

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ



8

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник  
інтегрованого курсу для 8 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

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



Київ  
Видавництво «Алатон»  
2025

УДК 51.204я721

В-88

Автори:

Тетяна Воронцова, Володимир Пономаренко,  
Олена Хомич, Ірина Лаврентьева, Наталія Андрук

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

**Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого**  
В-88 курсу для 8 кл. закладів загальної середньої освіти. /  
Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, О. Л. Хомич,  
І. В. Лаврентьева, Н. В. Андрук, — К.: Видавництво  
«Алатон», 2025 — 256 с.

ISBN 978-617-7834-42-6

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

Е-додаток до підручника, інтегрований у навчальний курс на платформі «Всеукраїнська Школа Онлайн» — за першим QR-кодом та посиланням <https://is.gd/l8woVE>

Методичний супровід для вчителів, включаючи автономний е-додаток, — за другим QR-кодом та посиланням <https://is.gd/6LreDM>

Онлайн-консультації — за третім QR-кодом та посиланням <https://is.gd/nH9OhA>

УДК 51.204я721



е-додаток  
на ВШО



методичний  
супровід



онлайн-  
консультації

ISBN 978-617-7834-42-6

© ТОВ Видавництво «Алатон», текст,  
дизайн, малюнки, 2024

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2024

© О. М. Курило, малюнки, 2024

# ЗМІСТ

---

Як працювати з підручником . . . . .	5
<b>Розділ 1. Безпека людини . . . . .</b>	<b>7</b>
§ 1. Надзвичайні ситуації мирного часу . . . . .	8
§ 2. Надзвичайні ситуації воєнного характеру . . . . .	16
§ 3. Порятунк людей у надзвичайних ситуаціях . . . . .	27
§ 4. Перша допомога . . . . .	35
§ 5. Психологічна самопомога . . . . .	45
<b>Розділ 2. Здоров'я людини . . . . .</b>	<b>57</b>
§ 6. На порозі дорослого життя . . . . .	58
§ 7. Оздоровчі системи . . . . .	65
<b>Розділ 3. Фізична складова здоров'я . . . . .</b>	<b>73</b>
§ 8. Харчування і здоров'я . . . . .	74
§ 9. Модні дієти . . . . .	82
§ 10. Безпека харчування . . . . .	89
§ 11. Безпека харчування в похідних умовах, під час воєнного стану . . . . .	95
<b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я . . . . .</b>	<b>101</b>
§ 12. Становлення особистості . . . . .	102
§ 13. Планування майбутнього . . . . .	110
§ 14. Краса і здоров'я . . . . .	119
§ 15. Уміння вчитися . . . . .	128
§ 16. Розвиток пам'яті та уваги . . . . .	137

<b>Розділ 5. Соціальна складова здоров'я . . . . .</b>	<b>145</b>
§ 17. Соціальні аспекти статевого дозрівання . . . . .	146
§ 18. Ризики статевого дозрівання . . . . .	155
§ 19. Права, обов'язки, правова відповідальність . . . . .	164
§ 20. Самозахист і допустима самооборона . . . . .	173
§ 21. Деструктивні угруповання, тероризм . . . . .	180
§ 22. Інформаційна безпека . . . . .	186
<b>Розділ 6. Добробут . . . . .</b>	<b>195</b>
§ 23. Проблема чистої води . . . . .	196
§ 24. Проблема чистого повітря . . . . .	205
§ 25. Проблема чистої землі . . . . .	214
§ 26. Культура споживання . . . . .	222
§ 27. Енергоефективність . . . . .	231
§ 28. Розвиток соціальної підтримки та співпраці . . . . .	240
<b>Словник . . . . .</b>	<b>247</b>
<b>Мої досягнення . . . . .</b>	<b>251</b>
<b>Покликання до QR-кодів у підручнику . . . . .</b>	<b>255</b>

# Як працювати з підручником

Цей підручник складається з шести розділів.

*Розділ 1 — «Безпека людини».* Містить інформацію про надзвичайні ситуації мирного й воєнного часу. Тут ви повторите правила безпеки під час воєнних дій; відпрацюєте прийоми надання невідкладної домедичної допомоги та психологічної самодопомоги в екстремальних ситуаціях.

*Розділ 2 — «Здоров'я людини».* Тут дізнаєтеся про етапи розвитку людини й ознаки фізичної, психічної та соціальної зрілості. Дослідите соціальні ролі та життєві навички й ознайомитеся з різними оздоровчими системами.

*Розділ 3 — «Фізична складова здоров'я».* Дослідите вплив харчування на здоров'я людини, а також правила безпеки харчування.

*Розділ 4 — «Психічна і духовна складові здоров'я» —* дізнаєтеся про розвиток самосвідомості в підлітковому віці. Навчитесь планувати майбутнє й дослідите еталони краси в різні часи. Відпрацюєте прийоми ефективного навчання.

*Розділ 5 — «Соціальна складова здоров'я».* З нього дізнаєтеся про соціальні аспекти статевого дозрівання, правову відповідальність та інформаційну безпеку.

*Розділ 6 — «Добробут».* Тут дослідите ознаки екологічної безпеки, дізнаєтеся про культуру споживання, а також проаналізуєте значення соціальних зв'язків для досягнення добробуту.

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



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



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



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



Так позначено рольові ігри, дебати, інсценування.



Перейдіть за QR-кодом — і ви зможете подивитися відео, виконати вправу чи завантажити матеріали до завдання.

Пояснення слів, виділених *таким шрифтом*, знайдете у словнику на с. 247.

# Розділ 1

## Безпека людини

У цьому розділі ми дослідимо:



# § 1. Надзвичайні ситуації мирного часу

- НАДЗВИЧАЙНА СИТУАЦІЯ
- СИГНАЛИ ОПОВІЩЕННЯ
- АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНІ СЛУЖБИ



**У цьому параграфі ви:**

- навчитеся класифікувати надзвичайні ситуації;
- дослідите основні принципи порятунку й захисту людей;
- визначите роль держави в забезпеченні вчасного реагування на надзвичайні ситуації;
- ознайомитеся з сигналами оповіщення про надзвичайну ситуацію.

## НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Щодня в різних куточках світу відбуваються численні події, що порушують спокій людей, призводять до їх загибелі або суттєвих матеріальних втрат.

Такі події називають *надзвичайними ситуаціями* (НС).

За офіційною класифікацією надзвичайних ситуацій в Україні розрізняють чотири їх види та чотири рівні.

Види НС класифікують за їхнім походженням. Це надзвичайні ситуації:

- природного;
- техногенного;
- соціального і соціально-політичного;
- воєнного характеру.

Рівні НС класифікують за територіальним охопленням та обсягами економічних збитків. Це надзвичайні ситуації:

- державного;
- регіонального;
- місцевого;
- об'єктового рівнів.

### Загальні ознаки НС

- наявність або загроза загибелі людей чи значне погіршення умов їхньої життєдіяльності
- заподіяння економічних збитків
- суттєве погіршення стану довкілля



Надзвичайні ситуації



- Засоби масової інформації (ЗМІ) зазвичай привертають увагу громадськості до НС. Випуски новин рясніють сюжетами: щось вибухнуло, спалахнуло, когось убили, взяли в заручники, десь сталося цунамі чи виверження вулкана.
  - Пригадайте кілька таких повідомлень.
  - Визначте види та рівні НС, про які в них ішлося.
- За допомогою мал. 1 на наступній сторінці назвіть приклади інших НС різного походження.

# ВИДИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

## Надзвичайні ситуації техногенного характеру:

- транспортні аварії та катастрофи;
- пожежі;
- аварії з викидом або загрозою викиду небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин;
- раптове руйнування будівель і споруд;
- гідродинамічні аварії на греблях, дамбах тощо;
- аварії на очисних спорудах;
- аварії в комунальних мережах.

## Надзвичайні ситуації природного характеру:

- гідрологічні (паводки, повені, крижані затори, селі, цунамі);
- метеорологічні (урагани, смерчі, зливи, град, ожеледиця, посуха);
- деградація ґрунтів чи надр;
- природні пожежі;
- інфекційна захворюваність людей, сільськогосподарських тварин;
- масове ураження сільськогосподарських рослин хворобами чи шкідниками;
- погіршення стану водних ресурсів, атмосфери, біосфери тощо.

## ВИДИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

## Надзвичайні ситуації соціального і соціально-політичного характеру:

- здійснення або реальна загроза терористичного акту (збройний напад, захоплення і утримування важливих об'єктів, ядерних установок і матеріалів, систем зв'язку і телекомунікацій, напад чи замах на екіпаж повітряного чи морського судна);
- викрадення або спроба викрадення чи знищення суден;
- установлення вибухових пристроїв у громадських місцях;
- викрадення або захоплення зброї;
- виявлення застарілих боєприпасів;
- масові заворушення, революції;
- розгул злочинності.

## Надзвичайні ситуації воєнного характеру:

- застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, що призводить до руйнування атомних і гідроелектростанцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, сильнодійних отруйних речовин; пошкодження транспортних та інженерних комунікацій тощо.

Мал. 1. Види надзвичайних ситуацій



- Перейдіть за QR-кодом, прочитайте ситуації й оцініть, є ризик виправданим (прийнятним) чи ні.

## ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПОРЯТУНКУ ТА ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ

Уже відома вам із попередніх класів формула «Запобігати, уникати, діяти» описує принципи безпечної життєдіяльності, дотримання яких зменшує ризики щоденного життя й уможливорює порятунок людей у надзвичайних ситуаціях.



Мал.2. Основні принципи безпеки для людей і держави в надзвичайних ситуаціях



- Ознайомтеся з мал. 2. Чим відрізняються принципи безпеки для людей і держави в надзвичайних ситуаціях?
- Перейдіть за QR-кодом і розподіліть дії, які стосуються людини, а які — держави.

## РЯТУВАЛЬНІ СЛУЖБИ В УКРАЇНІ

Для запобігання НС та ліквідації їхніх наслідків створено єдину державну систему цивільного захисту. Основною структурою з організації порятунку людей в Україні є Державна служба з надзвичайних ситуацій (ДСНС). До її складу входять аварійно-рятувальні служби. Більшість таких служб — державні. Деякі є комунальними, їх створено на рівні громад. Існують рятувальні служби при окремих підприємствах чи громадських організаціях.

Особливою аварійно-рятувальною службою є Державна служба медицини катастроф, яка створена в системі Міністерства охорони здоров'я. Під час стихійних лих, катастроф, аварій, масових отруєнь, епідемій, радіаційного, бактеріологічного та хімічного забруднення вона надає безоплатну медичну допомогу всім, хто її потребує.



- Об'єднайтеся у три групи. Ознайомтеся з деякими відповідними положеннями Кодексу цивільного захисту України:
  - група 1: основні принципи здійснення цивільного захисту;
  - група 2: права та обов'язки громадян у сфері цивільного захисту;
  - група 3: склад та основні завдання сил цивільного захисту.
- Підготуйте повідомлення та розкажіть своїми словами.



### Стаття 7. Основні принципи здійснення цивільного захисту

*Цивільний захист здійснюється за такими основними принципами:*

- гарантування та забезпечення державою конституційних прав громадян на захист життя, здоров'я та власності;
- комплексного підходу до вирішення завдань цивільного захисту;
- пріоритетності завдань, спрямованих на рятування життя та збереження здоров'я громадян;
- мінімізація ризику надзвичайних ситуацій;
- управління цивільним захистом здійснюється централізовано, з дотриманням єдиноначальності та дисципліни;
- гласності, прозорості, вільного отримання та поширення публічної інформації про стан цивільного захисту, крім обмежень, встановлених законом;
- добровільності — у разі залучення громадян до здійснення заходів цивільного захисту, пов'язаних з ризиком для їхнього життя і здоров'я;
- відповідальності посадових осіб органів державної влади та органів місцевого самоврядування за дотримання вимог законодавства з питань цивільного захисту;
- виправданого ризику та відповідальності керівників сил цивільного захисту за забезпечення безпеки під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.



## Стаття 21. Права та обов'язки громадян у сфері цивільного захисту

*Громадяни України мають право на:*

- отримання інформації про надзвичайні ситуації, у тому числі в доступній для осіб з порушеннями зору та слуху формі;
- забезпечення засобами захисту та право їх використовувати;
- звернення до державних органів з питань захисту від надзвичайних ситуацій;
- участь у роботах із запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у складі добровільних формувань цивільного захисту;
- отримання заробітної плати за роботу з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації у разі залучення до таких робіт згідно з трудовими договорами;
- соціальний захист та відшкодування шкоди, заподіяної життю, здоров'ю та майну;
- отримання медичної допомоги, соціально-психологічної підтримки та реабілітації.

*Громадяни України зобов'язані:*

- дотримуватися правил поведінки, безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях;
- дотримуватися заходів безпеки в побуті та на роботі, не допускати порушень, що можуть спричинити надзвичайні ситуації;
- вивчати способи захисту та дії під час надзвичайних ситуацій, надавати допомогу постраждалим;
- повідомляти службі екстреної допомоги населенню про виникнення надзвичайних ситуацій;
- до прибуття рятувальників вживати заходів для порятунку населення і майна;
- дотримуватися режимів безпеки, зокрема протиепідемічного та радіаційного;
- виконувати правила пожежної безпеки та забезпечувати свої будівлі засобами пожежогасіння.



## Стаття 22. Склад та основні завдання сил цивільного захисту

*До сил цивільного захисту належать:* Оперативно-рятувальна служба цивільного захисту; аварійно-рятувальні служби; формування цивільного захисту; спеціалізовані служби цивільного захисту; пожежно-рятувальні підрозділи (частини); добровільні формування цивільного захисту.

*Основними завданнями сил цивільного захисту є:*

- запобігання надзвичайним ситуаціям та захист населення і територій;
- проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт;
- гасіння пожеж;
- ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах;
- піротехнічні роботи зі знешкодження вибухонебезпечних предметів, нетехнічне та технічне обстеження територій, розмінування;
- проведення вибухових робіт для запобігання надзвичайним ситуаціям та ліквідації їх наслідків;
- проведення робіт щодо життєзабезпечення постраждалих;
- надання екстреної медичної допомоги постраждалим та транспортування їх до медичних закладів.

ст. 7, 21, 22 — витяг із Кодексу цивільного захисту України

## СИГНАЛИ ОПОВІЩЕННЯ

*Система оповіщення* — це сукупність технічних засобів, які використовуються для швидкого інформування населення про небезпеку. Це можуть бути сирени, гучномовці, радіо, а також мобільні застосунки, які надсилають сповіщення на ваш телефон.

Україна, як і багато інших країн, має спеціально розроблену систему оповіщення для попередження громадян про різноманітні надзвичайні ситуації. Найпоширенішими сигналами цієї системи є «Увага всім!» та «Повітряна тривога» (мал. 3).



**«Увага всім!»**

### Призначення

Є нормативним загальним попереджувальним сигналом, який використовується для привернення уваги населення до можливих надзвичайних ситуацій.

### Як подається

Подається у вигляді сирен, які звучать упродовж кількох хвилин, або передається через радіо, телебачення та інші засоби масової інформації.

### Дії населення

Почувши цей сигнал, потрібно негайно увімкнути радіо або телевізор і слухати подальшу інформацію та інструкції від органів цивільного захисту.



**«Повітряна тривога»**

### Призначення

Спеціальний сигнал, який попереджає про загрозу з повітря, наприклад, про авіаудар чи ракетну атаку.

### Як подається

Переривчастий звук сирени, який може супроводжуватися оголошеннями через радіо, мобільні застосунки або інші засоби комунікації.

### Дії населення

Почувши цей сигнал, потрібно негайно шукати укриття в захисних спорудах, підвалах або інших безпечних місцях, які забезпечують захист від можливого повітряного нападу.

Мал. 3. Сигнали оповіщення



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про сигнали оповіщення населення про надзвичайні ситуації. Обговоріть:
  - Як подаються сигнали «Увага всім!» і «Повітряна тривога»?
  - Як діяти під час сигналів «Увага всім!» і «Повітряна тривога»?
- Розкажіть, як ви дієте, коли чуєте сигнал тривоги у школі, вдома, в магазині, на вулиці, в громадському транспорті.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть надзвичайні ситуації техногенного походження.

Аварії на очисних спорудах

Деградація ґрунтів чи надр

Масові заворушення, революції

Установлення вибухових пристроїв у громадських місцях

Транспортні аварії та катастрофи

Аварії з викидом небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин

2. Пригадайте основні принципи порятунку і захисту людей. Прочитайте ситуацію. Визначте основні чинники ризику і негативні наслідки цієї ситуації. Поясніть, як можна було б запобігти пожежі?

Нещодавно в одному з багатоповерхових будинків міста сталася серйозна пожежа. Вона виникла внаслідок короткого замикання в електропроводці. Вогонь швидко поширився будівлею, знищивши кілька квартир і призвівши до евакуації мешканців. На щастя, завдяки оперативній роботі пожежних вдалося уникнути людських жертв, але матеріальні збитки були значними.



3. Поясніть, чому надзвичайні ситуації можуть мати різні наслідки для міських та сільських територій. Наведіть приклади.

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, які є небезпеки природного, техногенного, соціального походження. ☆☆☆

Я знаю основні принципи порятунку й захисту людей. ☆☆☆

Я знаю, як діяти під час сигналів «Повітряна тривога» і «Увага всім». ☆☆☆

## § 2. Надзвичайні ситуації воєнного характеру

- ВОЄННИЙ СТАН
- МІННА НЕБЕЗПЕКА • ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА
- РАДІАЦІЙНА НЕБЕЗПЕКА
- ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ



### У цьому параграфі ви:

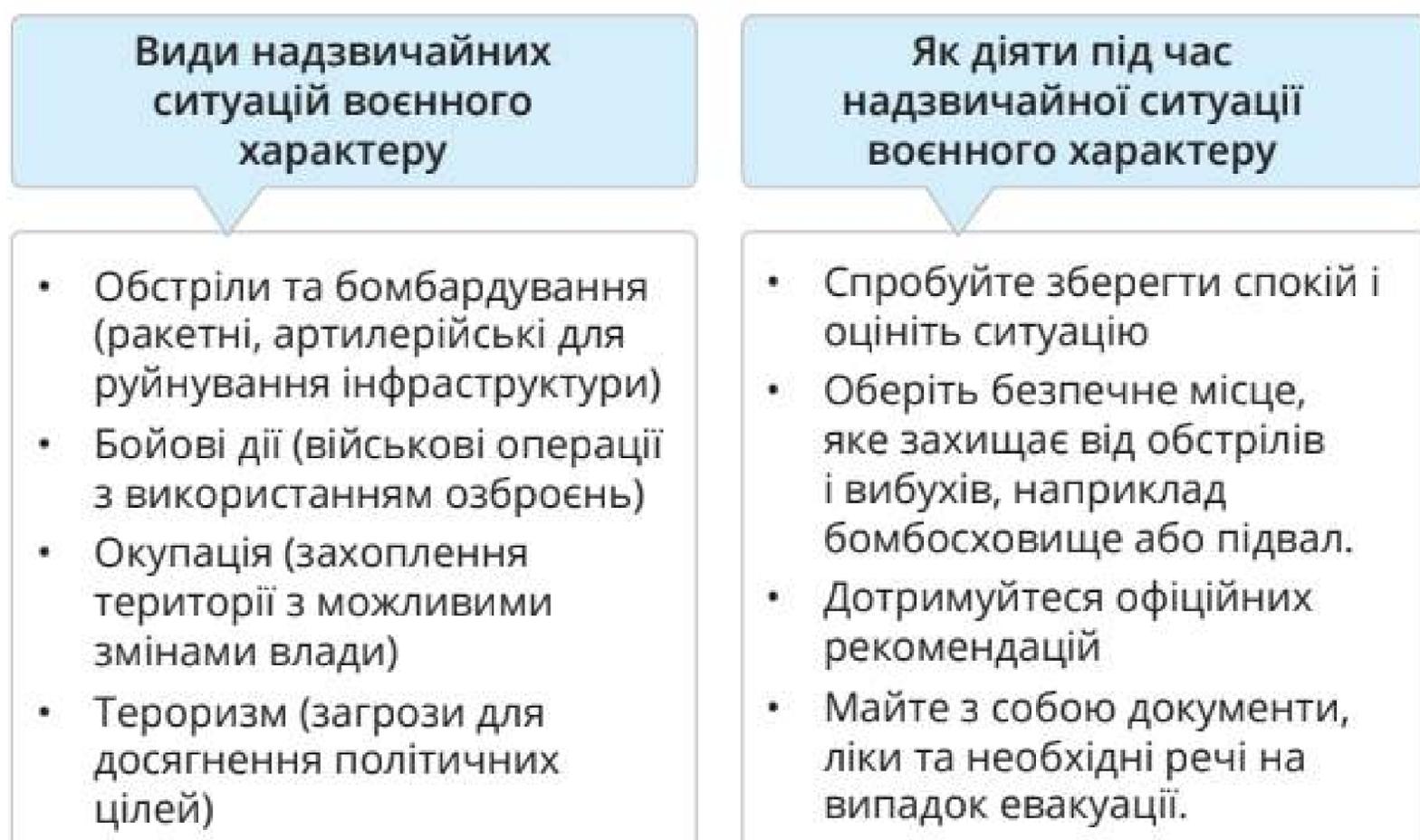
- пригадаєте, що означає воєнний стан;
- повторите загальні правила поведінки під час війни;
- пригадаєте правила поведінки в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами.
- проаналізуєте загрози хімічної, радіаційної та мінної небезпеки.

# НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

*Надзвичайні ситуації воєнного характеру* — це ситуації, які виникають унаслідок воєнних конфліктів, бойових дій або агресії. До таких ситуацій належать події, спричинені застосуванням зброї та військової техніки, а також насильницькі дії, спрямовані на завоювання територій, контроль над населенням або підлив національної безпеки. Це можуть бути військові операції, обстріли, авіаудари, терористичні акти, окупація територій та інші форми збройного насильства.

Надзвичайні ситуації воєнного характеру призводять до значних людських втрат, руйнування інфраструктури (житлових будинків, лікарень, шкіл, транспортних магістралей, енергетичних об'єктів) та погіршення загальної безпеки.

У таких умовах основним завданням державних органів і громадян є забезпечення захисту населення, критичної інфраструктури, надання допомоги потерпілим і відновлення життєдіяльності в постраждалих районах.



Мал. 4



- Розгляньте мал. 4 і назвіть види надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Визначте рівні ризику й обговоріть, як діяти під час надзвичайної ситуації воєнного характеру. Поясніть свою думку.
- Чому важливо знати, як правильно діяти під час надзвичайної ситуації воєнного характеру? Як ви можете допомогти одне одному в таких умовах?

## ЩО ТАКЕ ВОЄННИЙ СТАН

*Воєнний стан* — це особливий правовий режим, який вводиться в країні або її частині в разі збройної агресії чи загрози нападу. Його мета — гарантувати безпеку держави та захист населення. Воєнний стан може бути оголошено внаслідок війни, збройних конфліктів, терористичних актів або серйозних загроз національній безпеці.

Громадяни та громадянки повинні дотримуватися законів і постанов, що стосуються воєнного стану, бути готовими до мобілізації, а також підтримувати порядок і безпеку на території, де вони проживають.



### Обмеження прав і свобод громадян

Наприклад, обмеження свободи пересування, введення комендантської години, контроль над засобами масової інформації.



### Мобілізація ресурсів

Військові та інші ресурси можуть бути мобілізовані для потреб оборони.



### Контроль над економікою

Може бути здійснено контроль за економічними ресурсами та діяльністю підприємств.



### Соціальні наслідки

Постійна загроза та обмеження можуть призвести до зростання тривожності та стресу.



### Закриття кордонів

Введення воєнного стану може призвести до закриття кордонів, припинення авіасполучення та інших міжнародних перевезень.

Мал. 5. Наслідки введення воєнного стану



Прочитайте інформацію і обговоріть:

- Що таке воєнний стан?
- Які причини введення воєнного стану?
- Які наслідки введення воєнного стану?

## ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна в Україні розпочалася у 2014 році та спричинила значні зміни в житті людей. Мільйони українців та українок були змушені покинути свої домівки, ставши внутрішньо переміщеними особами або виїхавши за кордон.

Багато підприємств були змушені закритися або скоротити свою діяльність, що призвело до втрати робочих місць і зменшення доходів до державного бюджету. Психічне здоров'я людей значно погіршилося через постійний стрес і тривогу.

На тлі цих подій багато людей були змушені змінити свої звички та стиль життя. Адже під час війни дуже важливо свідомо підходити до всіх аспектів свого життя, включно з дотриманням певних правил поведінки (мал. 6).

*Слухайте офіційні інструкції.* Стежте за новинами й виконуйте рекомендації уряду та служб безпеки.

*Довіряйте лише близьким людям, таким як батьки, родичі, друзі, сусіди чи вчителі.*

*Перебувайте з людьми, яких ви знаєте, не пересувайтеся наодинці.* Найкраще — бути в супроводі знайомих дорослих.

*Залишайтеся спокійними.* Не панікуйте та підтримуйте інших, зберігаючи спокій.

*Дотримуйтеся правил безпеки.* Завжди реагуйте на сигнали тривоги та шукайте укриття.

*Будьте обережними з поширенням інформації.* Перевіряйте факти та користуйтеся лише перевіреними джерелами.

*Підтримуйте порядок і дисципліну.* Дотримуйтеся правил і уникайте конфліктів.

*Будьте готові до евакуації.* Майте план евакуації та необхідні речі наготові.

Мал. 6. Правила поведінки під час війни

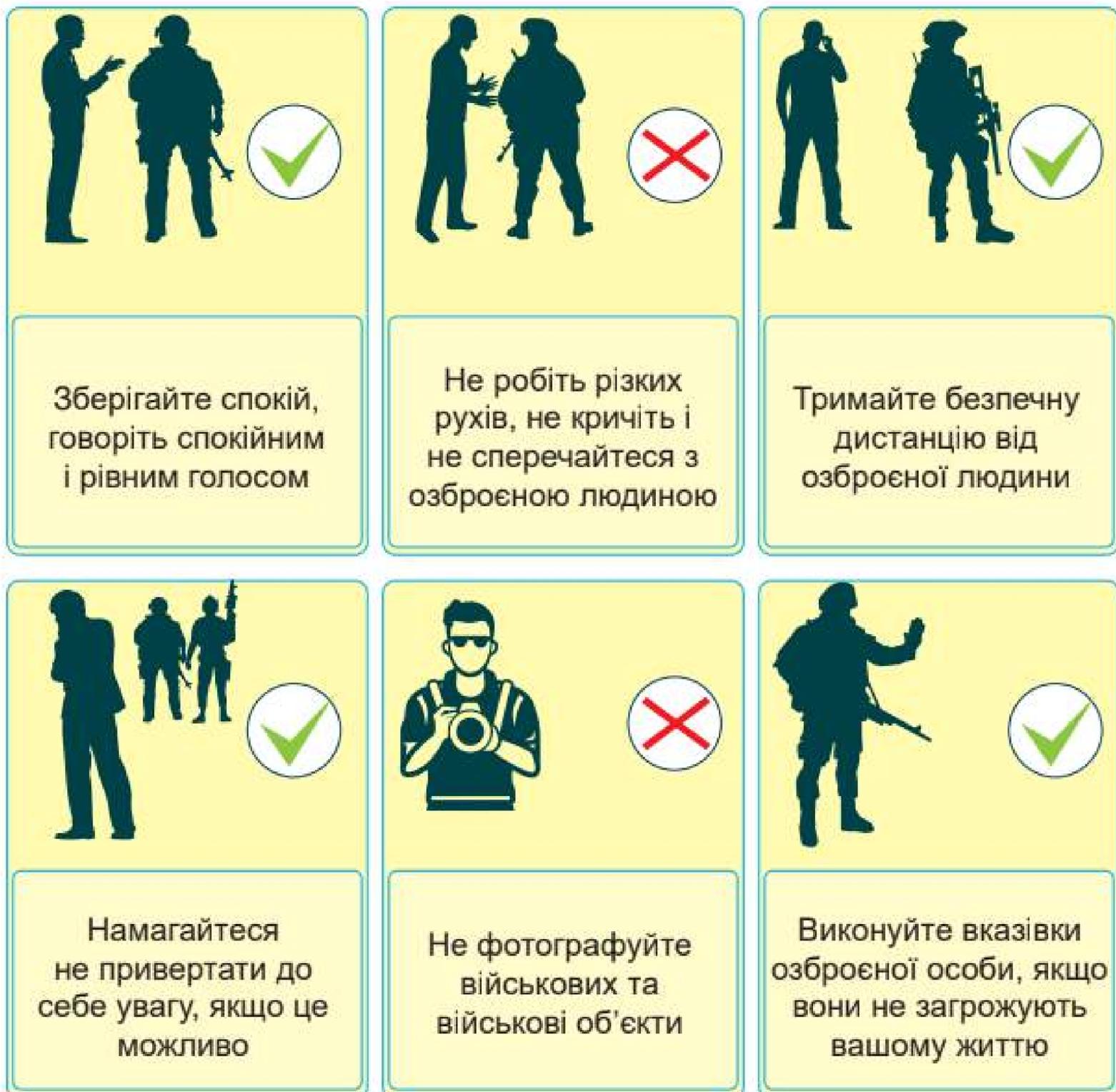


- Обговоріть, чому важливо дотримуватися правил поведінки, наведених на мал. 6. Які можуть бути наслідки їх порушення?
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про правила поведінки в мережі під час війни. Назвіть, що можна і чого не можна публікувати в інтернеті.

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ З ОЗБРОЄНИМИ ЛЮДЬМИ

В умовах війни, яка триває в Україні, важливо знати, як поводитися в екстремальних ситуаціях, особливо якщо ви опиняєтеся в зоні бойових дій.

Озброєні люди можуть бути потенційно небезпечними, тому необхідно розуміти, як правильно діяти, щоб зберегти своє життя і здоров'я. Ці правила поведінки допоможуть вам зорієнтуватися у складній ситуації та мінімізувати ризики для вашої безпеки.



Мал. 7. Правила поведінки під час зустрічі з озброєними людьми



- Прочитайте кожне правило поведінки під час зустрічі з озброєними людьми (мал. 7). Обговоріть:
  - Які можуть бути наслідки, якщо не дотримуватися цього правила?
  - Які ризики під час спілкування з озброєними людьми є виправданими (прийнятними), а які — ні?

## ЗАГРОЗИ ОБСТРІЛІВ

У зонах активних бойових дій постійно існує загроза обстрілів. Це атаки, під час яких використовуються артилерійські снаряди, ракети або інші види зброї. Обстріли можуть завдати шкоди інфраструктурі, зруйнувати будівлі, а також загрожувати життю і здоров'ю людей. У таких ситуаціях знання про дії під час обстрілів можуть зберегти життя вам та вашим близьким (мал. 8).

*Ракетний обстріл.* Почувши сирени або сигнал про ракетний удар, негайно шукайте укриття, що витримує ударну хвилю та уламки. В разі обстрілу балістичними ракетами дійте швидко, найкраще — сховайтеся в підземному укритті або міцній будівлі.

*Атака дронами.* Коли лунає сирена або попередження про атаку дронами, негайно спускайтеся в найближче укриття або знайдіть у приміщенні найбезпечніше місце, використовуйте правило «двох стін».

*Стрілецька зброя.* В разі обстрілу зі стрілецької зброї (пістолети, автомати, кулемети) треба негайно сховатися за надійним укриттям, яке може витримати удари куль. Необхідно залишатися низько до землі та уникати відкритих просторів.

*Артилерійський обстріл.* Якщо ви чуєте свист або звук артилерійських снарядів, негайно падайте на землю і прикривайте голову руками або предметами. Шукайте укриття у заглиблених приміщеннях, таких як підвали або бомбосховища.

*Мінометний обстріл.* Почувши свист мінометного снаряда, ви маєте лише кілька секунд, щоб зреагувати. Падайте на землю, прикриваючи голову, і залишайтеся в укритті навіть після закінчення обстрілу, оскільки може бути повторний удар.

Мал. 8. Дії під час різних типів обстрілів



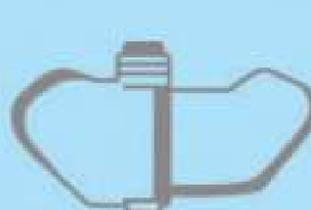
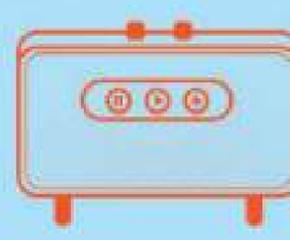
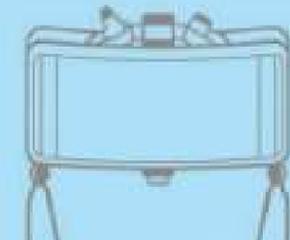
- Об'єднайтесь у п'ять груп. Перейдіть за QR-кодом, прочитайте інформацію і підготуйте інформаційні повідомлення про дії під час обстрілів.
- Прочитайте та обговоріть ситуації.
  - Ви перебуваєте вдома і раптом чуєте сильний свист і гуркіт. Швидко розумієте, що це артилерійський обстріл. Вікна в будинку починають тремтіти від вибухів, що лунають по-близьку. Опишіть ваші дії в цій ситуації. Куди сховаєтеся?
  - Ви гуляєте з друзями в парку, коли раптом чуєте свист, який переходить у гучний вибух. Це мінометний обстріл. Деякі ваші друзі починають панікувати. Що ви зробите, щоб захистити себе і допомогти іншим? Як швидко і правильно реагувати в цій ситуації?

## ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

*Вибухонебезпечні предмети* — це об'єкти, які можуть вибухнути або детонувати, завдаючи шкоди людині чи навколишньому середовищу. До них належать боеприпаси, гранати, міни, ракети та інші засоби.

Після завершення бойових дій такі предмети можуть залишатися на полях, дорогах, у лісах або навіть у міських районах, створюючи загрозу для мирного населення. Небезпека полягає в тому, що навіть незначний контакт або зміна їх положення можуть спровокувати вибух, що призведе до серйозних травм або смерті.

Розпізнати вибухонебезпечні об'єкти буває доволі складно, адже часто вони схожі на звичайні предмети. Тому так важливо знати, які вони на вигляд (мал. 9).

ДІТЯМ ПРО ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ!		ДІТЯМ ПРО ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ!	
			
<b>Гранат</b> – соковитий червоний фрукт, з великою кількістю зерняток всередині.	<b>Граната</b> – небезпечний вибуховий пристрій, який може завдати великої шкоди.	<b>Метелик</b> – комаха з яскравими крильцями.	<b>Міна ПФМ-1</b> – вибухонебезпечний предмет, у народі зветься «метеликом».
БЕЗПЕЧНО	НЕБЕЗПЕЧНО!	БЕЗПЕЧНО	НЕБЕЗПЕЧНО!
ДІТЯМ ПРО ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ!		ДІТЯМ ПРО ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ!	
			
<b>Банка з компотом</b> – смачний напій з фруктів та ягід.	<b>Міна ОЗМ-72</b> – небезпечний вибуховий та смертоносний предмет, що завдає великої шкоди.	<b>Музична колонка</b> – пристрій, з якого лунають улюблені пісні.	<b>Міна МОН-50</b> – небезпечний вибуховий предмет, який може завдати великої шкоди.
БЕЗПЕЧНО	НЕБЕЗПЕЧНО!	БЕЗПЕЧНО	НЕБЕЗПЕЧНО!

    **НЕ ПІДХОДЬ  
НЕ ЧІПАЙ  
ТЕЛЕФОНУЙ 101**

Мал. 9. Асоціативні картки про вибухонебезпечні предмети  
За матеріалами сайту ЮНІСЕФ <https://is.gd/fvUqo6>

## ЯКЩО ПОБАЧИЛИ ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ

Через активні бойові дії та обстріли багато вибухонебезпечних пристроїв можуть залишатися на території України. Виявлення підозрілого предмета може викликати тривогу і паніку, та заради своєї безпеки важливо діяти швидко і правильно. Наведені нижче кроки допоможуть вам зберегти спокій і вжити необхідних заходів у таких ситуаціях (мал. 10).



Мал. 10. Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами  
За матеріалами сайту ДСНС <https://is.gd/FA0R5J>



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про вибухонебезпечні предмети.
  - Обговоріть, як діяти, якщо побачили вибухонебезпечний предмет.
  - Створіть пам'ятку про правила поведінки в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами.
- Об'єднайтесь у три групи. Придумайте сюжети для розмальовок, які показують різні аспекти безпеки в разі виявлення підозрілого предмета.
- Створіть розмальовки для дітей початкової школи. Зробіть ксерокопії та роздайте молодшим школярам та школяркам.

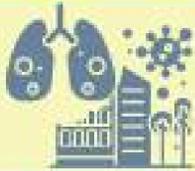


## ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА

Хімічна небезпека виникає, коли в навколишнє середовище потрапляють хімічні речовини, що можуть загрожувати здоров'ю людей, тварин, рослин. Загрозу можуть спричинити викиди хімічних речовин у повітря, воду або ґрунт, а також аварії на хімічних підприємствах, транспорті, під час воєнних дій або неправильне зберігання небезпечних речовин.

Хімічна небезпека може призвести до отруєнь, опіків, проблем із диханням, алергічних реакцій, а також довготривалих наслідків, таких як рак чи генетичні мутації.

Прочитайте правила, як захистити себе під час хімічної небезпеки (мал. 11).

	<b>Уникайте зони ураження.</b> негайно покиньте небезпечну територію, якщо це можливо.
	<b>Залишайтеся в приміщенні.</b> Зачиніть вікна та двері, вимкніть вентиляцію, щоб запобігти потраплянню шкідливих речовин.
	<b>Використовуйте захист.</b> Надіньте протигаз або спеціальний респіратор. Якщо їх немає, використайте змочену у воді тканину.
	<b>Слухайте інструкції.</b> Стежте за повідомленнями від органів влади.
	<b>Уникайте забрудненої їжі та води.</b> Не споживайте продукти, які могли контактувати з хімікатами.

Мал. 11. Як захистити себе під час хімічної небезпеки



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про хімічну загрозу. Обговоріть:
  - Яке найголовніше правило в разі хімічної загрози?
  - Як розпізнати застосування хімічної зброї?
  - Як потрібно одягнутися, щоб зменшити вплив хімічних речовин?
  - Що потрібно зробити, діставшись безпечного місця?
- Обговоріть, які підприємства або об'єкти у вашому місті можуть стати джерелом хімічної небезпеки (хімічні заводи, очисні споруди, склади хімікатів тощо).

## РАДІАЦІЙНА БЕЗПЕКА

*Радіація* — це випромінювання енергії у формі часток атомів або електромагнітних хвиль. Природними джерелами радіації є: сонячне випромінювання, космічні промені, радіоактивні елементи в земній корі. Штучні джерела радіації — це медичні прилади (рентген), атомні електростанції, промислові процеси тощо.

У воєнний час ризик радіаційної небезпеки значно зростає через можливе використання ядерної зброї, пошкодження ядерних об'єктів або терористичні акти із застосуванням радіоактивних матеріалів.

Важливо знати, як діяти в таких умовах, щоб максимально захистити себе та своїх близьких (мал. 12).

	Перебувайте в укритті (це може бути підвал або середина будівлі, тримайтеся подалі від стін і даху, вимкніть системи вентиляції та кондиționери).		Стежте за офіційними джерелами інформації. Слухайте радіо, телевізор або перевіряйте офіційні вебсайти для отримання інформації та подальших інструкцій.
	Знезаразьте себе. Перед дверима обережно зніміть верхній шар одягу. Запакуйте його у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте подалі від людей і тварин.		Якщо є можливість, прийміть душ і вдягніть чистий одяг. Якщо такої можливості немає, вимийте руки, обличчя та відкриті частини тіла з милом під проточною водою.

Мал. 12. Як захистити себе під час радіаційної небезпеки



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про дії населення у разі радіаційної небезпеки. Назвіть алгоритм дій.
- Прочитайте за QR-кодом приклади радіаційних аварій. За допомогою інтернету підготуйте коротку інформацію про причини аварії, її наслідки для людей і навколишнього середовища, а також про заходи, вжиті для ліквідації аварії.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть правила поведінки з озброєними людьми.
2. Оберіть правильні відповіді.

Яке основне джерело інформації слід використовувати під час війни?

а) соціальні мережі

б) офіційні повідомлення уряду

Як слід поводитися, виявивши незнайомий предмет, схожий на вибухонебезпечний?

а) повідомити про це дорослим або відповідним службам

б) спробувати перемістити його в безпечне місце

3. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.

- Найкраще укриття під час обстрілів — бомбосховище.
- Природними джерелами радіації є рентген і атомні електростанції.
- Хімічна небезпека може призвести до отруєнь, опіків і алергічних реакцій.

4. Оберіть правильний варіант.

Під час хімічної атаки заражене повітря *вважає / не вважає* органи дихання.

У воєнний час ризик радіаційної небезпеки *знижується / зростає*.

Якщо ви побачили предмет, схожий на міну, спочатку *повідомте рятувальним службам / відійдіть на безпечну відстань*.

5. Опишіть план дій у разі радіаційного інциденту.

6. Якщо ви стикалися з небезпеками воєнного характеру, розкажіть про це своїми словами. Назвіть небезпеки, з якими ви стикалися. Розкажіть, як ви діяли і що можна було зробити інакше.

7. Оцініть свої досягнення.

Я знаю загальні правила поведінки під час війни. ☆☆☆

Я знаю, як діяти в разі виявлення підозрілого предмета. ☆☆☆

Я знаю, як захистити себе під час хімічної та радіаційної небезпеки. ☆☆☆

## § 3. Порятунок людей у надзвичайних ситуаціях

- ПРАВИЛА ЕВАКУАЦІЇ
- УКРИТТЯ • ЗАВАЛИ • ПОЖЕЖА



### У цьому параграфі ви:

- дослідите загальний алгоритм дій у надзвичайних ситуаціях;
- повторите правила евакуації;
- дослідите види укриттів;
- дізнаєтеся, як діяти в разі загрози обвалів та під завалами;
- змоделюєте поведінку рятування людей під час пожежі.

## ЗАГАЛЬНИЙ АЛГОРИТМ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

У надзвичайній ситуації головне — залишатися спокійними й чітко взаємодіяти з рятувальними службами.

*Залишайтеся спокійними.* Не панікуйте, дійте чітко.

*Оцініть ситуацію.* Визначте, що саме сталося (пожежа, землетрус тощо).

*Повідомте про надзвичайну ситуацію.* негайно повідомте дорослому (вчителю, охоронцю, адміністрації школи). Викличте екстрені служби (101 — пожежна служба, 102 — поліція, 103 — швидка допомога, 104 — аварійна служба газу, 112 — служба допомоги населенню за єдиним номером) за можливості.

*Дотримуйтеся вказівок дорослих.* Слухайте і виконуйте вказівки вчителя або вчительки чи іншого дорослого, який керує евакуацією чи надає допомогу.

*Евакуація.* За необхідності негайно залиште будівлю за планом евакуації. Використовуйте найближчі безпечні виходи, не користуйтеся ліфтами. Рухайтеся швидко, але не біжіть, щоб уникнути тисняви.

*Безпечне місце.* Перейдіть до заздалегідь визначеного місця збору. Не повертайтеся до будівлі без дозволу відповідальних осіб.

*Надайте першу допомогу.* Якщо є поранені, надайте першу допомогу (за можливості) або викличте швидку допомогу. Не переміщуйте тяжкопоранених без крайньої потреби.

*Очікуйте допомоги.* Залишайтеся у безпечному місці до прибуття екстрених служб або отримання вказівок від відповідальних осіб.

*Повідомте батькам.* Після стабілізації ситуації повідомте батьків або опікунів про своє місцезнаходження і стан.

Мал. 13. Алгоритм дій у надзвичайних ситуаціях



- Прочитайте алгоритм дій у надзвичайних ситуаціях (мал. 13).
- Об'єднайтесь у чотири групи. Проаналізуйте наведені ситуації та допоможіть героям зробити правильні дії.
  - Марія перебувала в шкільній їдальні, коли почула через гучномовець, що в сусідньому приміщенні виникла пожежа.
  - Андрій дізнався про витік газу в школі через повідомлення у шкільному чаті.
  - Ярина була вдома, коли прочитала новину на місцевому інтернет-ресурсі про те, що насувається сильна злива з буревієм.
  - Світлана була в шкільній бібліотеці, коли почула оголошення про розлив небезпечних хімічних речовин у лабораторії школи.

# ПРАВИЛА ЕВАКУАЦІЇ

Одним із важливих заходів безпеки під час надзвичайних ситуацій є дотримання правил евакуації. Евакуація — це організований процес виходу людей із небезпечної зони до безпечного місця. Вона спрямована на збереження життя та здоров'я людей і зниження ризику травмування. Евакуація може знадобитися в різних ситуаціях: воєнні дії, пожежа, витік газу, природні катастрофи, техногенні аварії.

Знання правил евакуації є важливим для безпечного виходу з небезпечної зони. Дотримуючись цих правил, ви зможете діяти швидко і без паніки (мал. 14).



Мал. 14



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про правила евакуації. Складіть алгоритм дій під час евакуації з класу.
- Перейдіть за QR-кодом і пригадайте склад екстреного рюкзака. Перевірте вміст ваших рюкзаків.

# УКРИТТЯ

У нашому житті трапляються різноманітні ситуації, коли може знадобитися укриття. Це можуть бути військові конфлікти, природні катастрофи, техногенні аварії. У таких випадках особливо важливо знати, як перебувати у безпеці, поки не мине загроза.

*Укриття* — це спеціально облаштоване місце, яке захищає від небезпечних факторів, таких як вибухи, радіація, хімічні або біологічні загрози. Укриття можуть бути і тимчасовими, і постійними.



Підземні станції метро — надійне укриття завдяки глибині, конструкції та віддаленості від поверхні.



Спеціальні сховища (бункери) — конструкції, розраховані на захист від радіації, хімічних і біологічних загроз.



Мобільні укриття — тимчасові споруди, які можуть бути встановлені біля дитячих майданчиків, зупинок тощо.



Підвальні приміщення можуть захищати від вибухів і шкідливих речовин, але не всі з них підходять через погану вентиляцію і проблеми з безпекою (один вихід).

Мал. 15



- Розгляньте мал. 15 і назвіть види укриттів. Які ще укриття ви знаєте?
- Роздрукуйте карту з укриттями або створіть свою, позначивши на ній укриття вашого населеного пункту або мікрорайону. Намалюйте карту маршруту до найближчого укриття.

## ЯК ДІЯТИ В РАЗІ ЗАГРОЗИ ОБВАЛІВ

Обвали будівель можуть бути спричинені різними факторами. Це, зокрема, природні явища, такі як землетруси, повені й ерозія ґрунту, технічні помилки в проектуванні та будівництві, а також людські дії, такі як недостатнє обслуговування та неузгоджені зміни в будівельній конструкції.

Обвали споруд можуть спричинити й бойові дії. Важливо бути готовим до будь-якого розвитку подій і дотримуватися конкретних рекомендацій для збереження свого життя і здоров'я (мал. 16).

### Якщо є загроза обвалу будинку

Якщо ви, перебуваючи в будівлі, раптом почули сильний вибух або відчули, що будівля втрачає стійкість, деформується:

- Якомога швидше залиште будівлю. Якщо є можливість, захопіть гроші й документи.
- Використовуйте сходи. Не заходьте у ліфт.
- Повідомте інших людей, що перебувають у будівлі, про загрозу обвалу.
- Уникайте тисняви у дверях і проходах.
- На вулиці відійдіть на безпечну відстань від будівлі.

### Якщо можливості залишити будівлю немає

- Займіть найвигіднішу позицію: отвори дверей, кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місце під балками, каркасами.
- Тримайтеся далі від вікон, не виходьте на балкон.
- За можливості перекрийте воду, газ, знеструмуйте приміщення.

Мал. 16. Дії в разі загрози обвалу будівлі  
За матеріалами сайту МОЗ <https://is.gd/zxbBIU>



- Об'єднайтеся у три групи та прочитайте ситуації.
- Обговоріть, як потрібно діяти в ситуаціях, відповідно до наведених рекомендацій:
  - *група 1:* Мар'яна живе на п'ятому поверсі будівлі. Раптово починається сильний землетрус, і вона розуміє, що будівля ось-ось обвалиться.
  - *група 2:* Андрій перебуває в супермаркеті, коли раптом стається потужний вибух у сусідній будівлі. Йому здалося, що стіни супермаркету почали тріскатися.
  - *група 3:* Аліса з Дмитром чекали на автобус на зупинці біля старого багатоповерхового будинку. Раптово стався сильний вибух поблизу, і вони помітили, що частини будівлі починають обвалюватися.

## ЯК ДІЯТИ ПІД ЗАВАЛАМИ

Знання, як діяти під завалами, може врятувати життя. Спокій, оцінка ситуації, подання сигналів про допомогу та економія ресурсів — це ключові елементи, які можуть допомогти вам у такій складній ситуації. Прочитайте, що робити, якщо стався завал у зруйнованому будинку (мал. 17).



Покличте на допомогу. Якщо хтось відгукнувся, скажіть, де ви і що трапилося. Чекайте, поки розберуть завал.



Якщо вас не чують, спробуйте звільнити руки та ноги. Огляньте предмети, що вас завалили. Якщо вони легкі, обережно розбирайте завал.



Якщо предмети важкі або ви не бачите, чим вас завалило, кличте на допомогу. Якщо допомога не надходить, почніть далі розбирати завал. Звільнившись, огляньте себе і, якщо потрібно, надайте собі першу допомогу.



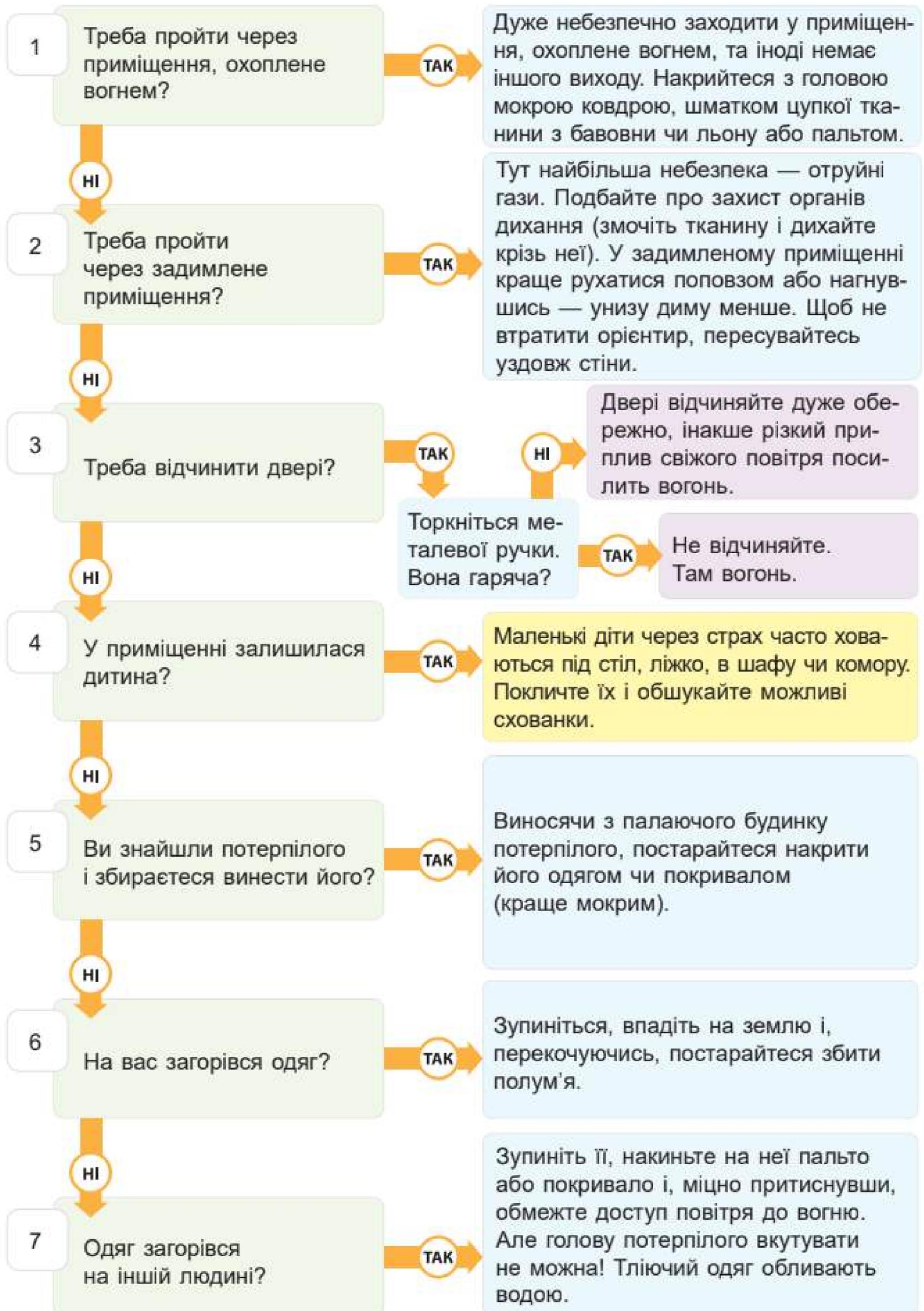
Якщо не можете вивратися, сповістіть про себе (телефоном, стукотом по трубах, голосним криком). Для уникнення переохолодження постеліть щось на підлогу, лягайте на бік, коліна підтягніть до грудей.

Мал. 17. Як діяти, якщо опинилися під завалами



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео, що робити, якщо потрапили під завал будинку.
- Об'єднайтеся в сім груп і за допомогою схеми на наступній сторінці змодельюйте поведінку рятування людей під час пожежі в кожній ситуації.

## РЯТУВАННЯ ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть найнадійніше укриття.

Погріб

Підземна станція метро

Мобільне укриття

2. Чого не можна робити в разі загрози обвалу будівлі?

3. Установіть відповідність.

103

Пожежна служба

Для екстреного реагування на аварійні ситуації в газовому господарстві

101

Аварійна служба газу

Для повідомлення про злочини або загрози безпеці

104

Поліція

Для медичної допомоги в разі травм або хвороб

102

Швидка допомога

Для повідомлення про пожежі та рятувальні операції

4. Назвіть номер телефону, за яким можна викликати рятувальників у будь-якій небезпечній ситуації.

5. Розгляньте малюнок. Поясніть, що означає правило «Зупинитися, впасти, котитися». В яких випадках його слід застосовувати?



6. Прочитайте ситуацію і розкажіть, як має вчинити Назар.

Назар живе в одноповерховому будинку. Під час землетрусу його будинок частково обрушився, і він опинився під завалами. Кілька стін і частин меблів упали, і хлопець не може вільно рухатися.

7. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати правила евакуації. ☆☆☆

Я знаю, як діяти в разі загрози обвалів та під завалами. ☆☆☆

Я знаю алгоритм рятування людей під час пожежі. ☆☆☆

## § 4. Перша допомога

- ПЕРША ДОПОМОГА
- ТЕРМІЧНИЙ ОПІК • КРОВОТЕЧА
- ШТУЧНЕ ДИХАННЯ • РЕАНІМАЦІЯ
- МАСАЖ СЕРЦЯ



### У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, коли і як потрібно застосовувати правило «Бачу, чую, відчуваю»;
- дізнаєтеся, якої допомоги потребують потерпілі під час пожежі;
- дослідите способи зупинення кровотечі;
- дізнаєтеся, як робити серцево-легеневу реанімацію;
- потренуєтеся робити непрямий масаж серця.

## ПЕРША ДОПОМОГА

*Перша допомога* — це невідкладні заходи, які надаються постраждалому в разі травми або раптової хвороби до прибуття медичних працівників (мал. 18). Її можуть надавати будь-кого, хто має базові знання про першу допомогу. Тому важливо, щоб будь-яка доросла людина могла виконати базові заходи допомоги, такі як зупинка кровотечі або серцево-легенева реанімація, адже ці дії можуть урятувати життя до прибуття лікарів.

Якщо ви не впевнені у своїх діях, зверніться до інших людей, котрі зможуть надати необхідну допомогу.

1



Огляньте місце події та подбайте про власну безпеку

2



Оцініть стан постраждалого чи постраждалої, перевіривши свідомість, дихання та пульс

3



За потреби викличте «швидку» та інші екстрені служби

4



Зупиніть критичні кровотечі, забезпечте проходність дихальних шляхів та починайте серцево-легеневу реанімацію за відсутності ознак життя

5



Переведіть людину в стабільне положення на бік, якщо немає підозри на травми хребта чи кісток таза й реанімація була успішною

6



Не залишайте постраждалого чи постраждалу до прибуття екстрених служб

Мал. 18. Як надати першу допомогу  
За матеріалами сайту МОЗ <https://is.gd/X7mflQ>



- Перейдіть за QR-кодом й прочитайте про відмінність першої, домедичної та медичної допомоги.
- Розгляньте за QR-кодом інфографіку «Де навчитися надавати першу допомогу?».
- Обговоріть, де у вашому населеному пункті чи поблизу можна пройти курси домедичної допомоги.
- За нагоди попрактикуйтеся на спеціальних тренажерах.

## ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ПОТЕРПІЛОГО

Кожна хвилина має значення, коли мова йде про життя та здоров'я людини, яка опинилася у критичній ситуації. Перша допомога починається з правильної оцінки стану потерпілого чи потерпілої, що дає змогу швидко визначити необхідні дії та надати ефективну підтримку. Вміння визначити, чи людина свідома, чи дихає вона, чи є ознаки серцевої діяльності, а також виявити наявність зовнішніх ушкоджень — це ключові елементи, від яких залежить подальше надання допомоги. Щоб не втратити шансу допомогти потерпілому, треба насамперед визначити його стан (мал. 19).

**Перевірка свідомості.** Підійдіть до потерпілого / потерпілої та спробуйте поговорити. Легенько потрусіть за плечі, запитайте, чи він / вона чує вас. Якщо реакції немає, переходьте до наступного етапу.

**Оцінка дихання.** Щоб визначити, чи є дихання, використовуйте прийом «чути, бачити, відчувати». Нахиліть своє обличчя близько до рота та носа постраждалого, спостерігаючи боковим зором за рухами його грудної клітки. Ви маєте бачити ці рухи, чути шум дихання та відчувати тепло повітря на щоках (мал. 19, а). Оцінка дихання триває 10 секунд. У нормі за цей час має бути два вдихи. Якщо вдихів немає чи є лише один вдих, або виникли сумніви, чи є дихання, можна вважати, що дихання відсутнє.

