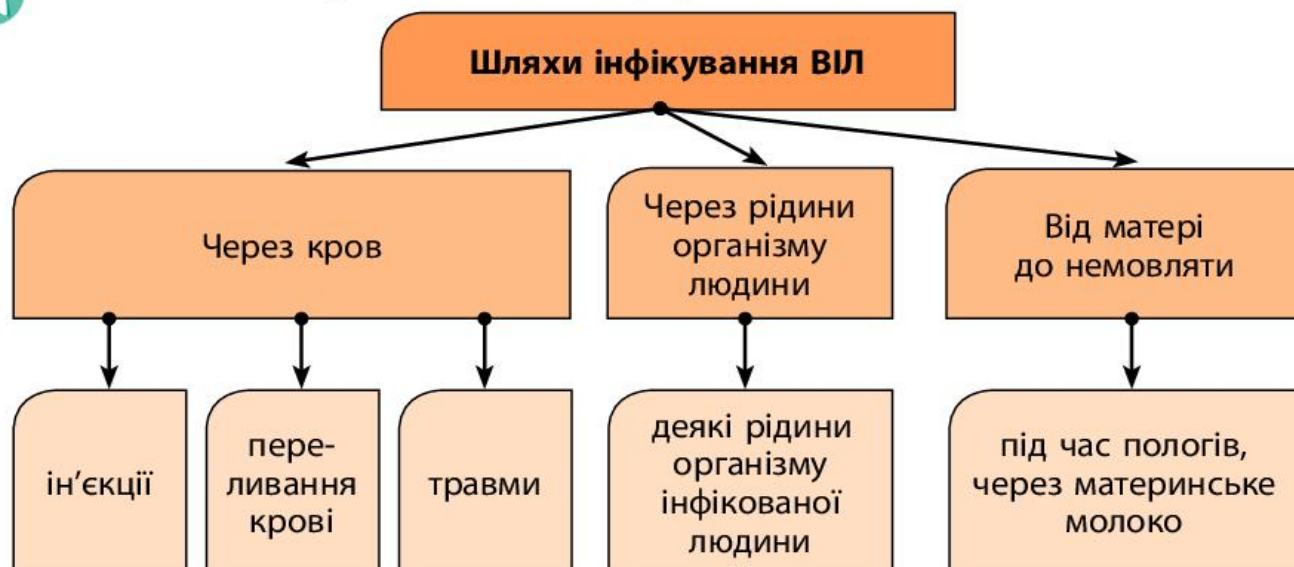
У чому відмінність між ВІЛ і СНІД?

В Україні стрімко збільшується кількість ВІЛ-позитивних. Тому підліткам важливо знати, як убезпечитися від ВІЛ-інфікування. Носієм ВІЛ людина стає найчастіше внаслідок небезпечної поведінки — своєї або медичного персоналу.

ВІЛ знищує захисні сили організму. Втрачається здатність опиратися хворобам. Щоб убезпечитися від інфікування ВІЛ, треба вести здоровий спосіб життя, дотримуватися заходів безпеки. Слід доброзичливо ставитися до ВІЛ-позитивних людей. Від уміння кожного рішуче казати «Ні!» ризикованим пропозиціям залежить власне здоров'я і життя.



1. Розглянь схему. Назви шляхи інфікування ВІЛ.



2. Розкажи за схемою, коли не відбувається інфікування ВІЛ.



3. Спробуй пояснити, чому саме ці правила допоможуть убезпечити себе від інфікування ВІЛ.

**Щоб убезпечитися від інфікування ВІЛ,
слід дотримуватися правил безпеки:**

✓ використовувати для ін'єкцій одноразові шприци та одноразові системи переливання крові (у медичних установах треба запитувати про це в медичних працівників, які тебе обслуговують);

✓ використовувати стерилізовані медичні й косметичні інструменти. Вірус гине в повітрі й під час кип'ятіння. Тому користуватися стерильними медичними інструментами в сто-

матолога, продезінфікованими інструментами в перукарні та манікюрному салоні цілком безпечно;

✓ у медичних установах мають перевіряти донорську кров на наявність ВІЛ;

✓ обробляти рани в спеціальних рукавичках;

✓ уникати небезпечних компаній і ситуацій;

✓ уникати контактів із чужою кров'ю, не торкатися предметів (шприців), на яких є кров;

✓ дотримуватися здорового способу життя.

4. Виконай тест у . За результатами тесту визнач, чи достатньо ти обізнаний / обізнана про ВІЛ / СНІД. За потреби опрацюй матеріали параграфа ще раз.

5. Прокоментуй поради лікаря-інфекціоніста.

Як захистити себе від вірусних інфекцій



Правила гігієни рук

Мийте руки часто впродовж 20 секунд чи обробляйте їх антисептичними засобами



Правила етикету

Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя



Носіть маску правильно

Медичну маску варто надягати кольоровим боком назовні



Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу. Тримайте дистанцію від інших людей, зокрема від тих, хто кашляє та чхає



Дезінфікуйте особисті речі

Телефони, комп'ютери, столи, окуляри, сумки, дверні ручки тощо



Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



Вакцинуйтеся

Використовуйте дієву вакцину

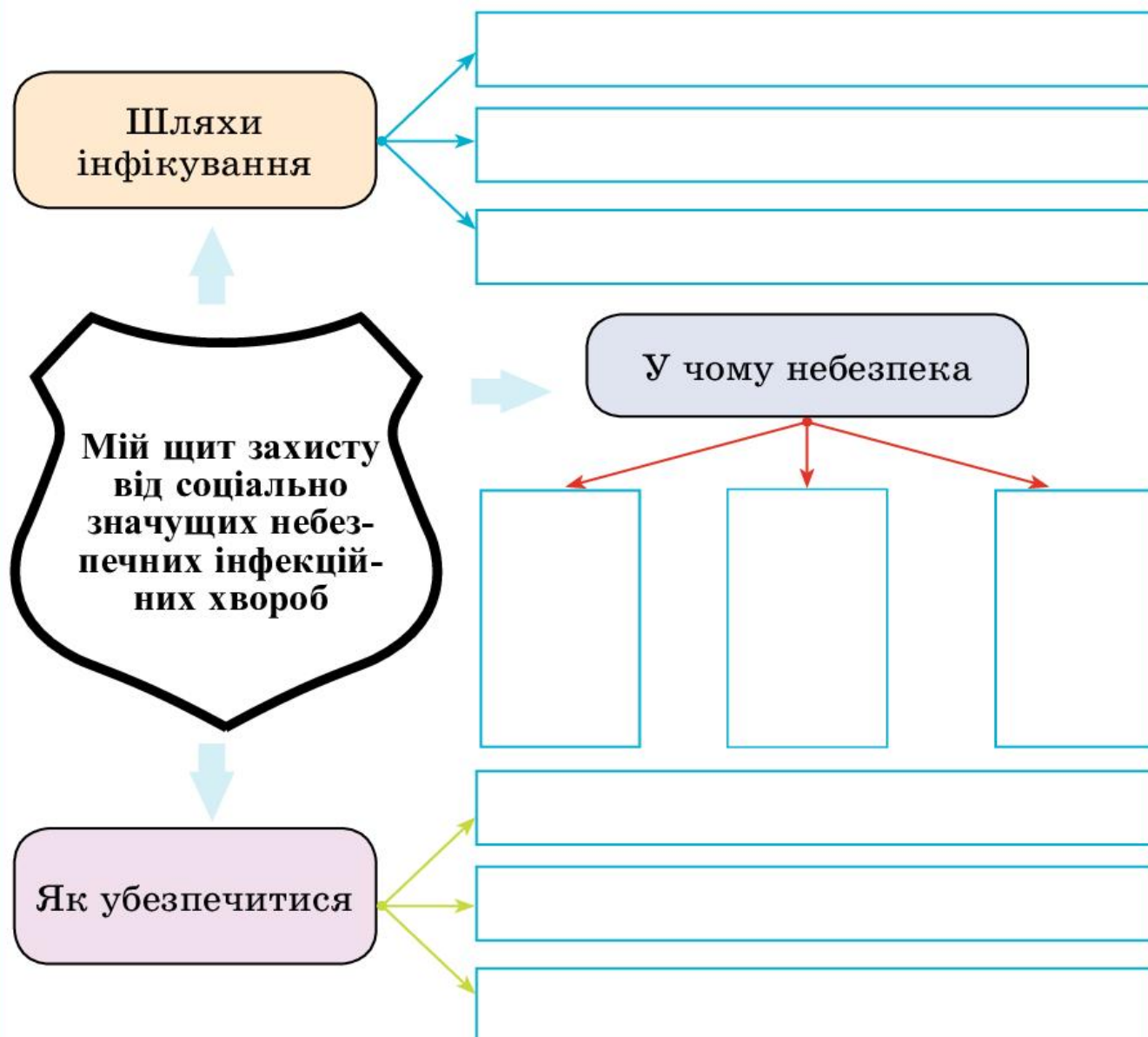


Зміцнюйте свій імунітет

Піклуйтеся про повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму

Інфекціоніст — це лікар, який спеціалізується на діагностиці, лікуванні та профілактиці інфекційних захворювань.

Доповни інтелект-карту «Мій щит захисту від соціально значущих небезпечних інфекційних хвороб». Для роботи скористайся матеріалом у  або розроби власну інтелект-карту.



1. Що таке соціально значущі інфекційні хвороби?
2. Чому туберкульоз небезпечний?
3. У чому відмінність ВІЛ від СНІД?
4. Які шляхи інфікування ВІЛ?
5. Якими шляхами ВІЛ не передається?
6. Склади 5 правил щодо того, як убезпечитися від соціальних хвороб.
7. Чому ті, хто вживає наркотики, найбільше ризикують інфікуватися ВІЛ?
8. Як діятимеш, якщо випадково дізнаєшся, що в гуртку, який ти відвідуєш, займається однією з ВІЛ-інфекцією?

Розроби рекламу убезпечення від соціально значущих небезпечних інфекційних хвороб. Скористайся інформацією про соціальну рекламу. Презентуй результат своєї роботи в класі.

Розділ 4. Мій добробут



ТИ ДІЗНАЄШСЯ ПРО

- *товари та послуги*
- *доходи та витрати підлітків*
- *добročинність та волонтерський рух в Україні*



ТИ З'ЯСУЄШ

які навички необхідно розвивати

- *щоб стати успішним підприємцем*
- *щоб займатися добročинними справами*

ЯК МОЖНА

- *визначити свої потреби та бажання*
- *раціонально розпоряджатися кишеньковими грошима*
- *знайти законні джерела доходів для свого віку*



ТИ ЗМОЖЕШ

обирати товари за показниками якості і складу

планувати власний бюджет для успішного майбутнього

створити свій щит фінансової безпеки

§ 13. Товари та послуги, що задовольняють потреби



Шкода, що я не отримала новенький смартфон у подарунок на день народження. Старий швидко розряджається, і скло на екрані вже тріснуло.

Так, зараз важко втілювати заплановане, бо з'явилося багато непередбачених витрат. Моїм батькам довелося купити генератор, тому що в нас постійні перебої зі світлом.



