



Нова українська школа

Зоя Хитра  
Ольга Романенко



**ЗДОРОВ'Я,  
БЕЗПЕКА  
та ДОБРОБУТ**

Назва вітаміну	Зображення	Продукти, багаті на вітаміни	Значення для організму
Вітамін С		Шипшина, перець болгарський, смородина чорна, обліпиха, петрушка	Підвищує опірність організму хворобам, сприяє загоюванню ран.
Вітамін А		Печінка (яловича, куряча, тріски), ячний жовток, вершкове масло	Для здорової шкіри та волосся, гостроти зору, росту кісток та міцності зубів.
Вітамін D		Лосось, скумбрія, оселедець, жир з печінки риб, ікра, яйця, вершки	Для росту і формування кісток і зубів. Утворюється в організмі під дією сонячного світла.
Вітамін Е		Рослинні олії, бобові, креветки, крупи (гречана, перлова, вівсяна)	Сповільнює старіння. Сприяє кровообігу, попереджає утворення тромбів, зміцнює стінки судин, знижує кров'яний тиск.
Вітамін К		Капуста, шпинат, салат, масло, яйця	Регулює та забезпечує згортання крові, забезпечує утворення та відновлення кісткової тканини.

Назва вітаміну	Зображення	Продукти, багаті на вітаміни	Значення для організму
Вітамін В <sub>1</sub>		Свинина, крупи (гречана, пшона, вівсяна), хліб з борошна грубого помолу	Бере участь у кровотворенні, покращує циркуляцію крові, регулює діяльність нервової системи.
Вітамін В <sub>2</sub>		Печінка, мигдаль, сири, дріжджі	Необхідний для здоров'я шкіри, волосся, нігтів. Забезпечує нормальний зір.
Вітамін В <sub>6</sub>		М'ясо (курятина), бобові, хрін, часник	Регулює обмін речовин в організмі; рівень холестеролу в крові. Зменшує спазми і судоми м'язів.
Вітамін В <sub>12</sub>		Зелень, дріжджі, печінка, сир нежирний	Забезпечує обмін жирів і білків.
Вітамін В <sub>15</sub>		Морська риба, печінка, сир нежирний	Бере участь у зростанні організму, стимулює вироблення клітин крові.

Зоя Хитра  
Ольга Романенко

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА та ДОБРОБУТ



Підручник інтегрованого курсу  
для 6 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України*



2023

УДК 57.081.1\*кл6(075.2)  
Х52

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України**  
(наказ Міністерства освіти і науки України від 08.03.2023 р. № 254)

Підручник реалізує модельну навчальну програму інтегрованого курсу  
«Здоров'я, безпека та добробут» (5–6 класи)  
(авторки З. М. Хитра, О. А. Романенко)

## УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



— обговорюємо й діємо разом у парах і групах



— уявляємо, моделюємо й театралізуємо



— проводимо спостереження, досліди й вимірювання



— працюємо з медійними джерелами



— з'ясовуємо значення слова



— дізнаємося дивовижні факти



Авторським колективом розроблено презентації, які можна використати під час змішаного і дистанційного навчання. З презентаціями ви можете ознайомитися, перейшовши за цим QR-кодом чи посиланням

<https://cutt.ly/58OV38t>

**Хитра З. М., Романенко О. А.**

Х52      Здоров'я, безпека та добробут. Підручник інтегрованого курсу для 6 кл. закладів загальної середньої освіти. / З. М. Хитра, О. А. Романенко. — Київ : УОБЦ «Оріон», 2023. — 176 с. : іл.

**УДК 57.081.1\*кл6(075.2)**

ISBN 978-966-991-202-2

© Хитра З. М., Романенко О. А.,  
2023  
© УОБЦ «Оріон», 2023

## ВСТУП

Раді вітати вас на сторінках підручника «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі. У період життя, в якому ви перебуваєте, проходять значні зміни у вашому тілі, поведінці, характері та звичках. Мабуть у вас знову багато запитань: «Чому?», «Яким чином?», «Яким/якою бути?». Разом ми будемо шукати відповіді на ваші запитання.

Знання, які ви отримаєте, вивчаючи цей предмет, важливі для всіх, тому що йдеться про три найважливіші цінності для кожної людини, а саме: здоров'я, безпеку та добробут. Обрання правильних ціннісних орієнтирів допоможе вам стати щасливими у житті. Для цього ви будете вчитися як зберегти та зміцнити здоров'я на довгі роки, захоплюватись тим, як досконало працює людський організм; дотримуватися безпечної поведінки в побуті та навколишньому світі; зрозумієте як досягати особистого, родинного та суспільного добробуту.

У разі надзвичайної ситуації ваша безпека та готовність до взаємної допомоги стає вирішальною. Варто пам'ятати, що гарна підготовка — запорука кращої допомоги близьким і тим, хто особливо її потребує. Чітке розуміння алгоритму дій у надзвичайних ситуаціях допоможе ефективніше впоратися з кризою та зменшити негативні наслідки для себе та суспільства загалом. Опановуючи цей предмет, ви зможете критично оцінювати ситуацію, встановлювати рівень її безпеки, вирішувати конфлікти та домовлятися одне з одним. Можливо, саме ці знання допоможуть вам краще пізнати себе та гармонійність світу навколо вас. А ще — отримати важливі практичні навички прийняття зважених рішень у повсякденному житті. Скористайтеся ними сьогодні й у майбутньому! Будьте щасливими й успішними!

**У вас все вийде!**

**Ведіть щоденники успіху!**

**Мрійте, плануйте, досягайте!**

З повагою, любов'ю і надією  
на співпрацю — *авторки*

# Розділ 1.

## У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ — ЗДОРОВИЙ ДУХ

### Тема 1.

### Фізична складова здоров'я

- ✓ **Досліджуємо** чинники, які впливають на здоров'я.
- ✓ **Здійснюємо** профілактику захворювань.
- ✓ **Ведемо** здоровий спосіб життя.
- ✓ **Спостерігаємо** за змінами у власному тілі.
- ✓ **Оцінюємо** свій фізичний стан.
- ✓ **Вчимося** надавати першу долікарську допомогу в разі поганого самопочуття.
- ✓ **Приймаємо** рішення на користь здоров'я, безпеки та добробуту.
- ✓ **Виховуємо** в собі уважність і спостережливість.
- ✓ **Розвиваємо** свої фізичні якості та здібності.
- ✓ **Дбаємо** про особисту гігієну.
- ✓ **Цінуємо** власне життя і життя інших.

*Слід зрозуміти, що таке людина, життя, здоров'я і як рівновага, узгодженість стихій підтримують здоров'я, а їх розбрат його руйнує і занапащає.*

*Леонардо да Вінчі (1452–1519 рр.),  
видатний італійський художник,  
архітектор, інженер і вчений*

## 1. Що означає «жити у злагоді з природою»?

**Пригадайте**, які складові має здоров'я людини. Що включає в себе фізична складова здоров'я?




**Розгляньте** зображення фрески видатного італійського скульптора, художника та мислителя Мікеланджело Буонарроті (1475–1564 рр.) «Створення Адама». **Обговоріть**. Наскільки досконалим, на вашу думку, є людський організм? Чи можна людині вижити без взаємодії з навколишнім середовищем?



Пригадайте «правило трьох» — скільки людина може прожити без повітря, води та без їжі — відповідно три хвилини, три дні та три тижні. Звичайно, можливості кожного організму індивідуальні, й можна шляхом тренування досягти вищих результатів. І все ж людина не може існувати ізольовано від навколишнього середовища. Для свого функціонування людський організм постійно потребує надходження поживних речовин, енергії, інформації з навколишнього середовища та обміну з ним — тобто є відкритою системою.

### Організм людини — відкрита система

Кисень →		→ Вуглекислий газ
Їжа, вода →		→ Продукти обміну речовин, вода та неперетравлені рештки
Зміни температури →		→ Потовиділення, вивільнення тепла
Інформація (зорова, смакова, слова) →		→ Зміни поведінки

Процес дихання можна порівняти з горінням багаття, яке швидко згасне, якщо перекрити доступ повітря. Так само всі процеси життєдіяльності припиняються без постачання кисню, який необхідний для отримання енергії.

Поживні речовини надходять до організму у вигляді їжі. З нею надходять білки, які виконують роль будівельного матеріалу для живих клітин організму, а жири та вуглеводи є джерелами енергії. Важливим є надходження потрібної кількості води, оскільки загальна кількість рідини складає понад 60 % маси тіла людини. Кожного дня організм людини втрачає приблизно 2–3 л води, і ці втрати мають постійно поповнюватися. Всі процеси життєдіяльності відбуваються у водному середовищі, вода — це основний компонент всіх клітин, крові та головного мозку.

Наш організм може нормально працювати лише в дуже вузькому температурному проміжку від 36 °С до 37 °С. Підвищення температури чи її зниження порушує перебіг життєво важливих реакцій та процесів обміну речовин. Організм людини — це цілісна система, в якій зміни в будь-якій її складовій впливають на функціонування всієї системи.

З навколишнього середовища людина отримує багато інформації у вигляді світла, звуків, запахів і смаків. Багатогранність інформації дозволяє людині ефективно орієнтуватися у доквіллі та взаємодіяти з ним.

Ми всі різні — і це чудово. Проте принципи функціонування нашого організму однакові. Заглиблюючись у те, як працює організм людини, ви будете в захопленні від його складності та досконалості, що значно перевершують будь-які створені людьми винаходи та технології.



Малюнок  
«Вітрувіанська людина»  
Леонардо да Вінчі  
на пам'ятній монеті  
Національного банку  
України



**Пригадайте**, яким буває спосіб життя людини. **Обговоріть**, навіщо треба підтримувати здоровий спосіб життя.



**Здоровий спосіб життя** — це така поведінка людини, яка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, продовження тривалості життя.



Ознайомтесь з основними принципами, на яких ґрунтується здоровий спосіб життя людини.

✓ відповідність віковим та індивідуальним особливостям;	<b>ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>	✓ моральність способу життя;
✓ оптимальність забезпечення енергією та поживними речовинами;		✓ естетичність або краса життя;
✓ відповідність добовим та сезонним ритмам природи;		✓ формування вольових якостей;
✓ помірність в усьому;		✓ формування корисних звичок та відмова від шкідливих.

До складових здорового способу життя належать:

- щоденна рухова активність;
- збалансоване харчування;
- дотримання правил особистої гігієни;
- посилення імунітету, загартування;
- правильний режим праці та відпочинку;
- відмова від шкідливих звичок;
- оптимізм і вміння володіти емоціями.

Головна мета охорони здоров'я — жити не просто довгим життям, а й здоровим життям, або досягнення активного довголіття. Кожна людина впливає на власну очікувану тривалість життя. Обираючи фізичну активність, шкідливу чи корисну звичку, ми створюємо умови для прожиття додаткових років або навпаки — віднімаємо кілька. Доведено, що куріння, вживання алкоголю, інші шкідливі звички викликають до 60% передчасних смертей та зменшують тривалість життя людей.

Довголіття характеризується тим, що людина доживає до високих вікових рубежів, які значно перевищують середню тривалість життя. Воно досягається при здоровому способі життя і сприятливих умовах довкілля. У нашій волі зробити у своєму житті правильний вибір — прискорене старіння або активне довголіття.

## Цікаво знати



Довгожителлями вважаються люди віком понад 90 років. Людей, які досягли віку понад 110 років, називають супердовгожителлями. В Україні станом на 2021 рік живе приблизно 100 тисяч довгожителів, переважно на заході України (у Карпатах та довкола них). В основному вони віряни, у їхньому раціоні багато овочів, молока та ягід, вони мають доброзичливий характер, а також фізично та розумово активні.

## Стисло про головне

Організм людини не може існувати ізольовано від навколишнього середовища: для виживання він потребує постійного обміну енергією, речовин та інформацією з довкіллям — тобто він є відкритою системою.

Здоровий спосіб життя — запорука активного довголіття.

## Знаємо, розуміємо

1. Наведіть докази, що організм людини є цілісною відкритою системою.
2. На яких принципах ґрунтується здоровий спосіб життя?
3. Які життєві навички сприяють здоров'ю?
4. Які чинники, на вашу думку, впливають на досягнення людьми довголіття?
5. **Перегляньте** відео «Люди через 1000 років». **Пофантазуйте та обговоріть**, як, на вашу думку, може змінитися людство у недалекому та далекому майбутньому.



<https://cutt.ly/5NDcrAS>

## Цінуємо

**Прочитайте та спробуйте пояснити вислів «батька сучасної медицини»:**

*«Лікує хвороби лікар, але виліковує природа».*

*Гіппократ (460–370 до н. е.), давньогрецький лікар*

## Застосовуємо



**1. Ознайомтеся** із законами екології Баррі Коммонера. Запропонуйте свої приклади до чотирьох законів, які доводять тісний зв'язок здоров'я людини з природою.

1. Все пов'язане з усім.
2. Все повинно кудись діватися.
3. Природа знає краще.
4. Ніщо не дається задарма.



**2.** Вважається, що для формування і закріплення нової звички необхідно витратити 21 день — це так зване «правило 21 дня». **Поміркуй**, яку корисну звичку для свого здоров'я ти прагнеш сформувати. **Обґрунтуй**, чому це для тебе важливо. **Склади** у нотатнику план формування корисної звички.

### Формую нову корисну звичку!

Протягом цих трьох тижнів я розпочну:

---



---

(назва корисної звички)

Для мене це важливо, тому що:

---



---



---

Я зроблю це, адже:

- маю таке бажання;  
 у мене є підтримка;  
 я це зможу.

Зафарбуй або познач клітинки у дні, коли ти дотримувався/дотримувалася корисної звички.

1-й тиждень							
2-й тиждень							
3-й тиждень							

Мій результат \_\_\_\_\_

## Рефлексія до засвоєного

**Поміркуй**, чи живеш ти у злагоді з природою. Що хотілося б змінити?

## 2. Навіщо людям потрібний догляд за шкірою?

**Пригадайте, що таке гігієна. Обговоріть.** Чому додержання чистоти й охайності важливі для здоров'я?

Витоки гігієни як сукупності знань про вплив різних чинників довкілля на здоров'я людини, її працездатність, тривалість життя сягають часів появи людства. Споконвіку люди прагнули до збереження та зміцнення свого здоров'я, досягнення довголіття. В наш час гігієна — це галузь медицини, що розробляє і впроваджує методи запобігання захворювань. Вчені виокремлюють особисту гігієну, гігієну праці, психогігієну, військову і навіть космічну гігієну. Ще з раннього дитинства нас привчають дотримуватися рекомендацій особистої гігієни.

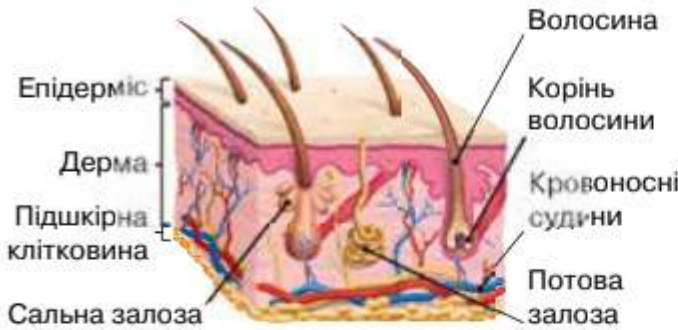


**Розгляньте** схему «Складові особистої гігієни» та запам'ятайте, якими питаннями вона займається. **Обговоріть**, що спонукало розвиток гігієни.

 <p>Догляд за шкірою</p>	 <p>Догляд за волоссям</p>	 <p>Гігієна одягу та взуття</p>
 <p>Догляд за порожниною рота та зубами</p>	<p><b>СКЛАДОВІ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ</b></p>	 <p>Гігієна органів чуття (зору, слуху)</p>
 <p>Гігієна сну</p>	 <p>Рациональна організація режиму праці, відпочинку та розпорядку дня</p>	 <p>Гігієнічне утримання житла</p>

## Як підліткам доглядати за шкірою?

Шкіра — це зовнішній покрив тіла, що виокремлює організм людини від навколишнього середовища. Ознайомтеся з будовою шкіри на малюнку.



Будова шкіри людини

Шкіра та її похідні — волосся та нігті — часто зазнають різноманітних ушкоджень, оскільки захищають організм від проникнення шкідливих мікроорганізмів, механічних та хімічних ушкоджень. У підлітковому віці як хлопцям, так і дівчатам можуть

здавати чимало клопоту різноманітні проблеми зі шкірою: поява прищів, висипів та вугрів. Вони з'являються на обличчі, шиї, спині, плечах і грудях. Звісно, це дратує — та все ж є нормою. Прищі виникають під дією статевих гормонів тестостерону, кількість якого різко збільшується під час статевого дозрівання. Цей гормон примушує сальні залози виробляти забагато шкірного сала. Згодом воно закупорює крихітні отвори на шкірі — пори. Там шкірне сало змішується з бактеріями, викликаючи запалення шкіри. Звичайні вугри, або акне, з'являються тоді, коли забруднені пори шкіри, при надмірному виробленні гормонів, шкірного сала та розмноженні бактерій.



**Гормони** — це біологічно активні речовини, що виділяються залозами безпосередньо у кров і впливають на певні органи або на організм в цілому.



У підлітковому віці потові залози починають активніше працювати, виділяючи більше поту. Нічого погано у виділенні поту немає — він потрібен тілу, щоб охолотитися. Цілком нормально пітніти більше, коли жарко, під час фізичних навантажень або сильних емоційних переживань. Проте піт змішується з бактеріями, які зачілилися на шкірі. І якщо його не змити, то з'явиться специфічний неприємний запах. Існує багато гігієнічних та косметичних засобів, які допоможуть позбутися цієї проблеми. Щоб уникнути появи чорних цяток, жирного блиску, прищів, необхідно очищати шкіру обличчя зранку та ввечері. Намагатися якомога рідше торкатися руками свого обличчя. Але якщо проблеми шкіри серйозніші, тоді треба звертатися до лікаря-дерматолога.

За походженням захворювання шкіри поділяють на інфекційні, які спричинені вірусами та мікробами (герпес, стригучий лишай), та неінфекційні, які можуть бути спричинені порушенням обміну речовин, пораненнями, дією хімічних речовин.

Причини шкірних захворювань	Симптоми шкірних захворювань
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бактерії, що потрапили в пори шкіри;</li> <li>• грибки, паразити або мікроорганізми, що живуть на шкірі;</li> <li>• віруси;</li> <li>• ослаблена імунна система;</li> <li>• контакт з інфікованою шкірою іншої людини;</li> <li>• спадкові чинники.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• горбки червоного або білого кольору;</li> <li>• висип, який може бути болючим або свербіти;</li> <li>• лущиться або груба шкіра;</li> <li>• відкриті виразки або ураження;</li> <li>• суха, потріскана шкіра;</li> <li>• знебарвлені ділянки шкіри або надмірне почервоніння;</li> <li>• бородавки або інші нарости на шкірі;</li> <li>• зміни кольору або розміру родимки.</li> </ul>

### Цікаво знати



Наша шкіра виробляє близько 500 мл поту щодня. У спекотний день тіло людини може втрати до 13 л рідини. У таких умовах потрібно багато пити, тому що зневоднення може бути небезпечним для організму.

## Поширені захворювання шкіри



Герпес



Стригучий  
лишай



Екзема



Кропив'янка

### Практика здорового життя

#### Профілактика захворювань шкіри

1. Дотримуйтесь правил особистої гігієни:
  - часто мийте руки з милом;
  - щодня приймайте душ; намилюйтесь і витирайтеся після миття згори донизу: обличчя, шия, руки, тулуб, ноги;
  - одягайте чисту білизну;
  - не діліться з іншими особистими речами;
  - уникайте прямого контакту зі шкірою людей з інфекцією;
  - уникайте надмірних фізичних або емоційних навантажень.
2. Дотримуйтеся раціонального харчування з достатнім вмістом вітамінів та мінеральних речовин.
3. Носіть одяг та взуття відповідно до сезону та погодних умов.
4. Використовуйте відповідно до типу шкіри та віку гігієнічні та косметичні засоби.
5. Загартовуйте свій організм.

#### Цікаво знати



Ластовиння або веснянки найчастіше з'являються в підлітковому віці і майже зникають до 30 років. Їх наявність означає, що в шкірі людини низький рівень меланіну — фотозахисного пігменту. Веснянки — це своєрідний щит, який захищає шкіру людину від шкідливого ультрафіолетового випромінювання. А тому людям з ластовинням необхідно користуватися захисним кремом і уникати занадто відкритого одягу.



## Стисло про головне

Шкіра та її похідні, волосся та нігті, захищають організм від негативного впливу чинників довкілля та потрапляння до нього інфекцій. Для запобігання захворюванням шкіри слід дотримуватися профілактичних заходів.

## Знаємо, розуміємо

1. Які особливості шкіри у підлітковому віці?
2. Назвіть причини шкірних захворювань.
3. Оберіть правильні відповіді. Щоб шкіра була здоровою, потрібно:
  - А** слідкувати за гігієною тіла;
  - Б** одягатися відповідно до погоди;
  - В** вживати якомога більше жирної їжі;
  - Г** перегріватися на сонці;
  - Д** загартовуватися;
  - Е** повноцінно харчуватися;
  - Ж** дотримуватися розпорядку дня.
4. Як необхідно доглядати за шкірою?
5. Яким чином дотримання особистої гігієни сприяє власному добробуту?
6. Доведіть або спростуйте вислів Вінтерніца: «Шкіра — це орган, завдяки якому можна визначити здоров'я і навіть життєву історію людини».

## Цінуємо

У світі **9 вересня** відзначається Міжнародний день краси, заснований Міжнародним комітетом естетики і косметології. **Прочитай** та **запам'ятай** косметологічну пораду:

*«Запах від тіла має бути приємний або ж не повинно бути ніякого. Якщо користуєтесь дезодорантом, суворо дотримуйтеся порядку: спочатку вода і мило, і лише потім — дезодорант».*

## Застосовуємо



1. **Складіть** пам'ятку для підлітків щодо дотримання особистої гігієни, зазначивши гігієнічні та косметичні засоби (гель для душу, шампунь, губку, мило, ватні диски, захисний крем, лосьйон, гігієнічну помаду тощо).
2. **З'ясуйте** за допомогою додаткових джерел інформації про особливості догляду за волоссям та нігтями. Підготуйте повідомлення.

## Рефлексія до засвоєного

**Пригадай**, які емоції у тебе виникають під час виконання гігієнічних процедур. Чи хотів/хотіла б ти щось змінити у своїй зовнішності?



### 3. Як уберегтися від перегрівання та переохолодження тіла?

**Пригадайте**, для чого вимірюють температуру тіла. Які є види термометрів?



**Розгляньте фото. Обговоріть.** Чому спортсмени під час літніх змагань часто вдягають світлий одяг? Що допомагає альпіністам та полярникам уникати переохолодження?



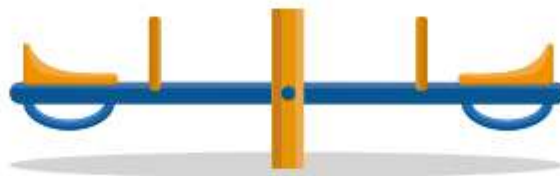
*Еліна Світоліна,  
найуспішніша українська  
спортсменка, яка встановила  
багато національних рекордів*



*Валентин Сипавін,  
перший українець, який  
4 рази підкорив найвищу  
у світі гору Еверест (8849 м)*

Люди та деякі тварини (птахи й ссавці) здатні підтримувати сталу температуру тіла на певному рівні незалежно від змін температури навколишнього середовища. Це забезпечується взаємодією та врівноваженням процесів утворення та віддачі тепла в організмі.

Теплоутворення



Тепловіддача

#### Як утворюється тепло в нашому тілі?

Внаслідок розщеплення органічних речовин (переважно жирів та вуглеводів) виділяється енергія, переважна частина якої йде на утворення тепла. Найбільшу кількість тепла дають печінка, м'язи, мозок та серце. До механізмів теплоутворення належать:

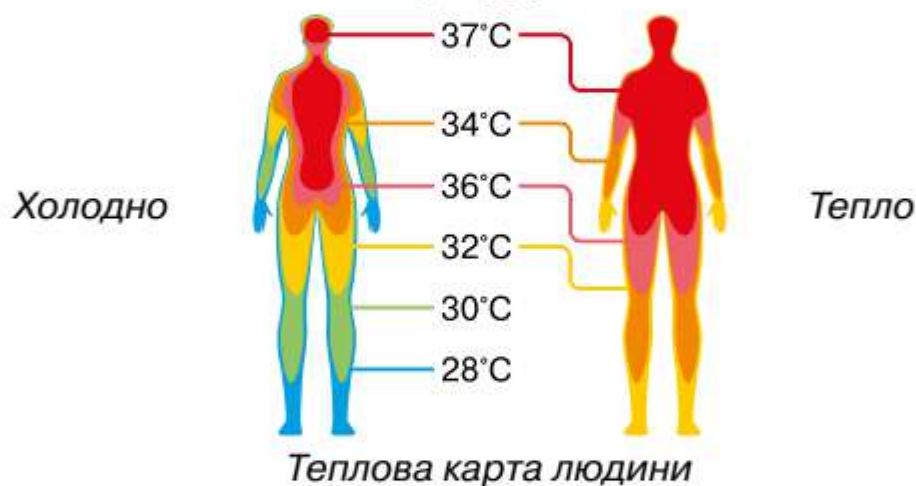
- скоротливе теплоутворення (скорочення м'язів);
- нескоротливе теплоутворення (прискорення процесів обміну речовин, не пов'язаних зі скороченням м'язів).

### Як відбувається тепловіддача?

У процесах віддачі тепла з організму в середовище основну роль відіграють шкіра з потовими залозами, дихальні шляхи й легені, нирки. До механізмів тепловіддачі належать:

- випромінювання — це нагрівання навколишніх предметів, які мають нижчу температуру, шляхом поширення теплової енергії через повітряне середовище;
- випаровування поту з поверхні тіла;
- віддача тепла у навколишнє повітряне середовище;
- віддача тепла предметам, які безпосередньо контактують з тілом.

Нормальною температурою людського тіла вважається  $36,6\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Щоправда протягом доби можна спостерігати коливання температури від  $36\text{ }^{\circ}\text{C}$  до  $37,2\text{ }^{\circ}\text{C}$ , що також відповідає нормі. Різні органи нашого тіла мають свою температуру.



### Цікаво знати



### Які чинники впливають на температуру нашого тіла?

- **Пора дня.** Вночі температура тіла людини знижується. Зранку вона сягає  $36\text{--}36,3\text{ }^{\circ}\text{C}$ , до вечора тіло нагрівається до  $37\text{ }^{\circ}\text{C}$ .
- **Пора року.** Влітку температура тіла на  $0,1\text{--}0,3\text{ }^{\circ}\text{C}$  вища, ніж взимку.
- **Активність протягом дня.** Температура підвищується за інтенсивних фізичних навантажень: після тренувань, танців чи бігу.
- **Вік.** У немовлят температура тіла дещо підвищена, а у людей віком понад 65 років температура знижена —  $36,0\text{--}36,3\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

- **Стан нервової системи.** Сильні емоційні реакції спричиняють підвищення температури тіла.
- **Споживання їжі** веде до підвищення температури тіла.
- Також температура тіла підвищується під час спеки, після прийняття гарячої ванни. Й, відповідно, вона знижується, коли на вулиці холодно, після купання у холодній воді.

### Про що свідчить температура тіла?

Вимірювання температури тіла є важливим показником стану організму, оскільки змінами температури тіла супроводжуються багато захворювань. Тому одна з найбільш необхідних речей в домашній аптечці — це термометр.

**Пригадайте** правила поведінки з різними видами термометрів.



**Розгляньте** схему та **порівняйте** три стани людини, зумовлені різною температурою тіла.



### Види температур тіла людини

<i>Гіпотермія</i> — температура тіла людини нижче від 35 °С	<i>Нормальна</i> температура тіла — від 36 °С до 37,2 °С	<i>Гіпертермія</i> — температура тіла людини вище 37,2 °С
Стан організму, який є наслідком переважання процесів тепловіддачі над теплоутворенням.	Стан організму, коли врівноважені процеси теплоутворення та тепловіддачі.	Стан організму, який є наслідком переважання процесів теплоутворення над тепловіддачею.

Гіпотермія може виникати внаслідок деяких хвороб, переохолодження, обмороження, вживання алкоголю чи наркотиків. Людина в такому стані потребує надання медичної допомоги, щоб уникнути порушень роботи головного мозку, зупинки серця та інших загроз для здоров'я.

Гіпертермію спричинюють підвищена температура навколишнього середовища або неможливість видалення надлишку тепла, що утворюється при роботі м'язів, особливо при спекотній, вологій погоді, без відповідного споживання рідини. Окремим випадком гіпертермії є гарячка (лихоманка, жар). Сам факт підвищення температури не повинен викликати страх — це хороший показник, що ваша імунна система реагує та докладає зусиль для подолання хвороби. Тому лікарі не рекомендують одразу приймати жарознижувальні лікарські препарати, якщо температура тіла менша за 38–38,5 °С. У випадках, якщо температура тіла становить 39,5 °С або вище, поєднується з іншими симптомами (головний біль, біль у горлі, у грудній клітці, висипання, нудота) потрібно звернутися до лікаря.



**Перегляньте** відео «Що може вбити швидше: висока чи низька температура?». **Обговоріть**, які зміни відбуваються в організмі людини за різної температури.



<https://cutt.ly/RNDciKE>

### Практика здорового життя

#### Як вберегтися від переохолодження в сховищі?



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

Унаслідок ворожого вторгнення російських військ на територію України багато наших громадян змушені довго перебувати у холодних сховищах. У таких умовах легко переохолодитися.

Тож як облаштуватися в холодну пору року, аби було тепло і зручно? Насамперед подбайте про багат шаровість одягу:

- білизна (спідня білизна, шкарпетки, термобілизна);
- середній шар (светр, кофта тощо);
- верхній одяг (куртка, штани, шарф, шапка, рукавички).