**Перевірка пульсу.** Наявність пульсу можна визначити, поклавши чотири пальці на сонну артерію або на зап'ясток. Переконайтеся, що пальці відчують пульс потерпілого, а не ваш (мал. 19, б).

**Оцінка зовнішніх ушкоджень.** Перевірте потерпілого / потерпілу на наявність кровотеч, опіків, переломів чи інших травм. У разі виявлення небезпечної кровотечі негайно надайте першу допомогу (накладіть пов'язку, джгут).

**Виклик екстрених служб.** Якщо потерпілий / потерпіла непритомний / непритомна або перебуває у критичному стані, негайно викликайте швидку допомогу. Повідомте всі деталі про стан потерпілого / потерпілої, місце перебування і характер події.

**Підтримка стану до прибуття допомоги.** Якщо потерпілий / потерпіла притомний / притомна, підтримуйте його / її спокій, за можливості надайте першу допомогу. Якщо непритомний / непритомна, але дихає, переверніть його / її на бік.



Мал. 19. Визначення стану потерпілого чи потерпілої

## СПОСОБИ ЗУПИНЕННЯ КРОВОТЕЧІ

**Кровотеча** — це витікання крові з рани через пошкоджені кровоносні судини. Є кілька видів кровотеч. Так, при незначних ушкодженнях виникає капілярна кровотеча — коли кров тече повільно і часто зупиняється сама або після легкого тиску. Венозна кровотеча серйозніша, оскільки темна кров витікає безперервним потоком, і це може спричинити велику її втрату. Найнебезпечнішою є артеріальна кровотеча, що супроводжується яскраво-червоним пульсуючим потоком крові. Така кровотеча може призвести до значної втрати крові за короткий час, тож її треба зупинити негайно.

Якщо травма супроводжується сильною кровотечею, треба постаратися її зупинити (мал. 20). Робити це треба чимшвидше, особливо при масивній кровотечі: перші 5 хвилин критичні, і якщо не встигнути накласти турнікет, то в людини мало шансів вижити. Обов'язково зателефонуйте 103, і повідомте час накладення турнікету, коли приїде лікар чи лікарка.



*Прямий тиск на рану (компресія).*

Використовуйте чисту тканину, бинт чи серветку і натисніть на рану, щоб уповільнити кровотечу. Цей спосіб підходить для капілярної та венозної кровотечі.



*Тиснуча пов'язка.* Якщо кровотеча триває, не знімаючи першої пов'язки, накладіть додаткову. Можна зафіксувати її бинтом або стрічкою.



*Тампонування рани.* Якщо рана глибока, заповніть її стерильними серветками або марлею для створення тиску та зупинки кровотечі.



*Турнікет.* Використовується при сильній кровотечі, коли інші методи не допомагають. Накладіть турнікет вище рани (ближче до тіла), але не тримайте занадто довго — максимум 1–2 години.



Мал. 20. Способи зупинення кровотечі

- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте міфи та факти про зупинку кровотечі.

## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ТУРНИКЕТОМ

*Турнікет* (у перекладі — «джгут») — це найпоширеніший засіб для тимчасового зупинення сильної кровотечі. Такі джгути затягують на кінцівці спеціальною закруткою, перетискаючи м'язи та судини, завдяки чому й відбувається зупинка кровотечі.

Турнікет можна застосовувати у випадках травм, коли кровотечу не можна зупинити іншими способами, такими як пряма компресія рани або перев'язка. Турнікет необхідно правильно використовувати, щоб уникнути пошкодження тканин (мал. 21).

- 1 Накладайте турнікет на кінцівку на 5–8 см вище місця поранення.
- 2 Розташуйте турнікет навколо кінцівки й затягніть його так, щоб він щільно прилягав до шкіри.
- 3 Обертайте стрижень турнікета (якщо є), поки кровотеча не зупиниться. Закріпіть стрижень у фіксаторі, щоб турнікет не розмотався.
- 4 Обов'язково запишіть або запам'ятайте час накладення турнікета.
- 5 Турнікет не можна залишати на кінцівці більше 2 годин, якщо немає можливості надати професійну медичну допомогу.
- 6 Після накладення турнікета обов'язково забезпечте постраждалому додаткову допомогу (заспокойте його, забезпечте тепло, накривши ковдрою або одягом тощо).
- 7 Турнікет є тимчасовим заходом. Якнайшвидше зверніться по медичну допомогу.

Мал. 21. Як користуватися турнікетом



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про накладання турнікета. Складіть алгоритм дій.
- За цим же QR-кодом ознайомтеся з міфами про зупинення кровотечі за допомогою турнікета. Обговоріть їхні наслідки.
- Потренуйтеся накладати турнікет однією рукою або в парах. За можливості запросіть на урок тренера з надання першої допомоги.

## СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ

*Серцево-легенева реанімація (СЛР)* — це комплекс дій, які проводять для відновлення нормальної роботи серця і легенів у випадку зупинки серця або дихання. СЛР необхідна у випадках, коли людина знепритомніла і не дихає самостійно. Причини можуть бути різними — від серцевих нападів до важких травм або захворювань.

У разі зупинення кровообігу і дихання кисень перестає надходити до клітин мозку. Без кисню в корі головного мозку вже через 4–7 хвилин розпочинаються незворотні зміни. Своєчасне відновлення кровообігу може вивести потерпілого зі стану клінічної смерті. Відновити кровообіг допоможуть непрямий масаж серця і штучне дихання. Їх роблять до відновлення самостійного дихання, або до прибуття швидкої допомоги, чи доки є сили.

### НЕПРЯМИЙ МАСАЖ СЕРЦЯ

Якщо пульсу на сонній артерії немає, треба негайно розпочати непрямий масаж серця за таким алгоритмом:



1. Вкласти потерпілого на тверду поверхню (землю, підлогу).



2. Звільнити від верхнього одягу грудну клітку. Стати збоку від потерпілого. Якщо він лежить на землі чи на підлозі, стати навколішки.



3. Долоню однієї руки покласти на нижню половину грудей, щоб пальці лежали перпендикулярно до тіла. Другу руку покласти зверху.



4. Прямими руками різко натискати долонями (не пальцями) на груди зі швидкістю 100–120 натисків за хвилину. Груди при цьому мають прогинатися на 5–6 см (1/3 глибини грудної клітки дорослого).

## ШТУЧНЕ ДИХАННЯ

Якщо ви маєте необхідну підготовку та обладнання, після кожних 30 компресій слід виконувати штучну вентиляцію легень.

Штучну вентиляцію легень можна виконувати кількома способами: рот у рот через маску із захисним клапаном, або використовуючи мішки Амбу.

Відкиньте голову постраждалого назад і підніміть підборіддя, щоб відкрити дихальні шляхи. Закрийте носа постраждалого і покладіть на рот маску-клапан. Робіть вдихи, вдуваючи повітря в рот постраждалого. Вдихи мають бути достатньо глибокими, щоб груди постраждалого піднімалися. Дотримуйтеся співвідношення 30 компресій на 2 вдихи, виконуючи їх не більше ніж за 10 секунд.

Якщо штучна вентиляція неможлива, компресії все одно будуть ефективними певний час до прибуття швидкої.



Маска-клапан



Мішок Амбу



- Подивіться відео з демонстрацією серцево-легеневої реанімації: непрямий масаж серця і штучне дихання. Обговоріть:
  - Коли можна робити штучне дихання?
  - Як перевірити наявність свідомості в потерпілого?
  - Як перевірити наявність дихання в потерпілого?
- Розкажіть своїми словами, як робити серцево-легеневу реанімацію.
- Попросіть вчителя або вчительку запросити на урок рятувальників для демонстрації проведення серцево-легеневої реанімації.
- За наявності тренажера потренуйтеся робити серцево-легеневу реанімацію.

## ПОРЯДОК НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ТЕРМІЧНИХ ОПІКАХ

*Термічні опіки* — це пошкодження шкіри, що виникають унаслідок впливу високої температури. Вони можуть бути спричинені контактом із гарячими рідинами, предметами, з полум'ям або навіть надмірно нагрітою парою. Залежно від тривалості контакту та інтенсивності теплового впливу термічні опіки можуть мати різну ступінь тяжкості (мал. 22).



Мал. 22. Ступені опіків

Вчасно надана перша допомога може значно полегшити стан потерпілого та запобігти ускладненням (мал. 23).



Мал. 23. Перша допомога при термічних опіках  
Джерело: сайт МОЗ <https://moz.gov.ua/uk>



- Перейдіть за QR-кодом, розгляньте пам'ятку і розкажіть, чого не можна робити при термічних опіках.
- Подивіться відео про домедичну допомогу при опіках. Об'єднайтеся в групи й розіграйте ситуації з різними ступенями опіків.

## ВИЗНАЧЕННЯ ВИДУ ДОПОМОГИ ПОТЕРПІЛИМ НА ПОЖЕЖІ



- За допомогою блок-схеми потренуйтеся визначати, якої допомоги потребує потерпілий чи потерпіла унаслідок пожежі та як надавати допомогу при отруєнні чадним газом.
- Створіть інфографіку про взаємодію з рятувальними службами за планом: які є рятувальні служби, номери їхніх телефонів; коли потрібно викликати рятувальні служби; як правильно зробити виклик; як треба діяти до їх приїзду; як поводитися після їх прибуття.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Чому треба фіксувати час накладення турнікета?
2. Назвіть, чого не можна робити при термічних опіках.

Тривале охолодження  
поверхні опіку чистою  
водою 15–20 °С

Проколювати пухирі  
в разі їх появи

Використовувати  
препарати,  
що містять спирт

Використовувати  
олію, борошно

Прикривати рану  
стерильною пов'язкою

Давати потерпілому води

3. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.
  - У разі кровотечі з носа не треба закидати голову.
  - Якщо ви бачите сторонній предмет у тілі постраждалої особи, треба негайно його витягнути, щоб не було зараження крові.
  - Якщо охолоджувати місце поранення, можна зупинити кровотечу.

4. Зробіть правильний вибір.

Оцінка дихання триває 10 секунд. У нормі за цей час має бути *один / два* вдихи.

Щоб зробити непрямий масаж серця, потерпілого слід вкласти на *тверду / м'яку* поверхню.

Робити непрямий масаж серця слід прямими руками, різко натискаючи *долонями / пальцями*.

5. Прочитайте ситуацію. Який ступінь опіку в Олександра? Розкажіть, що він має зробити.

Олександр випадково зачепив каструлю, і гаряча вода потрапила на його руку. Він відчув різкий біль і помітив, що шкіра почервоніла і з'явилися пухирі.

6. Назвіть ознаки отруєння чадним газом. Що треба зробити, щоб допомогти постраждалому?

7. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, коли і як потрібно застосовувати правило «Бачу, чую, відчуваю».



Я можу розповісти про способи зупинення кровотечі.

Я знаю, як потрібно виконувати серцево-легеневу реанімацію.

## § 5. Психологічна самодопомога

- ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС
- РЕЛАКСАЦІЯ • ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА
- ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ • АУТОТРЕНІНГ



### У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про травматичний стрес;
- дослідите стресори екстремальних ситуацій;
- оціните свої навички виживання в надзвичайних ситуаціях;
- обговорите, як справлятися зі страхом і тривожними думками.

## ДОЗРІВАННЯ МОЗКУ ТА ЕМОЦІЇ

Підлітковий вік — бурхлива пора, повна змін і трансформації. Ще 30 років тому вважали, що інтелект повністю формується до початку статевого дозрівання. Тепер відомо, що і в підлітковому віці у мозку тривають кардинальні зміни. Зокрема, активно розвивається префронтальна кора, яка відповідає за прийняття рішень, контроль імпульсів і соціальну поведінку. Також зазнає змін лімбічна система, що включає емоційні центри мозку. Це може призводити до емоційної нестабільності.

Процеси психологічного дозрівання тісно пов'язані з фізіологічним розвитком. Адже деякі інтелектуальні та емоційно-вольові здібності потребують формування відповідних структур головного мозку (мал. 24 на с. 47).

Зокрема, у вашому віці триває формування логічного й абстрактного мислення, збільшується словниковий запас. Іншою характерною рисою цього періоду є висока інтенсивність емоцій і часті зміни настрою. Вранці підліток може злітати до небес від радості, а за декілька годин — перебувати в безодні відчаю, і все це через незначні події, про які він невдовзі навіть не згадає.

Через різкі зміни настрою дехто з підлітків починає думати, що з ним щось негаразд. Та не варто панікувати, адже справжні причини таких змін здебільшого фізіологічні — підвищена концентрація гормонів та особливості функціонування нервової системи. Усвідомлення цього, підтримка і любов родини полегшать процес дорослішання, а навички самоконтролю допоможуть правильно виражати свої емоції.



- Розгляньте мал. 24 на наступній сторінці. Обговоріть:
  - Які можливості з'являються у підлітків завдяки розвитку префронтальної кори головного мозку?
  - Яка частина мозку відповідає за взаємодію лівої та правої півкуль головного мозку?
  - Яка частина мозку частіше задіяна в підлітків у процесі прийняття рішень?

Відповідає за планування, логічне і стратегічне мислення, здоровий глузд.

З 11–12 років відбувається швидкий розвиток цієї частини мозку, в ній утворюється безліч нервових зв'язків.

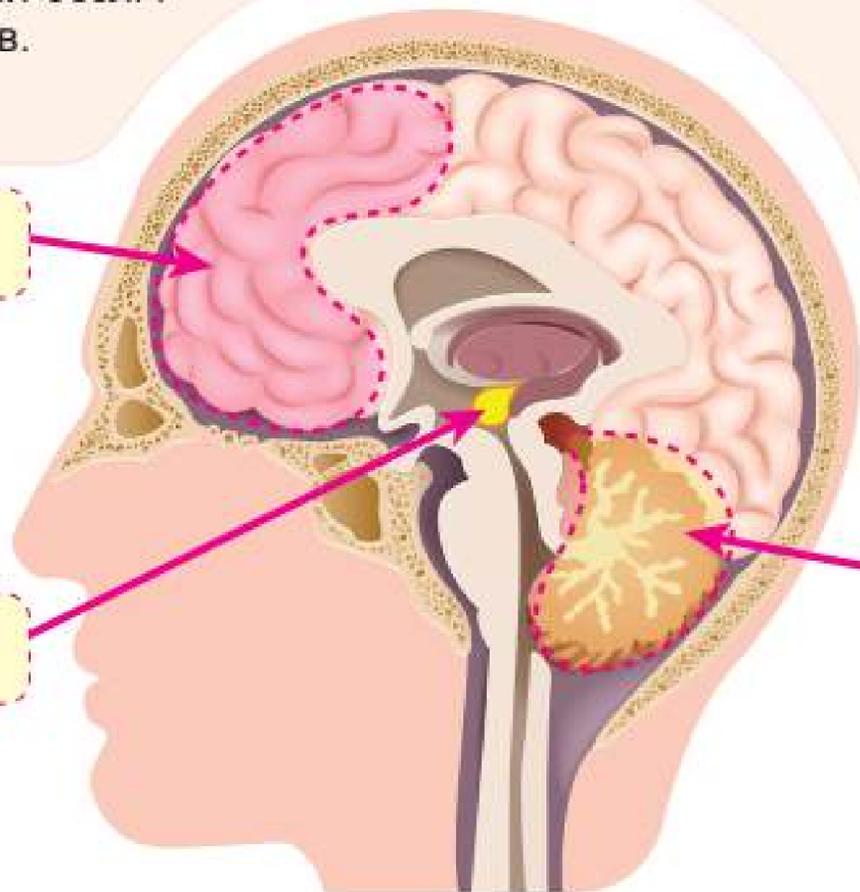
Лобова частка

Амигдала

Раніше вважали, що цей відділ головного мозку відповідає за координацію рухів. Тепер з'ясувалося, що він бере участь і в координації процесів мислення.

Дослідження доводять, що в підлітковому віці цей відділ мозку продовжує рости та зазнає кардинальних змін.

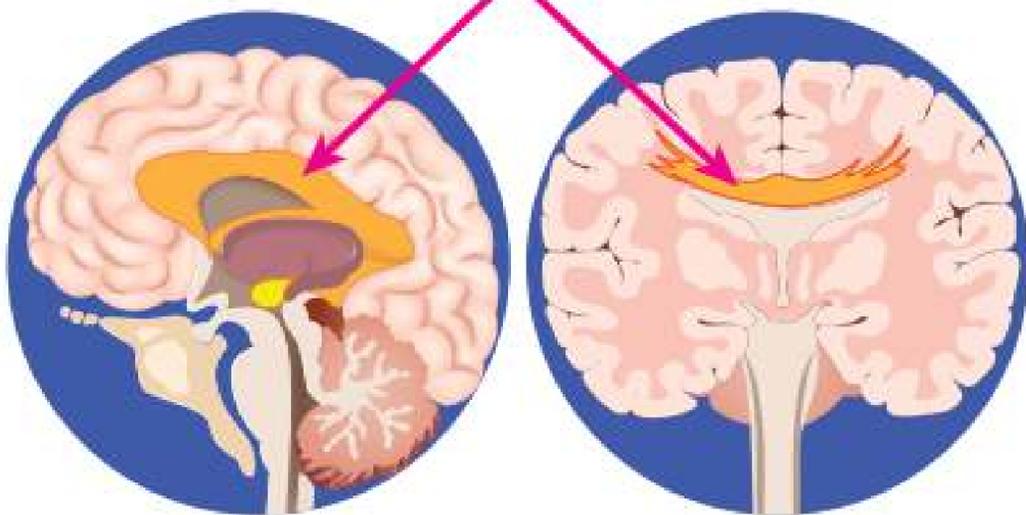
Мозочок



Входить до складу лімбічної системи й тісно пов'язана з емоціями. Новітні дослідження засвідчують, що у своїх емоційних реакціях підлітки використовують цю частину мозку частіше, ніж аналітичну лобову частку, якою послуговуються дорослі.

На думку науковців, цим можна пояснити емоційні реакції підлітків.

Мозолисте тіло



Забезпечує обмін інформацією між правою і лівою півкулями головного мозку. Відповідає за креативність, здатність приймати рішення. У підлітковому віці зазнає кардинальних змін.

Мал. 24. Відділи головного мозку, що розвиваються в підлітковому віці

## ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС

У підлітковому віці може бути багато причин для стресу. Наприклад, спадкові захворювання, особливі життєві періоди, важкі події (зокрема смерть, війна, стихійні лиха) тощо.

Бойові дії, окупація, насильство, вбивства й евакуація часто стають причиною розвитку ПТСР — *посттравматичного стресового розладу*. Це порушення психічного стану після пережитої травматичної події. При цьому симптоми розладу з'являються не одразу, а через певний час. ПТСР у дітей або підлітків виникає через вплив однієї або кількох травматичних подій — стресорів. У разі ознак ПТСР необхідно звертатися по допомогу до близьких людей та фахівців (психологів, психотерапевтів).



Мал. 25. Найпоширеніші реакції на психологічну травму в дітей

## СТРЕСОРИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, холоду, спеки, голоду, спраги, самотності, зневіри.

*Страх* — найперше відчуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися або тікати».

Він посилюється, якщо людина самотня і не знає, як упоратися з небезпекою. Головне завдання у такій ситуації — уникнути ефекту самопідтримання стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю і перерости в паніку.

*Холод і спека, спрага і голод* — стресори, що порушують нормальну роботу організму. Першочерговим завданням у таких ситуаціях є захист від кліматичних стресорів і забезпечення водою та харчами. У спекотну пору передусім слід потурбуватися про воду, в холодну — про їжу.

*Біль* — захисна реакція організму на травму чи захворювання. Його не можна ігнорувати, слід якнайшвидше надати потерпілому медичну допомогу. Однак в екстремальній ситуації іноді доводиться зусиллям волі перемагати навіть дуже сильний біль, щоб виконати необхідні дії та вижити.

*Перевтома* — наслідок надмірних чи тривалих зусиль. Вона знесилює людину, послаблює її волю, увагу та інші важливі реакції. Щоб уникнути перевтоми, треба раціонально витратити сили, чергувати фізичні навантаження з повноцінним відпочинком.

*Самотність* ускладнює виживання в екстремальній ситуації. Самому важко облаштувати нічліг, підтримувати вогонь, забезпечити надійну страховку під час, наприклад, переходів у скелях чи руїнах, через прірви, болота. Але найбільше самотність впливає на психологічний стан потерпілих, спричиняючи депресію, відчай, зневіру.

*Зневіра* — найлютіший ворог, який позбавляє сил, волі, надії на порятунок. Відомі випадки, коли люди вмирили без видимих причин ще до того, як у них закінчувалися запаси їжі та води. І навпаки, багато хто рятувався лише завдяки вірі в порятунок, усупереч несприятливим обставинам. Тому в екстремальній ситуації не можна жаліти себе і здаватися.



Прочитайте давню притчу про Чуму. Розкажіть про відомі вам випадки, коли страх зашкодив людям у небезпечній ситуації.

Зустрівся якимось перехожий із Чумою. «Куди йдеш?» — спитав він. «Іду в Багдад, — відповіла Чума. — Хочу заморити п'ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», — дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а решта померли від страху».



*Давня притча*

## ОСОБИСТІ НАВИЧКИ ВИЖИВАННЯ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Часто люди, які потрапили в надзвичайну ситуацію, поведуться неадекватно. Дехто починає кричати й хаотично бігати, хтось ціпеніє і не може поворухнутися. Це тому, що страх, який сигналізує про небезпеку, надто сильний і заважає людині раціонально мислити та приймати рішення. Тому в будь-якій небезпечній ситуації треба передусім намагатися зберегти спокій.

Перша і головна передумова виживання — це *готовність до дій у надзвичайних ситуаціях*. Вона потребує відповідних знань, умінь і навичок, а також фізичної та психологічної підготовки.

Психологічна підготовка має бути спрямована на підвищення вашої самооцінки, налаштованість на виживання. Переконайте себе, що ви багато чого вмієте і знаєте, що ваша доля — у ваших руках.

Друга передумова — це *сила волі*. Вона допомагає вижити в найскладніших умовах, коли здається, що надію вже втрачено. Та починати загартовувати волю тоді, коли опинився в екстремальній ситуації, запізно. Для цього потрібні час і певні зусилля.

Третя передумова — *колективізм*. Потрапивши в надзвичайну ситуацію, дехто втрачає самовладання і намагається за будь-яку ціну врятуватись, іноді жертвуючи чужим життям. Тому треба пам'ятати, що за писаним і неписаним вселюдським законом головне — зберегти людську гідність. У надзвичайній ситуації завжди спершу рятують дітей, поранених, усіх, хто не може дати собі ради.



- Що, на вашу думку, допомагає рятувальникам і рятувальницям зберегти спокій у найскладніших ситуаціях?
- Як можна запобігти виникненню паніки? Пригадайте відомі вам прийоми самоконтролю і приклади позитивного мислення.
- Оцініть свої особисті якості та навички, необхідні для виживання, за десятибальною шкалою:
  - психологічна налаштованість на виживання;
  - навички ефективного спілкування;
  - навички лідерства й роботи в команді;
  - уміння оцінювати ризики та приймати виважені рішення;
  - навички поведінки в конкретних НС (наприклад, під час пожежі);
  - уміння користуватися рятувальним спорядженням;
  - уміння взаємодіяти з аварійно-рятувальними службами;
  - уміння надавати домедичну допомогу.
- Визначте середній бал. Поміркуйте, як його можна підвищити.

## КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ

Люди можуть справлятися з сильними емоціями та посттравматичним стресовим розладом за допомогою різних методів, зокрема аутотренінгу.

Опанувати сильні емоції допомагає фізична активність, творча діяльність тощо.

Професійну допомогу і підтримку можуть надати фахівці (психологи, психотерапевти та психіатри). Також важливо спілкуватися з родиною та друзями, щоб отримати емоційну підтримку й відчувати, що ви не самі.



- Намалюйте шкалу від 0 до 10, де 0 означає повний спокій, а 10 — сильний стрес або тривогу. Позначте на шкалі, як ви зазвичай почуваетесь в різних ситуаціях (наприклад, під час контрольної роботи, на спортивних змаганнях, у конфлікті з другом / подругою).
- Запишіть три способи, які вам допомагають впоратися з переживаннями. Який з них вам підходить найбільше? Поділіться ним з сусідом чи сусідкою по парті.
- Перейдіть за QR-кодом і пограйте в бінго «Моє психічне розвантаження». За сигналом учителя або вчительки учні починають ходити по класу і шукати тих, хто дасть ствердну відповідь на тезу у квадраті бланку. Завдання — заповнити всю картку (або рядок залежно від кількості присутніх у класі), записуючи імена однокласників і однокласниць у відповідні квадрати. Коли хтось першим заповнить усі квадрати, то має вигукнути «Бінго!»
- Обговоріть, які зі способів розслаблення (психологічного розвантаження) підходять вам.

## ТЕХНІКИ САМОНАВІЮВАННЯ І ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

*Аутотренінг* — це тренінг, який за допомогою простих технік знижує тривогу, покращує емоційний стан і підвищує впевненість у собі. Візуалізація і самонавіювання є складовими методики аутотренінгу.

*Техніки самонавіювання* — це метод свідомого впливу на власну психіку через повторення позитивних фраз або тверджень. Ці твердження можуть бути простими й короткими, наприклад: «Я спокійний / спокійна», «Я розслаблений / розслаблена», «Я можу контролювати свої емоції», «Я впевнений / впевнена у собі». Повторення таких фраз допомагає людині налаштуватися на позитивний лад, зменшити тривожність і покращити самооцінку. Позитивні самонавіювання працюють за принципом, що свідомі думки впливають на підсвідомість, формуючи нові, більш позитивні установки.

*Візуалізація* — це техніка, що полягає в тому, щоб уявляти собі бажані події або результати. Людина свідомо створює в уяві яскраві образи того, чого вона хоче досягти або як хоче почуватися. Ці образи допомагають мозку налаштуватися на досягнення мети. Наприклад, спортсмен / спортсменка може уявляти перемогу в змаганнях і налаштовуватися на успіх.

<b>Вибір місця</b>	Знайдіть спокійне місце, сядьте або ляжте, розслабтеся.
<b>Вибір тверджень</b>	Підберіть короткі, прості та позитивні фрази, які ви хочете закріпити у своїй свідомості. Наприклад: «Я досягаю своїх цілей», «Я спокійний і врівноважений».
<b>Регулярність повторення</b>	Повторюйте обрані фрази щодня, бажано вранці або перед сном. Також можна використовувати самонавіювання у стресових ситуаціях для заспокоєння.
<b>Фокус на позитивних емоціях</b>	Під час повторення фраз спробуйте відчути ті емоції, які ці твердження мають викликати. Наприклад, якщо ви повторюєте «Я спокійний», намагайтеся відчути спокій.
<b>Візуалізація</b>	Поряд із самонавіюванням використовуйте візуалізацію. Уявляйте собі ситуації, в яких ви відчуваєтеся спокійно. Це допоможе підсилити ефект тверджень.

Мал. 26. Основні етапи техніки самонавіювання і візуалізації



- Створіть власний набір позитивних самонавіювань. Запишіть їх на окремому аркуші або створіть плакат, який ви можете повісити вдома для щоденного повторення.

## ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА. НЕРВОВО-М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

*Дихальна гімнастика* — це комплекс вправ для зняття напруги, покращення концентрації та підвищення рівня енергії.

Основні вправи дихальної гімнастики — це глибоке дихання, дихання животом та ритмічне дихання.

Коли людина дихає глибоко, активується парасимпатична нервова система, що відповідає за стан спокою. І негативні симптоми стресу — пришвидшене серцебиття, прискорені вдихи, високий кров'яний тиск — починають згасати й натомість змінюються відчуттям спокою.

*Нервово-м'язова релаксація* — методика, яка допомагає зняти м'язову напругу та заспокоїти нервову систему. Цей метод розроблений для поступового напруження і розслаблення різних груп м'язів тіла, що сприяє загальному розслабленню.



Мал. 27. Деякі дихальні техніки

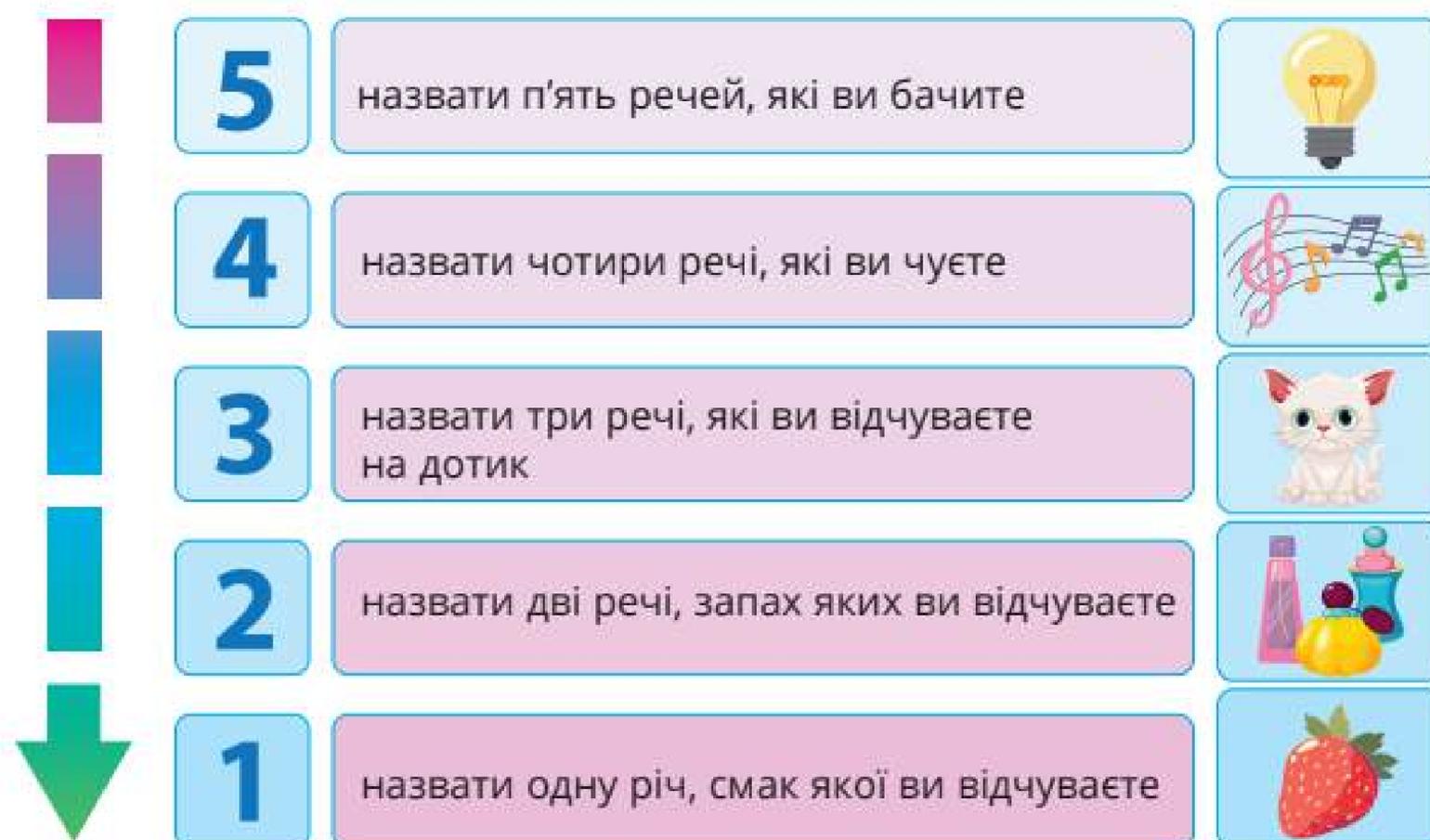


- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про нервово-м'язову релаксацію.
- Спробуйте вдома відтворити її. Спостерігайте за своїми відчуттями.

## ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ. МЕДИТАЦІЯ

*Техніки заземлення* допомагають відволіктися від тривожних думок і зосередитися на навколишньому середовищі та власних відчуттях.

Одним із таких прийомів є «якоріння» на відчуттях тіла. Це означає, наприклад, зосередитися на відчутті підлоги під ногами, стільця під тілом або на звуках, запахах. Ці прості вправи допомагають зміцнити зв'язок із реальністю і знизити вплив негативних думок і емоцій (мал. 28).



Мал. 28. Техніка п'яти відчуттів

*Медитація* — це практика, яка допомагає зосередитися на теперішньому моменті й досягти стану спокою. Вона сприяє зменшенню стресу, поліпшенню концентрації та загального самопочуття. Для медитації можна використовувати ароматерапію, дивитися на світло свічки, спостерігати за небом, деревами, слухати звуки природи, музику тощо.



- Виконайте медитацію. Для цього:
  - Сядьте зручно, випряміть спину, руки покладіть на коліна.
  - Заплющте очі та спробуйте зосередитися на своєму диханні або на якомусь об'єкті.
  - Дихайте глибоко. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, фокусуйтеся на диханні.
  - Стежте за кожним вдихом і видихом.
  - Через 5 хвилин повільно розплющте очі. Ви маєте відчути спокій і зосередженість.

## РОБОТА ЗІ СТРАХАМИ ТА ТРИВОЖНИМИ ДУМКАМИ

Страх — це емоція, яка виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу для життя і здоров'я. Він допомагає людині вчасно реагувати й виживати в небезпечних ситуаціях.

Страх може мати соціальні причини, наприклад, боязнь втратити рідних або страх публічних виступів. У підлітків страхи часто зумовлені віковими особливостями. Наприклад, страх зробити помилку або не відповідати очікуванням, страх видатися смішним або не мати друзів у класі.

Подолання страхів починається з аналізу їх джерела та природи. Важливо відкрито говорити про свої переживання з батьками чи довіреною особою, щоб отримати підтримку та поради.

Розвивайте стратегії поступового звикання до ситуацій, які викликають страх. Замість того, щоб уникати їх, спробуйте підходити до них поступово, зменшуючи ступінь напруги.

Спілкування з рідними, друзями, психологічні тренінги або спортивні заняття можуть допомогти збільшити впевненість у собі та знизити рівень страху шляхом вивчення і контролю над власними реакціями.

За надмірної тривожності, інтенсивності або нетиповості страху може знадобитися допомога професіонала або професіоналки в галузі психології, психотерапії або психіатрії.



- Марина боїться публічних виступів: у неї пітніють долоні, крутить живіт, вона дуже хвилюється. Прочитайте план Марини, який вона склала разом зі шкільним психологом.
  1. Розбити страх на маленькі кроки, такі як:
    - Прочитати текст уголос перед дзеркалом.
    - Записати себе на відео.
    - Виступити перед одним другом чи подругою.
    - Виступити перед кількома друзями.
    - Виступити перед публікою.
  2. Переходити до наступного кроку можна тільки після того, як ви почуватиметеся комфортно.
  3. Нагороджувати себе за кожний успішний етап.
  4. Записувати свої думки та відчуття після кожного етапу.
- Матвій боїться комах. Він аж підстрибує, коли бачить у кімнаті жука. Складіть план, за допомогою якого він може зменшити страх перед комахами.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Наведіть приклади технік заземлення.
2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
  - Інтелект повністю формується до настання підліткового віку.
  - У підлітковий період активно розвивається префронтальна кора та лімбічна система.
  - Підлітки — емоційно стабільні та не страждають від частих змін настрою.
3. Поясніть, чому важливо вміти керувати своїми емоціями?
4. Наведіть приклади екстремальних ситуацій, у яких стресорами є кліматичні фактори: холод чи спека.
5. Установіть відповідність.

Лобова частка	Відповідає за креативність, здатність приймати рішення.
Мозочок	Відповідає за планування, логічне і стратегічне мислення, здоровий глузд.
Мозолисте тіло	Відповідає за координацію рухів, бере участь у координації процесів мислення.

6. Прочитайте ситуацію. Перелічіть можливі зміни в емоційному та фізичному стані, які з'явилися у хлопця. Як ви думаєте, чому хлопець звернувся до психолога?

Тарасу 14 років. Хлопець потрапив в автомобільну аварію. Він дістав незначних фізичних ушкоджень, але цей досвід став для нього травматичним. У Тараса погіршився сон, він уникає спілкування з друзями. До того ж почав боятися їздити в авто. Коли бачив, як їде автомобіль у фільмі чи відео, то його долоні починали пітніти, він відчував дискомфорт. Тараса це почало турбувати, й він звернувся до психолога.

7. Оцініть свої досягнення.

Я вмію оцінювати свій психологічний стан. ☆ ☆ ☆

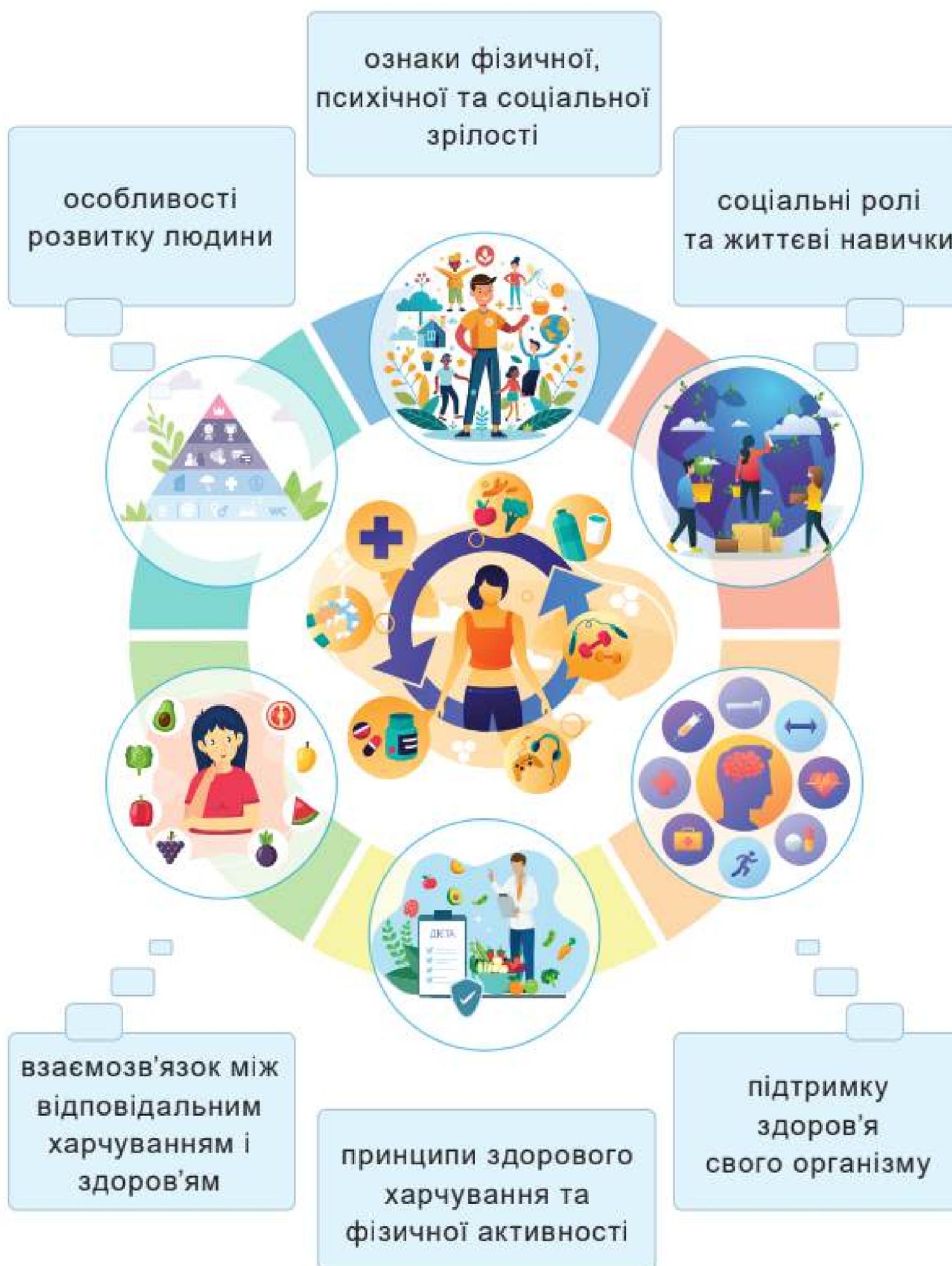
Я можу навести приклади стресорів під час надзвичайних ситуацій.  
☆☆☆

Я знаю, що в разі потреби я можу звернутися за фаховою допомогою.  
☆☆☆

# Розділ 2

## Здоров'я людини

У цьому розділі ми дослідимо:



## § 6. На порозі дорослого життя

- ЗРІЛІСТЬ • ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ
- СОЦІАЛЬНА РОЛЬ



### У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з різними аспектами зрілості людини та їхніми ознаками;
- обговорите вимоги сучасного світу в різних сферах життя;
- дослідите різні соціальні ролі та життєві навички.

## РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Розвиток людини — це якісні фізіологічні та психологічні зміни, що тривають від народження до досягнення зрілості (або до кінця життя). Розвиток людини відбувається у процесі:

- *росту* — фізичні зміни (зросту, ваги, пропорцій тіла);
- *дозрівання* — біологічні зміни, запрограмовані генетично (наприклад, статеве дозрівання);
- *навчання* — порівняно стабільні зміни, що відбуваються у процесі набуття досвіду.

Розрізняють три складові зрілості: фізіологічну (біологічну), психологічну, соціальну (мал. 29).



Мал. 29. Складові зрілості



- У 14 років ви отримуєте паспорт, суспільство починає вважати вас достатньо дорослими, щоб приймати деякі самостійні рішення. Однак це не єдина ознака зрілості.
  - Поміркуйте, що для вас означає досягти повної зрілості.
  - По черзі продовжте фразу: «Я думаю, що досягну зрілості, коли (закінчу школу / університет, почну заробляти на життя...)».

## ОЗНАКИ ФІЗІОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ

Фізіологічна (біологічна) зрілість настає із припиненням росту та розвитку всіх систем організму, зокрема репродуктивної (статева зрілість). Якщо дитина живе в нормальних побутових умовах і добре харчується, фізіологічне дозрівання відбудеться само собою й завершиться приблизно у 20 років.

Ознаками фізіологічної зрілості є:

- завершення фізичного росту;
- формування статури за жіночим або чоловічим типом;
- набуття здатності зачати й народити дитину.

Статева зрілість настає дещо раніше, ніж біологічна. Із цим пов'язані ризики підліткових вагітностей і для матері, і для дитини.



## ОЗНАКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ

Щоб досягти повної зрілості, людина має не лише стати дорослою біологічно, а й вирости емоційно, інтелектуально і духовно.

Маленька дитина виявляє свої емоції всім тілом, бурхливо реагуючи на те, що їх викликає. Емоційно зріла людина вміє контролювати вияви емоцій, правильно висловлювати свої почуття, долати тривогу, щоденні стреси та життєві потрясіння.

Інтелектуальна зрілість настає тоді, коли людина починає логічно мислити, чітко усвідомлювати причини та наслідки, робити правильні висновки, приймати виважені рішення, дискутувати за допомогою аргументів.

Духовна зрілість досягається тоді, коли людина відкриває для себе світ духовних цінностей, усвідомлює важливі принципи, життєву місію і сенс життя.

### Ознаки зрілості

#### Емоційної:

- контроль за виявом емоцій
- уміння висловлювати почуття
- уміння долати тривогу, невдачі, керувати стресами

#### Інтелектуальної:

- уміння прогнозувати розвиток подій і приймати зважені рішення
- розвинене критичне й абстрактне мислення, креативність (творче мислення)
- уміння дискутувати за допомогою аргументів

#### Духовної:

- пріоритетність духовних цінностей
- усвідомлення важливих принципів, життєвої місії та сенсу життя

## ОЗНАКИ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ

Складовими соціальної зрілості є моральна і правова зрілість.

*Моральна зрілість* — уміння розрізняти добро і зло, діяти відповідно до прийнятих у суспільстві соціальних норм.

*Правова зрілість* — набуття всіх громадянських прав і повна юридична відповідальність. В Україні вік досягнення правової зрілості — 18 років.

*Соціальна зрілість* — це також спроможність не лише діяти у власних інтересах, а й налагоджувати та підтримувати стосунки, конструктивно розв'язувати конфлікти. Людина досягає соціальної зрілості, коли здатна утримувати себе, створити й забезпечити сім'ю.



Оцініть рівень своєї зрілості за десятибальною шкалою:

- фізіологічна зрілість;
- психологічна зрілість;
- соціальна зрілість.

Визначте середній бал. Поміркуйте, як його можна підвищити.

## ВИМОГИ СУЧАСНОГО СВІТУ

Батьки або інші дорослі виховують своїх дітей від самого народження. Вони знайомлять їх із соціальними правилами та нормами, привчають відповідально ставитися до своїх обов'язків, допомагають у виборі майбутньої професії. Та сучасний світ дуже відмінний від того, в якому дорослішали ваші батьки.

Вам випало жити на зламі епох, коли індустріальне суспільство, орієнтоване на матеріальне виробництво, поступається місцем інформаційному, що висуває нові вимоги в усіх сферах життя. Інформація стала головним ресурсом, а навички роботи з нею — ключовими для успіху в будь-якій сфері діяльності.



- Об'єднайтеся у три групи («людина», «робота», «освіта»). За допомогою таблиці на с. 62 порівняйте вимоги індустріального та інформаційного суспільств у сферах:
  - група 1: трудових відносин;
  - група 2: особистісного розвитку й міжособистісних стосунків;
  - група 3: освіти.
- Обговоріть переваги й недоліки інформаційного суспільства порівняно з індустріальним.
- Проведіть інтерв'ю зі своїми батьками або старшими родичами, запитавши їх про їхній досвід підліткового віку.

Індустріальне суспільство

Інформаційне суспільство

### У сфері трудових відносин

- Життя, орієнтоване на роботу
- Одна робота на все життя
- Сприяння конкуренції
- Авторитарний стиль керування
- Цінування *конформізму*
- Трудові відносини відповідно до статусу в ієрархії

- Гармонійне поєднання усіх сфер життя
- Вільна зміна місця і сфер трудової діяльності
- Сприяння співробітництву
- Колегіальне ухвалення важливих рішень
- Заохочення *плюралізму* та *креативності*
- Співробітництво між однодумцями

### У сфері особистісного розвитку й міжособистісних стосунків

- Акцент на боротьбі з хворобами
- Негативне ставлення до змін
- Ігнорування емоцій
- Уникання проблем і конфліктів
- Стереотипне бачення *гендерних ролей*

- Акцент на сприянні здоров'ю
- Сприйняття змін як можливостей розвитку
- Керування емоціями
- Конструктивне розв'язання проблем і конфліктів
- Соціальні ролі людей визначаються їхніми потребами, інтересами та здібностями, а не статтю

### У сфері освіти

- Навчання лише у шкільні роки та студентські роки
- Акцент на інтелектуальному розвитку
- Заучування фактів і нагромадження знань
- Центром освітнього процесу є вчитель
- Жорстка дисципліна
- Заохочення суперництва

- Освіта протягом усього життя
- Акцент на гармонійному розвитку особистості
- Формування ключових компетентностей і вміння вчитися
- Центром освітнього процесу є дитина (дитиноцентризм)
- Демократія, усвідомлене дотримання правил
- Сприяння кооперації та співробітництву

Адаптовано за сайтом «Lifeskills Associates»

## СОЦІАЛЬНІ РОЛІ ТА ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ

Протягом життя людина виконує різні соціальні ролі: дитини, учня / учениці, студента / студентки, споживача / споживачки, громадянина / громадянки, чоловіка (дружини), матері (батька), брата (сестри), друга / подруги, колеги, підлеглого / підлеглої, начальника / начальниці тощо. Навички, які є важливими для будь-якої соціальної ролі, називають життєвими.

Нині перелік основних соціальних ролей мало відрізняється від тих, що існували десятки чи навіть сотні років тому. Однак їхня суть дуже змінилася. Тому необхідно набувати нових життєвих навичок та вдосконалювати традиційні.

Ваші однолітки в багатьох країнах світу вже здобувають освіту, що ґрунтується на розвитку життєвих навичок. На уроках предмета «Здоров'я, безпека та добробут» ви маєте змогу також розвивати життєві навички, які допоможуть вам адаптуватися до змін, долати виклики й досягати успіху.



Мал. 30. Соціальні ролі та життєві навички



- Перейдіть за QR-кодом і пригадайте види життєвих навичок (емоційно-вольові, інтелектуальні, соціальні).
- Об'єднайтеся в пари. Розподіліть між собою групи навичок, які, за версією журналу Forbes, будуть важливі в наступні 10 років. По черзі презентуйте ці навички. Проаналізуйте, які з них збігаються з життєвими навичками, сприятливими для здоров'я. Обговоріть, якої сфери життя стосується решта навичок.
- \* Напишіть есе «Мої соціальні ролі». Поділіться своїми думками про те, які соціальні ролі ви виконуєте і як вони зміняться у майбутньому.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

1) Фізичне дозрівання	а) спроможність налагоджувати та підтримувати стосунки, конструктивно розв'язувати конфлікти
2) Психологічне дозрівання	б) формування статури за жіночим або чоловічим типом
3) Соціальне дозрівання	в) приймати виважені рішення, дискутувати за допомогою аргументів

2. Назвіть щонайменше п'ять життєвих навичок, які сприяють здоров'ю.

3. Оберіть емоційно-вольові навички.

Навички мотивації  
успіху та гартування волі

Навички  
самоконтролю

Навички  
ефективного спілкування

Навички  
самоусвідомлення і самооцінки

Навички  
керування стресами

4. Прочитайте історію хлопця. Оберіть його соціальні ролі.

Давид ходить до восьмого класу. Щовихідних він разом з батьками і старшою сестрою допомагає доглядати за собаками в місцевому притулку для тварин. Нещодавно він брав участь у змаганнях із плавання і посів друге місце.

учитель, учень, син, тато, брат, науковець, волонтер, плавець,  
срібний призер, тренер

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, як відбувається фізичне дозрівання людини. ☆☆☆

Я розумію, які життєві навички будуть корисні для досягнення успіху.

☆☆☆

Я можу назвати свої соціальні ролі. ☆☆☆

# § 7. Оздоровчі системи

- ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ • ЙОГА
- ПРОФІЛАКТИКА



## У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з поняттям оздоровчих систем;
- дізнаєтеся про давні оздоровчі системи та про традиції здорового способу життя українців та українок у давні часи;
- дослідите традиційні системи харчування.

## ПОНЯТТЯ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ. ЙОГА

*Оздоровчі системи* — це унікальний спадок людства, який поєднує практичні знання, накопичені поколіннями, для підтримки здоров'я та внутрішньої рівноваги. Основна мета цих систем — гармонія між тілом, розумом і довкіллям.

Традиційні оздоровчі системи, як-от йога, ушу чи цигун, виникли ще в давнину і відображають багатство культур світу. Їх основою є прагнення до балансу: фізичні вправи зміцнюють тіло, техніки дихання заспокоюють розум, а філософські аспекти надихають на гармонійне життя у світі.

Йога є однією з найдавніших традиційних оздоровчих систем, яка виникла на території Стародавньої Індії. В Середземноморському регіоні в епоху античності системи оздоровлення базувалися на досягненнях таких цивілізацій, як Стародавня Греція та Римська імперія.

*Йога.* У перекладі з санскриту це слово означає «контролювати, підкорювати, об'єднувати». Це древня практика, яка поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію. Йога виникла в Індії як практика зміни свідомості з метою керування психікою та психофізіологією людини для досягнення піднесеного психічного й духовного стану.



Мал. 31

У деяких східних країнах йога — це не просто модний вид фітнесу, а філософія життя. Той, хто вирішив займатися йогою, має дотримуватися таких принципів: уникати насильства, бути чесним, не красти, дбати про чистоту, завжди до чогось прагнути, пізнавати себе тощо.

Існує багато різних видів йоги, але всі вони спрямовані на досягнення гармонії між тілом і розумом. У наш час у західних культурах йогу розглядають як засіб досягнення загального оздоровчого ефекту. Вона охоплює комплекс фізичних і дихальних вправ.

Заняття йогою покращують фізичну форму, зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, послаблюють стрес і тривожність, поліпшують якість сну тощо.



- Об'єднайтесь у дві групи («йога» та «античність»). Прочитайте інформацію про ці оздоровчі системи та проаналізуйте, з яких елементів вони складаються. По черзі зробіть короткі повідомлення у класі.

## АНТИЧНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

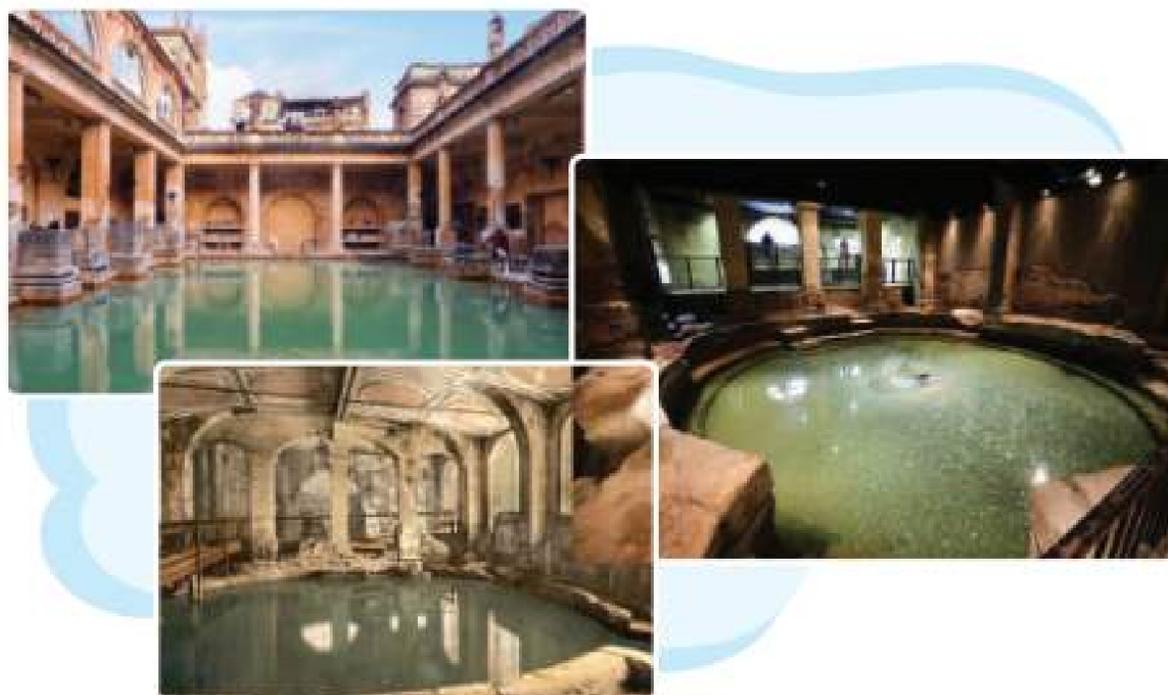
Традиційні оздоровчі системи, які виникли в епоху античності, ґрунтувалися на цілісному уявленні про здоров'я.

Згідно з принципами античних оздоровчих систем людина сама відповідальна за своє здоров'я. Вона має вести розмірений спосіб життя, бути врівноваженою і весь час самовдосконалюватися. З метою оздоровлення застосовували тілесні й духовні очисні ритуали. Антична освіта передбачала навчання культури здоров'я. Методи навчання також ґрунтувалися на принципах гармонії, наприклад на поєднанні гімнастики й музики.

Римляни особливо цінували чистоту. Громадські лазні (терми) були важливою частиною римського життя. Вони використовувалися не лише для миття, а й для відпочинку та спілкування. Лазні склалися з різних кімнат із гарячою та холодною водою, парових бань, масажних кабінетів і навіть спортивних залів.

Греки також приділяли велику увагу особистій гігієні. Вони регулярно приймали ванни, використовували ароматичні олії для догляду за шкірою і дотримувалися чистоти в побуті. Гігієнічні процедури вважалися важливими для запобігання хворобам. Грецькі лікарі застосовували різні методи лікування, зокрема траволікування, кровопускання, хірургічні втручання.

Системи оздоровлення в Середземноморському регіоні в античні часи базувалися на гармонії між тілом і духом, збалансованому харчуванні, фізичних вправах, гідротерапії та використанні лікарських рослин. Давньогрецькі та римські лікарі зробили значний внесок у розвиток медицини, заклавши основи сучасної медичної практики.



Мал. 32. Римські терми



Мал. 33. Богиня здоров'я  
Гігієя

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ТРАДИЦІЯХ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Традиції та звичаї українського народу охоплюють усі компоненти здорового способу життя: харчування, рухову активність, гігієну, загартовування, дотримання режиму праці та відпочинку.

*Харчування.* Основними засадами харчування українців та українок завжди були збалансованість, різноманітність, висока біологічна цінність, простота приготування.

Як приклад — харчування запорозьких козаків. На столі зазвичай були соломаха (густо зварене на воді житнє борошно), тетеря (не дуже густо зварене на квасі житнє борошно та пшоно), щерба (рідко зварене на риб'ячій юшці борошно). Круту тетерю їли з риб'ячою юшкою, жиром, молоком чи водою. Ласували козаки й м'ясом, зокрема дичиною, свининою та рибою. Не відмовлялися від вареників, сирників, гречаних галушок із часником.

Простота й різноманітність козацької їжі забезпечували їм високу працездатність і міцне здоров'я.



*Рухова активність.* Дбаючи про фізичний розвиток дитини, наші предки всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає та грається, то їй здоров'я усміхається», — казали вони.

Традиційні рухливі ігри — гуси-лебеді, піжмурки, третій зайвий, мисливці й качки, квач — сприяли розвитку витривалості, спритності, рішучості, ініціативності, товариської взаємовиручки, створювали бадьорий настрій.

Рухливість, фізична активність були невід'ємною частиною життя наших предків.

Навіть під час відпочинку та у свята вони не були пасивними. Всі ігри та розваги українців та українок — перестрибування через вогонь на купальські свята, весняні хороводи, танці тощо — ґрунтувалися на фізичній активності. Деякі танці потребували неабиякої сили, витривалості та спритності,



наприклад козацький гопак, який поєднував елементи козацького бою і боротьби.

*Гігієна.* Особиста гігієна завжди була важливою для українців. Дорослі змалечку виховували в дітей елементарні гігієнічні навички: тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, постіль, житло. Немовля купали вже на другий чи третій день після народження. У першу купіль клали різні квіти та трави, бажаючи дитині рости здоровою, бути красивою.



Дотриманню гігієни сприяли такі звичаї: обов'язок закривати на ніч посуд із їжею чи відро з водою, заборона їсти чужою ложкою чи витиратися чийось рушником.