- Чи завжди родина може придбати все, що потрібно?
- Чому батьки іноді відмовляють тобі в купівлі того, про що ти просиш?



1. Які особисті потреби як члена родини, учня / учениці школи, мешканця / мешканки громади ти маєш? Наведи приклади, заповни таблицю .
2. Проаналізуй свої потреби. Хто сприяє задоволенню кожного виду потреб учня / учениці 6 класу? Хто сплачує за задоволення всіх твоїх потреб?

i

Прочитай інформацію. Дай відповіді на запитання.

Потреби людей задовольняються за допомогою економічних благ, які можна об'єднати у дві групи: товари та послуги.

Товар — це будь-яка річ, продукт природи чи людської праці, що задовольняє потреби людей-споживачів у вільному обміні на іншу річ, наприклад гроші. Товари можна розглядати, пробувати на дотик, купувати, продавати, за певних умов повернути.

За терміном використання товари можна поділити на такі, що використовуються один раз (наприклад, продукти харчування), і товари тривалого вжитку (наприклад, житло, одяг, транспортні засоби).

Послуги — це дія однієї людини (людей), спрямована на задоволення потреб інших людей.



- Яка різниця між товаром та послугою?
- Якими послугами ти користуєшся?
- Чи знаєш ти, скільки коштують товари або послуги, якими ти користуєшся для навчання?
- Чи завжди послуги надаються за певну плату?



- Що впливає на наш вибір товару та послуги?
- Яку роль відіграє реклама під час вибору товарів і послуг?
- Чи стикався / стикалася ти з тим, що зазначені в рекламі якості товару були перебільшеними або не відповідали дійсності?
- Чи впливають на твій вибір товарів чи послуг рекомендації друзів / по-друг?



1. Оберіть будь-який товар.
2. Назвіть послуги, що пов'язані із цим товаром.
3. Порівняйте товар та послугу. Чим вони відрізняються?
4. Обговоріть:
 - ✓ що людині потрібніше: товари чи послуги? Наведіть аргументи «за» та «проти»;
 - ✓ на що потрібно звертати увагу під час вибору товару чи послуги?
5. Презентуйте роботу групи.

Про що розкаже етикетка

Маркування — невід'ємна частина будь-якого товару, яка містить інформацію про цей товар, країну, де його вироблено, позначки, що дають змогу дізнатися про якість товару. Знаки маркування інформують споживача про безпеку, поліпшені якісні, екологічні чи інші характеристики продуктів, товарів, виробів, а іноді — послуг. Маркування є також засобом рекламної інформації. Для того щоб споживати з турботою про власне здоров'я та довкілля, слід уважно вивчати маркування продукції.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, третина різноманітних захворювань людства пов'язана зі споживанням неякісних продуктів та негативним впливом матеріалів і виробів, які нас оточують. Головним призначенням маркування є доведення до споживача основних відомостей про товар і виробника.

Види маркування

У сучасних умовах виробники прагнуть привернути увагу покупців до своїх товарів за допомогою пакування та маркування для збільшення частки продажів.

Існують знаки маркування, які інформують споживачів, що товар сертифіковано і він відповідає національним стандартам якості. Важливо, щоб такі знаки було нанесено на товари, якими користуються діти.



СЄ-маркування — знак відповідності Директивам Європейського Союзу (ЄС) у сфері безпеки продукції



Український знак стандартизації

Експлуатаційні знаки інформують споживача про правильність експлуатації придбаного товару, що допомагає довше ним користуватися.



Прання



Сушіння
в центрифугі



Відбілювання



Прасування

Особливо обережно треба користуватися товарами, на яких є маркування, що попереджає про небезпеку та необхідність дотримуватися рекомендацій, щоб уникнути цієї небезпеки.



Вогненебезпечно!



Вибухова
речовина



Речовина небезпечна
для навколишнього
середовища



Висока
напруга

Також існують знаки, які інформують про безпечність товару для навколишнього середовища або про способи поводження з товаром, щоб уникнути небезпеки.



Не викидати у смітник (товар містить небезпечні речовини й потребує спеціальних умов для утилізації)



Виробник приймає маркований паковальний матеріал на вторинну переробку



Пакування слід викинути в смітник



Паковальний матеріал вироблено з повторно переробленої сировини

Найчастіше маркування подається на *етикетці* — це ярлик (наклейка, підпис), прикріплений до товару з метою надання певної інформації про нього.

На етикетці мають бути вказані:

- ✓ назва товару;
- ✓ виробник товару, його адреса;
- ✓ склад продукту;
- ✓ розмір (для промислових товарів);
- ✓ термін придатності (для продовольчих товарів, предметів гігієни тощо);
- ✓ застережна інформація, інформація про догляд за товаром, умови зберігання тощо.



Дослідіть товари, які ви споживаєте. Для роботи скористайтесь . Під час проведення дослідження «Читаємо етикетку товару» дотримуйтеся послідовності.

1. Об'єднайтеся в групи та розгляньте етикетку й пакування продовольчих або промислових товарів. Визначте, яку інформацію можна з них отримати, запишіть її у .
2. Обговоріть зібрану інформацію. Дайте відповіді на запитання.
 - ✓ Чи має значення розмір, колір етикетки?
 - ✓ Як кріпиться етикетка до товару (приклеєна, пришита, прикріплена шпилькою...)?
 - ✓ Чи містить етикетка, крім цифр і слів, інші зображення, знаки? Що вони означають?
3. Визначте відмінності між етикетками промислових товарів та пакуваннями продовольчих і промислових товарів. Запишіть висновки.
4. Придумайте та намалюйте власну етикетку для товару.

Що таке підприємництво. Яким має бути підприємець

Здавна люди обмінювалися різними видами товарів. Спочатку продавали матеріальні товари (зерно, худобу, ремісничі вироби), незабаром навчилися продавати послуги (почистити взуття, підстригти). Можна назвати це першою підприємницькою діяльністю, оскільки тут наявні всі її складники: ідея, її реалізація та отримання прибутку.

Підприємництво — це самостійна, ініціативна, систематична, на власний ризик господарська діяльність, що здійснюється суб'єктами господарювання (підприємцями) з метою досягнення економічних і соціальних результатів та одержання прибутку.

Підприємцем / підприємцею називають людину, яка працює на себе: сама ухвалює рішення, які стосуються діяльності фірми, сама їх здійснює.

Сімейне підприємництво засноване на власності та праці громадян України — членів однієї сім'ї, які проживають разом.

Соціальне підприємництво — це діяльність, прибутки від якої йдуть не лише на зарплату та фінансове збагачення, але й на вирішення соціальної проблеми.



- Які плюси та мінуси ти вбачаєш у професії підприємця?
- Якими рисами, на твою думку, має володіти підприємець?

і

Прочитай статтю. Переглянь відеосюжет.
Дай відповіді на запитання, виконай завдання.



Створити справжній український всесвіт супергероїв і через нього розповідати світові реальні історії війни в Україні. Таку ціль поставив перед собою дев'ятирічний черкасець Андрій. Хлопець створив із пластику цілий світ — тут і соняхи, що ростуть із кишень окупантів, і пес Патрон, і козаки-українці. Свої вироби хлопець разом із родиною продає на ярмарках та через соціальні мережі. Виручені кошти сім'я перераховує на потреби Збройних Сил України.

— Наш приклад надихнув людей в інших країнах: українські жінки й діти власноруч створюють різноманітні вироби, продають їх і на виручені кошти мають змогу купувати все необхідне для ЗСУ — спальники, амуніцію, ліки, транспорт, колеса, — розказує мама Андрія.

Від таких історій мурахи шкірою йдуть. Ми дуже горді, що стали прикладом для багатьох — навіть коли ти позбувся звичного життя, опинився в іншій країні — ти маєш діяти, щоб Україна перемогла. Навіть якщо тобі 9 років.



Ліплення жовто-синіх виробів переросло в дещо значно більше — створення цілого всесвіту «Dewscots» (Дюскотики). У планах родини Андрія створити цілого всесвіту українських героїв, який наповнюватиметься не лише фігурками, а й книжками, коміксами, мультфільмами, піснями, кіно.

- Які цінності сповідує хлопець і його родина?
- Як би ти визначив / визначила головну місію проєкту?
- Проаналізуй діяльність родини Андрія. Чи є вона сімейним підприємництвом?
- Чи має така діяльність ознаки соціального підприємництва? Для аналізу скористайся схемою.



Обміркуй вислови однолітків. Чи можеш ти сказати те саме про себе? Що тобі вдається добре? Над чим тобі ще треба попрацювати?

- ✓ Я розумію свої особисті потреби, потреби як члена родини, учня / учениці школи, мешканця / мешканки громади
- ✓ Я можу відрізнити потреби від послуг
- ✓ Я знаю основні види знаків маркування
- ✓ Я знаю, де можна знайти інформацію про товар
- ✓ Я можу обрати якісний і безпечний товар



1. Тобі потрібно купити батарейки. На що ти насамперед маєш звернути увагу: вартість, бренд, термін придатності, потужність, ціну, дизайн тощо?
2. Обговори з батьками:
 - ✓ за купівлю яких товарів ти можеш відповідати;
 - ✓ на що потрібно звертати увагу, щоб купити якісний товар;
 - ✓ можливість купувати послуги через інтернет (які плюси та мінуси таких покупок; на що потрібно звертати увагу, щоб не потрапити на гачок до шахраїв).

§ 14. Добробут та мої фінанси

Обговори в класі, як пов'язані між собою складники добробуту. Чи є серед них більш та менш важливі? Доповни схему власними прикладами.



- Як кожен зі складників може формувати твій добробут? Наведи приклади.
- Оціни, що з наведеного найбільше впливає на твоє майбутнє.
- Як добробут залежить від грошових статків?
- Поясни прислів'я «Легше прожити гроші, ніж нажити».

Доходи та витрати підлітків

Фінанси — це система грошових відносин у тій чи іншій державі, а також сукупність усіх грошових коштів, що є в її розпорядженні. У розмовному мовленні слово «фінанси» вживають у значеннях «гроші, грошові справи, кошти, фонди».

Кишенькові гроші — певна сума грошей, яку зазвичай періодично виділяють батьки або інші дорослі дітям і яка перебуває в їхньому повному розпорядженні. Розмір кишенькових грошей визначається можливостями родини.

Бажання заробляти — це усвідомлене ставлення підлітка до того, щоб реалізувати свої бажання або мати власні фінанси. Бюджет у кожній родині розпланований, і кишенькові витрати для дітей зокрема. Єдиний спосіб мати власні гроші —

шукати способи заробітку. Офіційно за законодавством підлітки можуть працювати із 16 років. Менші за віком діти зазвичай працюють неофіційно, за домовленістю. Проте, щоб перебувати в безпеці й отримати посильну роботу, яка не зашкодила б навчанню та здоров'ю, пропозиції підробітку необхідно обговорювати з дорослими. Набувати навичок і досвіду фінансової незалежності важливо, але потрібно також отримувати задоволення від праці, приносити користь суспільству, родині й собі. Не варто ставити гроші головною метою свого життя.