**Перший час у сховищі верхній одяг може бути розстібнутий.** Краще додавати на себе одяг у міру відчуття холоду, ніж одразу бути сильно закутаними.

**Обирайте одяг із натуральних чи спецматеріалів.** Одяг не обов'язково має бути грубим і сковувати рухи, головне — багат шаровість і просторість: між різними оджеинами утворюється повітряний прошарок, який утримуватиме тепло.

**Не залишайте відкритими кінцівки та голову.** Через долоні та оголену голову ви втрачаєте чимало тепла і можете захворіти.

**Обирайте зимове взуття із товстою підошвою.** Воно має бути просторим та не стискати ногу, щоби підтримувати нормальний кровообіг.

**Їжте і майте перекус.** Щоб підтримувати нормальну температуру, організм використовує більше енергії, тож і поповнювати її треба частіше. Із собою можна взяти термос із чаєм.

**Разом із питтям та перекусами намагайтеся рухатись, принаймні пальцями кінцівок рук та ніг, щоб зігрітись.** Рухи допоможуть прискорити кровообіг, а отже ви не переохолодитеся.

**Використовуйте ковдри, подушки, спальники, матраци.** Уникайте сидіння на голих поверхнях, навіть якщо на вас три шари теплового одягу. Бережіть себе!

### Стисло про головне

**Терморегуляція** — це здатність підтримувати сталу температуру тіла на певному рівні незалежно від змін температури навколишнього середовища. Для нормального функціонування організму важливо, щоб процеси теплоутворення і тепловіддачі були збалансованими.

### Знаємо, розуміємо

1. У чому полягає відмінність процесів теплоутворення та тепловіддачі в організмі людини?
2. **Оберіть** правильні відповіді.  
Розширення кровоносних судин шкіри призводить до:
  - А** зниження втрати тепла;
  - Б** зменшення потовиділення;
  - В** підвищення віддачі тепла;
  - Г** збільшення виробітку шкірного сала.
3. Як змінюється тепловіддача організмом людини у разі зниження або підвищення температури довкілля?

4. Від чого залежить температура тіла людини?
5. Про що свідчить підвищення температури під час інфекційного захворювання?
6. Як у випадку військової небезпеки вберегтися від переохолодження, перебуваючи в сховищі?

### Цінуємо

Прочитайте та спробуйте пояснити вислів:

*«У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи — й від нерозумності».*

*Микола Амосов (1913–2002 рр.), видатний український лікар*

### Застосовуємо



**I. Дослідіть** пристосування шкіри до дії різних температур.

*Обладнання та матеріали:* лід з холодильної камери, три посудини з водою, термометр для води, чайник.

#### Порядок виконання роботи

1. Налийте воду з-під крана у три посудини та пронумеруйте їх: № 1, № 2 та № 3.
2. Виміряйте температуру води за допомогою термометра для води.
3. Доведіть разом із дорослими температуру води в посудинах до таких значень: посудина №1 — 12 °С, № 2 — 24 °С, № 3 — 36 °С.
4. Опустіть ліву руку в посудину № 1, а праву руку — у посудину № 3.
5. Через декілька хвилин обидві руки опустіть у посудину № 2.
6. Зробіть висновки. Поясніть результати дослідів. Що відбувалося з вашою шкірою? Що ви відчували?



**II. Перегляньте** відео. **Обговоріть** алгоритми поведінки з надання долікарської допомоги в разі перегрівання та переохолодження організму. Змоделюйте у групах обидві ситуації.



**Допомога  
при обмороженні**



<https://cutt.ly/9NDcdTn>

**Що робити  
при тепловому ударі?**



<https://cutt.ly/9NDcjJx>

### Рефлексія до засвоєного

Чи хотілось тобі у майбутньому опанувати професію лікаря? Яка медична галузь у тебе викликає інтерес?

## 4. Яка користь людині від загартовування?

**Пригадайте**, що таке терморегуляція. Як змінюється віддача тепла організмом при зниженні та підвищенні температури довкілля?



**Обговоріть.** До якої групи, на вашу думку, належать люди: холодолюбних, теплолюбних чи холодостійких видів? За якої температури тіла та довкілля ви почуваєте себе комфортно?



*Бушмен з Південної Африки*



*Ескімос з Аляски*



*Доброго дня, ми з України*

Сучасні умови життя (житло, одяг, транспорт) зменшують вплив чинників природи на людину. У зв'язку з цим відбувається зниження опірності організму до їхніх змін, зростає захворюваність. І тільки загартовування здатне підвищити опірність організму людини до несприятливих впливів чинників довкілля, наприклад, зниженої або підвищеної температури повітря, води.



**Загарто́вування** — це комплекс заходів, спрямованих на підвищення функціональних резервів організму та його опірності до несприятливого впливу чинників навколишнього середовища.

Загартовування тіла здатне поліпшити кровообіг, обмін речовин та енергії, посилити імунітет, активізувати роботу нервової системи, підвищити фізичну та розумову працездатність людини. Для визначення процедур загартовування і режиму їх проведення необхідно спочатку проконсультуватися з лікарем. Важливо дотримуватися гігієнічних вимог до загартовування, щоб не нашкодити своєму організму.

### Гігієнічні вимоги до загартовування

- Урахування індивідуальних та вікових особливостей організму.
- Регулярність процедур.
- Поступове нарощування тривалості і сили процедур.
- Контроль за станом свого організму.

### Загартовування за допомогою повітря або повітряних ванн

Лікарі рекомендують здійснювати щоденні прогулянки на свіжому повітрі. Спеціальне загартовування починають з перебування у добре провітреному приміщенні в напівоголеному вигляді протягом 20 хвилин. Потім на відкритому повітрі при температурі повітря  $+15 - +20$  °С, поступово цю температуру можна знижувати до  $+10 - +15$  °С. Щоденно тривалість процедур слід збільшувати на 5–10 хвилин. Під час процедур необхідно робити зарядку, виконувати фізичні вправи.



### Загартовування за допомогою сонячних ванн

Сонячні промені можуть мати як корисний, так і шкідливий вплив. Під дією сонячного проміння кровоносні судини, які залягають в шкірі, розширюються, що посилює обмін речовин та енергії. Перебування на сонці сприяє також утворенню в організмі вітаміну D, який бере участь у регуляції обміну Кальцію. Але у разі великих доз сонячного



опромінення через надмірну стимуляцію організму загострюються і посилюються різні запальні процеси, пересушується шкіра. Приймати сонячні ванни слід поступово, щоб запобігти сонячному та тепловому удару. Спочатку тривалість сонячних ванн не повинна перевищувати 5 хвилин. Найкраще засмагати під час різноманітних фізичних вправ, рухливих ігор. Щоб не перегрівалася голова, її треба захищати капелюхом або білою хустинкою. Для запобігання виникнення опіків шкіри, сонячного та теплового ударів, слід використовувати сонцезахисний крем, обмежувати тривалість перебування на сонці, особливо опівдні.

**Водні процедури** можна виконувати у вигляді обтирання, обливання та купання. Починати їх треба при температурі води  $+33 - +35$  °С, а повітря  $+18 - +20$  °С. Через кожні 4–5 днів температуру води слід знижувати на 1 °С, доводячи її до 18 °С. Після обливання або прийняття душу треба розтерти тіло сухим рушником. Пам'ятайте: чим холодніша вода, тим коротшими мають бути процедури, щоб не застудитися.





Купатися у відкритих водоймах слід при температурі води не нижче  $+20^{\circ}\text{C}$ , а повітря —  $+20\text{--}25^{\circ}\text{C}$ . Спочатку перебування у воді не повинно бути довше 5 хвилин, поступово можна збільшувати тривалість купання до 15–20 хвилин. Не можна заходити у воду розігрітими на сонці та після прийому їжі.

### Цікаво знати



Вченими проводилися дослідження для визначення найвищої температури, яку може витримати людський організм. Виявилось, що за поступового нагрівання в сухому повітрі людина витримувала температуру до  $160^{\circ}\text{C}$ .

### Практика здорового життя

#### Вибір одягу та взуття відповідно до сезону та погоди

- Улітку залежно від погодних умов потрібно носити одно- або двошаровий одяг. Перший шар — білизна (сорочка, майка, труси). Другий шар — сорочки, футболки із шортами, бриджі тощо. Вибирайте легкий вільний одяг світлих відтінків з натуральних тканин — льону або бавовни, щоб тіло могло вільно «дихати». Запам'ятайте: синтетика створить ефект теплиці. У сонячні дні слід носити легкий головний убір світлого кольору: солом'яного бриля, панаму або хустку з натуральної тканини.

- Одяг в осінньо-весняний період для прогулянок у холодну погоду повинен сприяти нормальному теплообміну і не пропускати повітря через застібки, коміри, рукави тощо. У дощову погоду в пригоді стануть гумові чобітки з високими халявами, парасолька або дощовик, плащ з непромокаючої тканини або щільна вітровка.

- У холодну пору року одяг має бути теплим, але не занадто важким і таким, що обмежує рухи. Оптимальний варіант — це пуховик, оскільки він легкий та добре втримує тепло. Головний убір має бути з хутра або вовни. Для захисту шиї — високий теплий комір або шарф з вовни, а для рук — краще рукавички, а не перчатки. У морозні дні одягати термобілизну та просторий одяг: светр, теплі штани. Взуття має бути з натуральних матеріалів, зручним та вільним, щоб не порушувати кровообігу в стопах.

## Стисло про головне

**Загартовування** — це комплекс заходів, спрямованих на підвищення функціональних резервів організму та його опірності до несприятливого впливу чинників навколишнього середовища. До чинників, що сприяють загартовуванню, належать повітря, сонце і вода.

## Знаємо, розуміємо

1. Яке значення має загартовування для організму?
2. У чому полягають гігієнічні вимоги до загартовування організму?
3. Коли сонячне проміння корисне, а коли шкодить організму?
4. Як впливають на організм водні процедури і дія прохолодного повітря?
5. З'ясуйте за допомогою додаткових джерел інформації та підготуйте презентацію про те, як правильно обрати сонцезахисні окуляри.

## Цінуємо

**Прочитайте** прислів'я та **спробуйте** створити свої девізи про користь загартовування.

*«У воді купайся, повітрям витирайся, сонцем умивайся та з хворобами не знайся».*

## Застосовуємо



1. **Перегляньте** відео «Йти чи бігти, коли холодно?». **Пригадайте** свій життєвий досвід та **обґрунтуйте** свою відповідь.



<https://cutt.ly/bNDcAyD>



2. **Об'єднайтеся** в групи та складіть гігієнічні рекомендації щодо вибору одягу та взуття для хлопців та дівчат підліткового віку:
  - а) відповідно до сезону: зимовий, весняний, літній, осінній.
  - б) за призначенням: святковий, спортивний, домашній, робочий.

## Рефлексія до засвоєного

За якої температури тіла та довкілля ти відчуваєшся комфортно?

## 5. Як підліткам правильно харчуватися?

**Пригадайте**, для чого людині потрібне харчування. Які поживні речовини потрібні організму? Яку та скільки води треба пити щодня?

З їжею людина отримує необхідні поживні речовини та енергію, потреба в яких залежить від її маси тіла, віку та рівня рухової активності. Якщо в їжі буде замало або забагато певних речовин, то процес обміну речовин порушується. Щоб запобігти цьому, необхідно дотримуватися норм раціонального або здорового харчування.



**Обмін речовин** — це сукупність змін, що відбувається з речовинами від їх надходження в організм до утворення кінцевих продуктів розпаду й виведення їх з організму.

Здорове харчування передбачає збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням природних потреб людини.

### Компоненти їжі та їхнє значення

Значення поживних речовин	Харчові продукти, багаті на поживні речовини
<p><b>Білки</b> є «будівельним матеріалом» організму, входять до складу всіх клітин та органів тіла. Вони потрібні для забезпечення процесів росту, руху, імунітету.</p>	
<p><b>Вуглеводи</b> є швидким та легкодоступним джерелом енергії, яку організм може отримати зі своїх запасів в клітинах.</p>	
<p><b>Жири</b> є головним «довготривалим» резервом енергії.</p>	

Більшість вітамінів не може утворюватися в організмі людини, тому для нормальної життєдіяльності організму потрібне надходження вітамінів з їжею. Вони беруть участь в обміні речовин та енергії, сприяють захисту організму від інфекцій. Основними джерелами вітамінів є крупи, свіжі овочі та фрукти, молочні продукти, горіхи й насіння. Вітамін D утворюється в шкірі під дією сонячного світла, а вітамін B<sub>6</sub> утворюється в кишечнику за участі корисних бактерій. Ознайомтеся з довідковими матеріалами про вітаміни та їхнє значення для нашого організму, розміщених на першому форзаці.

Вода та мінеральні речовини не містять енергії, але вони надзвичайно важливі для підтримання водно-сольового балансу організму. За комфортної температури довкілля людина за добу має споживати близько 1,5–2 літри води. Під час фізичних навантажень, хвороби або у спеку потреба у воді зростає. Питна вода має бути чистою, кімнатної температури, без домішок і запаху. Пити воду бажано за пів години до їди або через 1,5–2 години після неї.

**Запам'ятайте:** у спеку не можна вживати солодкі або алкогольні напої — вони призводять до втрати рідини в організмі; вживання надто холодних напоїв може викликати спазм шлунку. Випивайте не менше 2 л за добу: морси, чай, вода з лимоном або м'ятою.



Мінеральні речовини беруть участь у функціонуванні всіх клітин (йони Натрію й Калію), формують основу скелета та зубів (сполуки Кальцію), необхідні для роботи м'язів (сполуки Фосфору), впливають на фізичний та інтелектуальний розвиток клітин (сполуки Йоду). Багато їх міститься в рослинних, молочних продуктах і морепродуктах.

Усе, що ви робите, потребує витрат енергії. Витрачену енергію необхідно поповнювати. Енергію, що вивільняється під час перетравлення їжі, вимірюють у калоріях (кал) і кілокалоріях (ккал). В 1 кілокалорії — 1000 калорій. Під час інтенсивних фізичних (відвідування спортивних секцій, заняття танцями) та розумових навантажень необхідно вживати поживну й калорійну їжу.

## Норми добового споживання енергії для підлітків

Добове споживання	Дівчата та хлопці (11–13 років)
Білки, г	85–93
Жири, г	85–93
Вуглеводи, г	340–370
Енергія, ккал	2450–2700

Кількість енергії, яка надходить в організм, повинна дорівнювати кількості енергії, яка витрачається у процесі життєдіяльності.

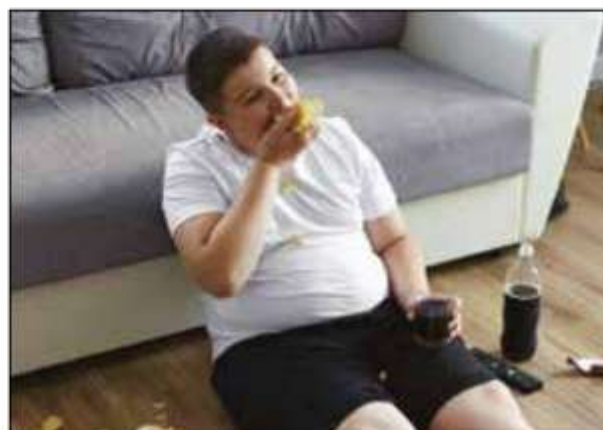


Недоїдання та переїдання однаково небезпечні для організму. Недостатнє харчування може бути пов'язане як і з малою кількістю їжі, так і з харчуванням продуктами, у яких мало або немає важливих компонентів (білків, жирів, вітамінів). Тривала відсутність їжі може спричинити виникнення захворювань та смерть.

Наслідками споживання висококалорійної їжі в поєднанні з недостатньою фізичною активністю може бути надмірна вага чи ожиріння. Через це виникають серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, порушення опорно-рухової системи.



*Анорексія*



*Ожиріння*

## Практика здорового життя

### Прості кроки до здорового харчування

Їжу, яку людина з'їдає протягом дня, називають **добовим раціоном**. Він є індивідуальним і залежить від багатьох чинників: віку, статі, виду діяльності, фізичних навантажень. Добовий раціон має включати достатню кількість корисних харчових продуктів щодня: овочів, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби, молочних і кисломолочних продуктів. Зазвичай співвідношення білків, жирів та вуглеводів у їжі має становити 1:1:4, а при фізичних навантаженнях — 1:1:6.

### Тарілка здорового харчування



Їжте 4–5 разів на день, ретельно пережовуючи. Графік харчування у кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок та вечеряйте не менше, ніж за три години до сну.

Сніданок може складатися з каші, овочів, яйця, кисломолочного сиру. Частка добового раціону 30–35 %.

Обід комплексний має включати м'ясо або рибу з гарніром із овочів або круп. Частка добового раціону 40–45 %.

Полуденок має складатись із молочних виробів та фруктів. Частка добового раціону 5–15 %.

Вечеря має бути легкою, складатися переважно з вуглеводів. Частка добового раціону 15–20 %.

- Дотримуйтеся основних принципів здорового харчування: різноманітності, помірності та збалансованості.
  - Уникайте частого споживання харчових продуктів і страв зі значним вмістом солі, цукру та жиру.
  - Пийте достатньо рідини, обирайте напої, які не містять багато цукру.
  - Обирайте цільнозерновий хліб, житній хліб.
  - Вживайте відварені або тушковані продукти, а не смажені.
  - Не відволікайтесь під час їжі на телевізор, ґаджет або книгу.
  - Відмовтесь від шкідливих жирів, які на етикетці позначають як «частково гідрогенізовані жири». Вони є у цукерках, тістечках, печиві та тортах.
- Бережімо себе і харчуймося правильно!

### Стисло про головне

З їжею організм людини отримує необхідні речовини (білки, вуглеводи, жири, вітаміни, мінеральні речовини, воду) та енергію. Кількість енергії, яка надходить в організм, повинна дорівнювати кількості енергії, яка витрачається у процесі життєдіяльності.

### Знаємо, розуміємо

1. Що таке обмін речовин?
2. До яких наслідків призведе харчування людини лише картоплею або м'ясом?
3. Чому вода — це життєво важлива речовина?
4. У чому полягає цінність вітамінів та мінеральних речовин?
5. Складіть рейтинг харчових продуктів з найбільшим вмістом вітамінів.
6. Що необхідно враховувати, складаючи свій добовий раціон?

### Цінуємо

До харчових продуктів, які поліпшують функціонування головного мозку, належать: морська риба, волоські горіхи, какао, чорниця, яблука, яйця, броколі. **Пригадайте**, чи хотілося вам споживати таку їжу під час розумових навантажень. **Проаналізуйте** свій раціон.

## Застосовуємо



**1. Перегляньте відео «Вода».** Дайте відповіді на запитання. Яку роль вода відіграє в нашому організмі? Скільки потрібно пити води, щоб залишатись здоровими?



<https://cutt.ly/XNDcGx6>



**2. Прочитайте ситуації. Спробуйте** спрогнозувати наслідки таких харчових звичок у підлітків.

- Аліна, збираючись до школи, ніколи не снідає вдома.
- Марк протягом кількох років уникає споживання першої страви.
- Дзвіна нерідко п'є сиру воду або набирає її з-під крану.
- Олег змінив свої харчові уподобання на менш калорійні: майонез на йогурт, цукор на мед, цукерки на сухофрукти.



**3. Дослідіть** збалансованість свого харчового раціону за добу.

**А Пригадайте та запишіть,** яку їжу та в якій кількості ви їсте протягом дня.

**Б** Користуючись таблицею калорійності продуктів харчування, **полічіть** кількість отриманих вами кілокалорій.

### Калорійність деяких продуктів та вміст у них білків, жирів і вуглеводів

Продукти харчування	Кількість у 100 г продукту			
	Калорійність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Вершкове масло	747	0,7	80	0,8
Соняшникова олія	900	—	99,8	—
Сметана	300	2,7	20	3
Сир твердий	382	27,5	28,3	2,2
Коров'яче молоко	36	3,6	0,1	5,1
Йогурт	50	3,4	1,7	5,2
Яловичина нежирна	123	20,6	3,5	0,6



Свинина нежирна	121	20,1	6,3	0,4
Курятина	124	20	4,5	—
Кукурудзяні пластівці	362	8,7	0,8	78,1
Макарони	358	9,6	1	75,9
Манна крупа	326	11,3	0,7	71,6
Рис	360	7,5	1,9	77,4
Цукор	408	—	—	99,8
Хліб житній	251	6,3	0,9	4,3
Капуста білокачанна	24	1,3	0,2	5,4
Картопля	76	2,1	0,1	17,1
Морква	42	1,1	0,2	9,7
Огірки	15	0,9	0,1	3,4
Помідори	19	0,9	0,1	4,3
Банани	98	1,3	—	22,8
Груші	58	0,4	—	13,6
Мандарини	43	0,8	0,3	10,9
Черешня	60	1,1	0,4	14,6
Яблука	60	0,4	—	13,3
Горіхи волоські	652	15	64,4	15,6
Родзинки	267	2,3	0,5	66,2
Мед	303	0,64	—	75,4
Шоколад	542	4,5	29	63,1

**В Порівняйте** цю кількість з рекомендованою нормою для підлітків вашого віку.

**Г З'ясуйте,** чи дотримано у вашому добовому раціоні співвідношення білків, жирів та вуглеводів 1:1:4.

**Д Проаналізуйте** свій добовий раціон щодо дотримання принципів здорового харчування: різноманітності та збалансованості.

**Зробіть** висновки.

### Рефлексія до засвоєного

Чи подобається тобі те, що ти їси? Що тобі хотілося б змінити в своєму харчовому раціоні?

## 6. Як необхідно діяти у разі харчового отруєння?



**Пригадайте та назвіть**, які отруйні рослини та гриби ростуть у вашій місцевості. Які правила гігієни харчування вам відомі?



Бліда поганка



Чортів гриб



Червоний мухомор



Вовчі ягоди

У нашій травній системі живе близько сотні трильйонів бактерій, що переважає кількість усіх клітин людського організму. Сукупність мікроорганізмів, що населяють організм людини, називають **мікрофлорою**. Корисні бактерії допомагають людині перетравлювати клітковину рослинної їжі, на яку не діють її власні травні ферменти; виробляють вітамін К та вітаміни групи В; захищають організм хазяїна від заселення хвороботворних бактерій. Значні зміни у складі мікрофлори, наприклад, внаслідок тривалого прийому антибіотиків, викликають розлади травлення та послаблення імунітету.

Через органи травної системи в організм людини можуть потрапляти й збудники інфекцій, токсини — отруйні речовини, що виробляються організмами та окремими клітинами, та небезпечні хімічні речовини. Внаслідок цього виникають тяжкі захворювання травної системи й усього організму — **харчові отруєння**.

До групи *бактеріальних* харчових отруєнь належать захворювання, спричинювані хвороботворними мікроорганізмами, які потрапили до травної системи людини з харчовими продуктами внаслідок порушення санітарних норм їхнього зберігання й технології виробництва. Холера, дизентерія, ботулізм, сальмонельоз — це найпоширеніші хвороби шлунково-кишкового тракту, спричинені шкідливими бактеріями. Збудниками харчових отруєнь можуть бути сотні мікроорганізмів. Дізнайтеся про найпоширеніші з них.

**Збудники хвороб шлунково-кишкового тракту  
бактеріального походження**

**Кишкова паличка.** Ця бактерія зазвичай оселяється в яловичому фарші і спричиняє так звану «хворобу гамбургерів». Вона виробляє токсини (отруту), які пошкоджують клітини кишківника людини.



**Сальмонела.** Найчастіше її можна виявити в яйцях та м'ясі. Також цю бактерію переносять плазуни, яких люди тримають вдома як домашніх улюбленців. Хвороба, збудником якої є сальмонела, називається сальмонельоз.



**Клостридія перфрингенс.** Цю бактерію називають «приблудою з фастфуду». Вона активно розмножується в багатій на крохмаль їжі, яку готують у великих порціях і залишають довго стояти на відкритому повітрі.



**Холерний вібрион.** Цей збудник спричинює хворобу з надзвичайно високою заразністю та смертністю — холеру. Джерело інфекції: інфікована сира вода та харчові продукти, а також брудні руки після контакту з хворими, мухи.



**Клостридія ботулінум.** Цей мікроб мешкає в консервах та джемах, виготовлених з порушенням технології. Він виробляє дуже небезпечну отруту — ботулотоксин, що може паралізувати нервові клітини. Дивовижно, але люди навчилися використовувати цей токсин, щоб розгладити собі зморшки на шкірі (ботокс).

Харчові отруєння небактеріальної природи виникають внаслідок вживання людиною отруйних рослин та грибів або отруєння засобами побутової хімії.



**Ознайомтеся та запам'ятайте** симптоми отруєння грибами, про які попереджає Центр громадського здоров'я. **Обговоріть**, чи може трапитися отруєння після вживання їстівних грибів. У яких випадках?

## СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

МАРЕННЯ, ПОЯВА  
ГАЛЮЦИНАЦІЙ

НУДОТА

ПІДВИЩЕННЯ  
ТЕМПЕРАТУРИ  
ТІЛА

РІЗКИЙ БІЛЬ  
У ЖИВОТІ

СУДОМИ

ЗАПАМОРОЧЕННЯ

БЛЮВОТА

ЗНИЖЕННЯ ПУЛЬСУ

ЗАДУХА

ДІАРЕЯ

ВІДТІК КРОВІ  
ВІД КІНЦІВОК  
(ХОЛОДНІ РУКИ  
ТА НОГИ)

**ЗА НАЯВНОСТІ БУДЬ-ЯКОГО З НАВЕДЕНИХ СИМПТОМІВ НЕГАЙНО ВИКЛИКАЙТЕ ЛІКАРЯ!**

### Перша допомога у випадку харчового отруєння

- Викличте швидку медичну допомогу за номером 103.
- Промийте шлунок водою, щоб вивести з нього токсини.
- Прийміть сорбенти, наприклад, активоване вугілля, щоб припинити поширення токсинів у кров.
  - Пийте багато рідини: води, прохолодного чаю, щоб запобігти зневодненню організму.
  - Дотримуйтеся постільного режиму.
  - Не вживайте їжі, молочних та кисломолочних продуктів. Бажаємо забезпечити «відпочинок» для органів травлення шляхом голодування впродовж першої доби.

## Практика здорового життя

### 7 кроків до безпечної їжі

Більшість харчових продуктів, які ми купуємо в магазинах, зовсім не такі чисті, якими нам здаються. Саме тому необхідно правильно оброблювати й готувати продукти — особливо це стосується сирого м'яса. Запам'ятайте та дотримуйтеся семи кроків до безпечної їжі.

**1. Мийте!** Ретельно мийте овочі та фрукти в проточній воді, а всі дошки для нарізання й посуд після використання вимийте теплою водою з милом.

**2. Використовуйте безпечну воду і свіжі продукти!** Їжу слід тримати закритою, щоб на неї не потрапляв пил і не сідали мухи. Не можна пити сирої води.

**3. Уникайте вживання невідомих продуктів,** зокрема грибів й рослин.

**4. Ретельно готуйте їжу!** Добирайте правильну кулінарну обробку, наприклад, для приготування м'яса потрібна висока температура.

**5. Відокремлюйте сиру їжу від готової!** Стежте за тим, щоб сире м'ясо не торкалося інших продуктів, коли його купуєте або кладете до холодильника.

**6. Охолоджуйте!** Зберігайте їжу при безпечній температурі. Не залишайте м'ясо просто на столі у кухні — розморожуйте його в холодильнику.

**7. Не вживайте продуктів, термін придатності яких закінчився!**

## Стисло про головне

**Харчові отруєння** виникають за таких **причин:** уживання несвіжих харчових продуктів, до яких потрапили хвороботворні мікроорганізми; отруйних рослин і грибів; отруєння препаратами побутової хімії. Для попередження розладів травлення важливо дотримуватися правил особистої гігієни та збалансованого харчування.

## Знаємо, розуміємо

1. Що є причиною харчових отруєнь?
2. Назвіть інфекційні хвороби шлунково-кишкового тракту.
3. Які заходи профілактики є загальними для всіх шлунково-кишкових захворювань?
4. Як необхідно діяти у випадку отруєння грибами?
5. Чи можна отруїтися продуктами, які були куплені в магазині?
6. Оберіть правильні заходи профілактики харчових отруєнь та кишкових інфекцій:
  - А** дотримуватись правил зберігання продуктів;
  - Б** мити руки перед вживанням їжі;
  - В** для консервованих овочів та фруктів необов'язково звертати увагу на терміни придатності;
  - Г** дотримуватись правил термічної обробки продуктів;
  - Д** використовувати для приготування їжі різні дощечки: для сирих та тих продуктів, що підлягають термічній обробці;
  - Е** ретельно мити овочі та фрукти;
  - Ж** зберігати хліб в поліетилені.
7. Оберіть правильні відповіді. НЕ МОЖНА вживати продукти, якщо:
  - А** вони мають неприємний запах;
  - Б** на упаковці немає інформації про виробника та дати виготовлення;
  - В** порушено терміни та умови зберігання;
  - Г** продукти запліснявіли чи гнилі.
8. Складіть пам'ятку правильного зберігання харчових продуктів.

## Цінуємо

Організація Об'єднаних Націй і, зокрема, Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) оголосили **15 жовтня** «Всесвітнім днем миття рук». Як відзначають експерти, миття рук рятує тисячі дитячих життів щодня. «Брудні руки» є однією з головних причин високої дитячої смертності в Азії та Африці. Процес миття рук, якщо він зроблений правильно, допомагає видалити до 99 % мікробів з рук.

## Цікаво знати



Мікробіолог з США Таша Стурм «зняла» мікробний відбиток руки свого восьмирічного сина. Слід долоні був залишений у чашці Петрі, де науковці та лаборанти культивують бактерії. Посудину протримали добу в інкубаторі при температурі 37 °С, а потім ще кілька днів — у приміщенні з кімнатною температурою. В результаті виявлено безліч збудників інфекційних хвороб.