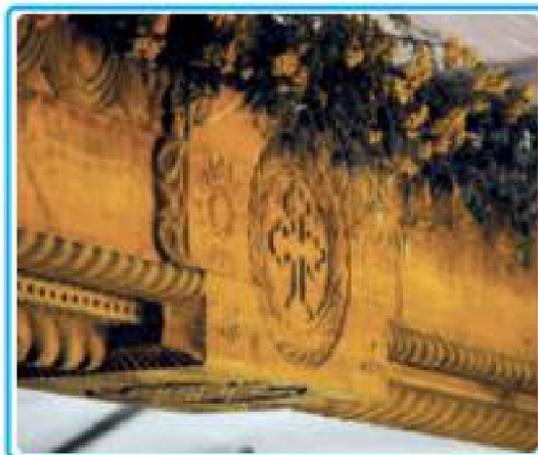
*Загартовування.* Українці використовували цілющі властивості сонячних променів і прохолодної води для загартовування.



Козаки, зокрема, більшу частину року ходили в легкому одязі. В теплу пору спали на свіжому повітрі, прокидалися зі сходом сонця, вмивалися та плавали в річці. Більшість із них купалась у водоймах не лише влітку, а й восени та взимку.

*Режим праці та відпочинку.* Наші предки багато працювали. Їхніми основними заняттями були хліборобство, скотарство, рибальство, мисливство, городництво, садівництво, бджолярство. В неділю всі відпочивали. Раціонально організована праця та відпочинок чергувалися й позитивно впливали на здоров'я українців.

У традиційному українському рукоділлі, зокрема у вишиванні та ткацтві, наявні символи з язичницьких часів — обереги. Вони, за віруваннями наших предків, охороняли родинне вогнище, духовне і фізичне здоров'я сім'ї, а отже — благополуччя народу.



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Які танці вам найбільше сподобалися? Чому?
- Потренуйтеся виконувати деякі рухи з ірландських та українських танців.
- Знайдіть в інтернеті й підготуйте повідомлення про інші українські оздоровчі системи.

## ТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ

Системи харчування як базовий елемент оздоровчих систем також поділяють на традиційні (національні кухні) та сучасні.

Національні кухні враховують особливості місцевих умов і провідну діяльність населення. Тому національні кухні землеробів і скотарів, північних і південних народів, жителів островів і континентальних територій мають суттєві відмінності.

### Основні характеристики деяких національних кухонь

	Українська	Страви зі свинини, телятини, птиці, багаті на овочі, молочні продукти (борщ, вареники, голубці), передбачено пости (час, коли не вживають продуктів тваринного походження)
	Кримсько-татарська	Страви з рису, баранини, птиці, овочів, фруктів (плов, манти), кумис
	Грузинська	Страви з баранини, зелені, волоських горіхів, квашених овочів, сушених і свіжих фруктів (хачапури, хінкалі, сациві, шашлик, лаваш)
	Болгарська	Страви з баранини, козячого молока, солодкого перцю, томатів (йогурт, фарширований перець, лечо)
	Італійська	Багата на фрукти, овочі, рибу, оливки, вироби з борошна (піца, паста), молочні продукти (моцарела), оливкову олію
	Японська	Багата на білки (соєві продукти, риба, морепродукти), рис



- Ознайомтесь із таблицею основних характеристик деяких національних кухонь. Які ще національні кухні ви знаєте?
- У парах чи групах розкажіть про ваші улюблені страви. Чи належать вони до однієї з національних кухонь? Якщо так, то до якої?
- За можливості влаштуйте свято національної кухні. Розпитайте батьків, бабусь чи дідусів або інших дорослих про сімейний рецепт або оберіть і зніміть відеорецепт однієї страви. Поділіться роботою з однокласниками / однокласницями.

## ВИТРАТИ РЕСУРСІВ НА ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я

Здоров'я — це найбільший скарб, яким ми володіємо. Вкласти ресурси у його підтримку сьогодні — це гарантія активного та щасливого життя завтра. Але чи задумувались ви, що профілактика та підтримка здоров'я зазвичай обходяться значно дешевше, ніж лікування чи реабілітація після захворювань?

Інвестиції у власне здоров'я включають різні типи ресурсів: час, фінансові ресурси (гроші) та зусилля (мал. 34). Кожен із цих ресурсів відіграє важливу роль у підтримці та покращенні здоров'я. Наприклад, регулярна фізична активність і збалансоване харчування допомагають запобігти багатьом захворюванням, уникнувши витрат на дороге лікування й тривалу реабілітацію.

### Час

Регулярна фізична активність, як-от прогулянки чи заняття спортом, не потребує великих витрат. Здоровий сон (7–9 годин) і час для релаксації — це базові кроки до підтримки фізичного й емоційного стану.

### Фінансові ресурси

Підтримка здоров'я може бути доступною. Наприклад, приготування здорових страв із простих і натуральних продуктів зазвичай є дешевшим, ніж харчування в кафе чи фастфуді. Також регулярні профілактичні огляди, наприклад відвідування стоматолога чи сімейного лікаря, допомагають виявити можливі проблеми на ранньому етапі, коли їхнє вирішення обходиться дешевше.

### Зусилля

Формування здорових звичок (відмова від куріння, обмеження споживання цукру, виконання вправ для спини тощо) зменшує ризик серйозних захворювань і потребує більше дисципліни, ніж фінансів.

Мал. 34. Інвестиції у власне здоров'я

- Розкажіть своїми словами, як ви розумієте приказку «Бережи здоров'я змолоду».
- Запишіть фінансові витрати вашої родини, пов'язані з відновленням здоров'я. Чи можна було уникнути або зменшити ці витрати за допомогою профілактики? Якщо так, то як саме?
- Перейдіть за QR-кодом і розгадайте кросворд. Який метод профілактики може вберегти вас від деяких інфекційних хвороб або їх ускладнень?



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть базові елементи оздоровчих систем (*фізичні вправи...*).
2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
  - Основними елементами йоги є силові вправи.
  - У Давньому Римі громадські лазні (терми) були не лише місцем для миття, а й центром відпочинку та спілкування.
  - Оздоровчі системи з'явилися після винайдення вакцини від коронавірусу.
3. Установіть відповідність між стравою та країною її походження.

1) Україна

а) суші

2) Японія

б) хачапурі

3) Італія

в) борщ

4) Грузія

г) піца

4. Оберіть правильну відповідь.
  - Рухливий спосіб життя, фізична активність (*були / не були*) невід'ємною частиною життя наших предків.
  - Дотриманню гігієни (*сприяли / не сприяли*) звичаї предків закривати на ніч посуд із їжею та відра з водою.
  - Холістичний підхід означає *боротьбу з хворобами / збільшення ресурсів здоров'я*.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю базові елементи оздоровчих систем. ☆☆☆

Я можу назвати три страви української кухні. ☆☆☆

Я знаю, чому потрібно піклуватися про здоров'я з дитинства. ☆☆☆

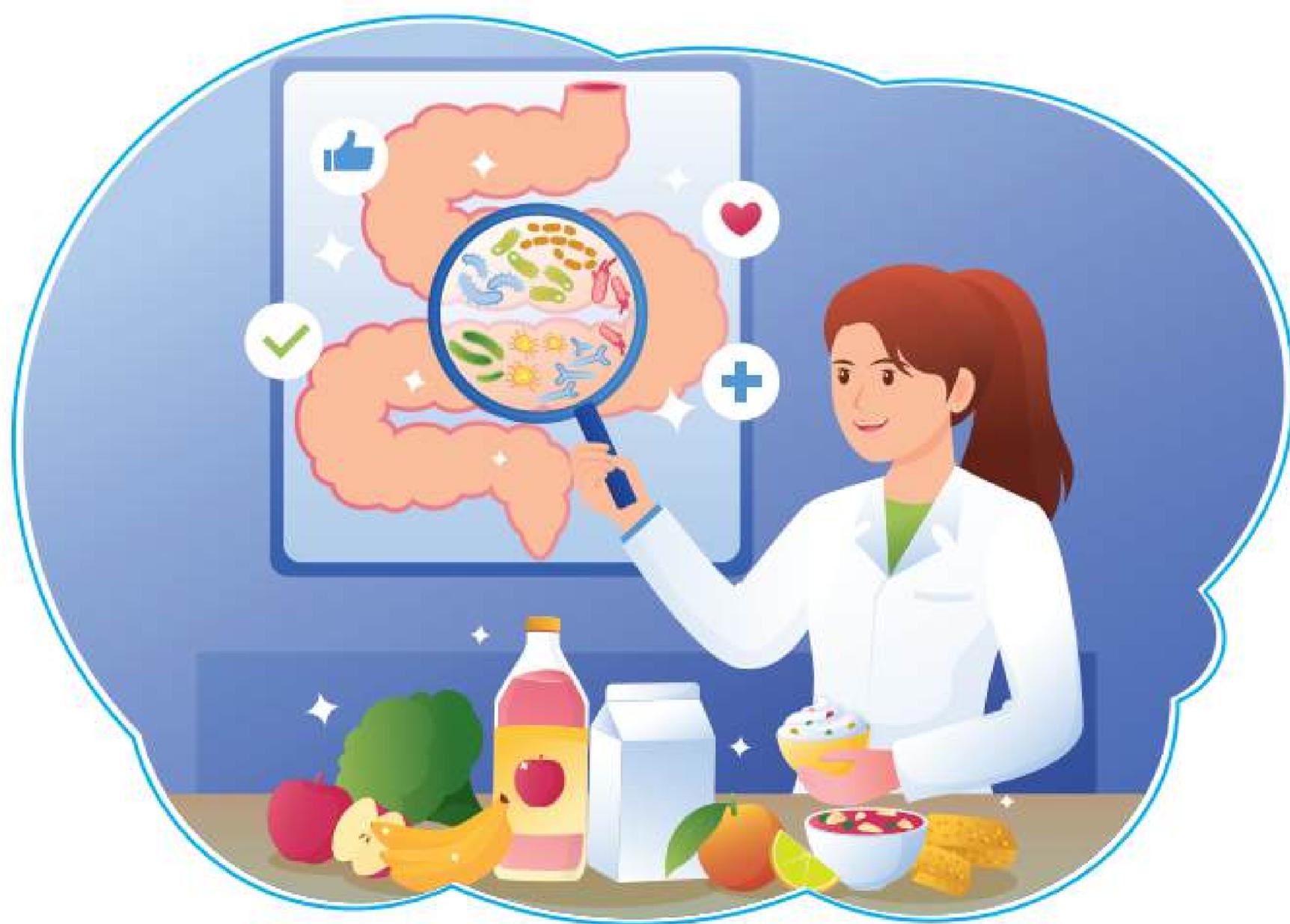
# Розділ 3. Фізична складова здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



## § 8. Харчування і здоров'я

- СИСТЕМА ТРАВЛЕННЯ • ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ
- РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ
- КЛІТКОВИНА • АНОРЕКСІЯ • ОЖИРІННЯ



### У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що впливає на формування харчових звичок;
- ознайомитеся із сучасними засадами раціонального харчування;
- дізнаєтеся про українську тарілку здорового харчування;
- обговорите особливості харчування у підлітковому віці та хвороби, до яких призводить незбалансоване харчування.

## СПРОЩЕНА БУДОВА СИСТЕМИ ТРАВЛЕННЯ

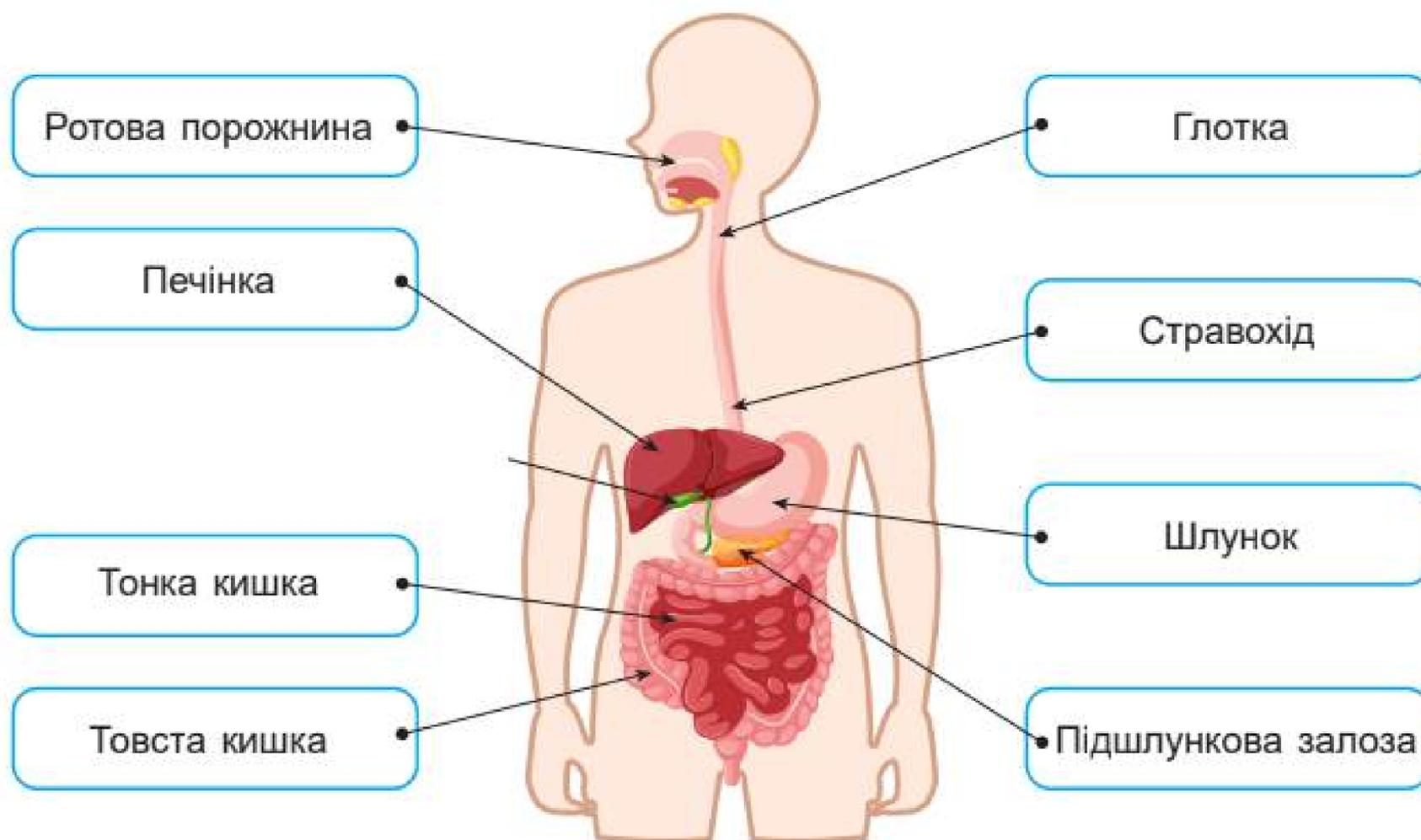
Нормальне харчування, процес травлення і засвоєння поживних речовин життєво необхідні для підтримки обміну речовин в організмі людини. У процесі травлення білки, жири, вуглеводи розщеплюються на дрібніші компоненти, які всмоктуються у кров або лімфу.

Травний, або шлунково-кишковий тракт (ШКТ), має довжину 5–10 м і поділяється на такі відділи (мал. 35):

- ротова порожнина;
- глотка;
- стравохід;
- шлунок;
- тонка кишка;
- товста кишка.

У процесі травлення також беруть участь:

- підшлункова залоза;
- печінка.



Мал. 35. Спрощена будова системи травлення



- Подивіться презентацію про процес травлення. Обговоріть:
  - Де розпочинається процес травлення?
  - Скільки часу їжа перебуває у шлунку?
  - Яка залоза людини є найбільшою?

## ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ

Фізичне здоров'я, яке є основою інтелектуального розвитку та емоційного благополуччя, неможливе без повноцінного харчування. Населення більшості країн світу не потерпає від голоду. Однак люди нерідко мають дефіцит поживних речовин через незбалансоване харчування. Маючи величезний вибір продуктів, вони не завжди віддають перевагу найкориснішим із них.

Де хто обирає те, що гарно упаковане чи гучно розрекламоване. А хтось орієнтується на смак продуктів, нехтуючи тим, що до багатьох із них виробники додають підсилювачі смаку й ароматизатори.

Декому шкода витратитися на натуральні продукти, які іноді коштують дорожче, ніж перероблені. Та слід пам'ятати, що за натуральні продукти люди платять один раз, а за перероблені доведеться платити знову і знову — лікарям, стоматологам, виробникам ліків.



Мал. 36. Чинники формування харчових звичок



- Розгляньте мал. 36 і по черзі назвіть чинники, які впливають на ваші харчові звички. З'ясуйте, який чинник є найважливішим для більшості з вас. Як ви вважаєте, чому?
- Подивіться презентацію про правила здорової харчової поведінки. Обговоріть:
  - Які вигоди можна отримати, якщо виконувати ці правила?
  - Які наслідки можуть виникнути, якщо не дотримуватися цих правил?

## ЗАСАДИ СУЧАСНОГО РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Умови життя сучасних людей суттєво відмінні від тих, у яких жили наші пращури. Ми витрачаємо менше енергії і, отже, потребуємо менш калорійної їжі. Однак потреби людини в основних поживних речовинах не змінилися, а в деяких навіть збільшилися. Тому важливо поєднувати традиції з досягненнями сучасної дієтологічної науки. Всесвітня організація охорони здоров'я виділяє чотири принципи здорового харчування.

### Принципи здорового харчування

1

*Їжте стільки, скільки необхідно.* Потреба в енергії залежить від віку людини, статі, стану організму, маси тіла та рівня фізичної активності. Якщо організм постійно отримує більше енергії, ніж витрачає, надлишок може спричинити ожиріння. А згодом виникають супутні йому порушення здоров'я. Натомість якщо організм недоотримує енергію, це може призвести до великої втрати ваги та дефіциту поживних речовин.

2

*Харчуйтеся збалансовано.* У збалансованому меню здорової людини 10–15 % одержуваної енергії дають білки, 25–30 % — жири та 55–60 % — вуглеводи. Кожна поживна речовина виконує в організмі свою роль, вони також доповнюють фізіологічні функції одна одної. Наприклад, молоко та молочні продукти багаті на кальцій і білок, але в них мало заліза. На залізо багаті м'ясні та рибні продукти, але в них немає вітаміну С.

3

*Дотримуйтеся помірності у вживанні деяких продуктів.* Цукор, кухонна сіль, насичений жир, перероблені продукти треба споживати на помірному рівні. Тому солодощі, солоні закуски бажано вживати нечасто й у невеликих кількостях. Не слід зловживати й ковбасними виробами, напівфабрикатами.

4

*Харчуйтеся різноманітно.* Різноманітність означає широкий вибір продуктів і в межах однієї групи продуктів, і між групами. Нестача поживних речовин унаслідок одноманітного харчування може спричинити різні захворювання. Наприклад, брак заліза призводить до анемії. Одним із наслідків незбалансованого харчування може стати надмірна маса тіла. Якщо організм не отримує з їжею потрібних поживних речовин, то він змушує нас більше їсти.



- Прочитайте принципи здорового харчування. У парах обговоріть, яких із цих принципів дотримуватися легко, а яких — складно.

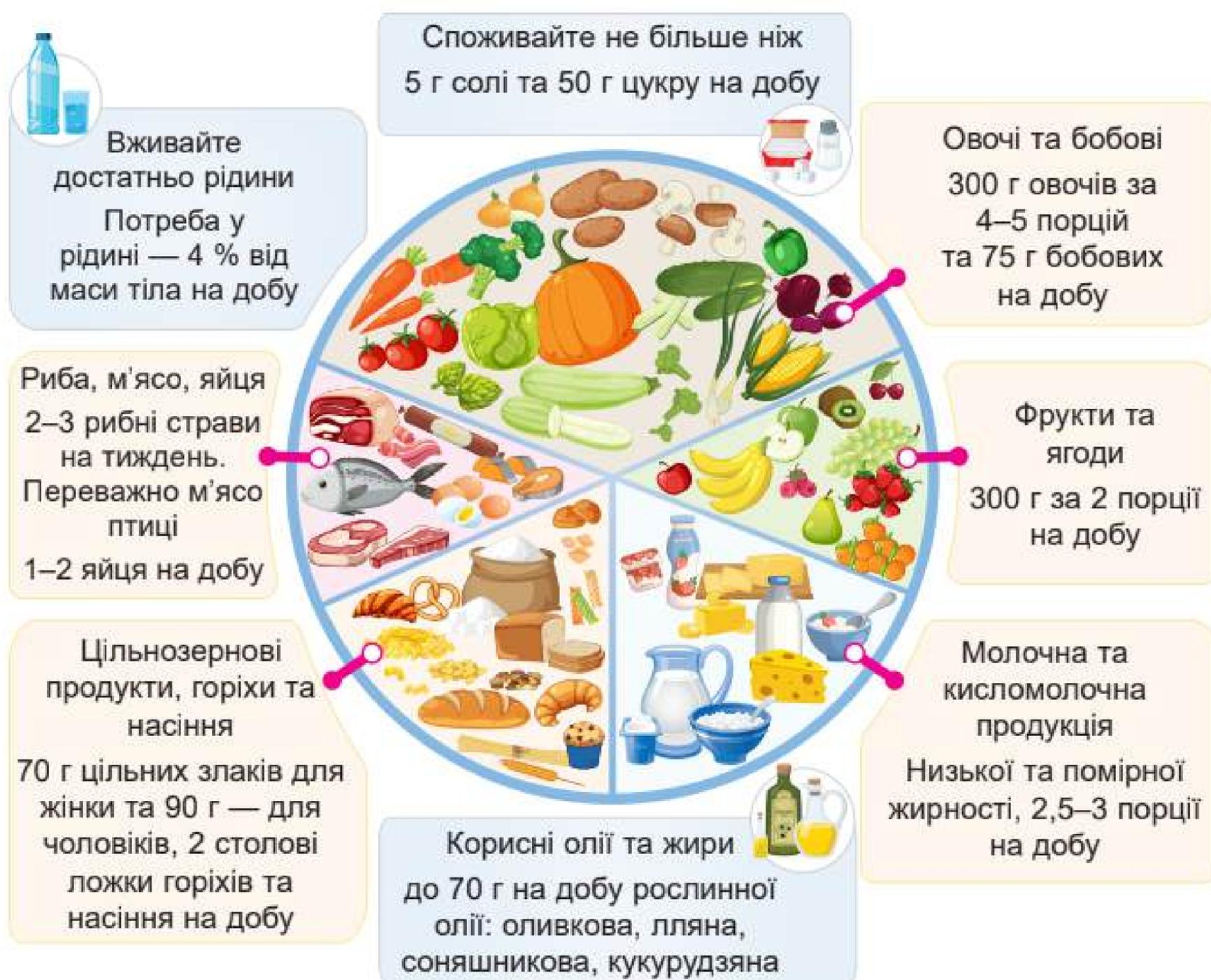
# УКРАЇНСЬКА ТАРИЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

проздорове



У 2017 році експерти Асоціації дієтологів України, МОЗ та Центру громадського здоров'я розробили та затвердили зміст рекомендацій щодо здорового харчування та їх візуальне втілення у вигляді тарілки харчування (мал. 37). А на сайті «Про здорове» викладено різноманітні матеріали про здорове харчування.

Кількість порцій наведено приблизно, адже кожен має свої енергетичні потреби.



Мал. 37. Тарілка здорового харчування



- Подивіться відео й обговоріть.
  - Які цільнозернові продукти рекомендують вживати?
  - Які продукти варто вилучити з раціону?
- Обчисліть свою добову потребу в рідині, якщо вона становить 4 % від маси тіла.

## ХАРЧУВАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У підлітковому віці діти стають самостійнішими й у харчуванні більше покладаються на власні рішення. Внаслідок цього підвищується ризик формування нездорових харчових звичок. У цей період зростає потреба в поживних речовинах. Однак цю потребу не варто задовольняти за допомогою продуктів, шкідливих для здоров'я.

Наприклад, підлітки часто споживають снеки (легкі страви для «перекусу») і фаст-фуд. Це сприяє формуванню харчових звичок, які зазвичай зберігаються й у дорослому віці. Фаст-фуди та снеки містять забагато солі, цукру, жиру та харчових добавок, але мало *клітковини* та інших важливих поживних речовин.

Щоб продовжувати формувати здорові харчові звички, фахівці з харчування рекомендують:

- готувати їжу з цільнозернових продуктів та овочів;
- завжди мати вдома фрукти, овочі, горіхи та малопідсолоджені йогурти.

Особливості харчування в підлітковому віці залежать також від способу життя. Наприклад, якщо ви у вільний час займаєтеся музикою або малюванням, то витрачаєте менше енергії та потребуєте менше їжі. А якщо віддаєте перевагу активному відпочинку, займаєтеся спортом, то маєте вживати більше їжі та рідини.



Об'єднайтеся у чотири групи.

- Перейдіть за QR-кодом і розподіліть інформацію.
- Розкажіть про особливості харчування вагітних жінок, немовлят, дітей та літніх людей.

## ХВОРОБИ, ДО ЯКИХ ПРИЗВОДИТЬ НЕЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

Збалансоване харчування є запорукою здоров'я. Нестача однієї з поживних речовин призводить до дефіциту сотень необхідних організмові сполук. І як наслідок — порушується обмін речовин, людина може захворіти.

Ті, хто захоплюється дієтами, прагнучи досягти умовних модельних стандартів, наражаються на небезпеку захворіти на *анорексію*. Це навмисне зниження маси тіла. Головна ознака анорексії — нав'язливе бажання людини стати якомога стрункішою шляхом голодування. Ідея фікс людини з анорексією — «я маю зайву вагу, якої необхідно позбутися». Найчастіше анорексія виявляється у 14–18-річних підлітків. Останнім часом дедалі частіше спостерігається навіть у 10–12-річних дітей. Діагноз «анорексія» ставиться, коли індекс маси тіла нижче 17.

Не менше ризикують ті, хто віддає перевагу дуже калорійним продуктам і веде малорухливий спосіб життя. Діти та підлітки з надмірною масою тіла:

- відчувають утруднення під час дихання;
- мають підвищений кров'яний тиск;
- більш схильні до ожиріння у зрілому віці;
- більш схильні до раннього розвитку серцево-судинних захворювань та діабету 2 типу;
- мають підвищений ризик переломів;
- більш схильні до м'язово-скелетних порушень у зрілому віці;
- мають вищий рівень захворюваності на деякі види раку в зрілому віці.



- Об'єднайтесь у п'ять груп:
  - група 1: харчові алергії;
  - група 2: харчова непереносимість;
  - група 3: захворювання зубів;
  - група 4: орторексія;
  - група 5: компульсивне переїдання.



- Перейдіть за QR-кодом та презентуйте інформацію про відповідну хворобу, пов'язану з харчуванням.
- Прочитайте статтю про Науру — країну-рекордсмен за кількістю населення з ожирінням та діабетом. Обговоріть причини, через які склалася така ситуація.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

### 1. Установіть відповідність.

1) Їжте стільки, скільки необхідно

А) У меню здорової людини має бути 10–15 % білків, 25–30 % жирів та 55–60 % вуглеводів

2) Харчуйтеся збалансовано

Б) Меню має складатися із широкого вибору продуктів і в межах однієї групи продуктів, і між групами

3) Не зловживайте деякими продуктами

В) Організм має отримувати з їжі енергію і всі поживні речовини

4) Харчуйтеся різноманітно

Г) Цукор, кухонна сіль, насичений жир, перероблені продукти треба споживати на помірному рівні

### 2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- У фаст-фуді та снеках міститься велика кількість клітковини.
- У підлітковому віці потрібно вживати цілюзернові продукти, багато овочів і фруктів.
- Підлітки мають обмежувати себе в калоріях незалежно від способу життя.

### 3. Прочитайте ситуацію і скажіть, які проблеми зі здоров'ям можуть виникнути в Аліси. Що ви можете їй порадити?

Аліса любить проводити вихідні за переглядом серіалів та поїданням сніків. Також вона за будь-якої нагоди купує на обід піцу, а найкращим перекусом для Аліси є цукерки, чипси та солодка газована вода.

### 4. Оцініть свої досягнення.

Я умію планувати раціон за допомогою тарілки здорового харчування.



Я можу розказати про особливості харчування в підлітковому віці.



Я знаю про хвороби, до яких призводить незбалансоване харчування.



## § 9. Модні дієти

- ДІЄТА • ХАРЧОВІ ДОБАВКИ
- СТЕРОЇДИ • ТРАНСЖИРИ



### У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся із небезпеками модних дієт;
- дослідите міфи та факти про харчування;
- обговорите харчові добавки.

## ОБЕРЕЖНО: МОДНІ ДІЄТИ!

Слово «дієта» походить від грецького *diata*, що означає «раціональний спосіб життя» — широке поняття, яке охоплює раціон харчування і систему фізичних навантажень. Та нині, говорячи про дієти, люди зазвичай мають на увазі лише харчування. Ви, можливо, чули про вегетаріанство, роздільне харчування, голодування, безвуглеводну чи голлівудську дієти. Окрім цього, існують лікувальні дієти, які лікар призначає залежно від захворювання для покращення стану здоров'я пацієнта.

Мода на різні дієти з'являється і зникає, але їх об'єднує те, що всі вони претендують на винайдення єдиного правильного принципу харчування, а решту дієт проголошують неефективними й навіть шкідливими. Однак більшість дієт не працюють або мають тимчасовий ефект (мал. 38).



### Втрата м'язової маси

Коли тіло витрачає більше енергії, ніж отримує, воно перетворює тканини на енергію. А м'язи легше перетворюються на калорії, ніж жир.



### Уповільнення процесу обміну речовин

Організм переходить у «режим голодування». Він бере більше енергії з їжі, яку ви споживаєте, не використовуючи запасів.



### Дефіцит поживних речовин

Багато модних дієт зосереджені на повній відмові від цілих груп продуктів (наприклад, хлібобулочних виробів і круп). Це призводить до нестачі основних вітамінів і мінералів, необхідних організму.



### Збільшення відчуття голоду

Ваше тіло реагує на недостатнє споживання їжі голодом. Крім того, брак важливих поживних речовин посилює голод. І людина «зривається» з дієти.

Мал. 38. Чому більшість дієт не працює?



- Об'єднайтесь у чотири групи.
  - група 1: вегетаріанство;
  - група 2: безвуглеводна дієта;
  - група 3: голодування;
  - група 4: роздільне харчування.
- За допомогою таблиці на с. 84 проаналізуйте, чи порушено в цих дієтах принципи раціонального харчування.
- Підготуйте повідомлення й розкажіть своїми словами.

Назва	Характеристика	Наслідки
<p>Вегетаріанство</p> 	<p>Повне або часткове вилучення з раціону продуктів тваринного походження (м'яса, риби, яєць, молочних продуктів)</p>	<p>Може спричинити дефіцит поживних речовин (зокрема білків і деяких вітамінів)</p>
<p>Безвуглеводна дієта</p> 	<p>Вилучення з раціону багатих на вуглеводи продуктів (хліба, круп, овочів, фруктів). Необмежене вживання м'яса, риби, яєць, молочних продуктів</p>	<p>Може спричинити дефіцит поживних речовин (зокрема вуглеводів, багатьох вітамінів і мінеральних речовин)</p>
<p>Голодування</p> 	<p>Утримання від вживання їжі на термін до десяти і більше днів</p>	<p>Тривале голодування виснажує організм і є дуже небезпечним, особливо для підлітків</p>
<p>Роздільне харчування</p> 	<p>Акцент на сумісності продуктів. Зокрема, рекомендують вживати м'ясо із зеленими овочами (наприклад із капустою), а не з картоплею, макаронами чи іншим багатим на вуглеводи гарніром</p>	<p>Не має протипоказань, але ефективність цієї дієти для контролю за масою тіла науково не підтверджена</p>

## МІФИ ТА ФАКТИ ПРО ХАРЧУВАННЯ

**Міф.** Від картоплі, макаронів, рису та хліба завжди гладшають.

**Факт.** Енергетична цінність картоплі справді досить висока, але від невеликої порції печеної чи вареної картоплі в поєднанні з овочевим салатом не погладшаєш. Цільнозерновий хліб містить багато клітковини, що навіть сприяє схудненню. Макаронні вироби, особливо з твердих сортів пшениці, є корисним джерелом енергії.



**Міф.** Заморожені овочі коштують дорого і мають низьку поживну цінність.

**Факт.** Заморожені овочеві суміші зазвичай виготовляють у сезон максимального вмісту в плодах вітамінів. А втрати вітамінів під час зберігання в замороженому вигляді набагато менші, ніж за звичайних температур.

**Міф.** Яйця містять багато холестерину, тому від них краще відмовитися.

**Факт.** Холестерин із яєць або з інших харчових продуктів майже не зумовлює зростання кількості небезпечного холестерину в організмі. Яйця містять багато вітамінів і взагалі мають високу поживну цінність. Здорова людина може без ризику для здоров'я з'їдати 1–2 яйця на день.

**Міф.** Деякі продукти, наприклад грейпфрут, селера та інші, мають від'ємну калорійність, тобто спалюють жир.

**Факт.** На жаль, їжі, що спалює жир, не існує. Деякі продукти, які містять, наприклад, кофеїн, можуть прискорювати обмін речовин, але їхній вплив короткостроковий.



**Міф.** Жири шкідливі, їх вживання слід скоротити до мінімуму.

**Факт.** Жири необхідні для життя, адже це джерело незамінних жирних кислот. Вони є у складі клітинних мембран, без жиру також не засвоюються жиророзчинні вітаміни. Потрібно лише стежити за споживанням насичених жирів (максимум 10 % від добової кількості енергії), які містяться переважно у продуктах тваринного походження. Шкідливими є лише *трансжири*.

**Міф.** Від шоколаду гладшають.

**Факт.** Щоденне з'їдання шматочка темного шоколаду із вмістом какао щонайменше 70 % корисне для серця. Молочний шоколад містить менше какао, тому його варто їсти не так часто.



**Міф.** Сміттєва їжа — це лише гамбургери.

**Факт.** За частого споживання будь-яка їжа, що містить багато цукру, жиру, солі, штучних домішок, але мало вітамінів і мінералів, стає так званою сміттєвою їжею. Один гамбургер серед іншої корисної їжі — ще не сміттєвий продукт. Значно більшу небезпеку становлять картопля фрі та солодкі напої, які часто продаються поруч із гамбургерами.

**Міф.** Харчування після 8 вечора призводить до повноти.

**Факт.** Важливіше не коли ви їсте, а скільки. Маса тіла збільшується, коли кількість отриманої з їжею та напоями енергії перевищує її витрати. Переїдати ввечері справді не корисно, адже процес травлення заважає сну. До того ж вжиті на ніч прості вуглеводи можуть перетворитися на жир, оскільки ввечері люди, як правило, менш активні.

**Міф.** Займаючись спортом, можна їсти все, що завгодно.

**Факт.** Це не зовсім так. Безперечно, спорт корисний і збільшує витрати енергії, але може й підвищити апетит. Якщо після тренування з'їдати пару плиток шоколаду, схуднути не вдасться, навпаки — вага може навіть збільшитися.

**Міф.** Енергетики надовго додають енергії та підвищують працездатність.



**Факт.** Напої, які називають енергетиками, містять приблизно таку саму кількість цукру, як і звичайні солодкі газовані напої. У їхньому складі також є кофеїн та інші інгредієнти, які тимчасово підсилюють ментальні й фізичні сили. Та для відновлення енергетичних запасів організму напружена робота має чергуватися з відпочинком. Також енергетики точно не підходять для дітей та підлітків.

**Міф.** Для схуднення слід вживати знежирені продукти та напої з позначкою «лайт».

**Факт.** Для схуднення набагато корисніше харчуватися натуральними продуктами та стежити за розміром порцій. Також рекомендується більше рухатися.



- Об'єднайтесь у пари й обговоріть:
  - Про які міфи ви вже знали?
  - Які факти викликають у вас сумніви? Поясніть свою думку.
- Перейдіть за QR-кодом та визначте, які твердження є міфами, а які — фактами.

## ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

Захворювання, спричинені дефіцитом поживних речовин, можна вилікувати, якщо в організмі ще не відбулися незворотні зміни. Спершу лікарі з'ясовують, яких поживних речовин бракує в організмі, а відтак призначають дієту і харчові добавки для відновлення балансу.

Деякі харчові добавки є небезпечними (мал. 39). Це, зокрема, препарати для схуднення і добавки, що містять *стероїди*. Нерідко хлопці вживають стероїди, щоб покращити статуру й досягти вагоміших результатів у спорті. Та вживання стероїдів має й побічні ефекти: підвищена агресивність, несвіже дихання, надмірна пітливість, облісіння, порушення потенції. Стероїди також збільшують ризик виникнення безпліддя, раку печінки, серцево-судинних захворювань.



### Екстремально швидке схуднення

Швидке схуднення руйнує м'язи та печінку. За звичайних умов без шкоди для здоров'я можна втратити 0,5–1 кг на тиждень.



### Таблетки для схуднення

Не існує чарівної таблетки для схуднення. У найкращому разі вони мають невеликий енергетичний ефект, а в найгіршому — призведуть до серйозних проблем зі здоров'ям.



### Детокси, очищення та екстремальні дієти

Можна досить швидко схуднути, використавши сувору дієту, очищення соками або програму детоксикації. Однак результати такого схуднення майже завжди тимчасові. А за постійного використання таких стратегій виникають проблеми зі здоров'ям.

Мал. 39. Нездорові стратегії зменшення ваги



- Об'єднайтеся у дві групи (хлопці та дівчата). Прочитайте й обговоріть наведені нижче ситуації.
  - *Хлопці*: Ви з другом записалися до секції важкої атлетики. У роздягальні один із хлопців сказав, що в сучасному спорті без стероїдів не обійтися. Він також думає, що лише «накачані» хлопці подобаються дівчатам. Тому запропонував купити в нього пігулки. Що ви скажете на це?
  - *Дівчата*: Нещодавно ви звернули увагу, що одна з ваших подруг відмовляється від їжі, пояснюючи це потребою дотримуватися дієти. Дівчина помітно схудла, а вчора у вас на очах знепритомніла. Що ви можете зробити?

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть своїми словами, чому більшість дієт не працює:

Уповільнення обміну речовин — ...

Дефіцит поживних речовин — ...

Збільшення відчуття голоду — ...

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

- Безвуглеводна дієта передбачає повну відмову від багатьох продуктів, що містять вуглеводи, таких як хліб, крупи та овочі.
- Вегетаріанство не передбачає вилучення з раціону продуктів тваринного походження.
- Роздільне харчування може спричинити дефіцит поживних речовин, зокрема білків і деяких вітамінів.
- Голодування може бути небезпечним, особливо для підлітків, через виснаження організму.

3. Прочитайте ситуації та визначте, яких дієт дотримуються підлітки. Розкажіть, до яких наслідків це може призвести.

Безвуглеводна дієта	Вегетаріанство	Голодування
	Інна дуже любить тварин, тому вирішила харчуватися тільки рослинною їжею.	
	Ігор хоче набрати м'язову масу. Тому він вживає лише м'ясо, рибу, яйця і молочні продукти.	
	Лана вважає, що їй потрібно швидко схуднути і вирішила нічого не їсти протягом семи днів.	

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати, чому більшість дієт не працює. ☆ ☆ ☆

Я розрізняю міфи та факти про харчування. ☆ ☆ ☆

Я знаю про наслідки вживання харчових добавок зі стероїдами.  
☆☆☆

# § 10. Безпека харчування

- ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ • ОТРУЙНІ ГРИБИ
- ОТРУЙНІ РОСЛИНИ



## У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про правила обробки та зберігання харчових продуктів;
- проаналізуєте ознаки харчового отруєння, отруйних грибів і рослин;
- обговорите, як надавати домедичну допомогу при отруєннях і кишкових інфекціях.

## БЕЗПЕКА ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

Харчування — необхідна умова життя людини. Однак неякісні харчові продукти можуть спричинити проблеми зі здоров'ям. Якість продуктів контролюють спеціальні служби, а сертифікати якості є в магазинах та на ринках. Купувати на стихійних ринках ризиковано через відсутність контролю.

*Харчове отруєння* — хвороба, що виникає внаслідок вживання неякісних, зіпсованих чи інфікованих продуктів. Найчастіше такі отруєння спричинені бактеріями або токсинами.

*Ботулізм* — найнебезпечніший вид харчового отруєння. Вживання навіть невеликої кількості зараженого продукту може бути смертельно небезпечним. Кожен четвертий випадок закінчується смертю в перший тиждень хвороби. Симптоми ботулізму з'являються через 12–36 годин після вживання інфікованої їжі. Людина може захворіти на ботулізм, споживаючи неякісні консерви або харчові продукти, що неправильно зберігалися. Потрапивши в організм, бактерії виділяють токсин, що паралізує нервову та дихальну системи. Лише термінова медична допомога може врятувати людині життя.

*Сальмонельоз* є наслідком уживання сирих продуктів, заражених бактерією — сальмонелою. Найчастіше сальмонелу виявляють у сирих яйцях, м'ясі, молоці, рибі. Сальмонельоз зазвичай минає за декілька днів, однак є небезпечним для дітей, людей похилого віку і тих, хто має хронічні захворювання.

*Золотистий стафілокок* — захворювання, спричинене продуктами, що зберігалися за недостатньо низьких температур. Джерелами стафілокока найчастіше є: м'ясо, птиця, яйця, молоко, тістечка і торти з кремом, салати з майонезом. Симптоми з'являються через 1–6 годин після вживання інфікованого продукту й послаблюються через 18 годин. Люди зазвичай одужують за 1–3 дні.

*Бактерія E. coli* (кишкова паличка) — деякі її різновиди живуть в організмі людини й не шкодять йому. Інші є токсичними та можуть потрапити в організм із водою або інфікованими продуктами (наприклад, з напівсирим м'ясом). Іноді в дітей до 5 років і людей похилого віку виникають смертельні ускладнення.

### Причиною отруєння можуть бути продукти:

- із простроченим терміном зберігання
- уражені гниллю чи пліснявою
- з неприємним запахом і нетоварним виглядом
- з пошкодженою упаковкою
- придбані на стихійних ринках
- які неправильно зберігали чи обробляли
- вирощені на забруднених територіях
- які містять алкоголь

## ОЗНАКИ ЗІПСОВАНИХ ПРОДУКТІВ

**Молоко.** При порушенні терміну та умов зберігання свіже молоко може скиснути — перетворитися на кисляк. Це корисний продукт. Однак ультрапастеризоване молоко у відкритій пачці може зіпсуватися. Про зіпсованість продукту свідчать зміна кольору, гіркий, солонуватий смак або навіть гнильний запах. Якщо якість молока викликає сумніви, поставте його на вогонь: несвіже молоко обов'язково скипиться.

**Кисломолочний сир.** Про те, що сир зіпсувався, свідчать запах плісняви або гнилі, гіркуватий смак, тягуча консистенція, слиз на поверхні.

**Вершкове масло.** В зіпсованого масла жовкне поверхня, з'являється прогірклий або пліснявий запах і смак.

**Консерви.** Якщо консервні банки здулися, їх слід негайно викинути. Про те, що консерви зіпсувалися, також свідчить пліснява на поверхні, мутний сироп або сік, негерметичність кришок, неприємний запах і смак. Отруєння консервами — одне з найтяжчих.

Харчові отруєння — доволі поширене явище. Особливо часто трапляються влітку, коли спекотно і є мухи. Пригадайте дії, які допомагають уникати мікробного забруднення продуктів (мал. 40).



Мал. 40. Правила обробки та зберігання харчових продуктів



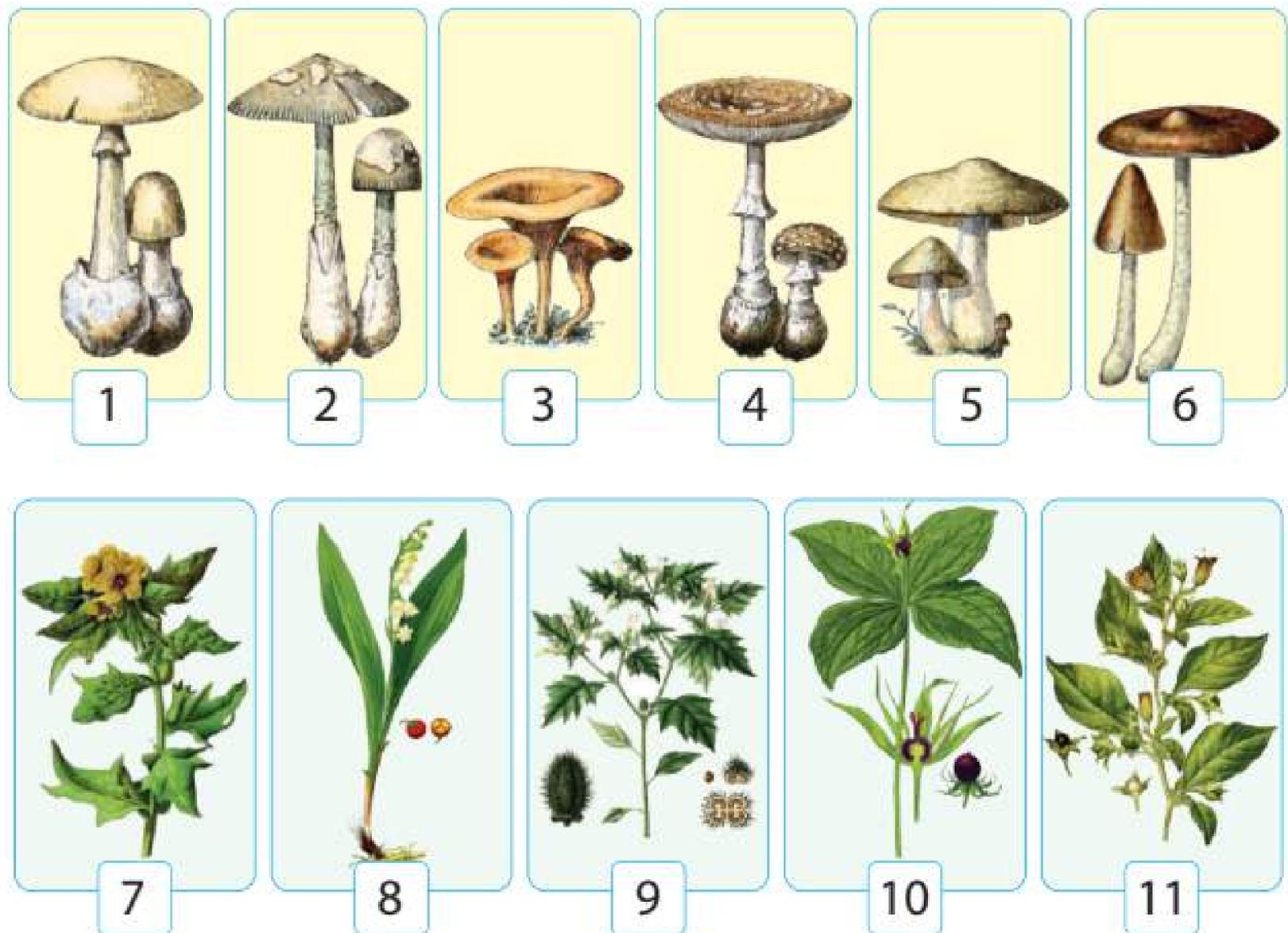
- Перейдіть за QR-кодом і дослідіть презентацію «10 правил харчової гігієни».
  - Які правила вас здивували? Чому?
  - Яких правил дотримуються у вас вдома?
- Виконайте інтерактивні вправи. Для цього перейдіть за покликанням на 12-му слайді презентації.

## ОТРУЙНІ ГРИБИ ТА РОСЛИНИ

Найтяжчі харчові отруєння спричиняють токсини отруйних грибів і рослин. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби, а також гриби, що змінили свої властивості та стали отруйними. Останніх через забруднення навколишнього середовища стає дедалі більше в наших лісах.

Тим, хто хоче збирати гриби, досвідчені грибники радять навчитися розрізняти не лише їстівні, а й 20–25 видів отруйних і неїстівних, які ростуть у вашій місцевості.

Гриби та рослини, отруєння якими може бути смертельним (мал. 41): 1 — бліда поганка; 2 — мухомор смердючий; 3 — свинушка тонка; 4 — мухомор пантерний; 5 — рожевопластинник отруйний; 6 — павутинник отруйний; 7 — блекота; 8 — конвалія; 9 — дурман; 10 — вороняче око; 11 — беладона.



Мал. 41. Отруйні гриби та рослини України



- Обговоріть, які види отруйних рослин і грибів ви зустрічали у вашій місцевості.
- Перейдіть за QR-кодом і розподіліть гриби та рослини на отруйні й неотруйні.

# ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННЯХ І КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЯХ

У разі появи симптомів харчового отруєння не можна гаяти часу. Обов'язково попередьте всіх, хто вживав ті самі продукти, особливо якщо це були гриби.

## Симптоми отруєння

- біль у животі
- нудота і блювання
- утруднене дихання
- пронос (іноді з кров'ю)
- підвищена температура тіла
- слинотеча, слюзотеча
- пітливість
- слабкість
- запаморочення
- знепритомнення
- зміна кольору шкіри, особливо губ, нігтів
- печія у роті, горлі, шлунку
- головний біль
- спазми, судоми
- незвичний запах із рота
- нечіткий зір
- порушення слуху

## ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ

- За перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу та дотримуватися вказівок диспетчера.
- Якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, негайно викликай швидку допомогу — кожна хвилина дорога.
- До прибуття лікарів треба промити хворому шлунок і дати випити води або несолодкого чаю.
- Якщо потерпілий непритомний — покласти його на лівий бік (мал. 42).
- Коли людина лежить на лівому боці, нижній відділ її шлунка спрямований угору. Це сповільнює потрапляння отрути в тонку кишку і допомагає виграти час. До того ж таке положення вбереже потерпілого від захлинання у разі блювання.



Мал. 42



- Прочитайте правила надання домедичної допомоги за ознак харчових отруєнь.
- Перейдіть за QR-кодом і визначте, які твердження про харчові отруєння істинні, а які — хибні.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть назви отруйних грибів.

опеньок

бліда поганка

сироїжка

мухомор

свинушка тонка

шампіньйон

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

- За перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу.
- До прибуття лікарів треба дати хворому випити кави.
- Якщо потерпілий непритомний — покласти його на правий бік.
- Якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, потрібно негайно оповістити всіх, хто їх також вживав.

3. Прочитайте ситуацію та дайте відповіді на запитання.

Віктор та його друзі вирушили на пікнік. Вони взяли з собою їжу, серед якої були бутерброди з ковбасою, фрукти та печиво. Після того, як вони поїли, декілька з друзів почали відчувати слабкість, біль у животі, нудоту. Спочатку вони не звернули уваги на ці симптоми, вважаючи, що це може бути від переїдання. Але вже через кілька годин стан погіршився — почалася блювота та висока температура. Друзі викликали швидку допомогу.

- Які могли бути причини отруєння?
- Що слід було зробити, щоб уникнути цієї ситуації?
- Як потрібно діяти за перших ознак отруєння?

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати про ознаки зіпсованих продуктів. ☆☆☆

Я можу навести приклади отруйних грибів і рослин. ☆☆☆

Я вмю надавати допомогу при харчових отруєннях. ☆☆☆

# § 11. Безпека харчування в похідних умовах, під час воєнного стану

- ЕКСТРЕНИЙ РЮКЗАК
- ПРОДУКТИ ТРИВАЛОГО ЗБЕРІГАННЯ



## У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з порадами щодо харчування під час війни;
- дізнаєтеся, які продукти рекомендується класти до екстреного рюкзака;
- дослідите способи очищення води.

# ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У стресових ситуаціях потрібно намагатися дбати про всі аспекти свого здоров'я. На жаль, під час війни багато людей не мають доступу до свіжої води та якісної їжі. За можливості варто враховувати рекомендації Центру громадського здоров'я МОЗ України.

## Як харчуватися під час війни, щоб зберегти здоров'я

- *Прагніть до здорової ваги.* Люди часто споживають забагато цукру та крохмалистої їжі (хліб, макаронні вироби), що призводить до появи надлишкової маси тіла.
- *Використовуйте принцип тарілки здорового харчування.* Білки, вуглеводи, жири однаково важливі, але раціон має бути збалансованим.
- *Намагайтеся щодня вживати цільнозернові злаки.* Принаймні половина всіх вуглеводів повинна надходити від цільнозернових продуктів.
- *За змогою їжте різні фрукти та овочі.* За день бажано спожити 5–6 порцій овочів та фруктів. Приклади однієї порції: одне середнє яблуко / один мандарин / один помідор / одна середня морквина / склянка подрібненої свіжої білокачанної капусти. Не забувайте додавати до раціону зелень.
- *Дотримуйтеся правил особистої гігієни.* Якщо немає змоги мити руки водою з милом, використайте антисептик зі вмістом спирту не менш як 70 %. Мийте овочі та фрукти перед вживанням, якщо не маєте такої можливості, протріть їх серветкою з антисептиком.
- *Намагайтеся замінювати частину тваринного білка рослинним.* Замість м'ясних консервів віддайте перевагу консервованим бобовим. Якщо є можливість готувати, чудовим вибором буде сочевиця.
- *Вживайте молочні продукти.* Збільште споживання молочних та кисломолочних продуктів.
- *Пийте чисту воду.* Віддавайте перевагу несолодким напоям.



- Прочитайте рекомендації, як харчуватися під час війни.
- Обговоріть, яких рекомендацій дотримуватися легко, а яких — складно.

## ПРОДУКТИ ТРИВАЛОГО ЗБЕРІГАННЯ

Є продукти, які можуть не псуватися роками й не потребують особливих умов. Зазвичай вони просто мають зберігатися у сухому, темному місці та в надійному пакуванні, щоб не завелися паразити.

Такі продукти є незамінними в умовах частого відключення електроенергії. Також вони стануть у пригоді в бомбосховищі.

Приклади продуктів тривалого зберігання	Приклади продуктів-рекордсменів за терміном зберігання
 Каші та супи швидкого приготування	 Мед
 Макарони, вівсянка, горохова крупа	 Білий рис
 Горіхи та насіння	 Сухе молоко
 Згущене молоко	 Сушена квасоля
 Рибні, м'ясні та овочеві консерви	 Сіль, цукор
 Галетне печиво, сухарі	 Соевий соус
 Бутильована вода	 Кленовий сироп

Мал. 43. Продукти тривалого зберігання



- Об'єднайтеся у шість груп за категоріями продуктів.
- Перейдіть за QR-кодом і розподіліть групи продуктів.
- Прочитайте відповідний абзац статті та підготуйте повідомлення, як можна зберігати обрані вашою групою продукти без холодильника.

## ЕКСТРЕНИЙ РЮКЗАК

Набір для повноцінного харчування має бути і на екстрений випадок. Рекомендують зібрати раціон та воду на одну-дві доби.

Розгляньте приклад такого раціону (мал. 44), складеного відповідно до рекомендацій МОЗ і голови Асоціації дієтологів України Олега Швеця.



**Упаковка / тара**  
Стойка до механічних пошкоджень, не беріть скло. Візьміть консервний ніж для бляшанок.

**Невибагливість до умов зберігання**  
Мають зберігатися за кімнатної температури.

**Вода**  
Від 1 до 2 л — залежно від віку дитини.

**Консерви**  
Бобові та фрукти — 200 г  
М'ясні консерви з кашею — 300 г  
Рибні консерви — 100 г  
Згущене молоко — 100 г

**Цільнозернові, горіхи та насіння**  
Несолоні крекери, хлібці, цільнозерновий хліб — 50–100 г  
Батончики злакові (з горіхами та фруктами) — 30–60 г  
Горіхи або насіння — 50 г

**Овочі та фрукти — вимити, почистити й запакувати**  
Морква, селера, буряк, цвітна капуста, солодкий перець — 200–300 г  
Яблука, груші, банани, цитрусові — 100–200 г

**Сухі продукти**  
Сублимовані каші, супи — одна-дві порції  
Сухофрукти — 50–100 г  
Чай — один-два пакетики

**М'ясні вироби та твердий сир**  
Ковбаса сирокопчена, буженина, балик — 50 г  
Твердий сир — 50 г

**Солодоці**  
Цукор або мед — до 25 г  
Шоколад — до 25 г

Мал. 44. Інфографіка «Продукти та напої для підлітка на одну-дві доби»



- Розгляньте мал. 44. Які з цих продуктів можна тримати в екстреному рюкзаку постійно, а які — класти в рюкзак перед виходом?

# ОЧИЩЕННЯ ВОДИ

Навіть звичайна бутельована вода має термін придатності два тижні з моменту відкриття. Адже за такий період у неї потрапляє багато мікроорганізмів, а серед них можуть бути і хвороботворні.

Найпростіший спосіб знезараження води — прокип'ятити її протягом 10 хв і відстояти в закритій ємності. Також можна використати таблетки активного хлору для питної води.

Водночас у побуті досі актуальні способи знезараження води, які не діють. Розгляньте мал. 45 і обговоріть, чи чули ви коли-небудь про якісь із цих способів.

## Срібні предмети

Якщо у воду кинути срібну монету, то нічого не відбудеться. Для знезараження води використовують спеціальні суміші з іонами срібла, які зазвичай не призначені для дезінфекції питної води.

## Активоване вугілля

За правильного використання активоване вугілля допомагає усунути неприємний запах, відфільтрувати воду. Однак мікроорганізми воно не вбиває.

## Марганцівка

Марганцівка справді вбиває мікроорганізми. Але для цього її потрібно додати в такій кількості, що така вода буде токсичною для людини.

## Виморожування

За звичайного заморожування мікроорганізми впадають у сплячку. І знову стають активними після розморожування.

Мал. 45. Способи знезараження води, які не діють



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео, як очистити воду в домашніх умовах.
- Удома з дорослими виготовте фільтр і відфільтруйте воду. Пам'ятайте, що будь-яку відфільтровану воду все одно потрібно кип'ятити, щоб знищити мікроби.



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. З яких матеріалів можна виготовити фільтр для очищення води?
2. Назвіть неефективні способи знезараження води. Оберіть два такі способи та розкажіть, чому вони не діють.

активоване вугілля

кип'ятіння

срібні предмети

виморожування

марганцівка

таблетки хлору

3. Назвіть, які продукти можна зберігати без холодильника, а які — ні:

горіхи

сухарі

сметана

бутильована вода

морозиво

котлети

мед

згущене молоко

4. Оберіть продукти, які треба покласти в екстрений рюкзак. Поясніть, чому не варто брати інші продукти.



5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, які продукти харчування потрібно покласти в екстрений рюкзак.