Власний бюджет — це відображення твоїх потреб. Уміння спланувати бюджет, ураховуючи сімейні правила, дуже важливе для кожного.

 Розглянь схему «Мій бюджет». Доповни її власними прикладами, запиши в . Дай відповіді на запитання.



- Із чого складається власний бюджет?
- Що може бути джерелом доходів?
- Чи завжди доходи можна виміряти тільки грошима? На яку винагороду ти погодишся за надану послугу?
- На що ти витрачаєш гроші? Навіщо аналізувати свої витрати? Як це можна робити?
- Які умови треба виконувати, щоб навчитися грамотно витратити гроші?
- Чи повинні доходи покривати всі потреби видатків? Що робити, якщо видатки перевищують доходи?

Планування власного бюджету



Ознайомся з порадами фінансового консультанта, які він надав, відповідаючи на запитання підлітків щодо планування власного бюджету.

Чи мають право дорослі контролювати мій особистий бюджет?

У цьому питанні важливими є довірливі стосунки між дітьми й батьками. Дорослі можуть дати слушні поради щодо доходів та витрат, але остаточні фінансові рішення ти прийматимеш самостійно. Спільне планування власного і сімейного бюджету допоможе тобі уникнути ризиків. Знаючи про твої плани та потреби, дорослі можуть надати допомогу в їх реалізації або ж навпаки — відмовити від покупки непотрібних дрібниць. Помилкові витрати неодмінно будуть, але правильно зроблені висновки допоможуть тобі набути навичок фінансової грамотності.

Як накопичувати гроші?

Іноді для того, щоб отримати бажану річ, доводиться чимось жертвувати. Наприклад, зекономити на транспорті і пройтися пішки, а невитрачені гроші відкласти. Так поступово можна накопичити суму на потрібну річ. Учись розплачуватися банківською картою, на яку батьки можуть переказувати кишенькові гроші. Частина з них може накопичуватися, а наявність пін-коду навчить зберігати конфіденційність інформації та сформує відповідальність. Якщо ти визначив / визначила цілі, які потребують фінансування, то познач їх у власному бюджеті і сплануй терміни досягнення. Поступово перераховуй певну суму на картку.

Де взяти гроші на розваги?

Обговорюй види дозвілля та витрати на них із дорослими, але ознакою дорослішання є спроможність самостійно сплачувати деякі послуги, наприклад за інтернет чи телефон. Тому під час планування бюджету враховуй відповідні витрати.

Мені не вистачає кишенькових грошей на всі бажання. Що робити?

Кишенькові гроші зазвичай діти отримують раз на тиждень. Їх розмір визначається твоїми необхідними витратами (харчування, транспорт тощо), витратами на потреби розвитку й дозвілля та можливостями родини. Якщо виникають проблеми, обговори графік отримання кишенькових грошей та додаткову суму. Також для розв'язання твоєї проблеми бажано навчитися вести власний бюджет і збалансувати доходи й витрати. Візьми аркуш паперу й детально запиши всі доходи й витрати. Поміркуй, від яких витрат можна відмовитися або як збільшити свої доходи, але не за рахунок збільшення суми кишенькових грошей. Бери участь у сімейних покупках, набувай навичок купівлі товарів за принципом *якість–ціна–потреба*. За домовленістю з дорослими решту грошей від купленого ти можеш залишати собі як нагороду.

Фінансовий консультант / фінансова консультантка надає допомогу з найважливіших питань у галузі фінансів. Професійно володіючи основними фінансовими проблемами, такий фахівець / така фахівчиня надасть консультативну допомогу щодо планування сімейного бюджету, структурування фінансових потреб.



- Що нового ти дізнався / дізналася з порад фінансового консультанта / фінансової консультантки? Які з них візьмеш до уваги?
- Чому важливо вчитися сплачувати за частину своїх розваг самотійно?
- З якою метою необхідно накопичувати гроші? Чи були в тебе такі спроби? Наскільки вдалими вони виявилися?



1. Складіть перелік ідей, реалізація яких зможе забезпечити підлітків додатковим підробітком.
2. Перегляньте відео, виділіть слушні поради.
3. Порівняйте складений перелік з іншими ідеями в класі. Чи є серед них спільні?
4. Визначте три найбільш прибуткові та реальні для реалізації пропозиції. Обґрунтуйте свій вибір.
5. Складіть план, за яким можна реалізувати одну з ідей. Хто може допомогти вам у цьому?



<http://inform1.yakistosviti.com.ua/zdorovia-dobrobut-bezpeka/6-klas>

Як підліткові заробити гроші?

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1. Підробіток на пошті | 5. Репетиторство |
| 2. Кур'єрська доставка | 6. Розповсюдження листівок |
| 3. Прибирання подвір'я | 7. Мийка автотранспорту |
| 4. Вигул домашніх тварин | 8. Заробіток у мережі «Інтернет» |



1. Ознайомся з таблицею. Розподіли суму запланованих витрат підлітка. Поясни такий розподіл, заповни таблицю в .

Доходи	Сума	Заплановані витрати	Сума
Кишенькові гроші	100 грн	Постійні витрати (обід, шкільний внесок)	210 грн
Заробіток за вигул собаки	50 грн	Змінні витрати: солодощі, канц-товари	
Подарунок від хрещеної	200 грн	На велосипед	
Допомога в крамниці	120 грн	Усього витрат	
Усього доходів		Заощадження	

2. Склади власний бюджет за зразком. Проаналізуй його та визнач, який відсоток становлять постійні витрати, змінні витрати та заощадження.
3. За яких умов ти згоден / згодна позичати гроші знайомим? Як діятимеш, якщо борг довго не віддаватимуть?

Планування власного бюджету

Особистий фінансовий план — це індивідуально розроблений для однієї людини або групи людей план дій щодо досягнення бажаних фінансових цілей (річ, послуга, освіта тощо). Він може складатися із чотирьох основних етапів: визначення потреб, вибір фінансових цілей, складання «плану життя», складання плану дій. Для успішної реалізації особистого фінансового плану потрібно бути активним / активною, ощадливим / ощадливою й дотримуватися певних правил.



1. Обговоріть у класі вислів «Мрійте, ставте перед собою цілі, досягайте їх. Прокиньтесь — і дійте».
2. Сформулюйте і напишіть перелік цілей, яких ви хотіли б (могли б) досягти протягом навчального року.
3. Оберіть одну з перелічених власних цілей та розробіть план реалізації. Ваш план має бути:
 - ✓ *зрозумілим*: чого і як ви хочете досягти; якими є конкретні цілі;
 - ✓ *упорядкованим*: для кожної справи в плані складено розпорядок, визначено час, коли й чим займатися;
 - ✓ *детальним*: усім зрозуміло, які кроки потрібно зробити, щоб досягти мети;
 - ✓ *реалістичним*: план реально виконати з урахуванням наявного часу та ресурсів;
 - ✓ *оцінюваним*: можна визначити, чи досягли ви успіху, просто відповівши «так» або «ні», чи поставити позначку за його виконання.
4. Складіть свої плани досягнення поставлених цілей.
5. Визначте, на якому етапі досягнення цілі ви перебуваєте зараз.
6. Презентуйте плани. Обговоріть можливість їх реалізації.



Створи власний щит фінансової безпеки. Ознайомся з правилами фінансової безпеки та захищеності. Доповни їх власними правилами, занотуй у



1. Обговори з дорослими одну з ідей підробітку та поповнення власного бюджету.
2. Презентуй родині свій фінансовий план. Порадься з дорослими, внеси зміни за їхніми пропозиціями.
3. За потреби обговори з дорослими проблеми, пов'язані з кишеньковими грошима, та додаткові винагороди за певні послуги.

§ 15. Добро починається з тебе



Розглянь хмару слів. Обери слова, які стосуються добровільної неприбуткової діяльності людей, що спрямована на надання допомоги особам, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги. Поясни, як ти розумієш обрані слова. Доповни хмару словами, які є важливими особисто для тебе.

доброчинність меценатство добро
 ДОПОМОГА піклування злочин щирість
 любов волонтерство війна
 добробут заздрість час гроші байдужість

- З якою метою люди займаються доброчинністю?
- Продовж перелік рис, які притаманні людям, що займаються доброчинністю: емпатія, гідність, чуйність, милосердя, людяність...
- Як ти гадаєш, чому українці займаються благодійністю?

Доброчинність та волонтерський рух в Україні

Милосердя і благодійність в Україні існували давно. Високі моральні якості характерні для більшості українців / українок. Благодійні громадські організації допомагають родинам та дітям з інвалідністю, сиротам, малозабезпеченим. Волонтери та волонтерки — це люди, які безоплатно займаються громадською діяльністю, працюють у будинках для людей похилого віку і притулках для тварин, допомагають неповнолітнім тощо. Під час воєнного часу вони збирають матеріальну допомогу, психологічно підтримують дітей та людей, які опинилися в складних життєвих обставинах.



Обговори в класі причини, які мотивують людей займатися волонтерством. Чи могли б ви стати волонтерами чи волонтерками і яку допомогу надавали б?