*Мікробний відбиток немитої руки дитини*

## Застосовуємо

**1. Складіть** правила миття рук, додаючи слова «до», «під час» та «після» до пам'ятки.

### Коли мити руки?

- ... приготування їжі;
- ... вживанням їжі;
- ... догляду за тим, хто вдома хворіє;
- ... обробки порізу або рани;
- ... користування туалетом;
- ... видування носа, кашлю або чхання;
- ... дотику до тварини, корму для тварин або відходів тваринного походження;
- ... торкання сміття.



**2. Об'єднайтеся** у групи. **Проаналізуйте** маркування на упаковках різних харчових продуктів, щоб визначити їхню якість.

З цією метою розгляньте не менше п'яти упаковок різних харчових продуктів. Дайте відповіді на запитання.

- Чи є ознаки пошкодження на упаковці товару, придбаного у магазині?
- Яка дата виготовлення продукту?
- Які терміни та умови зберігання продукту?
- Який склад та калорійність продукту?

**Зробіть** висновок щодо можливості споживання цього харчового продукту. Чи можна отруїтися продуктами, які були куплені в магазині?



**3. Перегляньте** відео «Як падальникам вдається не захворіти?».

**Обговоріть**, які пристосування є у живих організмів, щоб уникнути харчових розладів. **З'ясуйте** за допомогою додаткових джерел інформації, додавання яких спецій у їжу допомагає людям справлятися з бактеріальними інфекціями.



<https://cutt.ly/nNDcXwx>

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про гігієну харчування для тебе стала корисною?

## 7. Які винаходи допомагають у боротьбі з поширенням інфекцій?

**Пригадайте.** Які бувають інфекційні хвороби людини? Назвіть шляхи потрапляння патогенів в організм людини.

Під час Першої світової війни (1914–1918 рр.) шотландський лікар **Олександр (Александр) Флемінг** працював в польовому шпиталі, рятуючи життя військових. В той час від інфекцій, які потрапляли до ран, гинуло безліч людей. Після війни Флемінг розпочав лабораторні дослідження, сподіваючись знайти ліки від смертельних інфекцій. І зрештою вчений знайшов їх там, де не очікував. Повертаючись з тривалої відпустки у 1928 році, Флемінг виявив, що цвіль зеленого кольору вбила бактерії, які він вирощував. Ці цвілеві гриби мають назву *пеніцил*, що за певних умов виробляють речовину-антибіотик *пеніцилін*. Слово «антибіотик» означає «проти життя», адже відповідний препарат охоплює всі речовини, здатні спинити розмноження мікроорганізмів, зокрема бактерій. Над масовим виробництвом пеніциліну одразу взялися працювати науковці з усього світу. Під час Другої світової війни (1939–1945 рр.) антибіотик пеніцилін врятував мільйони людських життів від смерті, що започаткувало еру антибіотиків.



Олександр  
Флемінг  
(1881–1955 рр.)



Цвілеві гриби  
в чашці Петрі



Використання  
антибіотиків під час  
Другої світової війни



**Цвілеві гриби** — гриби, що утворюють наліт на продуктах харчування, рослинних рештках, вологих поверхнях, виділяючи при цьому ферменти та речовини-антибіотики. Поширені у природі цвілеві гриби: пеніцил, аспергіл, мукор.





**Зельман Абрахам  
Ваксман  
(1888–1973 рр.)**

У 1943 року в США з'явився ще один важливий антибіотик — стрептоміцин. Нобелівську премію «за відкриття стрептоміцину — першого антибіотика, ефективного при лікуванні туберкульозу» отримав уродженець України (м. Нова Прилука на Вінниччині) **Зельман Ваксман**, який після цього відкрив ще 15 ліків, якими ми користуємося і сьогодні. Власне, це Ваксман запропонував у 1942 році слово «антибіотик». За видатні досягнення вченого почали називати «батьком антибіотиків» та «одним з найбільших благодійників людства». Ваксман став зіркою першої величини в медичній науці, одним з тих учених,

за кожним словом яких стежить весь світ.

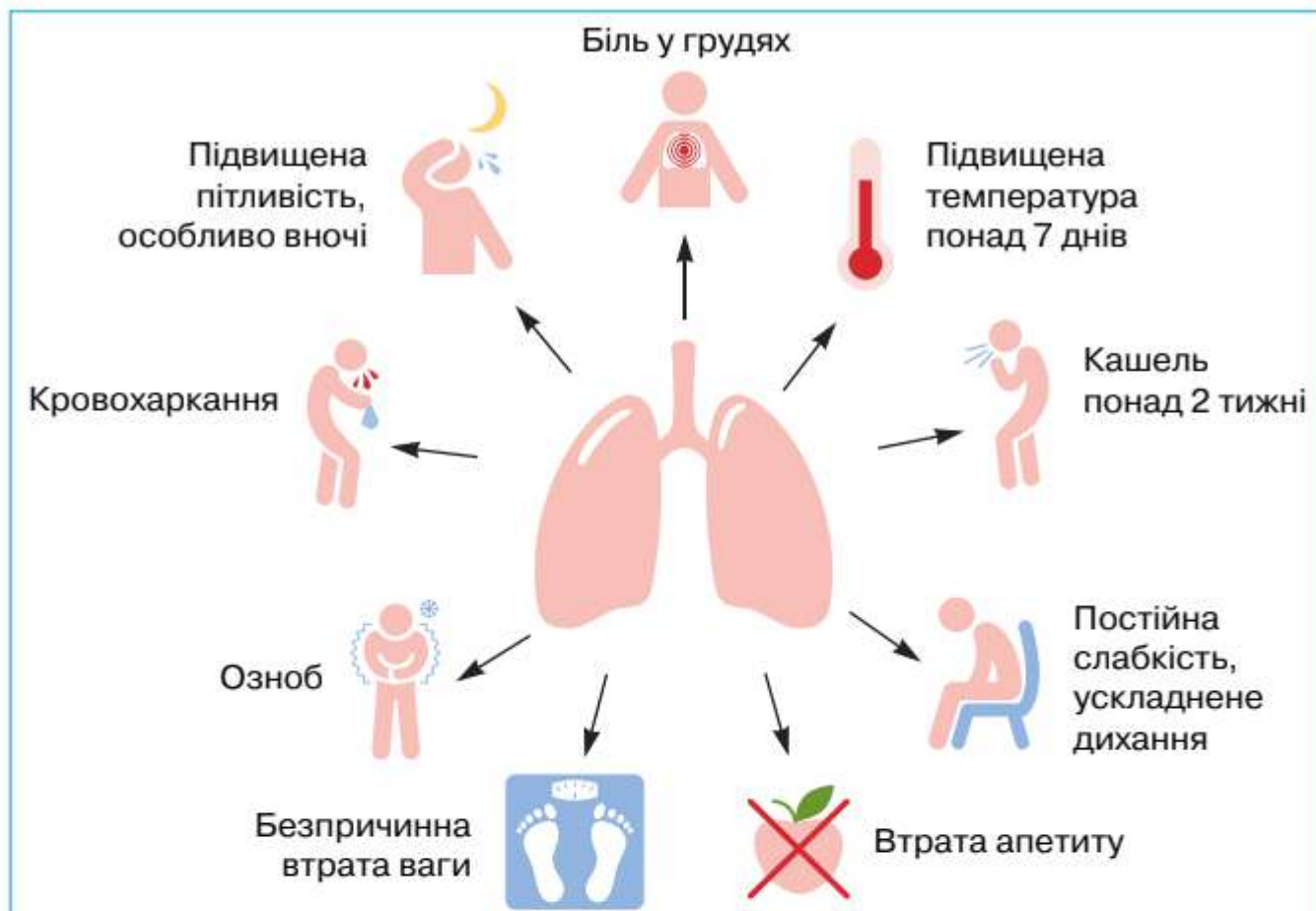
Антибіотики діють по-різному. Одні з них, зокрема пеніцилін, запобігають росту бактерій, інші відбирають у мікробів-чужинців поживні речовини, виснажуючи їх. Одні антибіотики борються лише з конкретним видом бактерій, а інші знищують усіх, включно з корисними бактеріями — мікрофлорою. Відтак, якщо лікуватися антибіотиками, необхідно поповнювати організм корисними мікробами, споживаючи йогурт, кефір тощо.

### **Які інфекційні хвороби належать до соціально небезпечних?**

**Туберкульоз** (з лат. *горбик*) — поширене інфекційне соціально небезпечне захворювання. Українська назва туберкульозу — сухоти. Збудник туберкульозу — паличка Коха, або туберкульозна паличка, бактерія, яка уражає різні органи, найчастіше — легені.

Інфекція може перебувати у видихуваному повітрі, краплинках харкотиння, на одязі, посуді та інших предметах, якими користувалася хвора на туберкульоз людина. Туберкульозна паличка може передаватися й через продукти харчування тваринного походження — молоко і м'ясо. Ознайомся на схемі з основними симптомами туберкульозу.

## Основні симптоми туберкульозу



### Практика здорового життя

#### Як здійснювати профілактику туберкульозу?

- Регулярно робити вологе прибирання та провітрювати приміщення.
- Додержуватися правил особистої гігієни, мити руки з милом.
- Загартовувати організм, підвищувати імунітет.
- Дотримуватися розпорядку дня, не перевтомлюватися.
- Харчуватися збалансовано. М'ясо споживати добре термічно обробленим, а молоко — лише кип'ячене.
- Не палити та не вживати алкогольні напої.
- Робити щорічно флюорографію (для дорослих).
- Вакцинуватися.

У всьому світі туберкульоз є однією з десяти основних причин смертності. Епідемії різних інфекційних хвороб знищили багато народів та цивілізацій, але водночас надихнули людей на дуже важливі винаходи у боротьбі з поширенням хвороб, як-от каналізація, вакцинація та антибіотики.



**Перегляньте** відео «Туберкульоз: знай, стережись, не бійся» від Центру громадського здоров'я МОЗ України. **Обговоріть.** У чому полягає небезпека туберкульозу? Як можна зменшити ризик захворювання на туберкульоз?



<https://cutt.ly/0NDcBey>

### ВІЛ. СНІД

У 1983 році вчені виявили вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), що викликає синдром набутого імунодефіциту (СНІД). Руйнуючи імунну систему людини, вірус не дає їй можливості сформувати імунну відповідь для захисту організму, тобто залишає організм без його оборони проти інших інфекцій. ВІЛ поширюється від хворої матері до дитини під час вагітності, пологів або вигодовування грудним молоком; статевим шляхом; серед наркозалежних людей, коли вони користуються одним і тим самим шприцом. ВІЛ не передається при поцілунку, рукоштовпанні та інших побутових контактах. Раніше СНІД спричиняв 100 % смертність, але зараз, із застосуванням сучасних засобів діагностування та лікування, перебіг хвороби вдається контролювати.

### Стисло про головне

**Антибіотики** — це речовини, які виділяються мікроорганізмами для захисту від інших видів мікроорганізмів, та володіють здатністю пригнічувати розвиток, або вбивати цих мікробів. Антибіотики не діють на віруси і тому не приносять користі при лікуванні вірусних захворювань. Туберкульоз та СНІД належать до соціально небезпечних хвороб.

### Знаємо, розуміємо

1. Яку роль виконують антибіотики у боротьбі з поширенням інфекційних хвороб?
2. Чому найчастіше на туберкульоз хворіють люди, які курять, погано харчуються та живуть у неналежних житлових умовах?

3. Який зв'язок існує між ВІЛ та туберкульозом?
4. Складіть пам'ятку запобігання туберкульозу або інших інфекційних захворювань.

### Цінуємо



**Поміркуйте та обговоріть**, про які людські якості свідчать вчинки українського вченого-бактеріолога та винахідника вакцин **Володимира Хавкіна** (1860–1930 рр.).

1. Створивши перші у світі вакцини від холери, а пізніше від чуми, В. Хавкін насамперед випробовував їх на собі, щоб переконатися, що препарати безпечні для людей.
2. Нагороди та високу платню витрачав на анонімну допомогу нужденним. Усі свої кошти — приблизно 300 000 доларів — заповів благодійній організації для освітніх цілей.

### Застосовуємо



**1. Об'єднайтеся** в групи та підготуйте проекти на теми: «Історія боротьби за чистоту: як епідемія холери призвела до появи каналізації»; «Рейтинг п'яти небезпечних інфекційних захворювань людини», «Фейки і факти про інфекційні хвороби людини (кір, COVID-19, туберкульоз)».



**2. Уявіть** себе дослідниками-мікробіологами. **Спробуйте** виростити цвіль в домашніх умовах. **Порадьтеся** з рідними, чи можна вдома виконувати ці дослідження.

Для вирощування цвілі потрібні:

- 4 прозорі пластикові контейнери чи банки з кришками;
- 4 зразки їжі: шматочок хліба і кілька різних фруктів або овочів.
- Надійне місце, де можна тримати й розводити цвіль протягом кількох днів.

#### Порядок виконання роботи

1. Покладіть до кожного контейнера зразок їжі. Залиште ємності відчиненими на всю ніч, аби цвілеві гриби з докільця осіли на їжі.
2. Закрийте наступного ранку кришкою контейнер і покладіть в надійне місце.
3. Спостерігайте щодня за цвіллю в кожному контейнері: фотографуйте та записуйте дані про колір, форму та розміри колоній цвілевих грибів.
4. У кінці експерименту, викинувши зразки, не забудьте помити контейнери гарячою водою з милом.

### Рефлексія до засвоєного

Яких рекомендацій профілактики інфекційних хвороб тобі легко дотримуватися, а яких — ні?

## 8. Які хвороби належать до неінфекційних?



**Поміркуйте та обговоріть.** Які, на вашу думку, захворювання у світі частіше трапляються — інфекційні чи неінфекційні? Чому у людей з віком збільшується захворюваність? Що означає «профілактика захворювань»?

**Неінфекційні захворювання** — це хворобливі стани, які тривало перебігають і повільно прогресують, але, на відміну від інфекційних хвороб, не мають збудника і не передаються від людини до людини. Вони виникають як результат поєднання впливу різних чинників: поведінки людини, навколишнього середовища та спадковості тощо. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щорічно від неінфекційних захворювань вмирають 40 мільйонів людей, що складає 70 % усіх випадків смерті в світі. На щастя, неінфекційні захворювання можна попередити.



**Розгляньте** схему та **обговоріть.** На які чинники ризику виникнення неінфекційних захворювань людина може вплинути, а на які — ні?

Низька фізична активність	Тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків	Негативні емоції, стрес	Нездорове харчування
Вік	<b>ЧИННИКИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ</b>		Спадковість
Надмірна або недостатня маса тіла	Високий вміст глюкози в крові	Підвищений тиск крові	Стать

Неінфекційні захворювання бувають набутими, спадковими (передаються від батьків і близьких родичів до дітей) і вродженими (дитина з ними народжується). Серед неінфекційних захворювань найпоширенішими є: серцево-судинні, онкологічні (злоякісні пухлини), цукровий діабет і хронічні захворювання органів дихання, травлення тощо.



**Хронічний** (грец. *Chronos* — час) — тривалий, затяжний, постійний.



**Серцево-судинні захворювання** (гіпертонічна хвороба або стійке підвищення тиску крові, інфаркт, інсульт) є найпоширенішими у світі.

**Запам'ятайте:** серцево-судинні захворювання можна попередити за допомогою профілактики — здорового способу життя та своєчасного звернення до лікаря.

## Практика здорового життя

### 7 кроків до здоров'я вашого серця

1. Харчуйтеся правильно: надавайте перевагу овочам, фруктам, злакам, бобовим, горіхам, кисломолочним продуктам, нежирному м'ясу та рибі; обмежуйте вживання жирів та солодощів.
2. Вживайте менше цукру та солі.
3. Будьте активними. Не менше 5 разів на тиждень по 30 хвилин займайтесь будь-якою активністю, що змушує серце битися швидше.
4. Уникайте стресів й негативних емоцій та вчіться справлятися з ними.
5. Уникайте шкідливих звичок: паління, вживання алкоголю.
6. Слідкуйте за своєю вагою.
7. Регулярно проходите медогляди.

В Україні, як і у всіх європейських країнах, від надлишкової ваги або ожиріння, спричиненого порушенням рівноваги між споживанням калорій та витратою енергії, потерпають понад 50 % дорослих. В наш час люди споживають більше цукру та солі, ніж це необхідно. Надмірне споживання цукру призводить до стійкого підвищення глюкози в крові, цукрового діабету внаслідок зниження вироблення підшлунковою залозою гормону інсуліну.

До симптомів цукрового діабету належать: надмірна вага, спрага, голод, порушення зору, часті позови на сечовипускання, підвищений вміст глюкози в



крові, поколювання кінцівок. «Здорова» норма вживання цукру, яка міститься в їжі та напоях, має становити не більше 25–50 г на добу.

### Наслідки надмірного споживання цукру

## НАСЛІДКИ ДІАБЕТУ

Діабет призводить до багатьох ускладнень та збільшує ризик передчасної смерті



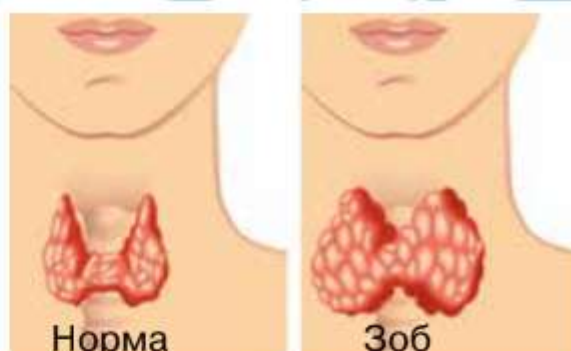
ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



Надмірне споживання солі є причиною виникнення тяжких захворювань, але й повністю від її уживання не можна відмовитися. У 2018 році ВООЗ з метою профілактики гіпертонічної хвороби і зниження ризику розвитку захворювань серця та інсульту прийняла рішення про скорочення споживання кухонної солі до 5 грамів в день (близько однієї чайної ложки). На жаль, перевищити рекомендовану норму дуже просто. До відома: тільки струснувши сільничкою, ви додаєте в їжу близько 0,5 г солі. Багато солі додається виробниками до ковбасних виробів, консервів, маринованих продуктів, чіпсів, соусів, сухариків, напівфабрикатів. Ознайомтеся, скільки солі міститься у 100 грамах звичних нам продуктів:

- Сир — 1,5 г.
- Напівфабрикати (котлети, пельмені, сосиски) — 1 г.
- Консервовані овочі, оливки — 1–2 г.
- Соус — 1 г.
- Рибні консерви — до 5 г.

До поширених неінфекційних захворювань належить ендемічний зоб. Він виникає при зменшенні утворення гормонів щитоподібною залозою через відсутність потрібної кількості Йоду. Нестача Йоду в організмі призводить до затримки росту у дітей, зниження розумової активності, погіршення пам'яті, порушення обміну речовин. Для запобігання виникнення цієї хвороби або йододефіциту необхідно мати в своєму раціоні продукти, багаті на йод, або йодовану сіль.



Яблука  
з насінням



Фейхоа



Морська капуста  
(ламiнарія)



Печінка  
тріски



Йодована  
сіль



Волоські  
горіхи



Морська  
риба



Яйця

У цілому профілактика неінфекційних захворювань полягає в усуненні факторів ризику, зміцненні організму, дотриманні принципів здорового способу життя.

### Стисло про головне

**Неінфекційні хвороби** — це хворобливі стани, які не передаються від людини до людини, тривало перебігають і повільно прогресують. Вони є основною причиною зменшення тривалості та якості життя в Україні. Найпоширенішими неінфекційними захворюваннями є: серцево-судинні, злоякісні пухлини, цукровий діабет і хронічні захворювання органів дихання, травлення тощо.



## Знаємо, розуміємо

1. Що належить до чинників ризику виникнення неінфекційних захворювань?
2. Чому важливо мати здорове серце та кровоносні судини?
3. Чому надмірне споживання цукру може нашкодити організму?
4. Як можна запобігти виникненню йододефіциту?



5. **Перегляньте** відео «Коротко про кров'яний тиск». **Обговоріть.** Як кров рухається нашими судинами завдяки роботі серця та чинить тиск на стінки цих судин? Чим загрожує високий кров'яний тиск?



<https://cutt.ly/fNDcM8H>

## Цінуємо

**Прочитайте та спробуйте** пояснити мудрість царя Соломона:  
«Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кістки».

Притчи 17:22

## Застосовуємо



1. **Обговоріть** у групі та **складіть** пам'ятку щодо профілактики неінфекційних захворювань.
2. Користуючись додатковими джерелами інформації **підготуйте** повідомлення про видатних українських лікаррок: «Бути жінкою, українкою, медициною».



Софія  
Окуневська  
(1865–1926 рр.),  
перша лікарка-  
гінекологиня



Надія  
Добровольська-  
Завадська  
(1878–1954 рр.),  
науковиця,  
лікарка-  
онкологиня



Софія  
Парфонович  
(1898–1968 рр.),  
лікарка-  
гінекологиня,  
українська  
письменниця



Юлія Паєвська  
(1968 р.н., «Тайра»),  
українська військово-  
вослужбовиця,  
парамедицина,  
волонтерка  
та доброволиця

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про профілактику неінфекційних хвороб для тебе стала корисною?

## 9. Застосовуємо знання щодня

1. Що належить до особистих засобів і предметів гігієни?

**Обери** із запропонованого переліку:

**А** зубна щітка;

**Д** губка;

**Б** гребінець;

**Е** зубна паста;

**В** шампунь;

**Ж** манікюрні ножиці;

**Г** рушник для тіла;

**И** гігієнічна помада.

2. **Установи** порядок дій щодо надання першої допомоги при харчовому отруєнні.

**А** Дати випити хворій людині 5–6 склянок підсоленої кип'яченої води, щоб викликати блювання.

**Б** При перших симптомах отруєння викликати «швидку медичну допомогу» або лікаря.

**В** Хвору людину покласти в ліжку, щоб голова була повернута набік.

3. **Склади** правила гігієни, як запобігти утворенню вугрів.

4. **Об'єднайтеся** в групі і разом **складіть** поради для мандрівників у різні куточки планети:

**А** Антарктида;

**В** пустеля в Єгипті;

**Б** джунглі Індії;

**Г** гори Гімалаї.

**Опишіть** природні умови, очікувані під час подорожі. **Порадьте**, який одяг та додаткові засоби захисту краще взяти з собою. **Визначте**, які продукти харчування та напої сприятимуть нормальному функціонуванню організму у таких екстремальних умовах.

5. **Проаналізуйте** різні твердження про інфекційні хвороби з соціальних мереж. **Встановіть**, які з них фейкові.

**А** ВІЛ може передаватися через рукоштовпання та повітряно-краплинним шляхом.

**Б** ВІЛ поширюється від хворої матері до дитини під час вигодовування грудним молоком.

**В** Туберкульоз легень — невиліковна хвороба.

**Г** Носіння захисних одноразових масок під час епідемії не захищає від вірусів.

**Д** Коронавірус виник через запровадження 5G інтернету.

**Е** Антибіотики не діють на віруси.

## Тема 2.

# Психічна, соціальна та духовна складові здоров'я

- ✓ **Досліджуємо** свою ідентичність та самооцінку.
- ✓ **Спостерігаємо** за віковими змінами у своїй поведінці.
- ✓ **Вчимося** культурі вияву почуттів та емпатії.
- ✓ **Думаємо**, а потім діємо.
- ✓ **Оцінюємо** свої вчинки.
- ✓ **Долаємо** негативні впливи оточення.
- ✓ **Виховуємо** в собі корисні звички.
- ✓ **Розвиваємо** критичне мислення та вміння приймати рішення.
- ✓ **Цінуємо** своє життя і життя інших.
- ✓ **Ведемо** здоровий спосіб життя.
- ✓ **Приймаємо** рішення на користь здоров'я, безпеки та добробуту.

*Життя — це шанс. Скористайся ним. Життя — це краса. Милуйся нею. Життя — це мрія. Здійсни її. Життя — це виклик. Прийми його. Життя — це обов'язок. Виконай його. Життя — це цінність. Цінуй його. Життя — це любов. Насолоджуйся нею. Життя — це тайна. Пізнай її. Життя — це удача. Шукай цю мить. Життя таке чудове. Не марнуй його. Це твоє життя. Борони його.*

*Мати Тереза (1910–1997 рр.), католицька черниця, засновниця добродійних місій, лауреатка Нобелівської премії миру 1979 р.*

## 10. Що означає «дослухатися до голосу серця»?

**Пригадайте**, що відрізняє одну людину від іншої. Що є спільним?



**Розгляньте** картину. **Обговоріть**, чи є, на вашу думку, цілісним цей образ. Що в цьому соняшнику є основним, а що — допоміжним? Намалюйте у зошиті або окремому аркуші свій соняшник. У центрі суцвіття напишіть «Я — ...», а вздовж намальованих пелюсток допишіть відповіді на запитання: «Хто я?». Коротко презентуйте себе у парі або групі.



Кубинський художник Йосан Леон, «Соняшник»

Усі характеристики, що ви собі дали, характеризують вас з двох боків: як особистість — унікальну, неповторну людину, та людину, що належить до певної спільноти. Це і є ваша ідентичність. Слово «ідентичність» з латини перекладається як однаковий, тотожний. Воно поєднує у собі два значення: перше — тотожність особи самій собі («Хто я?»), друге — певна однаковість із кимось або чимось («До кого, до чого я належу, я подібний/подібна?»). Розрізняють особистісну і соціальну ідентичності.

**Особистісна ідентичність** людини складається із зовнішньої індивідуальності та внутрішнього світу: темпераменту, характеру, здібностей, почуттів. Вона залежить від наших потреб, цінностей, поглядів на себе та світ. Формування особистісної ідентичності відбувається впродовж всього життя в процесі спілкування, навчання та взаємовідносин й зумовлене багатьма чинниками. Її «пробудження» відбувається з раннього дитинства під впливом сім'ї та близьких людей, друзів, обставин життя, наприклад, місця проживання. Пізніше в цей процес включаються різні заклади освіти, подорожі до інших країн, обрана професія тощо.

**Соціальна ідентичність** визначається як ототожнення себе з іншими членами суспільства, прийняття певних соціальних ролей. Ця ідентичність формується під впливом мовної, релігійної, національної, культурної приналежностей. Наприклад, українець/українка, учень/учениця, мати/батько, брат/сестра, киянин/киянка тощо. Соціальна ідентичність передбачає присвоєння і дотримання особистістю цінностей і норм поведінки цієї спільноти. Наприклад, що для вас означає бути українцем чи українкою?

Розуміння власної ідентичності допомагає людині краще розібратися в собі, в своїх уподобаннях, сприяє розвитку самоповаги. Людина з розвиненою ідентичністю здатна впевнено робити вибір у швидкоплинних ситуаціях життя, усвідомлює відповідальність за нього. Вона більш послідовна у своїх діях, почувається вільно та благополучно.



*Бути щасливим — це значить пізнати, знайти самого себе.*

*Любов виникає з любові; коли хочу, щоб мене любили, я сам перший люблю.*

Григорій Сковорода

Українська художниця  
Ганна Єгорова,  
«Григорій Сковорода»

Спробуйте дати відповіді на запитання, які визначають вашу життєву позицію:

- **Хто** я?
- **Для чого** я живу?
- **Чого** я прагну?
- **Що** я маю робити?
- **Що** правильно, а що — ні?

Пошуки своєї ідентичності можуть відбуватися по-різному. Одні люди приймають цінності своєї сім'ї, обирають прийнятні для свого оточення заняття і почуваються щасливими. Інші шукають свою мету або якесь покликання і починають просуватися у напрямку її здійснення. Нерідко пошук ідентичності відбувається зі значними

труднощами, після багатьох спроб і помилок. Щодня ми робимо вибір, спираючись на власний досвід, гідність та совість.



У підлітковому віці ми часто захоплюємося різними відомими людьми, які досягли слави у суспільстві, мають велику кількість підписників в соціальних мережах, дії та вчинки яких намагаються копіювати тисячі або мільйони людей. Їх називають по-різному: зірками, ідолами або кумирами.



**Пригадайте** та назвіть, хто, на вашу думку, належить до сучасних кумирів молоді. Чому копіювання стилю поведінки або вчинків кумира може зашкодити розвитку вашої особистості? Чи може бути людина ідеальною?



**Ідол, кумір** — зображення божества. У переносному значенні ідол — об'єкт шанування або поклоніння.

**Ідеал** — найвища мета, до якого прагне людина та яка керує її діяльністю; взірець довершеності, досконалість, приклад; зразок особистих якостей.

### Цікаво знати



Друга з десяти заповідей: «*Не сотвори собі кумира і будь-якої подоби того, що на небі вгорі, і на землі внизу і у воді нижче землі. Не поклоняйся їм і не служи їм*» становить цінність не лише для вірян, що сповідають юдаїзм, християнство та іслам, але й для тих, хто не сповідує жодної релігії. Ця давня заповідь вчить свободі волі та застерігає від бездумного сліпого поклоніння комусь або чомусь.

Людина регулює свої дії та вчинки, приймає певні рішення, керуючись внутрішніми установками. Гідність, честь і совість належать до моральних якостей людини, які стали загальнолюдськими цінностями.



**Гідність** — це моральне ставлення людини до самої/самого себе, самоповага, внутрішнє визнання.

**Честь** — оцінка вчинків та діяльності людини з боку інших, зовнішнє визнання.

**Совість, або сумління** — це усвідомлення і відчуття моральної відповідальності за свою поведінку.

Людина, що володіє позитивними моральними якостями та діє по совісті, стає значимою, цінною і в очах інших людей, і своїх власних. На цих оцінках визначається її ідентичність.