Я можу назвати приклади продуктів тривалого зберігання. ☆ ☆ ☆

Я вмію виготовляти фільтр для очищення води. ☆ ☆ ☆

# Розділ 4

## Психічна і духовна складові здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



## § 12. Становлення особистості

- ОСОБИСТІСТЬ • ПОКОЛІННЯ
- КОНТЕКСТ РОЗВИТКУ
- ЦІННОСТІ • МОРАЛЬНІСТЬ

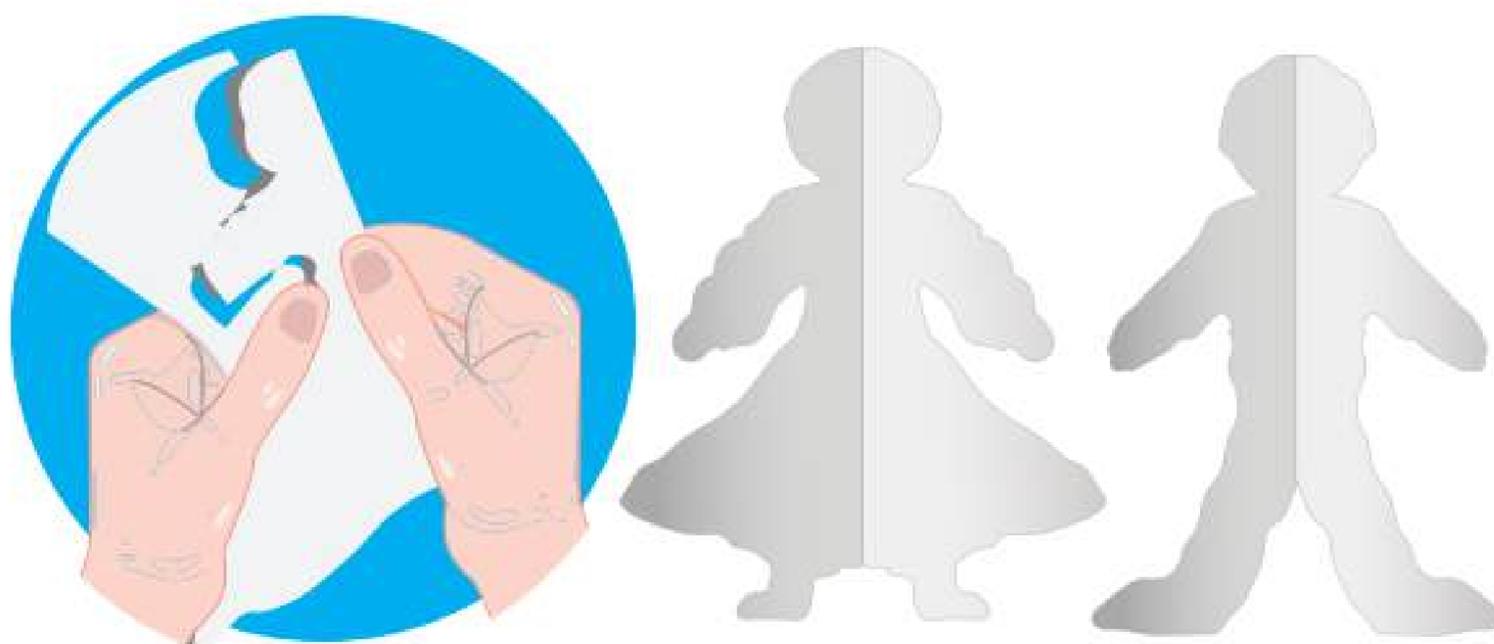


### У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з поняттям особистості;
- дослідите стадійність процесу розвитку;
- проаналізуєте, як відбувається формування системи цінностей і моральний розвиток особистості.

## ПОНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Кожна людина має притаманне лише їй поєднання здібностей, рис характеру, інших людських якостей. Тобто кожен і кожна з нас є унікальною і неповторною особистістю. Певною мірою риси особистості зумовлені спадковістю, частково вони формуються під впливом оточення. Тому кажуть, що процес формування особистості є біосоціальним.



Мал. 46



- Візьміть однакові аркуші паперу, складіть їх навпіл і без ножиць сформуйте половинки контуру людського тіла (мал. 46).
- Розгорніть фігурки й напишіть на них своє ім'я і п'ять особистих якостей (кмітливий, веселий...).
- По черзі покажіть і прочитайте, що у вас вийшло.
- Поміркуйте, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли зовсім різні фігурки.

## КОНТЕКСТ РОЗВИТКУ

Одним із найважливіших чинників, що впливає на розвиток особистості, є умови, в яких вона розвивається, — контекст розвитку. Саме контекстом розвитку пояснюється те, що діти (незважаючи на генетичну подібність) виростають іншими людьми, ніж їхні батьки.

**Покоління** — це група людей, які народилися в певний період часу, наприклад, у певне десятиліття (покоління 90-х, 2000-х). Зазвичай покоління в межах однієї країни має подібний контекст розвитку. **Контекст розвитку** — це середовище, у якому розвивається дитина: час, місце її народження, економічна та політична ситуації, система освіти, технології, культура.

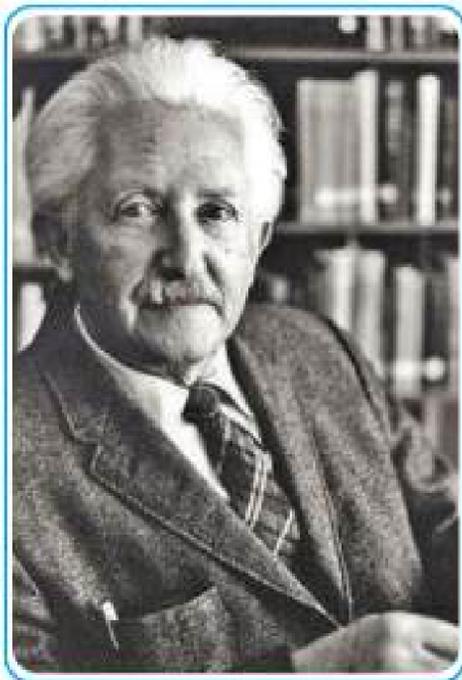


- Об'єднайтесь у три групи та порівняйте контекст розвитку вашого покоління й покоління ваших батьків або опікунів.
  - Група 1: економічні умови.
  - Група 2: політична ситуація.
  - Група 3: освіта, технології, культурне середовище.

## СТАДІЙНІСТЬ ПРОЦЕСІВ РОЗВИТКУ

Розвиток людини протягом життя є поступовим і достатньо прогнозованим процесом. Спершу дитина вчиться тримати голівку, відтак сидіти, стояти, ходити. Те саме відбувається з її психологічним і соціальним розвитком. Спочатку вона вчиться впізнавати тих, хто за нею доглядає, усміхатися, вимовляти перші звуки, склади, слова, короткі речення тощо.

Отже, попри те, що кожен має власний генетичний код і перебуває під впливом унікального поєднання зовнішніх чинників, можна помітити й те, що є спільним для більшості людей одного віку (навіть якщо вони жили 100 чи 200 років тому).



Ерік Еріксон

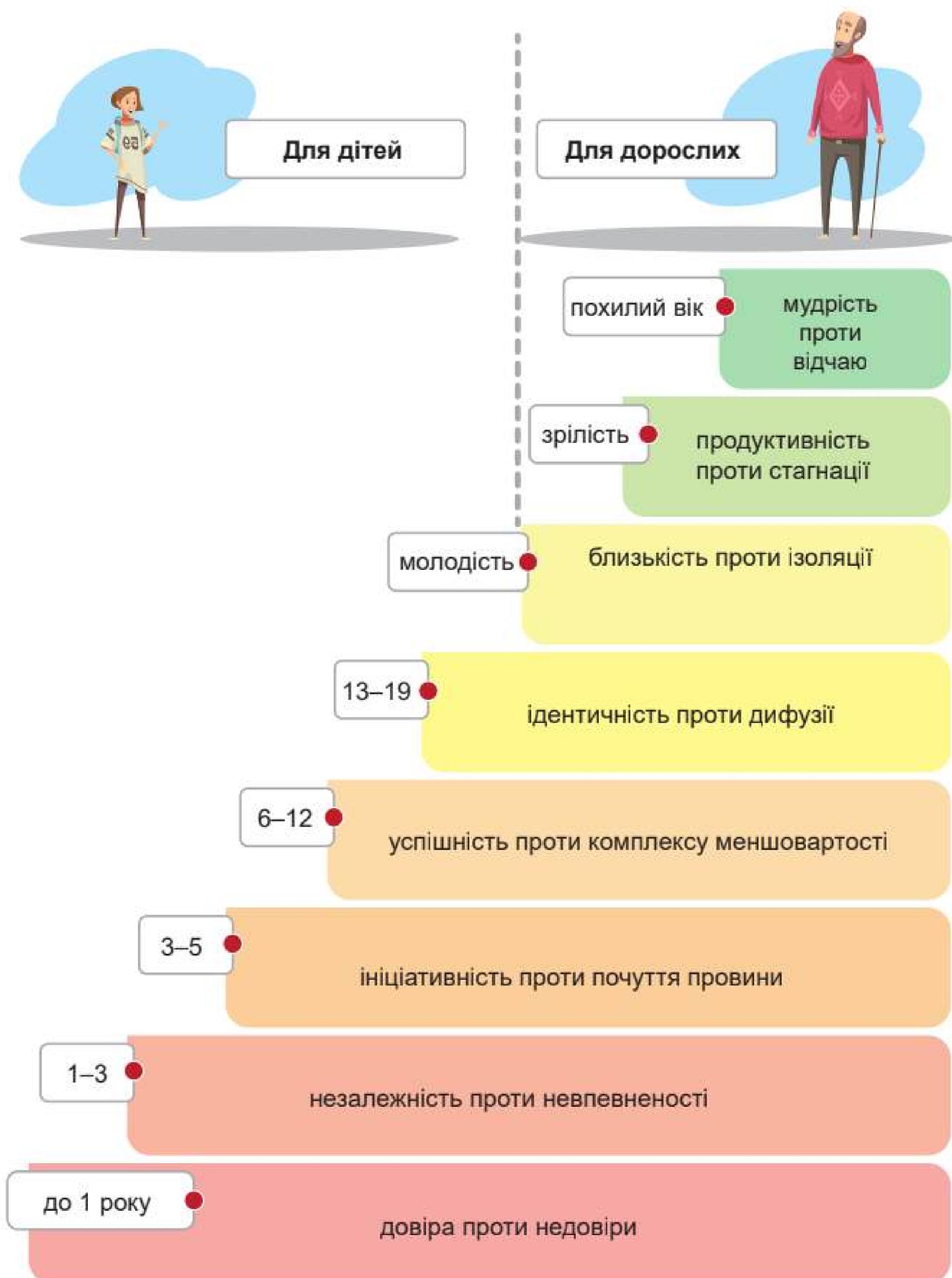
Усі теорії розвитку особистості визнають, що фізичний, психічний, соціальний і моральний розвиток людини відбувається у певній послідовності (стадіями). Хоча психологічні теорії оперують поняттям «середньостатистична людина» (якої в природі не існує), вони допомагають краще зрозуміти можливості людей та вікові особливості їхньої поведінки.

Однією з найцікавіших теорій розвитку є вчення про стадії психосоціального розвитку Еріка Еріксона (1902–1994). Згідно з його теорією, психосоціальний розвиток людини охоплює вісім стадій: п'ять — у дитинстві, три — у зрілому віці.

Стадії — це найголовніші завдання, які людина має розв'язати у певний період свого життя (мал. 47, с. 105).

Еріксон визначив ці завдання для кожної стадії розвитку й показав, до чого веде успіх чи невдача у їх вирішенні.

Успішно вирішуючи актуальні завдання розвитку, ми збагачуємо свою особистість і переходимо на наступний рівень. Якщо завдання на якомусь етапі не вирішене, це негативно впливає на все подальше життя. Зазвичай реальний результат є посередині між цими двома крайностями.



Мал. 47. Стадії психосоціального розвитку (Е. Еріксон, 1980)

**1***Довіра проти недовіри (до 1 року)*

Довіра до навколишнього світу формується у віці до 1 року й найбільше залежить від людей, які доглядають за малюком. Якщо світ уявляється дитині непередбачуваним і небезпечним, вона не може подолати кризу, виростає нервовою і недовірливою.

**2***Незалежність проти невпевненості (1–3 роки)*

На початку діти лише несвідомо реагують на зовнішні подразники. Але вже на другому році життя малюк поступово починає діяти з власної волі. Так формується його відчуття незалежності. Якщо дитину обмежувати й надміру опікати на цьому етапі, вона виростає невпевненою в собі.

**3***Ініціативність проти почуття провини (3–5 років)*

Ця стадія — час розвитку креативності, активного дослідження себе й навколишнього середовища. В цьому віці важливо забезпечити дитину різноманітними іграшками, матеріалами для малювання, ліплення. Корисними є заняття музикою, танцями, гімнастикою. Невдалий перебіг цього етапу породжує комплекс провини.

**4***Успішність проти комплексу меншовартості (6–12 років)*

Ця стадія охоплює перші роки навчання. Її завдання — пізнання своїх сильних і слабких якостей, формування уміння вчитись і досягати успіху. Якщо на цьому етапі активність дитини не стимулювати, можуть сформуватися занижена самооцінка і комплекс меншовартості.

**5***Ідентичність проти дифузії (13–19 років)*

Це час формування самоідентичності, розвитку самосвідомості, визначення того, ким хочеш бути. Підлітки приміряють до себе різні соціальні ролі, професії, формують власну шкалу цінностей, моральні орієнтири. Практично необмежені альтернативи ускладнюють проблему вибору. Часто підлітки не можуть «склеїти» себе до купи й почуватися цілісними особистостями.

**6***Близькість проти ізоляції (молодість)*

Завдання цього етапу життя — створення сім'ї, народження і виховання дітей.

**7***Продуктивність проти стагнації (зрілий вік)*

На цій стадії домінує прагнення людини до самореалізації, продуктивної праці на благо родини, суспільства. Вирішується внутрішній конфлікт між егоцентризмом (як у підлітків) і можливістю самореалізації на благо інших.

**8***Мудрість проти відчаю (похилий вік)*

Вирішення попередніх завдань дарує людині відчуття самоповаги, повноти й сенсу життя. Нерозв'язані проблеми розвитку можуть призвести до невдоволення своїм життям і відчаю.

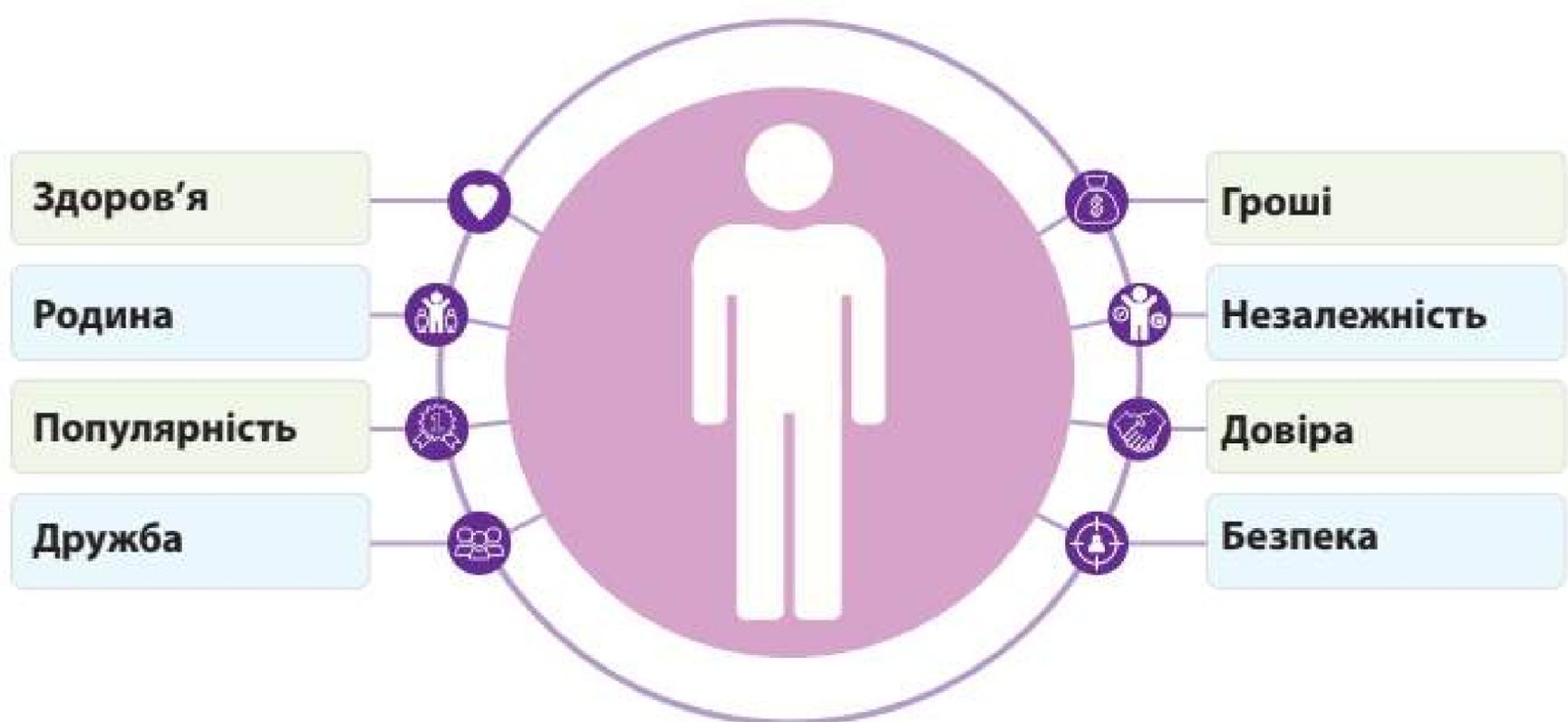
## ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ

Підлітковий вік — важливий етап духовного розвитку людини: формування особистої системи цінностей, становлення моральності, усвідомлення пріоритету духовних потреб, визначення життєвої мети.

**Цінності** — це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона оцінює і звіряє будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

Існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, самоповага тощо. Їх називають найвищими загальнолюдськими цінностями.

Покладені в основу життя найвищі цінності сприяють кращому здоров'ю, менш стресовому життю, більшій упевненості в собі, стабільнішому подружньому життю, більшій за середню впливовості, відчуттю самоповаги та сенсу життя.



Мал. 48. Цінності



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм. Розкажіть своїми словами, про що ця історія. Як змінилися цінності чоловіка і чому так сталося?
- Об'єднайтесь у пари й обговоріть, як змінювалися ваші цінності. Які цінності були для вас важливими в дитинстві, а які — тепер?

## МОРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

**Моральність** — це особисті уявлення про вчинки (поведінку), які є добрими чи поганими, прийнятними чи неприйнятними. В процесі дорослішання відбувається моральний розвиток особистості.

У дитинстві людина відрізняє добре від поганого за реакцією дорослих (моральних авторитетів). Якщо її батьки, вихователі / виховательки, вчителі щось схвалюють — це добре, якщо ні — погано.

Пізніше людина починає орієнтуватися на моральні засади, які існують у суспільстві. Добре те, що не суперечить законам, і те, що схвалює її соціальне оточення.

Ті, хто досягає третього рівня морального розвитку, орієнтуються на універсальні етичні принципи. Високоморальними вважаються вчинки, що відповідають загальнолюдським цінностям (навіть якщо вони суперечать законам країни проживання).

Американський психолог Лоренс Кольберг виокремив шість етапів морального розвитку особистості (мал. 49).



Мал. 49. Стадії морального розвитку особистості за Кольбергом



- Перейдіть за QR-кодом і дослідіть репортаж про те, як люди рятували тварин, що опинилися у водяній пастці після підриву Каховської ГЕС.
- Розкажіть іще про випадки, коли люди рятують інших людей або тварин.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть стадію, на якій відбувається визначення того, ким хочеш бути.

Довіра проти недовіри

Ідентичність проти дифузії

2. Установіть відповідність.

Покарання  
і слухняність

дитина дотримується шкільних  
правил, розуміючи, що вони потрібні  
для підтримки порядку

Добрі стосунки

дитина слухається батьків,  
щоб уникнути покарання

Соціальний  
порядок

дитина поводитьься так, щоб  
підтримувати добрі стосунки  
з учителями та однолітками

3. Оберіть правильний варіант.

Стадії психосоціального розвитку розробив *Лоренс Кольберг* / *Ерік Еріксон*.

У процесі дорослішання *відбувається* / *не відбувається* моральний розвиток особистості.

4. Прочитайте ситуацію. Порадьте Максиму, як краще вчинити.

Максим знайшов гроші на вулиці і знає, що міг би купити щось для себе. Але Максим також розуміє, що ці гроші не його, а людина, яка їх загубила, на них розраховує.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю про біосоціальну природу особистості. ☆☆☆

Я можу розказати про стадії психосоціального та морального розвитку.  
☆☆☆

Я можу назвати свої найважливіші цінності. ☆☆☆

## § 13. Планування майбутнього

- ЖИТТЄВІ ПРИНЦИПИ
- ПІРАМІДА ПОТРЕБ
- ЖИТТЄВА МІСІЯ



### У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, чому важливо планувати своє життя;
- проаналізуєте ключові принципи формування проекту здорового способу життя;
- навчитеся формувати свою життєву місію.

## ЧОМУ ВАЖЛИВО ПЛАНУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ

У підлітковому віці люди замислюються, як будувати своє життя, і планують своє майбутнє. Це дуже важливо, тому що планування дає змогу зосередитися на тому, що допоможе здійснити задумане. І ось чому. Ми сприймаємо інформацію з навколишнього світу за допомогою органів чуття: зору, слуху, дотику, смаку та запаху. Щосекунди органи чуття «бомбардують» наш мозок двома мільярдами одиниць інформації. Але на рівні свідомості ми здатні обробляти одночасно від п'яти до дев'яти інформаційних одиниць. Щоб уберегтися від перевантаження, наша підсвідомість фільтрує цей потік. Подібно до антени вона завжди вловлює:

- те, що є важливим для виживання;
- усе нове і незвичне;
- інформацію з глибоким емоційним змістом — ту, яку вважаємо важливою для нас.

Плануючи своє життя, уявляючи бажаний результат, ми робимо його емоційно значущим і налаштовуємо на нього свою підсвідомість. Відтепер вона буде на сторожі й «полюватиме» за всією важливою інформацією. Завдяки цьому ми не пропустимо можливостей на шляху до здійснення своїх мрій.

Ви можете розробити проєкт здорового та успішного життя за допомогою плану із семи пунктів (мал. 50).



Мал. 50

## УЯВІТЬ БАЖАНІЙ РЕЗУЛЬТАТ

Удома або в іншому зручному місці виконайте вправу «Візуалізація». Для цього:



Знайдіть місце, де вас ніхто не потурбує. Зручно влаштуйтеся.

Перенесіться подумки приблизно на 35 років у майбутнє й уявіть себе на своєму 50-річному ювілеї. За святковим столом зібралися гості — батьки, чоловік (дружина), діти, друзі, колеги. Кожен із присутніх вітає вас. Вони розповідають, яке місце ви посідаєте в їхньому житті, що ви для них зробили й чого вони у вас навчилися.

Які слова ви хотіли б почути від кожного з них? Запишіть їх у вашому особистому щоденнику чи у спеціальному записнику.

Відтак уявіть, що одночасно бачите себе теперішнього і себе майбутнього. Запитайте у себе майбутнього: як вам вдалося досягти того, що маєте? Які поради можете дати собі теперішньому? Запишіть ці поради.

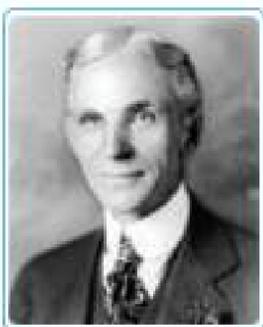
«Я почав використовувати візуалізацію, коли був у дев'ятому класі, а тепер деякі мої бажання вже почали здійснюватися», — сказав один із минулорічних випускників.



- Записувати свої мрії дуже корисно, тому що так ви ще більше налаштуєте свій мозок на досягнення мети. Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк «Мої мрії та плани». Заповніть у ньому всі або деякі пункти. Якщо ваші плани змінилися, внесіть корективи або заповніть новий бланк.

## ПОВІРТЕ В СЕБЕ

Віра в себе надзвичайно важлива для досягнення бажаного. Вона формує переконаність у тому, що ми здатні досягти омріяного та заслуговуємо на це. Адже не існує жодних обмежень щодо того, що можемо зробити й ким стати. Окрім тих, які всередині нас і породжені нашим мисленням.



Генрі Форд

Секрет успішних людей — позитивне ставлення до себе і віра у власні сили. Як зауважив засновник автомобільної компанії Генрі Форд: «Може той, хто думає, що може. І не може той, хто думає, що не може. Це невблаганний закон».

## КЕРУЙТЕСЬ УНІВЕРСАЛЬНИМИ ЖИТТЄВИМИ ПРИНЦИПАМИ

На уроках фізики вивчають закони природи. Наприклад, якщо підкинути яблуко, воно завдяки силі тяжіння неодмінно впаде на землю. Закони природи незмінні.

Людська поведінка також підпорядковується певним закономірностям — принципам. Вони діють майже як закони: якщо ви дієте відповідно до них, на вас чекає успіх, якщо порушуєте — невдачі. Однак, на відміну від законів природи, людина сама обирає, дотримуватися принципів чи ні.

Нижче наведено кілька важливих життєвих принципів, які допоможуть вам почуватися господарем вашого життя, поліпшити стосунки з батьками та друзями, стати впевненішим у собі, зберігати баланс між навчанням, відпочинком тощо.

- **Принцип керманича.** На кораблі свого життя ви — керманич, а не пасажир. Хтось може подумати, що від нього нічого не залежить і що він не має іншого вибору, крім скоритися долі та пливати за течією. Та якщо людина бере відповідальність за своє життя на себе, вона досягає більшого успіху і вищого рівня благополуччя.
- **Принцип оптимізму.** Зберігайте оптимістичний погляд на життя, по-філософськи ставтеся до невдач, із надією дивіться у майбутнє. Оптимісти відчуваються щасливішими й частіше досягають мети, оскільки наші очікування мають здатність реалізовуватися.
- **Принцип альтруїзму.** Дбайте не лише про себе, а й про інших. Егоцентричні люди схильні надто зосереджуватися на своїх, часто дріб'язкових проблемах. Це нерідко робить їх безпомічними перед труднощами, на які інші навіть не звертають уваги.
- **Принцип золотой середини.** Важливо в усьому підтримувати рівновагу та дбати про всі аспекти свого життя.
- **Принцип синергії** (спільної енергії). Навчившись об'єднувати зусилля, використовувати сильні якості та компенсувати недоліки одне одного, люди значно збільшують свої можливості, досягають вагоміших результатів у стосунках і праці.



- Об'єднайтеся у п'ять груп, розподіліть між групами наведені вище універсальні принципи та підготуйте невеликі презентації про них за планом:
  - Що, на вашу думку, означає цей принцип?
  - Наведіть приклади, коли люди дотримуються його і коли порушують. Які це може мати наслідки?
  - Які ще універсальні життєві принципи ви знаєте (наприклад, біблійні заповіді)?

## ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ПОТРЕБИ

Плануючи своє життя, не слід забувати про базові людські *потреби* (мал. 51). Адже вони визначають прагнення людини та впливають на її поведінку. Наприклад, доки немає даху над головою і весь час хочеться їсти, мало хто дбатиме про суспільне благо чи духовне вдосконалення.

Та не варто зосереджуватися лише на матеріальному. Коли проблеми щодо забезпечення фізіологічних потреб і безпеки мінімально розв'язано, подальше накопичення матеріальних благ, гонитва за багатством не зроблять вас щасливішими. Про це свідчать і численні наукові дослідження, і народна мудрість: «Не в грошах щастя».



Мал. 51. Піраміда потреб (за А. Маслоу)

## ПОЗБУДЬТЕСЯ БАЛАСТУ

На порозі дорослого життя людина ніби збирається в далеку подорож. Дехто вважає це звичайною прогулянкою і вирушає у вільне плавання без певної мети. Таке життя подібне до подорожі без стерна і вітрил або на перевантаженому кораблі. Вона може закінчитися трагічно вже під час першого шторму.



- Прочитайте уривок із роману Джерома К. Джерома «Трое в одному човні (якщо не рахувати собаки)». Поміркуйте:
  - Що в сучасному житті можна назвати мотлохом?
  - Що варто взяти в дорогу, щоб корабель вашого життя був легким і на ньому було лише те, що справді важливе?

## Візьміть у дорогу

**Б**агато людей, ризикуючи потопити свій човен, завантажують його усілякими речами, що здаються їм необхідними для задоволення й комфорту в дорозі, а насправді є непотрібним мотлохом.

Як вони захаращують своє утле суденце по самісінькі щогли дорогим вбранням і величезними будинками, непотрібними слугами та численними світськими друзями, які мають їх за ніщо і яких самі вони не цінують, дорогими розвагами, які нікого не звеселяють, умовностями й модами, лицемірством та пихатістю і — найважчим і найбезглуздішим мотлохом — страхом, аби сусід чогось не подумав; розкішшю, втіхами, які через день набридають, безглуздою пишнотою, що, як колись залізний вінець злочинців, заливає кров'ю зранене чоло, і той, хто носить його, непритомніє.

Мотлох, усе мотлох! Викиньте його за борт! Це через нього так важко пливати — веслярі от-от не витримають, упадуть мертві. Це він робить судно таким громіздким і нестійким. Ви не знаєте ні хвилини спокою від тривоги, не маєте бодай миті для відпочинку, аби просто помріяти, вам бракує часу, щоб помилуватися грою тіней на поверхні ріки, сонячними відблисками на воді, високими деревами на березі, що дивляться на своє відображення, золотом і зеленню лісів, ліліями, білими та жовтими, темним очеретом, що гойдається, осокою, зозулинцем і синіми незабудками.

Викиньте цей мотлох за борт! Нехай ваш життєвий човен буде легким і несе лиш необхідне: затишну оселю, прості задоволення, двох-трьох друзів, гідних називатися друзями, того, хто вас кохає і кого кохаєте ви, кота, собаку, скільки треба харчів та одягу, води.

І тоді човен попливе вільно, а коли й перевернеться — не страшно: простий, хороший товар не боїться води. Ви матимете час не лише попрацювати, а й подумати, насолоджуватися сонцем життя і слухати еолову музику, яку божественний вітерець видобуває зі струн вашого серця...



## ПІДТРИМУЙТЕ РІВНОВАГУ ВСІХ СФЕР ЖИТТЯ

Люди почуваються щасливими лише тоді, коли реалізують себе в усіх важливих сферах життя. Дехто досягає неабияких кар'єрних висот, але страждає через те, що не склалося особисте життя. Інший присвячує себе тільки родині, але відчуває, що не повністю реалізував себе в обраній діяльності. Тому, плануючи майбутнє, слід подбати про збалансованість усіх важливих аспектів життя.



Мал. 52. «Колесо життя»



1. Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланк «Колесо життя».
2. Оберіть вісім найважливіших для вас сфер життя і запишіть їх у секторах (наприклад, як на мал. 52).
3. Оцініть рівень задоволення цими аспектами вашого життя за 10-бальною шкалою (0 — провал, 10 — краще не буває).
4. Поставте позначки на осях секторів згідно з вашими оцінками та зафарбуйте сектори.
5. Поміркуйте:
  - Чи задоволені ви отриманим результатом?
  - Які важливі аспекти вам складно збалансувати на цьому етапі свого життя?
  - Що ви можете зробити, щоб змінити ситуацію в майбутньому?



## СФОРМУЛЮЙТЕ ЖИТТЄВУ МІСІЮ

Життєва місія (життєве кредо) — це ваша особиста філософія, основний закон вашого життя. Життєва місія ґрунтується на тому:

- яким хочете бути (ваш характер);
- у що вірите (ваші ідеали);
- для чого прийшли у цей світ (ваші цілі);
- для кого живете (ваше оточення).

Сформулювати життєву місію — означає замислитися над своїм призначенням, обрати цінності та загальні принципи, скласти правила для самого себе. Нехай ці правила стануть маяком, світло якого вказуватиме вам курс у бурхливому морі життя.

Не існує єдиного методу формулювання особистої життєвої місії. Це може бути метафора, невелике есе, добірка цитат чи навіть колаж із фотографій людей, які є вашими ідеалами (прикладі на мал. 53).

Джерело: Шон Кові. Сім звичок високоєфективних підлітків

Насамперед я завжди віритиму в Бога,  
цінуватиму силу єдності родини.  
Не знехтую справжнім другом,  
але залишатиму час і для себе.  
Я розв'язуватиму свої проблеми в порядку  
їх виникнення (розділяй і володарюй).  
Усі виклики сприйматиму з оптимізмом,  
без вагань.  
Завжди позитивно сприйматиму себе.  
Підтримуватиму високу самооцінку,  
знаючи, що всі мої наміри починаються з неї.

Воля   
Людність  
Наїхнення

### Дбати:

- про мир;
- про життя;
- про людей;
- про себе.

### Любити:

- себе;
- свою родину;
- свій світ;
- знання;
- навчання;
- життя.

### Боротися:

- за свої переконання;
- за свої захоплення;
- за свою мету;
- за свою гідність;
- за чесність;
- зі зневірою.

Вести корабель,  
не дозволяти кораблю  
вести себе.  
Бути надійним, як скеля.

Я хочу, щоб мене  
пам'ятали.

Мал. 53. Приклади життєвих місій

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розкажіть своїми словами, чому важливо планувати своє майбутнє?
2. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.
  - Їжа, дихання, вода, сон — це базові потреби людини.
  - Потреба в самореалізації — це потреби розвитку.
  - Пізнавальні потреби — це базові потреби.
  - Потреба в любові та приналежності до групи — це потреби розвитку.
3. Оберіть, кому належать ці слова: «Може той, хто думає, що може. І не може той, хто думає, що не може».

Засновник автомобільної компанії  
Генрі Форд

Письменник Джером К. Джером

4. Установіть відповідність.

Принцип  
оптимізму

В усьому підтримувати рівновагу і  
дбати про всі аспекти свого життя.

Принцип  
альтруїзму

Брати відповідальність за своє  
життя на себе.

Принцип  
керманича

Дбати не лише про себе, а й про  
інших.

Принцип золоті  
середини

Зберігати оптимістичний погляд  
на життя, з надією дивитися у  
майбутнє.

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати про деякі життєві принципи. ☆ ☆ ☆

Я дбаю про свої потреби та потреби інших людей. ☆ ☆ ☆

Я можу сформулювати свою життєву місію. ☆ ☆ ☆

## § 14. Краса і здоров'я

- МОДА • ПЛАСТИЧНА ХІРУРГІЯ
- ПІРСИНГ • ТАТУЮВАННЯ



### У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з ідеалами краси в різні часи;
- проаналізуєте наслідки індустрії моди;
- обговорите користь і небезпеки пластичної хірургії.

## ІДЕАЛИ КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я

Ідеали краси змінювалися протягом історії. Венера з Віллендорфа — найдавніша скульптура, яка втілює доісторичний ідеал жіночої краси: великі груди, стегна, округлий живіт.

В епоху класичної Греції (V–IV ст. до н. е.) краса була предметом культу. Статуї бога Аполлона встановлювали в багатьох оселях, бо господарі вірили, що це допоможе їхнім нащадкам перейняти його божественну вроду. Філософ Платон вважав, що кожна людина повинна мати три бажання: бути здоровою, красивою й розбагатіти чесним шляхом.



Венера Мілоська

Еталонами жіночої краси в різні часи були: Афродіта Праксітеля (330 р. до н. е.), Венера Мілоська (130–100 рр. до н. е.), Венера Сандро Боттічеллі (1482–1486 рр.), образи жінок з полотен Ель Греко, Мікеланджело, Рубенса.

Ідеали краси залежали від історичних умов і допомагали людям пристосовуватися до них. Наприклад, у так звані голодні віки цінувалася повнота. Вона свідчила про здатність людини здобувати їжу й забезпечувати себе та своїх нащадків усім необхідним для виживання.

У наш час, коли проблеми голоду в більшості країн не існує, струнка, підтягнута статура свідчить про можливість підтримувати хорошу фізичну форму. Адже відомо, що надмірна вага пов'язана з ризиком багатьох захворювань, від яких люди хотіли б уберегтися самі й захистити своїх дітей.



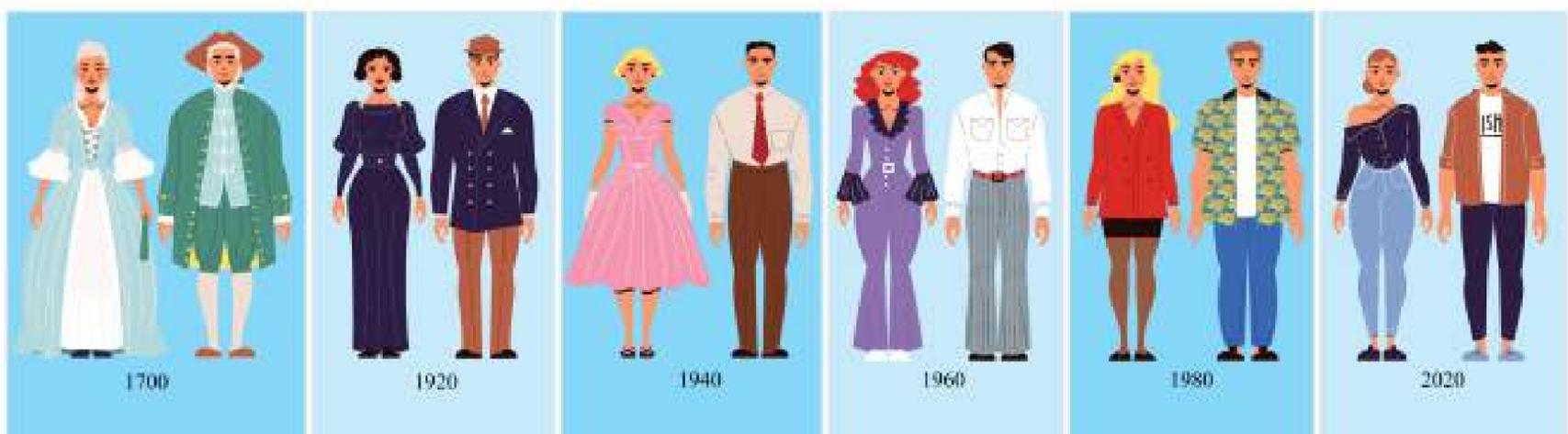
- Перейдіть за QR-кодом, подивіться відео й обговоріть, як змінювалися ідеали краси в різні часи.
- Об'єднайтеся у дві групи (хлопці та дівчата) й назвіть ознаки зовнішньої та внутрішньої краси протилежної статі.
- Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть, що люди роблять для того, щоб бути красивими (стежать за модою, фарбують волосся, роблять макіяж, татуювання, пірсинг, дотримуються дієти, займаються спортом, зважуються на пластичні операції...).
- Що з цього переліку, на вашу думку, може бути небезпечним для здоров'я?

## ВРОДА І МОДА

Сучасні ідеали краси формуються під впливом моди та засобів масової інформації, зокрема кінематографа і телебачення. Можливо, ти здивуєшся, та врода і мода — різні речі. Врода — поняття естетичне, а мода — комерційне. Наприклад, модними є штани із заниженою талією. Однак щойно більшість придбає такий фасон, попит на цей товар зменшиться, і модельєри, прибутки яких залежать від обсягів продажу, проголосять його застарілим і запропонують новий крій штанів, наприклад, із завищеною талією.

Телебачення, реклама, шоу-бізнес пропагують образи ідеальних чоловіків та жінок і тисячі товарів та послуг, які начебто допомагають кожному наблизитися до них. Та чи варто сліпо гнатися за модою? По-перше, так ти завжди ризикуєш «на п'ять хвилин спізнитися». По-друге, який сенс надягати ультрамодну річ, якщо вона тобі не пасує? По-третє, гонитва за модою потребує значних витрат. Це не лише кошти твоєї родини, якими можна було б розпорядитися з більшою користю. Це і природні ресурси, які витрачають на виробництво нових товарів та утилізацію того, що вийшло з моди.

Зрештою, моделі, зірки кіно і шоу-бізнесу завдячують своєю відповідністю ідеалам моди цілій армії стилістів, візажистів / візажисток, дизайнерів / дизайнерок, дієтологів, перукарів / перукарток, гримерів, фотографів і навіть художників / художниць, які удосконалюють готові фото на комп'ютері. От і усміхаються з телеекранів, рекламних плакатів і обкладинок модних журналів нереально красиві люди. Часом навіть здається, що вони трохи ненатуральні. У цьому є частка правди, адже серед них чимало клієнтів пластичних хірургів: один змінив форму носа, другий зробив підтяжку обличчя, третій збільшив чи зменшив об'єми тощо.



- Перейдіть за QR-кодом і завантажте статтю, як змінювалася мода. Об'єднайтеся у групи, розподіліть між собою інформацію та підготуйте невеликі презентації.

## ОБРАЗ ТІЛА ТА БОДИПОЗИТИВ

Наша самооцінка значною мірою залежить від того, як ми оцінюємо свою зовнішність. Упевненість у своїй привабливості дуже важлива, особливо для молоді. Але ваша привабливість визначається не лише рисами обличчя чи пропорціями тіла. Озирніться довкола — і ви, напевно, побачите когось, хто начебто зовні гарний, але не викликає симпатії, з ким навіть не хочеться або нема про що говорити. І навпаки, пригадайте багатьох відомих музикантів, акторів, політиків, які зовні аж ніяк не фотомоделі. Та це не завадило їм стати популярними, почуватися привабливими й подобатися багатьом.

Нині набувають популярності терміни образ тіла (англ. body image) і бодипозитив (англ. body positivity) — обидва стосуються сприйняття тіла.

**Образ тіла** — це те, як людина сприймає власне тіло, зокрема думки, почуття і уявлення про його вигляд та функціонування. Це сприйняття може бути і позитивним, і негативним. Образ тіла формується під впливом багатьох факторів, таких як медіа, культура, оточення та особистий досвід. Негативне сприйняття себе може призвести до низької самооцінки, депресії та розладів харчової поведінки.



**Бодипозитив** — це рух, спрямований на прийняття і позитивне сприйняття всіх типів тіл, незалежно від їх форми, розміру, кольору чи інших фізичних характеристик. Він заохочує людей любити та приймати свої тіла такими, які вони є, та протидіє культурним стандартам краси, що

можуть бути дискримінаційними або нереалістичними. Бодипозитив також акцентує увагу на важливості психічного та фізичного здоров'я, а не на відповідності певним зовнішнім стандартам.

Важливо любити та поважати своє тіло. Кожна людина унікальна і має свої особливості. Добре ставлення до свого тіла допомагає бути здоровими та щасливими.



- Пригадайте, що таке завищена, занижена, адекватна самооцінка.
- Назвіть особисті якості та риси характеру людей, які роблять їх привабливими.
- Які поради ви могли б дати своїм одноліткам для підтримання здорового ставлення до свого тіла?
- Прочитайте історії про відомих зірок, які позитивно ставляться до свого тіла.

### Адель

Упродовж усієї кар'єри Адель зазнавала критики через свою вагу. Але вона завжди ставила на перше місце музику та творчість, а не зовнішність. Співачка неодноразово наголошувала, що її успіх не залежить від її зовнішності, і що найважливіше — це самопочуття та здоров'я. У 2020 році Адель здивувала фанатів, сильно схуднувши, але зазначила, що робила це задля свого здоров'я, а не під тиском суспільства.



### Зак Міко

Зак Міко став першим чоловіком-моделлю нестандартного розміру, який підписав контракт з агентством IMG Models. Він активно пропагує бодипозитив та різноманітність у модній індустрії. Зак відмовляється рекламувати небезпечні препарати для схуднення, розвінчує міфи та стереотипи щодо краси.



### Вінні Гарлоу

Вінні Гарлоу, модель із вітиліго, стала символом різноманітності в модній індустрії. Її унікальна зовнішність допомогла зруйнувати стереотипи й показати, що справжня краса — різна. Вінні активно підтримує людей з вітиліго та іншими станами шкіри, закликаючи їх приймати себе такими, якими вони є.



### Олександра Заріцька

Українська співачка, солістка гурту Kazka, зізнавалася, що її шлях до бодипозитиву був непростим, але зараз вона може відкрито говорити на тему ваги й не соромиться демонструвати пишні форми. «Я довго ненавиділа те, що бачила в дзеркалі. Ненавиділа аж доти, доки не зрозуміла — іншою я ніколи не стану. Тож я маю вибір — сидіти на жорстких дієтах усе життя, рахувати калорії в судамах від страху переважити денну норму або зрозуміти, що я така, як я є».

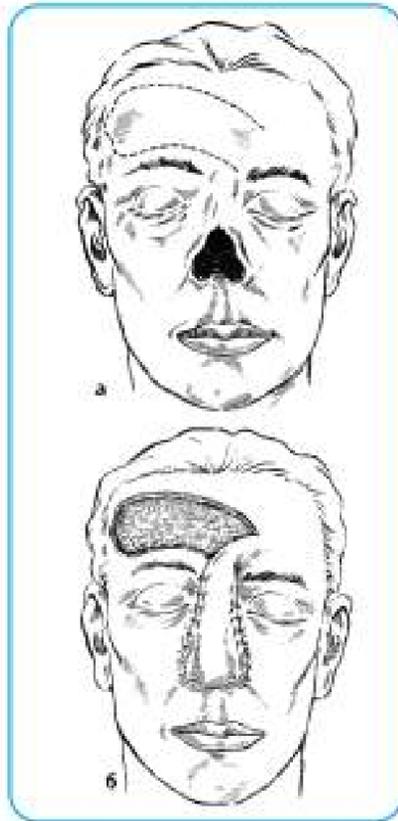


- Створіть плакат, який пропагував би ідеї бодипозитиву. Використовуйте картинки, слогани, цитати. Проведіть виставку ваших робіт і обговоріть їх з однокласниками.

## КОРИСТЬ ПЛАСТИЧНОЇ ХІРУРГІЇ

Почалося все в Індії. У давнину (700–600 роки до н. е.) там відрізали полоненим носи. Винахідливі лікарі навчилися відновлювати їх. Для цього з центральної частини лоба відрізали шматок шкіри та пришивали туди, де раніше був ніс. Ніздрі випилювали з дерева.

Оскільки війни між індійськими племенами не вщухали, пацієнтів і пацієнок для таких операцій не бракувало. Коли британські колонізатори підкорили Індію, вони були вражені досягненнями індусів у цій галузі медицини.



Повторити таку операцію європейці зважилися лише у 1814 році. Коли хірург Джозеф Карпю з Лондона зняв через три дні пов'язку з обличчя пацієнта, той вигукнув: «Та це ж ніс!» Новий ніс мав цілком натуральний вигляд, а рана на лобі пацієнта загоїлася через три місяці.

У 1898 році хірург Жак Жозеф зробив у Берліні першу операцію з виправлення форми носа. Він укоротив ніс юнакові, який через свою особливість соромився виходити з дому.

Під час Першої світової війни було створено спеціалізовані центри, в яких лікували вогнепальні поранення обличчя. У період між двома світовими війнами в таких центрах розробили методики більшості сучасних пластичних операцій. Хірурги

навчилися лікувати складні переломи, опіки, обмороження, ураження нервів. Згодом розвиток технологій уможливив створення революційних методик корекції вроджених порушень і складних травм.

Нині пластична хірургія набуває особливого значення, адже вона допомагає військовим та цивільним, які постраждали під час війни. Воєнні дії часто призводять до серйозних травм, таких як опіки, ампутації, поранення обличчя та кінцівок. Пластичні хірурги спеціалізуються на реконструкції тканин, що допомагає відновити втрачені функції та зовнішній вигляд постраждалих.

Пластична хірургія також відіграє важливу роль у психологічній реабілітації пацієнтів і пацієнок, допомагаючи їм повернути впевненість у собі та поліпшити якість життя.



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про пластичну та реконструктивну медицину під час війни. Обговоріть:
  - Що стало поштовхом для розвитку пластичної хірургії?
  - З якими проблемами переважно потрапляють військові до пластичних хірургів?

## НЕБЕЗПЕКИ ПЛАСТИЧНОЇ ХІРУРГІЇ

Головне завдання пластичної хірургії — виправлення вроджених порушень і допомога потерпілим зі складними травмами. Однак наприкінці ХХ ст. послугами пластичної хірургії почали користуватися для омолодження й удосконалення зовнішності. З'явилася мода на пластичні операції.

Та будь-яке оперативне втручання пов'язане з ризиком, особливо якщо воно відбувається під загальним наркозом. Під час і після операції можливі ускладнення.

За офіційною статистикою, 9 із 10 операцій зі збільшення грудей завершилися розривом силіконових імплантатів протягом 10 років. На початку 90-х років ХХ ст. тисячі жінок повідомили про такі розриви, інфекції та запалення сполучних тканин. Це спричинило банкрутство найбільшого у США виробника імплантатів.

Попри те, що якість імплантатів згодом поліпшилася, максимальний термін до наступної операції, на який може розраховувати жінка, досі не перевищує 10–12 років. Та жодна клініка не гарантує, що імплантати не доведеться видаляти раніше. У будь-який час можуть виникнути ускладнення. Наприклад, груди почнуть обвисати не через десять, а вже через три роки. Зваж також на те, що кожна така операція дуже дорога.

Не менше проблем пов'язано з операціями на обличчі. Перетягнута шкіра, провалені носи, перекачані губи — ось деякі можливі наслідки для тих, хто наважиться сперечатися з природою. Відома телеведуча, яка постраждала від неякісної «ін'єкції краси», зняла фільм про інших жертв естетичної хірургії. Ось що вона говорить: «Ви не уявляєте, що можуть зробити з людиною неякісні препарати! Я спілкуюся з багатьма жінками, обличчя яких перекошені, вкриті жахливими буграми. Вони схожі на потвор, яких навіть у кунсткамері немає».

Інфекції	Реакції на імплантати
Кровотечі та гематоми	Функціональні порушення
Рубці та недосконалі загоєння	Невдалі естетичні результати

Мал. 54. Небезпеки пластичної хірургії



- Знайдіть в інтернеті інформацію про наслідки невдалих пластичних операцій, які зробили відомим людям. Обговоріть, як можуть почуватися ці люди.

## ПІРСИНГ І ТАТУЮВАННЯ

На щастя, без згоди батьків підлітки не можуть робити пластичні операції. Але вони нерідко обирають інші доступні методи, зокрема пірсинг і татуювання (мал. 55).

**Пірсинг** — проколювання різних частин обличчя і тіла. Май на увазі, що на місці проколу може виникнути запалення, а коли захочеш зняти з себе «залізо», то в місцях проколів нерідко з'являються рубці. У багатьох людей вони дуже помітні та практично не лікуються.

**Татуювання** — введення у дермальний шар шкіри чорнила. Чому ж організм, який має здатність відторгнення всього чужого, не виводить цей барвник? Тому що він містить занадто великі часточки, з якими клітини імунної системи не можуть упоратися.

Усі підлітки із пірсингом чи татуюванням кажуть, що робили їх у фахівця, стерильним інструментом. Однак і досі реєструють випадки зараження під час цієї процедури гепатитом С та іншими інфекціями.

Важливо пам'ятати, що татуювання залишиться з тобою на все життя. А вже через кілька років ти можеш змінити свої уявлення про красу. Та позбутися татуювання набагато складніше, ніж зробити його, і коштує ця процедура значно дорожче.



Мал. 55



- Назвіть причини, з яких люди роблять пірсинг чи татуювання (вважають, що це модно, це такий спосіб самовираження, дехто робить це, щоб не відрізнятись від друзів, інші — щоб виділитися...).
- Поміркуйте, як інакше можна досягти тих самих цілей.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть переваги та небезпеки пластичної хірургії.
2. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.
  - Образ тіла — це те, як людина сприймає своє тіло і його зовнішній вигляд.
  - Рух бодипозитиву підтримує лише людей з ідеальними формами.
  - Бодипозитив закликає людей приймати та любити свої тіла такими, якими вони є.
  - Засоби масової інформації та соціальні мережі можуть впливати на те, як люди сприймають своє тіло.
3. Прочитайте ситуацію і дайте відповіді на запитання.

Мілана дуже любила проводити час у соціальних мережах. Вона підписалася на багатьох відомих блогерів і моделей, які постійно ділилися своїми ідеальними фотографіями. Мілана почала порівнювати себе з цими людьми й відчувати, що її зовнішній вигляд не відповідає цим стандартам. Тепер вона витрачала більше часу на макіяж, обирала одяг, який підходив би для фотографій, і навіть розглядала можливість дієти, щоб схуднути.



Одного дня Мілана побачила статтю про те, як багато фото в соціальних мережах ретушуються та проходять обробку. Це змусило її замислитися, чи варто їй так сильно турбуватися про свою зовнішність, прагнути нереалістичних образів.

- Чому Мілана почала відчувати незадоволення своїм зовнішнім виглядом?
- Як ви думаєте, чи варто порівнювати себе з людьми з соціальних мереж? Чому?
- Що може допомогти Мілані почуватися краще?

4. Оцініть свої досягнення.

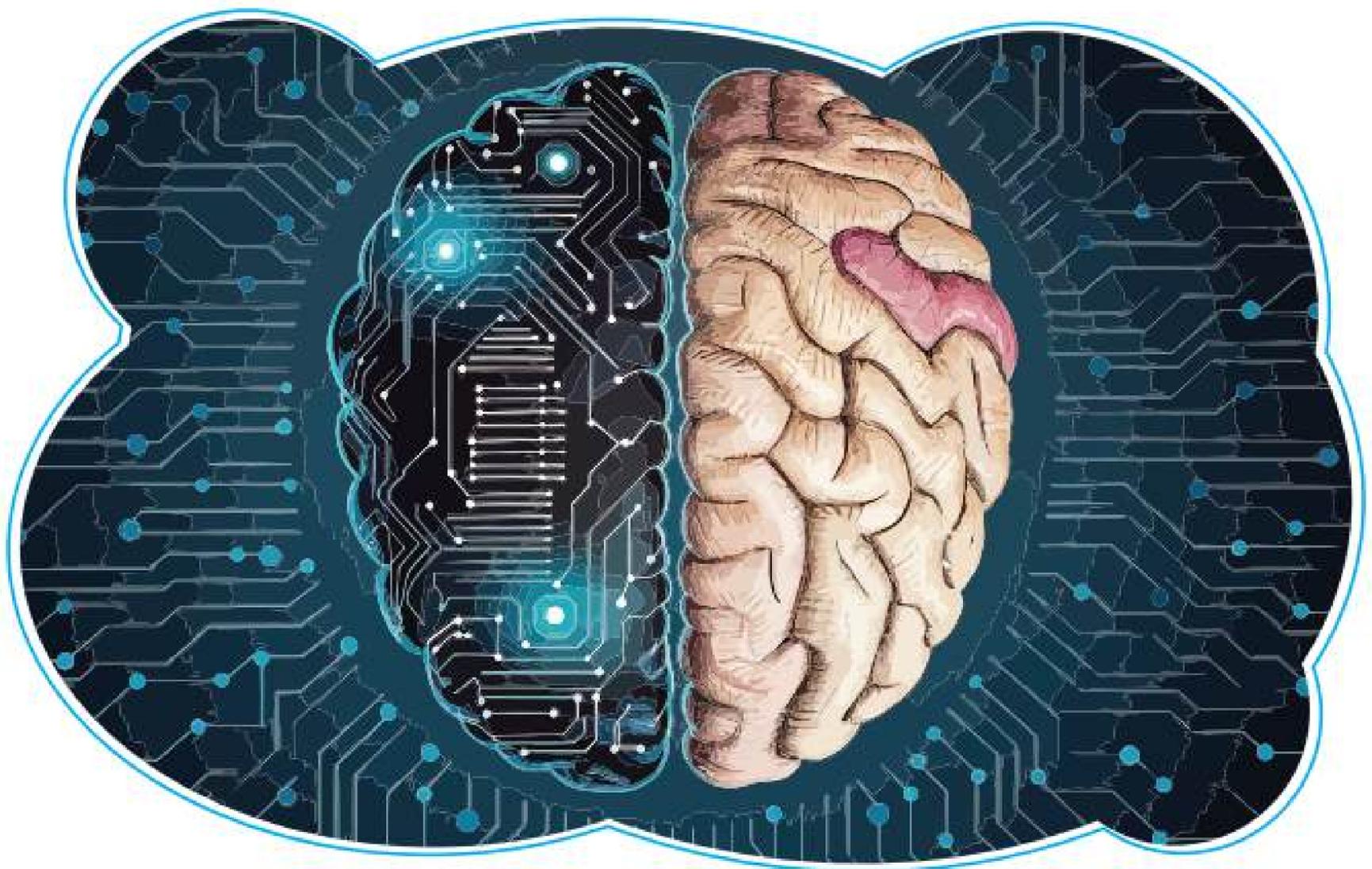
Я знаю, як змінювалася мода. ☆ ☆ ☆

Я знаю різницю між термінами образ тіла і бодипозитив. ☆ ☆ ☆

Я можу назвати переваги та небезпеки пластичної хірургії. ☆ ☆ ☆

## § 15. Уміння вчитися

- МОЗОК • ЛІВА ПІВКУЛЯ
- ПРАВА ПІВКУЛЯ • ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ



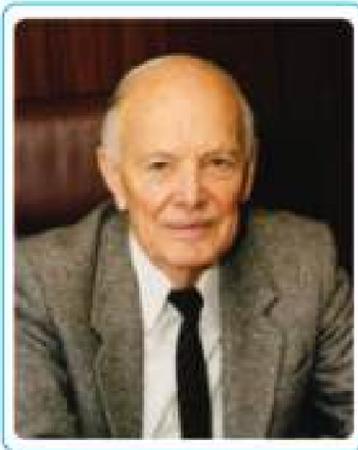
### У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся зі складовими вміння вчитися;
- дізнаєтеся про можливості мозку в розвитку здібностей;
- проаналізуєте деякі стратегії та прийоми ефективного навчання;
- обговорите, як штучний інтелект допомагає ефективно вчитися.

## МОЗОК І ЗДАТНІСТЬ НАВЧАТИСЯ

Мозок складається з крихітних клітин — нейронів. Спочатку вважали, що інтелект людини визначається масою мозку і, отже, кількістю нейронів у ньому. Згодом учені довели, що інтелект залежить не від кількості мозкових клітин, а від зв'язків між ними. Підрахувавши кількість зв'язків, які потенційно може містити людський мозок, вони отримали приголомшливу величину. Вона дорівнює одиниці з десятима мільйонами кілометрів стандартних друкованих нулів за нею!