Я — волонтер / волонтерка



Отримую цінний досвід



Вивчаю інтереси інших



Змінюю світ на краще



Укріплюю громаду



Зустрічаю нових друзів / подруг



Стаю здоровішим / здоровішою



Отримую нові навички та знання



Дарую людям добро



Здобуваю впевненість у собі



Стаю щасливішою людиною

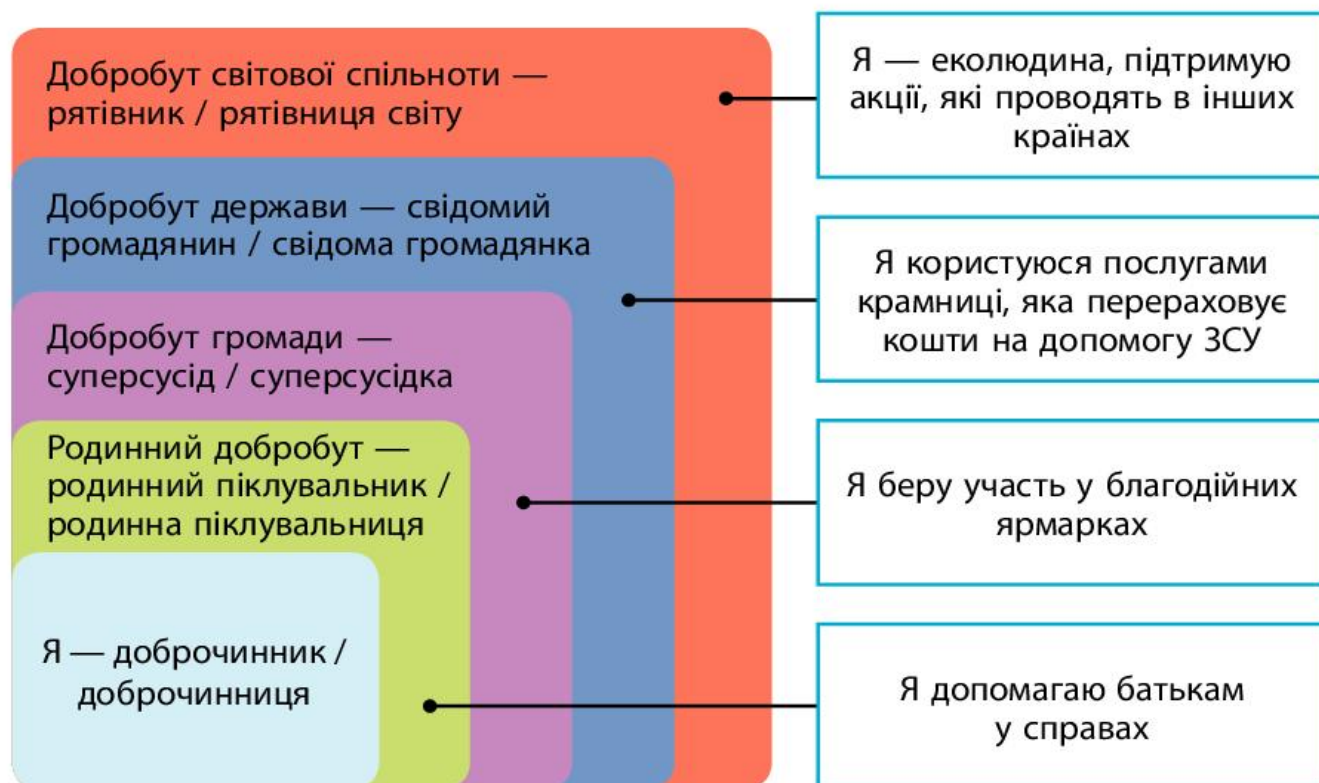
- Яке значення має волонтерська діяльність для близьких та людей, які опинилися в складних життєвих обставинах через воєнні дії?
- Поміркуй, чи складно займатися доброчинністю. Чому люди щоденно витрачають час і сили на безкорисливі вчинки?
- Чому людям так важливо «віддавати належне» й допомагати нужденним?
- Чим, на твою думку, відрізняється діяльність волонтерів від діяльності доброчинців?



Досліди, через які чинники волонтерський рух в Україні стає все більш популярним. Знайди інформацію про волонтерський рух у місцевості твого проживання. Які факти тебе вразили й здивували?



Розгляньте схему. Поміркуйте, чи під силу підліткові самотужки або в команді змінити світ навколо або зробити когось щасливим. Складіть перелік доступних / реальних добродійних справ, які можуть вплинути на стан добробуту різних людей.



- Чи може підліток бути волонтером чи волонтеркою? Що для цього потрібно?
- Чи проходять благодійні акції у вашій школі? З якою метою їх проводять?
- Чи береш ти особисту участь у них? Які емоції ти відчуваєш?

Джерела фінансування добродійних справ можуть бути різними. Зараз в Україні поширюється краудфандинг, або спільнокошт. Це спільнота людей, яка об'єднується через інтернет, щоб фінансово підтримувати ідеї інших людей або організацій. Вони допомагають постраждалим від стихійних лих, підтримують та фінансують малий бізнес. При цьому обов'язково має бути визначено мету збору коштів. Оголошення про благодійні проекти для збору коштів розміщують на сайтах, які називають краудфандинговими платформами. Це майданчики для взаємодії авторів проектів та їхніх спонсорів (користувачів, що підтримують проекти грошима). Наприклад, свої ідеї ти можеш розмістити на платформі «Щедрий вівторок» та



zareestruvati svoi dii na karti dobra za pokliканням. Так ти зможеш розповісти про ініціативу своїх добрих справ та залучити до доброчинності якомога більше охочих.

 Шляхом мозкового штурму розробіть ідеї щодо збору грошей на благодійну справу. Результати роботи запишіть у . Який зі способів найчастіше використовують підлітки?

-  1. Проаналізуй ситуацію.
2. Визнач цілі для благодійного проєкту. Склади план досягнення доброчинної цілі за прикладом однолітків, додай кроки зі свого досвіду. Скористайся матеріалами підручника на с. 58, 63.



У мене з'явилися друзі в Польщі. Вони запропонували допомогу в придбанні обладнання. Я звернулася до директора, щоб спланувати кроки благодійної справи і правильно налагодити співпрацю. Насамперед необхідно створити команду волонтерів, щоб усе зробити вчасно, тому що самій мені не впоратися.



Ти смілива, що так активно взялась до волонтерської справи. До того ж спілкування з новими друзями допоможе тобі вдосконалити польську мову.

Я у твоїй команді. У мене невеликий досвід, але я знаю, як «відкрити банку» для збору коштів і на яких сайтах розмістити оголошення.





Обміркуй здобуті знання та навички з теми. Доповни вислови.

1. Чи можеш ти стверджувати?

Я — доброчинець / доброчинниця.

Я — помічник / помічниця для близьких людей.

Я знаю, куди й до кого звертатися у разі, коли людині треба допомогти.

2. Продовж речення.

Я розумію, що волонтерство — це...

Я прагну набути навичок волонтерської діяльності...

Я підтримую групи, які допомагають...

Я не пройду повз людину, яка потребує допомоги тому, що...



Порадься з дорослими членами родини щодо того, щоб приєднатися до ініціативи робити добрі справи. Разом скористайтесь порадами досвідчених фахівців Української біржі благодійності та долучіться до благодійних проєктів, що вже працюють, або створіть власний проєкт на відомих українських сайтах.



Розділ 5. Я серед людей



ТИ ДІЗНАЄШСЯ ПРО

- вплив спілкування на здоров'я, безпеку і добробут
- засоби зв'язку і навички спілкування
- коло доброзичливого спілкування з однолітками та дорослими
- види і способи розв'язання конфліктів



ТИ З'ЯСУЄШ

які навички

- ефективного спілкування в тебе вже сформовані
- активного слухання та впевненої поведінки потребують удосконалення

як тобі

- поводитися з озброєними людьми
- протидіяти проявам тиску, агресії, булінгу й неповаги щодо себе та інших



ТИ НАВЧИШСЯ

обирати доброзичливі підліткові компанії та стилі спілкування в різних життєвих ситуаціях

ефективно спілкуватися та конструктивно розв'язувати конфлікти інтересів та поглядів

§ 16. Спілкування та здоров'я



- Чи залежить здоров'я від стилю спілкування?
- Яку людину називають комунікабельною?
- Чому корисно дотримуватися правил ввічливого спілкування й не вживати лайливих слів?
- Чому важливо набути навичок спілкування різними мовами, зокрема українською?

Засоби зв'язку й навички спілкування

Завдяки спілкуванню наживо, а також через соціальні мережі, відеозв'язок, SMS-повідомлення та телефонні розмови ми обмінюємося думками і враженнями, пізнаємо світ, людей і самих себе. Зміст своїх думок і почуттів, своє ставлення до різноманітних явищ та предметів людина висловлює словами, підкреслює жестами.



Розглянь світлини. Дай відповіді на запитання.

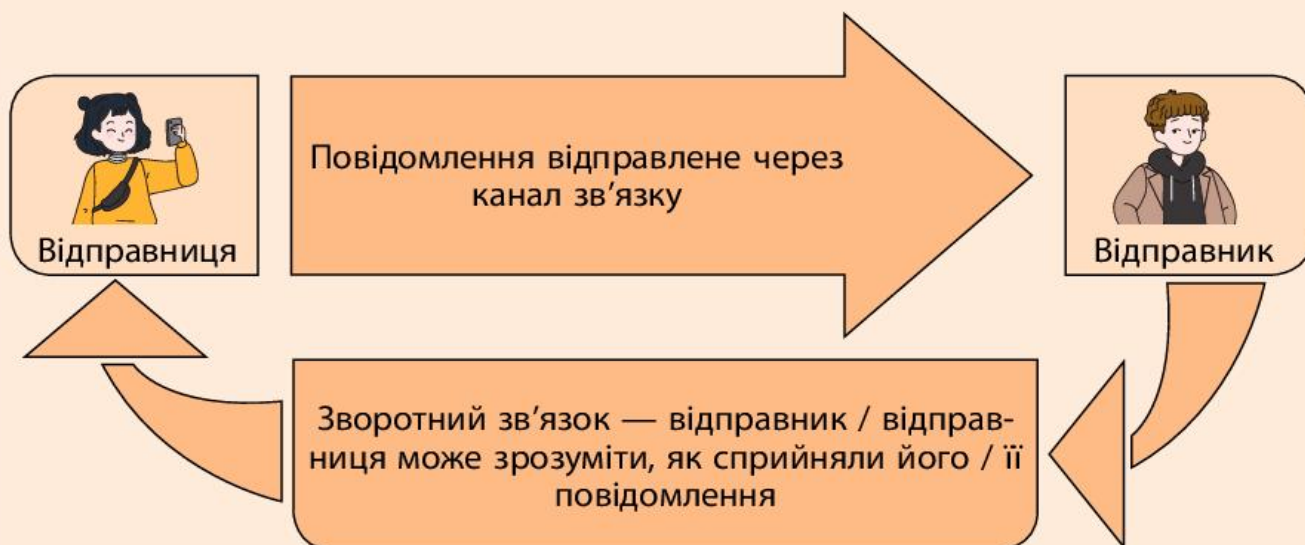


- Яким чином люди спілкувалися в XIX–XX століттях?
- Завдяки чому можуть спілкуватися сучасні люди, які перебувають на великих відстанях одне від одного?
- Яку користь отримує молодь від того, що має можливість спілкуватися у світовій мережі «Інтернет»?
- Як спілкування (наживо, через технічні пристрої) впливає на здоров'я?
- Чи може надмірне захоплення віртуальним спілкуванням перешкоджати набуттю навичок ефективного живого спілкування та призвести до виникнення комп'ютерної залежності?
- Чи втрачаються навички виявлення емоцій під час спілкування в інтернеті? Чи існує небезпека стикнутися в такому спілкуванні з некоректною поведінкою, яка карається законом?



Комунікація відбувається тільки тоді, коли одна сторона пропонує інформацію, а інша — її сприймає.

Ефективна комунікація



Тривалість та успіх комунікації залежать від уміння співрозмовників / співрозмовниць аналізувати й оцінювати зворотну реакцію одне одного, вчасно реагувати на зміни настрою, ефективно застосовувати засоби комунікації. Іноді люди сприймають комунікацію за допомогою невербальних засобів краще, ніж вербальне спілкування. Словами передається інформація. Жестами, інтонацією, поглядом, смайликами або рухливими наліпками, що передають емоції, можна без слів висловити різне ставлення до цієї інформації. Буває, що підліткам важко почати або закінчити розмову, під час якої вони поводяться нестримано, перебивають, не дослухавши до кінця, критикують почуте, ображаються. Під час такого спілкування може виникнути відчуття непорозуміння, взаємна образа. Щоб отримувати задоволення від спілкування, треба розвивати навички ефективної комунікації.

- Ознайомся зі схемою «Ефективна комунікація». За яких умов відбувається комунікація?
- Наведи приклад, коли комунікація не буде ефективною. Які чинники можуть указувати на неефективність спілкування?
- Наведи приклади вербального й невербального спілкування.
- Як ти вважаєш, чи можливо оволодіти навичками ефективного спілкування в підлітковому віці?