## Стисло про головне

Ідентичність — одна з найсуттєвіших характеристик людини, що пов'язана з усвідомленням власного «Я», своєї унікальності та індивідуальності. Розрізняють особистісну і соціальну ідентичності. Ідентичність є основою розуміння себе та світу, формує принципи поведінки, визначає мету, впливає на прийняття рішень.

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке ідентичність?
2. Охарактеризуйте особистісну та соціальну ідентичності людини.
3. Як ідентичність людини залежить від соціальних процесів (наприклад, політичні вибори, військовий конфлікт, виїзд на проживання за кордон) і навпаки? Наведіть приклади.
4. Чому совість називають «голосом серця», а не розуму?
5. Проведіть дискусію або обговоріть, чим ідеал відрізняється від ідолу. Чому любов називають найвищим ідеалом? Наведіть приклади ідеалів та ідолів.

## Цінуємо

**Прочитайте та спробуйте** пояснити вислів відомого австралійського мотиваційного тренера Ніка Вуйчича, що народився та живе без кінцівок:



*«Ми не повинні жити в очікуванні того, що щастя настане, коли ми досягнемо мети або придбаємо якусь річ. Щастя має бути з нами постійно, а щоб досягти цього, потрібно жити в гармонії — духовній, емоційній і фізичній».*

*Нік Вуйчич*

## Застосовуємо



1. **Перегляньте** відео «Чому відбитки пальців унікальні?». **Обговоріть**, де використовується в нашому житті ця властивість людського тіла. Чи надійний це метод ідентифікації людини?



<https://cutt.ly/zNDc2sl>



2. **Виконай** проєкт «Автопортрет» або «Дізнаюся про себе». **Порівняй** себе із собою: чого вдалося навчитися й чого досягти.
- А** Який (-а) ти був (була) донедавна? Що вмів (-ла), а чого не вмів (-ла)?
  - Б** Який (-а) ти тепер? Що в тобі змінилося на краще, чого вдалося досягнути?
  - В** Яким (-ою) ти хочеш стати в майбутньому? Над чим плануєш працювати, чого досягти?
  - Г** Оціни свої справи та заняття за 10-бальною шкалою: наскільки ти хочеш, можеш, умієш і любиш це робити. Чим більше балів набирає вид заняття, тим ближче воно до твого покликання або самореалізації.

Вид заняття	Хочу	Можу	Умію	Люблю	Мої бали
Доглядати за домашніми улюбленцями	7	8	7	8	30
Грати у футбол	10	6	6	9	31

## Рефлексія до засвоєного

Чи усвідомлюєш ти свою ідентичність? Хто відіграв найбільшу роль у її формуванні?

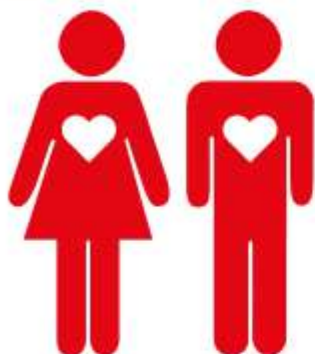


## 11. Як самооцінка впливає на здоров'я?

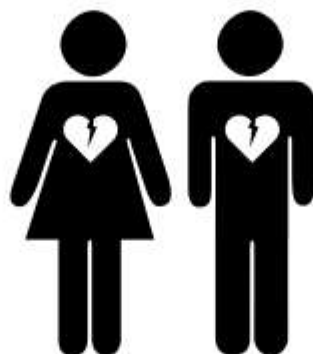
**Пригадайте**, кого називають реалістами, песимістами й оптимістами.



**Обговоріть**, чи впливає, на вашу думку, світосприйняття на поведінку людини. Яким чином?



Оптимісти



Песимісти



Реалісти

З кожним роком ви вчитеся чомусь новому, займаєтесь різними справами, збільшуєте коло своїх друзів та знайомих. Щоденні вчинки та поведінка свідчать про певні риси вашого характеру. У процесі дорослішання ви набуваєте вміння зосередитись на своїх сильних сторонах, приймати і працювати над власними слабкостями. Це і є самооцінка. Вона дає вам сміливість пробувати нове в житті й сили вірити в себе. Самооцінка дозволяє поважати себе, навіть коли ви припускаєтесь помилок.



**Самооцінка** — це уявлення людини про себе, оцінювання себе, своїх якостей і почуттів, здібностей і можливостей, вчинків та діяльності, переваг та недоліків.

Самооцінка людини буває *адекватною*, яка відповідає реальності, та *неадекватною*, яка не відповідає реальності. Неадекватна оцінка визначається як  *завищена* (переоцінка своїх позитивних якостей) та *занижена* (применшення своїх переваг та/або перебільшення недоліків).

### Види самооцінки



**З адекватною (здоровою) самооцінкою** підлітки:

- впевнені в собі та в своїх силах, оптимістичні;
- поважають себе та інших, гідно поведуться;
- не соромляться висловити свою думку;
- уміють визнавати свої помилки, невдачі сприймають як можливість набути досвіду;
- спокійно й доброзичливо поведуться з оточуючими або у компаніях однолітків.



**При заниженій самооцінці** підлітки:

- невпевнені в собі, песимістичні, нерішучі;
- вразливі, потребують підтримки та схвалення оточуючих, залежні від них;
- легко піддаються впливу інших людей;
- ставлять перед собою нижчі цілі, ніж можуть досягти;
- нерідко «заглиблюються» у свої неприємності або невдачі, перебільшуючи їх роль у своєму житті;
- остерігаються висловлювати власні думки та самостійно приймати рішення.



**Підлітки із завищеною самооцінкою:**

- часто ставлять перед собою нездійсненні цілі, перевищуючи свої реальні можливості;
- часто вважають себе найкращими безпідставно;
- переконані, що діють правильно;
- не визнають своїх помилок, невдачі пов'язують із зовнішніми чинниками;
- стають «емоційно глухими», не прислухаються до думки інших;
- легко набувають таких рис, як зарозумілість, зазнайство, грубість, агресивність, жорстокість.



Самооцінка впливає не тільки на поведінку людини, але й на здоров'я. Якщо самооцінка людини занижена, то вона не здатна реалізувати сповна свої можливості, не готова долати життєві труднощі. Така людина не наважується відстоювати свої інтереси, губиться при виникненні конфліктної ситуації, прагне до усамітнення. У складних ситуаціях через надмірне хвилювання у неї може виникнути головний біль, проблеми з серцем або кров'яним тиском.

У людей із завищеною самооцінкою може розвинути «зіркова хвороба». Жага того, щоб їм поклонялися і висловлювали захоплення, непереборне прагнення вразити оточуючих — все це є ознаками «зоряності», спотвореного сприйняття себе. Такі люди не вміють передбачати невдачі, дуже болісно реагують на критику. Як завищена, так і занижена самооцінка призводять до внутрішньоособистісного конфлікту, який може перерости в різноманітні страхи, панічні атаки, депресії.

Самооцінка людини може змінюватися залежно від різних обставин, наприклад, знайомство з новими людьми, хвороба, успіхи у спорті тощо. Важливо формувати адекватну самооцінку, бо вона дає відчуття власної цінності та гідності. Це вміння бачити свої можливості та рамки, виявляючи до себе доброту й чуйність. Адекватна самооцінка сприяє позитивному мисленню, емоційному комфорту, збереженню і зміцненню здоров'я.

### Практика здорового життя

#### Адекватна самооцінка: будуємо і ремонтуємо

**1. Спробуйте визначити свої чесноти і вади.** Які у вас здібності, корисні та шкідливі звички? За що ви себе поважаєте? Якої думки про вас інші? Скористайтеся допомогою рідних або однолітків.

**2. Пам'ятайте про свої досягнення.** Що вам недавно вдалося? Записуйте у щоденниках успіху й нагадуйте собі це частіше.

**3. Зрозумійте себе.** Поміркуйте, що вам хотілося змінити в собі: що розвивати, яких недоліків позбутися. Ставте перед собою реальні цілі, складаючи план досягнення результатів.

**4. Навчайтеся на помилках.** Згадайте свою нещодавню прикру невдачу. Подумайте, чого вона вас навчила.

**5. Пробачайте собі.** Хай би які промахи не давали вам спокою, пробачте собі просто зараз.

**6. Налаштовуйтеся на успіх.** Не бійтеся помилятися. Пам'ятайте: хто шукає — той знаходить, хто прагне — той досягає.

Самооцінка — це внутрішнє відчуття самоцінності й якщо її правильно формувати, тоді життя заграє новими яскравими барвами, а успіх не змусить себе довго чекати!

## Стисло про головне

**Самооцінка** — це уявлення людини про себе, оцінювання себе, своїх якостей і почуттів, здібностей і можливостей, вчинків та діяльності, переваг та недоліків. Уміння адекватно оцінювати себе і свої дії позитивно впливає на поведінку та здоров'я, сприяє досягненню успіху та щастя в житті.

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке самооцінка?
2. Хто та що, на вашу думку, найбільше впливає на формування самооцінки?
3. Порівняйте різні види самооцінки людей.
4. Чому недоцільно порівнювати себе з іншими людьми?
5. Наведіть приклади впливу самооцінки на здоров'я людини.
6. Як, на вашу думку, самооцінка людини може впливати на її добробут?

## Цінуємо

**Прочитайте** та **спробуйте** пояснити вислів. Чи працює це правило у вашому житті?

*«Якою мірою людей мірятимеш, такою й тебе мірятимуть».*

## Застосовуємо



1. **Прочитайте** ситуації. **Обговоріть.** Яку самооцінку мають підлітки? Як ця самооцінка впливає на їхню поведінку? Що ви можете порадити їм?

**Ситуація 1.** Марія вважає себе талановитою поеткою, тому для неї стало несподіванкою, що вона не зайняла призового місця в шкільному конкурсі талантів. Дівчина пояснює це тим, що судді

поставилися до неї упереджено, давши призові місця іншим учасникам конкурсу.

**Ситуація 2.** Шестикласниця Аліна завжди отримує високі бали з усіх предметів. І тому вона здивувалася, коли побачила, що в цьому семестрі в неї 8 балів з математики. Дівчинка підійшла до вчителя і запитала, над якими темами та з якими завданнями їй треба працювати, щоб поліпшити результат.

**Ситуація 3.** Володя близько року відвідує музичну школу, і керівник вважає його талановитим. Хоча хлопець займається співом не так давно, та вже отримав високі бали на конкурсі талантів. Однак він думає, що керівник помиляється щодо його здібностей, а свої успіхи вважає випадковими.



**2. Виконай** тест, який допоможе визначити твій рівень самооцінки.



<https://cutt.ly/ONDc7ST>

Результати тесту.

I — **високий рівень самооцінки (завищена самооцінка)**. Ти не засмучуєшся через зауваження інших і рідко сумніваєшся у своїх діях. Радимо тобі більше прислуховуватися до людей, які тебе оточують, та намагатися краще їх розуміти.

II — **середній рівень самооцінки (адекватна самооцінка)**. Тобі притаманна впевненість в собі та здатність адекватно оцінити свої сили. Ти рідко страждаєш від «комплексу неповноцінності» та час від часу намагаєшся підлаштуватися під думку інших. Продовжуй у тому ж дусі — ти добре відчуваєш, чого вартий (варта)!

III — **низький рівень самооцінки (занижена самооцінка)**. Ти хворобливо сприймаєш критичні зауваження на свою адресу, намагаєшся завжди рахуватися з думками інших і часто страждаєш від «комплексу неповноцінності». Сміливіше — насправді ти крутіший (крутіша), ніж думаєш про себе!



**3.** Станьте в коло, **поміркуйте** та **проговоріть** широко одне одному надихаючі фрази, наприклад: «Ти зможеш...», «Я пишаюся твоїми зусиллями...», «Я вірю, що у тебе вийде...».

## Рефлексія до засвоєного

Поміркуй, що тобі необхідно, щоб почуватися щасливіше. Чи можеш ти на це вплинути?

## 12. Як впізнати фейк?

**Пригадайте**, що таке фейки. Як часто вам трапляються фейки?



**Розгляньте** зображення. **Обговоріть**. Які зображення, на вашу думку, належать до фейкових?



Фейки — одна з ключових проблем сучасного суспільства. В наш час частково або повністю вигадана інформація про життя людей, суспільні події та явища стали невід'ємною частиною багатьох стрічок новин. Автори такого контенту все більш успішно та витончено обманюють людей, а соціальні медіа швидко поширюють дезінформацію. В умовах воєнного часу розповсюдження фейків становить небезпеку.



**Фейк** — це подання фактів у спотвореному вигляді або викладання свідомо неправдивої інформації.

За допомогою фейкових новин зловмисники прагнуть відвернути увагу людей від правди, підштовхнути до думок та вчинків, вигідних маніпуляторам, спровокувати в певній аудиторії виникнення страху та паніки, розпалювати ворожнечу. З іншого боку, фейки не завжди бувають шкідливими. Іноді вони мають на меті викликати здивування або позитивні емоції, розсмішити, щоб збільшити кількість підписників. Чому ж люди ведуться на фейки? До основних причин поширення недостовірної або шкідливої інформації, належать:

- недостатній розвиток критичного мислення та медіаграмотності;
- сенсаційний заголовок, велика кількість лайків і поширень, що створює ілюзію достовірності прочитаного або побаченого;
- привабливість та оригінальність фейків, адже люди швидше повірять у те, що дуже б хотіли, аби це було правдою (наприклад,

знайшли ліки, які зупинять процес старіння), чого вони бояться (наприклад, наступальні дії ворожого війська).

### Які ознаки можуть вказати на фейк?

<b>Джерела</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• відсутність або анонімні джерела інформації;</li> <li>• інформація від осіб та організацій, які були помічені в поширенні неправдивих даних (російські пропагандисти);</li> <li>• недостовірні цитати чи їх неправильний переклад;</li> <li>• лінк на підозрілі або маловідомі джерела.</li> </ul>
<b>Експерти</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анонімні експерти («На думку вчених, це найкращий товар»);</li> <li>• представники організацій, яких не існує в реальності;</li> <li>• експерти, які фінансуються зацікавленою стороною і просувають її точку зору.</li> </ul>
<b>Емоції</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• заголовок не відповідає новині або є надмірно емоційним;</li> <li>• апеляція до забобон («Астрологи не радять в цей день...»);</li> <li>• навішування ярликів («Жінка за кермом — це небезпечно»);</li> <li>• думка чи оцінка подається як факт.</li> </ul>
<b>Подання фактів</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• однобоке подання фактів та оцінок («У Німеччині всі люблять їсти сосиски»);</li> <li>• недостовірні фото, відео, які використовуються як підтвердження інформації;</li> <li>• викривлене подання новини: реальні факти змішані з неправдою.</li> </ul>

### Хто в Україні бореться з фейками?

Попри глобальне проникнення фейків у повсякденне життя, є ресурси, які займаються **фактчекінгом** — перевіркою фактів та тверджень на точність і правдивість. Наприклад, сумнівні фото можна перевірити за допомогою Google Images. До авторитетних українських фактчекінгових організацій належать: Центр протидії дезінформації при РНБО (Раді національної безпеки і оборони України); StopFake; По той бік новин; БезБрехні; Детектор медіа тощо.



**Перегляньте** два відео «Боротьба з фейками» та «Фактчекінг», створені спільно з Центром протидії дезінформації при РНБО, про протидію дезінформації та фейкам під час війни. **Обговоріть.** На що варто звернути увагу, переглядаючи ресурс чи акаунт? Яким чином маніпулюють творці фейків? Як перевірити на достовірність фото- й відеоматеріали? Чому часто картина дійсності в медіа неповна?



<https://cutt.ly/ZNDc6OR>



<https://cutt.ly/PNDwzsh>

## Практика здорового життя

### Які є практичні рекомендації для боротьби з фейками?

У книзі «Війна за реальність. Як перемагати у світі фейків, правд і спільнот» автор Дмитро Кулеба рекомендує дотримуватися чотирьох «НЕ»:

1. **Не** дивуватися нічому.
2. **Не** вірити в інформацію з першого погляду.
3. **Не** брати все близько до серця.
4. **Не** поспішати з оцінками.



### Як можна зміцнити свій «інформаційний імунітет»?

- **Якщо стаття або відео викликають у вас надто бурхливі емоції, відкладіть читання або перегляд та спокійно оцініть ситуацію.**

Творці фейків часто грають на людських емоціях, тому використовують заголовки такого типу: «Шок! Сенсація! Після цього ваш світ зміниться назавжди!».

- **Мисліть критично та перевіряйте джерела.**

Звертайте увагу на те, хто є джерелом повідомлення — якісні ЗМІ не дозволяють собі писати статті на основі анонімних джерел, посилаються на сумнівні дослідження або послуговуватися фразами на кшталт «експерти вважають». Якщо вони беруть коментар у фахівців, то обов'язково вказують ім'я та прізвище людини.



- **Аналізуйте, перш ніж поширити інформацію.**

Якщо читаєте будь-який пост у соціальних мережах, будьте уважні до деталей. З якого акаунту його зроблено (наявність фото на аватарці й у стрічці новин, спільні друзі, попередні пости), коли і де було зроблено публікацію. Звертайте увагу також на те, чи містить матеріал конкретні факти й дані.

- **Цінуйте свій час.**

Найневинніший, на перший погляд, контент має на меті вкрасти ваш час і принести прибуток платформі, де його розмістили. Перш ніж витратити свій час на читання або перегляд якогось ЗМІ, ролика в YouTube, поставте собі такі запитання: «Чи вирішує це якісь мої питання?», «Чи робить це мене розумнішим/розумнішою?».

- **Знайдіть собі корисні заняття, щоб обмежити час перебування в соціальних мережах.**

Найкращий спосіб уберегти своє психічне здоров'я та час — обмежити перебування в мережі та звести до мінімуму кількість онлайн-чатів, які є причиною стресу та надмірної тривожності. Займайтеся корисними справами, наприклад, читанням книжок, спортивними вправами, прогулянками на свіжому повітрі, відвідуванням друзів, грою з домашніми тваринами, які здатні вас відволікти від «крадіїв часу».

## Стисло про головне

**Фейк** — це подання фактів у спотвореному вигляді або викладення свідомо неправдивої інформації. **Фактчекінг** — перевірка фактів та тверджень на точність і правдивість. Запорука інформаційного імунітету — відразу розпізнавати фейки, не піддаватися їхньому негативному впливу та критично мислити.

## Знаємо, розуміємо

1. У чому причини поширення фейків?
2. Які ознаки можуть вказати на фейк?
3. Яких навичок «інформаційної гігієни» варто дотримуватися або як сформувати «інформаційний імунітет»?
4. Чи не обмежує, на вашу думку, свободу людини залежність від астрологічних прогнозів? Обґрунтуйте свою думку.

**5. Розгляньте** малюнок. Чи потрібно, на вашу думку, здійснювати контроль за змістом і поширенням інформації з метою обмеження або недопущення її поширення? Чи може правдива інформація бути шкідливою?

### Недостовірна інформація



Неправдива інформація, яку сам поширювач вважає правдивою

### Дезінформація



Завідомо неправдива інформація, яку поширюють навмисно з метою завдання шкоди

### Шкідлива інформація



Правдива інформація, яка може завдати шкоди своїм змістом (дитяча порнографія, приватні інтимні дані тощо)

### Цінуємо

**Поясніть** значимість відомої моральної загальнолюдської настанови: «Не кажи неправди». Чи погоджуєтесь ви з висловом:

*«Люди вимагають правди — їм сервірують брехню».*

*Ліна Костенко (1930 р.н.),  
українська письменниця, поетка*

### Застосовуємо



**1. Проведіть гру «Злови фейк».** Проаналізуйте запропоновані рекомендації здорового харчування. Користуючись додатковими джерелами інформації, встановіть, де — факт, а де — фейк.

- А** Завдяки фастфуду людина швидко набирає вагу.
- Б** Заморожені овочі та фрукти шкідливі для здоров'я.
- В** Вдень можна споживати не більше однієї чайної ложки солі.
- Г** Склянка води без газу за пів години до їди зменшує апетит.
- Д** Пити воду бажано за пів години до їди або через 1,5–2 години після неї.
- Е** Відмова підлітками від вживання м'яса та риби сприяє міцному імунітету.



**2. Проаналізуйте** будь-яку новину про події у вашому місті/селі з соціальних мереж на достовірність, користуючись пам'яткою.



## На що звертає увагу фактчекер



**3. Ознайомтеся** з інструкцією про те, як розрізнити під час війни фейки від новин. Наведіть приклади українських новин та фейків ворогів про події в Україні. Що вказує на фейк?

Країна	
	
Джерело	
Офіційні джерела інформації, акаунти офіційних осіб	Анонімні джерела, неперевірені акаунти із соцмереж, новини РФ
Настрій	
Спокійна та врівноважена мова, офіційний стиль	Нагнітання ситуації, істерика
Посил	
Чіткий заклик до дії	Паніка, залякування; думки та оцінки подаються як факти

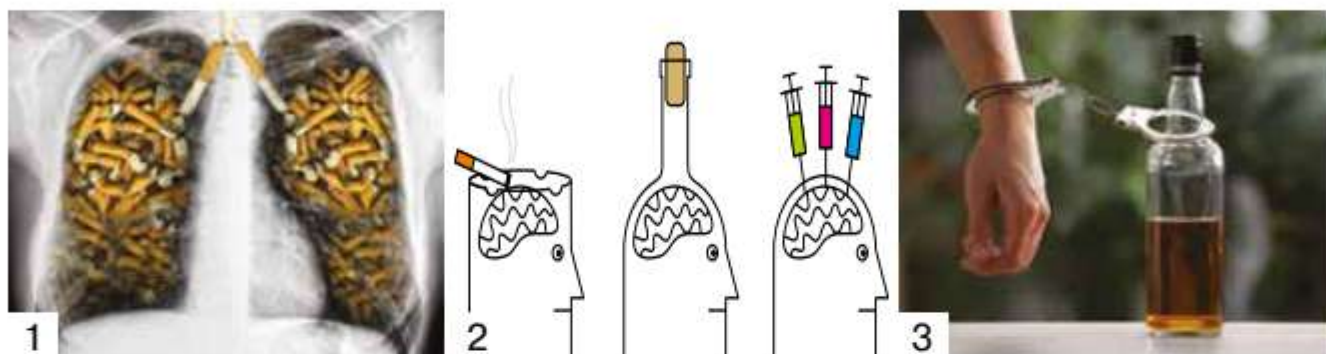
### Рефлексія до засвоєного

Що ти відчуваєш, коли кажуть правду та неправду? Чи вмієш ти розрізнити їх?

## 13. Чому психоактивні речовини небезпечні для здоров'я?



**Розгляньте** зображення соціальних реклам. **Обговоріть.** Про що вони нам повідомляють? Які образи використали творці реклами, щоб «достукатися» до свідомості людей?



**Психоактивні речовини (ПАР)** — це речовини, що спричиняють звикання та/або залежність за умов систематичного вживання. До психоактивних речовин належать: алкоголь, наркотичні речовини, нікотин, отруйні (токсичні) речовини, що містяться в ліках та засобах побутової хімії. Деякі з них використовуються в медицині як знеболювальні чи снодійні препарати. Усі вони більшою чи меншою мірою впливають на мозок і психіку людини, її здатність адекватно мислити і відповідально діяти. ПАР вживають у різний спосіб, зокрема через куріння, ковтання, нюхання, внутрішньовенне та внутрішньом'язове введення.

### Чи насправді «куріння вбиває»?

Куріння або тютюнопаління є однією з найбільш поширених шкідливих звичок, що завдає шкоди здоров'ю курців та людей, що їх оточують й не курять (пасивних курців) і тварин. Найважливішим компонентом тютюнового диму є нікотин — одна з найсильніших отрут, яка впливає на нервову систему. Регулярне куріння викликає тютюнову залежність та є однією з основних причин розвитку серцево-судинних, онкологічних, легеневих хвороб і передчасної смертності. За даними ВООЗ, щороку в Україні тютюнопаління забирає в середньому 85 000 життів, а тривалість життя курців у середньому на 16 років менша, ніж у некурців. Під час куріння половина нікотину потрапляє у повітря, тому здоров'я людей, які знаходяться в задимленому приміщенні, теж піддається високому ризику виникнення захворювань, що характерні для

курців. Електронні цигарки, вейпи та пристрої для нагрівання тютюну також шкодять здоров'ю людини.

### 5 причин, чому варто не розпочинати або покинути курити



1. Жити довше.
2. Уникнути небезпечних хвороб.
3. Зберегти здоров'я рідних та близьких.
4. Зберегти кошти.
5. Бути вільним (вільною) від залежності.

*Тютюн завдає шкоди тілу, руйнує розум, отуплює цілі нації.*

*Оноре де Бальзак,  
видатний французький письменник*



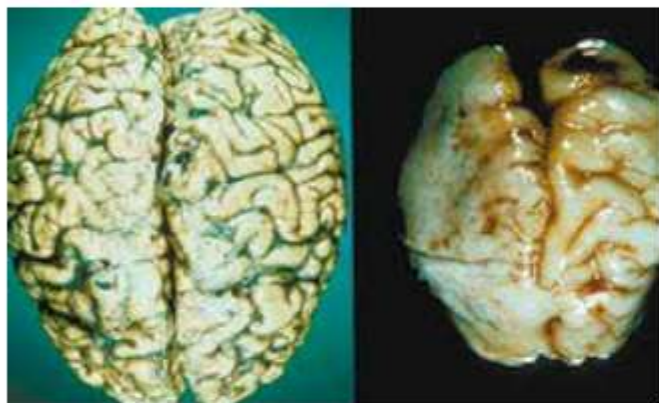
**Ознайомтеся та проаналізуйте** міфи та факти про тютюнопаління.

Міфи	Факти
Куріння — це свобода від нав'язаних норм і правил.	Зазвичай так вважають підлітки. Якщо такі переконання у дорослих, то це свідчить про недостатню освіченість та незрілість особистості. Краще свої сили спрямувати на щось корисне, а не на саморуйнацію.
Курці виглядають круто.	В результаті тривалого тютюнопаління шкіра швидше старіє та стає сіруватого кольору, тускніє волосся, жовтіють зуби і з'являється неприємний запах з рота, волосся та одягу. Звичка куріння сповільнює ріст м'язів.
Кинути курити просто. Це можна зробити будь-якої миті за бажанням.	Частка курців, які успішно кидають курити, невелика, зокрема, в Україні вона складає лише 1,2 %. Кинути курити самотужки складно, але цілком реально.
Електронні цигарки — ефективний спосіб кинути курити.	Насправді це може сприяти підвищенню інтенсивності куріння та збільшення дози нікотину.

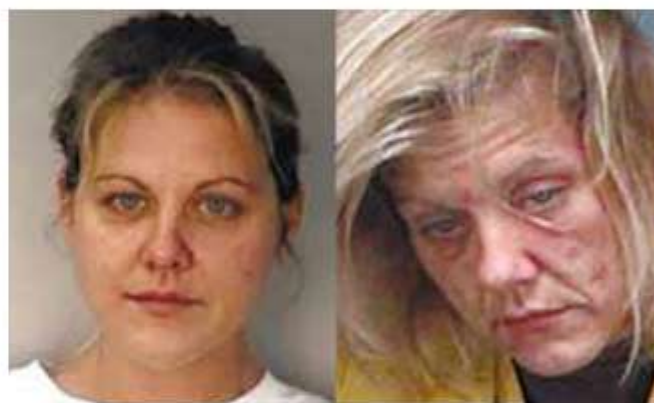
### Чому алкоголь називають «крадієм мозку»?

Існує хибне уявлення, що алкоголь може допомагати у боротьбі зі стресом та тривогою. Наприклад, до найпоширеніших причин вживання алкоголю підлітками належать: «щоб поліпшити настрій», «отримати кайф» та «отримати схвалення іншими». Проте насправді вживання алкоголю може бути дуже небезпечним, а стан сп'яніння стати загрозою життю самої людини й інших людей, а саме: передозування, бійки, насилля, утоплення, самошкодження та самогубства.

Алкоголь уповільнює роботу мозку та нервову активність, спричиняючи ефект пригнічення. Наслідками вживання алкоголю можуть бути такі порушення, як: нечітке мовлення, неконтрольовані рухи, нездатність швидко реагувати. Крім того, знижується здатність людини мислити раціонально та спотворюється судження.



*Мозок здорової людини та людини, що зловживала алкоголем*



*Фото жінки до та після 3 років вживання наркотиків*

Вживання алкоголю особливо небезпечне для підлітків, бо це може призводити до:

- отруєння алкоголем (нудоти, блювання, судом);
- хвороб та фізичних проблем: уповільнення або пригнічення дихання та діяльності серцево-судинної системи;
- змін у мозку, що можуть мати незворотні наслідки;
- проблем із пам'яттю, психічного помутніння і сплутаності думок;
- емоційної нестабільності та різких перепадів настрою;
- фізичного та сексуального насилля;
- проблем у здобутті освіти та спілкуванні з оточуючими;
- підвищеного ризику самогубств та вбивств;
- ДТП, пов'язаних з алкоголем.

Часте вживання пива шкодить організму, бо містить спирт, в тому числі й так зване «безалкогольне». Пиво — це висококалорійна суміш, яка у разі частого вживання сприяє ожирінню, а також збільшує

утворення сечі, що призводить до вимивання корисних мінералів з організму. Пиво є перехідним алкогольним напоєм для молоді, яка пізніше починає вживати щось міцніше.

**Пам'ятайте: жоден алкогольний напій не є корисним. Більш того, не існує безпечної дози алкоголю. Головна профілактика алкоголізму — фізична та соціальна активність.**

### Чому вживання наркотиків — це дорога в безодню?



**Пригадайте**, як виглядають та поведуться наркомани. **Обговоріть**. Наркоманами народжуються чи стають? Що може бути причинами вживання наркотиків?

**Наркотики** — хімічні речовини, вживання яких викликає ступор, кому або нечутливість до болю. Наркотики належать до найнебезпечніших ПАР, викликаючи сильну залежність та ранню смерть. Результати досліджень свідчать про те, що найчастіше вживання наркотиків припадає на вік від 14 до 25 років. Разом з тим життєвий шлях людини, яка вживає наркотичні засоби, недовгий: з часу першого прийому наркотику він становить не більше 5–10 років. Саме тому серед осіб з наркотичною залежністю немає людей літнього віку.