Вважається, що інтелектуальні здібності людини та її здатність навчатися погіршуються з віком. Але якщо постійно стимулювати діяльність мозкових клітин, вони утворюють величезну кількість нових зв'язків, тому розумові здібності зростають незалежно від віку. Це підтверджує не тільки наука, а й численні факти. Всесвітньо відомий науковець Борис Патон до кінця життя (101 рік) очолював Національну академію наук України. Видатний хірург Микола Амосов плідно працював майже до 90 років. Так само довго творили Пабло Пікассо та Мікеланджело. Люди використовують лише мізерну частку потенціалу свого мозку.



Борис Патон  
1918–2020

## СКЛАДОВІ УМІННЯ ВЧИТИСЯ

Раніше люди навчалися у школі та інституті, щоб здобути певну суму знань і послуговуватися нею протягом усього життя. У сучасному світі кількість інформації подвоюється кожні десять років. Навряд чи тепер варто нагромаджувати знання про запас, адже за кілька років більшість із них застаріє.

Сьогодні вимагає від людей цілком інших інтелектуальних умінь. Тепер важливо бути відкритим до змін і готовим учитися протягом усього життя. Навіть якщо ви вирішите не продовжувати навчання після школи, доведеться постійно вчитися — самостійно чи на різноманітних курсах. Тому важливо дізнатись, як працює наш мозок, як організувати своє навчання, як уміти концентрувати увагу й допомагати своїй пам'яті.



- Оберіть декілька професій, наприклад лікаря / лікарки, вчителя / вчительки, ландшафтного дизайнера / ландшафтною дизайнерки, і проаналізуйте, чому вони мають вчитися все життя та як вони це роблять.

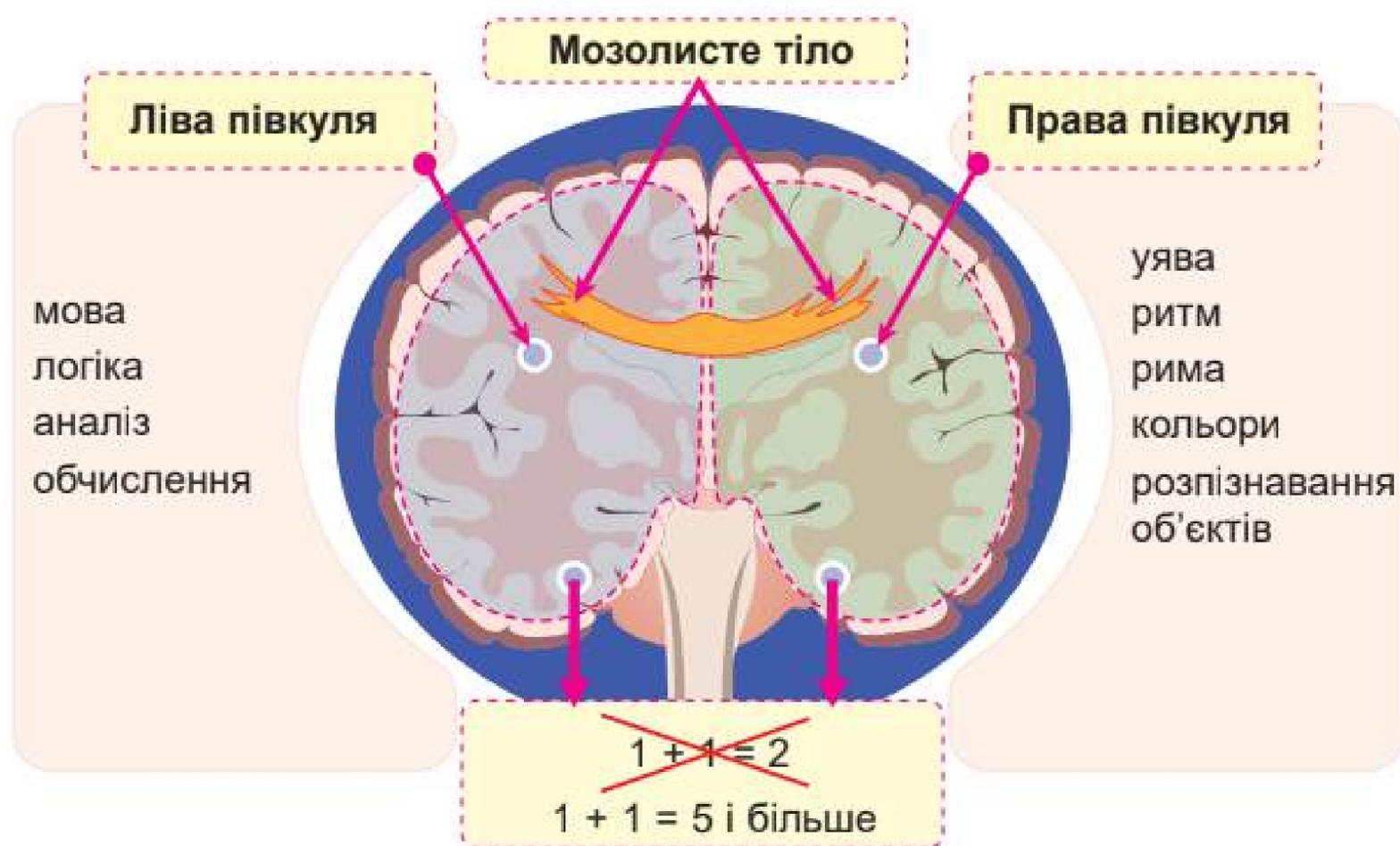
## МОЖЛИВОСТІ МОЗКУ ТА РОЗВИТОК ЗДІБНОСТЕЙ

Дві тисячі років тому людство нічого не знало про мозок. Думки та почуття людини вважали продуктом безтілесної субстанції — душі. Лише 500 років тому люди зрозуміли, що за свідомість і мислення відповідає «те, що розміщується в голові».

У середині ХХ ст. панувала думка, що мозок — це комп'ютер, у який вводиться інформація, а він зберігає її «на полочках». Математики з ентузіазмом почали розробляти штучний інтелект. В останню чверть століття науковці зрозуміли, що людський інтелект — набагато складніший інструмент. Науковцям, котрі розробили навіть моделі Всесвіту, так і не вдалося побудувати модель тих процесів, які щодня відбуваються в мозку кожної людини. Недарма кажуть, що найбільш незвідана територія — та, що між нашими вухами.

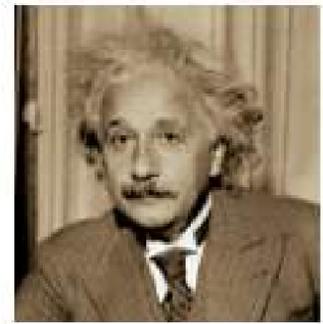
Нині людство перебуває на порозі революційних відкриттів у пізнанні діяльності мозку. Розробляють методики, які допомагають значно підвищити його ефективність. Головний мозок складається з декількох частин (відділів), серед яких є дві півкулі, кожна з яких відповідає за різні функції (мал. 56). Взаємодію півкуль забезпечує мозолисте тіло.

Нещодавно було встановлено: що більше людина користується тільки однією півкулею, то менше вона може послуговуватися іншою в ситуаціях, коли це потрібно. Але якщо «слабшу» півкулю постійно стимулювати й залучати до роботи разом із «сильною», то ефективність мозку зростає не вдвічі, а в 5–10 разів. Таке явище називають синергією (від англ. *syn* — спільна та *energy* — енергія).



Мал. 56

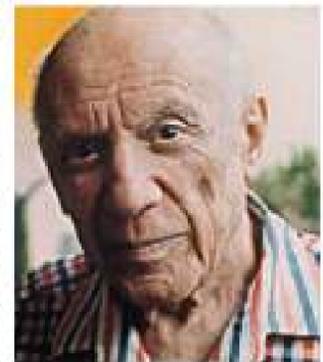
Наприклад, один із найвизначніших фізиків-теоретиків Альберт Ейнштейн у школі не склав іспиту з французької, а своїми улюбленими заняттями називав гру на скрипці, живопис і вітрильний спорт. Навіть теорію відносності він відкрив завдяки діяльності обох півкуль свого мозку. Одного літнього дня, сидячи на вершині пагорба, Ейнштейн уявив, як мандрує Всесвітом верхи на сонячному промені. Це допомогло йому розробити нову наукову теорію.



Альберт Ейнштейн

Всесвітньо відомий художник Пабло Пікассо створював свої шедеври не лише за допомогою уяви.

Він детально аналізував кожен крок: «Устав о 6-й ранку. Змішав чотири частини помаранчевого з двома частинами жовтого й отриману комбінацію кольорів наніс на верхній лівий куток полотна, що створить зорову противагу спіралеподібним структурам у нижньому правому кутку і сприятиме гармонії сприйняття».



Пабло Пікассо

Кожен і кожна з нас потенційно є видатним науковцем і талановитим митцем. І якщо наразі деякі наші здібності ще не проявилися, то це тому, що ми їх не розвивали.

Види діяльності	час (год)	ліва : права (%)	ліва : права (год)
Уроки математики, фізики...	35 год	80 : 20	28 : 7
Ігри на комп'ютері	4 год	60 : 40	2,4 : 1,6
Заняття мистецтвом	5 год	20 : 80	1 : 4
Читання, уроки літератури	8 год	50 : 50	2 : 2
Усього:	52		35,4 : 16,6

### ПІДСУМОК

ліва півкуля працює 68 % часу (35,4 год X 100 % : 52 год)  
права півкуля — 32 % часу (16,6 год X 100 % : 52 год)

Мал. 57



- За прикладом на мал. 57 випишіть свої види діяльності та поміркуйте, яка півкуля у вас більше задіяна.
- Подумайте, які зміни у вашому житті допоможуть збалансувати діяльність.

## ВПРАВИ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАВОЇ ТА ЛІВОЇ ПІВКУЛЬ МОЗКУ

Розгляньте декілька вправ, які допомагають активізувати взаємодію правої та лівої півкуль мозку.

### ● **Перехресні рухи**

Включають рухи, які змушують обидві півкулі працювати разом. Наприклад, торкатися правою рукою до лівого коліна, а потім лівою рукою до правого коліна.

### ● **Малювання двома руками**

Малювати або виконувати письмові вправи одночасно обома руками. Це можуть бути прості фігури, літери або дзеркальне малювання.

### ● **Гра на музичних інструментах**

Гра на інструментах, таких як піаніно, потребує одночасної роботи обох рук, що стимулює обидві півкулі.

### ● **Ритмічні вправи**

Виконання ритмічних вправ, як, наприклад, плескання в долоні в такт музиці, допомагає синхронізувати роботу півкуль.

### ● **Зорово-рухові вправи**

Виконання вправ, які потребують координації очей і рук, наприклад жонглювання або робота з різними ручними інструментами.

### ● **Психогіометричні вправи**

Малювання складних геометричних фігур або символів, особливо тих, що потребують обертання або обдумування просторових відносин.

### ● **Читання вголос і переказ**

Читання тексту вголос, а потім переказ його змісту допомагає тренувати мовні й логічні функції лівої півкулі та творчі й образні функції правої.

### ● **Медитація та вправи на увагу**

Вправи на усвідомлення та концентрацію, наприклад фокусування на диханні або слухання музики з заплющеними очима, можуть допомогти балансувати роботу мозку.

### ● **Творче письмо**

Письмо на вільну тему, створення історій або віршів стимулює креативну праву півкулю, тоді як структура і граматики активують ліву.



- Об'єднайтеся в пари й обговоріть, які з цих вправ ви вже використовуєте, а які — хотіли б використати.

## ЯК ОРГАНІЗУВАТИ СВОЄ НАВЧАННЯ

*Організація навчання* — це процес, що включає різні методи та стратегії, які допомагають ефективно засвоювати знання та навички. Ось кілька порад для організації свого навчання.

### ● **Визначте мету**

Визначте, чому ви навчаєтеся і якої кінцевої мети ви хочете досягти. Наприклад, здобуття нових знань, підготовка до екзамену тощо.

### ● **Розробіть розклад**

Розподіліть час для навчання, відпочинку та інших занять. Використовуйте таймери або застосунки для управління часом, щоб зосереджуватися на завданнях.

### ● **Створіть комфортне навчальне середовище**

Оберіть тихе та зручне місце, де вас нічого не відволікатиме. Тримайте підручники, зошити та інші матеріали в порядку.

### ● **Використовуйте різні методи навчання**

Застосовуйте різні техніки, такі як конспектування, флеш-картки, обговорення з друзями. Чергуйте читання, письмові завдання, перегляд відео та практичні заняття.

### ● **Робіть перерви**

Робіть короткі перерви під час навчання для відпочинку та покращення концентрації. Дотримуйтеся правила 50/10 (50 хвилин навчання, 10 хвилин перерва) або 25/5 («метод помідора»).

### ● **Використовуйте технології**

Використовуйте календарі, планувальники, відеокурси, вебінари та навчальні платформи.

### ● **Контролюйте свій прогрес**

Регулярно перевіряйте свої знання за допомогою тестів. Відзначайте, що вже зроблено і що ще потрібно зробити.

### ● **Забезпечте здоровий баланс**

Достатньо спіть для підтримки продуктивності та концентрації, займайтеся спортом або робіть фізичні вправи та дотримуйтеся збалансованого харчування.

## БАР'ЄРИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ

Більшість наших інтелектуальних проблем виникають через те, що ми погано дбаємо про себе і не вміємо створювати умови для навчання.



*Сторонні звуки.* Телевізор, плач немовляти, навіть транспортний шум відволікають увагу.



*Низька мотивація.* Часто вона є наслідком браку чіткої мети. Щойно згадаєш, для чого тобі це потрібно (оцінка, похвала вчителя, батьків, можливість вступити до вишу), мотивація зростає. Якщо матеріал здається зовсім не потрібним, включи критичне мислення та зосередься на пошуках хоч найменшої користі в ньому. Це також може стати стимулом.



*Бідний словниковий запас.* Іноді увага розсіюється тому, що в тексті є незнайомі слова. Для ефективного читання і запам'ятовування важливо підтримувати рівномірний темп надходження інформації. Тому підкресли незнайоме слово олівцем і читай далі. Зазвичай зміст цього слова прояснюється з контексту. Якщо ні, то, закінчивши читати, знайди значення незнайомих слів у словнику, інтернеті або запитай у батьків, учителя.



*Надто повільне читання.* Часто дітям, які вивчають складний матеріал, кажуть: «Читай повільно й уважно». Та що повільніше читає людина, то швидше розсіюється її увага. Оскільки в короткостроковій пам'яті інформація зберігається не більш як 30 секунд, за цей час важливо дочитати речення до кінця, а краще — цілий абзац. Це допоможе зрозуміти думку автора й вирішити, чи варто зберігати її у довготривалій пам'яті.



- Розгляньте чинники, які можуть заважати ефективному навчанню. Обговоріть, як можна зменшити ці бар'єри.
- Які є бар'єри для навчання під час воєнного стану (повітряні тривоги, відсутність світла...)? Як можна їх зменшити?

## НАВЧАННЯ І ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Сучасний світ стрімко розвивається і технології стали невід'ємною частиною нашого життя. Однією з найцікавіших технологій є штучний інтелект (ШІ). *Штучний інтелект (ШІ)* — це галузь комп'ютерних наук, яка створює програми та системи, здатні виконувати завдання, що зазвичай потребують людського інтелекту. Наприклад, розпізнавання мови, обробка зображень та інші.

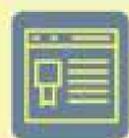
Використання ШІ допомагає зробити навчання більш цікавим, ефективним і персоналізованим. Ось декілька прикладів його застосування.



*Індивідуалізоване навчання.* Системи ШІ можуть створювати індивідуальні програми навчання для кожної дитини на основі їхніх здібностей і темпу навчання.



*Адаптивні платформи.* Мобільні застосунки або онлайн-платформи, що використовують ШІ, можуть адаптувати рівень складності завдань залежно від успішності дитини.



*Оцінювання та звітування.* ШІ може аналізувати, як добре діти вчаться, і надавати звіти для батьків і вчителів.



*Віртуальні лабораторії.* Віртуальні лабораторії, що використовують ШІ, дають змогу вивчати науку та технології в безпечній і контрольованій обстановці.



*Мовленнєві та мовні навички.* ШІ може допомагати в удосконаленні мовленнєвих навичок через вправи з вимови, граматики та лексики.



*Курси з програмування.* Додатки та ігри, які використовують ШІ, можуть навчати дітей основ програмування.



*Електронні підручники та інтерактивні матеріали.* ШІ може створювати інтерактивні електронні підручники з адаптованим контентом для різних рівнів знань.



- Зоряна створила запит для програми штучного інтелекту. Перейдіть за QR-кодом і прочитайте, яку відповідь вона отримала. Створіть свій запит для програми ШІ за цим зразком.
- Уявіть, що ви можете створити робота-вчителя з ШІ. Які функції він виконуватиме? Як допомагатиме дітям? Зробіть опис і намалюйте ескіз вашого робота-вчителя.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть правильну відповідь.

Що таке синергія у контексті роботи мозку?

а) Використання лише однієї півкулі мозку

б) Спільна робота обох півкуль мозку для підвищення ефективності

2. Оберіть функції, за які відповідає ліва півкуля, а за які — права.

Мова

Уява

Логіка

Кольори

Ритм

Обчислення

3. Оберіть чинники, які заважають навчанню.

Тиша

Низька мотивація

Добра організація

Бідний словниковий запас

Надто повільне читання

Сторонні звуки

4. Прочитайте ситуацію і дайте відповіді на запитання.

Максим захоплюється музикою, театром та малюванням. Він успішний у творчих дисциплінах, але йому важко даються математика і фізика. Хлопець легко запам'ятовує нові слова на уроках іноземної мови, проте має труднощі з аналітичними завданнями.

- Яка півкуля мозку в Максима більш активна?
- Що можна зробити для гармонізації роботи обох півкуль?

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, чому потрібно вчитися протягом усього життя. ☆☆☆

Я знаю, як організувати своє навчання. ☆☆☆

Я можу назвати бар'єри ефективного навчання. ☆☆☆

## § 16. Розвиток пам'яті та уваги

- ПАМ'ЯТЬ • МНЕМОНІЧНІ ПРИЙОМИ
- КАРТА ПАМ'ЯТІ



### У цьому параграфі ви:

- потренуєтеся застосовувати мнемонічні прийоми для покращення пам'яті;
- пограєте в ігри для розвитку пам'яті та уваги;
- навчитеся створювати карти пам'яті.

## ПРИНЦИПИ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ

Таємниці пам'яті завжди привертали увагу дослідників. Зокрема, грецький філософ Платон (IV ст. до н. е.) вважав, що пам'ять подібна до воскової пластини, на якій утворюється відбиток твердого предмета. Як поверхня воскової пластини згодом розгладжується, так і відбитки різних подій стираються з пам'яті з плином часу. Греки так обожнювали пам'ять, що в їхній міфології з'явилася навіть богиня пам'яті — Мнемозіна. Від її імені походить поняття «мнемонічні прийоми», тобто прийоми кращого запам'ятовування.

**Давні й сучасні мнемонічні прийоми ґрунтуються на таких принципах**

### *Синестезія*

Для розвитку пам'яті треба постійно тренувати всі органи чуттів (зір, слух, нюх, смак, дотик). Більшість людей, яких природа нагородила феноменальною пам'яттю, і тих, хто сам розвинув у собі такі здібності, мають розвинені органи чуттів і здатність створювати яскраві образи на основі отриманої інформації.

### *Асоціації*

Наш мозок має асоціативну кору. Тому, дізнавшись щось нове, постарайся поєднати його з тим, що вже знаєш.

### *Порядок, логіка, нумерація*

Запам'ятовування чогось логічно впорядкованого, пронумерованого допомагає скоріше пригадати потрібну інформацію.

### *Гумор, перебільшення*

Створюючи образ для запам'ятовування, можна карикатурно збільшити його розміри, змінити форму, колір.

### *Позитив*

Люди неохоче пригадують те, що викликає неприємні почуття. Негативну інформацію, навіть якщо для її запам'ятовування використовували всі важливі принципи, мозок може блокувати, оскільки згадка про неї неприємна.

### *Уява*

Найефективніший інструмент запам'ятовування, який допомагає використовувати всі наведені вище принципи.



- Розкажіть, які прийоми запам'ятовування ви використовуєте?
- Обговоріть, на яких принципах вони ґрунтуються.
- Прочитайте історію про підлітка, який завдяки використанню ефективних методик із трієчника став відмінником і здійснив свою мрію.

## «Я ОТРИМАЮ НАЙВИЩУ ОЦІНКУ!»

Жив собі звичайний британський підліток — Едвард Г'югс.

Він ходив до звичайної середньої школи. Коли йому виповнилося 15 років, склав іспити (подібні до тих, які ти складатимеш у 9 класі) й отримав за них посередні оцінки — власне такі, які він завжди й отримував. Ніхто цьому не здивувався, та сам хлопець дуже засмутився. Він мріяв вступити до Кембриджського коледжу, але розумів, що з такими оцінками шансів у нього немає.

Тим часом його батько прочитав книжку Тоні Б'юзена «Навчіть себе думати!». Він пояснив синові, як працює його мозок, як краще вчити й запам'ятовувати. Восени Едвард повернувся до школи, сповнений бажання вчитися. Він заявив, що збирається отримати найвищі оцінки з усіх предметів і хоче, щоб його документи надіслали до Кембриджу\*.

Реакція вчителів була стриманою. «Ти не можеш говорити про це серйозно, твої оцінки не відповідають вимогам Кембриджу», — сказали Едварду. Спочатку не хотіли навіть вносити його прізвище до списку кандидатів на вступ, та згодом погодилися зробити це й водночас дали знати в Кембридж, що цей абітурієнт, на їхню думку, не зможе вступити до цього коледжу.

Під час співбесіди в Кембриджі Едварда ознайомили з думкою школи і сказали, що погоджуються з нею. Висловили захоплення його наполегливістю, але пояснили, що для вступу Едварду треба отримати на випускних іспитах щонайменше дві оцінки «відмінно» й одну «добре».

Навіть після цього хлопець не здався. Він складав «карти пам'яті» до кожного предмета, а в окремих випадках — до кожного розділу. Щотижня (а перед іспитами — частіше) малював ці карти по пам'яті й порівнював їх з еталонними. Двічі-тричі на тиждень займався бігом і намагався частіше бувати на свіжому повітрі.

Едвард Г'югс складав чотири іспити й отримав найвищі оцінки. Три — для вступу до коледжу й один (географію письмово) — для отримання стипендії.

Того самого дня, коли про результати дізналися в Кембриджі, Едварду повідомили, що його зараховано до коледжу. Згодом він сказав: «Я був двієчником і трієчником, перш ніж стати відмінником. Я зробив це. І кожен зможе».

---

\* У Великій Британії школа надсилає заявки кандидатів до обраних ними коледжів, до яких їх приймають за результатами випускних іспитів і співбесіди.

## ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ Й УВАГИ

Пограйте в ігри для розвитку пам'яті й уваги, а влітку можете грати в них із друзями. Кількість учасників та учасниць цих ігор необмежена: що більше, то краще.

### ● Гра «Снігова куля»



Розвиває увагу та пам'ять. Сядьте в коло, придумайте собі нові імена й по черзі назвіть. Перша людина назве тільки своє ім'я, друга — спочатку ім'я першої, а потім своє, третя — двох попередніх, а потім своє і так далі. Замість імен можна називати іноземні слова, назви міст, марки автомобілів.

### ● Гра «Передай предмет»



Розвиває увагу і креативність (творче мислення). Станьте в коло й передавайте одне одному предмет, наприклад м'ячик або маркер. Кожен учасник чи учасниця має придумати новий спосіб передавання.

### ● Гра «І раз, і два, і три...»

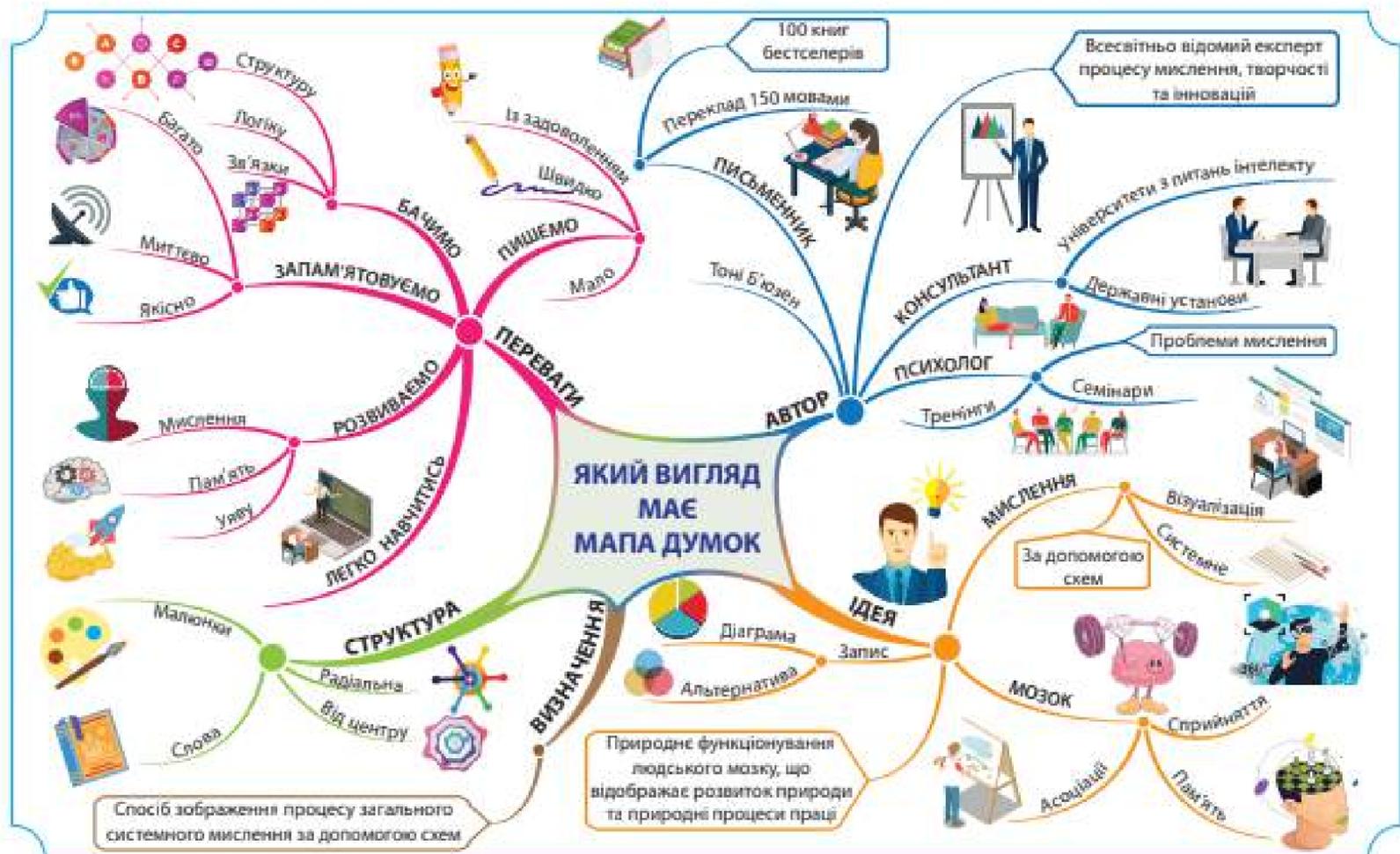
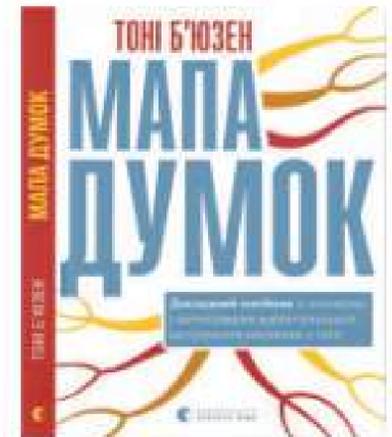


Допомагає розвивати увагу. Станьте в коло. За командою ведучого «І раз...» кожен починає виконувати будь-який рух, бажано нескладний. За командою «І два...» усі припиняють свої рухи та починають повторювати рухи сусідів справа. За командою «І три...» усі знову змінюють рух на той, який виконували сусіди справа. Гра закінчиться, коли ведучий назве число, яке дорівнює кількості гравців — тоді рухи повертаються до тих, хто їх придумав. Зверніть увагу, чи змінилися рухи, які ви придумали, у процесі гри. Що допомагало точно відтворювати рухи партнерів чи партнерок, а що заважало?

## КАРТИ ПАМ'ЯТІ

Під час навчання, підготовки до контрольних, тестів, іспитів вам доводиться опанувати великі обсяги навчального матеріалу. Зазвичай для цього роблять конспект, що складається з визначень, цитат, дат, списків тощо. В написанні конспектів здебільшого використовують принципи запам'ятовування, які пов'язують із діяльністю лівої півкулі, що відповідає за мову, логіку, складання списків, операції з числами та не враховує таких принципів, як асоціативність, уява, гумор, перебільшення тощо.

Психолог Тоні Б'юзен пропонує замість класичних конспектів розробляти *карти пам'яті* (мал. 58, 59). Вони залучають до збалансованої роботи обидві півкулі мозку. Карти пам'яті допомагають створити цілісний образ навчального матеріалу — ключових понять і взаємозв'язків між ними.



Мал. 58



- Багато цікавого можете дізнатися з книжок Тоні Б'юзена, зокрема про мапи думок для ефективного запам'ятовування. У деяких країнах вони є обов'язковими для тих, хто хоче навчатися в університеті.
- За допомогою малюнка дайте відповіді на запитання.
  - Хто автор методики про карти пам'яті (мапи думок)?
  - Що ви можете розказати про автора цієї методики?
  - Які переваги карт пам'яті?
  - Яка структура карт пам'яті?

## ЯК СТОРИТИ КАРТУ ПАМ'ЯТІ

Щоб створити карту пам'яті, тобі знадобляться:

- чистий аркуш паперу;
- простий олівець або ручка;
- кольорові олівці;
- маркери або фломастери.



- Об'єднайтесь у групи по три-чотири учні та створіть карту пам'яті на будь-яку тему.
- Презентуйте свої карти пам'яті класу, пояснюючи основні гілки та підгілки.
- Порівняйте свої карти пам'яті та обговоріть, чому створення мапи думок допомагає краще зрозуміти будь-яку тему.



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

Уява	Дізнавшись щось нове, поєднати його з тим, що вже знаєш.
Синестезія	Найефективніший інструмент запам'ятовування.
Асоціації	Тренувати всі органи чуття.

2. За допомогою малюнка на попередній сторінці дайте відповіді на запитання.

- Яка будова мозку?
- Як складати карти пам'яті?
- Що потрібно, щоб скласти карту пам'яті?

3. Оберіть правильний варіант.

Під час створення карти пам'яті краще писати (*друкованими / письмовими*) літерами, такий текст легше читати й запам'ятовувати.

Під час створення карти пам'яті варто використовувати (*один колір / різні кольори*).

4. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.

- Поняття «мнемонічні прийоми» походить від імені грецької богині.
- Карти пам'яті залучають до збалансованої роботи обидві півкулі головного мозку.
- Прийоми для концентрації уваги називають мнемонічними.

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати деякі прийоми для кращого запам'ятовування. ☆ ☆ ☆

Я можу показати деякі ігри для розвитку пам'яті й уваги. ☆ ☆ ☆

Я вмію створювати карти пам'яті. ☆ ☆ ☆

# Розділ 5.

## Соціальна складова здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



## § 17. Соціальні аспекти статевого дозрівання

- СТАТЬ • ГЕНДЕР • СТИЛІ ПОВЕДІНКИ
- НЕБАЖАНА ПРОПОЗИЦІЯ
- СЕКСУАЛЬНІ ДОМАГАННЯ



### У цьому параграфі ви:

- навчитеся розрізняти поняття статі та гендеру;
- дізнаєтеся про гендерні ролі та стереотипи;
- пригадаєте, як розвиваються стосунки між статями;
- учитиметеся упевнено поводитися під час спілкування з друзями та іншою статтю.

## СТАТЬ І ГЕНДЕР

**Стать** визначає, є людина чоловіком чи жінкою. Вона зумовлена набором хромосом і є поняттям біологічним. Стать людини визначається ще у момент зачаття.

Від статі залежить будова статевих органів, можливість стати матір'ю чи батьком, а також деякі інші ознаки: пропорції тіла (зріст, ширина плечей, об'єм стегон), розподіл жирової тканини, кількість волосся на тілі й на обличчі, особливості статевого дозрівання, м'язова сила, витривалість, риси обличчя, тембр голосу і навіть міміка й хода.

**Гендер** (статева роль) — поняття культурне і соціальне. Воно визначає риси характеру та особливості поведінки, які певне суспільство вважає прийнятними для жінок та чоловіків.

Поведінка людини може відповідати прийнятим у суспільстві нормам або відрізнятись від них. Поєднання рис, які вважалися традиційно чоловічими і жіночими рисами робить людину більш дієздатною особистістю. Гендерні ролі та стереотипи можуть обмежувати, тому важливо підтримувати рівні можливості для всіх, незалежно від статі.



### Ознаки статі

- з'являються самі собою (без зовнішнього впливу)
- є універсальними, не залежать від країни, культури, релігії (наприклад, тільки жінки народжують дітей)
- ніколи не змінюються в історичному процесі
- властиві лише одній статі



### Ознаки гендеру

- є культурною традицією
- суттєво відмінні в різних країнах і навіть в одній країні (залежно від населеного пункту чи соціального прошарку)
- можуть змінюватися з часом
- властиві людям різної статі



- Перейдіть за QR-кодом. Виконайте інтерактивну вправу та з'ясуйте, яке поняття (стать чи гендер) описує кожен з них. Обговоріть:

- Які факти доводять, що гендерні відмінності не є вродженими, а набуваються у процесі виховання?
- Який факт найбільше вас здивував?



- Подивіться відео про стать і гендерні стереотипи. Обговоріть:
  - З якими з поданих у мультфільмі стереотипів ви стикалися у житті?
  - Чи знаєте людей, які не відповідають цим стереотипам? Назвіть їх.
  - Чи всі гендерні стереотипи шкідливі? Поясніть свою думку.

## ЯК РОЗВИВАЮТЬСЯ СТОСУНКИ МІЖ СТАТЯМИ

Стосунки між людьми різної статі формуються з раннього дитинства в декілька етапів.

*Дитинство.* Спостерігаючи за малюками, можна помітити, що хлопчики й дівчатка охоче граються разом. Та щойно завершується процес усвідомлення статі й гендерних ролей, як діти починають віддавати перевагу своїй статі: дівчатка граються з дівчатками, хлопчики — з хлопчиками.

*Підлітковий вік.* З початком статевого дозрівання все змінюється. Дівчата і хлопці виявляють інтерес одне до одного, починають дружити, разом слухати музику, ходити в кіно. Спілкуються вони переважно групами — компаніями. Проводячи разом дозвілля, більше дізнаються одне про одного. Дівчата і хлопці усвідомлюють, якими вони відданими друзями можуть бути і вчаться цінувати емоційну підтримку.

*Юність.* Хлопець чи дівчина відчуває симпатію до когось одного протилежної статі. Якщо вона взаємна, молоді люди мають схожі мрії, погляди й інтереси, то між ними виникає емоційна близькість, яка з часом може перерости в глибоке та прекрасне почуття — кохання.

*Зрілість.* Досягнувши біологічної та соціальної зрілості, закохані можуть створити родину.

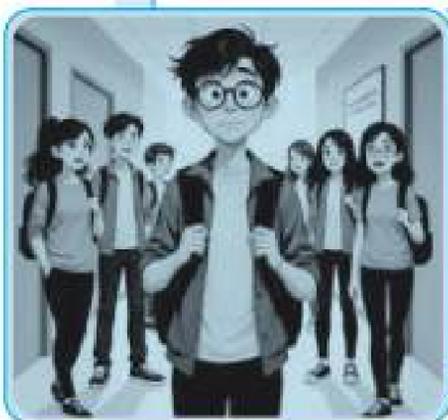


- Які правила спілкування, на вашу думку, сприяють здоровому спілкуванню між хлопцями та дівчатами в підлітковому віці?
- Як ви вважаєте, чому важливо, щоб у хлопців і дівчат були спільні мрії, погляди та інтереси в юності?

## РІВНОПРАВНІ СТОСУНКИ Й УПЕВНЕНА ПОВЕДІНКА

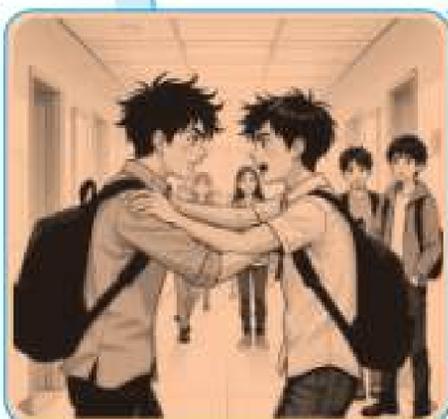
Потреба у спілкуванні з однолітками та у дружніх стосунках із іншою статтю є цілком природною для вашого віку. Однак дуже важливо, щоб ці взаємини були рівноправними. Першим кроком на шляху до їх розбудови є вміння розрізняти моделі поведінки (мал. 60): пасивну, агресивну й упевнену (асертивну).

*Люди поводяться пасивно, якщо:*



- нічого не роблять, щоб захистити свої права;
- ставлять інших людей вище за себе;
- поступаються своїми бажаннями;
- не говорять про те, що їх турбує;
- постійно вибачаються.

*Люди поводяться агресивно, якщо:*



- захищають свої права, не зважаючи на інших;
- думають тільки про себе;
- поводяться зверхньо;
- прагнуть перемогти в будь-який спосіб.

*Люди поводяться упевнено (гідно, асертивно), якщо:*



- відстоюють себе, не порушуючи права інших;
- поважають себе й інших;
- уміють слухати та говорити;
- відверто висловлюють свої почуття;
- упевнені в собі, але не тиснуть на опонента.

Мал. 60. Моделі поведінки



- Виконайте інтерактивну вправу на розпізнавання стилів поведінки.
- Які фактори, на вашу думку, найбільше впливають на формування нашого стилю поведінки: сім'я, друзі, школа чи медіа?
- Чому важливо розвивати навички впевненого спілкування?

## МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ

Уміння впевнено спілкуватися є ключовим для успішного розвитку підлітків, допомагає їм будувати здорові стосунки, уникати конфліктів, підвищувати самооцінку та досягати успіху в різних сферах життя. Впевнене спілкування — це здатність виражати свої думки, почуття, бажання та потреби чітко і відкрито, при цьому поважаючи права і почуття інших.



Мал. 61. Приклад моделей поведінки



- Прочитайте ситуації на мал. 61. Визначте моделі поведінки Славка, Жені, Олі та Макара.
- Поміркуйте, що допомогло вам визначитися: слова, інтонації голосу, міміка, рухи, положення тіла.
- Розгляньте таблицю «Ознаки й наслідки різних стилів поведінки» на с. 151 і перевірте свої здогадки щодо моделей поведінки Славка, Жені, Олі та Макара.
- Об'єднайтесь у пари та розіграйте ситуації, розміщені за QR-кодом. Визначте, яка модель поведінки була в кожній ситуації.



## ОЗНАКИ Й НАСЛІДКИ РІЗНИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ

	Пасивна	Агресивна	Упевнена
<b>Вербальні та невербальні ознаки</b>			
Положення тіла	плечі й голова опущені	напружене, загрозиве	розправлені плечі, піднята голова
Погляд	жалісливий	принизливий	відкритий
Вираз обличчя	відсторонений	напружений, брови насуплені	приятний, розслаблений
Жести	благальні, захисні	стиснуті кулаки, руки в боки	спокійні, рішучі
Як розмовляє	увесь час просить вибачення, виправдовується	погрожує, лається, знущається	висловлює повагу, доброзичливість
Голос	тихий, несміливий	сердитий, зневажливий	твердий, середньої інтенсивності
<b>Наслідки</b>			
Як приймає рішення	інші вирішують за нього	тільки у власних інтересах	шляхом переговорів
Що відчуває	безпорадність, образу, тривогу, приниження	гнів, відчуженість, страх помсти	самоповагу, впевненість, задоволення
Як ставиться до інших людей	цінує інших, не цінує себе	цінує себе, не цінує інших	цінує себе та інших
Як ставляться до нього	на його думку не зважають	його не люблять і бояться	з ним дружать, його поважають

## ЯК ВІДМОВИТИСЯ ВІД НЕБАЖАНОЇ ПРОПОЗИЦІЇ

Для рівноправного спілкування треба навчитися ввічливо, але твердо і без почуття провини відмовлятися від того, що вам не підходить (наприклад, від небажаних стосунків чи недоречних подарунків). Психологи розробили рекомендації, які допоможуть ввічливо відмовитися від небажаної пропозиції. Вони складаються з чотирьох кроків.

### ● Крок 1. Поясніть свої почуття

Розкажіть, що ви думаєте і відчуваєте щодо цієї пропозиції.

### ● Крок 2. Попросіть про послугу

Сформулюйте свою пропозицію чи вимогу у ввічливій формі.

### ● Крок 3. Поцікавтеся думкою співрозмовника

Запитайте співрозмовника / співрозмовницю, що він / вона про це думає: «Не заперечуєш?», «Тебе це влаштовує?», «Домовилися?»

### ● Крок 4. Продемонструйте повагу

Уважно вислухайте його / її відповідь. Якщо вона вас влаштовує, подякуйте за розуміння: «От і добре», «Дякую за розуміння».

Навчитися відмовлятися — це також шлях до особистісного зростання та самоповаги. Важливо пам'ятати, що відмова від небажаних пропозицій — це ваше право, і це не робить вас менш доброзичливими або невдячними. Застосування цих принципів на практиці дасть вам змогу не лише уникати неприємних ситуацій, а й покращити якість вашого спілкування.



- Оберіть одну ситуацію і розіграйте в парах діалог. Продемонструйте діалоги в класі.
  - Ви спілкуєтеся зі знайомим / знайомою, і раптом він / вона запитує про особисте, наприклад про ваше фінансове становище або сімейні проблеми. Ці запитання викликають у вас дискомфорт, адже вони стосуються чутливих тем, які ви не хочете обговорювати.
  - Подруга / друг постійно запрошує вас до компанії, учасники якої поведуться небезпечно (наприклад, вживають психоактивні речовини, лазять по дахах поїздів тощо).

## СЕКСУАЛЬНІ ДОМАГАННЯ

Важливо навчитися протистояти тиску, особливо якщо вас намагаються схилити до інтимних стосунків, яких ви не хочете.

**Сексуальні домагання** — це будь-яка небажана поведінка сексуального характеру, яка змушує вас почуватися незручно, налякано або принижено.

### Ознаки сексуальних домагань

- жарти, коментарі або жести сексуального характеру;
- поширення пліток на сексуальну тематику;
- написання повідомлень сексуального характеру на стінах місць загального користування;
- прохання надіслати фото «ню» (оголені фото);
- розміщення сексуальних коментарів, фотографій або відео в соціальних мережах, або надсилання текстових повідомлень сексуального змісту;
- дотики, щипки чи хапання за різні частини тіла;
- постійні запрошення на побачення навіть після того, як людина відмовила.

Якщо певна поведінка викликає у вас дискомфорт або тривогу, обов'язково поговоріть із дорослими, яким ви довіряєте, щоб запобігти булінгу чи домаганням. Спочатку може бути важко обговорювати питання сексуальних домагань, але відчуття дискомфорту зникне, коли ви отримаєте підтримку та розуміння. Чим раніше ви поділитесь своєю проблемою з людиною, котрій довіряєте, тим легше буде знайти рішення й подолати труднощі.



- Подивіться відео, яке пояснює, що таке сексуальні домагання. Як можна реагувати на поведінку, яка вам не подобається?
- Розгляньте пам'ятку щодо проявів сексуальних домагань і алгоритму дій у таких випадках, розроблену Національною соціальною сервісною службою України, за цим самим QR-кодом. Обговоріть:
  - Які існують види домагань?
  - Чому важливо фіксувати прояви домагань?
  - За яким номером слід зателефонувати в разі необхідності?

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть відмінності між статтю та гендером.

2. Установіть відповідність.

1. У дитинстві	а) закохані готові до створення родини
2. У підлітковому віці	б) дівчата і хлопці можуть проявляти симпатію одне до одного
3. В юності	в) дівчата і хлопці охоче проводять час разом
4. У зрілому віці	г) дівчатка граються з дівчатками, хлопчики — з хлопчиками

3. Оберіть те, що належить до асертивної (упевненої поведінки).

- захист свої прав, не зважаючи на інших
- вміння слухати й говорити
- увесь час вибачатися
- відверто висловлювати свої почуття
- прагнути перемогти в будь-який спосіб

4. Оберіть ознаки гендеру.

є культурним проявом	відрізняються в різних країнах	є біологічно зумовленими
ніколи не змінюються в історичному часі	з'являються самі по собі	можуть змінюватися в історичному часі

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю відмінності статевого дозрівання хлопчиків і дівчат. ☆☆☆

Я можу назвати ознаки впевненої поведінки. ☆☆☆

Я можу пояснити значення асертивної поведінки для розбудови рівноправних стосунків. ☆☆☆

## § 18. Ризики статевого дозрівання

- ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ • ІПСШ
- ІНТИМНІ СТОСУНКИ
- СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО



### У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про вплив психоактивних речовин на статевий розвиток підлітків;
- проаналізуєте причини та наслідки ризикованої статевої поведінки;
- дослідите джерела допомоги для підлітків;
- ознайомитеся з порадами, як протидіяти сексуальному насильству.

## СТАТЕВЕ ДОЗРІВАННЯ

У підлітковому віці відбувається *статеве дозрівання* (пубертат) — процес перетворення хлопчиків і дівчаток на молодих чоловіків і жінок. Деякі фізіологічні та психологічні зміни у хлопців відмінні від тих, що відбуваються у дівчат, а деякі є спільними для обох статей.

Щоб чоловік і жінка могли народити здорових дітей, вони самі мають бути здоровими та добре розвиненими. Глибинні зміни в будові та функціях організму підготовлюють людину до продовження роду.

Статеве дозрівання відбувається завдяки залозам, які виділяють специфічні речовини — гормони. Вони швидко разносяться по всьому організму. Під впливом гормонів росту підліток швидко росте: за рік довжина тіла може збільшитися на 5–9 см, а маса — на 4–7 кг. М'язи зміцнюються, серцево-судинна система розвивається, об'єм серця та легенів збільшується. Кістки верхніх і нижніх кінцівок ростуть швидко, тоді як грудна клітка відстає у рості. Через це підліток може здаватися незграбним.



### Статеве дозрівання дівчат

- формування фігури за жіночим типом
- збільшення молочних залоз
- поява і ріст волосся під пахвами, на лобку
- розвиток статевих органів, початок менструації



### Статеве дозрівання хлопців

- формування фігури за чоловічим типом
- поява волосся на обличчі, в паховій ділянці, під пахвами
- розвиток гортані, зміна голосу
- ріст і розвиток статевих органів, початок полюцій



- Розгляньте фізіологічні ознаки статевого дозрівання у дівчат і хлопців. Пригадайте психологічні та соціальні ознаки дозрівання підлітків. Поміркуйте, які з них є характерними для хлопців, які — для дівчат.
- Обговоріть те, що є спільним для обох статей.
- Подивіться відео про статеве дозрівання. Що нового ви дізналися про цей період розвитку?
- Чи помічали ви такі зміни в себе або у своїх друзів?
- Як можна підтримати одне одного в цей період?



## ВПЛИВ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН НА СТАТЕВИЙ РОЗВИТОК

Психоактивні речовини, такі як алкоголь, тютюн і наркотики, сильно впливають на розвиток підлітків. Їх вживання може порушити гормональний баланс в організмі, що затримує або прискорює статеве дозрівання. Це може призводити до проблем у розвитку репродуктивної системи, зниження здатності мати дітей у майбутньому та до порушень менструального циклу в дівчат.

Крім того, психоактивні речовини впливають на психологічний стан. Вони можуть спричиняти емоційну нестабільність, депресію і тривожність. Підлітки, які вживають наркотики або алкоголь, частіше стикаються з агресивною поведінкою і можуть приймати необдумані рішення. Це ускладнює стосунки з друзями та родиною, а також збільшує ризик небезпечної сексуальної поведінки.

Важливо розуміти, що вживання психоактивних речовин також впливає на соціальне життя підлітків. Вони можуть ізолюватися від людей і втрачати інтерес до навчання та інших важливих аспектів життя. Щоб уникнути цього, підлітки повинні знати про ризики вживання алкоголю, тютюну та наркотиків, відчувати підтримку сім'ї і, за потреби, звертатися по допомогу до фахівців.



- Назвіть прояви ризикованої поведінки, характерні для періоду статевого дозрівання (куріння, вживання алкоголю, експерименти з наркотиками, ранній початок статевого життя...). Обговоріть:
  - Які фактори можуть сприяти тому, що підлітки починають вживати алкоголь, тютюн чи наркотики?
  - Як вживання психоактивних речовин може змінити поведінку підлітка?



- Об'єднайтеся у три групи та створіть плакат про негативні наслідки вживання психоактивних речовин на розвиток і поведінку підлітків. Використовуйте малюнки, фотографії, графіки та текст для подання інформації. Зробіть виставку своїх плакатів у школі для підвищення обізнаності серед інших дітей.

## ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ



Більшість ваших однолітків хотіли б мати близького друга іншої статі. Як сказала одна дівчина, вона мріє знайти людину, з якою цікаво розмовляти, ходити в кіно, можна ділитися своїми проблемами й почуттями, а більше нічого такого...

На відміну від емоційної близькості, якої прагне більшість ваших однолітків, фізична близькість поки що не є для них актуальною. Чому ж підлітки зважуються на такі взаємини, хоч і не готові до них?

Однією з вагомих причин є настирливе нав'язування деякими фільмами культу сексуальних стосунків.



### Чому підлітки зважуються на інтимні стосунки

- щоб стати популярнішими серед однолітків
- щоб не відрізнятись від інших («усі так роблять»)
- не знають (або не замислюються) про можливі наслідки
- хочуть довести своє кохання
- хочуть утримати коханого чи кохану
- роблять це за гроші або подарунки
- під впливом алкоголю чи наркотиків

Під впливом серіалів, відеороликів у багатьох складається хибне враження, що всі підлітки думають лише про секс. Та не вірте усьому, що бачите. Це робиться з єдиною — комерційною метою, адже давно помічено, що такі фільми мають більший попит, і, отже, реклама під час їх показу ефективніша.

Інша причина — вживання психоактивних речовин. У стані сп'яніння дівчина або хлопець може погодитися на випадковий статевий контакт чи стати жертвою насилля.

Трагічні наслідки цього — психічні травми, незапланована вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте приклади ситуацій згоди. Які з них мають найбільше ризиків для психологічного і фізичного стану героїв ситуацій?
- Напишіть есе: «Як інформація про репродуктивне здоров'я та ІПСШ може вплинути на мої рішення в майбутньому».

## РИЗИКОВАНА СТАТЕВА ПОВЕДІНКА

Інтимні статеві стосунки — частина повноцінного життя більшості дорослих людей. Вони дають змогу виконати головне біологічне призначення людини — стати батьком або матір'ю, подарувати життя іншій людині. Та іноді ці стосунки призводять до негативних наслідків: психічних травм, осуду з боку інших людей, незапланованої вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом, зокрема ВІЛ.

Статеву поведінку, яка може мати такі наслідки, називають ризикованою. Приклади такої поведінки — ранній початок статевого життя, часта зміна статевих партнерів, інтимні стосунки в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння, секс за гроші або винагороду тощо.

Деякі гендерні стереотипи можуть підштовхнути хлопця чи дівчину до ризикованої статевої поведінки. Адже ці стереотипи впливають не лише на те, як чоловіки й жінки вдягаються та чим займаються, а й на їхні стосунки, зокрема сексуальні. Гендерні стереотипи визначають, як дівчатам і хлопцям слід поводитися до заміжжя, хто з них має бути ініціатором стосунків, хто відповідає за можливі негативні наслідки (наприклад, вагітність).

Ризикована поведінка — це, зокрема, вживання наркотиків, незахищений секс, що призводить до небажаної вагітності та поширення ПСШ. Важливо бути обачними й відповідальними у статевих відносинах, дотримуючись безпечних практик і захищаючись від можливих ризиків.



- Проаналізуйте, як деякі гендерні стереотипи можуть підштовхнути підлітків до ризикованої статевої поведінки.
  - «Чоловіки мають бути ініціаторами стосунків, а жінки — відігравати пасивну роль».
  - «Якщо дівчина любить хлопця, вона повинна в усьому покладатися на нього».
  - «Хлопець має набути якнайбільше сексуального досвіду до одруження».
  - «Якщо дівчина раптом завагітніла, вона сама винна».
- Які ще стереотипи про стосунки зустрічалися вам чи вашим знайомим?

# ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ЗЛОЧИНИ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

Сексуальні злочини поєднують у собі фізичне та психологічне насильство. Вони призводять до глибоких психологічних травм, становлять ризик для фізичного здоров'я жертви. Їх різко засуджують у будь-якому суспільстві й карають згідно із законом.

В Україні за них передбачено кримінальну відповідальність у вигляді штрафів, обмеження волі, позбавлення волі на тривалі терміни.

## Що таке злочини сексуального характеру?



### 1. Зґвалтування (ст. 152 Кримінального кодексу України):

статеві зносини з застосуванням фізичного насильства, погрози його застосування або з використанням безпорадного стану потерпілої особи (коли жертва перебуває у стані шоку, алкогольного, наркотичного або іншого виду сп'яніння чи доведена до такого стану, тобто коли вона не здатна висловити свою незгоду на статевий акт).



### 2. Сексуальне насильство (ст. 153):

вчинення будь-яких насильницьких дій сексуального характеру, не пов'язаних із проникненням в тіло іншої особи, без добровільної згоди потерпілої особи (сексуальне насильство).



### 3. Примушування до вступу в статевий зв'язок (ст. 154):

примушування особи без її добровільної згоди до здійснення акту сексуального характеру з іншою особою.



### 4. Розбещення неповнолітніх (ст. 156):

розпусні дії особи, яка досягла 16-річного віку, щодо особи, якій не виповнилося 16 років. Водночас не має значення, хто був ініціатором стосунків, а також характеристика потерпілої особи (попередній сексуальний досвід тощо).



### 5. Порушення недоторканності приватного життя (ст. 182):

неправомірне поширення приватної інформації, зокрема, інтимних фото тощо.



### 6. Експлуатація дітей (ст. 300–301):

використання дітей для виготовлення порнографії, сексуальні стосунки з дітьми або інші форми експлуатації.



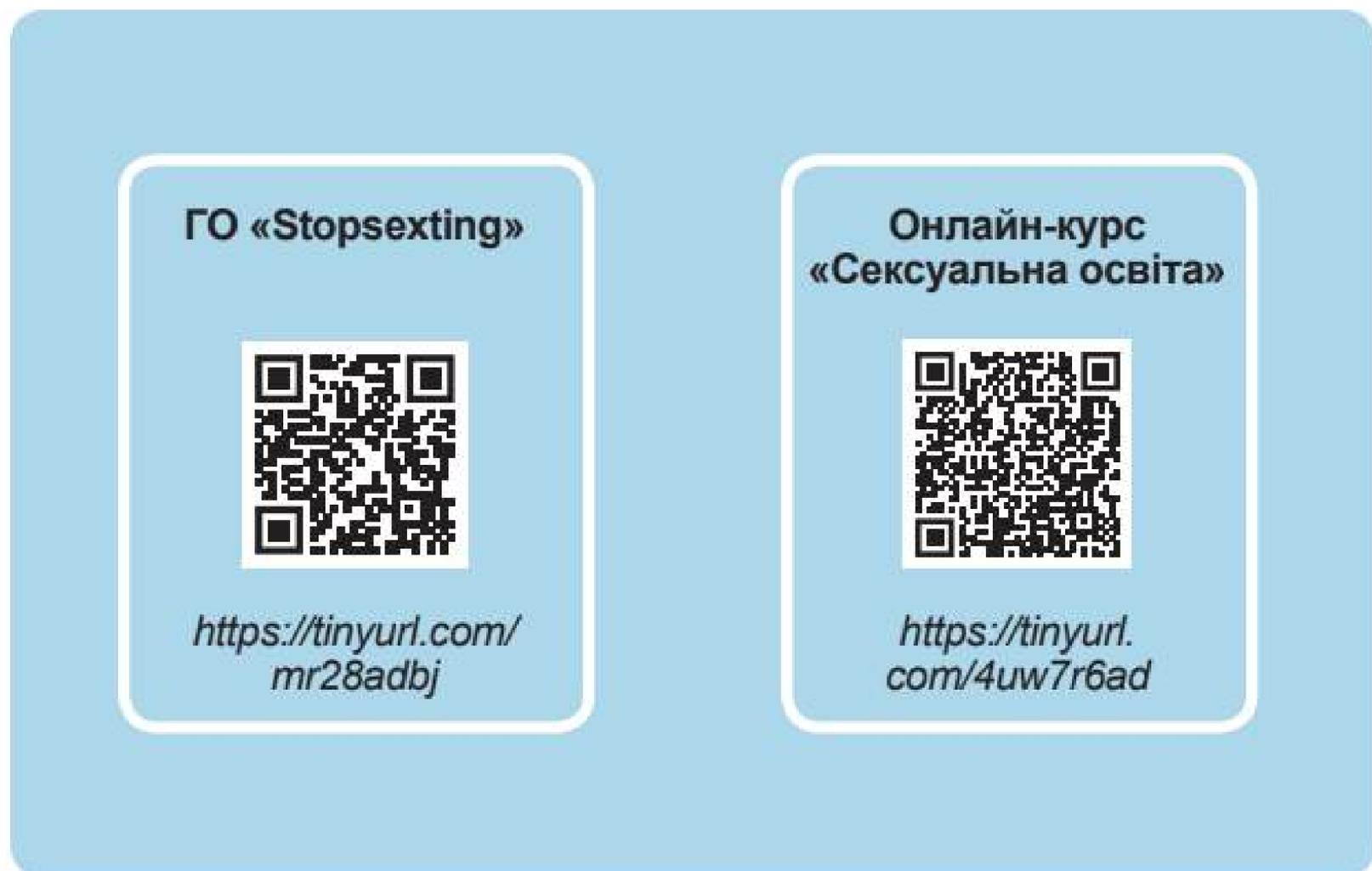
### 7. Незаконні дії сексуального характеру в інтернеті (ст. 301):

розповсюдження порнографії, зокрема дитячої, через електронні засоби зв'язку.