Як здоров'я залежить від стилю спілкування

У житті є ситуації, коли необхідно звернутися по допомогу або від чогось відмовитися. У різних ситуаціях люди комунікують по-різному, обирають різні стилі спілкування.

Від того, наскільки добре ти навчишся володіти різними стилями спілкування, залежатимуть твої успіхи в навчанні, в умінні дружити, у спілкуванні з оточенням. Упевнена манера спілкування є найкращою в більшості випадків. Пасивна й агресивна манери спілкування виправдані лише в деяких ситуаціях.



1. Пригадай, які стилі спілкування існують. Обговори і продемонструй поведінку людей з різним стилем спілкування. За потреби скористайся інформацією в
2. Виконай тест у , щоб більше дізнатися про власний стиль спілкування. Зроби висновки. Поміркуй або порадься з дорослими, що тобі варто змінити.
 - Якому зі стилів спілкування ти надав би / надала б перевагу у своїй поведінці?
 - Назви невербальні ознаки пасивного, агресивного та впевненого стилів спілкування.
 - Який стиль спілкування доречно використовувати в громадському місці? Під час розмови з друзями / подругами?
 - Який стиль спілкування сприяє дружбі? Чому? Наведи приклади.
 - Чому необхідно володіти кожним стилем спілкування?
 - Як люди з різними стилями спілкування впливають на емоційний стан і здоров'я одне одного?
 - Як ти розумієш вислів: «Краще визнати власні помилки, ніж викрити чужі»?



Позитивного результату під час розв'язання життєвих проблем досягають люди з упевненою поведінкою. Проте в житті трапляються ситуації, коли доречно виявити пасивність або агресію. Так, у ситуації, коли загострення стосунків може бути небезпечним, потрібно діяти пасивно. Наприклад, коли зустрівся / зустрілася з озброєною людиною під час воєнних дій.



Ознайомся з правилами поведінки під час зустрічі з озброєною людиною.

Як діяти під час зустрічі з озброєною людиною?

НЕ
метушитися

НЕ
провокувати

НЕ
поводитися
зухвало

1. Повільно покажіть долоні, піднімаючи руки злегка від себе
2. Спокійно й стримано поясніть, що у вас немає зброї
3. Запитайте, як можна покинути лінію вогню
4. Негайно покиньте зону небезпеки
5. При прояві агресії не заперечуйте, зберігайте спокій і чітко виконуйте вказівки
6. Говоріть спокійно, не дивіться в очі
7. Не розглядайте обличчя чи форму, не плачте, не сперечайтесь
8. Повідомте, якщо потрібна медична допомога
9. Не діставайте телефон
10. Не робіть різких рухів

- Який стиль поведінки описують ці правила?
- У яких ситуаціях потрібно їх застосовувати?
- Де можна зустріти озброєних людей? Наведи конкретні приклади.
- До яких наслідків може призвести недотримання цих правил?
- Змодельюй свою поведінку під час зустрічі з озброєною людиною.



Оберіть певний стиль поведінки для своєї групи. Змодельюйте, як діятимуть підлітки з таким стилем спілкування в наведених ситуаціях. Спрогнозуйте вплив такого стилю на здоров'я.

- ✓ Під час гри надворі забруднено рюкзак.
- ✓ Просять допомогти в підготовці домашнього завдання.
- ✓ Пропонують пропустити урок.
- ✓ На уроці постійно відволікають від пояснень вчителем / вчителькою нового матеріалу.



Щоб зберегти й зміцнити власне здоров'я та здоров'я близьких людей, треба набувати навичок упевненої поведінки. Упевнену людину поважає оточення, така людина цінує друзів, подруг і близьких та спілкування з ними. Якщо людина врівноважена, вона уникає непорозумінь у спілкуванні. Під час спілкування з близькими та друзями людина відчуває позитивні емоції, почувається добре, спокійно. Якщо ж спілкування не задовольняє когось, це призводить до непорозумінь. Може зіпсуватися настрій, виникнути роздратування, негативні емоції. Добрі, ввічливі слова приємно чути всім. Натомість злі, грубі слова ображають. Страждає не тільки ображена людина. Люди з агресивним стилем спілкування можуть почуватися некомфортно через постійне емоційне напруження. Здоров'ю шкодить також відчуття розчарування та невпевненості в собі.

Щоб зберегти здоров'я та набуті навичок упевненої поведінки, варто дотримуватися таких порад.

* Говори доброзичливо, увічливо, спокійно та сліdkуй за власними мімікою, жестами, інтонацією

* Стримуй негативні емоції та добирай слова, які не ображатимуть

* Уважно слухай, зважай на невербальні сигнали співрозмовника / співрозмовниці

* Уживай менше слів із часткою *не*. Обирай більш нейтральні формулювання, наприклад *«Мені прикро, але...»*

* Якщо виникає непорозуміння, завжди шляхом переговорів шукай рішення, яке влаштує всіх співрозмовників / співрозмовниць

* Якщо співрозмовник або співрозмовниця підвищили голос, зроби ввічливе зауваження, наприклад: *«Шкода, що Ви підвищили голос»* або *«Я дуже прошу Вас не підвищувати голос»*

- Чому необхідно набувати навичок упевненої поведінки?
- За які якості оточення поважає впевнену людину?
- Які з порад були для тебе новими?
- Яку з порад ти візьмеш до уваги й використовуватимеш, щоб розвивати впевнений стиль спілкування?

Як розвивати навички спілкування

Стосунки з оточенням залежать від уміння здійснювати комунікації: говорити, слухати, розуміти. Комунікативні вміння й навички важливо розвивати протягом усього життя. Щоб краще розуміти близьких, легко знаходити нових друзів і подруг, досягти успіхів у навчанні й житті, слід набувати навичок ефективного спілкування.

і Проаналізуй інформацію з таблиці. Дай відповіді на запитання.

Навички ефективного спілкування

Уміння говорити	* висловлювати власну думку точно, чітко, конкретно й послідовно * говорити правильно, зрозуміло * уживати загальновідомі слова й терміни * не вживати зайвих і жаргонних слів, слів-паразитів
Уміння слухати	* слухати уважно, не перебивати співрозмовника / співрозмовницю, намагатися зрозуміти його / її почуття * заохочувати до розмови словами: «А що далі?», «Цікаво» тощо * не відволікатися, не змінювати тему розмови * якщо щось незрозуміло, не соромитися уточнити * спокійно пояснити співрозмовнику чи співрозмовниці те, що вони не зрозуміли * висловлювати власну точку зору, уважно вислухавши співрозмовника / співрозмовницю
Уміння використувувати невербальні сигнали	* дивитися на співрозмовника / співрозмовницю, кивати, усміхатися * вираз обличчя має бути доброзичливим і зацікавленим * інтонація голосу — спокійною та доброзичливою * темп мовлення — не швидкий * жести мають відповідати змісту висловлювань і не бути різкими
Уміння уникати непорозумінь	* уміти розпочинати розмову (спочатку встановити невербальний контакт: помахати рукою, подати руку для привітання, кивнути, усміхнутися, доброзичливо подивитися в очі співрозмовнику / співрозмовниці; потім — привітатися словами (вербальний контакт) * подумати, наскільки доречною буде розмова * надавати можливість співрозмовнику / співрозмовниці висловитися * поважати думку співрозмовника / співрозмовниці * вчасно закінчувати розмову, не зловживати увагою й часом співрозмовника / співрозмовниці

- Назви навички ефективного спілкування.
- Яких порад слід дотримуватися, щоб спілкування було ефективним? Свою відповідь поясни на прикладі.
- Чому навички ефективного спілкування слід розвивати впродовж життя?

1. Проаналізуй ситуації. Визнач, у якій ситуації співрозмовник чи співрозмовниця володіють навичками ефективного спілкування.
- Під час розмови співрозмовник / співрозмовниця:
- ✓ постійно перебиває, перепрошує;
 - ✓ перепрошує, ставить уточнювальні запитання;
 - ✓ уживає сленгові слова і слова-паразити;
 - ✓ зацікавлено слухає, дивлячись на розповідача, киває;
 - ✓ дивиться в смартфон, слухає мовчки;
 - ✓ киває, дивиться в різні боки.
2. Навичок упевненої поведінки набувають під час тренувань. Спробуй себе в трьох типових ситуаціях, коли потрібно:
- ✓ відмовитися від небажаної пропозиції;
 - ✓ попросити про допомогу / послугу,
 - ✓ висловити бажану вимогу.
3. Поміркуй, як діятимуть за таких обставин підлітки з різними видами самооцінки.

Ситуація 1



- Поясни своє ставлення до розваги й упевнено скажи: «Ні!»
- Говори впевнено, переконливо, дивися в очі співрозмовнику / співрозмовниці
- Запропонуй інші розваги, почни говорити про інше, переведи розмову на жарт

Ситуація 2



- Вислови прохання й поясни проблему: «Вибачте, у мене..., дозвольте мені пройти без черги...»
- Якщо задовольнили, щиро подякуй: «Дякую, дуже допомогли»
- Якщо відмовили, прийми це з гідністю: «Гаразд, зачекаю, подумаю, що робити... Пробачте...»



- Поясни, що ти відчуваєш, промов: «Мені не подобається, що ти зіпсував річ»
- Висунь вимогу: «Я хотів би / хотіла б, щоб ти виправив ситуацію...»
- Запитай, що він / вона про це думає: «Що ти скажеш, як можна полагоди-ти...?»
- Якщо відповідь тебе влаштовує, на цьо-му можна закінчити: «Дякую за розумін-ня. Ходімо прогуляємося»



Прочитайте в парах загальні правила спілкування по мобільному телефо-ну, які наведено в . Обговоріть їх. Поміркуйте, чому під час уроків корис-тування мобільним зв'язком обмежене. Як ви ставитеся до цього правила? Розробіть у  пам'ятку щодо спілкування по мобільному телефону.



Доповни мапу думок. Сформулюй важливі ідеї, які сприятимуть розвитко-ві навичок спілкування. Скористайся висловами: *я хочу навчитися, я хочу спробувати, я мрію.*

ЗАСОБИ ЗВ'ЯЗКУ

СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ

НАВИЧКИ ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

ХОЧУ НАВЧИТИСЯ

ХОЧУ СПРОБУВАТИ

Я МРІЮ



Обговори з рідними, у яких випадках доречно дотримуватися пасивного спілкування або виявляти агресивний стиль спілкування.

§ 17. Дружнє коло спілкування



До мудреця прийшов юнак і попросив дозволу вчитися в нього.

— Навіщо тобі це? — запитав старий.

— Хочу стати сильним і непереможним.

— То стань ним! Будь добрим, уважними та ввічливим з усіма. Доброта та ввічливість подарують тобі повагу інших. Твій дух стане чистим, добрим, а значить — сильним. Уважність допоможе тобі помічати найменші зміни. Ти зможеш уникати непорозумінь та суперечок, тобто виграєш поєдинок, не стаючи до бою. А якщо навчишся запобігати конфліктам, станеш непереможним.

— Чому?

— Тому що тобі ні з ким буде битися.