### Якими є ознаки вживання наркотиків?

Зовнішні ознаки	Зміна поведінки
<ul style="list-style-type: none"> <li>• надмірно звужені або розширені зіниці незалежно від освітлення;</li> <li>• мова швидка, невиразна;</li> <li>• різка зміна настрою, спалахи ворожості, дратівливості без будь-якої причини;</li> <li>• провали в пам'яті, нездатність мислити логічно, пояснювати свої вчинки;</li> <li>• безсоння і швидка стомлюваність;</li> <li>• невпевнена хитка хода;</li> <li>• землистий колір обличчя, кола або мішки під очима, сліди уколів;</li> <li>• частий нежить;</li> <li>• специфічний запах від одягу та волосся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• байдужість, втрата інтересів до колишніх захоплень та навчання, прогули занять в школі;</li> <li>• відхід від колишніх друзів, поява нових («дивних» з точки зору батьків та рідних);</li> <li>• прагнення до усамітнення;</li> <li>• поява брехливості;</li> <li>• поява в розмові жаргонних слів і позитивних висловлювань щодо вживання наркотиків;</li> <li>• постійний пошук грошей;</li> <li>• зміна апетиту.</li> </ul>

Уперше підлітки та молодь вживають наркотики добровільно, із різних причин. Дуже часто на це рішення впливає оточення. Необхідно навчитися впевнено відмовлятися від шкідливих пропозицій, протистояти негативному впливу однолітків, маніпуляціям та тиску компанії. Якщо не можете упоратися з цією проблемою, просіть допомоги у батьків, рідних та близьких людей.

**Запам'ятайте:** від наркотиків можна відмовитися лише один раз — тоді, коли їх пропонують уперше.

**Алгоритм відмови від небезпечної пропозиції**  
**Дивитися в очі співрозмовнику → сказати «Ні» → говорити впевнено та переконливо.**

### Цікаво знати



Застосування допінгу — одна з ключових проблем сучасного спорту. **Допінг** — це використання заборонених речовин, що підвищують працездатність та/чи зменшують відчуття втоми і дають конкурентну перевагу над суперниками. Проте застосування допінгу шкодить здоров'ю, може спричинити інвалідність чи навіть смерть. Допінг в спорті — це обман. Він порушує принципи спортивної доброчесності та справедливої гри. Використання допінгових препаратів створює нерівні умови у досягненні спортивного результату та завдає шкоди престижу країни і команди.

### Стисло про головне

**Психоактивні речовини** — це речовини, що спричиняють звикання та/або залежність за умови систематичного вживання. Тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків небезпечні для здоров'я та життя. Головна профілактика вживання психоактивних речовин — це фізична та соціальна активність, впевнена відмова від небезпечних пропозицій оточення.

### Знаємо, розуміємо



1. Які є ризики, пов'язані із вживанням тютюнових виробів?
2. Чому заборонено палити в громадських місцях, зокрема на території закладу освіти?
3. Які можуть бути наслідки вживання алкоголю підлітками?
4. Чому наркоманію називають «довгою смертю короткого життя»?
5. Чому застосування допінгу є неприйнятним?





- 6. Перегляньте** відео «Як тютюнопаління впливає на ваше тіло?». **Обговоріть.** Які наслідки людина може отримати від паління цигарок? Що відбувається з тілом людини, яка кидає палити?



<https://cutt.ly/fNDvram>

### Цінуємо

**Прочитайте** та **спробуйте** пояснити вислів:

*«Для щасливого життя потрібно зовсім небагато. Справа у самій людині, у її способі мислення».*

*Марк Аврелій (121–180 рр.), римський імператор, філософ.*

### Застосовуємо

- 1. Розв'яжи** задачу.

Обчисли, скільки грошей за рік витрачає курець, який щодня купує пачку цигарок за ціною 68 грн, та людина, яка щодня купує пляшку пива за ціною 57 грн. Поміркуй та назви, що вони могли б собі купити за ці кошти, щоб задовольнити свої корисні потреби.



- 2. Складіть** та **напишіть** перелік причин, як можна відмовитися від шкідливої пропозиції — тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків. Потренуйтеся їх висловлювати.



- 3. Змоделюйте** у групі впевнену поведінку відмови від вживання психоактивних речовин, використовуючи алгоритм відмови від небезпечної пропозиції.

- А** Під час великої перерви старші за віком учні пропонують разом покурити цигарки.  
**Б** В літній табір хтось з підлітків привіз з собою пляшку з алкоголем і пропонує її випити разом, щоб відмітити знайомство.

### Рефлексія до засвоєного

Чи була корисною для тебе інформація про шкоду психоактивних речовин?

## 14. Як досягти успіху в спілкуванні?



**Розгляньте** карикатури. **Обговоріть**, які проблеми суспільства зобразили художники.



1



2



3

Пригадайте, у яких справах і до скількох людей вам доводиться щодня звертатися. Спілкування — це те, що наповнює щоденне життя кожної людини. Це обмін думками, досвідом, почуттями, переживаннями, взаємодія між людьми та передача інформації. Воно є життєвою необхідністю людини.



**Спілкування** — це взаємини людей, що виявляються в обміні інформацією (комунікації), у взаємодії та сприйманні людини людиною.

Спілкування може бути безпосереднім (прямим) і опосередкованим (непрямим). **Безпосереднє** спілкування — це природне спілкування, коли співрозмовники знаходяться поряд і спілкуються за допомогою мовлення й немовленнєвих засобів (жестів, поглядів, міміки). Цей вид спілкування є найбільш повноцінним, тому що в його процесі люди отримують максимальну інформацію один про одного. **Опосередковане** (непряме) спілкування здійснюється в ситуаціях, коли співрозмовники віддалені один від одного часом чи відстанню. Спілкуючись на відстані, люди використовують інтернет, телефон або пошту. Для опосередкованого спілкування характерним є неповний психологічний контакт. Надмірне захоплення віртуальним спілкуванням може спричинити виникнення «комп'ютерної залежності», перешкоджає розвитку комунікативних вмінь та здатності будувати міжособистісні стосунки.

### Які бувають стилі спілкування?

Кожній людині притаманний свій стиль спілкування. **Стиль спілкування** — це індивідуальна система способів та прийомів поведінки, які використовує співрозмовник в ділових і особистісних стосунках. У стилі спілкування яскраво виявляється індивідуальність

особистості. Розрізняють такі стилі спілкування: авторитарний, демократичний, діловий, зверхній, байдужий, толерантний, агресивний тощо. Розглянемо деякі з них.

**Авторитарний стиль** (лат. *autoritas* — повна влада). За такого стилю спілкування людина прагне самостійно вирішити всі питання, керуючись лише власними інтересами. Людина з таким стилем спілкування говорить владно, зверхнім тоном, часом агресивно. Вона може принижувати або погрожувати співрозмовникам, тому інші люди прагнуть уникати спілкування з нею. Головними формами взаємодії такого стилю спілкування є інструкція, вказівка або наказ.



**Пасивний (байдужий) стиль.** Такий стиль характеризується невтручанням, в основі якого лежить байдужість і незацікавленість у вирішенні проблеми. Людина з таким стилем спілкування готова швидше прийняти чужу точку зору, ніж висловлювати та відстоювати свою позицію. Вона не вміє захистити себе та близьких, нехтує власними інтересами, легко піддається чужому впливу, наслідком чого є втрата поваги оточуючих.

**Демократичний стиль.** Людина з таким стилем спілкування поводить впевнено, відстоює власну точку зору, зважаючи на думки співрозмовників. Вона володіє навичками активного слухання, говорить спокійно та доброзичливо. Цей стиль ґрунтується на повазі та довірі до співрозмовників. Спілкування з такою людиною приносить задоволення, тому в неї багато друзів.

У житті трапляються різні ситуації, коли доцільно виявляти агресію або, навпаки, поводитися пасивно. Якщо незнайома людина на вулиці намагається схопити та заподіяти вам шкоду, тоді треба голосно кричати, вириватися, битися, щоб привернути увагу тих, хто поруч. В умовах воєнного часу при зустрічі з озброєним ворогом на окупованій території цивільним мешканцям доречно спілкуватися спокійно.

### Співчуття чи емпатія?

Інколи трапляється, що з нашими близькими відбувається щось погане і вони потребують від нас підтримки. В такі скрутні періоди

життя їм потрібно не стільки наше співчуття, скільки емпатія. **Емпатія** — це розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання. Емпатію часто плутають зі співчуттям.



З'ясуємо, у чому полягає відмінність співчуття та емпатії. Наприклад, хтось потрапив у глибоку чорну яму і з дна кричить: «*Я застряг, тут темно і дуже багато всього на мене навалилося*». Після чого ми спускаємося до нього, озираємося і говоримо.

У співчутті це буде так: «*Ого, ну так, поганенько тобі тут. Тримайся!*».

В емпатії буде так: «*Ого. Я знаю, як тобі тут темно і моторошно...*

*Але ти не один — я з тобою*».



**Емпатія** — це вміння відчувати разом з іншою людиною.

### Бути чи не бути вільним/вільною від лихослів'я?



**Прочитайте та обговоріть** у групі вислів **Ліни Костенко** про мову: «*Ну, от і дожилася наша мова, була-була безсмертною в віках, але прийшли бендюжники від слова і потопили мову в матюках*». Які емоції ви відчуваєте, коли чуєте у розмові ненормативну лексику (матюки, лихослів'я)? Як думаєте, чому люди вдаються до лихослів'я?



Ліна Костенко



**Лихослів'я** — це вживання лайливих, соромітних слів; грубі, недоброчисливі слова та вирази, вживані щодо кого-небудь.

Лихослів'я або лайка, як частина ненормативної лексики, має коріння в релігійних віруваннях людей — звідси і слово «лихослів'я», за вимову якого мало статися певне лихо, кара Божа. Використання лайки вказувало на негативне ставлення до прийнятих норм чи заборон суспільства. З часом використання деяких лайливих слів стало проявом презирства, протесту або певної позиції у суспільстві. До причин, чому люди використовують лайливі слова, належать:

- Невміння себе контролювати в надзвичайних ситуаціях в умовах сильної психологічної напруги через злість, гнів, страх, обурення.
- Невеликий словниковий запас.

- Вплив ЗМІ та субкультур, що формують моду на вживання лайки.
- Загальне падіння моралі в суспільстві.
- Сумнівний спосіб самоствердження, намагання проявити свою «крутість» вживанням ненормативної лексики.



Лихослів'я перебуває поза нормальним стилем спілкування, є порушенням норм мовленнєвого етикету. Пам'ятайте, в житті діє принцип бумерангу: «що посієш, те й пожнеш». Отож, коли одна людина вдається до різного роду приниження й образ іншої людини, нехай очікує подібного згодом і на свою адресу. Люди, які вдаються до лихослів'я, шкодять своєму здоров'ю та здоров'ю оточуючих. Негативні емоції та почуття (гнів, ненависть, лють), які супроводжують лайку, здатні порушувати діяльність органів та викликати численні захворювання. Як себе стримувати від матюків? Мати кілька приказок, прислів'їв чи смішний куплет, слово-замінник, яке можна використати. Це може бути ваше авторське, унікальне, з якого інші будуть брати приклад.

### Практика здорового життя

Кожній людині потрібно турбуватися не лише про гігієну свого тіла, але й гігієну думки та слова. **Прочитайте** правила успішного спілкування. **Спробуйте** застосувати ці поради уже сьогодні.

#### 10 правил успішного спілкування

1. Будьте завжди привітні, ввічливі та доброзичливі. Ставтеся до співрозмовників з повагою.
2. Будьте відкритими до діалогу. Щирість, вміння виразити свою готовність до прийняття іншого — це підвалина успішного спілкування.
3. Намагайтеся вислухати інших й не перебивати розмову. Дивіться під час бесіди в очі людям.
4. Не вживайте грубих слів та не ображайте співрозмовників.
5. Намагайтеся ввічливо просити та відмовляти.
6. Намагайтеся, щоб спілкування з вами було корисним і приємним. Емпатія допомагає у розумінні людей, а отже, у попередженні й розв'язанні конфліктів.
7. Слідкуйте за культурою свого мовлення. Не лихословте. Використовуйте у спілкуванні звертання й ввічливі слова.

**8.** Усміхайтесь. Усмішка здатна налагодити комунікацію навіть тоді, коли слова безсилі.

**9.** Готуйтеся до важливих розмов і до буденних також. Займіться саморозвитком, читайте, будьте активними, займайтеся улюбленою справою — і з вами буде про що поговорити.

**10.** Не піддавайтеся негативним емоціям. В складних конфліктних ситуаціях слід пригадати, що той, хто володіє собою, — володіє світом. Бо слово — не горобець...

### Стисло про головне

Стосунки з оточуючими людьми залежать від уміння ефективно здійснювати комунікацію — уміння слухати та говорити. Комунікативні вміння та навички допомагають досягти поваги, визнання й успіху. Їх треба розвивати протягом усього життя.

### Знаємо, розуміємо

1. Що належить до засобів комунікації?
2. Які бувають стилі спілкування? Спробуйте назвати їх переваги та недоліки.
3. Чому треба вміти казати «Ні» в певних ситуаціях?
4. Яку роль відіграє емпатія у спілкуванні?
5. Як спілкування може впливати на здоров'я? На добробут?
6. Запропонуйте способи, як можна стати вільними від лихослів'я.
7. Виберіть одну правильну відповідь. Яку людину називають манірною?
  - А яка має гарні манери;
  - Б яка позбавлена простоти та природності у поведінці;
  - В яка має занижену самооцінку;
  - Г яка ігнорує зауваження.
8. Виберіть правильні відповіді. Що означає вислів «розрадити людину»?
  - А заспокоїти та втішити людину;
  - Б порадити щось;
  - В принести полегшення у смутку та тривозі;
  - Г розповісти новини.
9. Спростуйте або обґрунтуйте вислів: «Що гідніша людина, то більше в ній співчуття до інших».

### Цінуємо

Прочитайте та спробуйте пояснити вислови про мову.

«Хто нікчемну душу має, то така ж у нього мова».

Леся Українка (1871–1913 рр.)

«Мова — це наша національна ознака, в мові — наша культура, сутність нашої свідомості».

Іван Огієнко (1882–1972 рр.)

## Застосовуємо

1. **Дослідіть** свою комунікативність за допомогою анкети. Подані нижче судження оцініть балами від 0 до 4, залежно від того, в якій мірі вони характерні для вас. Полічіть бали. Зробіть висновки.

### Анкета вивчення комунікативності

1. Я легко знаходжу спільну мову з людьми.
2. У мене багато знайомих, з якими я охоче зустрічаюся.
3. Я люблю поговорити, іноді — занадто.
4. Я вільно почуваюся в компанії малознайомих людей.
5. Я шкодував/шкодувала б, якби не було можливості спілкуватися з друзями.
6. Коли мені потрібно щось з'ясувати, я краще запитаю, ніж буду шукати відповідь в інтернеті чи у книжках.
7. Мені вдається внести деяке пожвавлення в нудну компанію.
8. Я розмовляю швидко.
9. Коли я довго перебуваю без компанії, мені дуже хочеться з кимось поговорити.

### Оцінювання результатів

Якщо ви отримали 1–12 балів — ви **інтроверт**. Більше любите самотність, ніж компанію, орієнтуєтесь на свої власні почуття, свій внутрішній світ, стримані, можливо, трохи песимістичні.

13–24 бали — **амбаверт**. Для вас характерні спокійні, доброзичливі стосунки з людьми, уміння спілкуватися, відповідальність за свої вчинки.

25–36 балів — **екстраверт**. Для вас характерний оптимізм, почуття гумору, невимушеність у спілкуванні як з добре знайомими, так і з незнайомими людьми. Можете бути нестриманими, легковажно ставитися до своїх обов'язків.



2. **Складіть** пам'ятку «Правила спілкування по мобільному телефону». Придумайте та інсценізуйте комунікативні ситуації по мобільному телефону у парах.

3. **Придумайте та інсценізуйте** приклади ефективної комунікації — діалоги ділових партнерів, сусідів та приятелів. Проаналізуйте стилі спілкування своїх однокласників та однокласниць.

## Рефлексія до засвоєного

Чи приносить тобі спілкування задоволення? Які навички ефективного спілкування тобі хотілося б сформувати?

## 15. Що означає «вміти дружити»?



**Пригадайте та обговоріть.** Як необхідно діяти, щоб спілкування між людьми приносило менше прикростей, нерозуміння та злоби? Кого ми називаємо другом або подругою?

У процесі спілкування між людьми виникає безліч різноманітних стосунків. Вони можуть бути короткотривалими й випадковими або регулярними й сталими, міжособистісними або міжгруповими. Міжособистісні стосунки бувають родинними, дружніми та діловими. Для кожного виду стосунків характерні свої особливості. Розглянемо деякі з них.

### Види міжособистісних стосунків

**1. Знайомство.** Перший і найбільший вид міжособистісних стосунків. У цю категорію входить дуже велика кількість людей, зокрема й ті, хто знайомі вам виключно візуально, з якими не було жодного діалогу.

**2. Приятелювання.** Ці взаємини виникають із знайомими на основі взаємної симпатії та бажання спілкуватися. Приятелювання характеризується тимчасовими зв'язками, у ньому немає взаємної зацікавленості у спільному майбутньому.

**3. Товаришування.** Ці стосунки найчастіше виникають в колективі (класі, групі, компанії), де всіх учасників та учасниць об'єднує спільний вид діяльності (навчання, заняття спортом, робота) та схожі життєві погляди. Люди, що підтримують товариські контакти, об'єднані спільною метою, їх спілкування націлене на її досягнення.

**4. Дружба.** Це стосунки на основі індивідуального вибору та особистої симпатії. Дружбу, на відміну від інших міжособистісних стосунків, характеризують близькі, довірливі відносини, спільні інтереси та захоплення. Найголовніше в дружбі це — емпатія та взаємодопомога.

**5. Любов (кохання).** Це вищий зрілий вид людських стосунків, що проявляється у сердечній прихильності, взаємній турботі, повазі, прийнятті, довірі, свободі та відповідальності.

Якщо ми прагнемо щасливого життя, встановлення з оточуючими людьми добрих стосунків, ми повинні вчитися їх налагоджувати й підтримувати. Ознайомтеся з практичними рекомендаціями відомого американського письменника та мотиваційного тренера **Дейла Карнегі** (1988–1955 рр.) про те, як здобувати друзів та впливати на людей:



1. Виявляй щирий інтерес до інших.
2. Усміхайся.
3. Пам'ятай, що для людини звук її імені — найсолодший і найважливіший звук у людській мові.
4. Уважно слухай, заохочуй інших до розповіді про себе.
5. Проводь розмову в колі інтересів твоїх співрозмовників.
6. Давай людям можливість відчувати їхню значущість і роби це щиро.

### Цікаво знати



Дейл Карнегі, як справжній оптиміст, жив за принципом того, що немає поганих людей. А є неприємні обставини, з якими можна боротися, і зовсім не варто через них псувати життя і настрої навколишнім людям.

### Чого потрібно остерігатися у спілкуванні?

На жаль, трапляється так, що під маскою друга або подруги приховується маніпулятор/маніпуляторка. **Маніпуляція** — це вид психологічного впливу, який використовується для нав'язування людині цілей, бажань, цінностей, поглядів маніпулятора/маніпуляторки, щоб вона робила те, що йому/їм потрібно.

У підлітків часто з'являються нові знайомі та розширюється коло спілкування, особливо у соціальних мережах. Якщо ви познайомилися з кимось, про кого ніхто з ваших рідних або друзів нічого не знає або знає занадто мало, слід на початку придивитися до цієї людини, щоб зрозуміти, чи не становить вона для вас небезпеки. Незнайомі люди, ваші ровесники та ровесниці можуть виявитися схильними до злочинної поведінки, агресивними, залежними від алкоголю чи наркотиків або психічно нездоровими. Перш ніж зближуватися із новими людьми, потрібно дотримуватися наступних правил безпеки:

- Не повідомляйте малознайомій людині, де ви проживаєте.
- Не розказуйте, ким працюють ваші батьки і скільки вони заробляють.
- Не розповідайте про те, що ви всією родиною їдете з дому.
- Не поспішайте запрошувати нових знайомих додому.

Важливо вміти розрізняти безпечні та небезпечні, дружні та недружні підліткові компанії, щоб уникнути неприємностей або небезпеки для здоров'я та життя.

### Якими бувають підліткові компанії?

У небезпечних підліткових компаніях лідери можуть поводитися агресивно, вдаватися до булінгу, кібербулінгу, маніпуляції та ризикованої поведінки. В таких компаніях може бути поширеними та захочуватися серед інших паління, вживання алкоголю та наркотиків, крадіжки. Будьте обачними, щоб не потрапити під вплив до таких «нових друзів».



У недружніх підліткових компаніях не завжди поважають та підтримують одне одного, можуть глузувати над молодшими та слабшими. Членам такої компанії притаманні прагнення досягти лише своїх особистих цілей та інтересів, а не спільних, пліткарство та нездорова конкуренція з іншими за лідерство.



Дружню компанію характеризують безкорисливі взаємини між підлітками, довіра, щирість, доброзичливість, взаємна симпатія, спільні інтереси та захоплення. Їй притаманна **кооперація** — це така взаємодія, при якій учасники/учасниці досягають взаємної угоди про те, як необхідно діяти для досягнення спільних цілей і намагаються не порушувати її.



### Практика здорового життя

#### Яких правил дружби доцільно дотримуватися у стосунках?

Справжня дружба вимагає терпіння, уваги, часу, вміння допомогти, зрозуміти та підтримати. Ознайомтеся з правилами, дотримання яких допоможе будувати дружні стосунки у підліткових компаніях та з оточуючими людьми.

**1.** Добровільно допомагайте у разі потреби й намагайтеся, щоб другу або подрузі було приємно у вашому товаристві.

2. Поважайте тих, з ким дружите. Довіряйте другові або подрузі.

3. Радійте успіхам і досягненням друга або подруги.

4. Захищайте друга/подругу за його/її відсутності.

5. Дотримуйтеся у дружбі чесності та щирості, виявляйте емпатію та любов.

6. Не критикуйте друзів публічно, зберігайте довірені вам таємниці.

7. Не сперечайтесь з друзями через дрібниці.

8. Якщо друзі помиляються, спокійно скажіть їм про це.

9. Намагайтеся зупинити друга або подругу, якщо він/вона робить щось погане.

10. Пробачайте друзям їхні помилки.

## Стисло про головне

**Міжособистісні стосунки** — це стосунки або взаємини, що складаються між окремими людьми у процесі їхнього спілкування та діяльності й виявляють себе в їх взаємосприйнятті та взаємооцінюванні. Дружбу характеризують близькі, довірливі стосунки, спільні інтереси, прихильності. Справжня дружба вимагає терпіння, уваги, часу, вміння допомогти, зрозуміти, підтримати. Слід уникати небезпечних та недружніх підліткових компаній.

## Знаємо, розуміємо

1. Які бувають міжособистісні стосунки?
2. Як би ви охарактеризували справжнього друга/ справжню подругу?
3. У чому цінність дружби? Що найголовніше в дружбі?
4. Як правильно обрати підліткову компанію?
5. Чим відрізняється конкуренція від кооперації?
6. З'ясуйте за допомогою додаткових джерел інформації, чим відрізняється усмішка від посмішки.

## Цінуємо

**Прочитайте** вислів Дейла Карнегі: «Усмішка, яка триває одну мить, нічого не варта, але збагачує тих, хто її отримує, не збіднюючи тих, хто її дає».

**Обговоріть**, чи погоджуєтесь ви з цією думкою.



Усмішка та поцілунки належать до кращих способів збереження гладкої шкіри на обличчі. Для усмішки ми задіюємо 17 м'язів на нашому обличчі, а під час гніву, плачу або для похмурого погляду — понад 43.

Усміхатися вміють не лише люди, але й тварини. Розгляньте вдало спіймані кадри, коли тварини дарують нам свої усмішки.



### Застосовуємо



**1. Перегляньте** відео про дружбу. **Обговоріть**, що спонукає персонажів до побудови дружніх стосунків. **Складіть** алгоритм покращення міжособистісних стосунків.



<https://cutt.ly/JNDvuUC>

**2. Прочитайте** ситуації. Спробуйте розпізнати маніпуляції та обговоріть, як прийняти правильне рішення щодо таких стосунків. Поширеними способами маніпуляції у небезпечних та недружніх підліткових компаніях є, наприклад, брехня, задобрювання, провина, наближення–віддалення тощо.

**А** Ваш приятель Рустам постійно вказує на те, що ви недостатньо уважні до нього, занадто егоїстичні, відмовляєтеся йому допомагати у справах, не даєте списувати домашні завдання. Рустам нерідко зображує себе жертвою обставин або поведінки інших людей, через яких він страждає і не може нічого вдіяти. Інші знайомі відчувають жалість до нього та ладні постійно допомагати йому вирішувати його проблеми.

**Б** Анжела начебто зближується з вами, демонструє позитивне ставлення, а через деякий час спілкується холодно та відсторонено. У стосунках з вами вона часто чергує позитивне та негативне ставлення. У спілкуванні з дівчиною у вас виникає тривожність, нерозуміння ситуації, намагання з'ясувати, що відбувається. Через якийсь час ви зрозуміли, що готові робити все заради позитивного ставлення Анжели до вас.

### Рефлексія до засвоєного

Як ти вважаєш, чи комфортно почуваються друзі з тобою?

## 16. Як конструктивно розв'язувати конфлікти?



**Пригадайте**, що таке конфлікт. **Обговоріть**, чому або через що виникають конфліктні ситуації. Чи потрібно вам вчитися розв'язувати конфлікти та запобігати їхньому виникненню?

Важко навіть уявити наше життя без конфліктів. Вони можуть виникати як у свідомості однієї людини, так і між кількома особами чи групами осіб. Конфлікт зазвичай асоціюється у нас з агресією, суперечкою, ворожістю або загрозою. Досвід підказує, що конфліктів краще уникати, або одразу ж розв'язувати. Але конфлікт може бути тим ресурсом, який допоможе краще оцінити ситуацію та розвиватися як окремій людині, так і колективу.



**Конфлікт** — це зіткнення протилежно направлених цілей або способів їхнього досягнення, позицій, точок зору, інтересів чи переконань.

Конфлікти можуть мати позитивний та негативний вплив на людину.

Позитивний (корисний) конфлікт	Негативний конфлікт
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• під його впливом проявляються та більше усвідомлюються цінності учасників;</li> <li>• приводить до відкритого об'єднання однодумців;</li> <li>• звертає увагу на неприйняття певних ідей та пропозицій, які потребують обговорення та доопрацювання.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• підриває довіру людей одне до одного;</li> <li>• викликає роз'єднання колективу;</li> <li>• веде до швидких необдуманих дій;</li> <li>• перешкоджає досягненню результатів;</li> <li>• погіршує самопочуття та здоров'я людей.</li> </ul>

У підліткових компаніях причиною конфліктів може стати, наприклад, боротьба за лідерство, гордощі, відсутність порозуміння, невміння слухати одне одного та спілкуватися з однолітками, небажання поступатися. Іноді сварка може перерости у булінг та бійку. Ви зможете попередити або хоча б не провокувати конфлікт, дотримуючись простих правил поведінки:

- обмежте спілкування при поганому настрої чи в момент роздратування;
- якщо відчуваєте, що певна ситуація може викликати конфлікт, завчасно підготуйтеся до неї;
- керуйтеся здоровим глуздом і завжди обирайте розумну стратегію поведінки;
- ваші слова та дії мають бути правомірними та зрозумілими для оточуючих;
- не принижуйте співрозмовників, щоб у відповідь не отримати зворотну реакцію;
- розвивайте емоційний інтелект та емпатію, щоб зрозуміти емоційний стан іншої людини за допомогою співпереживання.

Якщо все ж таки не уникнути виникнення конфлікту, тоді важливо вміти конструктивно його розв'язувати шляхом обговорення проблеми. Спочатку слід виявити існуючі розбіжності, а потім намагатися спокійно шукати рішення, яке задовольнить учасників конфлікту. Конструктивному вирішенню конфлікту допоможе застосування **алгоритму прийняття зважених рішень**:

- 1. Зупинися.** Опануй себе та спробуй заспокоїти інших.
- 2. Подумай.** Оціни конфліктну ситуацію, проаналізуй власні емоції та почуття щодо конфлікту.
- 3. Активно слухай.** Встанови цілі та інтереси учасників конфлікту. Спробуй передбачити можливі наслідки конфлікту.
- 4. Обери рішення.**
- 5. Дій.** Тримайся упевнено, говори стримано, дивися співрозмовнику/співрозмовниці в очі, поважаючи його/її думку. Шукай шляхи розв'язання конфлікту, які задовольнять всіх його учасників.

До стратегій поведінки у конфлікті належать: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та поступливість. Розкриємо їхню сутність.



**Конкурэнція** — це суперництво, боротьба та відстоювання своїх інтересів.

**Пристосування** — зміна своєї позиції та поведінки, часткова або повна відмова від своїх інтересів на користь інтересів інших.

**Уникнення** — свідомо «втеча» від конфлікту, намагання вийти з проблемної ситуації, не вирішуючи її.

**Компроміс** — урегулювання протиріч шляхом взаємних поступок обох сторін.

**Співробітництво** — пошук рішення, яке б максимально задовольнило інтереси обох сторін.

Найбільш конструктивними способами поведінки в конфліктній ситуації є компроміс та співробітництво. Але й інші стратегії поведінки також можуть бути ефективними у певних ситуаціях.

У випадку, якщо конфлікт уже спалахнув і є дуже болючим для всіх її учасників, доречно обрати стратегію тимчасового уникнення. Наприклад, у випадку гострого конфлікту підліткам краще розійтися на певний час, щоб пізніше вислухати аргументи одне одного в більш спокійній обстановці.