## ДЖЕРЕЛА ДОПОМОГИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

Молодь повинна мати доступ до надійної інформації, щоб розуміти свої потреби, дізнатися, що таке здорові стосунки, психічний добробут підлітків тощо. Важливо знати, де шукати допомогу, ставши об'єктом сексуальних домагань, щоб зменшити страх і пов'язані з цим переживання.

Згідно з Законом України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (ст. 43), огляд дітей до 14 років здійснюється за згодою батьків або законних представників та в їхній присутності. Однак якщо підліток соромиться говорити з батьками чи опікунами про статеве життя, він / вона може звернутися до клініки, дружньої до молоді, де консультації надаються безкоштовно, анонімно і конфіденційно.



Мал. 62. Деякі інформаційні джерела для молоді



- Звідки, на вашу думку, підлітки дізнаються інформацію про стосунки, про безпечну статеву поведінку? Які з джерел є надійними?
- Перейдіть за QR-кодом. Ознайомтеся ще з деякими джерелами допомоги та підтримки для молоді стосовно теми репродуктивного здоров'я. Заповніть бланк, дописавши місцеві джерела допомоги для підлітків.

## ЯК ПРОТИДІЯТИ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛЬСТВУ

Будь-яка форма небажаних дій сексуального характеру, що передбачає фізичний контакт і здійснюється проти вашої волі, є сексуальним насильством. Розуміння своїх прав та вміння реагувати на небажану поведінку є ключовими аспектами безпеки та самозахисту. Навчіться розпізнавати різні форми сексуального насильства та домагань, встановлювати особисті кордони та не боятися шукати допомоги. Наведені нижче поради допоможуть вам почуватися більш упевнено та захищено в різних життєвих ситуаціях.

- 1 Знати свої права.** Дізнайтеся, що таке сексуальне насильство і які є правові захисти.
- 2 Встановлювати межі.** Чітко окреслюйте свої особисті кордони та не бійтеся сказати ні, якщо відчуваєте дискомфорт.
- 3 Розповідати про випадки насильства.** Якщо ви стали жертвою чи свідком сексуального насильства, розкажіть про це довіреній особі (другу, членам родини або вчителям).
- 4 Шукати допомогу.** Зверніться по підтримку до спеціалізованих установ або психологів. В Україні існують організації, які допомагають жертвам насильства.
- 5 Звертатися до правоохоронних органів.** Якщо сталося щось серйозне, повідомте про це поліцію. Вони мають спеціалізовані підрозділи для розслідування таких випадків.
- 6 Документувати випадки насильства.** Записуйте всі деталі інцидентів, щоб мати доказову базу, якщо вам знадобиться правова допомога.

Мал. 63. Поради «Як протидіяти сексуальному насильству»



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться два відео.
  - Проаналізуйте, про злочини якого характеру розповідають герої.
  - Обговоріть, чому важливо вміти розрізнити ознаки домагань.
  - З ким можна поділитися своїми переживаннями?
- Об'єднайтеся у дві групи. Розподіліть ситуації, розміщені за QR-кодом, і спрогнозуйте їх можливий розвиток. Чи загрожує цим людям небезпека? Як би ви порадили їм діяти?

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть зміни, що відбуваються в організмі підлітків у період статевого дозрівання.

активізація  
потових залоз

зміна  
кольору волосся

зменшення  
розміру стопи

збільшення кількості волосся під пахвами та в ділянці геніталій

2. З якого віку дитина може звертатися до лікаря без згоди та присутності батьків або законних представників?
3. Назвіть п'ять джерел допомоги з питань репродуктивного здоров'я для вас (люди, організації, сайти).
4. Проаналізуйте ситуацію. Дайте поради героїні, куди звернутися по підтримку та інформацію. Змоделюйте ситуацію відмови дівчини від пропозиції хлопця.

Каті 15 років. Вона почала зустрічатися з хлопцем старшого віку. Він наполягає на статевих стосунках. Катя вагається, але боїться втратити його. Вона відчуває, що не готова до інтимної близькості й не знає про можливі наслідки.



5. Оберіть правильну відповідь.  
Щоб протидіяти сексуальному насильству, потрібно:  
а) знати, що таке сексуальне насильство;  
б) замовчувати випадки насильства, свідком яких стали;  
в) звертатися по допомогу до поліції;  
г) шукати підтримку серед довірених людей, служб психологічної допомоги.
6. Яка інформація з цієї теми була для вас новою і найкориснішою?
7. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати ознаки сексуальних домагань. ☆☆☆

Я вмію шукати додаткову інформацію про репродуктивне здоров'я.  
☆☆☆

Я розумію важливість підтримки та розуміння для людей, які зазнали насилля. ☆☆☆

# § 19. Права, обов'язки, правова відповідальність

- ЗАКОНИ • ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ
- ПРАВОПОРУШЕННЯ • НЕПОВНОЛІТНІ



Верховна Рада України

## У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з деякими фактами про закони та їх ухвалення в Україні;
- дізнаєтеся, які є види правопорушень;
- проаналізуєте особливості кримінальної відповідальності неповнолітніх;
- потренуєтеся правильно поводитись у разі затримання поліцією.

## ФАКТИ ПРО ЗАКОНИ

1. **Закони** в Україні ухвалює Верховна Рада України. Президент, уряд або народні депутати вносять на розгляд Верховної Ради проекти законів. Проект ухвалюють у три етапи (перше, друге і третє читання). На кожному етапі відбувається голосування. Якщо проект закону ухвалено на всіх трьох етапах, він вважається ухваленим Верховною Радою.
2. Конституція України — Основний закон держави. Інші закони не повинні суперечити Конституції.
3. Закон набирає чинності після підписання його Президентом й опублікування у засобах масової інформації. Президент має право накладати на закон заборону — вето. Верховна Рада може подолати вето Президента конституційною більшістю (300 голосів).
4. Закони мають вищу юридичну силу, ніж інші нормативно-правові акти. Укази Президента, постанови Кабінету Міністрів, накази міністерств, розпорядження органів місцевого самоврядування складають на основі законів, і вони мають назву «підзаконні акти».
5. Правоохоронні органи не ухвалюють законів, а лише виконують їх. У своїй роботі вони також керуються законами.
6. Якщо громадянин порушив закон або опинився під підозрою, співробітник поліції має право перевірити в нього документи, затримати його й доправити у відділення поліції.
7. У разі затримання неповнолітнього поліція зобов'язана повідомити його батькам і розмовляти з ним тільки в їхній присутності або в присутності осіб, які опікуються неповнолітнім.
8. Незнання законів не звільняє громадянина від відповідальності.
9. У разі потреби кожен громадянин має право на допомогу адвоката.
10. Ніхто не може визнати громадянина винним у скоєнні злочину, крім суду. Тобто громадянин вважається невинуватим, аж доки суд не ухвалить рішення про його вину.



- Перейдіть за QR-кодом і визначте, які твердження про закони істинні, а які — хибні.
- Об'єднайтеся у три групи. За допомогою таблиці на с. 166 підготуйте повідомлення, як змінюються з віком:
  - група 1: права людини;
  - група 2: її обов'язки;
  - група 3: правова відповідальність.
- По черзі повідомте результати своєї роботи у класі.

Вік	Права, обов'язки та правова відповідальність
6–7 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ви маєте розпочати навчання у школі</li> <li>• Ви повинні оплачувати проїзд у громадському транспорті</li> </ul>
11 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• За скоєння особливо тяжкого злочину або в разі повторного скоєння злочину вас можуть направити до школи соціальної реабілітації</li> </ul>
14 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ви отримуєте паспорт</li> <li>• Ви маєте право їздити дорогою на велосипеді, бути водієм гужового транспорту</li> <li>• Маєте право працювати на нешкідливій роботі у вільний від навчання час, але лише за згодою одного з батьків і не більш як 24 години на тиждень</li> <li>• За певні злочини (умисне вбивство, крадіжку, грабіж, вимагання, зґвалтування, заподіяння тілесних ушкоджень, терористичний акт, злісне хуліганство, навмисне знищення чужого майна) вас можуть засудити до кримінального покарання (штрафу, громадських робіт чи позбавлення волі)</li> </ul>
15 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ви маєте право самостійно розпоряджатися своєю заробітною платою чи стипендією</li> <li>• Маєте авторські права на свої твори та винаходи, тобто на авторську винагороду</li> <li>• За згодою батьків маєте право укласти будь-які угоди, наприклад продавати щось чи дарувати</li> <li>• Маєте право відкрити рахунок у банку і розпоряджатися ним за згодою батьків</li> <li>• У разі заподіяння матеріальної шкоди ви зобов'язані відшкодувати збитки (якщо не маєте заробітку, це мусять зробити батьки)</li> </ul>
16 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Маєте право змінити своє ім'я чи прізвище</li> <li>• Маєте право самостійно влаштуватися на роботу, яка триває не більш як 36 годин на тиждень</li> <li>• Маєте право керувати мотоциклом</li> <li>• За адміністративні порушення, наприклад проїзд без квитка або перехід дороги в недозволеному місці, з вас можуть стягнути штраф</li> <li>• Відповідаєте за всі злочини як дорослі, але з деякими обмеженнями, наприклад, вас не можуть засудити до довічного ув'язнення</li> </ul>
18 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• За законом ви стаєте повністю дорослими</li> <li>• Маєте право голосувати й бути обраними до місцевих органів влади</li> <li>• Можете керувати автомобілем</li> <li>• Можете взяти шлюб</li> <li>• З 18 років юнаків можуть призвати на військову службу</li> </ul>
20–21 рік	<ul style="list-style-type: none"> <li>• З 21 року вас можуть обрати народним депутатом / депутаткою України</li> </ul>
35 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Маєте право бути обраним Президентом України.</li> </ul>

## ЩО ТАКЕ ПРАВОПОРУШЕННЯ

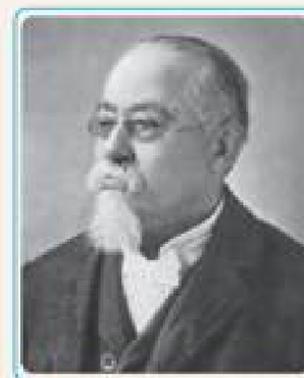
**Правопорушення** — вчинки людей, що порушують Конституцію держави, її закони чи підзаконні акти.

Чому люди вчиняють правопорушення? Інколи — з економічних причин. Наприклад, людина краде, бо не може знайти легальний заробіток, щоб прожити. Інколи — через недосконале законодавство. Але найчастіше причинами правопорушень є свідоме порушення закону, приналежність до небезпечної компанії, вживання алкоголю чи наркотиків.

Чи знаєте ви, що...

Наприкінці XIX ст. італійський кримінолог Чезаре Ломброзо висловив думку, що той, хто скоює злочин, є злочинцем від народження.

Відтоді науковці намагаються довести чи спростувати зв'язок між генетичними особливостями людини та її схильністю до вчинення правопорушень. Але досі немає переконливих доказів чи спростувань такого зв'язку.



### Види правопорушень

○ Дисциплінарні проступки (спізнення на роботу, порушення дисципліни, пропуск занять чи роботи без поважної причини, порушення інших трудових чи службових обов'язків)

○ Цивільно-правові, або майнові правопорушення (пошкодження чи знищення чужого майна)

○ Адміністративні проступки (порушення Правил дорожнього руху, безквитковий проїзд у транспорті, розпалювання багаття на шкільному подвір'ї, у парку чи іншому забороненому місці)

○ Кримінальні правопорушення, які є найтяжчими й у законодавстві називаються злочинами (крадіжки, заподіяння тілесних ушкоджень та інші)



- Перейдіть за QR-кодом і потренуйтеся розпізнавати види правопорушень.
- Пригадайте випадки, коли ви порушили правила поведінки вдома, у школі або інших громадських місцях. Проаналізуйте:
  - Що конкретно сталося?
  - Що ви відчували, порушуючи правила?
  - Які наслідки мали ці порушення?
  - Як ви діятимете наступного разу в таких ситуаціях?

## ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ТА ЇЇ ВИДИ

Здебільшого правопорушення — це не тільки нехтування законом, це також вчинки, які заподіюють шкоду іншим людям чи організаціям. Тому держава не лише здійснює профілактику правопорушень, а й карає правопорушників, притягує їх до *правової відповідальності*. Це визначені законом дії стосовно порушників закону. Відповідно до видів правопорушень виокремлюють і види відповідальності.

### Приклади відповідальності залежно від виду правопорушень

- Дисциплінарні проступки: попередження, запис у щоденнику, оголошення догани, звільнення
- Цивільно-правові, або майнові правопорушення: відшкодування заподіяних збитків
- Адміністративні проступки: офіційне попередження, штраф, позбавлення прав водія, адміністративний арешт до 15 діб (застосовується з 18 років)
- Кримінальні правопорушення: штраф, заборона провадити певну діяльність, громадські чи виправні роботи, обмеження волі, тимчасове або довічне ув'язнення

## ОСОБЛИВОСТІ КРИМІНАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ НЕПОВНОЛІТНІХ

*Неповнолітні* — особи, яким не виповнилося 18 років. Закон визначає, що людина підпадає під кримінальну відповідальність із 16 років, а за тяжкі злочини кримінальна відповідальність настає з 14 років. Проте вона відрізняється від кримінальної відповідальності повнолітніх, адже здебільшого має на меті не покарання, а виховання.

Найпоширенішими злочинами серед підлітків є крадіжки, знищення або пошкодження чужого майна, хуліганство, насилля (бійки чи зґвалтування). Обставини, що обтяжують відповідальність, — скоєння злочину навмисно, у групі або в нетверезому стані.



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Обговоріть:
  - Які види відповідальності за адміністративні порушення застосовують до неповнолітніх?
  - Наведіть приклади адміністративних правопорушень, за які неповнолітню особу можуть заарештувати.
  - За які злочини кримінальна відповідальність настає з 14 років?

## ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ПОШКОДЖЕННЯ МАЙНА

Знищення або пошкодження чужого майна — поширене правопорушення серед підлітків, за яке настає кримінальна і цивільно-правова відповідальність. Кримінальний кодекс передбачає різну відповідальність за умисні та неумисні дії.

Умисне знищення або пошкодження майна карається з 14-річного віку. За заподіяння значної шкоди передбачено штраф, виправні роботи або позбавлення волі до 3 років. Значна шкода — шкода, вартість якої вища за певну межу або яка становить суттєві для власника матеріальні збитки. Знищення або пошкодження майна, вчинене шляхом підпалу, вибуху, або якщо воно заподіяло особливо велику шкоду чи має тяжкі наслідки, карається позбавленням волі до 15 років.

Особливо велика шкода — це, наприклад, виведення з ладу підприємства, ліній електропостачання, газопроводу, залізниці, знищення пожежею лісового масиву. Тяжкі наслідки — заподіяння тілесних ушкоджень або значних матеріальних збитків.

Кримінальну відповідальність за ненавмисне знищення чи пошкодження чужого майна передбачено лише з 16 років у разі людських жертв або особливо великої матеріальної шкоди.

Згідно з Цивільним кодексом України особа, яка знищила чи пошкодила чуже майно (не має значення, навмисно вона це зробила чи через необережність), зобов'язана відшкодувати власникові матеріальні збитки.



Мал. 64. Види покарань, які можуть застосовувати до неповнолітніх

## ЯКЩО ВАС ЗАТРИМАЛА ПОЛІЦІЯ

Кожен може опинитись у ситуації, коли його затримала поліція. Найчастіше це буває з двох причин: людина вчинила правопорушення або її у чомусь підозрюють (наприклад, схожа на того, хто перебуває в розшуку). Якщо ви вчинили незначне правопорушення (перейшли дорогу в недозволеному місці), намагайтеся врегулювати конфлікт одразу. Поводьтеся спокійно і доброзичливо, переконайте поліцію, що ви не агресивні, а правопорушення вчинили випадково: замислилися, не помітили переходу.

У разі серйозного конфлікту з правоохоронцями вимагайте присутності батьків. Вони можуть скористатися допомогою адвоката.

Адвокат має право бути на допитах, виступати від вашого імені в суді, вести переговори зі свідками, отримувати всі необхідні у справі документи. Однак послуги приватного адвоката платні, і якщо справа тривала і складна, вашим батькам доведеться витратити чимало коштів. Можна скористатись і послугами адвоката, якого наймає держава.



### Співробітники поліції мають право:

- Перевірити документи. При цьому вони звернуть увагу на вашу зовнішність (неохайний вигляд скоріш за все викличе підозру) та поведінку (нервозність, а тим паче грубість і демонстративна неповага можуть посилити підозру, стати приводом для затримання).
- Затримати й доправити у відділення поліції для встановлення особи чи за підозрою (якщо ви не мали при собі документів або схожі на особу, яка перебуває в розшуку).
- Провести обшук і зареєструвати затримання. Реєстрація у книзі затриманих — у ваших інтересах, навіть якщо не хочете, щоб про це дізналися. За життя, здоров'я і майно затриманого відповідає відділення поліції, і якщо там станеться неприємний інцидент, то запис у книзі реєстрації буде доказом того, що вас затримували.
- Отримати від вас пояснення, але тільки у присутності ваших батьків.

### Співробітники поліції зобов'язані:

- Повідомити ваших батьків чи опікунів про затримання. Обов'язково скористайтеся цією можливістю. Батьки не дозволять скривдити вас, а за потреби знайдуть адвоката.
- Відпустити через 3 години, якщо за вами немає серйозної провини.



- Об'єднайтесь у групи по 5–7 осіб. Розподіліть ролі як на малюнку. Розіграйте ситуацію затримання підлітка поліцейськими
- Запитання до спостерігача:
  - Чи були підстави для затримання?
  - Чи правильно поводитися підліток і його батьки?

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

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

- Громадяни України отримують паспорт у 14 років.
- Ви маєте право працювати за згодою батьків із 12 років.
- У 14 років ви маєте право змінити своє ім'я чи прізвище.
- З 15 років ви маєте право відкрити банківський рахунок.

2. Оберіть правильну відповідь.

Злочином називають цивільно-правове / кримінальне правопорушення. Поліція має право допитувати неповнолітніх тільки без присутності / в присутності батьків чи опікунів.

3. Установіть відповідність.

1) Дисциплінарні проступки	А) Крадіжки, заподіяння тілесних ушкоджень
2) Цивільно-правові правопорушення	Б) Спізнення на роботу, порушення дисципліни
3) Адміністративні проступки	В) Пошкодження чи знищення чужого майна
4) Кримінальні правопорушення	Г) Порушення Правил дорожнього руху, безквитковий проїзд у транспорті

4. Прочитайте ситуацію. Яке покарання можуть застосувати до Зої?

Зої 15 років. Вона сиділа з подругами в кафе. Коли Зоя вставала з-за столу, то ненавмисно скинула чашку на підлогу. Чашка розбилася.



5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю свої права та обов'язки, розумію, що таке правова відповідальність неповнолітніх. ☆ ☆ ☆

Я можу навести приклади видів правопорушень і відповідальності за них. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як діяти у випадку затримання поліцією. ☆ ☆ ☆

# § 20. Самозахист і допустима самооборона

- САМООБОРОНА
- ДОПУСТИМА САМООБОРОНА
- ПЕРЕВИЩЕННЯ МЕЖ ДОПУСТИМОЇ САМООБОРОНИ



## У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що таке самозахист;
- ознайомитеся з поняттям меж допустимої самооборони;
- потренуєтеся, як діяти в ситуаціях нападу й пограбування;
- проаналізуєте пам'ятку для тих, хто виїжджає за кордон;
- дослідите способи звернення по допомогу на Національну дитячу гарячу лінію.

## ОСНОВИ САМОЗАХИСТУ

У попередніх класах ви вивчали правила безпечної поведінки в соціальному середовищі: як поводитись у натовпі, спілкуватися з незнайомими людьми, захищати своє житло. Найкращий спосіб зберегти своє життя, здоров'я або майно — не потрапляти у криміногенні ситуації та самим не створювати їх.



- Прочитайте китайську притчу. Як ви думаєте, у чому полягає найвища мудрість Майстра?
- Обговоріть, як уникати криміногенних ситуацій.

### Найвища мудрість

Одного разу до старого Майстра китайських бойових мистецтв прийшов молодий європейець і запитав:

— Учителю, я чемпіон своєї країни з боксу та французької боротьби. Чого ще ти міг би навчити мене?

Старий Майстер усміхнувся і сказав:

— Уяви, що ти гуляєш містом і випадково забрів туди, де на тебе чекають громила, щоб нам'яти тобі боки й пограбувати. Тож я навчу тебе не гуляти в таких місцях.



#### *Найпростіші поради, як уникати небезпечних ситуацій*

- Гроші та цінні речі тримайте при собі, не залишайте без нагляду рюкзаки та сумочки.
- У кафе, перш ніж повісити пальто, вийміть із нього гроші та документи.
- Не відчиняйте дверей незнайомій людині.
- Із собою беріть стільки грошей, скільки маєте витратити.
- Ніколи не носіть разом гроші та документи.

Та іноді трапляються ситуації, в яких доводиться захищатися від нападників. **Самооборона (самозахист)** — це законні дії, спрямовані на захист життя та здоров'я людини, котра обороняється. Але завжди треба пам'ятати про межі допустимої самооборони.

#### *Самозахист є крайнім заходом. Його здійснюють:*

- із застосуванням фізичної сили, тобто рукопашного бою;
- із застосуванням спеціальних засобів (газовий пістолет, газовий балончик, автоматичні сигнальні пристрої).

## ДОПУСТИМА САМОБОРОНА ТА ЇЇ МЕЖІ

Теоретично людина може прожити життя, не потрапивши в ситуації, в яких треба захищатись. Однак погрози, вимагання, напади — досить поширені соціальні небезпеки. Щоб правильно діяти за таких обставин, ви маєте знати закони, які визначають право людини на допустиму самооборону.

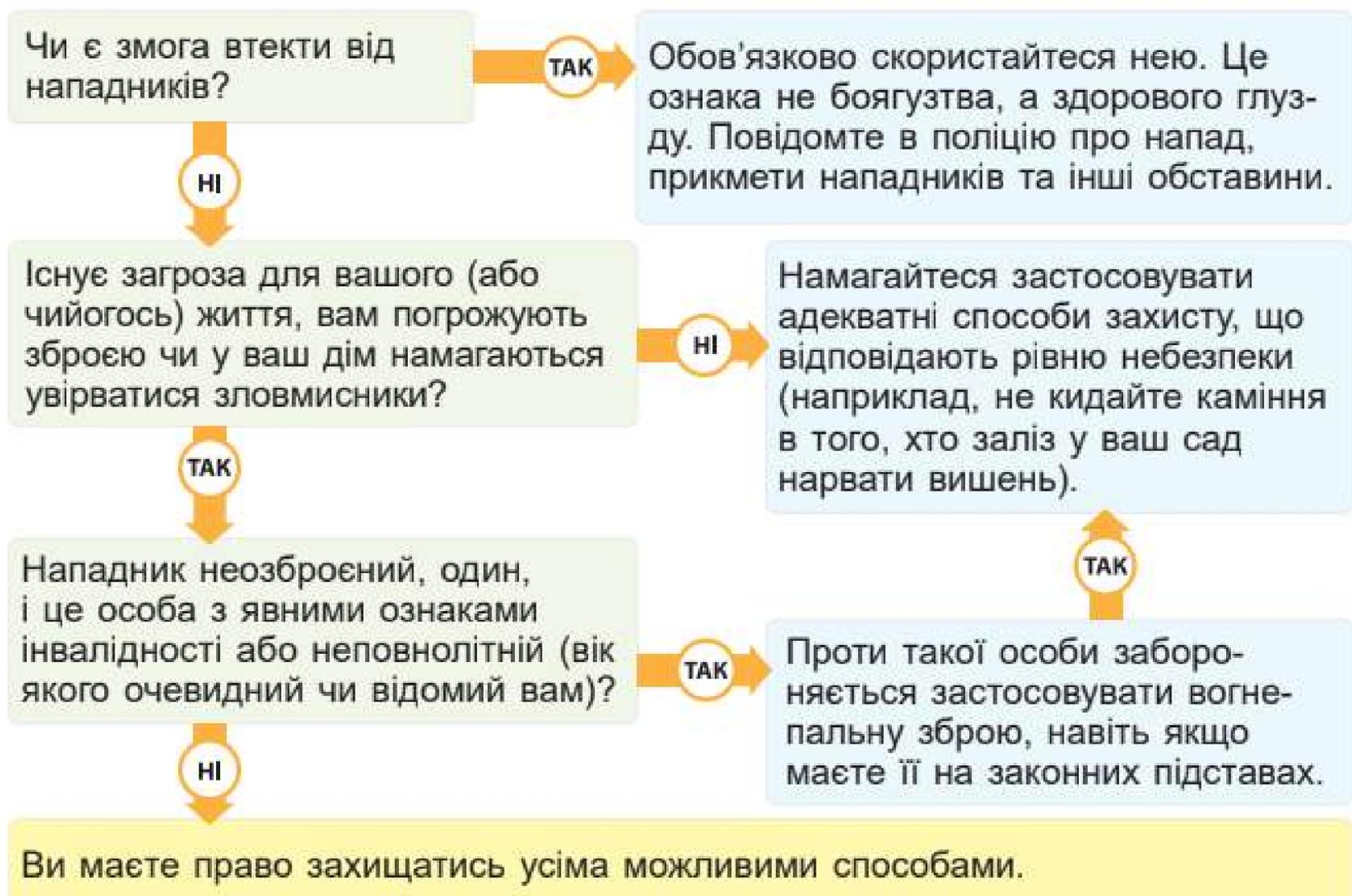
*Допустима самооборона* — дії, вчинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини, якщо вони не перевищують меж допустимої самооборони.

*Перевищенням меж допустимої самооборони* визнається умисне заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що явно не відповідає небезпеці посягання. Не є перевищенням меж допустимої самооборони застосування зброї проти озброєних нападників, а також будь-які дії щодо захисту від вторгнення у житло чи інше приміщення незалежно від шкоди, яку заподіяно нападнику.



Прочитайте ситуації й за допомогою блок-схеми оцініть, чи було перевищено межі допустимої самооборони.

- 12-річний підліток заліз у садок до пенсіонера. Той узяв мисливську рушницю, вистрілив у хлопця і поранив його.
- На дівчину напали в під'їзді. Під час боротьби вона наступила тонким підбором на ногу зловмиснику. Той відпустив руки, покотився зі сходів і зламав собі шию.



## ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

Торгівля людьми — один із найприбутковіших видів незаконного «бізнесу» після торгівлі зброєю та наркотиками. Щороку у світі його жертвами стають від 700 тисяч до 2 мільйонів осіб. Найчастіше це дівчата і молоді жінки з бідних країн Африки, Азії, Латинської Америки, Східної Європи, які через скрутне матеріальне становище шукають роботу за кордоном.

Іноколи жінки відгукуються на оголошення працювати офіціанткою, танцівницею, хатньою робітницею або їх просто викрадають. Якщо їм пощастило дивом повернутися додому, вони розповідають страшні історії про те, що з ними сталося.

Ось що пережила 15-річна дівчина з невеликого містечка.

Одного разу вона вийшла з дому й не повернулася. Батьки та поліція марно розшукували її. Лише через рік дівчина зателефонувала з Одеси. Удома вона ще довго не могла ні з ким розмовляти й нічого не розповідала про пережите.

Трохи згодом розказала рідним, що тоді, коли вона йшла до своїх друзів, біля неї зупинилася машина, і двоє чоловіків запропонували підвезти її. Одного з них вона знала — це був родич друга її брата.

Але натомість дівчину завезли в незнайоме місце, замкнули в підвалі, а відтак нелегально переправили до Туреччини.

Там її силоміць накололи наркотиками та змусили працювати в будинку розпусти. Знайшлася людина, яка пожаліла дівчину й вивезла її у валізі.

Дівчині було завдано такої психічної травми, що вже на волі вона тривалий час не могла згадати ні свого імені, ні адреси. В реабілітаційному центрі їй надали медичну та психологічну допомогу. Лише після цього вона згадала номер телефону батьків.

Небезпека торгівлі людьми загрожує не лише жінкам, а й чоловікам та дітям. Їх викрадають для сексуальної експлуатації, для примусової праці, незаконного усиновлення й навіть вилучення органів для трансплантації.

Державні та міжнародні організації вже багато років борються з кримінальною торгівлею людьми. Але законодавство в цій сфері права недосконале, а торгівля людьми — добре організований злочинний «бізнес» із величезними прибутками. Тому важливо бути пильними й самим захищати себе. Наприклад, так, як це зробили студенти одного училища культури.



Групі випускників запропонували кількамісячні гастролі в Японії. Студентам, які щойно пройшли тренінг щодо запобігання торгівлі людьми, ця пропозиція здалася підозрілою, і вони звернулися до правоохоронних органів. З'ясувалося, що організатори турне не мали жодних контрактів зі стороною, яка мала приймати. Вони повинні були зібрати групу молоді і, доправивши її до морського порту в Одесі, отримати за це чималу винагороду.



- Багато людей виїхали за межі України через війну. Перебуваючи за кордоном, важливо остерігатися ризику потрапити в руки торговців людьми.
- Ознайомтеся з пам'яткою для тих, хто виїжджає за кордон.

### Пам'ятка для тих, хто виїжджає за кордон

1. Нікому не віддавайте свій паспорт. Документи, які підтверджують вашу особу, повинні бути у вас, ніхто не має права їх забрати.
2. Якщо ви вирішили підписати контракт на роботу чи навчання, переконайтеся, що все у ньому вам зрозуміло й він містить таку інформацію:
  - а) країна призначення;
  - б) ім'я роботодавця;
  - в) вид роботи та умови праці;
  - г) умови оплати, проживання;
  - ґ) термін дії контракту.
3. Ніколи не довіряйте пропозиціям допомоги у працевлаштуванні за кордоном, навіть якщо їх роблять ваші знайомі, друзі, родичі чи колеги. Обов'язково проконсультуйтеся з юристом щодо контракту, який вам пропонують.
4. Залиште своїм рідним, близьким, друзям усю інформацію про себе і свого роботодавця, інформацію про посольство України в країні, до якої виїжджаєте.
5. Якщо термін перебування на території іноземної держави обмежений, перевищення цього терміну може позбавити вас можливості виїхати за кордон у майбутньому.
6. Пам'ятайте, що знання мови країни перебування допоможе вам у складних ситуаціях.
7. На жаль, поліція в деяких країнах може бути частиною проблеми, а не її розв'язанням. Відомі випадки, коли жінок, які звернулися до поліції, продавали знову. Якщо ви потрапили у складну ситуацію, постарайтеся зв'язатися з посольством України.

## ПРОБЛЕМИ ДИТЯЧОЇ БЕЗДОГЛЯДНОСТІ ТА БЕЗПРИТУЛЬНОСТІ

Багато з тих, хто шукає кращої долі за кордоном, виїжджають туди нелегально, залишаючи своїх дітей під опікою родичів чи в інтернатах. Брак батьківського піклування, бездоглядність, погане харчування, негативний приклад вживання психоактивних речовин, психічне і фізичне насильство породжують у таких дітей чимало проблем.

Дітей, які зростають у неблагополучному середовищі, можуть залучати до тяжкої праці й до небезпечних видів бізнесу. Скажімо, дитину можуть змусити обробляти величезний город, колисати вночі немовлят, навіть просити милостиню, красти чи розповсюджувати наркотики. На жаль, у таких випадках діти не завжди звертаються по допомогу й часто обирають помилкове та небезпечне рішення — тікати з дому. Декого з підлітків вабить романтика вуличного життя. Жити з батьками та вчитись у школі їм нудно, а життя «на волі», вважають вони, захопливе, цікаве й романтичне. Але це не так. Життя дитини на вулиці важке, принизливе й дуже небезпечне.

Однак тих, хто шукає на вулиці романтику, якраз найменше. Найчастіше діти тікають від того, що робить їх нещасливими: жорстоке поводження, фізичне чи психічне насилля, родинні проблеми, матеріальна скрута, конфлікт з учителями чи однолітками. Дехто втікає від проблем з алкоголем чи наркотиками — своїх або батьків.

Якщо хтось із ваших друзів збирається втекти з дому — це серйозна проблема, адже вони не готові до самостійного життя. Можливо, вони думають інакше, але насправді помиляються. Вулиця ще ні для кого не закінчилася добром. Якщо вони у скруті й хочуть піти з дому, *ви маєте нагоду врятувати їм життя!*

Без жодних вагань запропонуйте разом пошукати інше рішення, наприклад звернутися по допомогу до когось із дорослих. До того, кому ви довіряєте. Найкраще, якщо це будуть ваші батьки. Або зверніться до вчителя, шкільного психолога, тренера, родича, сусіда чи просто знайомого. Він чи вона допоможе вашому другові зрозуміти, що є багато інших шляхів розв'язання проблеми.



- Ви можете зателефонувати на гарячі лінії довіри. Перейдіть за QR-кодом і дослідіть способи звернення по допомогу.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

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

- Якщо ви знаєте когось, хто планує втечу з дому, зробіть усе, щоб запобігти цьому.
- Торгівля людьми загрожує лише жінкам.
- Життя підлітка на вулиці сповнене романтики та пригод.
- За кордоном нікому не можна віддавати свій паспорт.

2. Установіть відповідність.

1) Перевищення меж допустимої самооборони —

А) законні дії, спрямовані на захист життя та здоров'я людини, що обороняється.

2) Самооборона —

Б) дії, вчинені з метою захисту життя чи майна, якщо вони не перевищують меж допустимої самооборони.

3) Допустима самооборона —

В) умисне заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що явно не відповідає небезпеці посягання.

3. Проаналізуйте ситуацію. Як би ви вчинили на місці Андрія?

Подруга Андрія Настя останнім часом погано вчиться, прогулює уроки. Якось вона сказала Андрію, що мама майже не буває вдома, і вся турбота про молодшого брата лягає на неї. Вона вже не витримує і хоче піти з дому.



4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю різницю між допустимою самообороною та перевищенням її меж. ☆ ☆ ☆

Я можу розповісти, як люди можуть потрапити в рабство. ☆ ☆ ☆

Я знаю, куди звертатися по допомогу, якщо друг / подруга хоче втекти з дому. ☆ ☆ ☆

# § 21. Деструктивні угруповання і тероризм

- ШАХРАЙСТВО • СЕКТИ • ТЕРОРИЗМ



## У цьому параграфі ви:

- усвідомите небезпеку деструктивних угруповань, зокрема релігійних сект;
- дізнаєтеся, як поводитися в умовах загрози тероризму;
- потренуєтеся уникати ситуацій нападу, пограбування й залучення до деструктивних сект.

## ДЕСТРУКТИВНІ УГРУПОВАННЯ

*Деструктивні угруповання* — це групи людей, діяльність або ідеї яких завдають шкоди суспільству, іншим людям або навіть самим собі. Основними ознаками таких угруповань є насильство, агресія, маніпуляції та ізоляція від зовнішнього світу. Їхні дії можуть бути як фізично небезпечними (насильство, вандалізм, небезпеки для життя), так і емоційно або психологічно руйнівними (маніпуляції, поширення ненависті).

Існує кілька видів деструктивних угруповань, які відрізняються за своїми цілями, методами та впливом на своїх членів і суспільство загалом (мал. 65).

### Кримінальні угруповання

Це групи, які чинять злочини, такі як крадіжки, наркоторгівля, рекет. Їхня мета — заробити гроші незаконним шляхом.

### Екстремістські та терористичні угруповання

Ці групи просувають дуже радикальні ідеї та можуть використовувати насильство для досягнення своїх цілей, наприклад, щоб змінити владу або примусити людей прийняти їхні ідеї.

### Релігійні секти

Це групи, які використовують релігійні переконання, щоб маніпулювати своїми членами. Вони часто ізолюють людей від світу й контролюють їхнє життя.

### Політичні угруповання

Деякі групи прагнуть силою змінити владу або захопити її, часто порушуючи закони та норми.

### Субкультурні угруповання

Це молодіжні або інші групи, які просувають агресивну або небезпечну поведінку. Вони можуть руйнувати майно, битися або протистояти іншим групам, ризикувати своїм або чужим життям.

### Кіберзлочинні угруповання

Ці групи діють в інтернеті. Вони можуть викрадати дані, зламувати комп'ютери або ошукувати людей.

Мал. 65

## Як уберегтися від впливу

1

*Критичне мислення.* Потрібно аналізувати будь-яку інформацію і ставити під сумнів заклики до насильства або ненависті.

2

*Спілкування.* Варто говорити з дорослими (батьками, вчителями) про свої переживання та з'ясовувати питання, які виникають щодо певних груп чи рухів.

3

*Участь у позитивних активностях.* Займатися спортом, волонтерством або творчістю — це чудові способи знайти підтримку і друзів, уникнувши небезпечних угруповань.



- Перейдіть за QR-кодом і виконайте інтерактивну вправу на розпізнавання деструктивних угруповань.
- Наведіть приклади ситуацій, де люди стикаються з пропозицією вступити до деструктивної групи (наприклад, через соціальні мережі друзів).

## НЕБЕЗПЕКА ТЕРОРИЗМУ

Після 11 вересня 2001 року, коли в США захоплені терористами літаки атакували хмарочоси Всесвітнього торговельного центру і Пентагон, було визнано, що тероризм є ворогом номер один для безпеки людей у всьому світі.

Сучасний світ надзвичайно мобільний. Люди виїжджають за кордон на роботу, до родичів, у відпустку й відрядження. Ніхто не застрахований від небезпеки стати жертвою терористичного акту чи потрапити в заручники.

Нині через війну в Україні існують постійні загрози тероризму: мінування торговельних центрів, громадського транспорту, підземних переходів, вокзалів, закладів освіти. Вибухові пристрої можуть підкладати у двори чи навіть на дитячі майданчики. Тому кожен має знати правила поведінки в разі виявлення вибухового пристрою або захоплення в заручники.

● *Вибуховий пристрій можуть закласти:*

- у припаркований поблизу будинків автомобіль;
- у пакунок, валізу, сумку, пакет;
- в урну для сміття;
- у поштову посилку.

● *Якщо ви виявили вибуховий пристрій:*

- Не підходьте до підозрілого предмета, не чіпайте його, не підпускайте до нього інших.
- Не користуйтеся мобільним телефоном, здатним спричинити детонацію радіочутливого підривного механізму, і попередьте про це інших.
- Відійдіть на велику відстань і негайно сповістіть поліцію чи інші правоохоронні органи про підозрілий предмет.
- Дочекайтеся правоохоронців і вкажіть їм на нього.





### *Якщо вас захопили в заручники:*

- Опануйте себе.
- Фізично й морально підготуйтеся до випробування.
- Не дратуйте терористів, не демонструйте ненависті до них.
- Від самого початку (особливо в перші години) виконуйте всі їхні накази.
- Не привертайте уваги своєю поведінкою й активним спротивом. Це може погіршити ваше становище.
- Не намагайтеся втекти, якщо не впевнені в успіху або якщо це призведе до погіршення становища інших заручників.
- Повідомте терористів про погане самопочуття.
- Запам'ятайте якнайбільше інформації про них (кількість, зовнішність, статура, акцент, про що розмовляють, манера поведінки, зброя).
- Постарайтеся визначити місце свого перебування.
- Зберігайте розумову й фізичну активність. Пам'ятайте: спецслужби роблять усе, щоб вас визволити.
- Не відмовляйтеся від їжі й води. Це допоможе зберегти сили.
- Сядьте подалі від вікон, дверей і терористів. Це вбереже вас у разі штурму приміщення або пострілів снайперів.
- Під час штурму лягайте на підлогу обличчям униз, поклавши руки на потилицю.



- Багатьох терористичних актів вдалося уникнути завдяки пильності громадян, які вчасно виявили й допомогли знешкодити терористів.
- Розвинути спостережливість допоможе гра «Служба безпеки».
  - Двоє учнів виходять із класу. Вони — «служба безпеки» аеропорту. Решта — пасажирів і пасажирки літака. Серед пасажирів і пасажирок оберіть «терориста», який має пронести на борт літака сховану в одязі «зброю» — невелику книжку чи пенал.
  - Коли «служба безпеки» повертається до класу, пасажирів і пасажирки стають у чергу та крокують повз неї. «Служба безпеки» має лише три спроби, щоб визначити «терориста» за невербальними ознаками — за поглядом, мімікою, жестами.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

### 1. Установіть відповідність.

Кіберзлочинні угруповання

Групи, які чинять злочини, такі як крадіжки, наркоторгівля, рекет.

Політичні угруповання

Групи, які викрадають дані, зламують комп'ютери або ошукують людей.

Кримінальні угруповання

Групи, які прагнуть силою змінити владу або захопити її, часто порушуючи закони та норми.

### 2. Визначте, які твердження про правила поведінки заручників істинні, а які — хибні.

- Відразу намагатися втекти.
- Не панікувати, заспокоювати інших.
- Відмовлятися від їжі та води.
- Сісти подалі від вікон, дверей і терористів.
- Не дратувати терористів, не демонструвати ненависті до них.
- Під час штурму бігти назустріч працівникам спецслужб.

### 3. Проаналізуйте ситуації та дайте відповіді на запитання.

Антон, друг Каті, останнім часом дуже змінився. Він припинив користуватися мобільним телефоном, комп'ютером і почав розказувати Каті, що цифрові пристрої — це зброя диявола. Він приніс Каті запрошення на особливу зустріч, де їй пояснять, чому потрібно відмовитися від всіх цифрових пристроїв.

- Яка небезпека загрожує дітям?
- Як Катя має вчинити, щоб уберегти себе та друга?

Ніка зустрічає подругу на вокзалі. Дівчина бачить, як чоловік поклав запаковану коробку до сміттового бака.

- Яка небезпека загрожує Ніці?
- Як Ніка має вчинити, щоб уберегти себе та інших людей поруч?



### 4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, як протистояти деструктивним угрупованням. ☆☆☆

Я умію діяти в разі виявлення вибухового пристрою. ☆☆☆

Я можу розказати, як поводитися в разі захоплення в заручники. ☆☆☆

## § 22. Інформаційна безпека

- ОНЛАЙН-СПІЛЬНОТИ
- КІБЕРБУЛІНГ • ФІШИНГ
- НЕБЕЗПЕЧНИЙ КОНТЕНТ
- КІБЕРШАХРАЙСТВО



### У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте позитивний і негативний вплив ЗМІ;
- ознайомитеся з основними видами інтернет-небезпек та їх ознаками;
- потренуєтеся здійснювати безпечний онлайн-шопінг;
- дізнаєтеся про правила безпеки в інтернеті та способи захисту свого комп'ютера від вірусів.

## ГЛОБАЛЬНИЙ ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПРОСТІР

Телебачення, радіо, інтернет, інші засоби масової інформації (ЗМІ) відіграють важливу роль у нашому житті. З них ми дізнаємося новини, вони впливають на наші цінності, ставлення, рішення й поведінку. Цей вплив може бути позитивним і негативним. Наприклад, реклама продуктів швидкого харчування негативно впливає на формування наших харчових звичок, а отже, є шкідливою для здоров'я.

Масштаби інформаційних впливів ЗМІ та швидкість формування громадської думки невпинно зростають. Нині завдяки впровадженню новітніх технологій утворився гігантський інформаційний простір людства, що діє в режимі реального часу. Це означає, що відомості про будь-які важливі події стають миттєво доступними всьому світові.

З одного боку, глобальний інформаційний простір — дуже позитивне явище, яке сприяє взаємному збагаченню культур, посиленню зв'язків між народами й окремими людьми. З іншого боку — уможливорює інформаційну експансію інших держав, що становить реальну загрозу національній безпеці. Інформаційні війни є ознакою нашого часу, вони стають дієвою альтернативою збройним конфліктам або їх частиною. Адже нерідко за допомогою інформаційного тиску можна сформувати бажану громадську думку і в такий спосіб вплинути на політичну ситуацію в іншій країні.



Мал. 66. Характеристики глобального інформаційного простору



- Об'єднайтесь у три команди («плюс», «мінус», «судді»).  
Завдання:
  - команда «плюс»: наводить приклади позитивного впливу ЗМІ;
  - команда «мінус»: розказує про негативний вплив ЗМІ;
  - команда «судді»: вислуховує аргументи сторін і дає поради, як можна послабити негативний і посилити позитивний вплив засобів масової інформації.

# ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА ДЕРЖАВИ

Україна має затверджену стратегію інформаційної безпеки. У ній визначено основні принципи, цілі та завдання для гарантування інформаційної безпеки країни.



## 1. Протидія дезінформації

- створення системи протидії дезінформації;
- ужиття заходів щодо запобігання та протидії поширенню дезінформації;
- посилення відповідальності за поширення дезінформації.



## 2. Розвиток української культури

- підтримка української мови та культури;
- створення якісного медіаконтенту для дітей і молоді;
- збереження мов і культур національних меншин.



## 3. Підвищення медіаграмотності

- навчання розпізнавати фейки та маніпуляції;
- створення сприятливих умов для діяльності засобів масової інформації;
- розвиток професійних навичок медіафахівців.



## 4. Стратегічні комунікації

- налагодження ефективної взаємодії між державою і суспільством;
- поширення інформації про події в Україні за кордоном.



## 5. Розвиток інформаційного суспільства

- публічні обговорення актуальних проблем;
- забезпечення стабільного функціонування національних ЗМІ;
- захист національної інформаційної інфраструктури.



- Упродовж багатьох років російські ЗМІ ведуть пропагандистську війну проти України. Обговоріть:
  - до яких негативних наслідків це призвело;
  - чому трансляцію російських телеканалів заборонено в Україні.

## КОМП'ЮТЕРНА БЕЗПЕКА

Комп'ютери є невід'ємною частиною нашого життя. Вони керують складними системами енергозабезпечення, водопостачання, виробництва, атомних електростанцій, авіаційних польотів тощо.

Питання надійності комп'ютерних мереж і програмного забезпечення є украй важливими, адже відмова комп'ютерів у системах забезпечення життєдіяльності суспільства може мати катастрофічні наслідки.

Найбільші загрози у функціонуванні таких систем — це кібератаки на сайти державних і приватних установ стратегічного значення (банківська сфера, енергетична галузь тощо) (мал. 67).

**1** Перебої в обслуговуванні клієнтів (неможливість здійснення операцій, проблеми з доступом до рахунків і балансів).

**2** Зниження довіри клієнтів (заподіяння шкоди репутації банку, втрата клієнтів через незадоволеність обслуговуванням).

**3** Проблеми з безпекою (збільшення ризику кібератак під час або після відновлення систем, втрата даних клієнтів і банківських операцій).

**4** Операційні складнощі (необхідність відновлення даних та систем після відмови).

Мал. 67. Деякі наслідки відмови комп'ютерів у банках



- Назвіть деякі наслідки, до яких може призвести відмова комп'ютерів у банках (мал. 67). Обговоріть, до чого може призвести відмова комп'ютерів:
  - на хімічних виробництвах;
  - на диспетчерських пунктах аеропортів;
  - на атомних електростанціях;
  - на перехрестях, обладнаних світлофорами.
- Перейдіть за QR-кодом і завантажте презентацію. Обговоріть, які антивірусні програми ви використовуєте у ваших домашніх комп'ютерах, смартфонах та інших пристроях.
- Як ви оцінюєте надійність та ефективність цих засобів захисту?



# НЕБЕЗПЕКИ КОМП'ЮТЕРНИХ МЕРЕЖ

Інтернет — цікавий і корисний засіб для навчання, відпочинку, спілкування з друзями. Водночас Всесвітня комп'ютерна мережа приховує багато небезпек для психічного й фізичного благополуччя користувачів.



- Об'єднайтесь у чотири групи: «кібербулінг», «небезпечний контент», «кібершахрайство», «кіберрозбещення».
- Прочитайте інформацію і зробіть повідомлення про основні види інтернет-небезпек.

## 1. Кібербулінг (кіберзнуцання)

Агресивні дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити гідність людини з використанням інформаційно-комунікаційних засобів (мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо).

Форми кібербулінгу:

- нападки, постійні виснажливі атаки — повторювані образливі повідомлення, спрямовані на жертву, наприклад сотні повідомлень, дзвінків на мобільний телефон тощо;
- наклеп — поширення образливої та неправдивої інформації;
- самозванство — переслідувач видає себе за жертву і здійснює від її імені негативну комунікацію;
- обдурювання — отримання персональної інформації та публікація її в інтернеті або передання тим, кому вона не призначалася;
- переслідування — приховане вистежування жертви з метою організації нападу, побиття, зґвалтування тощо;
- розміщення в інтернеті відеороликів із записами реальних сцен фізичного чи психологічного насильства над жертвою.

## 2. Небезпечний контент

Сайти, що містять інформацію, яка є загрозою для психічного, соціального та фізичного здоров'я, наприклад:

- пропагують виготовлення, розповсюдження і вживання наркотичних речовин;
- закликають до скоєння суїцидів;
- містять фото або відео зі сценами насильства.

## 3. Кібершахрайство

Це ширше поняття, що охоплює всі види шахрайських дій, які здійснюються з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути фішинг, шахрайство з кредитними картками, створення вебсайтів для продажу товарів, яких не існує, атаки на системи інтернет-банкінгу тощо. Кібершахрайство спрямоване на те, щоб незаконно отримати гроші, інформацію або доступ до ресурсів.

## 4. Кіберрозбещення

Дії зловмисників у мережі «Інтернет», спрямовані на розбещення дітей і використання їх із сексуальною метою.

## НЕБЕЗПЕЧНІ ОНЛАЙН-СПІЛЬНОТИ

Онлайн-спільноти є невід'ємною частиною сучасного життя. Вони дають змогу людям із різних куточків світу спілкуватися, обмінюватися досвідом, навчатися та розважатися. Однак не всі онлайн-спільноти безпечні. Існують ризики, які можуть негативно вплинути на психічне та фізичне здоров'я, безпеку й загальний добробут користувачів.

### Основні ризики онлайн-спільнот

#### Небезпека для приватності

Деякі онлайн-спільноти можуть збирати та використовувати особисту інформацію без згоди користувачів. Це можуть бути дані про місцезнаходження, уподобання, історію переглядів та багато іншого.

#### Фішинг та інші види шахрайства

**Фішинг** — це тип кібершахрайства, коли зловмисники намагаються отримати конфіденційну інформацію (наприклад паролі, номери кредитних карток, персональні дані) шляхом обману користувачів. Фішингові атаки зазвичай здійснюються через підроблені електронні листи або вебсайти, що видаються справжніми.



#### Психологічні маніпуляції

Деякі онлайн-спільноти можуть використовувати психологічні маніпуляції, щоб контролювати своїх учасників. Це можуть бути групи, які просувають небезпечні соціальні рухи, залучають до сект.

### Як захистити себе

Обирайте надійні спільноти (приєднуйтеся лише до тих, які мають хорошу репутацію і де ви можете бути впевнені в безпеці).

Будьте обережні з особистою інформацією (не діліться особистою інформацією, такою як адреса, номер телефону, паролі тощо).

Використовуйте надійні паролі (це допоможе захистити ваші облікові записи).

Блокуйте та повідомляйте про агресивну поведінку (блокуйте зловмисників і повідомляйте про них адміністраторам платформи).

Підтримуйте баланс між онлайн- та офлайн-життям (пам'ятайте про важливість живого спілкування й активного відпочинку. Не дозволяйте онлайн-спільнотам забирати весь ваш вільний час).

## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ

Щоб захистити свій комп'ютер і себе від дій зловмисників, слід дотримуватися простих правил (мал. 68).



### Захищайте свої персональні дані

1

Налаштуйте параметри конфіденційності в інтернет-переглядачі (браузері) так, щоб ваші особисті дані були недоступними для всіх користувачів.



### Остерігайтесь інформації з неперевіраних джерел

2

Не довіряйте усьому, що бачите в інтернеті. Критично оцінюйте прочитане, порівнюйте його з інформацією з надійних джерел.



### Пам'ятайте про публічність

3

Інтернет — це публічний простір, тобто все, що ви пишете або викладаєте на вебсторінках, може переглянути будь-хто. Цьому процесу складно перешкодити, навіть якщо видалити інформацію відразу після розміщення. Зважайте на це, перш ніж публікувати щось в інтернеті.



### Дотримуйтесь авторських прав

4

У разі копіювання інформації та подальшого її використання обов'язково посилайтеся на джерело.



### Дбайте про безпеку

5

Якщо плануєте зустрітися зі знайомими з інтернету, повідомте своїм близьким, із ким і де зустрічаєтесь, обирайте для зустрічі безпечні та людні громадські місця.

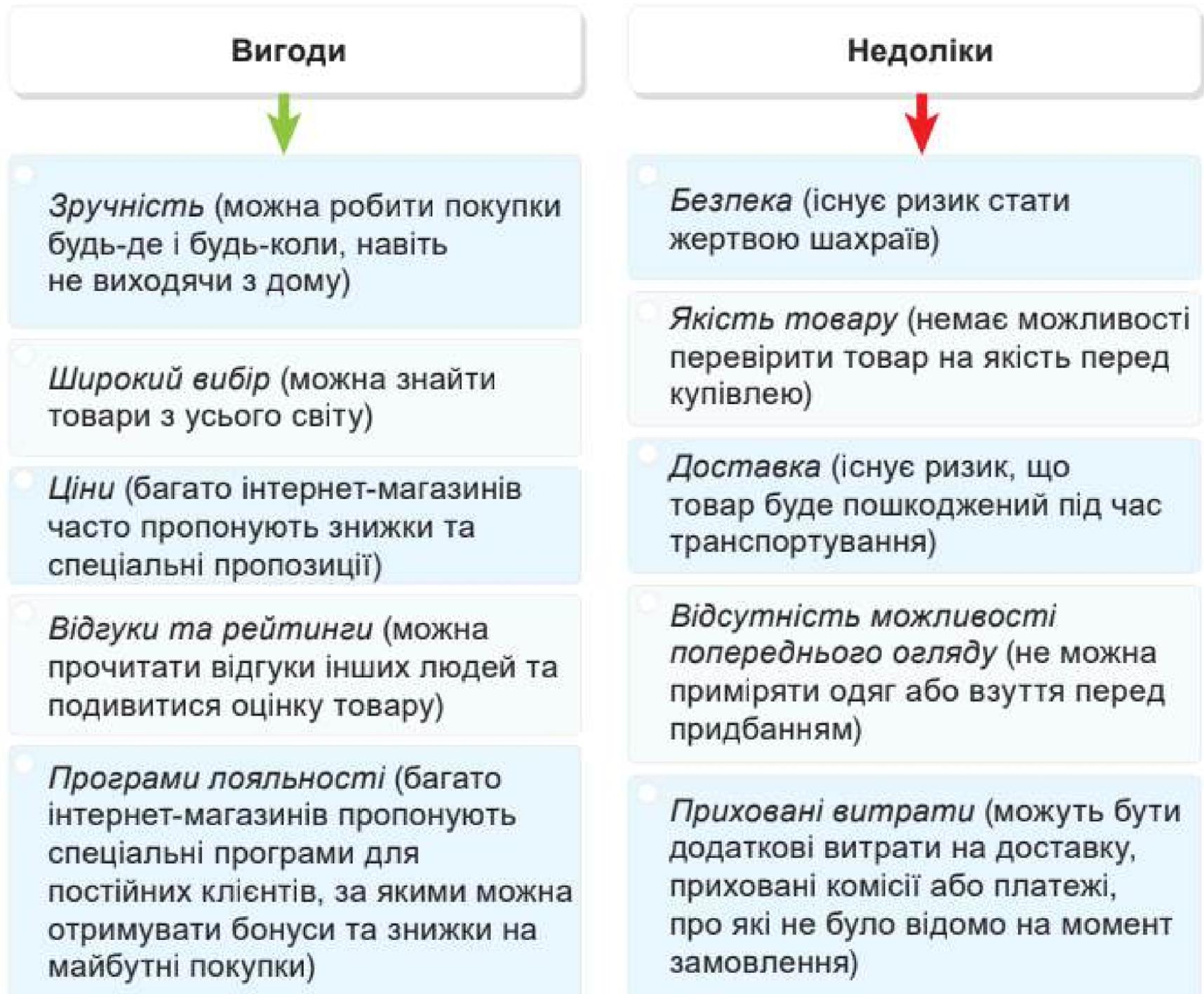
Мал. 68



- Подивіться відео про підміну контексту.
- За допомогою інтернету або програм штучного інтелекту з'ясуйте, як можна відрізнити правдиву інформацію від фейку і які джерела варто використовувати для перевірки фактів.
- Розробіть постер «Правда чи фейк?». Напишіть поради, як перевірити, чи інформація є правдивою.

## ВИГОДИ Й НЕДОЛІКИ КУПІВЛІ В ІНТЕРНЕТІ

*Онлайн-купівля* — це процес придбання товарів або послуг через інтернет. Це стало дуже популярним у наш час, оскільки дає змогу людям купувати все, що їм потрібно, не виходячи з дому.



Мал. 69. Вигоди й недоліки онлайн-купівлі



- Назвіть переваги й недоліки онлайн-купівлі (мал. 69).
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про безпечний онлайн-шопінг. Обговоріть, на що варто звертати увагу, щоб не натрапити на фейкові інтернет-магазини.
- Об'єднайтесь у групи. Прочитайте ситуації та складіть план дій для кожної з них, щоб вирішити проблему або уникнути її в майбутньому.
  - Ви знайшли товар за дуже низькою ціною, але сайт не викликає довіри.
  - Ви ввели дані своєї кредитної картки на незнайомому сайті й через кілька днів виявили несанкціоновані транзакції.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть приклади негативного та позитивного впливу ЗМІ.
2. Прочитайте ситуацію і обговоріть:

Аліса натрапила на статтю в інтернеті з сенсаційними новинами, які здаються їй підозрілими.

- Як перевірити, чи є інформація правдивою?
- Які джерела варто використовувати для перевірки фактів?

3. Установіть відповідність.