Юнак пішов. Минув час, хлопець знову прийшов до мудреця.

— Що тобі потрібно? — запитав старий.

— Я прийшов поцікавитися Вашим здоров'ям. Чи не потрібна моя допомога?

Старий усміхнувся:

— Так що ти хотів? Стати сильним і непереможним? Я навчу тебе цього!

- У чому суперсила людини?
- Як слід будувати стосунки з оточенням? Чи легко це робити повсякденно?
- Якими цінностями слід керуватися, щоб стати сильним і непереможним?
- Чого ще навчить старий юнака?

Як побудувати доброзичливе коло спілкування

Коли люди спілкуються одне з одним, між ними виникають стосунки.



Досліди своє коло спілкування та визнач, з ким у тебе складаються стосунки:

— *теплі родинні* (стосунки з близькими й родичами, які турбуються та з повагою ставляться одне до одного, а також живуть за певними правилами);

- *приятельські* (стосунки зі знайомими, до яких ставляться приязно і з якими приємно спілкуватися);
- *товариські* (стосунки з людьми, з якими тебе об'єднує навчання, спільні справи, інтереси, хобі);
- *дружні* (стосунки з людьми, з якими ти маєш однакові погляди та інтереси, довіряєш і допомагаєш їм, ділишся з ними своїми думками, почуттями, обговорюєш проблеми).



- Які чинники сприяють будь-якому виду стосунків?
- Яке спілкування сприятиме взаємоповазі в родині?
- Що спільного між товариськими і дружніми стосунками? Чим вони відрізняються?



Переглянь мультфільм «Жив собі чорний кіт».



- Чому з героєм мультфільму ніхто не хотів спілкуватися?
- Поміркуй, як складеться життя чорного kota в майбутньому. Чи правильно будувати спілкування з тими, хто поряд, зважаючи лише на їхню зовнішність?



Кожен /кожна із нас має різний склад сім'ї, можливо, хтось живе під опікою близьких або родичів. Стосунки між членами родини складаються по-різному. Розглянь світлини, дай відповіді на запитання.



- За якими світлинами ти можеш зробити висновок, що члени сім'ї поважають і добре розуміють одне одного, радіють успіхам, обговорюють проблеми? Чи сприяють здоров'ю такі стосунки? Чому?
- Через які причини в родині виникають непорозуміння між дорослими та підлітками? Наведи власні приклади.
- Чи згоден / згодна ти з думкою, що поліпшити стосунки допомагає доброзичливе спілкування, взаємні поступки, вміння слухати одне одного, взаємна допомога в домашніх справах, щирий інтерес до справ близьких, спокійні висловлювання і сприймання порад?
- Що допомагає тобі владнати непорозуміння з батьками, не реагувати різко на контроль та поради з боку близьких? Чи є в тебе лайфхаки, які сприяють урівноваженню родинних стосунків?



Прочитай запитання однолітків та пояснення експерта — практичної психологині. Обміркуй, зроби висновки з отриманої інформації.

**Хочу мати
авторитет
серед
однолітків**

Якщо в тебе щось гарно виходить, це неодмінно помітять друзі / подруги або однокласники / однокласниці. Розвивай навички спілкування й роботи в команді, щоб уміти презентувати свої результати. Серед товаришів у класі, компанії у дворі чи в спортивній секції

швидше набуваються навички спілкування та формується самооцінка. У розмовах і суперечках одне з одним учаться відстоювати й захищати власні думки та визнавати помилки. Під час таких розмов формують власну точку зору й переконання.

Однолітки дійсно більше впливають одне на одного, ніж дорослі. Адже в них спільні не тільки навчання, інтереси й дозвілля, а й мрії про майбутнє. До думок ровесників прислухаються уважніше, ніж до порад старших. Іноді це може підштовхнути до незважених рішень та дій. Важливо, щоб серед однолітків склалися стосунки взаємної довіри. У колі однокласників/однокласниць доброзичливе ставлення й готовність допомогти в складній ситуації сприяють подоланню труднощів, забезпечують взаємний розвиток. Родина — це найкращий твій рятівник у будь-якій ситуації. Тому ділися з рідними та близькими досягненнями, обговорюй проблеми для ухвалення виважених рішень.

**Мені більше
подобається
ділитися думками
з друзями, ніж
з батьками. Чи
правильно це?
Адже батьки іноді
ображаються**



Мені стало сумно ходити до школи, все напружує, я часто нервуюсь

У школі або в іншому закладі ти проводиш багато часу, тому перебування там має бути комфортним. Щоб розібратися зі складною ситуацією, завітай на розмову до шкільного психолога / шкільної психологині. Почни налагоджувати стосунки з кількома однокласниками чи однокласницями, з якими граєш у спільні ігри, обмінюєшся інформацією та враженнями від захоплень, разом проводиш дозвілля. У школі також важливими є стосунки з учителями / учительками. Добре, якщо ці взаємини ґрунтуються на взаємоповазі й довірі. Підлітків, які володіють навичками впевненої поведінки, уміють спокійно й аргументовано доводити власну точку зору, завжди поважають і охоче спілкуються з ними.

Дружать по-різному. Ти дружиш зі своїми рідними, тими, хто живе поруч з тобою, робить тобі послуги, допомагає, грається, вчиться в паралельних класах. Серед однолітків кожен / кожна може знайти однодумця або однодумницю, які зрозуміють і з якими можна ділитися секретами. Справжній друг / справжня подруга не зрадить і не підведе. Друзів / подруг вибирають, пам'ятаючи, що з ними:

- ✓ спілкуються;
- ✓ набувають різних навичок;
- ✓ учаться поводитися;
- ✓ можуть показати й оцінити себе, виявити свої здібності й таланти;
- ✓ почуваються в безпеці;
- ✓ вибирають приклади для наслідування.

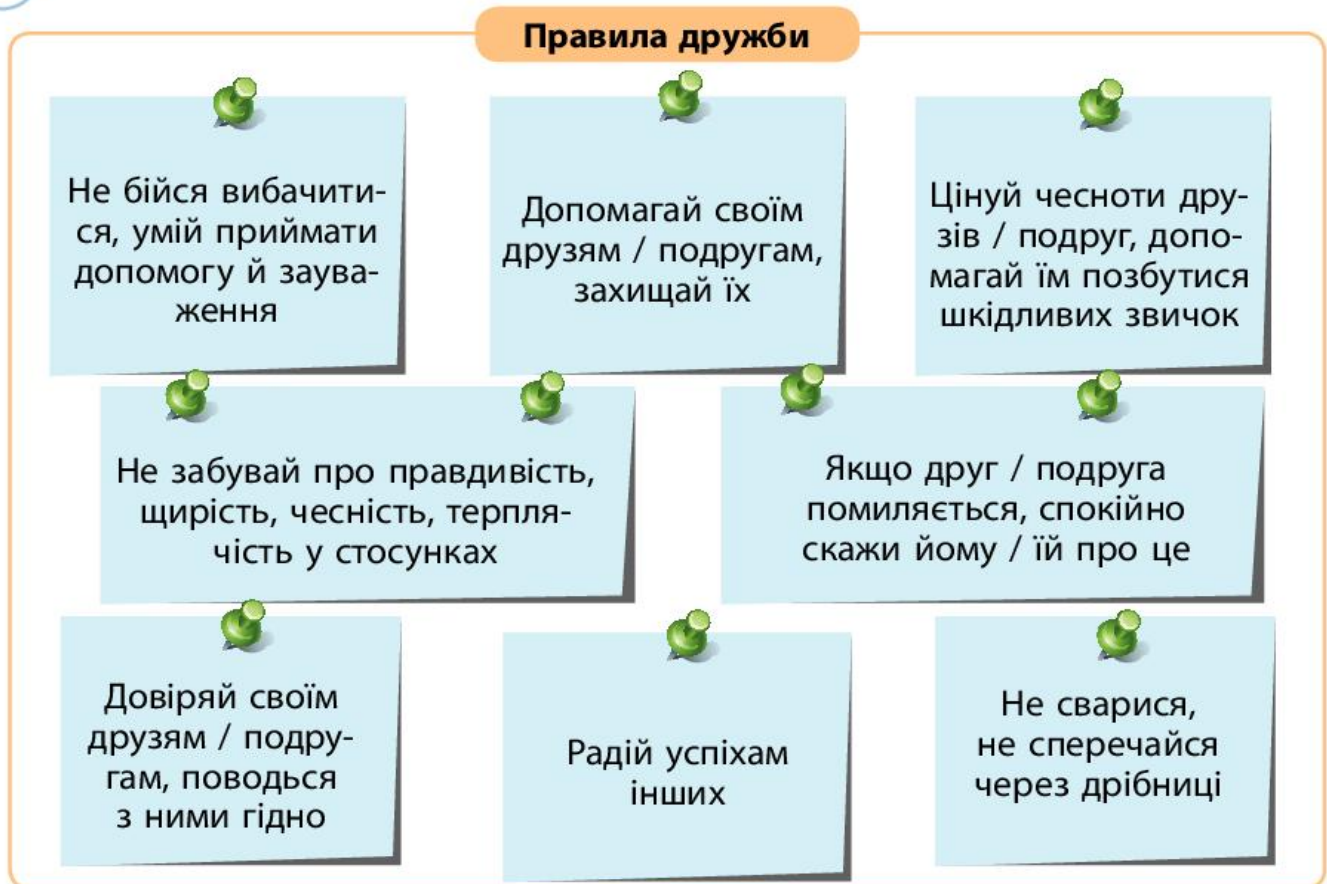
Часом підлітки помиляються і з болем усвідомлюють, що друг чи подруга — несправжні. З такою людиною краще відразу розірвати стосунки. Щоб самому/самій бути надійним другом / надійною подругою, слід дотримуватися правил дружби.



Я не можу знайти друга в класі. Як це зробити?



Проаналізуй схему. Дай відповіді на запитання.



- Які з перелічених правил дружби ти підтримуєш?
- Якими власними правилами ти доповнив би / доповнила б схему?
- Якого стилю спілкування слід дотримуватися, щоб дружні стосунки тривали довгий час? Чому?
- Прочитай прислів'я. Яке з них тобі найбільше сподобалося? Чому? Як ти розумієш ці прислів'я?

Без вірного друга велика туга.

Людина без друзів — що дерево без коріння.

Не той друг, хто медом маже, а той, хто правду каже.

Яку дружбу заведеш, таке й життя поведеш.

- Які риси характеру потрібно розвивати, щоб стати найкращим другом?
- Яку роль у побудові взаємовідносин відіграє невербальне спілкування?



Склади план покращання стосунків у запропонованих ситуаціях.

- ✓ Підліток уважає, що дорослі недостатньо поважають його.
- ✓ Спілкування між новачком та рештою дітей у класі не складається.