Стратегія пристосування може бути доречною, коли існує вища мета або інтереси колективу (спортивної команди, творчої групи), заради якої варто поступитися власними інтересами або амбіціями. Наприклад, учениця не задоволена своєю роллю в шкільній виставі: вона більше хоче танцювати, а не грати на музичному інструменті. Дівчині ліпше погодитися на цю роль, бо ніхто з її однокласників не зможе заграти на музичному інструменті. А її команді треба придумати, як подякувати або віддячити їй за таку «жертвність».

Стратегія «здорового суперництва» може бути ефективною у випадку змагання декількох учасників або команд, де перемога дістанеться тим, хто має найкращі спортивні результати. Але всім учасникам олімпіади треба добре розуміти, що це не «боротьба не за життя, а на смерть», а лише змагання, конкурс або гра.

Завдяки спільному обговоренню конструктивних способів вирішення конфліктів, ви зможете краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони та працювати над самовдосконаленням. Чим більше ви тренуєтесь у розв'язанні конфліктів, тим кращими командними гравцями зможете стати.

## Практика здорового життя

### Як запобігти ескалації конфлікту?

У разі виникнення конфліктної ситуації важливо запобігти поглибленню, розвитку, або ескалації конфлікту — загостренню протиріч між співрозмовниками. Негативні емоції можуть спровокувати розпалювання конфлікту, тому треба формувати вміння контролювати свої емоції, здійснювати самоконтроль у конфліктних ситуаціях. Щоб запобігти ескалації конфлікту, потрібно:

- проявляти тактовність та ввічливість у спілкуванні;
- ні в якому разі не вихвалитися, не повчати співрозмовників;
- намагатися уникати категоричних слів «ніколи», «нізащо», «завжди»;
- не насміятися над оточуючими, не тиснути на них;
- уважно слухати, не перебивати співрозмовників;
- визнавати свої помилки, просити вибачення.

## Стисло про головне

У разі неможливості уникнення конфлікту слід вміти конструктивно його розв'язувати шляхом обговорення проблеми. До основних стратегій поведінки у конфлікті належать: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та поступливість. Уміння здійснювати самоконтроль у конфліктних ситуаціях допоможе запобігти їхньої ескалації, зберегти своє здоров'я та не нашкодити здоров'ю оточуючих людей.

## Знаємо, розуміємо

1. Який вплив можуть мати конфлікти на людей?
2. Як можна попередити або не провокувати конфлікт з оточуючими?
3. Чому важливо вміти розв'язувати конфлікти конструктивно?
4. Які існують ефективні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях?
5. Як можна запобігти ескалації конфлікту?



## Цінуємо

Прочитайте, проаналізуйте та запам'ятайте вислів австрійського психотерапевта **Віктора Франкла** (1905–1997 рр.), який пережив табір смерті у Аушвіці під час Другої світової війни.

*«Для того, щоб не зламатись, необхідно цінувати моменти життя, помічати красу і допомагати іншим».*



Віктор Франкл

**Поміркуйте** та **складіть** перелік того, що допомагає вам досягти самоконтролю.

## Застосовуємо



**1. Перегляньте** мультфільм «Міст». **Проаналізуйте** та **обговоріть** стилі поведінки героїв у конфліктній ситуації. **Визначте**, який стиль поведінки під час конфлікту був конструктивним.



<https://cutt.ly/vNDvprD>



**2. Об'єднайтеся** у 5 груп, кожна з яких за допомогою вправи «Пантоміма» показує стиль поведінки у конфліктній ситуації, який дістався їй шляхом жеребкування (змагання, уникнення, компроміс, співробітництво, поступливість). Інші групи мають упізнати, який це стиль поведінки.

**3. Змоделюйте** ситуації з конструктивним залагодженням конфліктів.

**А** У класі виник конфлікт через те, що троє учнів прагнуть бути старостою. Якщо виберуть старостою одного, інші двоє будуть ображатися.

**Б** Під час перерви один учень випадково зачепив та скинув на підлогу речі іншого учня. Виник конфлікт. Як можна досягнути самоконтролю?

## Рефлексія до засвоєного

Чи вдається тобі досягати самоконтролю у конфліктних ситуаціях?

## 17. Застосовуємо знання щодня

1. Що, на твою думку, сприяє ефективному спілкуванню?

**Обери** із запропонованого переліку:

- А** уважне слухання співрозмовника/співрозмовниці;
- Б** вміння керувати своїми емоціями;
- В** відсутність емпатії;
- Г** використання ненормативної лексики та слів-паразитів;
- Д** ввічливість та доброзичливість у стосунках;
- Е** відкритість до діалогу та щирість.

2. **Установи** відповідність між різними видами самооцінок та їхніми характеристиками: 1 — адекватна; 2 — занижена; 3 — завищена.

**А** Галина остерігається висловлювати власні думки та самостійно приймати рішення.

**Б** Тарас спокійно і доброзичливо поводить себе з оточуючими, не соромиться висловити свою думку.

**В** Ірма поводить себе зарозуміло, береться за справу, що перевищує її реальні можливості.

3. **Прочитай** ситуації та **визнач** стиль спілкування підлітків: демократичний, авторитарний чи пасивний.

**А** Аріна під час виконання групового проєкту з однокласниками поводить себе впевнено, зважає на думки та пропозиції інших, але й вістоює свою точку зору.

**Б** Архип у компанії підлітків прагне вирішити всі питання, керуючись лише своїми інтересами. За його зверхній тон друзі почали уникати спілкування з ним.

4. **Поміркуй** та **запропонуй** свій перелік причин, які обереш для прийняття рішення ніколи не споживати наркотиків.

5. **Об'єднайтеся** в групи і запропонуйте власні ідеї для соціальних реклам щодо профілактики куріння, вживання алкоголю та наркотиків.

6. **Проаналізуйте** різні твердження про психоактивні речовини. **Встановіть**, які з них — фейкові.

**А** Хлопці менш вразливі до дії нікотину, ніж дівчата.

**Б** Одноразове вживання наркотиків може викликати залежність.

**В** Одна пляшка пива щодня — це безпечна доза для підлітка.

**Г** Безалкогольне пиво містить спирт та викликає залежність.

**Д** Куріння допомагає зосередитись та критично оцінити ситуацію.

## Розділ 2.

# БЕЗПЕКА В ЖИТТІ — ЖИТТЯ В БЕЗПЕЦІ

### Тема 1.

## Безпека в побуті

- ✓ **Досліджуємо** чинники, які впливають на нашу безпеку.
- ✓ **Оцінюємо** ризики та небезпеки воєнного часу.
- ✓ **Користуємося** формулою безпеки.
- ✓ **Вчимося** безпечній поведінці при користуванні електричними та газовими приладами.
- ✓ **Дотримуємося** правил пожежної безпеки.
- ✓ **Діємо зважено** під час повітряної тривоги та інших надзвичайних ситуацій.
- ✓ **Відпрацьовуємо навички** безпечної поведінки у разі виявлення вибухонебезпечного предмету.
- ✓ **Повідомляємо** за потреби про небезпеку в служби захисту населення.
- ✓ **Приймаємо рішення** на користь здоров'я, безпеки та добробуту.
- ✓ **Розвиваємо** свою медіаграмотність.
- ✓ **Виховуємо** в собі спостережливість та відповідальність.
- ✓ **Цінуємо** життя своє та близьких.

*Турбота про людину та її долю повинна  
бути головним інтересом усіх технологічних  
розробок.*

*Альберт Ейнштейн (1879–1955 рр.),  
один з найвизначніших вчених ХХ століття,  
лауреат Нобелівської премії з фізики 1921 р.*



## 18. Чому безпека людини має бути понад усе?

**Пригадайте та обговоріть**, що таке безпека й небезпека. Навіщо необхідно дбати про свою безпеку?

Безпека є природною потребою та основним правом людини. Це стан, в якому небезпека і умови, які ведуть до фізичного, психологічного або матеріального збитку, контролюються для того, щоб зберегти здоров'я і добробут людини та суспільства. Безпека є важливою умовою для досягнення здоров'я, миру і благополуччя людей.

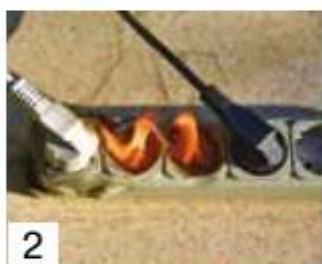
Перебуваючи у різних місцях довкілля: вдома, у громадських місцях, на природі або у транспорті, за певних умов можна наразитися на небезпеку. Щодня ми потрапляємо в такі життєві ситуації, які пов'язані з ризиком. Ризик — це певна міра небезпеки.



**Розгляньте** світлини. **Поміркуйте** та назвіть приклади можливих щоденних ризиків. **Ознайомтеся** з класифікацією і характеристикою різних видів ризику.



1



2



3



4

### Класифікація і характеристика видів ризику

Види ризику	Об'єкт ризику	Джерело ризику	Небажана подія
<i>Індивідуальний</i>	Людина	Умови життєдіяльності людини	Захворювання, травми, інвалідність, смерть
<i>Соціальний</i>	Соціальні групи	Надзвичайна ситуація (агресія, насильство), зниження якості життя	Групові травми, захворювання, загибель людей
<i>Технічний</i>	Технічні об'єкти та системи	Технічна недосконалість, порушення правил експлуатації технічних об'єктів	Аварія, вибух, пожежа, руйнування, катастрофа
<i>Екологічний</i>	Екологічні системи	Вплив людини на природне середовище, воєнні та техногенні надзвичайні ситуації	Екологічні катастрофи та стихійні лиха, спричинені діяльністю людини

<b>Економічний</b>	Матеріальні ресурси	Підвищена небезпека у виробництві або в природному середовищі	Збільшення витрат на безпеку, шкода від недостатньої захищеності
--------------------	---------------------	---	--

До ризиків в зоні бойових дій та на окупованих територіях належать загрози вибуху, потрапляння під обстріли та завали споруд, радіоактивного зараження та отруєння небезпечними хімічними речовинами, потрапляння в полон тощо.

Необхідно розрізняти правомірний, допустимий ризик, який є виправданим при багатьох видах діяльності, і неправомірний, тобто не виправданий ризик. Ознайомтеся з прикладами виправданих та не виправданих ризиків. Спробуйте запропонувати свої приклади таких ризиків.

Виправдані ризики	Невиправдані ризики
<ul style="list-style-type: none"> <li>• відмовитися від шкідливої або небезпечної пропозиції;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• брати участь у спортивних змаганнях без засобів захисту, де це необхідно;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• звертатися до незнайомих людей, якщо загубився/загубилась;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• торкатися або підходити до вибухонебезпечних предметів;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• повідомити про випадки булінгу або кібербулінгу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• порушувати Правила дорожнього руху;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• чесно зізнатися у власній провini.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курити та вживати алкоголь або наркотики.</li> </ul>

Будь-яка життєва ситуація, пов'язана з ризиком, має певні наслідки. За наслідками оцінюють можливий рівень ризику. Щоб зберегти власне життя та здоров'я, а також здоров'я інших людей, необхідно набувати навичок безпечної поведінки: *1 — вміти аналізувати життєві ситуації; 2 — оцінювати ймовірні ризики; 3 — діяти відповідально.*

## Стисло про головне

**Ризик** — це можлива небезпека. Джерелами небезпеки і ризику для здоров'я та життя людини можуть бути: суспільство, природа і техніка разом або кожний з цих чинників окремо. Ризик можна розцінювати і як небезпечну умову, і як вчинок людини. Необхідно уникати не виправданих ризиків та небезпек.

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке ризик?
2. Що належить до джерел ризику?
3. Які існують ризики в зоні бойових дій та на окупованих територіях?
4. У чому полягає відмінність виправданого та невиправданого ризиків?
5. Чи може бути ризиком пасивність або бездіяльність людини? Наведіть приклади.
6. Чи правильне, на вашу думку, твердження про те, що «Безпека — це повна відсутність небезпек та ризиків для здоров'я та життя людини»? Поясніть.

## Цінуємо



**Рятувальник/рятувальниця** — це професія, яка об'єднує відважних і самовідданих людей, чий професіоналізм, постійна готовність до самопожертви забезпечують нам надійний захист від природних та техногенних лих. У будь-який час доби рятувальники прямують туди, де людині загрожує якась небезпека і, ризикуючи своїм життям, роблять все, щоб визволити тих, хто потрапив в біду.

## Застосовуємо



1. **Перегляньте відео** «Як не травмуватися під час ожеледиці». **Обговоріть**, як можна себе убезпечити, перебуваючи на вулиці під час ожеледиці. Які ще існують ризики взимку?



<https://cutt.ly/JNDvspN>



2. **З'ясуйте**, які ризики та небезпеки є у вашому населеному пункті або довірлі. **Запропонуйте** алгоритми поведінки у випадку потрапляння до найбільш ймовірних надзвичайних ситуацій.

## Рефлексія до засвоєного

Чи хотілося б тобі у майбутньому опанувати професію рятувальника/рятувальниці або працювати у службі порятунку людей?

## 19. Що для вас має бути важливим під час воєнних дій?



**Пригадайте та обговоріть**, які існують небезпеки воєнного часу. Які існують способи оповіщення населення про надзвичайні ситуації?

Повітряна тривога — це сигнал оповіщення населення про загрозу ворожої атаки з повітря. Вона спрацьовує у разі ризику авіаудару, запуску ракет або дронів у напрямку населеного пункту чи області. Незважаючи на те, що українська протиповітряна оборона вправно фіксує запуск ракет, однак їхній напрямок руху буває складно передбачити. Не наражайте себе на небезпеку свідомо: не виходьте на вулицю під час повітряної тривоги чи в період дії комендантської години.

### Алгоритм поведінки, якщо отримали сповіщення або почули сигнал «Увага, повітряна тривога!»

Вдома	У закладі освіти
1. Закрити вікна.	1. Взяти необхідні речі та приготуватися за командою вчителя виходити з класу.
2. Вимкнути всі електричні прилади.	2. Пройти перекличку.
3. Перекрити газовий вентиль.	3. Рухатися швидко та без паніки зі своїм класом до укриття.
4. Взяти необхідні, попередньо складені речі — свою тривожну валізку.	4. Після команди «Відбій повітряної тривоги» разом з вчителем вийти з укриття та повернутися до свого класу.
5. Прямувати з дорослими до найближчого укриття.	

### У громадському місці

1. Уважно прослухати повідомлення адміністрації.
2. Рухатися за визначеними маршрутами до вказаних укриттів.
3. Дотримуватися настанов, порад та застережень батьків або інших дорослих, з якими перебуваєте в одному приміщенні, укритті.
4. Пам'ятайте: під час евакуації рекомендується спускатися сходами, ліфтом користуватися заборонено.

## Правила евакуації для дітей



**Не говори** — щоби чути вчителя.



**Не штовхайся** — щоби не постраждали інші.



**Не біжи** — щоби не постраждати.



**Не повертайся** — щоби залишатися в безпеці.

### Вміст невідкладного евакуаційного рюкзака для дитини під час перебування у закладі освіти:



- пляшка води;
- дезінфікуючі засоби (вологі серветки);
- ліки;
- батончики;
- записка від батьків, у якій вказано: прізвище, ім'я, по батькові дитини, дата народження, адреса проживання, контакти батьків, сімейне фото (за бажанням);
- рекомендовано мати комплект змінної білизни та одягу.

Якщо поряд немає пристосованих для укриття місць, тоді слід дотримуватися «правила двох стін». Від місця влучання снаряду людину має відділяти щонайменше дві стіни: у разі «прильоту» перша стіна бере на себе удар, а друга стіна може захистити від осколків та сторонніх уражаючих предметів. Якщо в населеному пункті відбуваються вуличні бої або ж існує ризик обстрілу, перебування біля вікон в разі збільшує ризики отримання ушкоджень. Можна отримати осколкове поранення або травму, якщо скло виб'є ударною хвилею.

### У випадку ракетного обстрілу чи бомбардування НЕ можна:

- визирати у вікна;
- користуватися ліфтом;
- ховатися у підвалі панельного будинку, якщо є інші надійні варіанти укриття;
- перебувати в автомобілі або біля нього, на автозаправках;
- бігти по відкритій місцевості та вставати одразу після закінчення вибухів.

Якщо поряд немає укриття, але є лісосмуга, тоді рухайтесь в її напрямку і сховайтесь там. В лісосмузі перебувати безпечніше, оскільки дерева забирають на себе розліт осколків.



Найпоширеніші породи пошуково-рятувальних собак: німецькі вівчарки, бордер-коллі та лабрадори. Один собака на завданні з пошуку потерпілих замінює близько 20 людей. Основною рушійною силою собак-рятувальників є любов до гри. Собаки, які ведуть пошукові роботи, вважають, що грають.



## Правила поведінки під час ракетних обстрілів

На вулиці	В будинку
 <p data-bbox="172 678 778 857">Негайно шукати укриття у міцній конструкції. Якщо це неможливо, лягти на землю і закрити голову руками</p>	 <p data-bbox="850 678 1441 902">Триматися подалі від вікон. Перейти на нижній рівень конструкції будинку з найменшою кількістю зовнішніх стін, вікон та отворів</p>
 <p data-bbox="180 1243 770 1422">Оглянути місцевість та знайти укриття (підземний перехід, канаву, бордюр) та поповзом туди переміститися</p>	 <p data-bbox="834 1243 1457 1377">Знайти надійне укриття (підвал, кімнату з несучими стінами) та перебувати в ньому</p>
 <p data-bbox="236 1762 715 1852">Перебувати в укритті до припинення обстрілів</p>	 <p data-bbox="826 1762 1465 1852">Не полишати укриття до повного припинення вогню</p>
<p data-bbox="284 1870 1337 2020">Після обстрілу триматися подалі від будь-яких уламків та слідкувати за офіційними вказівками в основних агентствах новин</p>	

Ознайомтеся з довідковими матеріалами про психологічну само-допомогу, розміщеними на другому форзаці.



**Пригадайте**, що таке автономна ситуація. **Обговоріть**, як необхідно діяти у разі потрапляння під завали будинку.

### Алгоритм дій при завалі будинку: це може врятувати ваше життя

1. Кличте на допомогу, повідомте про своє місцезнаходження.
2. Намагайтеся акуратно звільняти руки і ноги. Не робіть різких рухів, не провокуйте подальший обвал.
3. Спробуйте зміцнити утворену «стелю» над собою уламками.
4. У разі отримання поранення накладіть пов'язку зі шматка тканини і зупиніть кровотечу.
5. Стукайте по батареях, дзвоніть по телефону — використовуйте будь-які речі поруч з вами, щоб привернути увагу.
6. Поки ви очікуєте рятувальників, підстеліть щось під себе на підлогу. Лягайте на бік і підтягніть коліна до грудей. Голову обхопіть руками. У такому становищі чекайте порятунку.
7. Не впадайте у відчай, навіть якщо не вдалося нікого покликати. Якщо трапиться завал будівлі — його швидко помітять і рятувальники відразу прибудуть на місце. Найголовніші правила у будь-якій надзвичайній ситуації: «холодна» голова, «чистий» розум, «Ні — паніці та емоціям».

## Безпека нашого життя

### Під час воєнних дій:

- будьте пильними та не наражайте свідомо себе на небезпеку;
- обговорюйте, що відбувається, з близькими людьми;
- долучайтеся до допомоги іншим, якщо це безпечно;
- не передавайте неперевірену інформацію;
- не втрачайте надії, зберігайте оптимізм та почуття гумору;
- скажіть життю «ТАК», незважаючи на війну!

## Стисло про головне

В період комендантської години чи під час повітряної тривоги не виходьте на вулицю. У разі оголошення повітряної тривоги або початку бойових дій, швидко реагуйте на вказівки батьків або інших дорослих та прямуйте до визначених місць укриття. Якщо поряд немає укриття, тоді від влучання снарядів та осколків вас має відділяти щонайменше дві стіни у будинку.

## Знаємо, розуміємо

1. Як необхідно діяти вдома, якщо пролунала сирена повітряної тривоги? На вулиці? В школі?
2. Що має містити невідкладний евакуаційний рюкзак для дитини під час перебування у закладі освіти?
3. Як слід діяти, якщо під час повітряної тривоги поряд немає укриття?
4. Що означає «правило двох стін»?
5. Як діяти у разі перебування під завалами будинку?
6. Як можна побороти відчуття паніки у надзвичайних ситуаціях?

## Цінуємо

**Прочитайте** вислів та спробуйте його продовжити або доповнити:

*«У кризовій ситуації вам у пригоді стануть дві протилежні за своєю суттю навички: 1 — «субординація» — швидке і точне виконання настанов з боку батьків та інших дорослих; 2 — «самостійність» — спроможність приймати і втілювати власні рішення для самозахисту, якщо немає дорослих».*

## Застосовуємо



1. **Перегляньте відео** «Як поводитись під час бойових дій» та «Про порядок дій під час евакуації». **Обговоріть** безпеку поведінки під час артобстрілу населеного пункту. У яких випадках проводиться евакуація?



**Як поводитись під час бойових дій**



<https://cutt.ly/HMxZFN3>

**Про порядок дій під час евакуації**



<https://cutt.ly/qNDvfiW>

2. **Ознайомтеся** зі схемами евакуації в школі. Відпрацюйте навички евакуації з приміщення закладу освіти.
3. **Обговоріть** з рідними або близькими дорослими місця безпечного схову та шляхи прямування до них у випадку, якщо повітряна тривога застала по дорозі в школу.

## Рефлексія до засвоєного

Чи відчуваєш ти себе у безпеці? Що тобі б хотілося змінити у своєму помешканні?

## 20. Як можна уникнути ризиків на окупованих територіях або в зоні бойових дій?



**Поміркуйте та обговоріть, кого називають окупантами. Як, на вашу думку, необхідно поводитися при зустрічі з ними?**

В умовах воєнного часу з різних джерел інформації ми чуємо багато нових слів, якими у мирний час зазвичай не користувалися, наприклад, окупація, комендантська година, блокпост... Пригадайте та продовжте цей перелік. Важливо знати їхнє значення, щоб не наражати себе та інших людей на небезпеку в зоні бойових дій, на окупованих або звільнених територіях.



**Окупація** (від лат. *occupatio* — оволодіння, загарбання) — це зайняття збройними силами однієї держави частини або всієї території іншої держави в мирний чи воєнний час.

Перебуваючи в надзвичайних ситуаціях, намагайтеся обговорювати те, що відбувається, з батьками та/або близькими людьми. Такі обговорення є дуже корисними для емоційного стану та зміцнення єдності з родиною, адже спілкування — це природна потреба кожної людини. Запитуйте у рідних та близьких, як вони почуваються та що думають, розповідайте їм про свої думки та почуття. З друзями обирайте різні теми для обговорень, не фокусуючись лише на психотравмувальних подіях. Намагайтеся посміхатися та продовжуйте жартувати, адже це сприяє поліпшенню настрою та плеканню надії на краще майбутнє. Гумор дозволяє знайти вихід з різних ситуацій та не замикатися на негативі.

Дотримуйтеся режиму дня, за яким ви жили до війни, якщо є така можливість. Долучайтеся до допомоги іншим, але переконайтеся, що це безпечно.

Якщо ви, перебуваючи на вулиці, виявили іграшки, мобільний телефон та інші речі чи предмети, які вам не належать, пам'ятайте: забороняється їх підіймати чи переносити, тому що це можуть бути замасковані вибухонебезпечні пристрої. Негайно повідомте дорослих про свою знахідку або зателефонуйте за номерами 101 або 102.

Під час окупації дітям та підліткам заборонено пересуватися по населеному пункту без супроводу дорослих. Якщо опинившись на окупованій території, ви побачили озброєних людей, військову техніку, масові заворушення, слід негайно покинути це місце та повідомити батьків або близьких людей. У разі зустрічі на окупованій території

з представниками збройних сил країни-агресора необхідно поводитися обережно, дотримуючись правил трьох «Не».

### **НЕ метушитися      НЕ провокувати      НЕ грубити**

У такому разі доцільно поводитися наступним чином:

1. Повільно показати долоні, піднімаючи руки злегка від себе.
2. Спокійно пояснити, що у вас немає зброї.
3. З'ясувати, як можна покинути лінію вогню.
4. Негайно покинути зону небезпеки.
5. При появі агресії, не заперечувати, зберігати спокій і чітко виконувати вказівки, не плакати, не сперечатися.
6. Розмовляти тільки по одному, говорити спокійно.
7. Не розглядати обличчя чи форму військових, не дивитися в очі.

### **Що робити, якщо ви опинились поблизу зони ураження хімічною зброєю?**

#### **Якщо ви перебуваєте на вулиці:**

- Залиште територію ураження рухаючись проти вітру. Чим коротшим буде контакт з хімічними речовинами та чим далі ви будете від епіцентру ураження, тим меншою буде потенційна шкода від них.
- Намагайтесь рухатись швидко, але не бігти. Ваше дихання має бути спокійним та повільним, щоб вдихати якнайменше отрути.
- Прикрийте ніс та рот вологою тканиною. Відкриті ділянки шкіри захистіть за можливості непроникним верхнім одягом.
- Знайдіть укриття поблизу. Якщо це можливо, повертайтеся у своє помешкання.

#### **Якщо під час хімічної тривоги ви перебуваєте в приміщенні:**

- Підніміться на найвищій поверх і знайдіть кімнату з якомога меншою кількістю вікон та дверей. Хімічні речовини, як правило, важчі за повітря, тому на верхніх рівнях будинків повітря буде чистішим.
- Зменште потік повітря ззовні всередину. Закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори та все інше.
- Не їжте і не пийте нічого, що могло зазнати впливу хімічних речовин.
- Дізнайтеся з новин, коли буде безпечно виходити на вулицю.

### **Що робити, якщо у вас з'явилися симптоми хімічного ураження, або ви мали контакт з хімічною речовиною:**

- Зніміть верхній шар одягу та покладіть його у пакет і закрийте.
- Якщо у вас є ознаки або симптоми впливу їдких або подразливих речовин — наприклад, почервоніння, свербіж та печіння очей або шкіри — промийте їх водою.

- Якщо очі печуть або подразнені, промийте їх водою протягом 10–15 хвилин. Не використовуйте мило для промивання очей.
- Не витирайте хімічні речовини зі шкіри, а лише промокайте за допомогою сухих паперових серветок.
- Не використовуйте дезінфікуючі засоби для рук, оскільки вони можуть посилити шкідливу дію хімічних речовин.
- Не торкайтеся інших людей, щоб уникнути можливого поширення хімікату.

Ураження, спричинене хімічним агентом, не може передаватися від людини до людини. Це не інфекційне захворювання, яке може передаватися при кашлі або чханні. Однак люди можуть поширювати хімічну речовину, якщо вона потрапляє на їхню шкіру, одяг або волосся. Після того, як люди, які зазнали хімічного впливу, знімуть верхній одяг і вмийться, більшість хімічних речовин буде усунуто, і ймовірність поширення їх значно зменшиться.

### Застосування окупантами фосфорних бомб під час воєнних дій в Україні



### Стисло про головне

Під час воєнних дій у разі використання хімічної зброї намагайтеся уникати контакту з небезпечними хімічними речовинами та покинути зону ураження. Усі міни та боеприпаси, які не розірвалися, становлять смертельну небезпеку для людини, тому не чіпайте та не підходьте близько до них.

### Знаємо, розуміємо

1. Чому у зоні бойових дій та на окупованих територіях рекомендується носити закритий одяг сірого або коричневого кольору?

2. Яких правил спілкування необхідно дотримуватися при зустрічі з озброєними людьми країни-агресора?
3. Які, на вашу думку, існують небезпеки на звільненій від ворога території?
4. Як слід діяти, якщо у вашому населеному пункті ворог застосував хімічну зброю?
5. Як психологічно можна підтримати одне одного, потрапивши до надзвичайної ситуації?

### Цінуємо

Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну призвело до нового сплеску словотворення. Прочитавши слова та словосполучення, що отримали нові значення, ви переконаєтесь, що гумор — це також наша зброя.

**Байрактарити, джавелініти, стінгерити, хаймарсити** — нищити ворога, ходити на полювання, партизанити.

**Затридні** — нереалістичні плани.

**Українити** — дати жорстку відповідь на невиправдані дії.

**Бавовна** — вибух на території, яку тимчасово контролюють окупанти країни-агресорки.

**Тракторні війська** — неочікувана дієва допомога.



### Застосовуємо



1. **Об'єднайтеся** в групи та складіть словничок нових слів й жартиливих словосполучень, які з'явилися в умовах російсько-української війни. Використовувати лайливі слова заборонено.



2. **Перегляньте відео** про мінну небезпеку «Не поспішай». **Обговоріть**, де можна натрапити на «подарунки війни» та як діяти при їх виявленні.



<https://cutt.ly/3NDvh5w>

### Рефлексія до засвоєного

Чи маєш ти почуття гумору? Яким чином тобі вдається підняти собі та іншим настрій?

## 21. Як досягти безпечного та здоров'язбережувального використання програмно-апаратних засобів?



**Розгляньте** карикатури та **обговоріть**, які проблеми щодо використання комп'ютерів та соціальних мереж відобразили художники.



1



2



3

На сучасному етапі розвитку суспільства програмно-апаратні засоби (ПАЗ), до яких належать: персональний комп'ютер, ноутбук, планшет, нетбук та смартфон, стали невід'ємною частиною життя людини, інтегруючись в усі сфери діяльності. Упродовж останніх десятиліть вони стали рушійною силою розвитку індустрії, науки та освіти. Але разом з перевагами використання ПАЗ виникли й нові ризики для здоров'я, безпеки та добробуту людей.



**Перегляньте** анімації «Мобільні» й «Приклеєний» та **проаналізуйте**, як часто протягом дня люди використовують смартфони без конкретної мети. Чим загрожує ігрова залежність та як уникнути такої небезпеки? Чи впізнали ви себе в цих анімаціях?