Кібербулінг	тип кібершахрайства, коли зловмисники намагаються отримати конфіденційну інформацію шляхом обману користувачів
Фішинг	охоплює всі види шахрайських дій із використанням комп'ютерних технологій
Небезпечний контент	агресивна поведінка в інтернеті, спрямована на приниження, образу чи залякування інших користувачів
Кібершахрайство	сайти, що містять інформацію, яка є загрозою для психічного, соціального та фізичного здоров'я

4. Складіть план із п'яти пунктів, як зробити безпечну онлайн-покупку. Обміняйтеся своїми планами й обговоріть, що додали б чи змінили.
5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розпізнати негативний і позитивний вплив ЗМІ. ☆☆☆

Я знаю, які є небезпеки при купівлі товарів в інтернеті. ☆☆☆

Я знаю правила безпеки в інтернеті та способи захисту свого комп'ютера від вірусів. ☆☆☆

# Розділ 6. Добробут

У цьому розділі ми дослідимо:



## § 23. Проблема чистої води

- ЕКОЛОГІЯ • ЕКОЛОГІЧНА СИТУАЦІЯ
- ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
- ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА



### У цьому параграфі ви:

- оціните екологічну безпеку свого населеного пункту;
- ознайомитеся з алгоритмом очищення питної води;
- проаналізуєте небезпеки купання в забруднених водоймах;
- дізнаєтеся про забруднення водойм унаслідок ведення бойових дій.

## ЩО ТАКЕ ЕКОЛОГІЯ

Ви, напевно, часто чуєте слова «екологія», «екологічна ситуація», «екологічні проблеми», «екологічна безпека». Екологія спершу була галуззю біології, яка вивчає взаємозв'язок живих організмів і природного середовища. В наш час цим терміном позначають науку про взаємовплив природи й людини та про засади раціонального природокористування.



- Назвіть екологічні проблеми вашого населеного пункту.
- Оцініть його екологічну безпеку. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного її краю стають ті, хто вважає ваше місто чи село безпечним екологічним середовищем, а з другого — ті, хто думає, що екологічна ситуація в ньому загрожує життю і здоров'ю людей. Решта — посередині чи ближче до того чи того краю. Охочі можуть пояснити свою позицію.

## ЗАБРУДНЕННЯ ДОВКІЛЛЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Люди, як і всі живі істоти, повинні мати в навколишньому середовищі все необхідне для своєї життєдіяльності: чисту воду, родючу землю, незабруднене повітря. Інакше їхньому життю і здоров'ю загрожує небезпека.

Вплив забруднень не завжди виявляється швидко. Іноді шкідливі речовини накопичуються в організмі протягом тривалого часу і тільки згодом спричиняють захворювання. Однак добре відомо, що в місцях сильного забруднення довкілля люди частіше хворіють.

Лише переживши не одну екологічну катастрофу, люди усвідомили, що рельєф, ґрунти, підземні та поверхневі води, рослинний і тваринний світ тісно взаємопов'язані. Зміна одного елемента (наприклад, забруднення атмосфери) може призвести до більших непередбачуваних наслідків — забруднення поверхневих і підземних вод, землі та вирощених на ній продуктів харчування. Усе це негативно впливає на здоров'я людей, погіршує якість їхнього життя.



## ПРОБЛЕМА ЧИСТОЇ ВОДИ



Вода — невід’ємна складова життя. Рослини та тварини на 70–90 % складаються з води. Без води людина може прожити лише кілька днів, а за рік вона випиває приблизно тонну води. Та люди використовують воду не лише для пиття і приготування їжі, а й для інших потреб: миття, прання, прибирання, промислового і сільськогосподарського виробництва.

Наприклад, для вирощування 1 кілограма пшениці потрібно 1 тонна води, а для виробництва 1 тонни паперу — аж 100 тонн!

Розподіл водних ресурсів на планеті нерівномірний. Є регіони, в яких не відчувається нестачі питної води, а в деяких — це основна проблема виживання.

*Чи знаєте ви, що...*

Землю називають блакитною планетою тому, що більша частина її поверхні вкрита водою. Однак людству дуже непросто задовольнити свої потреби у воді. І ось чому.

Понад 97 % усієї води на Землі — це океани, моря і солоні озера. Її не можна використовувати для пиття. 2,5 % — це прісна вода, але 75 % її запасів — крига поблизу полюсів. Отже, тільки 0,5 % водних ресурсів Землі люди можуть використовувати для своїх потреб. Та більша частина

цієї води надто забруднена. Лише 0,003 % усієї води на планеті придатні для потреб людей, промисловості та сільського господарства. Іншими словами, з кожних 100 літрів води може бути використано не більш як одну чайну ложку.



- Подивіться відео про Світовий океан.
  - Які факти здивували вас найбільше?
  - Як люди впливають на океан?

## ВПЛИВ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ НА ВОДНІ РЕСУРСИ

Водні ресурси планети, які найбільше використовують люди, — це річки, озера та ґрунтові води. Саме вони зазнають найвідчутнішого впливу господарської діяльності людини. Бурхливий розвиток цієї діяльності, зростання побутових потреб призвели до того, що водні ресурси планети суттєво скоротилися — води в річках поменшало на 12 %. Але ще більших втрат вони зазнають унаслідок забруднення (мал. 70).



Мал. 70. Джерела забруднення водних ресурсів



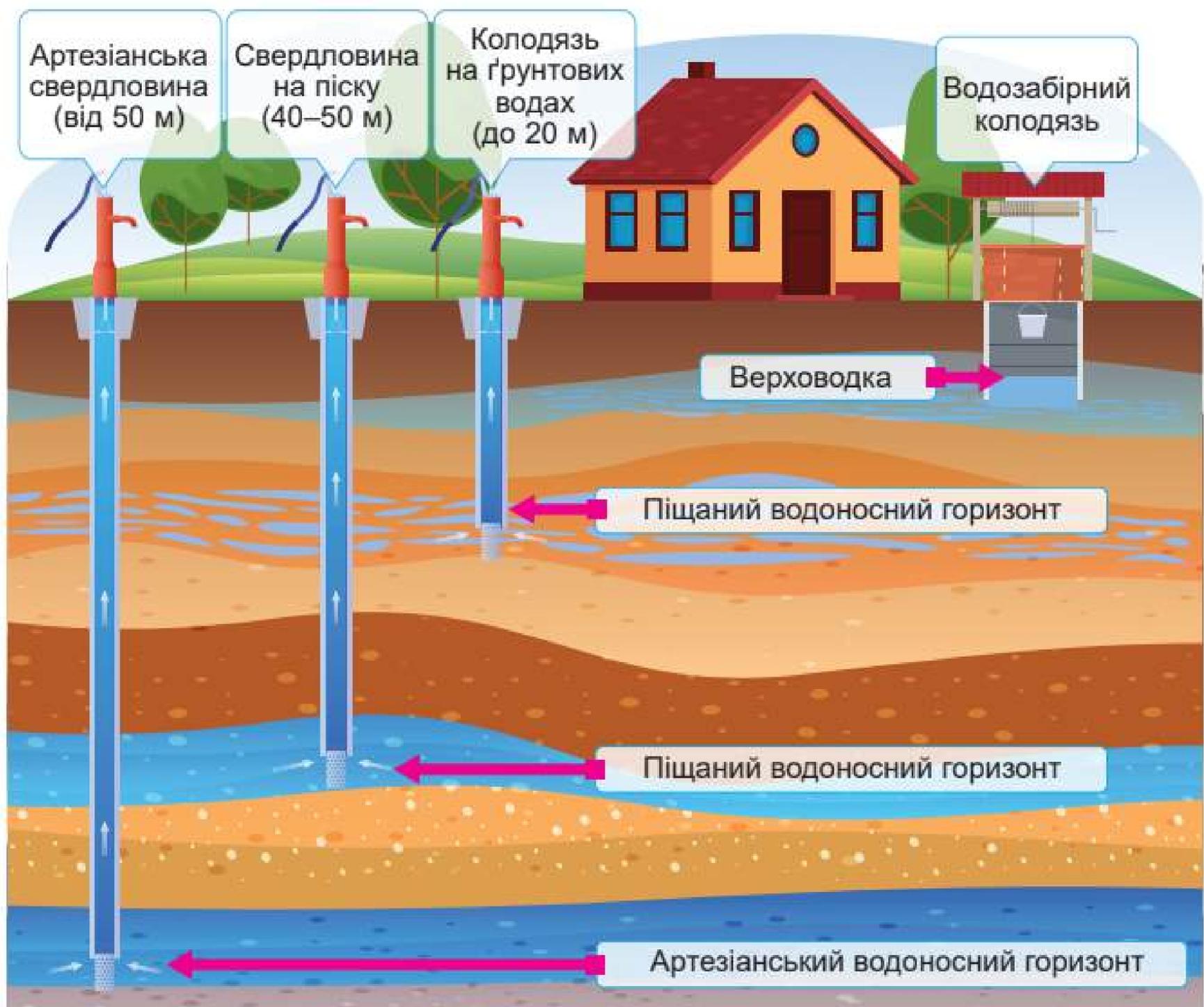
- Подивіться презентацію про забруднення води.
  - Які основні причини забруднення води?
  - Назвіть заходи профілактики забруднення води.
  - Як забруднення води впливає на здоров'я людини?
  - Знайдіть в інтернеті інформацію про хвороби, які може спричинити забруднена вода (слайд 12). Розкажіть про них у класі.

## ВОДОНОСНІ ГОРИЗОНТИ

Підземні води залягають шарами — водоносними горизонтами (мал. 71). Чим глибший водоносний горизонт, тим чистіша вода. Окрім того води в артезіанському водоносному горизонті насичуються мінералами. Така вода корисна для здоров'я.

Та все ж бувають випадки забруднення підземних вод унаслідок проривів каналізаційних труб, викидів відходів із промислових підприємств.

Для багатьох українців та українок є звичною вода із колодязя. Вони зазвичай неглибокі та живляться верхніми підземними водами. Щодо якості води, то потрібно враховувати місце розташування колодязя. Краще не пити воду з тих, що викопані неподалік стихійних звалищ, вигрібних ям. Шкідливі речовини просочуються у землю і потрапляють у підземні води. Якщо виникають сумніви щодо якості води, потрібно здати її на аналіз.



Мал. 71. Водоносні шари

## ОЧИЩЕННЯ І ДООЧИЩЕННЯ ПИТНОЇ ВОДИ

Чим загрожує використання неякісної питної води? Наприклад, із крана тече каламутна вода. Це може свідчити про те, що вона забруднена мікроорганізмами. Що каламутніша вода, то ймовірніше, що в ній містяться хвороботворні мікроби. Каламутність може бути ознакою надлишку заліза, марганцю чи цинку, які потрапляють у воду із заржавілих труб, або аварії на водогоні, внаслідок якої піднявся осад. У будь-якому разі не пийте такої води, дізнайся причину забруднення.

У старих будинках були водогінні труби зі свинцю. Тепер більшість із них замінили. Але якщо цього не зробили, слід мати на увазі, що свинець спричиняє у дітей порушення координації рухів і відставання в розвитку. Тому в таких будинках рекомендують щоранку на кілька хвилин відкривати кран і спускати воду, а перед використанням її для пиття і приготування їжі додатково пропускати крізь побутовий фільтр.

І все-таки основний процес очищення питної води здійснюють на водозабірних станціях, адже від цього залежить здоров'я населення. Він потребує значних матеріальних витрат і людської праці.



Мал. 72. Приклад подачі води у будинок



- Об'єднайтесь у три групи. Знайдіть в інтернеті відповідну інформацію й розкажіть про стадії очищення:
  - група 1: води з артезіанських свердловин;
  - група 2: чистої річкової води;
  - група 3: забрудненої річкової води.

## ВИДИ ПОБУТОВИХ ФІЛЬТРІВ

Багато людей у домашніх умовах доочищують питну воду за допомогою побутових фільтрів. Є три основні види фільтрів:

- фільтри, які прилаштовують на кран (мал. 73, а). Вони затримують часточки піску, глини та іржі;
- фільтри з активованим вугіллям — вилучають багато шкідливих речовин, але не затримують фтор і нітрати (мал. 73, б);
- дистиллятори та системи зворотного осмосу — відокремлюють із води більшість домішок, але водночас вилучають потрібні організму кальцій і магній та позбавляють воду смаку (мал. 73, в).



Мал. 73. Основні типи фільтрів для води



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте статтю.
  - Чи є у вас удома фільтр для води? Якщо так, то якого він типу?
  - Проаналізуйте плюси та мінуси різних типів фільтрів. Який фільтр, на вашу думку, найоптимальніший для вашого дому?

## НЕБЕЗПЕКА КУПАННЯ У ЗАБРУДНЕНИХ ВОДОЙМАХ

У спеку в людини розширюються потові залози. Крізь них у забруднених водоймах в організм можуть потрапити токсини та різні інфекції. Особливо небезпечним є купання для дітей, які бавляться у воді й часто ковтають її.

Наслідком купання у забруднених водоймах може бути зараження кишковими інфекціями та захворювання шкіри (дерматити).





- Обговоріть небезпеку купання:
  - а) у магістральних каналах, які мають сильну течію і береги, викладені бетонними плитами;
  - б) у замулених водоймах, де спостерігається цвітіння води;
  - в) поблизу заводів, тваринницьких ферм, очисних споруд;
  - г) у місцях випасання худоби;
  - ґ) поблизу звалищ побутових чи промислових відходів;
  - д) біля гідротехнічних споруд (мостів, портів, причалів);
  - е) у судноплавному руслі.

## НЕБЕЗПЕКА КУПАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Унаслідок повномасштабного вторгнення РФ небезпечно не лише на суші, а й у воді. Ворог обстрілює населені пункти різними видами зброї, тому уламки вибухових пристроїв є і у воді.

Окрім того, в Чорному морі є два типи мін: протидесантні та якірні. Через шторми ці міни відриваються, і їх приносить у прибережну зону. Саме тому більшість пляжів Одещини закриті й мають відповідні маркування. На таких пляжах не тільки заборонено перебувати, а й плавати на будь-яких плавзасобах.



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

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

- Люди та тварини на 70–90 % складаються з води.
- Людина може прожити без води тиждень.
- Людина за рік випиває приблизно тонну води.

2. Назвіть етапи очищення води у правильному порядку.

а) Фільтрування

б) Механічне очищення

в) Накопичення

г) Знезараження

ґ) Хімічна обробка

3. Установіть відповідність.

1) Фільтр на кран

2) Фільтр з активованим вугіллям

3) Система зворотного осмосу

а)



б)



в)



4. Вставте пропущені слова: побутові стоки, добрива, нафтопродукти, промислові підприємства.

... забруднюють водойми в місцях видобутку, транспортування, переробки та використання у вигляді палива чи сировини.

... можуть забруднювати водойми через відсутність або недосконалість каналізації та системи очищення стічних вод.

... можуть забруднювати річки та озера відходами в разі недоочищення стоків або через аварії на виробництві.

... і засоби захисту рослин, які використовують для обробки сільськогосподарських і лісових масивів, забруднюють водні ресурси.

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати про джерела забруднення водних ресурсів. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як очищують питну воду. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити, чому небезпечно купатися у забруднених водоймах.

☆☆☆

# § 24. Проблема чистого повітря

- АТМОСФЕРА • КИСЛОТНІ ДОЩІ
- ПАРНИКОВІ ГАЗИ • ПАРНИКОВИЙ ЕФЕКТ
- ФОТОХІМІЧНИЙ СМОГ



## У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про джерела та види атмосферного забруднення;
- проаналізуєте негативні наслідки забруднення повітря;
- ознайомитеся зі стратегіями запобігання смогу;
- потренуєтеся встановлювати причини небезпечних екологічних явищ.

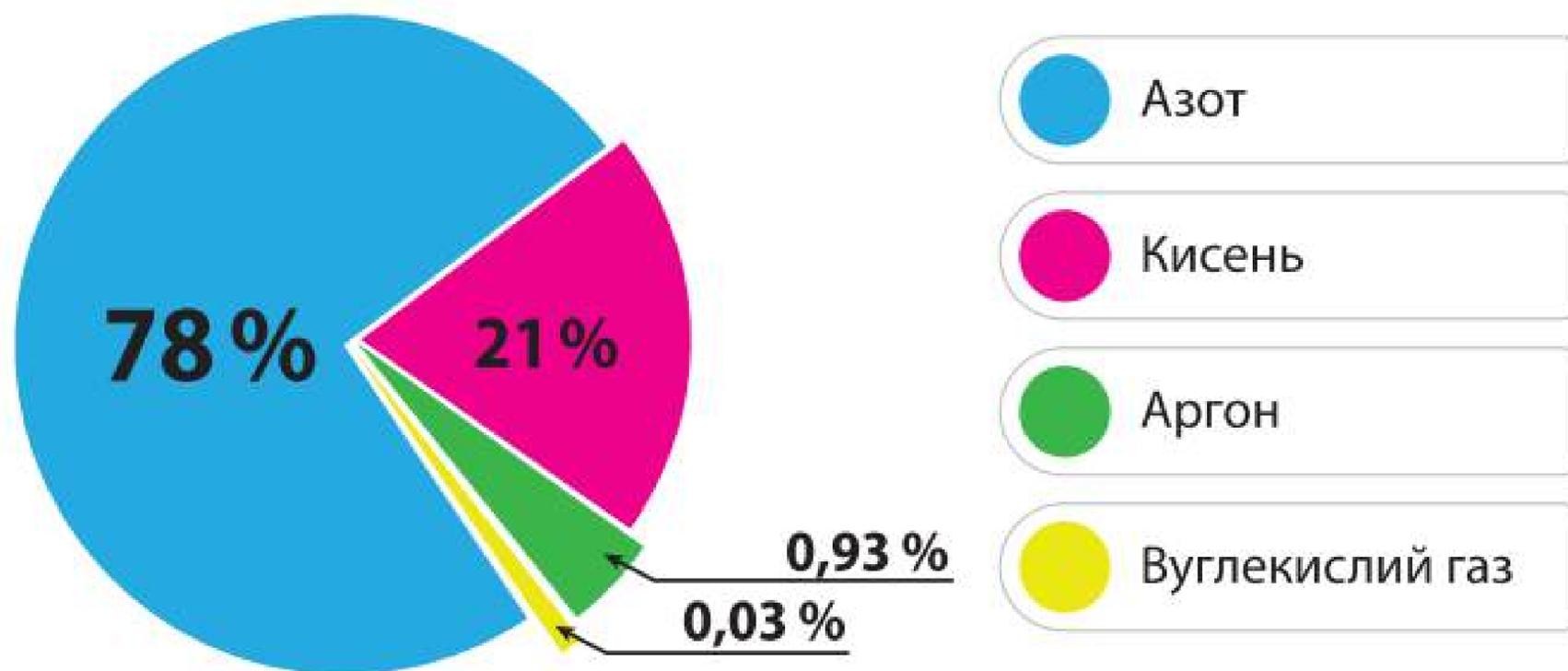
## ВПЛИВ ЛЮДИНИ НА АТМОСФЕРУ

Повітря, яким ми дихаємо, — це суміш газів: азоту, кисню, благородних газів. У повітрі можуть бути й інші компоненти та домішки: вуглекислий газ, водяна пара, пил, чадний газ, оксиди сірки та азоту, озон, сотні інших хімічних сполук.



Склад повітря залежить від місцевих умов — місто це чи село, розташоване воно поблизу промислового гіганта чи в заповіднику; від рельєфу та клімату місцевості, погодних умов (напрямку й сили вітру, температури). Він може коливатися від майже повної відсутності шкідливих домішок до такої їх концентрації, яка становить загрозу для рослин і тварин, а також для життя і здоров'я людей.

Атмосферне повітря змінюється під впливом природних і техногенних чинників. Серед природних чинників — виверження вулканів, ураганні вітри, зливи.



Мал. 74. Склад чистого атмосферного повітря



- Який газ переважає у складі повітря?
- Який газ в складі повітря міститься у найменшій кількості?
- Якщо порівняти повітря у лісі та у великому місті, де міститься більше кисню і менше вуглекислого газу? Поясніть свою думку.
- Ви, напевно, пам'ятаєте, що без їжі можна прожити кілька тижнів, без води — кілька днів. А скільки ви можете не дихати?

У сучасному світі склад повітря змінюється передусім під впливом господарської діяльності людей (мал. 75).

Промислові підприємства забруднюють атмосферу шкідливими відходами виробництва. Засоби побутової хімії також забруднюють атмосферу.



Теплові електростанції викидають багато тепла, забруднюють атмосферу продуктами згоряння.



Забруднення відбувається під час пожеж (зокрема внаслідок бойових дій), спалювання сміття, від пічного опалення.



Транспорт забруднює атмосферу вихлопними газами, випарами пального, підвищує рівень шуму.



Мінеральні добрива і засоби захисту рослин розсіюють над полями, а потім вітер здіймає їх.



Аварії на АЕС можуть спричинити радіоактивне забруднення.



Мал. 75. Джерела та види атмосферного забруднення



- Подивіться презентацію про забруднення повітря.
  - Які основні причини забруднення повітря?
  - Які з них техногенні, а які — природні?
  - Які проблеми зі здоров'ям можуть виникнути, якщо тривалий час дихати дуже забрудненим повітрям?

## ХІМІЧНЕ ЗАБРУДНЕННЯ АТМОСФЕРИ

Наприкінці ХХ століття науковці виокремили особливий клас хімічних сполук, які назвали супертоксикантами (від лат. *super* — посилена дія і грецьк. *toxicon* — отрута).

Найвідомішими супертоксикантами є діоксини, що утворюються під час спалювання поліетилену, пластику, інших синтетичних матеріалів.

Супертоксиканти поширюються переважно через атмосферу, відтак із дощами потрапляють у ґрунти. Далі вони «мандрують» харчовими ланцюгами до людського організму. Діоксини виявлено в жировій тканині та печінці жителів розвинених країн світу. Встановлено, що і найвіддаленіші куточки землі забруднені супертоксикантами. Навіть найменша їх концентрація негативно впливає на гормональну, нервову і репродуктивну системи людини. Науковці дійшли невтішного висновку: супертоксиканти загрожують існуванню людини як біологічного виду.

І хоч супертоксиканти є найбільш небезпечними в перспективі, на сьогодні основними хімічними забруднювачами атмосфери вважають вуглекислий, чадний, сірчаний газ, вуглеводневі сполуки, оксиди азоту й озон.

### *Парникові гази*

До парникових газів належать водяна пара, вуглекислий газ, озон і метан. Вуглекислий газ відіграє суттєву роль у процесі фотосинтезу (утворення зеленими рослинами органічних речовин із вуглекислого газу, води й мінеральних речовин під дією енергії світла).

Вуглекислий газ не отруйний, інакше продавці морозива, наприклад, могли б отруїтися, адже сухий лід — це заморожений концентрат вуглекислого газу. Але він забруднює атмосферу, тому що спричиняє парниковий ефект.



Чи знаєте ви, що...

Протягом останніх 100 років спалюють дедалі більше вугілля, мазуту, інших видів палива. Тому концентрація вуглекислого газу в атмосфері зросла майже на 30 %. І як наслідок — посилення парникового ефекту: парникові гази утворюють над поверхнею Землі шар, який пропускає сонячні промені до Землі, але затримує повернення тепла назад в атмосферу (мал. 76).

Із парниковим ефектом пов'язують загрозу глобального потепління на планеті, що призведе до танення криги на полюсах, затоплення берегових територій, зниження продуктивності родючих земель.



Мал. 76. Парниковий ефект



- Подивіться відео про парниковий ефект.
  - Чому виникає парниковий ефект?
  - Чим загрожує підвищення температури повітря?
  - До яких наслідків призведе парниковий ефект у недалекому майбутньому, якщо не діяти зараз?

### Оксид вуглецю (чадний газ)

Чадний газ утворюється внаслідок неповного згоряння палива. Він дуже небезпечний (див. табл. 2) — заміщує кисень у крові, й людина може отруїтися (вчадіти).

Таблиця 2

#### Концентрація оксиду вуглецю (CO) в повітрі

Концентрація CO (ppm*)	Наслідки перебування в умовах із підвищеною концентрацією CO в атмосфері	Концентрація CO в реальному житті
від 50 до 100	головний біль, погіршення самопочуття	10–75 ppm — на швидкісних автомагістралях у години пік 25–400 ppm — у години пік у діловій частині міста 200–400 ppm — у накуреному приміщенні
від 250	сильний головний біль, запаморочення, кома	
від 750	смерть	

\*ppm — кількість часток CO на 1 млн часток повітря

## Сірчаний газ

Майже всі корисні копалини — вугілля, нафта, газ, руди чорних і кольорових металів — містять сірку. Тому під час спалювання вугілля, нафтопродуктів, газу та виплавки металів утворюється сірчаний газ. Тривалий вплив навіть незначних його концентрацій спричиняє легеневі та шлункові захворювання. Сірчаний газ вступає в реакцію з краплинами води, які є в повітрі, та перетворюється на сірчану кислоту, що підвищує кислотність опадів (мал. 77).



Мал. 77. Схема виникнення та впливу кислотних дощів



- Подивіться відео про кислотні дощі.
  - Чому і як виникають кислотні опади?
  - Як кислотні опади шкодять довкіллю?
  - Які заходи з профілактики кислотних дощів застосовують у деяких країнах?

## Вуглеводневі сполуки

Містяться у випарах бензину, вихлопних газах автомобілів. У повітрі найчастіше є такі з них, як метан, пропан, бензол, толуол. Тривалий їх вплив на організм підвищує ризик онкологічних захворювань.

### Оксиди азоту

Утворюються під час горіння за високих температур. Містяться у вихлопних газах автомобілів. Високі концентрації оксидів азоту мають червоно-бурий відтінок. Через це дими заводів, які виробляють азотну кислоту й мінеральні добрива, називають лисячими хвостами.

Оксиди азоту, вступаючи в реакцію з краплинами води, які є в повітрі, перетворюються на азотну кислоту, що підвищує кислотність опадів.

Вони подразнюють дихальні шляхи людини, руйнують гемоглобін крові, знижують кров'яний тиск. Оксиди азоту — джерело утворення озону та інших елементів фотохімічного (коричневого) смогу.

### Озон

Озон є у двох шарах атмосфери: у тропосфері (8–10 км) — поблизу поверхні Землі й у стратосфері (40 км). Залежно від цього озон може бути корисним або шкідливим для всього живого (мал. 78).



Мал. 78. Вплив діяльності людини на концентрацію озону в атмосфері Землі

Озон у стратосфері захищає все живе на землі від ультрафіолетового випромінювання. А у тропосфері за спекотної безвітряної погоди іноді виникає фотохімічний смог (від англ. *smoke* — дим і *fog* — туман) — у повітрі утворюється озон та інші речовини, що нагадують сльозогінний газ. Це найнебезпечніші компоненти смогу.

Також існує сірий індустриальний, або лондонський, смог (уперше виник у Лондоні у 1952 році). Він утворюється в холодні пори року при згорянні вугілля або інших викопних видів палива.

Смоги спричиняють респіраторні та серцево-судинні захворювання, а також погіршують стан довкілля. Саме тому існують стратегії запобігання смогу (мал. 79).

 <p><b>Зменшення використання транспортних засобів:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Використання громадського транспорту, велосипедів, електротранспорту, пересування пішки.</li> <li>✓ Упровадження програм каршерингу.</li> </ul>	 <p><b>Покращення якості палива:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Використання більш чистих видів палива: природний газ або біопаливо.</li> <li>✓ Упровадження стандартів на пальне, що знижують кількість шкідливих викидів.</li> </ul>
 <p><b>Зменшення промислових викидів:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упровадження технологій очищення димових газів.</li> <li>✓ Контроль та регулювання промислових викидів.</li> <li>✓ Перехід на відновлювану енергетику.</li> </ul>	 <p><b>Моніторинг якості повітря:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Встановлення систем контролю якості повітря.</li> <li>✓ Інформування громадян про стан повітря та заходи щодо поведінки в умовах підвищеного рівня забруднення.</li> </ul>
 <p><b>Енергозбереження:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Підвищення енергоефективності будівель і промислових процесів.</li> <li>✓ Використання енергозберіжних технологій та обладнання.</li> </ul>	 <p><b>Зелені зони:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Насадження дерев і створення зелених зон у містах, які допомагають поглинати забруднювальні речовини.</li> </ul>

Мал. 79. Стратегії запобігання смогу



- Перейдіть за QR-кодом і встановіть відповідність між екологічними явищами та їх причинами.
- За допомогою методу мозкового штурму назвіть, що кожен може зробити, щоб зменшити атмосферне забруднення у вашій місцевості.
- Знайдіть в інтернеті фільми про забруднення атмосфери.
- Складіть карту пам'яті про причини та наслідки атмосферного забруднення для життя і здоров'я людей.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть парникові гази.

а) Сірчаний газ

б) Озон

в) Метан

г) Кисень

ґ) Вуглекислий газ

д) Водяна пара

2. Установіть відповідність.

1) Азот

2) Кисень

3) Аргон

4) Вуглекислий газ

А) 0,03 %

Б) 78 %

В) 21 %

Г) 0,93 %

3. Вставте пропущені слова: озон, чадний газ, оксиди азоту, вуглекислий газ, вуглеводневі сполуки, сірчаний газ.

... утворюється внаслідок неповного згоряння палива, заміщує кисень у крові, й людина може отруїтися (вчадіти).

... не отруйний, але забруднює атмосферу, тому що спричиняє парниковий ефект.

... утворюється під час спалювання вугілля, нафтопродуктів, газу і виплавки металів, спричиняє легеневі та шлункові захворювання.

... подразнюють дихальні шляхи людини, руйнують гемоглобін крові, знижують кров'яний тиск. Вони є джерелом утворення озону та інших елементів фотохімічного смогу.

... містяться у випарах бензину, вихлопних газах автомобілів. Тривалий їх вплив на організм підвищує ризик онкологічних захворювань.

... є у двох шарах атмосфери: у тропосфері (8–10 км) — поблизу поверхні Землі й у стратосфері (40 км). Залежно від цього він може бути корисним або шкідливим для всього живого.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати джерела забруднення атмосфери. ☆ ☆ ☆

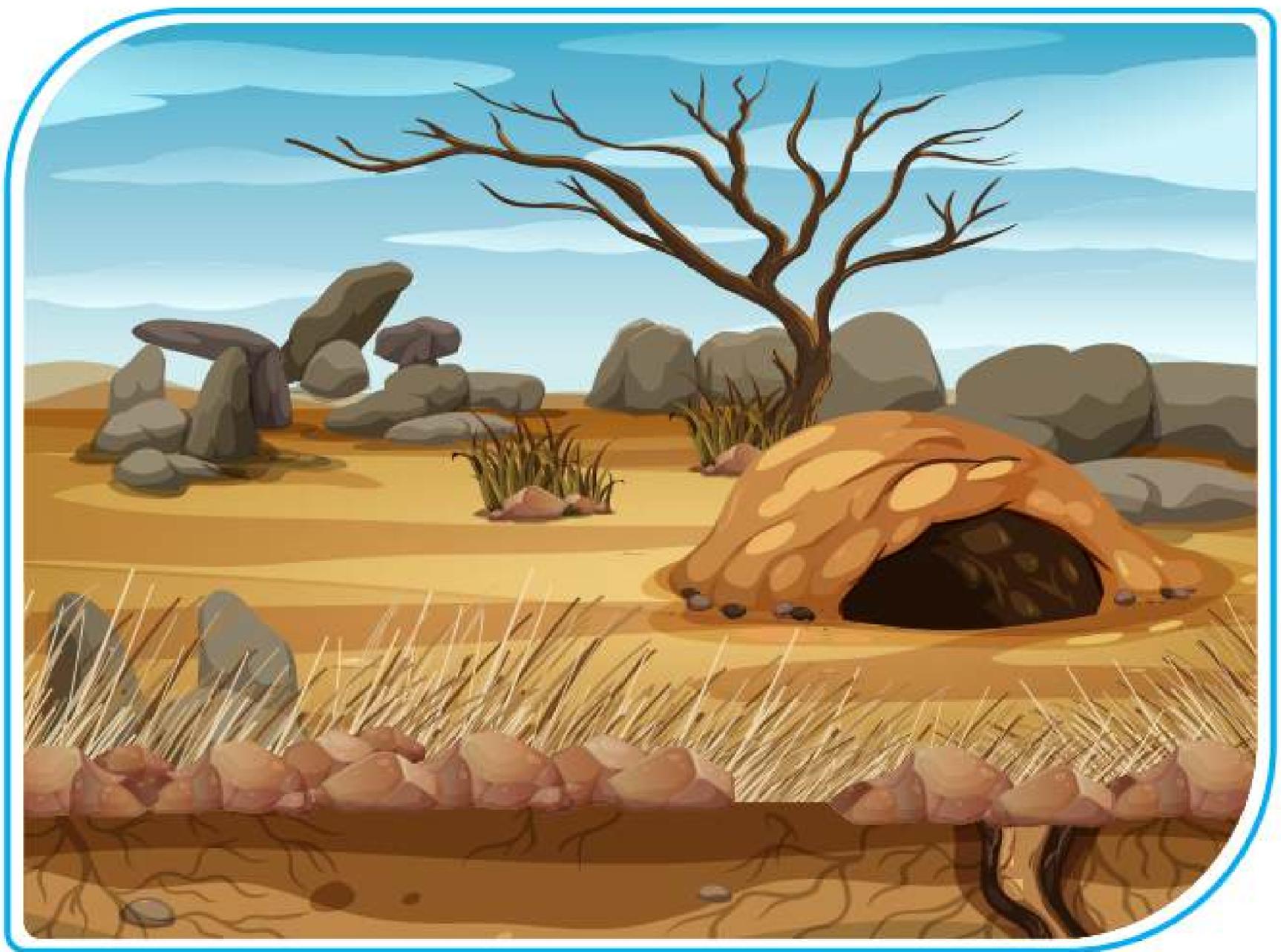
Я можу навести приклади парникових газів. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити, як утворюються фотохімічний смог, кислотні дощі.

☆☆☆

## § 25. Проблема чистої землі

- ЕРОЗІЯ • ПЕСТИЦИДИ
- ТЕРИКОНИ • МЕЛІОРАЦІЯ



### У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про вплив діяльності людини на літосферу;
- ознайомитеся з негативними наслідками забруднення ґрунтів;
- проаналізуєте, як руйнуються ґрунти в умовах війни;
- почнете виконувати екологічний проект.

## ЛЮДИНА ЯК ГЕОЛОГІЧНА СИЛА

Вплив людини на літосферу (твердий шар Землі) дедалі відчутніший. За передбаченням геніального науковця Володимира Вернадського, людина стає «найбільшою геологічною силою». Щороку на планеті видобувають таку кількість гірських порід, яка лише втричі менша від тієї, яку виносять в океан усі річки планети.



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться презентацію. Обговоріть:
  - Які основні причини забруднення ґрунтів?
  - Як забруднюються ґрунти в умовах війни?
  - Які існують способи вирішити проблему забруднення ґрунтів?

Головні забруднювачі атмосфери, поверхневих і підземних вод (транспорт, промислові підприємства, енергетика) є водночас і забруднювачами землі. Аварії на промислових підприємствах чи атомних електростанціях можуть зробити землі непридатними для проживання людей і сільськогосподарського виробництва (с. 216).

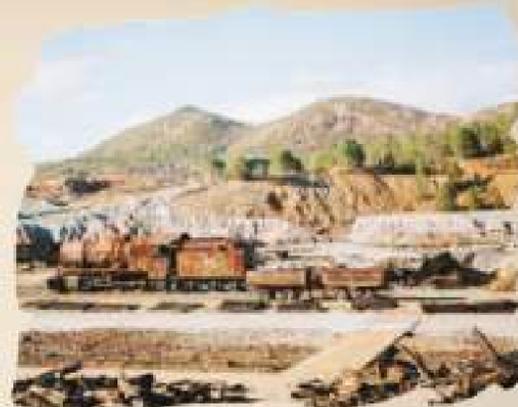
Та важко назвати іншу галузь народного господарства, яка зрівнялася б із гірничодобувною за силою впливу на довкілля у звичайному безаварійному режимі. Де видобувають корисні копалини, там ущент руйнують природні ландшафти, знищують рослинний і тваринний світ. Величезні території на десятки років вилучають під відвали, кар'єри, промислові споруди, транспортні вузли. Внаслідок видобутку корисних копалин і будівництва підземних комунікацій знижується сейсмостійкість порід. У таких регіонах можливі провали ґрунтів навіть без землетрусів.

*Чи знаєте ви, що...*

Видобуток вугілля супроводжується утворенням пустої породи, яку нагромаджують у териконах. На териконах час від часу спалахують пожежі, і в атмосферу потрапляють чадний, сірчаний, інші небезпечні гази.

Із шахт постійно відкачують підземні води, які забруднюють навколишні річки та озера.

Навіть через багато років після закриття шахти терикони загрожують пожежами, а ґрунти — провалами.



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про карстове провалля. Дослідіть за допомогою інтернету, яка причина утворення карстових провалів у Солотвині.

## Вплив забруднення літосфери на довкілля і здоров'я людей

Причина забруднення	Негативні наслідки
Інтенсивне землеробство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виснаження (деградація) родючого шару ґрунту.</li> <li>• Водяна й вітрова ерозія, утворення ярів.</li> </ul>
Мінеральні добрива	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виробники мінеральних добрив — підприємства підвищеного екологічного ризику.</li> <li>• Неналежне використання мінеральних добрив робить рослини менш стійкими до хвороб.</li> <li>• Рослини здатні накопичувати нітрати. Це може спричинити отруєння.</li> <li>• Змив мінеральних добрив у водойми призводить до їх цвітіння та погіршення якості води.</li> </ul>
Пестициди (отрутохімікати)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Деякі ядохімікати знищують не лише шкідників, а й багато видів живих організмів.</li> <li>• Здатні накопичуватися в організмі людини. Спричиняють отруєння, є канцерогенними, впливають на генетичний апарат людини.</li> </ul>
Меліорація	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осушення боліт руйнує екосистеми, гине чимало видів рослин і диких тварин.</li> <li>• На торфовищах, що утворилися на осушених болотах, спалахують пожежі, з якими дуже важко боротися. Використання їх для землеробства руйнує родючий шар ґрунту.</li> <li>• Надмірне зволоження спричиняє підвищення рівня ґрунтових вод, заболочення чи засолення ґрунтів.</li> </ul>
Промисловість (хімічна, гірничодобувна, атомні електростанції)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• У разі аварії на промисловому підприємстві або атомній електростанції забруднюються великі території.</li> <li>• Вугільні та металургійні підприємства утворюють кар'єри, терикони. Вони забруднюють довкілля, на териконах часто спалахують пожежі.</li> <li>• Підземний (шахтний) видобуток корисних копалин може спричиняти провали чи зсуви ґрунту.</li> </ul>
Населені пункти	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забудова земель.</li> <li>• Забруднення ґрунтів автотранспортом (нафтопродукти, свинець).</li> <li>• Забруднення побутовими відходами (смітники, звалища, стічні води).</li> </ul>

## ЕРА МЕЛІОРАЦІЇ ТА ПЕСТИЦИДІВ

Україну колись називали житницею Європи. Ми маємо сприятливий для сільського господарства клімат і родючі землі — світову скарбницю чорноземів. Багато віків люди вирощували на цій землі хліб, і вона не втрачала своїх властивостей.

У ХХ ст. інтенсивне землеробство і широкомасштабна меліорація призвели до втрати родючості українських чорноземів, за деякими даними, аж на 40 %. Зважте, що однометровий шар чорнозему утворювався в природі 7000 років (тобто ці втрати можна вважати невідновними).

Через надмірну експлуатацію третина орних земель в Україні зруйнована *ерозією*, більшість земель забруднена пестицидами, мінеральними добривами й відходами.

Зокрема, осушення українського Полісся порушило екологічний баланс території та ледь не призвело до загибелі його перлин — багатьох озер, серед яких озеро Світязь, відоме своїми лікувальними властивостями.

На півдні України взялися поливати степ. З водою для поливу, яку забирають із річок, на поля щороку виносяться тонни солей. Через кілька років про рекордні врожаї забули, тепер родючість поливних земель менша, ніж тих, які не поливали.

Ера пестицидів розпочалася в 1939 році, коли було винайдено першу хімічну зброю проти комах — ДДТ (дуст). Під час Другої світової війни ним знищували блощиць, вошей, малярійних комарів та інших паразитів — носіїв інфекційних хвороб.

У повоєнні роки цей та інші препарати почали широко застосовувати в сільському господарстві для захисту рослин і назвали їх *пестицидами*, або отрутохімікатами. До пестицидів належать:

- інсектициди — для знищення шкідливих комах (наприклад, тарганів, комарів, колорадського жука);
- родентициди — для боротьби з гризунами (мишами, щурами);
- гербіциди — препарати для знищення бур'янів;
- фунгіциди — засоби проти грибкових захворювань рослин.

Згодом з'ясувалося, що використання пестицидів загрожує не лише шкідникам, а й багатьом іншим організмам. Намагаючись знищити кілька видів шкідників, убивають сотні видів корисних тварин. Наприклад, від обробки рослин інсектицидами найбільше потерпають птахи, адже комахи — їхній корм.

На територіях, де широко застосовують пестициди, вони отруюють харчові ланцюги й накопичуються в організмах людей (мал. 80). Оскільки пестициди — переважно стійкі сполуки, їхня концентрація в кожній наступній ланці харчового ланцюга значно вища, ніж у попередній.



Пестициди можуть потрапляти у рослини під час їх обробки або засвоюватися з розчинів ґрунтових вод



Свійську птицю і худобу годують травою або зерном, які можуть містити пестициди



Люди вживають продукти, в яких є пестициди

Мал. 80

У наш час все більше використовують екологічно безпечні технології захисту рослин: грамотні сівозміни, вирощування стійких до хвороб сортів рослин, знищення шкідників за допомогою їх природних ворогів, захисні бар'єри (агроволокно, пастки для комах).

## ЯК ЗАХИЩАТИ ПРИРОДУ

Дехто думає, що захист природи — це суто державна проблема, і розв'язувати її мають державні діячі, а не прості громадяни, тим паче учні. Але це не так. Для захисту природи кожному з нас потрібно формувати екологічну свідомість і культуру.



- Почніть виконувати екологічний проєкт. Для цього об'єднайтеся у групи по 5–6 осіб. Розподіліть обов'язки (журналіст, оператор, дизайнер, видавець, координатор проєкту). Обстежте територію вашого населеного пункту (мікрорайону) і:
  - визначте основні забруднювачі (промислові підприємства, сільське господарство, транспорт чи населення);
  - зверніть увагу на роботу комунальних служб (чи вчасно вони вивозять сміття, чи достатньо контейнерів для нього);
  - сфотографуйте випадки забруднення довкілля. Розмістіть допис на сторінці вашого населеного пункту.

# РУЙНУВАННЯ ЗЕМЛІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ведення бойових дій на території України має довгострокові наслідки і для нашої землі. Родючий шар формується сотні років. А з початку війни через бойові дії забруднено 5 мільйонів гектарів сільськогосподарських земель. Також більше ніж 200 тисяч гектарів територій заміновані або забруднені залишками вибухових пристроїв.

## Типи руйнувань ґрунтів

### Механічне

Відбувається через риття окопів, траншей. Після таких змін ґрунт втрачає свої родючі властивості, гірше утримує вологу та стає менш придатним для вирощування врожаю. До механічного забруднення також призводить рух військової техніки — ґрунт ущільнюється та стає більш посушливим.

### Фізичне

Військова техніка спричиняє вібрації, а вибухи чи пожежі, крім прямих руйнувань, порушують вологозабезпеченість рослин.

### Хімічне

Паливо, продукти горіння, токсини з вибухових пристроїв потрапляють у ґрунт і отруюють його. А вибухові хвилі призводять до ерозії ґрунтів.

### Біологічне

У такому ґрунті гине все живе, насамперед мікробіота, яка відповідає за його родючість. Усе гине від переущільнення ґрунту, теплових ударів, руйнування горизонтів ґрунту, вибухонебезпечних токсичних речовин.



- Прочитайте статтю. Обговоріть:
  - Чому розмінування шкодить ґрунтам?
  - До яких порушень здоров'я призводять наслідки воєнно-техногенного забруднення?
  - Які є приклади технологій очищення ґрунту?
  - Яка технологія є оптимальною для найбільш забруднених територій?
- Ліси — одна із запокій здоров'я ґрунтів. Подивіться відео, як змінився Серебрянський ліс після окупації росіян.

# КАХОВСЬКА ГЕС

6 червня 2023 року російські окупанти підірвали греблю Каховської гідроелектростанції на Херсонщині. Внаслідок підриву офіційно відомо про загибель понад 30 людей, сотні втратили своє житло. Також загинуло багато тварин, їхні домівки затопило. Ознайомтеся з іншими наслідками руйнування Каховської ГЕС (мал. 81).

## РУЙНУВАННЯ КАХОВСЬКОЇ ГЕС: ПОПЕРЕДНІ НАСЛІДКИ ДЛЯ ДОВКІЛЛЯ ТА СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

### Для довкілля



Сума збитків довкіллю

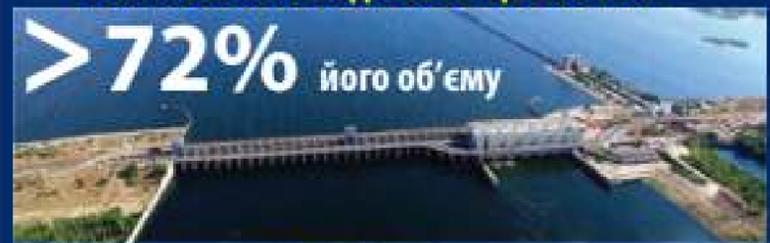
**>\$1,5 млрд**



Затоплено нацпарк  
«Нижньодніпровський»  
зі **120** цінними  
видами флори і фауни

З Каховського водосховища витекло

**>72%** його об'єму



або **14,395 км³** води



Обміління акваторій:  
«Кам'янська Січ» **≥ 8,5 м**  
«Великий Луг» **≥ 4,2 м**



Під загрозою зникнення  
**30 %**  
природно-заповідного  
фонду Херсонської обл.



Олешківські піски  
загроза підняття  
грунтових вод



Постраждали  
**>76 тис.га**  
заповідних земель

### Для сільського господарства



Втрати агросектору можуть зрости  
протягом  
5 років до **>\$10 млрд**



Збитки від загибелі  
водних ресурсів  
**≈\$300 млн**

Зрошувальні системи  
(%) без джерел води



У Херсонській  
області



У Запорізькій  
області



У Дніпропетровській  
області



Загроза засухи для полів,  
джерел водопостачання  
населених пунктів



Північнокримський  
канал залишиться  
без води

Затоплення сільськогосподарських земель у Херсонській області  
**≈10 тис. га**  
Правобережжя



**>20-30 тис. га**  
Лівобережжя

Мал. 81

За матеріалами сайту Слово і діло <https://is.gd/libmCx>

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розкажіть, як пестициди потрапляють в організм людини.
2. Установіть відповідність.

1) Інсектициди —	А) для боротьби з гризунами (мишами, щурами).
2) Гербіциди —	Б) для знищення шкідливих комах (наприклад, тарганів, комарів, колорадського жука).
3) Родентициди —	В) засоби проти грибкових захворювань рослин.
4) Фунгіциди —	Г) препарати для знищення бур'янів.

3. Вставте пропущені слова: хімічне, фізичне, механічне, біологічне.

... : військова техніка спричиняє вібрації, а вибухи чи пожежі, крім прямих руйнувань, порушують вологозабезпеченість рослин.

... : у ґрунті гине все живе, насамперед мікробіота, яка відповідає за його родючість. Усе гине від переущільнення ґрунту, теплових ударів, руйнування горизонтів ґрунту, вибухонебезпечних токсичних речовин.

... : відбувається через риття окопів, траншей. Після таких змін ґрунт втрачає свої родючі властивості, гірше утримує вологу та стає менш придатним для вирощування врожаю.

... : паливо, продукти горіння, токсини з вибухових пристроїв потрапляють у ґрунт і отруюють його. А вибухові хвилі призводять до ерозії ґрунтів.

4. Товариства захисників природи мають свої емблеми. Розгляньте приклад такої емблеми та розробіть свою або придумайте гасло.



5. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати джерела забруднення ґрунтів. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити, як страждають родючі землі в умовах війни. ☆ ☆ ☆

Я можу бути захисником / захисницею природи. ☆ ☆ ☆

# § 26. Культура споживання

- ЕКОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА СПОЖИВАННЯ
- ЕКОЛОГІЧНИЙ СЛІД
- ПОТРЕБИ • РЕСУРСИ • ПРАВИЛА 3R



## У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте, як зменшити екологічний слід своєї сім'ї;
- дізнаєтеся про причини надмірного споживання, зокрема вплив ЗМІ;
- завершите виконання екологічного проекту;
- обговорите важливість підтримки місцевих виробників.

## ЩО ТАКЕ ВУГЛЕЦЕВИЙ СЛІД

*Вуглецевий слід* — це кількість шкідливих газів, наприклад вуглекислого газу ( $\text{CO}_2$ ) та метану ( $\text{CH}_4$ ), які потрапляють у повітря через діяльність людини, виробництво товарів чи роботу організацій. Ці гази нагрівають атмосферу, спричиняючи зміну клімату та глобальне потепління. Розгляньте мал. 82 і розкажіть, звідки з'являється вуглецевий слід.



Мал. 82. Основні джерела вуглецевого сліду



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про вуглецевий слід. Обговоріть:
  - Які види діяльності є основними джерелами викидів вуглекислого газу?
  - Як можна зменшити вуглецевий слід?
- Перейдіть за QR-кодом і за допомогою калькулятора екологічного сліду розрахуйте свій особистий екологічний слід.
- Порівняйте свої результати з результатами однокласників.
- Обговоріть, завдяки яким діям можна зменшити свій екологічний слід.



## ЕКОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА СПОЖИВАННЯ

Коли людство зіткнулося з серйозними екологічними проблемами, екологічна культура споживання стала особливо важливою для збереження нашої планети. *Екологічна культура споживання* — це система знань, навичок та поведінки, спрямована на збереження довкілля і раціональне використання природних ресурсів. Вона охоплює різні аспекти нашого життя: від вибору товарів і послуг до поведінки в довіллі, побуті та роботі. Розгляньте та назвіть принципи екологічної культури споживання (мал. 83).



Мал. 83



- Проведіть дослідження про вплив пластику на довкілля й підготуйте презентацію на цю тему. Обговоріть, які альтернативи пластику можна використовувати в повсякденному житті.

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОТРЕБАМИ ТА РЕСУРСАМИ

Потреби людини постійно зростають і змінюються, а ресурси, що їх задовольняють, можуть вичерпатися або стати менш доступними. **Потреби** — це те, що необхідно людині для нормального існування й розвитку.

**Ресурси** — це все, що може бути використано для задоволення потреб. Наприклад, якщо в певному регіоні є потреба в чистій воді, а ресурси води обмежені, то необхідно знайти способи ефективного використання доступних запасів, можливо, за допомогою технологій очищення або заощадження. Це допоможе задовольнити потребу населення, не вичерпуючи ресурс повністю.



Мал. 84. Природні ресурси



- Розгляньте мал. 84 і назвіть природні ресурси.
- Об'єднайтеся в групи та проведіть дослідження про один із природних ресурсів вашого регіону (наприклад, вода, ліс, корисні копалини). Підготуйте коротку презентацію про те, як цей ресурс використовується для задоволення потреб населення та які проблеми виникають у зв'язку з його обмеженістю.
- Проведіть мозковий штурм на тему «Які нові потреби можуть виникнути в людей через 50 років?». Запишіть всі ідеї на дошці, а потім обговоріть, які ресурси будуть потрібні для задоволення цих потреб і як можна буде забезпечити їх раціональне використання.

## ПРИЧИНИ НАДМІРНОГО СПОЖИВАННЯ

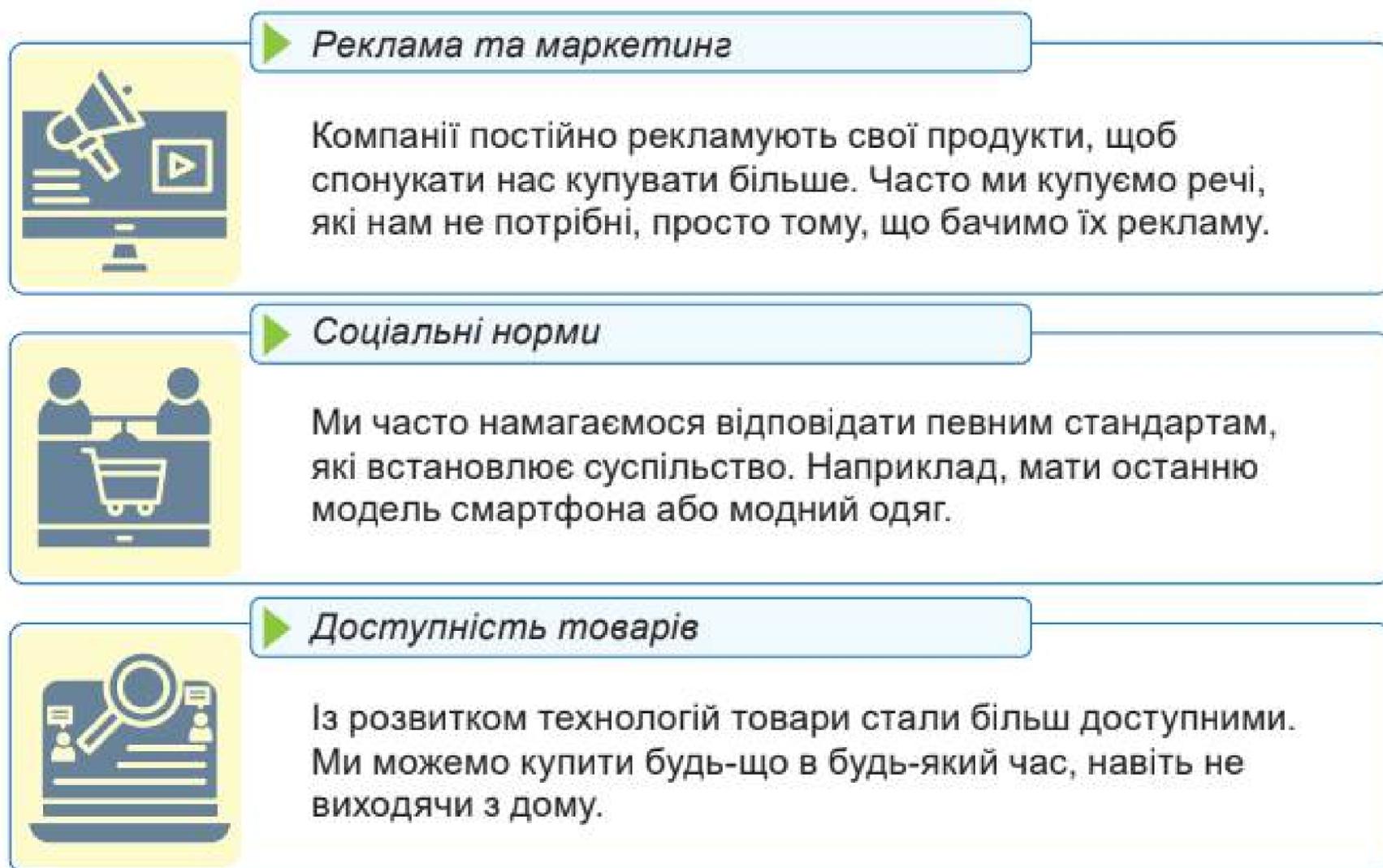
Надмірне споживання — це проблема, яка впливає на довкілля і наше майбутнє. Ми купуємо більше, ніж нам потрібно, і часто не задумуємося про наслідки для довкілля і нашого здоров'я. Надмірне споживання може призводити до багатьох проблем, таких як забруднення природи, виснаження ресурсів і накопичення відходів.

Виробництво і транспортування товарів потребує великих ресурсів і призводить до забруднення повітря, води та ґрунту.

Для виготовлення товарів використовуються природні ресурси, які можуть бути вичерпні. Наприклад, для виробництва паперу чи меблів вирубують ліси.

Коли ми купуємо багато товарів, ми створюємо багато відходів. Більшість із них не підлягають переробці та займають місце на звалищах.

Прочитайте інформацію (мал. 85) і назвіть причини надмірного споживання.



Мал. 85



- Об'єднайтеся у дві групи. Одна виступатиме за те, що ми надмірно споживаємо деякі ресурси, а інша — заперечуватиме це.
- Проведіть дебати, де кожна група озвучить свої аргументи та відповідь на запитання опонентів.

## РОЛЬ РЕКЛАМИ В КУЛЬТУРІ СПОЖИВАННЯ

Реклама оточує нас усюди: на телебаченні, в інтернеті, на вулицях та в магазинах. Але чи замислювалися ви коли-небудь над тим, як саме реклама впливає на наше сприйняття світу і бажання? Реклама має здатність змінювати наші споживчі звички. Наприклад, часто ми купуємо товари, які бачимо в рекламних роликах, навіть якщо раніше не відчували в них потреби. Це відбувається завдяки вміло використаним психологічним прийомам, які стимулюють наші бажання.

### Як реклама впливає на культуру споживання?

#### *Створення потреби*

Реклама часто змушує нас думати, що ми потребуємо певного продукту.

#### *Підвищення інтересу*

Реклама може зробити продукти популярними та модними.

#### *Формування уявлень*

Реклама може впливати на наші уявлення про те, що є хорошим чи поганим, красивим чи некрасивим, модним чи немодним.

#### *Інформування*

Реклама допомагає нам дізнатися про нові продукти або послуги. Вона може розповісти про особливості, переваги та ціни продуктів.

### Як бути критичним споживачем реклами

*Аналізуйте інформацію.* Завжди запитуйте себе, чи справді вам потрібен цей продукт. Чи не є це просто впливом реклами?

*Порівнюйте.* Дивіться на різні джерела інформації про продукти, порівнюйте ціни та якість.

*Не піддавайтеся емоціям.* Реклама часто апелює до наших почуттів. Спробуйте ухвалювати рішення на основі логіки, а не тільки емоцій.



- Перейдіть за QR-кодом і завантажте презентацію, як реклама впливає на людей. Обговоріть, які рекламні стратегії використовуються у рекламі.
- Уявіть, що ви рекламний агент. Складіть рекламний текст або створіть плакат про те, що таке розумне споживання.

## РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ

Раціонально використовувати ресурси можна за допомогою правила 3R або «Reduce, Reuse, Recycle» (зменшення, повторне використання, переробка) — це спосіб зменшити шкоду для навколишнього середовища. Якщо всі будуть дотримуватися цього правила, ми зможемо зберегти природні ресурси, зменшити забруднення навколишнього середовища та скоротити кількість відходів, що потрапляють на звалища.