Як обрати компанію

У підлітковому віці завжди потрібні підтримка та схвалення близьких, важлива думка компанії, у якій обговорюють спільні проблеми і плани на майбутнє. У взаємному спілкуванні підлітки вчаться розуміти одне одного, відстоювати власні думки й дослуховуватися до думок інших. Спілкуючись, підлітки часто переймають риси та захоплення інших, уживають однакові слова, використовують схожі жести. Починають носити одяг одного стилю, слухати ту саму музику, що й інші. Прикладом для наслідування можуть стати відомі люди: актори, співаки, спортсмени, історичні особи. При цьому може відбутися захоплення зовнішньою стороною успіху. Та варто пам'ятати, що шлях до успіху — це не тільки призи й нагороди, квіти і посмішки, а постійна наполеглива праця, самоконтроль й упевнена поведінка. Завжди треба обмірковувати, чи варто наслідувати звички інших людей. Слід удосконалювати власний характер, прагнути бути ввічливою, відповідальною й доброзичливою людиною.

Найближче оточення — близькі, вчителі, друзі й подруги, товариші в класі та у дворі — найбільше впливає на підлітків. У цьому віці часто з'являються нові захоплення, а коло спілкування змінюється та розширюється. Для здоров'я і безпеки важливо вміти розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії.

i

Прочитай інформацію. Проаналізуй ознаки компаній підлітків. Виконай завдання.

Ознаки компаній підлітків

Дружні компанії

- ✓ кожного сприймають таким / такою, яким він / вона є
- ✓ толерантно й доброзичливо ставляться до думок та поглядів одне одного
- ✓ поважають і підтримують одне одного
- ✓ допомагають у навчанні
- ✓ охоче приймають нових друзів / подруг
- ✓ не мають жорстких правил поведінки всередині групи
- ✓ не забороняють спілкуватися з іншими людьми поза групою





Недружні компанії

- ✓ можуть ділитися на невеликі групи, які конкурують між собою
- ✓ кожен групу об'єднує прагнення вирізнитися серед інших певними правилами, поведінкою, одягом тощо
- ✓ підкреслюють значущість окремих людей
- ✓ не поважають і не підтримують одне одного
- ✓ не цікавляться справами одне одного
- ✓ неохоче приймають до групи інших підлітків
- ✓ члени групи можуть почуватися самотніми

Небезпечні компанії

- ✓ мають ватажка та жорсткі правила поведінки
- ✓ вимагають повної підпорядкованості та відданості
- ✓ можуть карати неслухняних
- ✓ ставлення до оточення зверхнє, агресивне; можуть тиснути на інших, глузувати з них, принижувати
- ✓ забороняють спілкування поза групою
- ✓ можуть бути поширені куріння, уживання алкоголю, наркотичних речовин, схильність до ризикованої поведінки



- Чим важливе спілкування підлітків у компаніях?
- Назви основну ознаку, за якою можна визначити вид кожної компанії.
- Як визначити, чи безпечною буде компанія, у яку тебе запросили?
- Якими можуть бути наслідки, якщо ти потрапиш до небезпечної компанії?
- Поміркуй, як впливає на формування самооцінки підлітка дружба компанії, недружня, небезпечна.
- Як діяти і спілкуватися з однолітками з недружньої компанії? З небезпечної?



Для набуття навичок упевненої поведінки розвивай навички відмови. Прочитай поради в  та потренуйся застосовувати їх у різних ситуаціях.

Як протидіяти проявам тиску, агресії, булінгу й неповаги щодо себе та інших



Кожна людина прагне бути захищеною. Для цього необхідно докладати зусилля, виявляти свої найкращі якості — доброту, щедрість, готовність допомогти. Однак слід бути готовим / готовою і до виявів заздрощів, нетерпимості, ворожості, жорстокості, насильства. Підлітки найчастіше потерпають від емоційного насильства — залякувань, погроз, глузувань, критики, нехтувань. А ще від фізичного насильства: тілесних покарань з боку батьків, бійок з однолітками.

**Ні
насильству!**

Дії, які
спричиняють
або можуть
спричинити
тілесні
ушкодження

Вияви

- ✓ удари
- ✓ кидання в інших різними предметами
- ✓ штовхання
- ✓ підніжки
- ✓ перешкоджання входу або виходу з приміщення
- ✓ бійки

Дії, що
спричиняють
моральну шкоду

Вияви

- ✓ залякування, погрози
- ✓ глузування
- ✓ приниження, обзивання, образливі й принизливі прізвиська
- ✓ плітки
- ✓ постійна критика при всіх
- ✓ перешкоджання спілкуванню з оточенням

Дії, які найчастіше
спрямовані
на пошкодження
майна

Вияви

- ✓ навмисне пошкодження особистого майна, шкільного приладдя, одягу
- ✓ вимагання речей або грошей
- ✓ перешкоджання отриманню їжі або позбавлення їжі

Дії, які порушують
особистий
(інтимний) простір,
викликають страх,
дискомфорт,
сором

Вияви

- ✓ небажані дотики
- ✓ підглядання
- ✓ образи словами, жестами сексуального змісту
- ✓ порушення статевої недоторканності
- ✓ демонстрація інтимних частин тіла сторонніми особами

Образи та насильство, знущання, приниження впливають однаково негативно і на «жертв», і на «агресорів». Ті, кого постійно ображають, поступово втрачають здатність опиратися, протистояти тиску. Вони можуть перебувати в поганому настрої, у них зростає невпевненість у собі, виникають складнощі у спілкуванні. Ті, хто ображає, навпаки, упевнюються у своїй безкарності. Вони агресивні, цькують однолітків, дають неприємні клички, поширюють неправдиву інформацію. Усе це вияви булінгу та мобінгу.

Булінг (англ. *bully* — залякувати, цькувати, задирати) — вияв агресії з подальшим залякуванням особистості і можливість повного підпорядкування особистості собі та своїм інтересам.

Мобінг (від англ. *mob* — юрба) — цькування члена колективу, зазвичай з метою його витіснення із цього колективу.

Люди мають право жити в середовищі без агресії та насилля. Агресивна поведінка не сприяє доброзичливим стосункам серед однолітків. Задля безпеки і здоров'я важливо навчитися протидіяти агресивній поведінці й припиняти насилля.

Алгоритм протидії агресії та насильству

Убезпечити — уникати відкритого протистояння, намагатися припинити агресивні дії, з'ясувати причини, поводитися впевнено, стримувати роздратування, у разі небезпеки для здоров'я полишити місце конфлікту

Не замовчувати — якщо агресивні дії не припиняються, сказати дорослим або звернутися до керівництва школи, соціальної служби, у поліцію, покликати на допомогу перехожих

Фіксувати — зберегти листування, зафіксувати події, у разі тілесних ушкоджень звернутися до медичного закладу

Проконсультуватися — звернутися до психолога, зателефонувати на безкоштовну цілодобову гарячу лінію 116 123 (з мобільного)

Для самозахисту використовуй набуті навички ухвалення зважених рішень, ефективного спілкування, упевненої поведінки.

- Пригадай статті Конвенції ООН про права дитини щодо покарань та приниження людської гідності. Як може проявлятися насилля?
- Як впливає на здоров'я підлітка агресивна поведінка? Як протистояти насиллю?
- Які вміння та навички стануть у пригоді під час спроби припинити агресивні дії або насилля?
- Які невербальні ознаки / вияви в зовнішності людини можуть підказати, що вона налаштована на агресивну поведінку?
- Як впливають на здоров'я фізичне та психічне насилля?
- Куди підліток може звернутися по допомогу? У  доповни свій соціальний щит безпеки новою інформацією.

 Змоделюй кроки протистояння виявам агресії та насильства в наведених ситуаціях за алгоритмом протидії.

- ✓ У класі постійно глузують над новачком
- ✓ Пошкоджено куртку
- ✓ На перерві однокласника постійно навмисно закривають у класі, щоб він не встиг пообідати
- ✓ Компанія у дворі дразнить і ображає

 Доповни або розроби власну інтелект-карту «Я та мій щит безпеки». Проаналізуй, які навички спілкування допоможуть тобі почуватися комфортно в суспільстві. Презентуй створену карту в класі.





1. Поясни, як ти розумієш вислів колумбійського письменника, лауреата Нобелівської премії Габріеля Гарсія Маркеса: «Справжній друг — це той, хто триматиме тебе за руку і відчуватиме твоє серце».
2. Прочитай розповіді однолітків. Змодельуй свої відповіді авторам / авторкам.

Кажуть: «Не май сто карбованців, а май сто друзів». Мені здається, що якщо в людини є гроші, то і друзі також будуть. І що більше грошей, то більше друзів. А хіба не так?

Ілля, 13 років

Як гарно дружать мій тато і мама з моїми хрещеними! Допомагають збирати виноград, копати картоплю, косити сіно... А коли мама захворіла, хрещена доїла нашу корову. Тато допоміг хрещеному будувати повітку. Вони все роблять разом. От би й мені таких друзів!

Марина, 14 років

3. Проведи дослідження.

- Які дружні компанії є у твоєму дворі, у твоїй школі? Які діти (вік, стать, чим займаються) до неї належать? Як вони відпочивають і розважаються? Назви «плюси» й «мінуси» належності до тієї чи іншої компанії.
- За яких обставин належність до компанії може негативно вплинути на здоров'я?
- Проаналізуй свою компанію за зразком. У  зроби висновки щодо того, як спілкування в ній впливає на розвиток рис твого характеру.

§ 18. Конфлікти та здоров'я



Переглянь мультфільм. Дай відповіді на запитання.

- Які емоції ти переживав / переживала ти під час перегляду мультфільму? Що ти відчуваєш після перегляду? Поясни.
- Через які причини виникла суперечка? Чи могла б героїня уникнути емоційного напруження? Чому?
- Хто з персонажів виявив помірність, людяність? Які ще риси вони продемонстрували?
- Хто з персонажів поводить себе впевнено? Чому?



Ти вже знаєш, що доброзичливе спілкування, упевнена поведінка, уміння поважати думку іншого сприяють розвитку взаємовідносин з дорослими й однолітками. Погляди, думки, поведінка людей різняться, і тому кожний / кожна по-своєму оцінює життєві ситуації та обирає свій шлях розв'язання проблем. Якщо співрозмовники, обговорюючи проблеми, не можуть дійти згоди, то виникають конфліктні ситуації.

Конфлікт — це зіткнення протилежних інтересів чи поглядів.



Що може стати причиною конфліктів між підлітками? До яких наслідків можуть призвести такі конфлікти? Чи завжди конфлікт — це погано? Через агресивну поведінку підлітків під час спілкування, постійні глузування, невміння поступатися, слухати й чути одне одного підлітки не можуть порозумітися навіть у простих життєвих ситуаціях. На жаль, часом це руйнує стосунки, а під час різких суперечок може прискоритися частота пульсу, погіршитися робота серця, дихальної системи.

Конфлікти — це частина нашого життя, але це не завжди негативне явище. Іноді вони сприяють виявленню спільних поглядів, цілей, об'єднують однодумців. Такі конфлікти не призводять до розриву стосунків та не шкодять здоров'ю.



Види і способи розв'язання конфліктів



Щоб конфлікти не руйнували стосунків, бажано поводитися так, щоб результат задовольняв усіх. Для цього необхідно вчитися самоконтролю над почуттями, емоціями, учинками.