### Мобільні



<https://cutt.ly/UMarrXg>

### Приклеєний



<https://cutt.ly/KMarpCU>

До чинників, які можуть зумовлювати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я користувачів ПАЗ, належать: надмірна тривалість роботи за дисплеєм, порушення розпорядку дня, незадовільний стан робочого місця, погана якість зображення та звуку. Ознайомтеся з можливими ризиками та наслідками використання ПАЗ для здоров'я людей, поданими у таблиці.



## Ризики та наслідки використання ПАЗ

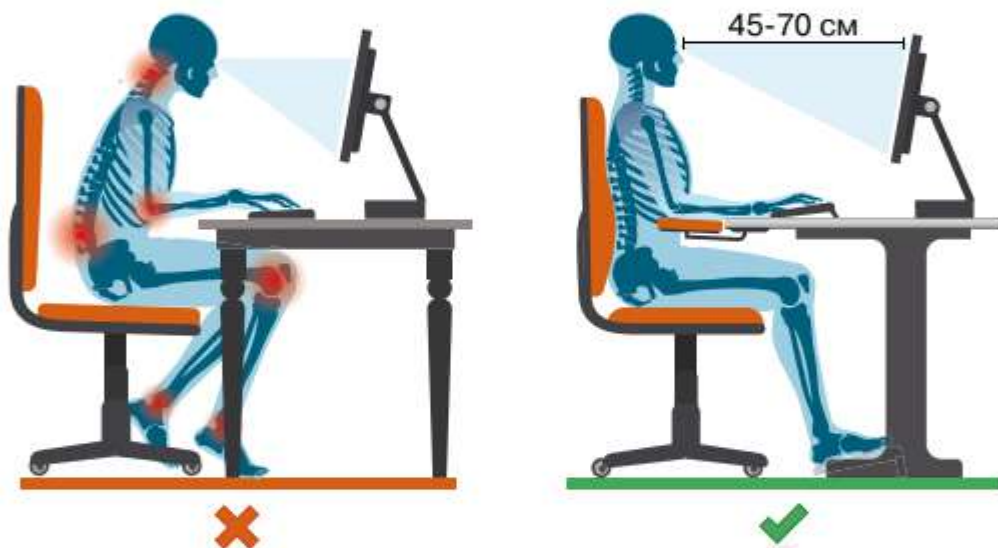
Ризики негативного впливу на здоров'я користувачів ПАЗ	Наслідки для здоров'я користувачів ПАЗ
Ризики фізичного перенавантаження організму	<ul style="list-style-type: none"> <li>• порушення постави, сколіоз, захворювання суглобів рук;</li> <li>• погіршення кровопостачання головного мозку, кровообігу в нижніх кінцівках, збільшення навантаження на серцевий м'яз;</li> <li>• погіршення газообміну в легенях;</li> <li>• порушення обміну речовин, зайва вага;</li> <li>• зниження гостроти зору;</li> <li>• виснаження роботи нервової системи.</li> </ul>
Ризики впливу різночастотних полів	<ul style="list-style-type: none"> <li>• головний біль, швидка втомлюваність, зниження працездатності;</li> <li>• порушення сну (сонливість або безсоння);</li> <li>• зниження імунітету.</li> </ul>
Ризики психічного перенавантаження організму	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розвиток залежності від комп'ютерних ігор, вебсерфінгу (блукання різними сайтами), віртуального спілкування;</li> <li>• стрес, дратівливість;</li> <li>• зниження відчуття грані між віртуальним світом та реальністю.</li> </ul>

## Практика здорового життя

### Основні рекомендації зі здоров'язбережувального використання планшетних ПК для учнів та учениць

- Сидіти в зручному вертикальному положенні зі зігнутими стегнами приблизно під кутом 90° до підлоги, ноги мають спиратися на неї.
- Тримати шию прямо, лікті близько до тіла, плечі мають бути розслаблені, руки розташовані на столі.

- Використовувати окрему клавіатуру, підставку-тримач, щоб зафіксувати планшет у зручному положенні для забезпечення нормального положення тіла користувача та його кута зору.
- Відрегулювати висоту планшета так, щоб його верхній край знаходився трохи нижче поля зору.
- Забезпечити відповідне освітлення, уникати віддзеркалень і відблисків від сонця, які викликають візуальне порушення в робочих зонах.
- Уникати напруження очей, роблячи шрифт більше, коли це можливо.
- Налаштувати яскравість і контрастність для кращого перегляду.
- Підтримувати зручну відстань перегляду з екрана 45–70 см.



### Як безпечно користуватись інтернетом?

В наш час ризик постраждати від злочинів в мережі «Інтернет» не менший, ніж у реальному житті. Щоб убезпечити себе, працюючи з ПАЗ, слід дотримуватися у своєму житті «правил інформаційної гігієни».

**1.** Тримайте в секреті особисті дані. Нікому без дозволу батьків або близьких вам людей не давайте особисту інформацію: домашню адресу, номери телефонів, дані банківських карток, свої паролі.

**2.** Створіть власну онлайн-репутацію. Інтернет аналізує історію, яка складається з публічних дій учасників і визначає репутацію його користувачів. Не забувайте, що інформацію, яка потрапила в інтернет дуже складно або взагалі неможливо потім видалити.

**3.** Будьте обережними щодо нових знайомств в інтернеті. Ніколи не погоджуйтеся на зустріч з людиною, з якою познайомилися в інтернеті, оскільки зловмисники можуть видавати себе за привітних та привабливих людей, легко входять в довіру. Якщо все ж таки це необхідно, то спочатку потрібно спитати дозволу батьків або близьких людей, а зустріч повинна відбутися в громадському місці у їхній присутності.

**4.** Блокуйте «агресорів» та не відповідайте на грубі або образливі листи. Зберігайте підтвердження фактів інформаційних нападів на себе, зверніться за допомогою до батьків. Якщо листи містять погрози, зверніться на гарячу лінію до кіберполіції за номером 0-800-505-170.

**5.** Не заходьте на підозрілі та аморальні сайти.

**6.** Не робіть протизаконних учинків у інтернеті. Не шкодьте і не заважайте іншим користувачам, дотримуючись «золотого правила моралі».

### **Як безпечно користуватися телефоном в умовах воєнного часу, окупації населеного пункту?**

В умовах воєнного часу необхідно стежити за рівнем заряду мобільного телефону та інших гаджетів. Телефон та павербанк мають бути завжди зарядженими, щоб своєчасно отримувати інформацію про повітряну тривогу, евакуацію або інші важливі події.

Якщо місто або село знаходиться в тимчасовій облозі, слід дотримуватися таких правил безпечного користування телефоном:

- видалити всі фото та контакти;
- вийти з акаунта;
- видалити підписку з телеграмканалів, натомість заходити в пошук і набирати;
- не робити фото у зоні бойових дій та не викладати їх у соціальні мережі;
- телефонні розмови мають бути короткими.

Дбайте про медіаграмотність: не передавайте далі інформацію, якій немає офіційних підтверджень. Будьте також уважними до того, яку інформацію отримуєте. Пам'ятайте, що нині триває інформаційна війна, зброєю якої серед іншого є фейки, відтак, довіряйте лише офіційним джерелам інформації.

## Стисло про головне

Користуючись програмно-апаратними засобами (ПАЗ), дотримуйтеся рекомендацій для збереження свого фізичного та психічного здоров'я. Дотримуйтеся «правил інформаційної гігієни» та безпеки в мережі «Інтернет».

## Знаємо, розуміємо

1. Що належить до програмно-апаратних засобів?
2. Які існують переваги та недоліки використання ПАЗ?
3. Назвіть та продемонструйте рекомендації зі здоров'язбережувального використання планшетних ПК для учнів та учениць.
4. Яким чином необхідно дотримуватися безпеки в інтернеті?
5. Яких рекомендацій безпечного користування телефоном слід дотримуватися в умовах воєнного часу?
6. Поміркуйте та назвіть, які помилки людей допущені на малюнках з точки зору здоров'язбережувального використання ноутбука.



## Цінуємо



Кіберполіція спеціалізується на попередженні, виявленні, припиненні та розкритті кримінальних правопорушень, вчинення яких передбачає використання електронно-обчислювальних машин (комп'ютерів), комп'ютерних інтернет-мереж. В умовах воєнного часу кіберполіція забезпечує безпеку та розслідування атак на державні інформаційні ресурси України, що стали мішенню хакерів.

**8 лютого — Всесвітній день безпечного інтернету.**

## Застосовуємо



### 1. Виконайте вправу «Чому так стається?»

*Мета:* з'ясувати причини поведінки різних учасників кібербулінгу (агресорів, жертв та спостерігачів).



Необхідно об'єднатися у 3 групи або команди. Кожна команда має написати особливі характеристики учасників кібербулінгу:

«Агресор», «Жертва», «Спостерігач». Перша група має обговорити та вказати причини, які спонукають агресорів так поводитися; друга група — причини, чому діти та підлітки стають жертвами кібербулінгу; третя група — причини, чому спостерігачі зазвичай залишаються осторонь і не вплутуються в процес кібербулінгу.



**2. Виконайте** разом комплекси вправ, які дозволяють зменшити втому та зберігати працездатність після роботи з ПАЗ.



### Комплекс вправ для очей

1. Міцно замружити очі (рахуючи до 3), відкрити очі й подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4–5 разів.
2. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вказівного пальця витягнутої руки ліворуч і праворуч, догори і донизу. Повторити 4–5 разів.
3. Подивитися на вказівний палець витягнутої вперед руки на рахунок 1–4, потім перенести погляд удалечінь на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.
4. У середньому темпі виконати 3–4 колові рухи очима в правий бік, стільки ж у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь на рахунок 1–6. Повторити 1–2 рази.

### Комплекс вправ для покращення мозкового кровообігу

1. Вихідне положення — сидячи на стільці, відвести голову і плавно нахилити назад. Потім голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.
2. Вихідне положення — сидячи, руки на поясі, поворот голови направо, потім — поворот голови наліво. Повторити 6–8 разів. Темп повільний.
3. Вихідне положення — стоячи або сидячи, руки на поясі. Махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути наліво. Те ж правою рукою. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.

### Комплекс вправ для зняття стомлення з тулуба

1. Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки за голову. Повернути таз направо, повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс залишити нерухомим. Повторити 6–8 разів. Темп середній.
2. Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки за голову. Колові рухи тазом в один бік, те ж у інший бік. Руки опустити вниз і розслаблено потрясти зап'ястями. Повторити 4–6 разів. Темп середній.
3. Вихідне положення — стійка ноги нарізно. Нахил вперед, права рука сковзає вздовж ноги вниз, ліва, згинаючись, вздовж тіла вгору. Зайняти вихідне положення, повторити те ж в інший бік. Повторити 6–8 разів. Темп середній.

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про безпечне використання ПАЗ для тебе стала корисною?

## 22. Що важливо вміти робити, щоб уберегти помешкання від затоплення?



**Пригадайте та назвіть.** Які небезпеки найчастіше трапляються у побуті?



Сучасні помешкання в містах та селах обладнані електропостачанням, водогоном та газовим опаленням. Все це робить життя людей комфортним, але водночас несе певні ризики у побуті. Потрібно навчитися безпечно користуватися електричними та газовими приладами, водогоном та тепловими мережами.

### Чому трапляються затоплення помешкання?

Затоплення в помешканнях частіше відбувається вночі, поки всі сплять, або вдень, коли мешканці знаходяться на роботі чи навчанні. Через це затоплення виявляють досить пізно, коли вода розлилася на підлозі або встигла проникнути в сусідні квартири будинку. Джерелами затоплення часто стають протікання в системах водогону або опалення, несправні крани і змішувачі в ванній кімнаті або на кухні. Щоб звести до мінімуму можливі збитки, при виявленні ознак затоплення важливо діяти дуже швидко, дотримуючись наступного алгоритму дій:

1. **Повідомити дорослих** (батьків або близьких дорослих) *про аварію.*
2. **Викликати аварійну службу або сантехніка.**
3. **Відключити електрику.** Щоб убезпечити домочадців, врятувати техніку і проводку від короткого замикання, потрібно відключити електропостачання у помешканні.
4. **Перекрити крани,** через які вода надходить у помешкання.
5. **Прибрати воду.** У місцях, де протікає вода, поставити відра і тази, а також розстелити старі рушники і ганчір'я.
6. **Замотати м'якою тканиною місце протікання на трубі,** викручуючи її час від часу.
7. **Зафіксувати затоплення на фото або відео.** Такі докази в подальшому стануть допомогою у вирішенні питань про пошук винних в аварії і відшкодуванні завданих збитків.

Щоб запобігти затопленню помешкання, потрібно дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Закривати водопровідні крани відразу після користування.
2. Перед сном і виходом з дому ретельно перевіряти, чи закриті крани.
3. Стежити за справністю кранів і труб в оселі.
4. Не засмічувати раковину побутовими відходами.
5. Не кидати в каналізаційну систему сторонні предмети.

**Пам'ятайте:** каналізація — не смітник! Порушення правил користування системою каналізації призводить до збою у її роботі та може стати причиною аварійного затоплення квартир у будинку.

### Забороняється скидати в каналізацію



### Як діяти у випадку пошкодження тепломережі?

Якщо в помешканні прорвало трубу або батарею тепломережі та відбувається витік гарячої води, тоді слід діяти наступним чином:

1. Повідомити дорослих (батьків або близьких дорослих) про аварію.
2. Викликати аварійну службу або сантехніка.
3. Не наближатися до місця прориву, щоб не отримати опіків.
4. Знеструмити оселю.
5. Перекрити крани газової труби.

Якщо на вулиці з тріщин асфальту витікає вода або виходить пара, це означає, що пошкоджено підземну трубу водопостачання або тепломережі. У такому випадку не можна наближатися до місця аварії, щоб не провалитися в яму та не опектися гарячою водою. Слід негайно повідомити дорослих та викликати аварійну службу.

## Стисло про головне

Учіться під наглядом дорослих користуватися водогоном та побутовими приладами. Дотримуйтеся правил користування системою водовідведення та не перетворюйте її у смітник. Основна причина заторів у каналізаційних системах — це не цільове її використання. Використовуйте воду у побуті економно.

## Знаємо, розуміємо

1. З яких причин виникають затоплення помешкання у побуті?
2. Як необхідно діяти, щоб уникнути затоплення помешкання?
3. Що необхідно зробити, якщо вже сталося затоплення помешкання?
4. Яким чином можна очистити воду в побутових умовах?
5. Чи погоджуєтесь з думкою: «Виникнення каналізації сприяло розвитку цивілізації»? Доведіть або спростуйте.
6. Спробуйте пояснити екологічне гасло: «Ми всі живемо вниз за течією».

## Цінуємо



22 березня — Всесвітній (міжнародний) день водних ресурсів. Турбота про наші водні ресурси є справою кожної людини.

## Застосовуємо



1. **З'ясуйте вдома** у дорослих, де розташовані: а) вентиля, що перекривають постачання води в оселю; б) електровимикач, що відключає від електромережі всю оселю. Навчіться ними користуватися під наглядом дорослих.



2. **Перегляньте відео** «Як добути та очистити воду в умовах війни?». **Обговоріть**. Скільки води потрібно для однієї людини на добу? Яким чином можна очистити воду? Що робити, якщо звичайної питної води більше не залишилось?



### Очищення води



<https://cutt.ly/3MarfYS>



## Способи добування та очищення води в умовах війни



### Як забруднену воду перетворити на питну?

- 1 етап.** Процідити воду крізь тканину.
- 2 етап.** Дати відстоятися воді в чистій та закритій ємності 24–48 годин.
- 3 етап.** Відфільтрувати воду. Якщо немає фільтра, можна використати пісок або активоване вугілля.
- 4 етап.** Продезинфікувати воду, наприклад, прокип'ятити протягом 5 хв. Виконавши ці 4 етапи, можна очистити воду з будь-яких джерел, від різних збудників хвороб, окрім хімічного забруднення.



1 етап



2 етап



3 етап



4 етап



**3. Проведіть** досліди з очищення брудної води. Запишіть свої спостереження.

**Спосіб 1.** Беремо дві склянки. З брудною водою ставимо вище, порожню — нижче і будь-якою ганчіркою їх поєднуємо. Через 2 години у склянці нижче буде склянка чистої води. Для профілактики можна її заморозити або хвилину прокип'ятити.

**Спосіб 2.** Візьміть шматок марлі, загорнувши в неї кілька таблеток чорного активованого вугілля. Покладіть марлю на дно банки чи каструлі з водою. Через кілька годин вода повністю очиститься та стане прозорою.

### Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про безпеку вдома для тебе стала корисною?

## 23. Як слід користуватися газовими та електричними приладами?



**Поміркуйте та обговоріть.** До якого виду корисних копалин належить природний газ? У чому полягає цінність природного газу? Яких правил безпеки необхідно дотримуватися при користуванні газовими приладами?

Сьогодні природний газ є у багатьох оселях. До будинків він подається по газопроводах. За відсутності газопроводу в помешканнях встановлюють газові балони. Люди готують їжу на газових плитах, нагрівають воду газовими колонками, обігрівають свої оселі. Сучасне суспільство не може існувати без природного газу, оскільки він використовується в промисловості, і як газове паливо для транспорту. Переваги використання природного газу полягають у тому, що він:



- швидко і просто запалюється;
- згоряє повніше, ніж тверде паливо (не утворює попелу, сажі);
- легко транспортується;
- має високу теплоту згорання;
- забезпечує точний температурний режим, потребує небагато повітря для горіння.

Водночас природний газ несе у собі неабияку небезпеку. Одна помилка у його використанні може спричинити надзвичайну ситуацію, призвести до справжньої трагедії, загибелі людей. Наслідками недотримання правил безпеки використання газу стають вибухи, пожежі та отруєння людей.

Природний газ не має ні кольору, ні запаху. Змішуючись із повітрям, він утворює вибухонебезпечну суміш. Щоб виявити його в повітрі, наприклад, у разі витoku, до природного газу додають спеціальні речовини із запахом гнилої капусти — **одоранти**.

Для запобігання нещасним випадкам і аваріям при використанні природного газу в побуті, необхідно пам'ятати і суворо дотримуватись правил безпечного використання побутових газових приладів. Приміщення, де встановлені газові прилади, повинні постійно провітрюватися, а квартирки або фрамуги вікон залишатися відчиненими. Після користування газом необхідно закривати крани на газопроводі. **Категорично забороняється:**

- користуватися несправними газовими приладами;
- використовувати газові колонки та опалювальні котли за відсутності тяги в димоході, а також під час сильного поривчастого вітру, туману, дощу, снігу;

- самовільно переставляти, встановлювати та ремонтувати газові прилади;
- користуватися газовими приладами при закритих вікнах, квартирках, фрамугах;
- перевіряти тягу вентиляційних каналів запаленим сірником;
- застосовувати відкритий вогонь для виявлення місць витoku газу;
- використовувати природний газ і газові прилади не за призначенням, користуватися газовими плитами для опалення приміщень;
- сушити білизну над газовою плитою;
- використовувати для сну кухні та приміщення, де встановлені газові прилади.

При правильному використанні природний газ є безпечним для людини.

Як увімкнути конфорку газової плити?	Як вимкнути конфорку газової плити?
<p>1. Відкриваємо вентиль на газовій трубі.</p>  <p><i>Газ відкрито</i></p> <p>2. Запалюємо сірник та підносимо його до конфорки.</p> <p>3. Вмикаємо кран конфорки.</p>	<p>1. Вимикаємо кран конфорки.</p> <p>2. Перекриваємо вентиль на газовій трубі.</p>  <p><i>Газ перекрито</i></p>

## Безпека нашого життя

### Як необхідно діяти при виявленні запаху газу в приміщенні?

1. Закрийте кран на газопроводі перед газовими приладами або перекрийте вентиль на балоні.
2. Вимкніть конфорки газової плити.
3. Провітріть приміщення, відчинивши вікна та двері.
4. Не запалюйте відкритого вогню.
5. Не вмикайте і не вимикайте електроприлади і електроосвітлення.

**6.** Вийдіть з помешкання та повідомте дорослих про те, що сталося.

**7.** Викличте аварійну газову службу за телефоном 104. Аварійно-диспетчерська служба працює цілодобово та без вихідних.

### Правила безпечного користування електроприладами

**Поміркуйте та обговоріть.** Назвіть, якими побутовими електроприладами обладнані сучасні будинки. До яких наслідків може призвести недотримання правил безпечного користування електроприладами?



**Об'єднайтеся** у групи та спробуйте скласти загальні правила безпечного користування електроприладами.

Використання електричних приладів у побуті робить наше життя комфортним. Через це до усіх сучасних будинків в містах та селах прокладають електричні кабелі, щоб був доступ до електроенергії. Щоб уникнути ураження електричним струмом та виникнення пожежі, слід дотримуватися наступних правил безпечного користування електроприладами:

- перед вмиканням електроприладу переконайтеся у тому, що він справний, його провід, вилка і розетка не пошкоджені;
- вмикайте і вимикайте електроприлади лише тримаючись за вилку, ніколи не тягніть за провід;
- не вмикайте одночасно в одну розетку велику кількість електроприладів. Від перегрівання проводів та перенавантаження електромережі може виникнути коротке замикання з подальшим горінням;
- не ставте поблизу електроприладів легкозаймисті речовини;
- розміщуйте обігрівальні прилади на відстані не менше, ніж 50 см від предметів, що можуть загорітися;
- не залишайте ввімкнені електроприлади без нагляду;
- після закінчення роботи вимкніть електроприлад;
- не користуйтеся електроприладом у вологому приміщенні чи перебуваючи у воді;
- не торкайтеся мокрими руками штепсельних розеток, вимикачів, увімкнених в електромережу і не витирайте їх вологою серветкою;
- перш ніж мити електроприлад, обов'язково вимкніть його;
- не торкайтеся одночасно ввімкненого електроприладу й металевих труб або батарей опалення;

- негайно вимикайте прилад із розетки у випадку появи невластивого для нього шуму і гудіння, іскріння та запаху паленої пластмаси або гуми.

Якщо електроприлад зайнявся, необхідно діяти за таким алгоритмом:

1. Обмотайте руку сухою ганчіркою та висмикніть вилку з розетки.
2. Накрийте палаючий електроприлад ковдрою.
3. Повідомте дорослих про пожежу.

## Стисло про головне

Необхідно дотримуватися правил безпечного користування газовими та електричними приладами. Порушення правил безпечного користування газовими приладами може стати причиною удушення, отруєння чадним газом, пожежі або вибуху, призвести до значних матеріальних збитків та людських втрат. Користуватися несправними електроприладами забороняється, бо під час роботи вони можуть загорітися.

## Знаємо, розуміємо

1. Які є переваги та недоліки користування природним газом у побуті?
2. Як безпечно користуватися природним газом у побуті?
3. Як правильно вмикати та вимикати конфорки газової плити?
4. Що необхідно, а що заборонено робити, відчувши запах газу в оселі?
5. Чому небезпечно користуватися електроприладами у вологому приміщенні?
6. Розкажіть та продемонструйте, як безпечно ввімкнути та вимкнути електроприлад.

## Цінуємо

Україна — п'ята країна у світі за довжиною газопроводів — 38 000 км. Газ рухається по них з великою швидкістю — до 90 км/год під великим тиском, тому пошкодження газопроводів становить велику небезпеку для довкілля та людей. Завдання інженерів — захистити труби від усього, що може призвести до утворення дірок, зокрема від корозії. Українець **Іван Францевич** винайшов захист газопроводів від корозії, що використовується й дотепер.



Іван  
Францевич  
(1905–1985 рр.)

## Застосовуємо



1. **Перегляньте відео** про правила газової безпеки. **Обговоріть.** Що заборонено робити під час користування газом? Як правильно користуватися газовими приладами? Що робити, якщо відчули запах газу?



### Основні правила газової безпеки



<https://cutt.ly/8MarzAW>

### Правила користування газовими приладами



<https://cutt.ly/uMarTiW>

### Що робити, якщо відчули запах газу?



<https://cutt.ly/BMarO4L>

2. **Потренуйтеся** вдома у присутності батьків або дорослих правильно вмикати та вимикати конфорки газової плити (якщо вона є в помешканні).



3. **З'ясуйте**, скільки електроенергії споживає ваша родина протягом пів року. **Обчисліть** середнє значення спожитої електроенергії за місяць. Які електроприлади найбільше потребують електроенергії, а які — найменше? **Складіть** пам'ятку про заощадження електроенергії в побуті.

### За можливості не вмикайте енергоємні прилади



пральна машина



бойлер



праска



телевізор



електро-обігрівач



холодильник



електроплита



чайник



мікрохвильовка

## Рефлексія до засвоєного

Яких навичок безпечного користування побутовими приладами тобі б хотілося набути?

## 24. Що потрібно знати про безпеку використання засобів побутової хімії?



**Пригадайте та назвіть.** Якими за призначенням бувають засоби побутової хімії? Які існують ризики для здоров'я людини та довкілля від використання засобів побутової хімії?

В побуті широко використовуються різноманітні засоби побутової хімії, які значно полегшують домашню роботу, разом з тим вони можуть становити потенційну небезпеку для здоров'я людей та стану довкілля.



**Засоби побутової хімії (ЗПХ)** — це засоби для догляду за одягом, автомобілями, прибирання приміщень, миття посуду, прання тощо, які зазвичай використовуються в домогосподарстві.

Використовуючи засоби побутової хімії, слід звертати увагу на маркування упаковок — попереджувальні знаки, які інформують про небезпеку товару, правила його використання та зберігання. Ознайомтеся з деякими такими знаками.

### Знаки небезпеки для маркування засобів побутової хімії

Маркування побутової хімії	Приклади засобів побутової хімії та особливості їх використання
 <b>Подразнюючий</b>	<p><b>Миючі та чистячі засоби.</b></p> <p>При потраплянні в очі і на шкіру такий продукт може викликати свербіж, подразнення або запалення. Необхідно працювати в добре провітрюваних приміщеннях — випаровування цих продуктів можуть викликати кашель і запалення дихальних шляхів.</p>
 <b>Їдкий</b>	<p><b>Відбілювальні та дезінфікуючі засоби, засоби для очищення каналізаційних труб.</b></p> <p>До складу продукту входить луг або кислота у великій концентрації. При потраплянні на шкіру засіб може викликати важкі опіки і серйозні пошкодження шкіри, слизових оболонок та м'язової тканини. При роботі з такими продуктами треба обов'язково одягати рукавички.</p>



**Шкідливий**

***Розчинники, лаки і фарби.***

Знак інформує про те, що продукт містить одну або кілька шкідливих чи токсичних речовин.



**Небезпечний  
для довкілля**

***Засоби для догляду за автомобілями, прибирання приміщень, миття посуду.***

Цей знак попереджає про шкідливість продукту для природи. До його складу можуть входити речовини, які створюють загрозу для життя живих організмів — водних і наземних.



**Вогнебезпечна  
речовина**

***Лаки, фарби, розчинники, засоби для обробки рослин.***

Такі засоби не можна розпилювати біля відкритого вогню. Порушення правил користування ними може спричинити пожежу. Необхідно працювати в добре провітрюваних приміщеннях — вдихати пари цих речовин — небезпечно для здоров'я.



**Отруйна  
речовина**

***Засоби для боротьби з комахами, гризунами, для виведення плям.***

Знак інформує про те, що продукт містить одну або кілька отруйних (токсичних) речовин, що становить загрозу для здоров'я та життя людини. Необхідно використовувати гумові рукавички.



**Перегляньте відео** про засоби побутової хімії. **Обговоріть.** Якої шкоди можуть завдати засоби побутової хімії здоров'ю людини та довкіллю?



<https://cutt.ly/fMar2WF>



## Правила безпеки щодо використання та зберігання засобів побутової хімії

Безпечне використання ЗПХ	Безпечне зберігання ЗПХ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• застосовувати тільки за прямим призначенням, суворо дотримуватися інструкцій та рекомендацій;</li> <li>• користуватися гумовими рукавичками для чищення предметів, миття посуду;</li> <li>• не нюхати та низько не нахилитися над посудом з хімічною речовиною;</li> <li>• не користуватися поруч із засобами сірниками або запальничкою, не розпилювати на відкритому полум'ї;</li> <li>• після роботи із засобом ретельно вимити руки;</li> <li>• провітрювати приміщення після використання засобу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щільно закривати упаковку засобу після використання;</li> <li>• зберігати в недоступних для дітей місцях;</li> <li>• зберігати окремо від харчових продуктів;</li> <li>• зберігати вогнебезпечні засоби подалі від джерел відкритого вогню та плити.</li> </ul>

### Практика здорового життя

#### Чим можна в побуті замінити засоби побутової хімії: корисні лайфхаки

- Посуд можна помити господарським милом, содою або гірчичним порошком, що добре відмиває жир.
- Для видалення нальоту на поверхнях можна використовувати розчин оцту або лимонної кислоти. Пропорції приблизно 1/1 або 3 столові ложки на склянку води. Можна залити поверхню цим розчином і залишити на кілька хвилин, а потім витерти щіткою. Ці способи працюють не гірше за засоби побутової хімії та не шкодять довкіллю.



Варто уникати засобів побутової хімії, у складі яких є: фосфати, хлор, мікропластик та ароматизатори. На екологічних засобах українського виробництва є маркування, подібне до журавлика, що означає екологічну сертифікацію, а на іноземних засобах найчастіше зображена емблема «Євролисток». Екологічність — це корисно і модно!

## Що слід покласти в домашню аптечку?



**Перегляньте відео** «Що має бути в домашній аптечці та як зберігати ліки: поради лікарів». **Обговоріть.** Які ліки мають бути в домашній аптечці? Як слід зберігати ліки?



<https://cutt.ly/fMar2WF>

Зазвичай домашня аптечка повинна мати такий склад: термометр, ножиці, бинт, пластир, вата, дезінфікуючі засоби (розчин гідроген пероксид, хлоргексидин), активоване вугілля, засоби для зняття болю та серцеві засоби. За умов надзвичайної ситуації склад аптечки дещо розширений. Розгляньте схему «Аптечка: що важливо взяти з собою у сховище».