Мал. 86



- Розгляньте і назвіть правила 3R (мал. 86).
- Подивіться відео, чому важливо сортувати сміття. Обговоріть, як сміття забруднює планету.
- Удома підрахуйте, скільки пластикових виробів ви використовуєте за тиждень. Подумайте, як можна зменшити цю кількість. Складіть план, як ваша сім'я може зменшити кількість відходів, використовуючи принципи 3R.
- Продовжте екологічний проект, розпочатий в попередній темі. Поміркуйте, як можна його вирішити за допомогою правила 3R.

## ЯК КУПУВАТИ ВІДПОВІДАЛЬНО І ДОПОМАГАТИ СВОЄМУ МІСТУ

У наш час ми часто купуємо товари, не задумуючись, звідки вони прийшли і як це впливає на наше місце проживання та довкілля. Відповідальне споживання та підтримка місцевих виробників можуть позитивно вплинути на економіку і здоров'я нашої спільноти. Прочитайте поради, як купувати відповідально (мал. 87).

### ▶ ОБИРАЙТЕ МІСЦЕВІ ПРОДУКТИ

Купуючи продукти, вирощені або виготовлені у вашому регіоні, ви підтримуєте місцевих фермерів і виробників. Це допомагає створювати робочі місця та зберігати гроші в місцевій економіці.

### ▶ ПІДТРИМУЙТЕ ЕКОЛОГІЧНО ЧИСТІ ВИРОБНИЦТВА

Багато місцевих виробників дбають про якість своїх товарів і використовують екологічні методи виробництва. Наприклад, обирайте товари з маркуванням «еко» або «органічний».

### ▶ ВІДМОВЛЯЙТЕСЯ ВІД ОДНОРАЗОВИХ ПАКУВАНЬ

Замість одноразових пластикових пакетів або посуду користуйтеся багаторазовими. Це зменшить кількість відходів і підтримає виробників, які пропонують екологічні альтернативи. Наприклад, носіть із собою багаторазову пляшку для води та сумку для покупок.

### ▶ ДІЗНАВАЙТЕСЯ ТА ІНФОРМУЙТЕ ІНШИХ

Дізнайтеся більше про місцевих виробників та екологічно чисті виробництва й поширюйте цю інформацію серед своїх друзів і близьких.

Мал. 87



- Об'єднайтеся в групи по 4–5 осіб і виконайте проєкт «Підтримуємо місцевих виробників». Дослідіть одного місцевого виробника (ферму, маленький бізнес, місцевий магазин) і підготуйте коротку презентацію. Дослідіть назву виробника, тип продукції або послуг, як продукція виготовляється, як підтримка цього виробника може допомогти місцевій економіці та довкіллю.
- Обговоріть, як ви можете підтримувати цих виробників і чому це важливо.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть принципи екологічної культури споживання.
2. Визначте, які дії допоможуть зменшити відходи.

 Використовувати речі знову, замість того щоб їх викидати	 Користуватися пластиковими пакетами	 Сортувати сміття для переробки паперу, пластику та скла
 Купувати менше непотрібних речей	 Вимикати світло, коли воно не потрібне	 Користуватися одноразовим посудом

3. Оберіть правильні відповіді.

Усе, що необхідно людині для нормального існування і розвитку, — це:

а) реклама

б) потреби

Надмірне споживання може призвести до...

а) забруднення природи

б) покращення стану довкілля

4. Наведіть приклад, як реклама впливає на наші споживчі звички.
5. Розкажіть про одну з проблем, які виникають через надмірне споживання, і запропонуйте спосіб її вирішення. Що ви особисто можете зробити, щоб зменшити своє надмірне споживання? Наведіть приклади.
6. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.
  - Багато товарів не підлягають переробці.
  - Замість сумки краще користуватися одноразовими пластиковими пакетами.
  - Реклама має здатність змінювати наші споживчі звички.

7. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати причини надмірного споживання. ☆☆☆

Я можу назвати правила раціонального використання ресурсів. ☆☆☆

Я знаю, як підтримати місцевих виробників. ☆☆☆

# § 27. Енергоефективність

- ЕНЕРГОЕФЕКТИВНІСТЬ • ЕНЕРГОЕТИКЕТ
- ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ • СОНЯЧНІ ПАНЕЛІ
- ЦИФРОВЕ ПРИБИРАННЯ



## У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, які джерела енергії є відновлюваними, а які — невідновлюваними;
- дізнаєтеся, що таке енергоетикет;
- ознайомитеся з порадами щодо енергозбереження оселі;
- складете чекліст цифрового прибирання.

## ЕЛЕКТРИКА В ЖИТТІ ЛЮДЕЙ

Електрика відіграє важливу роль у нашому житті, забезпечуючи енергією для освітлення, опалення та роботи електроприладів. Раніше електроенергія добувалася переважно шляхом спалювання викопних видів палива (вугілля, нафтопродуктів, природного газу), що негативно впливало на довкілля. Сьогодні людство прагне зменшити енерговитрати та перейти на альтернативні джерела, такі як сонячна, вітрова та гідроенергія.

В Україні актуальним є питання енергоефективності та впровадження новітніх технологій для економії енергії. Встановлюються вітряні млини, сонячні панелі, біогазові установки, малі гідроелектростанції. Це допомагає здобути енергетичну незалежність (автономність) і сприяє екологічній безпеці.



Мал. 88. Альтернативні джерела електроенергії



- Проведіть мозковий штурм «Для чого мені потрібна електроенергія».
- Про які альтернативні джерела енергії ви вже знали? Які для вас виявилися новими?
- Об'єднайтеся в пари й обговоріть, як часто ви стикаєтеся з відсутністю електропостачання у вашому населеному пункті. Як ви та ваша родина дієте в такій ситуації?
- Перейдіть за QR-кодом і визначте, які види енергії відновлювані, а які — невідновлювані.

## ЕНЕРГОЕФЕКТИВНІСТЬ

Енергетика є основою функціонування сучасного суспільства, вона забезпечує енергією будинки, промислові підприємства, транспортні системи та інші аспекти інфраструктури. Наразі на всій території України трапляються раптові та тривалі відключення електроенергії. Це відбувається через знищення ворогом енергетичної інфраструктури та збільшення навантаження на електромережу в найбільш холодні й найбільш спекотні дні.

Люди повинні навчитися ефективно використовувати енерго-ресурси. Енергоефективність і енергоетикет — це важливі складові частини нашого повсякденного життя, які допомагають не тільки заощаджувати ресурси, а і зберігати навколишнє середовище.

### *Енергоефективність*

Це менше використання енергії для досягнення того самого результату. Наприклад, заміна старих ламп розжарювання на енергоощадні LED-лампи або користування енергоефективними побутовими приладами може суттєво зменшити споживання електроенергії. Енергоефективні технології — це також покращення теплоізоляції будівель, що знижує витрати на опалення і кондиціонування.



### *Енергоетикет*

Це правильне і відповідальне ставлення до споживання енергії в повсякденному житті. Наприклад, вимикання світла й електроніки, коли вони не використовуються, економія води, правильне використання термостатів і підтримання оптимальної температури в приміщеннях — усі ці звички сприяють зниженню енергетичних витрат.



- Подивіться відео про роботу сонячних станцій. Чому, на вашу думку, їх встановлюють на дахах шкіл, будинків? У чому їх перевага? Які складнощі можуть бути з цим видом електроенергії?

## ЕНЕРГОЕФЕКТИВНІСТЬ НА РІЗНИХ РІВНЯХ

Уявіть собі світ, де кожен електричний прилад працює на максимальній потужності, споживаючи величезну кількість енергії щодня. У такому світі наші рахунки за електроенергію були б величезними, а ресурси планети швидко вичерпалися б. Однак ми можемо змінити цю ситуацію, просто ставши більш енергоефективними.

Енергоефективність є ключовим елементом у боротьбі зі зміною клімату, а також відіграє важливу роль у збереженні природних ресурсів. На особистому рівні кожен з нас може зробити свій внесок, зменшуючи споживання енергії в побуті. На всеукраїнському рівні важливі законодавчі ініціативи, державні програми та розвиток відновлюваних джерел енергії. Разом ці заходи допоможуть забезпечити стале майбутнє для України та всього світу.

	<b>▶ БІЛА СТІНА ЗАОЩАДЖУЄ ЕНЕРГІЮ</b> Економити електроенергію можна за рахунок кольору стін. Біла стіна відбиває 80 % спрямованого на неї світла, темно-зелена — 15 %, чорна — лише 9 %
	<b>▶ 7000 Л ВИТІКАЄ ЧЕРЕЗ НЕСПРАВНИЙ КРАН ЗА РІК</b> Кран, що протікає, призводить до витрат 7000 л води на рік (за умови, що вона крапає повільно). Якщо ж вода біжить тоненькою цівкою, то її втрати становитимуть до 30 000 л на рік
	<b>▶ ОДНА ЛАМПА (100 ВТ) ПРИЗВОДИТЬ ДО ВИКИДУ 425 КГ СО<sub>2</sub></b> Для того, щоб 12 годин щодня протягом року горіла одна лампа потужністю 100 Вт, необхідно спалити 180 кг вугілля, внаслідок чого в атмосферу буде викинуто 425 кг CO <sub>2</sub>
	<b>▶ 50 Л ВОДИ НА ДЕНЬ = 100 Л МАЗУТУ НА РІК</b> Зниження рівня споживання гарячої води на 50 л за добу веде до щорічної економії 100 л мазуту

Мал. 89. Цікаві факти про енергозбереження

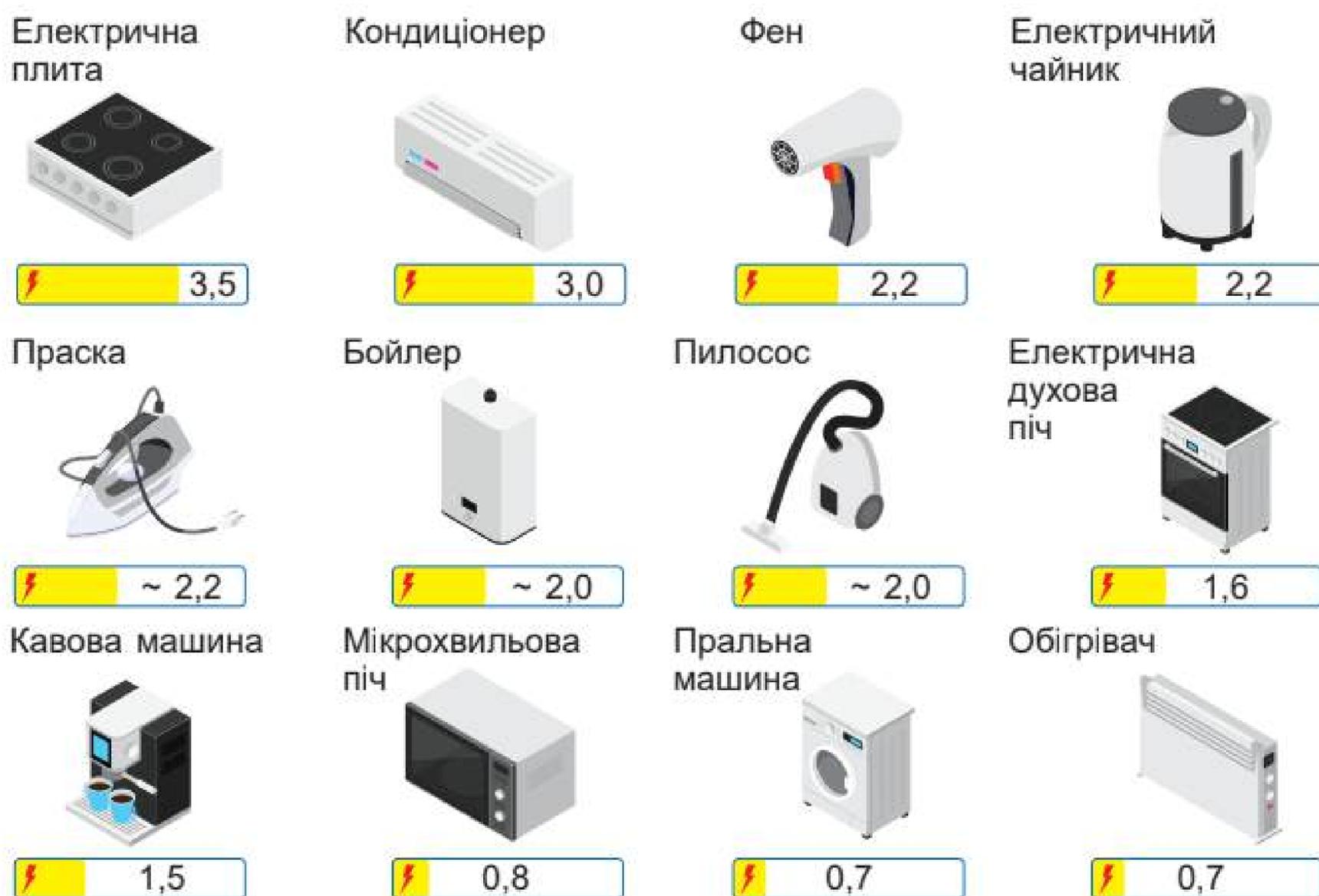


- Прочитайте цікаві факти про енергозбереження (мал. 89).
- Виконайте індивідуальний проект. Протягом тижня вимикайте всі електроприлади з розетки, коли вони не використовуються (телевізори, зарядні пристрої, комп'ютери тощо).
- Запишіть свої спостереження: чи помітили ви зміни у споживанні електроенергії, чи було зручно дотримуватися такого правила.
- Поділіться своїми результатами та висновками з класом.

## ЕНЕРГОЕТИКЕТ УДОМА

Більшість навіть не задумувалися, як до їхньої оселі надходить електроенергія. Здається, що вона є постійно. Та, на жаль, з повномасштабним вторгненням Росії в Україну населення зіткнулося з нестачею електроенергії. Електропідстанції, ТЕЦ та інші енергооб'єкти були пошкоджені або зруйновані. Українці та українки переживали різні періоди перебоїв з електропостачанням — віялові відключення на кілька годин, блекаути — відсутність світла більше доби.

Населення виробляє звички, які допомагають ефективно споживати енергію та зменшувати її витрати. Деякі прилади почали рідше використовувати, роботу деяких можна оптимізувати.



Мал. 90. Середнє споживання електроенергії за годину (кВт/год)

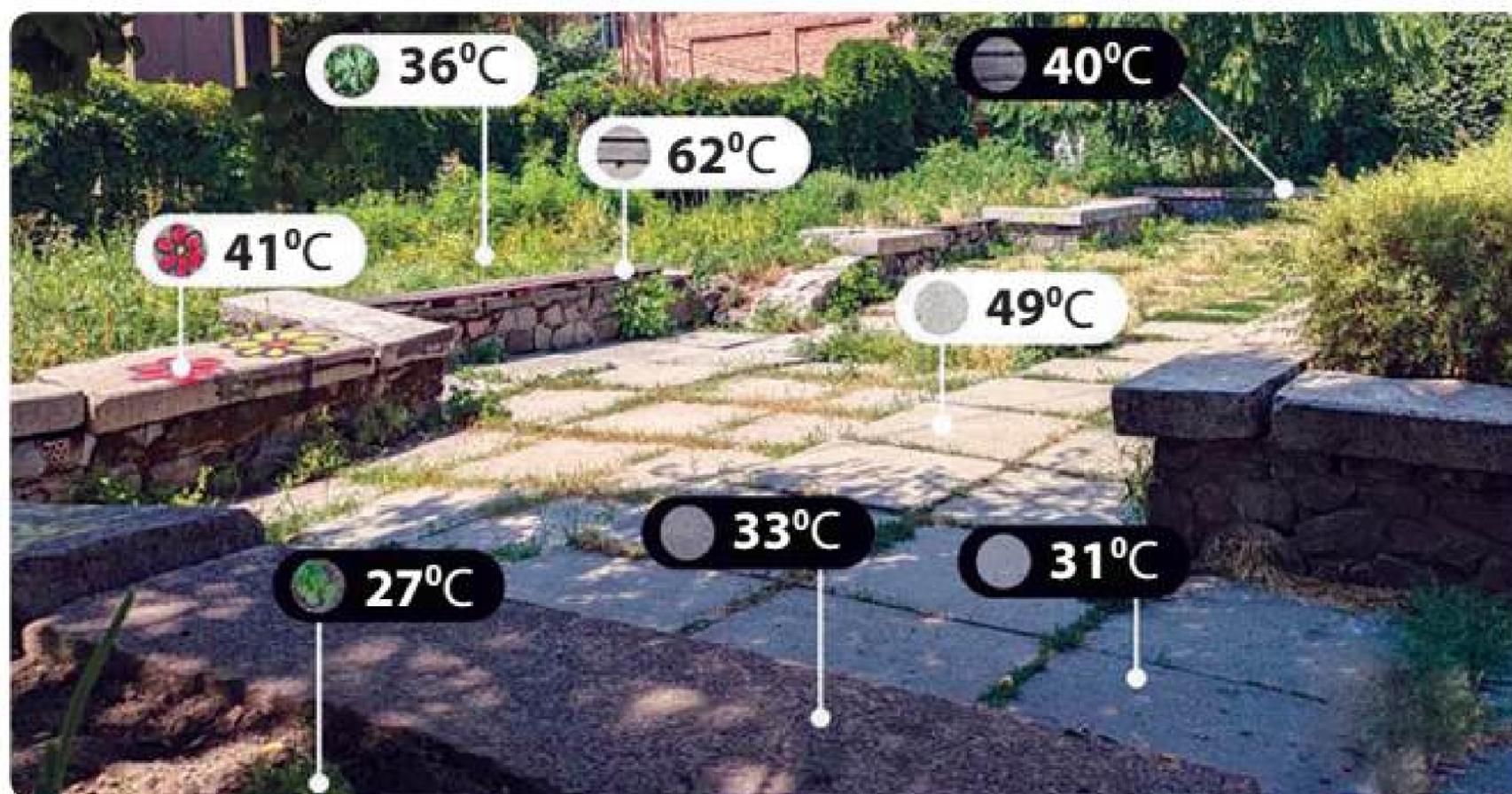


- Пригадайте, які електроприлади є у вашій оселі. Дослідіть за допомогою мал. 90, які з них витрачають найбільше електроенергії.
- Сформулюйте рейтинг ваших електроприладів, починаючи від найбільш енерговитратних.
- Подивіться відео, як можна економити електроенергію. Яких правил дотримуетесь ви або ваша родина? Які ще правила ви могли б виконувати?

## ЗМЕНШЕННЯ ЕНЕРГОВИТРАТ У РІЗНІ ПОРИ РОКУ

Найбільше навантаження на електромережу відбувається під час холодних зимових і спекотних літніх днів.

Кондиціонери та обігрівачі є важливими приладами для підтримки комфортної температури в приміщеннях. Проте водночас вони можуть бути одними з найбільших споживачів електроенергії у домогосподарстві. Влітку краще використовувати природні способи зниження температури повітря. Наприклад, насаджувати дерева, адже в тіні температура значно нижча, ніж на сонячній частині дороги.



Мал. 91. Сквер біля кінотеатру «Жовтень», липень 2024 р.



- Розгляньте мал. 91. У яких місцях поверхня землі нагрівається більше, а в яких — менше? З чим це пов'язано?
- Об'єднайтесь у дві групи — «Холод» і «Спека». Прочитайте інформацію за QR-кодом і підготуйте інформаційне повідомлення. Група «Холод» — про те, як обігріти будинок у холодну пору року, група «Спека» — як охолодити приміщення в літній період.
- Презентуйте роботи. Обговоріть методи, які ви використовуєте у своєму житті.
- Прочитайте поради щодо енергозбереження вдома на наступній сторінці та розгляньте інфографіку. Які з цих порад легко виконувати, а які — складно?

## ПОРАДИ ДЛЯ ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСЕЛІ

Уникайте споживання енергії в режимі очікування. Вимикайте телевізори та інші пристрої, коли вони не використовуються.

Вимикайте нагрівальні прилади перед від'їздом. Електроплити, праски та бойлери можуть становити небезпеку, якщо залишати їх без нагляду.

Обирайте енергоефективні прилади. Купуючи нову техніку, звертайте увагу на клас енергоспоживання (клас А позначає найвищу енергоефективність, а G — найнижчу).

Залишайте необхідні прилади увімкненими. Холодильники та інші прилади, що потребують постійного живлення, залишайте увімкненими. Перед від'їздом перевірте інструкції до приладів.



**Вимикай за собою світло:** за розумної економії можна зекономити 20–25 % електроенергії



**Стеж за полум'ям:** не готуй на великому вогні



**Вимикай прилади з розетки:** так можна заощадити 8 % електроенергії



**Не закривай батареї:** штори та меблі біля батареї затримують тепло



**Приймай душ замість ванни:** так зекономиш до 400 л води на тиждень



**Пофарбуй батарею в темний колір:** темно-коричневий колір віддає на 8–10 % більше тепла



**Чисти чайник:** накип збільшує витрати на нагрів води на 30 %



**Зважай на стан сантехніки:** полагодь змішувачі, які протікають



**Закручуй кран, поки чистиш зуби:** з повністю відкритого крана щохвилини витікають 15 л води



**Заклей щілини у вікнах:** такі заходи із теплоізоляції допоможуть підвищити температуру на 4–5 °C



**Не став плиту поруч з холодильником, розморозуй його:** чим товщий шар льоду, тим більше енергії витрачається



**Провітрюй приміщення протягом 10–15 хв:** через привідчинені впродовж багатьох годин вікна втрачається значно більше тепла



**Використовуй якісний посуд:** посуд із нержавіючої сталі швидше нагрівається та є менш енергозатратним



**Використовуй енергозбережні лампи:** це економить близько 75 % електроенергії. До того ж служать такі лампи у 5–8 разів довше за звичайні

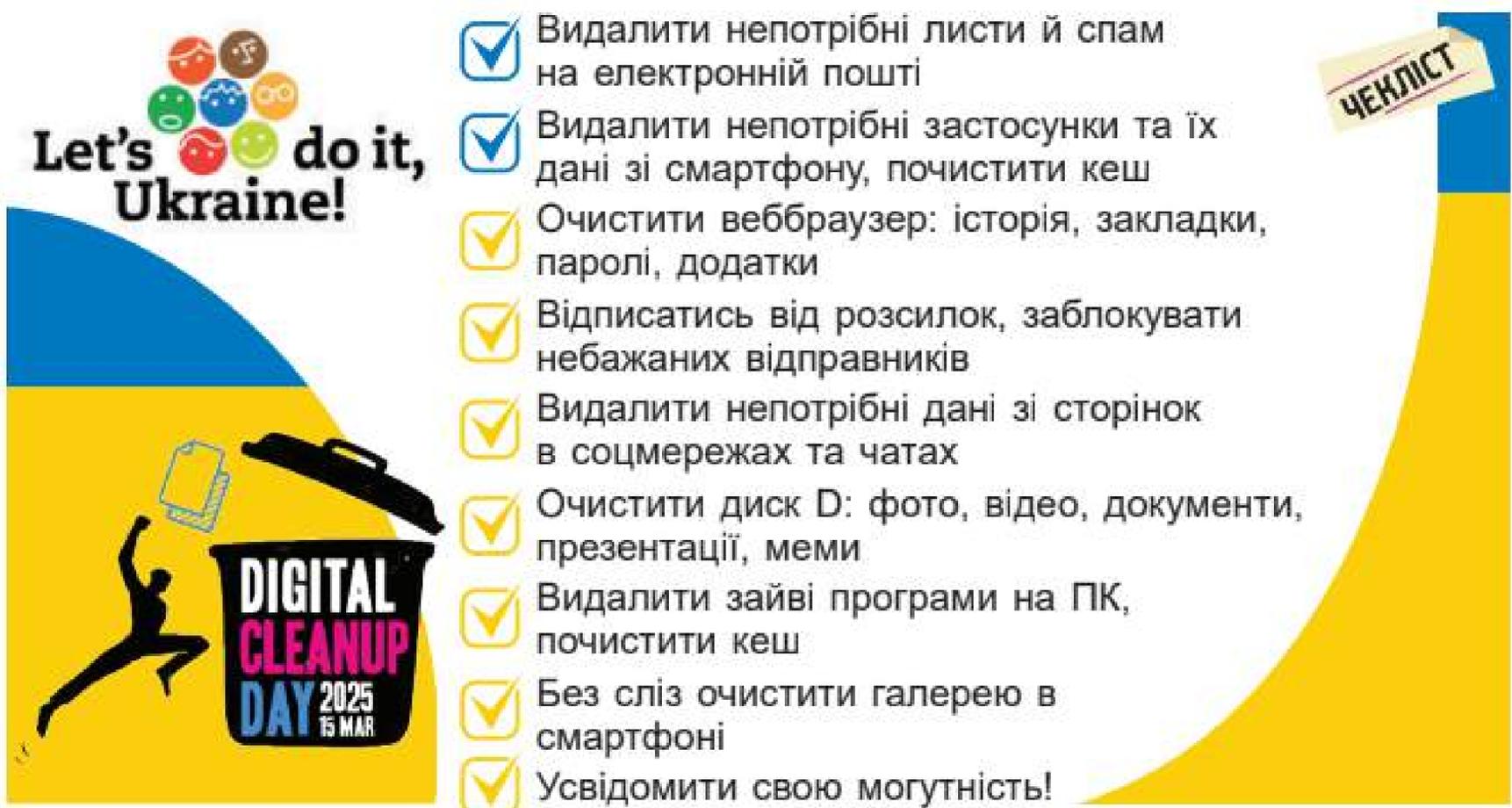


**Завантажуй пральну машину повністю:** так витратиш на 15 % менше енергії. Неправильний режим прання забере на 30 % більше енергії

## ЦИФРОВЕ ПРИБИРАННЯ

Сьогодні важко обійтися без інтернету, адже він став частиною нашого повсякденного життя. Цифровізація має багато переваг, наприклад, зменшення використання паперу. Проте й цифрові дії, як-от зберігання даних на серверах, потокові відео, обмін інформацією через соціальні мережі, постійно збільшують споживання енергії, що сприяє глобальному потеплінню. Вже зараз сектор ІТ споживає таку саму кількість енергії, як авіатранспорт, а до 2030 року прогнозують збільшення його частки до 20% енергоспоживання людства.

Здійснюючи цифрове прибирання, ми зменшуємо кількість CO<sub>2</sub> і продовжуємо термін служби пристроїв. 78 % вуглецевого сліду припадають на виробництво обладнання. Прочитайте поради щодо цифрового прибирання та виконайте деякі з них на своїх пристроях.



**Let's do it, Ukraine!**

**DIGITAL CLEANUP DAY 2025 15 MAR**

**ЧЕКЛІСТ**

- Видалити непотрібні листи й спам на електронній пошті
- Видалити непотрібні застосунки та їх дані зі смартфона, почистити кеш
- Очистити веббраузер: історія, закладки, паролі, додатки
- Відписатись від розсилок, заблокувати небажаних відправників
- Видалити непотрібні дані зі сторінок в соцмережах та чатах
- Очистити диск D: фото, відео, документи, презентації, меми
- Видалити зайві програми на ПК, почистити кеш
- Без сліз очистити галерею в смартфоні
- Усвідомити свою могутність!

Мал. 93. Поради для цифрового прибирання («Let's do it Ukraine»)



- Перейдіть за QR-кодом і дослідіть статтю про цифрове прибирання. Прочитайте цікаві факти про витрати енергії на цифрове життя. Які з них вас найбільше здивували? Чому?
- Об'єднайтеся в групи по 3–4 особи. Порівняйте кількість застосунків, які завантажені на ваші мобільні телефони. Проаналізуйте, якими застосунками ви користуєтеся часто, а якими — давно не користуєтеся. Видаліть їх.
- Виконайте проєкт «Цифрове прибирання». Перейдіть за QR-кодом і роздрукуйте чекліст цифрового прибирання. Протягом місяця виконуйте поради та відмічайте прогрес. Проаналізуйте, як ви змінили свої цифрові звички за цей період.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть дії, які зменшують навантаження на енергосистему:
  - вимикати світло в кімнаті, якщо там нікого немає;
  - залишати бойлер увімкненим у мережу, коли ви їдете в подорож на вихідні;
  - використовувати LED-лампи замість ламп розжарювання;
  - купувати побутову техніку класу G.
2. *Відновлювані джерела енергії* — це джерела енергії, які відновлюються природним шляхом і можуть використовуватися без кінця. *Невідновлювані джерела енергії* — це джерела енергії, які не можуть бути швидко відновлені та з часом вичерпуються. Розгляньте малюнок і назвіть, які джерела електроенергії належать до відновлюваних, а які — до невідновлюваних.



3. Складіть список із п'яти правил енергоетикету для вашої родини.
4. Напишіть есе про своє цифрове приборання.
5. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати три дії для зменшення споживання електроенергії  
☆☆☆

Я вмю очищати смартфон від непотрібних даних. ☆☆☆

Я можу пояснити, як зменшити споживання електроенергії в оселі в найбільш холодні та найбільш спекотні дні. ☆☆☆

## § 28. Розвиток соціальної підтримки та співпраці

- СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ • ЕМПАТІЯ
- СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ • СПІВПРАЦЯ
- КОМУНІКАЦІЯ • МІЖНАРОДНА СПІВПРАЦЯ



### У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про важливість розбудови соціальних зв'язків для добробуту;
- визначите свій рівень соціального інтелекту;
- ознайомитеся з порадами щодо розвитку навичок співпраці та комунікації;
- дослідите сфери діяльності деяких міжнародних організацій.

## ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ДОБРОБУТУ

*Соціальні зв'язки* — це стосунки, які ми будуємо з іншими людьми. Вони відіграють ключову роль у досягненні добробуту, оскільки впливають на різні аспекти нашого життя, зокрема на фізичне та психічне здоров'я, емоційний стан і особистий розвиток. У сучасному світі, де технології значно змінили способи нашого спілкування, важливо розуміти значення особистих взаємин та їхній вплив на наше благополуччя.

### ▶ ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА

Спілкування з друзями та сім'єю допомагає нам справлятися зі стресом і труднощами, знижує рівень тривоги та депресії.

### ▶ СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Соціальні зв'язки дають нам можливість отримувати допомогу у складних життєвих ситуаціях, наприклад під час хвороби чи фінансових труднощів.

### ▶ РОЗВИТОК М'ЯКИХ НАВИЧОК

Спілкуючись з іншими людьми, ми вчимося співпраці, комунікації та вирішенню конфліктів.

### ▶ ВІДЧУТТЯ НАЛЕЖНОСТІ ДО ГРУПИ (СПІЛЬНОТИ)

Відчуття, що ми є частиною групи, підвищує нашу самооцінку та задоволеність життям.

Мал. 94



- Прочитайте ключові аспекти, які підкреслюють важливість соціальних зв'язків (мал. 94). Обговоріть у класі, що таке соціальна підтримка, й наведіть приклади.
- Об'єднайтеся в групи по 3–4 особи та придумайте ситуацію, в якій людині потрібна підтримка. Кожна група має запропонувати свою ситуацію і розповісти, як можна допомогти цій людині.
- Намалюйте на аркуші паперу велике коло. В центрі кола напишіть своє ім'я. Далі на колі навколо себе напишіть імена своїх друзів, членів сім'ї та інших людей, з якими ви спілкуєтесь. Оберіть одну людину й подумайте, як вона впливає на ваше життя. Обговоріть це в парах.

## РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ

*Соціальний інтелект* — це сукупність навичок, від яких залежить успішність соціальної взаємодії. Він проявляється у знанні та дотриманні певних соціальних норм, розумінні настрою співрозмовника. Як і будь-який вид інтелекту, його можна і треба формувати й удосконалювати. Соціальний інтелект розвивається на його основі досвіду спілкування з людьми, особистого навчання на успіхах та невдачах, отриманих у результаті соціальної взаємодії.

### Риси, притаманні людям із високим рівнем розвитку соціального інтелекту

**Активне слухання.** Людина, яка володіє соціальним інтелектом, не просто слухає, а чує співрозмовника. Крім того, демонструє усім тілом, тоном голосу, що розуміє, про що говорить співрозмовник.

**Комунікативні навички.** Такі люди говорять тактовно та щиро, демонструють повагу до співрозмовника. Запам'ятовують деталі розмов, щоб у подальшому ефективніше спілкуватися з цією людиною.

**Управління репутацією.** Ці люди намагаються справити хороше враження на інших людей. Однак вони не вдаються до брехні та поведуться природно.

**Відсутність гострих конфліктів.** Під час конфліктів люди з хорошим соціальним інтелектом поведуться асертивно, доводять свою думку з повагою до слів іншої сторони конфлікту. Навіть якщо їхня думка діаметрально протилежна. Також такі люди уникають конфліктогенів, щоб не загострювати ситуацію.



- Проаналізуйте риси, притаманні людям із високим рівнем соціального інтелекту. Які з них властиві й вам?
- Перейдіть за QR-кодом і визначте свій рівень соціального інтелекту.
- Прочитайте поради, як розвивати соціальний інтелект.

### Як розвивати соціальний інтелект

- Звертайте увагу на тих, хто навколо вас.
- Активно слухайте.
- Практикуйте навички спілкування.
- Учїться працювати в команді.
- Підвищуйте рівень емоційного інтелекту.

## КОМУНІКАЦІЯ ТА СПІВПРАЦЯ У ГРУПАХ І КОЛЕКТИВАХ

Уміння ефективно працювати з іншими людьми є необхідним і у школі, і в майбутньому на роботі.

**Комунікація** — це обмін інформацією, думками та почуттями між людьми. **Співпраця** — це взаємодія для досягнення спільної мети. Коли люди співпрацюють, вони діляться своїми ідеями, знаннями та зусиллями для досягнення кращого результату, ніж могли б досягти самотійно.

Комунікація та співпраця у групах і колективах є ключовими навичками для успіху в сучасному світі. Вони допомагають досягти вищих результатів, покращують стосунки з іншими людьми та сприяють особистому розвитку.

Прочитайте поради, як розвивати навички комунікації та співпраці.

- ▶ **ПРАКТИКУЙТЕСЯ.** Беріть участь у групових проєктах і активностях.
- ▶ **БУДЬТЕ ВІДКРИТИМИ.** Діліться своїми думками та слухайте думки інших.
- ▶ **РОЗВИВАЙТЕ ЕМПАТІЮ.** Спробуйте зрозуміти почуття та погляди інших людей.
- ▶ **РОЗПОДІЛЯЙТЕ ОБОВ'ЯЗКИ.** Розподіляйте завдання відповідно до сильних сторін кожного учасника.
- ▶ **НАВЧІТЬСЯ ЗАЛАГОДЖУВАТИ КОНФЛІКТИ.** Намагайтеся зрозуміти позиції всіх учасників, шукайте взаємовигідні рішення або компроміси.
- ▶ **ПІДТРИМУЙТЕ ПОЗИТИВНУ АТМОСФЕРУ.** Створіть дружнє та доброзичливе середовище в команді. Підтримуйте одне одного та дякуйте за допомогу.
- ▶ **ПЛАНУЙТЕ РОБОТУ РАЗОМ.** Спільно визначайте цілі й етапи виконання завдань. Регулярно проводьте зустрічі для обговорення прогресу та вирішення проблем.



- Об'єднайтесь у групи по 4–5 учнів. Підготуйте ножиці, клей, клейку стрічку, папір, картон, мотузку. Створіть міст, який витримає вагу невеликого предмета (наприклад книжки). В кожній групі працюйте разом, обговоріть ідеї та вирішіть, як найкраще використати матеріали. Наприкінці кожна група представляє свій міст і демонструє його міцність.
- Обговоріть, як ви комунікували, які виникли труднощі і як їх вдалося подолати.

## СПІВПРАЦЯ НА МІЖНАРОДНОМУ РІВНІ

*Міжнародна співпраця* — це процес, коли країни світу працюють разом заради спільних цілей. Це можуть бути економічні, політичні, соціальні чи екологічні цілі, задля досягнення яких країни обмінюються досвідом, знаннями, технологіями та ресурсами. Прикладами міжнародної співпраці є:

- *Організація Об'єднаних Націй (ООН)*. Це глобальна структура, яка складається з багатьох підрозділів (ВООЗ, ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО тощо). Створена для підтримання міжнародного миру й безпеки, розвитку співпраці між країнами та захисту прав людини.
- *Європейський Союз (ЄС)*. Об'єднання європейських країн, що співпрацюють в економічній, політичній, соціальній та багатьох інших сферах.



- Об'єднайтеся у три групи. Розподіліть відео про міжнародні організації та підготуйте повідомлення про їхню діяльність.



### Безпека

Співпраця між країнами допомагає підтримувати мир і безпеку у світі, боротися з тероризмом і запобігати конфліктам.



### Гуманітарна допомога

У разі природних катастроф чи конфліктів країни можуть допомагати одна одній, надаючи гуманітарну допомогу та підтримку.



### Економічний розвиток

Країни можуть укласти угоди, що дозволяють їм обмінюватися товарами та послугами, підвищуючи рівень життя своїх громадян.



### Охорона довкілля

Глобальні екологічні проблеми, такі як зміна клімату та забруднення океанів, потребують спільних зусиль країн для їх розв'язання.

Мал. 95. Чому важлива міжнародна співпраця



- Прочитайте, чому важлива міжнародна співпраця (мал. 95).
- Методом мозкового штурму визначте, які глобальні проблеми актуальні в наш час. Обговоріть, як міжнародна співпраця може допомогти їх вирішити.
- Розробіть пропозицію для нового міжнародного проєкту, який може сприяти розв'язанню однієї з глобальних проблем (наприклад, забруднення океанів чи боротьба з бідністю).

## УЧАСТЬ МОЛОДІ ТА ВОЛОНТЕРСТВО

Молодь — майбутнє нації. Однак уже сьогодні кожен і кожна з вас може зробити щось хороше для своєї громади та країни. Навіть просто висловити свою думку щодо актуальних проблем.

U-Report — це цифрова платформа ЮНІСЕФ, що об'єднує проактивну молодь, яка висловлює свої думки та прагне впливати на зміни в країні. До опитувань можна доєднатися через Telegram, Viber, Messenger, а ознайомитися з результатами опитувань, діяльністю U-репортерів, історією проєкту — на сайті U-Report.



Мал. 96. Сайт U-Report <https://ukraine.ureport.in/>



- Перейдіть за QR-кодом на мал. 96 і дослідіть сайт U-Report.
  - Які типи проблем досліджують на сайті?
  - Долучіться до команди U-репортерів у зручний спосіб. Оберіть опитування, яке вас цікавить, і візьміть у ньому участь.
- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте ідеї для школярів-волонтерів. Оберіть одну з ідей або придумайте свою та реалізуйте її.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

### 1. Установіть відповідність.

1) ООН	А) союз європейських країн, що співпрацюють в економічній, політичній, соціальній та багатьох інших сферах
2) ЄС	Б) організація, створена для підтримання міжнародного миру та безпеки, розвитку співпраці між країнами й захисту прав людини

### 2. Вставте пропущені слова: соціальні зв'язки, міжнародна співпраця, співпраця, соціальний інтелект, комунікація.

... — спільна робота над досягненням однієї мети.

... — обмін інформацією, думками та почуттями між людьми.

... — процес, коли країни світу працюють разом для досягнення спільних цілей.

... — сукупність навичок, від яких залежить успішність соціальної взаємодії.

... — стосунки, які ми будуємо з іншими людьми.

### 3. Проаналізуйте ситуації. Які поради ви можете дати Аліні та Мартину?

Аліна товариська дівчина. Однак у неї погано виходить працювати в групі. Вона бере всі обов'язки на себе, не дослухається до ідей інших членів команди.

Мартин любить більше слухати, ніж говорити. Він рідко бере участь в обговореннях, хоча часто буває незадоволений їх результатом.

### 4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати про важливість розбудови соціальних зв'язків.



Я вмю працювати в команді.



Я можу долучитися до діяльності міжнародних організацій.



## СЛОВНИК

*Анорексія* — захворювання, при якому людина відмовляється від їжі, вважаючи себе занадто товстою, навіть коли маса її тіла набагато менша за норму.

*Аутотренінг* — це ефективний метод саморегуляції. Він допомагає керувати емоціями, знижувати тривогу й підвищувати впевненість у собі.

*Бодипозитив* — рух, спрямований на прийняття і позитивне сприйняття всіх типів тіл, незалежно від їх форми, розміру, кольору чи інших фізичних характеристик.

*Вибухонебезпечні предмети* — об'єкти, які можуть вибухнути або детонувати, завдаючи шкоди людині чи навколишньому середовищу.

*Воєнний стан* — особливий правовий режим, який вводиться в країні або її частині в умовах воєнного конфлікту або загрози нападу.

*Гендер* (статева роль) — соціальна та культурна характеристика, що визначає риси характеру та особливості поведінки, які певне суспільство вважає прийнятними для жінок та чоловіків.

*Деструктивні угруповання* — це групи людей, діяльність або ідеї яких завдають шкоди суспільству, іншим людям або навіть самим собі.

*Дихальна гімнастика* — комплекс вправ для зняття напруги, покращення концентрації та підвищення рівня енергії.

*Домедична допомога* — це широкий спектр дій, які включають першу допомогу та організацію безпечного середовища до прибуття медиків. Її можуть надавати особи з медичною освітою, рятувальники або спеціально підготовлені волонтери..

*Допустима самооборона* — дії, вчинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини, якщо вони не перевищують меж допустимої самооборони.

*Екологічна культура споживання* — система знань, навичок та поведінки, спрямована на збереження довкілля і раціональне використання природних ресурсів.

*Емпатія* — це здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй.

*Ерозія* — процеси руйнування земної поверхні під дією води, вітру, температури тощо.

*Закони* — нормативні акти, які ухвалює Верховна Рада України. Мають вищу юридичну силу, ніж інші нормативно-правові акти, та є обов'язковими для виконання.

*Йога* — древня практика, яка поєднує в собі фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію.

*Карта пам'яті* (мапа думок) — графічний спосіб організації інформації, який допомагає структурувати думки, ідеї та плани.

*Кібербулінг* — агресивні дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити гідність людини з використанням інформаційно-комунікаційних засобів (мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо).

*Кіберрозбещення* — дії зловмисників у мережі «Інтернет», спрямовані на розбещення дітей і використання їх із сексуальною метою.

*Кібершахрайство* — широке поняття, що охоплює всі види шахрайських дій, які здійснюються з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути фішинг, шахрайство з кредитними картками, створення підроблених вебсайтів для продажу товарів, яких не існує, атаки на системи інтернет-банкінгу тощо.

*Клітковина* — складні вуглеводи, які практично не засвоюються в організмі, але позитивно впливають на процеси травлення.

*Комунікація* — обмін інформацією, думками та почуттями між людьми.

*Контекст розвитку* — середовище, в якому розвивається дитина: час, місце її народження, економічна та політична ситуації, система освіти, технології, культура.

*Конформізм* — це пристосування до поглядів, норм чи поведінки більшості, навіть у супереч власним переконанням.

*Креативність* — творча здатність продукувати нові й оригінальні ідеї.

*Медитація* — практика, яка допомагає зосередитися на теперішньому моменті й досягти стану спокою.

*Медична допомога* — це професійне лікування та догляд, що надається лікарями та медичними працівниками. Її можуть надавати лікарі, медсестри, фельдшери та інші фахівці в галузі охорони здоров'я.

*Міжнародна співпраця* — процес, коли країни світу працюють разом заради спільних цілей.

*Міна* — вибуховий пристрій, який закладається у землю або приховується в іншому місці з метою ураження людей або техніки.

*Моральність* — особисті уявлення про те, що є добрим чи поганим, прийнятним чи неприйнятним.

*Надзвичайні ситуації* (НС) — події, що порушують спокій людей, призводять до їх загибелі або суттєвих матеріальних втрат.

*Надзвичайні ситуації воєнного характеру* — ситуації, які виникають унаслідок воєнних конфліктів, бойових дій або агресії.

*Небезпечний контент* — сайти, що містять інформацію, яка є загрозою для психічного, соціального та фізичного здоров'я.

*Неповнолітні* — особи, яким не виповнилося 18 років.

*Образ тіла* — те, як людина сприймає власне тіло, зокрема думки, почуття і уявлення про його вигляд та функціонування.

*Оздоровчі системи* — це комплекси заходів, методик і практик, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань та поліпшення фізичного й психічного стану людини.

*Онлайн-купівля* — процес придбання товарів або послуг через інтернет.

*Організація навчання* — процес, що включає різні методи та стратегії, які допомагають ефективно засвоювати знання та навички.

*Перевищення меж допустимої самооборони* — умисне заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що явно не відповідає небезпеці посягання.

*Перша допомога* — невідкладні заходи, які надаються постраждалому в разі травми або раптової хвороби до прибуття медичних працівників. Її можуть надавати будь-кого, хто має базові знання про першу допомогу.

*Пестициди* — хімічні препарати, які застосовують для захисту рослин.

*Пірсинг* — проколювання різних частин обличчя і тіла.

*Покоління* — група людей, які народилися в певний період часу.

*Плюралізм* — це можливість співіснування різноманітних ідей, інтересів, поглядів на одну проблему чи питання.

*Посттравматичний стресовий розлад* — порушення психічного стану після пережитої травматичної події.

*Потреби* — те, що необхідно людині для нормального існування і розвитку.

*Правила* — регламентують поведінку і діяльність людей. Для певного місця (наприклад школи, магазину) їх встановлює особа, яка має на це повноваження, в окремих випадках їх приймають на загальних зборах зацікавлених осіб (учнівських зборах, педраді).

*Правопорушення* — вчинки людей, які порушують Конституцію держави, її закони чи підзаконні акти.

*Радіація* — випромінювання енергії у формі часток атомів або радіаційних хвиль.

*Ресурси* — все, що може бути використано для задоволення потреб.

*Самооборона (самозахист)* — це законні дії, спрямовані на захист життя та здоров'я людини, котра обороняється.

*Сексуальні домагання* — будь-яка небажана поведінка сексуального

характеру, яка змушує вас почуватися незручно, налякано або при-  
нижено.

*Система оповіщення* — сукупність технічних засобів, які викорис-  
товуються для швидкого інформування населення про небезпеку.

*Соціальний інтелект* — сукупність навичок, від яких залежить  
успішність соціальної взаємодії.

*Соціальні зв'язки* — стосунки, які ми будуємо з іншими людьми.

*Співпраця* — взаємодія для досягнення спільної мети.

*Статеве дозрівання* (пубертат) — процес, під час якого тіло дити-  
ни змінюється та стає здатним до розмноження. Цей період супрово-  
джується фізичними й емоційними змінами, такими як ріст волосся,  
зміна голосу та розвиток репродуктивних органів.

*Стать* — біологічна характеристика, яка визначає фізіологічні й  
анатомічні особливості чоловічого та жіночого організмів.

*Стероїди* — препарати для нарощування м'язів і посилення фізич-  
них можливостей організму (зазвичай сили та витривалості).

*Татування* — введення у дермальний шар шкіри чорнила.

*Термічні опіки* — пошкодження шкіри, що виникають унаслідок  
впливу високої температури.

*Техніки заземлення* — допомагають відволіктися від тривож-  
них думок і зосередитися на навколишньому середовищі та власних  
відчуттях.

*Трансжири* — ненасичені жири, які отримують штучним шляхом.  
Регулярне вживання навіть невеликих доз трансгенних жирів пору-  
шує нормальну роботу метаболізму, провокує ожиріння, а також при-  
зводить до розвитку серцево-судинних захворювань.

*Турнікет (джгут)* — це найпоширеніший засіб для тимчасового  
зупинення сильної кровотечі.

*Укриття* — спеціально облаштоване місце, яке забезпечує захист  
від небезпечних факторів, таких як вибухи, радіація, хімічні або біо-  
логічні загрози.

*Харчове отруєння* — хвороба, що виникає внаслідок вживання  
неякісних, зіпсованих чи інфікованих харчових продуктів.

*Холістичний підхід* — від англ. whole — цілий, цілісний — усві-  
домлення єдності біологічної, психологічної та соціальної природи  
людини, комплексний підхід до оздоровлення.

*Цінності* — те, що є важливим для людини, за допомогою  
чого вона оцінює і звіряє будь-що у своєму житті, визначає власні  
пріоритети.

*Штучний інтелект* (ШІ) — галузь комп'ютерних наук, яка займа-  
ється створенням програм і систем, здатних виконувати завдання, що  
зазвичай потребують людського інтелекту.

# МОЇ ДОСЯГНЕННЯ

Визначте свої досягнення за наведеними нижче показниками. Для цього оцініть кожний показник за п'ятибальною шкалою:

- 5 балів – повністю розумію та впевнено володію навичками;
- 4 бали – добре знаю тему, маю незначні прогалини;
- 3 бали – маю базові знання, але є потреба у додатковому опрацюванні;
- 2 бали – частково розумію, потребую значного покращення;
- 1 бал – майже нічого не знаю і не вмію, мені необхідне повторне вивчення.

Записуйте свою оцінку за кожним показником.

Після проходження анкети підрахуйте загальну кількість балів.

## Розділ 1. Безпека людини

1. Я розумію класифікацію надзвичайних ситуацій.
2. Я знаю, як діяти в разі сигналу оповіщення про НС?
3. Я володію знаннями щодо основних принципів порятунку людей у надзвичайних ситуаціях?
4. Я можу я описати основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях.
5. Я знаю як захистити себе в зоні бойових дій та при хімічній небезпеці?
6. Я розумію алгоритм дій при обстрілах та бомбардуваннях?
7. Я знаю алгоритм порятунку людей з-під завалів та із зони пожежі
8. Я можу визначити стан потерпілого і прийняти рішення про необхідність виклику екстреної медичної допомоги?
9. Я володію навичками надання першої допомоги при кровотечах, опіках та серцево-легеневій реанімації?
10. Я знаю як діяти при отруєнні чадним газом і при опіках?
11. Я розумію вплив емоцій на моє здоров'я в стресових ситуаціях?
12. Я знаю як використовувати техніки дихальної гімнастики, медитації для зниження стресу?

13. Я можу застосовувати техніки зніження тривоги і стресу у повсякденному житті?

## **Розділ 2. Здоров'я людини.**

1. Я розумію значення соціальних ролей і життєвих навичок для розвитку дорослої особистості?
2. Я можу описати ознаки фізичної, психічної і соціальної зрілості людини?
3. Я усвідомлюю важливість планування майбутнього та розвитку особистості?
4. Я знаю як правильне харчування і фізична активність допомагають підтримувати здоров'я?
5. Я розумію що таке оздоровчі системи і як вони допомагають зберігати здоров'я?
6. Я знаю як витрати ресурсів на власне здоров'я можуть вплинути на загальний стан організму?

## **Розділ 3. Фізична складова здоров'я.**

1. Я знаю принципи здорового харчування і як вони впливають на моє здоров'я?
2. Я усвідомлюю небезпеку модних дієт і харчових добавок?
3. Я можу оцінити наслідки незбалансованого харчування для здоров'я людини?
4. Я знаю як вибирати безпечні продукти і як поводитися з отруйними рослинами та грибами?
5. Я можу надавати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях?
6. Я знаю, як забезпечити безпеку харчування в умовах обмеженого простору (під час воєнного стану, в поході)?

## **Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я.**

1. Я розумію як біосоціальний характер особистості впливає на моє дорослішання?
2. Я можу пояснити важливість самосвідомості в підлітковому віці для формування особистості?
3. Я знаю як моральний розвиток особистості допомагає у формуванні правильних життєвих цінностей?

4. Я розумію як ідеали краси можуть впливати на моє здоров'я і психічний стан?
5. Я знаю як ставлення до себе впливає на моє фізичне і психологічне здоров'я?
6. Я можу оцінити вплив модних тенденцій на здоров'я?
7. Я розумію як ефективно організувати навчання для досягнення успіху в школі?
8. Я знаю, як бар'єри навчання впливають на мою успішність і як їх можна подолати?
9. Я можу використовувати технології для підвищення ефективності навчання?

#### **Розділ 5. Соціальна складова здоров'я.**

1. Я розумію які соціальні наслідки можуть бути у ранніх статевих стосунках?
2. Я знаю як протидіяти тиску та неповазі в підлітково-му віці?
3. Я можу розпізнати ситуації, що можуть призвести до підліткової вагітності або соціальних проблем?
4. Я розумію які права і обов'язки мають неповнолітні в Україні?
5. Я знаю як діяти в разі затримання поліцією і які є види правопорушень серед неповнолітніх?
6. Я володію інформацією про кримінальну відповідальність за злочини сексуального характеру?
7. Я знаю як захистити свої особисті дані в інтернеті?
8. Я можу розпізнати небезпеки, пов'язані з онлайн-спільнотами?
9. Я розумію ризики, пов'язані з онлайн-покупками і як їх уникати?

#### **Розділ 6. Соціальна складова здоров'я.**

1. Я розумію як забруднення навколишнього середовища впливає на здоров'я людини?
2. Я знаю які атмосферні забруднення мають найбільший вплив на здоров'я?
3. Я можу пояснити, як транспорт впливає на екологію та здоров'я?

4. Я розумію як екологічна культура споживання може змінити моє ставлення до ресурсів?
5. Я володію знаннями щодо раціонального використання ресурсів у повсякденному житті?
6. Я можу критично оцінити надмірне споживання та пропагувати відповідальне споживання?

#### **Інтерпретація результатів:**

- 231-260 балів: Високий рівень знань і підготовки. Ви чітко розумієте теми і можете застосовувати знання в реальних ситуаціях.
- 186-230 балів: Добрий рівень знань, є можливість покращення в деяких аспектах. Здатні до практичного застосування знань.
- 141-185 балів: Середній рівень знань. Потрібно більше практики та повторення матеріалу для підвищення ефективності.
- 96-140 балів: Низький рівень знань. Залишаються значні прогалини, потрібно додатково попрацювати над усвідомленням матеріалу.
- Менше 96 балів: Відсутні прогалини в знаннях. Потрібно значно покращити рівень знань і практичних навичок.

## ПОКЛИКАННЯ ДО QR-КОДІВ У ПІДРУЧНИКУ

- c. 10 — <https://is.gd/DQB7Vg>
- c. 11 — <https://is.gd/mOFsT3>
- c. 14 — <https://is.gd/RS1NNG>
- c. 19 — <https://is.gd/1i9yS7>
- c. 21 — <https://is.gd/or5Don>
- c. 23 — <https://is.gd/ukaOSc>
- c. 24 — <https://is.gd/mIZecb>
- c. 25 — <https://is.gd/AJcp9O>
- c. 29 — <https://is.gd/ppf81g>
- c. 32 — <https://is.gd/l5MwAr>
- c. 36 — <https://is.gd/9le1sj>
- c. 38 — <https://is.gd/9IsPjP>
- c. 39 — <https://is.gd/FX5rl8>
- c. 41 — <https://is.gd/zgrJTj>
- c. 42 — <https://is.gd/X4bs4O>
- c. 51 — <https://is.gd/J1ibZn>
- c. 53 — <https://is.gd/x4kdnB>
- c. 63 — <https://is.gd/ufa6f3>
- c. 69 — <https://is.gd/Jy4Mum>
- c. 71 — <https://is.gd/i2lbOl>
- c. 75 — <https://is.gd/Mwc3WI>
- c. 76 — <https://is.gd/ANWKUZ>
- c. 78 — <https://is.gd/OCMW8K>  
<https://is.gd/sJVjSQ>
- c. 79 — <https://is.gd/lNcwmX>
- c. 80 — <https://is.gd/Mwxrp0>
- c. 86 — <https://is.gd/7qTXlF>
- c. 91 — <https://is.gd/Ie3koC>
- c. 92 — <https://is.gd/WvRY1C>
- c. 93 — <https://is.gd/pTw6wH>
- c. 97 — <https://is.gd/g0uAfu>
- c. 99 — <https://is.gd/EA3PR2>
- c. 107 — <https://is.gd/P0pHzm>
- c. 108 — <https://is.gd/9hq0AM>
- c. 112 — <https://is.gd/7bJYT0>
- c. 116 — <https://is.gd/jbpuDs>
- c. 120 — <https://is.gd/vZ5kAS>
- c. 121 — <https://is.gd/QyaHqz>
- c. 124 — <https://is.gd/UEBJNN>
- c. 135 — <https://is.gd/7aIGb1>
- c. 147 — <https://is.gd/6ZlXhz>  
<https://is.gd/GhjtUU>
- c. 149 — <https://is.gd/hYNYik>
- c. 150 — <https://is.gd/b7h56W>
- c. 153 — <https://is.gd/zz1H14>
- c. 156 — <https://is.gd/qfJ69z>
- c. 158 — <https://is.gd/8hksEI>
- c. 161 — <https://is.gd/Ffi5TL>
- c. 162 — <https://is.gd/ou1Mhx>
- c. 165 — <https://is.gd/ags32k>
- c. 167 — <https://is.gd/nv09CP>
- c. 168 — <https://is.gd/NwUDiN>
- c. 178 — <https://is.gd/Xw55zI>
- c. 182 — <https://is.gd/tppBwo>
- c. 189 — <https://is.gd/WnviIZ>
- c. 192 — <https://is.gd/V1oRkO>
- c. 193 — <https://is.gd/85vkQX>
- c. 198 — <https://is.gd/j4W0t5>
- c. 199 — <https://is.gd/BxFkPb>
- c. 202 — <https://is.gd/NHQynn>
- c. 207 — <https://is.gd/a2GsQQ>
- c. 209 — <https://is.gd/rYtcVr>
- c. 210 — <https://is.gd/0YZV39>
- c. 212 — <https://is.gd/0ImbrRH>
- c. 215 — <https://is.gd/iBB8oV>  
<https://is.gd/LwcHWD>
- c. 219 — <https://is.gd/daU3qU>
- c. 221 — <https://is.gd/LrJ6OO>  
<https://is.gd/Rxt0LA>
- c. 227 — <https://is.gd/S2MRuV>
- c. 229 — <https://is.gd/JHOpdS>
- c. 232 — <https://is.gd/je4Gja>
- c. 233 — <https://is.gd/KLvHNf>
- c. 235 — <https://is.gd/a1qpnn>
- c. 236 — <https://is.gd/tPMYeW>
- c. 238 — <https://is.gd/94DiHI>
- c. 242 — <https://is.gd/aLEAmN>
- c. 244 — <https://is.gd/dFPVyQ>
- c. 245 — <https://is.gd/SZRSsi>  
<https://is.gd/wvVurQ>

Навчальне видання  
Воронцова Тетяна Володимирівна  
Пономаренко Володимир Степанович  
Хомич Олена Леонідівна  
Лаврентьева Ірина Вікторівна  
Андрук Наталія Володимирівна

# Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу  
для 8 класу закладів загальної середньої освіти

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

Формат 70x100/16.

Папір офсетний. Гарнітура UkrainianSchoolBook, Arial  
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 20,5 Обл.-вид. арк. 16.