Проте завжди потрібно обирати такий спосіб розв'язання конфліктів, який сприятиме розвитку і збереженню стосунків, не шкодитиме здоров'ю.

Конкуренція — боротьба за власні інтереси, прагнення задовольнити свої інтереси на шкоду іншому.

Пристосування — згладжування розбіжностей на шкоду власним інтересам заради іншого, прийняття вимог сильнішої сторони.

Компроміс — уміння поступатися заради поліпшення взаємин.

Відсторонення від конфлікту — ухилення від розв'язання проблеми, прагнення розірвати стосунки або відсутність прагнення досягти своєї мети.

Співпраця — учасники конфлікту знаходять альтернативні рішення, які повністю відповідають інтересам усіх.

Іноді співрозмовники / співрозмовниці не дослухаються до думок і не зважають на інтереси інших. Учасники/ учасниці конфлікту можуть вдатися до взаємних образ і навіть погроз. Якщо вони поведуться агресивно, не йдуть на поступки, то така ситуація може призвести до розриву стосунків. Обидві сторони відчують пригнічення, погіршення самопочуття й настрою, негативний вплив на здоров'я. Наступає стадія загострення конфлікту, на якій розв'язати його дуже важко. Увічливість і тактовність сприятимуть запобіганню розпалювання конфлікту.

Враховуй такі поради:

- ✓ умій вчасно розпізнати конфліктну ситуацію, з'ясуй її причину;
- ✓ поведься чемно, не вживай образливих слів;
- ✓ уникай категоричних слів «завжди», «ніколи», «нізащо»;
- ✓ не зневажай і не принижуй співрозмовника / співрозмовниці, не насміхайся над ним / нею;
- ✓ стримуй власні емоції, умій розуміти емоції інших;
- ✓ уважно слухай і не перебивай, цінуй чесність і щирість у словах і виявах почуттів;
- ✓ під час розмови не вихваляйся, не повчай;
- ✓ говори завжди про конкретні ситуації, не узагальнюй;
- ✓ відстоюй власну точку зору, але не тисни на співрозмовника / співрозмовницю;
- ✓ намагайся порозумітися, не бійся визнавати помилки, вибачайся;
- ✓ не провокуй і не піддавайся на провокацію конфлікту, не відповідай образою на образу.

Важливо зберігати самоконтроль у конфліктних ситуаціях. Треба вчитися керувати емоціями, контролювати себе, ухвалювати зважені рішення.

- Які конфлікти з друзями / подругами або в колі сім'ї тобі доводиться розв'язувати найчастіше? Визнач, через які причини (конфліктогени) вони виникають: суперечність поглядів чи інтересів.
- Який зі способів розв'язання конфліктів ти вважаєш найбільш конструктивним?
- Як ти вважаєш, який спосіб прагне обирати людина з упевненим стилем спілкування?
- Як загострення конфлікту може вплинути на стосунки, здоров'я твоє й оточення?
- Що таке загострення конфлікту? Як їй запобігти? Чому не слід допускати ескалації конфлікту?



1. Як підліткам запобігти загостренню конфлікту в наведених ситуаціях? Які навички самоконтролю застосувати?
 - Під час гри грубо відштовхнули, щоб завадити забити гол.
 - Однокласникам, ставлення яких одне до одного недружнє, доручили спільну роботу над проектом.
 - Дорослі зробили різке зауваження через запізнення після вечірньої прогулянки.

2. Переглянь мультфільм, обміркуй його зміст.

- Який вид конфліктів виникнув між героями?
- Який спосіб вони обрали для його розв'язання? Як це вплинуло на стан їхнього здоров'я?
- Як би ти запропонував / запропонувала вчинити героям, щоб задовольнити інтереси всіх учасників конфлікту?



Пограйте в гру «Яблуко та черв'як». Заплющіть очі й уявіть, що кожен / кожна із вас — гарне соковите яблуко. Раптом звідкілясь узявся черв'як і каже: «Зараз я тебе з'їм!». Що ви відповісте черв'яку? Розплющіть очі й доповніть таблицю, занотувавши свої відповіді в . Прочитайте відповіді та поміркуйте, до яких способів розв'язання конфліктів належить кожна з них.

Варіанти відповідей	Способи розв'язання конфлікту
«Зараз впаду на тебе й розчавлю!»	
«Поглянь, яка там соковита груша висить!»	
«Гаразд, поласуй трохи, а решту залиш моїм господарям!»	
«Така вже, певно, моя доля!»	
«Глянь-но, на землю попадали достиглі яблука, ти їж їх, вони набагато смачніші!»	

Конструктивне розв'язання конфліктів

Важливо навчитися не замовчувати конфлікти, а розв'язувати їх шляхом обговорення. Такий спосіб розв'язування конфліктів називають конструктивним, і, обираючи його, варто застосовувати алгоритм ухвалення зважених рішень.

У твоєму житті бувають конфлікти, які ти можеш розв'язати швидко, а для розв'язання інших треба ретельно підготуватися. У такому разі обери для цього зручний час. Іноді, особливо якщо ти сумніваєшся у своїй правоті, корисно поставити себе на місце іншого / іншої, щоб зрозуміти його / її образи і претензії. Визнавати свої помилки нелегко, але треба вміти вчасно вибачитися, якщо причиною конфлікту стала твоя нетактовність, грубість чи впертість.

Учись конструктивно розв'язувати проблеми. Адже вдосконалення навичок спілкування дає можливість поліпшити своє життя й життя інших людей, зробити його радісним та повноцінним.



Обміркуй інформацію щодо розв'язання конфліктної ситуації за алгоритмом ухвалення зваженого рішення. Виконай завдання для розвитку навичок.

ЗУПИНИСЯ

Емоційна поведінка заважає правильно зрозуміти опонента / опонентку. Тому приборкай емоції, опануй себе і відповідай якомога спокійніше. Спробуй заспокоїти співрозмовника / співрозмовницю. Використовуй вислови: не будемо сваритися, давай подумаємо разом. Мовчки й непомітно полічи до десяти. Дихай глибоко, спокійно. Продовжуй слухати співрозмовника чи співрозмовницю

**ПОДУМАЙ,
ОБМІРКУЙ**

Оцініть ситуацію разом, спробуйте подивитися на ситуацію по-іншому, можливо, з гумором. Це дасть можливість розглянути події з іншого погляду. Спробуйте зрозуміти причину конфлікту й усвідомити, що важливіше: довести власну думку чи зберегти стосунки. А можливо, не варто було гніватися? Вислухайте претензії одне одного по черзі, не перебивайте, робіть тільки уточнення, не загострюйте увагу на дрібницях, не сперечайтесь за лідерство, не вдавайтесь до образ та критики

**УХВАЛИ
РІШЕННЯ**

Переконайся, що емоції не заважають подальшому розвитку подій. Запропонуй обговорити рішення проблеми. Удвох стежте за головною думкою, не зосереджуйтеся на дрібних фактах. Шукайте компроміси, порозуміння, погоджуйтеся з тим, із чим можете. Умійте визнати свої недоліки та вчасно вибачатися

ДІЙ

Висловлюй чітко шляхи розв'язання суперечки та можливі наслідки. Підкресли важливість позитивного діалогу. Оберіть разом те, що підходить вам обом, обов'язково установіть терміни виконання або повернення до розмови. Погоджуйтеся, якщо пропозиція слушна та конструктивна. Якщо треба — вибачайтесь. Наприкінці розмови підкресліть значущість позитивного діалогу і те, що конфлікт вичерпано й не варто повертатися до нього: я радий / рада, що ми порозумілися, ти — справжній друг / справжня подруга



Поміркуй над конструктивним розв'язанням конфліктних ситуацій.

1. У громадському транспорті підлітки голосно обговорюють події фільму, незважаючи на зауваження.
2. Людина літнього віку звернулася з проханням пропустити її до каси без черги. Але деякі покупці почали обурюватися і не погодилися йти на поступки будь-кому.
3. Однокласники підготували матеріали для розміщення на спільному борді, але не можуть дійти згоди щодо того, які саме матеріали обрати. Кожен / кожна вважає свій варіант найкращим.
4. Один з учнів під час уроку постійно викрикує й заважає відповідати іншим.
5. Двоє претендентів хотіли керувати підготовкою проекту. Обрано одного з них. Другий образився і перестав спілкуватися з однокласниками й однокласницями.



Розроби інтелект-карту «Конфлікт — двигун життя» за власним задумом. Для роботи скористайся матеріалом параграфа, за бажанням доповни інформацію з додаткових джерел.



1. Чому вважають, що конфлікт може стати «двигуном» життя?
2. Наведи приклади, коли конфлікти мають негативні наслідки для здоров'я.
3. Прочитай лист, склади пораду щодо того, як однолітку правильно розв'язати конфліктну ситуацію й досягти успіху.

Дорогий друже!

Звертаюся до тебе, бо я в розпачі. Останнім часом мені дуже важко порозумітися з деякими моїми однолітками. Ми частіше стали сваритися, мені важко підтримувати розмову. Вони мене постійно «підколюють», перестали розуміти, а на перервах я взагалі намагаюся вдавати, що чимось зайнятий. До того ж я став гірше вчитися, зіпсувалися стосунки з учителями. Батькам про все розповідати не наважуюсь, бо мама дуже засмутиться. Вона багато працює, пізно приходить з роботи, а тут ще я зі своїми проблемами.

Порадь, будь ласка, що мені робити. Як вийти із цієї ситуації? Буду тобі дуже вдячний.

4. Спробуй розв'язати неприємні ситуації з позитивним, навіть гумористичним кінцем. Зроби висновок, як набуті навички будуть впливати на розвиток взаємовідносин з тими, хто поряд.
 - Розлилася склянка чаю, а ти поспішаєш на дистанційний урок...
 - У коридорі школи на тебе із шаленою швидкістю налетів однокласник...
 - Перед уроком ти зрозумів, що забув удома виконане домашнє завдання, яке впливає на оцінку...
 - Тобі зробили несправедливе зауваження...

ЗМІСТ

Вступ	4
§ 1. Мої мрії та плани	5

Розділ 1. Моя безпека

§ 2. Небезпечні ситуації, їх причини та наслідки	14
§ 3. Безпека людини у природному середовищі	19
§ 4. Безпека в техногенному середовищі	28
§ 5. Твоя безпечна оселя	36
§ 6. Безпека в соціальному середовищі	47

Розділ 2. Вчусь учитися

§ 7. Навчайся успішно	56
§ 8. Важливі рішення для здоров'я, безпеки та добробуту	64

Розділ 3. Моє здоров'я

§ 9. Моє здоров'я і спосіб життя.....	73
§ 10. Корисні та шкідливі звички.....	82
§ 11. Харчування та здоров'я	92
§ 12. Профілактика соціально значущих небезпечних інфекційних хвороб	104

Розділ 4. Мій добробут

§ 13. Товари та послуги, що задовольняють потреби ...	113
§ 14. Добробут та мої фінанси	120
§ 15. Добро починається з тебе.....	126

Розділ 5. Я серед людей

§ 16. Спілкування та здоров'я.....	132
§ 17. Дружнє коло спілкування	141
§ 18. Конфлікти та здоров'я	153