### Аптечка: що важливо взяти з собою у сховище

---

пластирі різних розмірів	ліки від шлункової інфекції
активоване вугілля від інтоксикації	краплі на випадок інфекційно-запальних захворювань очей
препарат для зниження жару	ліки, що ви приймаєте (дозування щонайменше на тиждень) з описом способу застосування та дози
препарат для знеболення	запас масок
протиалергічний препарат	термометр
ліки від діареї	

## Пам'ятка «Безпечне зберігання ліків вдома»

- зберігати ліки в недоступному для дітей місці: шафі з непрозорими дверцятами або спеціальному контейнері;
- усі лікарські засоби тримати в упаковках;
- не зберігати ліки на кухні або ванній кімнаті;
- ділити навпіл можна тільки пігулки з поділкою;
- не зберігати в аптечці ліки, термін дії яких минув;
- не пересипати ліки в інші ємності;
- на коробку з ліками не повинні потрапляти сонячні промені;

- не зберігати ліки поряд з продуктами харчування;
- зберігати в холодильнику можна ті ліки, яким потрібен холод.

## Стисло про головне

Засоби побутової хімії виробляють для блага людини, проте при необережному поводженні вони можуть завдати значної шкоди здоров'ю людей та стану довкілля. Щоб уникнути негативного впливу побутової хімії, можна використовувати підручні засоби, наприклад: соду, оцет, сіль чи натуральне мило, або ж обрати екологічні миючі та пральні засоби. Ліки необхідно вживати тільки за призначенням лікарів і відповідно до інструкцій.

## Знаємо, розуміємо

1. Яким буває маркування засобів побутової хімії за рівнем безпеки?
2. Яких правил безпеки необхідно дотримуватися, користуючись засобами побутової хімії?
3. Де і як слід зберігати засоби побутової хімії?
4. Які є екоальтернативи засобам побутової хімії? Обчисліть, що буде вигіднішим для родинного добробуту.
5. Складіть пам'ятку про безпечне зберігання ліків вдома.

## Цінуємо

**Прочитайте** та **спробуйте** пояснити афоризми про правила безпеки поведінки:

*«Порушниками правил безпеки не народжуються. Ними, як правило, помирають».*

*«За безпеку необхідно платити, а за її відсутність розплачуватися».*

## Застосовуємо



1. За допомогою дорослих **дослідіть** склад домашньої аптечки. **З'ясуйте** призначення та перевірте термін дії лікарських засобів.
2. За допомогою дорослих **з'ясуйте**:
  - А** якими засобами побутової хімії користуються у вас вдома;
  - Б** яке у них маркування за рівнем безпеки;
  - В** чи безпечно вони зберігаються.

## Рефлексія до засвоєного

Чи хотілося б тобі жити за екологічними стандартами? Що ти вже робиш для цього?

## 25. Як необхідно діяти у випадку виникнення пожежі?

**Пригадайте.** Які три умови необхідні для виникнення горіння або що таке «трикутник вогню»?



**Розгляньте зображення та назвіть.** Що може бути причиною виникнення пожеж у мирний та воєнний час? Які предмети та речовини належать до легкозаймистих?



Порушення правил безпеки під час пічного опалення



Необережне поводження з вогнем



Порушення правил використання електроприладів



Несправність електромережі



Пожежі від побутових та газових приладів



Пустощі з вогнем та зумисні підпали



**Пожежа** — це неконтрольований процес горіння поза спеціальним вогнищем, що розповсюджується.

Щорічно від пожеж стається безліч нещасних випадків, завдаються значні матеріальні втрати та шкода довік. Будь-яка пожежа починається із загорання, яке зазвичай може погасити одна людина, якщо знає правила поведінки під час цього лиха та володіє необхідними вміннями. Тому у разі виникнення пожежі необхідно заздалегідь знати: де і які засоби пожежогасіння розміщуються та як ними користуватися.

У будівлях встановлюють пожежну сигналізацію. Почувши сигнал, треба негайно вийти з оселі згідно плану евакуації. Під час пожежі необхідно остерігатися високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків, вибухів обладнання, падіння обгорілих уламків, а також провалів. Небезпечно входити в зону задимлення, бо дим набагато небезпечніший, ніж відкритий вогонь.

## Безпека нашого життя

У випадку виникнення вдома пожежі діяти слід наступним чином:

1. Не панікувати! Зателефонувати за номером 101 і викликати пожежників на допомогу.
2. Намагатися за можливості припинити подачу газу або електроструму.
3. Гасити вогонь самостійно можна у разі незначного займання, на початковій стадії загоряння, коли вогонь не встиг поширитись на інші предмети. Якщо вогонь вже відрізає шляхи відходу — ризикувати не треба.
4. Дихати необхідно через зволожену тканину для захисту від чадного газу.

### Чим можна і чим не можна гасити невелику пожежу?

Для гасіння пожеж можна використовувати вогнегасники та підручні засоби. На корпусі кожного вогнегасника написано або схематично зображено інструкцію щодо його використання.

- Невелику пожежу *можна* гасити водою, піском, землею та іншими сипучими матеріалами (грунтом з квіткового горщика, піском з лотка тварин, пральним порошком). На вогонь можна накинути щільну тканину, наприклад, ковдру, покривало, пальто.
- *Не можна* використовувати для гасіння синтетичні тканини, які легко плавляться і згорають, виділяючи отруйні гази.

### Як діяти, якщо пожежа застала вдома у приміщенні?

- **Якщо** ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не підводьтеся з ліжка, а скотіться з нього прямо на підлогу.

До дверей приміщення слід рухатися поповзом або пригнувшись під димом, але не відчиняти їх одразу. Обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо вони не гарячі, то відчиніть їх й швидко виходьте.

Перед тим, як увійти у приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною.

- **Якщо** двері у приміщенні гарячі, їх не слід відчиняти — дим та полум'я не дозволять вам вийти. Щільно закрийте двері, заткніть всі щілини і отвори будь-якою тканиною, щоб запобігти проникнення диму. Вийдіть на балкон або відчиніть вікно і голосно кличте на допомогу.

- **Якщо** ви вибрались через двері, зачиніть їх та поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення. Обов'язково зачиняйте за собою всі двері, щоб уникнути займання від великого притоку свіжого повітря. Спускатися слід лише сходами, бо під час пожежі заборонено користуватися ліфтом.
- **Якщо** ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі.
- **Якщо** на вас загорівся одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть — це ще більше роздуває вогонь.

### Чого ні в якому разі не можна робити під час пожежі?

1. Ховатися від вогню під ліжку, у шафу, під ковдрою.
2. Користуватися для виходу з приміщення ліфтом.
3. Збирати та виносити з собою цінні речі, іграшки тощо.

### Як діяти, якщо пожежа застала в закладі освіти?

1. Організовано та без паніки виходити з навчального приміщення згідно з планом евакуації.
2. Виконувати вказівки вчителя щодо евакуації.
3. Не допускати жартів у викликах пожежної служби.



Пожежу легше попередити, ніж загасити. Для цього у повсякденному житті необхідно дотримуватися правил пожежної безпеки.

### Правила пожежної безпеки

			
<p>Користуватися лише справними електроприладами. Не залишати їх включеними без нагляду.</p>	<p>Не користуватися без дорослих бенгальськими вогнями, петардами, феєрверками, хлопавками.</p>	<p>Не нагрівати на вогні банки з-під фарб, аерозольні балончики, невідомі предмети.</p>	<p>Дотримуватися правил користування газовою плитою. Користуватися нею тільки під наглядом дорослих.</p>
			
<p>Вирушаючи з будинку, вимикати електроприлади та гасити світло.</p>	<p>Не гратися з вогнем, сірниками, запальничками.</p>	<p>Не гратися з розетками та дротами.</p>	<p>Не торкатися до дротів і електроприладів мокрими руками.</p>

### Стисло про головне

**Пожежа** — це неконтрольований процес горіння, коли вогонь охоплює і знищує все, що може горіти. Самостійно гасити невеликі пожежі можна лише на початковій стадії загоряння. У випадку виникнення вдома пожежі треба захищати шкіру від опіків та органи дихання від чадного газу (дихати через зволожену тканину). Слід дотримуватися правил пожежної безпеки. Організовано, не панікуючи, виходити з будинку згідно плану евакуації.



В 99 % випадках усіх пожеж винна людина, лише в 1 % — це природні явища. Автомобіль згорає за 3 хвилини, а житлова кімната — за 6 хвилин. Лише 0,1 % концентрації чадного газу у приміщенні достатньо, щоб людина втратила свідомість. Дотримуйтеся правил пожежної безпеки та бережіть своє життя!

## Знаємо, розуміємо

1. У яких ситуація вогонь може бути особливо небезпечним?
2. Які засоби можна використовувати для пожежогасіння, а які — ні?
3. Як слід захистити своє тіло під час пожежі?
4. Як діяти, якщо пожежа застала вдома у приміщенні?
5. Яких правил пожежної безпеки слід дотримуватися?

## Цінуємо

**Протигаз** — пристрій для захисту органів дихання, очей і обличчя людини від отруйних, радіоактивних речовин, бактерій, що знаходяться в повітрі у вигляді пари, газів або аерозолів. Вугільний протигаз (гумова маска та пригвинчена до неї коробка з активованим вугіллям) був винайдений видатним українським ученим Зелінським Миколою Дмитровичем.



*Зелінський  
Микола  
Дмитрович  
(1861–1953 рр.)*

## Застосовуємо



1. **Перегляньте відео** Державної служби надзвичайних ситуацій про пожежну безпеку. **Обговоріть.** Які основні причини пожеж у побуті? Які існують застереження щодо виникнення пожеж в побуті?



**Застереження щодо виникнення пожеж у побуті**



<https://cutt.ly/wMar5I4>

**Основні причини пожеж у побуті**



<https://cutt.ly/GMattyh>

2. **З'ясуйте** у своєму закладі освіти та вдома місце розташування планів евакуації. **Виконайте** послідовність дій під час евакуації при пожежі вдома та в школі (умовно). Які труднощі виникали при цьому? Скільки часу вам знадобилося на евакуацію вдома та в школі?

## Рефлексія до засвоєного

Чи дотримуєшся ти в своєму житті заходів пожежної безпеки?  
Чи вмієш обережно поводитися з вогнем?



## Тема 2. Транспорт і безпека. Техногенні та соціальні небезпеки

- ✓ **Досліджуємо** чинники, які впливають на нашу безпеку.
- ✓ **Оцінюємо** ризики та небезпеки у своєму місті або селі.
- ✓ **Користуємося** формулою безпеки.
- ✓ **Вчимося** безпечній поведінці у громадських місцях.
- ✓ **Діємо** зважено під час стихійних лих, аварій та інших небезпечних ситуацій.
- ✓ **Відпрацьовуємо** навички безпечної поведінки у разі техногенних аварій.
- ✓ **Повідомляємо** за потреби про небезпеку в служби захисту населення.
- ✓ **Приймаємо** рішення на користь здоров'я, безпеки та добробуту.
- ✓ **Розвиваємо** якості, що допоможуть протистояти насильству.
- ✓ **Виховуємо** в собі людяність та толерантність.
- ✓ **Цінуємо** життя своє та близьких.

*Я засвоїла дуже важливий урок: людина завжди може зробити трохи більше від того, що вчора здавалося межею її можливостей.*

**Гольда Меїр** (1898–1978 рр.),  
ізраїльська державна діячка, яка народилася  
в Києві; одна із засновниць держави Ізраїль

## 26. Чому велосипед став популярним видом транспорту у світі?



**Поміркуйте та обговоріть.** Яких видів бувають велосипеди? У чому переваги та недоліки велосипедного транспорту?

Велосипед — це надійний, корисний для здоров'я та екологічний вид транспорту. Цей винахід з'явився понад 200 років тому — у 1818 році німецький професор барон Карл фон Дрез запатентував перший двоколісний самокат. Пізніше багато виробників почали випускати свої версії цього транспорту. В наш час у багатьох країнах світу існує розвинена інфраструктура для велосипедистів, а велосипед вважається повноцінним видом транспорту нарівні з автомобілем. Популярність велосипедного транспорту зростає в усьому світі та в Україні.

### Чому велосипед — це круто?

Зменшення ваги, спалювання калорій	Поліпшення сну, самопочуття та емоцій	Не шкодить довкіллю, без шкідливих викидів в атмосферу
Зміцнення серцево-судинної системи		Знімає стрес, розвиває увагу та швидкість реакції
Розвиток м'язів, збільшення м'язового тону		Дорожні корки — не проблема
Поліпшення травлення		Не потребує палива, дорогих ремонтів
Поліпшення стану шкіри		Збільшення об'єму легень

### Яких Правил дорожнього руху для велосипедистів слід дотримуватися?

Велосипедисти, що рухаються проїзною частиною, є повноправними учасниками дорожнього руху! Вони зобов'язані знати й дотримуватися Правил дорожнього руху. Велосипедист/велосипедистка може здійснювати будь-які маневри, не заборонені Правилами. Маневри на проїзній частині мають бути передбачуваними й зрозумілими іншим учасникам дорожнього руху. Ознайомтеся з вимогами до велосипедистів.

### Вимоги до велосипедистів

1. Рухатися по дорозі на велосипедах дозволяється особам, які досягли 14-річного віку.

2. Велосипедисти мають право керувати велосипедом, який обладнаний звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду — білого кольору, по боках — оранжевого, позаду — червоного. Для руху в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості на велосипеді повинен бути встановлений та увімкнений ліхтар (фара). *Знайдіть на зображенні велосипеда такі елементи його конструкції: кермо, гальма, сидіння, педалі, шини.*



3. Велосипедисти, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху. Колона велосипедистів, що рухається по проїзній частині, повинна бути розділена на групи (до 10 велосипедистів у групі) з дистанцією руху між групами 80–100 м.

4. Велосипедист/велосипедистка може перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати велосипедом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.

5. Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, велосипедисти зобов'язані дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі. У місцях, де рух регулюється, велосипедисти повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора.



### Що забороняється робити велосипедистам?

- керувати велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості — з вимкненим ліхтарем (фарою) чи без світлоповертачів;
- їздити, не тримаючись за руль, та знімати ноги з педалей (підніжок);

- рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїзній частині, коли поряд облаштовано велосипедну доріжку;
- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7 років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- перевозити пасажирів на велосипеді (за винятком дітей до 7 років, які перевозяться на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками);
- буксирувати велосипеди;
- буксирувати причеп, не передбачений для експлуатації з велосипедом.

З кожним роком на вулицях більшає кількість людей на електросамокатах, частішають й випадки аварій за їхньою участю. В чинних Правилах дорожнього руху (2022 р.) згадки про електросамокат немає, але за швидкістю, масою і потужністю цей транспортний засіб можна поставити в один ряд зі звичайним велосипедом. Відповідно рекомендації для водіїв електросамокатів будуть аналогічними, як й до велосипедистів.

### Які дорожні знаки існують для велосипедистів?



велосипедна доріжка



доріжка для пішоходів і велосипедистів



рух на велосипедах заборонено



виїзд велосипедистів



суміжні велосипедна та пішохідна доріжки

Під час руху по проїзній частині, перед зупинкою, перестроюванням, поворотом або розворотом велосипедисти зобов'язані **подавати попереджувальні сигнали:**



поворот або перестроювання праворуч: витягнута права рука;



поворот або перестроювання ліворуч: витягнута ліва рука;



зупинка: піднята догори будь-яка рука.

## Якими мають бути засоби безпеки, одяг та взуття велосипедистів?

Для безпеки руху одяг велосипедистів має бути зручним та яскраво-го кольору або мати світловідбиваючі смуги. Штани мають бути звуженими донизу або заправленими у взуття, футболка або куртка з цупкої водонепроникної тканини. Взуття повинно мати жорстку підошву. Для уникнення травм під час руху слід користуватися засобами індивідуального захисту для велосипедистів, що включає шолом, велорукавички з відкритими пальцями, налокітники та наколінники. Користувачам електросамоката, гіроскутера, скейтборда, роликів під час активного дозвілля потрібно також використовувати відповідну екіпіровку.



Велосипедний шолом зменшує ризик черепно-мозкової травми до 88 % і ризик загибелі на 39 %.



**Перегляньте відео** «Безпека велосипедиста», «Правила руху велосипедистів на дорогах». **Обговоріть.** Яких правил перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді необхідно дотримуватися велосипедистам?



**Безпека велосипедиста**



<https://cutt.ly/JMatg5k>

**Правила руху велосипедистів на дорогах**



<https://cutt.ly/4Mata8B>

## Безпека нашого життя

У випадку, якщо ви стали свідками дорожньо-транспортної пригоди, необхідно діяти швидко та відповідально. Дотримуйтеся наступного алгоритму дій:

**1.** Викликати «швидку медичну допомогу» за номером 103 та повідомити у поліцію про ДТП та кількість потерпілих, набравши 102.

**2.** Позначити місце аварії спеціальним знаком, а за його відсутності — будь-якими предметами, наприклад гілками або палками, щоб попередити інших водіїв і запобігти новим ДТП.

**3.** Дочекатися рятувальників та розповісти їм всі обставини ДТП.

### Як їздити на персональному легкому електротранспорті



## Стисло про головне

Водії велосипедів та електросамокатів мають суворо дотримуватися Правил дорожнього руху. Вони мають рухатися велосдоріжками або крайньою правою смугою проїзної частини дороги, не заважаючи пішоходам. Уміти подавати зрозумілі сигнали у випадку зміни напрямку руху. Використовувати шолом та інші засоби захисту, щоб уникнути травмування.

## Знаємо, розуміємо

1. У чому полягає користь їзди на велосипеді для здоров'я людини?
2. Які елементи конструкції велосипеда сприяють безпеці руху?
3. Які вимоги існують до руху велосипедистів?

4. Які дії велосипедистів під час їхнього руху заборонені?
5. Чому велосипедистам на дорозі заборонені розворот та поворот ліворуч?
6. Якої інфраструктури потребують наші міста та села, щоб розвивати велосипедний транспорт? Дайте рекомендації.

### Цінуємо

3 червня відзначається Всесвітній день велосипеда. Сьогодні для багатьох людей велосипед — значно більше, ніж просто вид транспорту, спортивне знаряддя або розвага. Це ще й ціла субкультура, пов'язана із прагненням до здорового способу життя, свідомим споживанням, турботою про навколишнє середовище та клімат. Найбільш «велосипедизованими» країнами світу є Нідерланди, Данія, Німеччина, Бельгія, Швеція та Італія.

### Застосовуємо



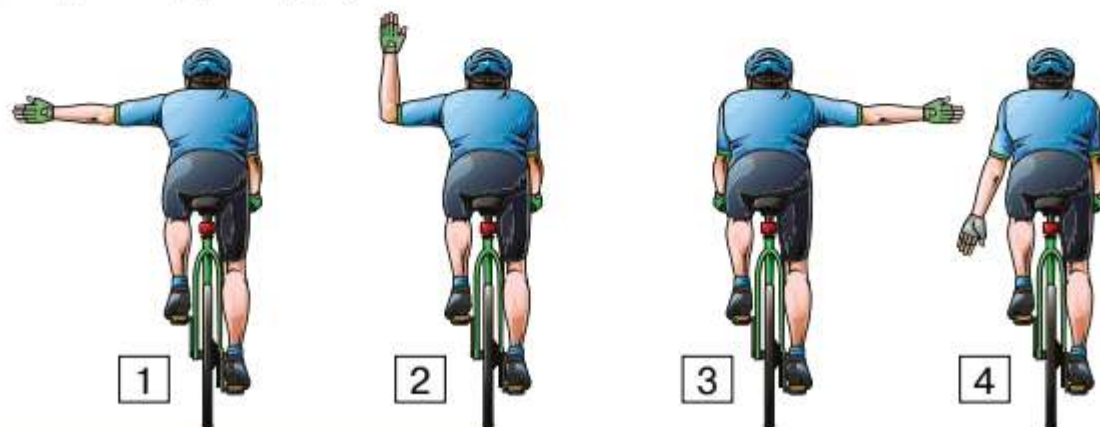
1. Розгляньте світлини учасників дорожнього руху. Проаналізуйте, яких засобів безпеки їм не вистачає.



2. Дослідіть конструкцію велосипеда, що впливає на його безпеку. З'ясуйте, у чому полягають особливості різних видів персонального легкого електротранспорту?



3. Розгляньте зображення. Вкажіть, про що повідомляє велосипедист під час руху.



### Рефлексія до засвоєного

Чи хотілося б тобі бути водієм транспортного засобу? Якому б ти надав/надала б перевагу?

## 27. Які техногенні небезпеки можливі у наш час?



**Пригадайте.** Які існують види небезпек? Що таке ризик?

Людина безперервно перетворює природу з метою задоволення своїх потреб. У результаті спільної господарської діяльності людства на планеті сформувалося техногенне середовище. Як наслідок — виникнення різноманітних небезпек техногенного характеру. *Спробуйте назвати приклади техногенних небезпек.*



**Аварія** — це небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті, території або акваторії загрозу для життя і здоров'я людей і призводить до руйнування будівель, споруд, обладнання і транспортних засобів, завдає шкоди довкіллю.

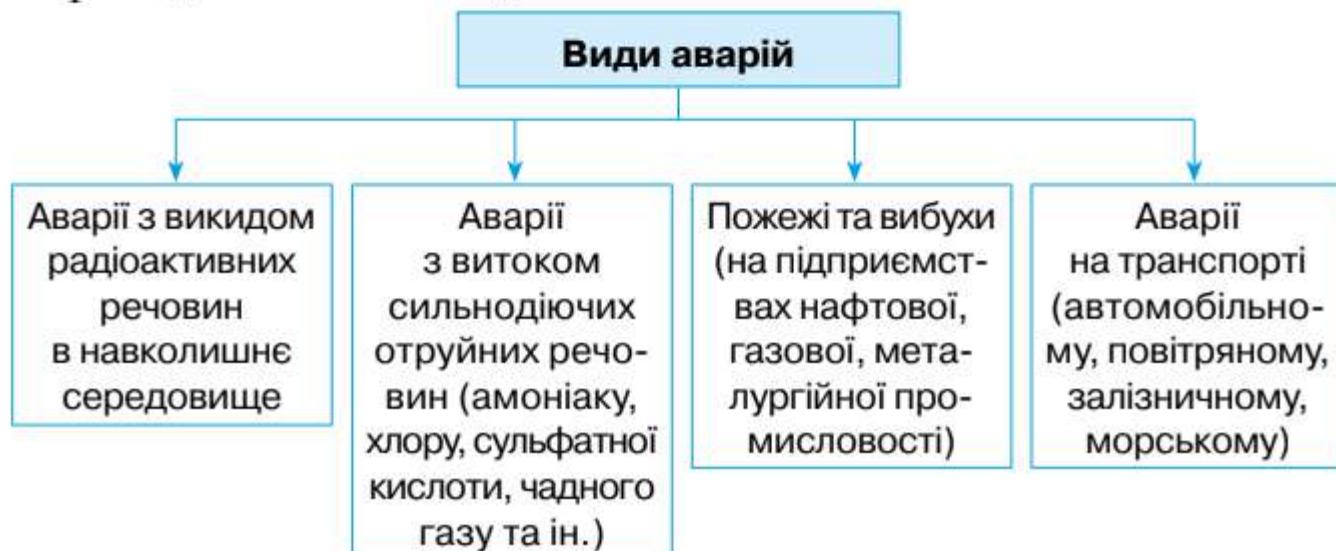
Джерелом аварій можуть бути транспортні засоби та різноманітні промислові об'єкти: заводи, фабрики, комбінати, атомні електростанції (АЕС) тощо. Люди, які живуть поблизу промислових об'єктів, мають знати про можливі ризики і дотримуватися відповідних правил безпечної поведінки.

Згідно з розмірами та заподіяною шкодою, аварії бувають *легкими, середніми, важкими та особливо важкими*. Останній вид аварій призводить до великих руйнувань та супроводжується значними жертвами.



**Катастрофа** — це великомасштабна аварія, яка призводить до важких наслідків для людини, рослинного і тваринного світу, змінюючи умови середовища існування.

За наслідками та характером впливу на навколишнє середовище аварії поділяються на 4 види.





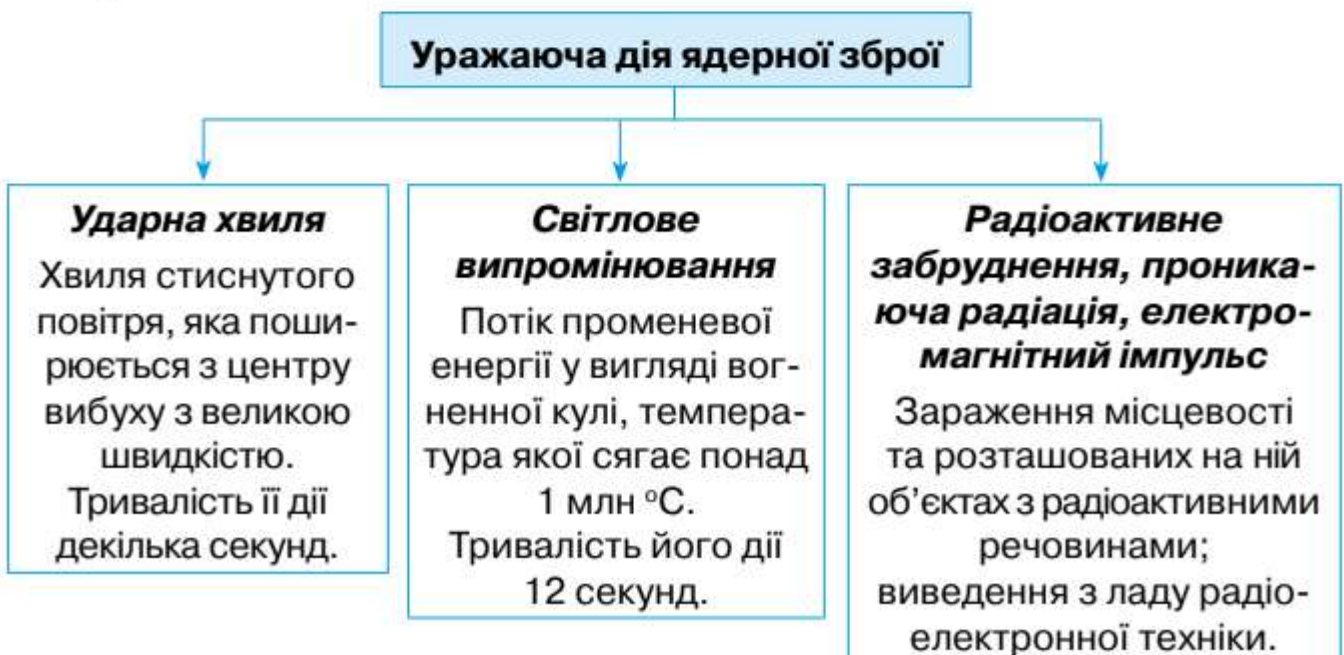
У випадку техногенної аварії про небезпеку населенню обов'язково сповіщають сигналом «Увага всім!», а також регіональні оператори через мобільний додаток можуть надсилати інформацію про надзвичайну ситуацію.

### Дії у разі загрози та надзвичайної ситуації (5 кроків)

1. Увімкніть теле- і радіоканали місцевого рівня, слухайте сигнали сирен та гучномовців.
2. Уважно прослухайте повідомлення про надзвичайну ситуацію та порядок ваших дій.
3. Чітко виконуйте розпорядження рятувальних служб.
4. При евакуації вимкніть в оселі електроенергію, перекрийте газ та воду.
5. Залишаючи оселю, візьміть тривожну валізу, прямуйте до сховища або збірного пункту евакуації. Необхідно заздалегідь з'ясувати розташування найближчого укриття.

### Аварії з викидом радіоактивних речовин в навколишнє середовище

Під час воєнних дій існують певні ризики застосування ворогом ядерної зброї або спричинення аварії на підприємствах атомної енергетики. Найнебезпечнішими за наслідками — це аварії на АЕС з викидом в атмосферу радіоактивних речовин, внаслідок яких має місце довгострокове радіоактивне забруднення місцевості на великій площі.



## Що робити у разі радіаційної аварії?

Якщо під час ядерного вибуху ви знаходитесь на вулиці — негайно слід знайти укриття. Це може бути яма, кювет або якесь заглиблення. Можна просто лягти на землю обличчям донизу, накрити голову капюшоном, головним убором або натягнути верхній одяг, руки потім сховати під тіло.

Якщо під час ядерного вибуху ви знаходились в укритті, тоді необхідно дотримуватися наступного алгоритму дій.

### 1. Перебувати в укритті.

- Розміститися подалі від стін та даху, в кімнаті без вікон і зовнішніх дверей.

- Вимкнути системи вентиляції.

- Зачинити вікна, заклеїти отвори скотчем, щоб уникнути потрапляння радіоактивного пилу.

### 2. Слідкувати за офіційними джерелами інформації.

- Увімкнути телебачення, радіо.

- Слухати повідомлення від ДСНС, поліції, місцевої влади.

### 3. Знезаразити себе.

- Обережно зняти взуття та верхній шар одягу.

- Запакувати герметично цей одяг.

### 4. Помитися, якщо є така можливість.

- Прийняти душ з милом, помити голову шампунем. Кондиціонером для волосся не рекомендовано користуватися, щоб не закріпити радіоактивний матеріал на тілі.

- Не терти і не дряпати шкіру, щоб радіоактивний матеріал не потрапив у рани.

- Якщо немає води, можна скористатися вологими серветками або вологою тканиною.

### 5. Одягнути чистий одяг.

Важливо налагодити канал зв'язку (наприклад, радіо) для отримання актуальної інформації про те, що відбувається та що робити після ядерного вибуху. З часом доза радіації в зоні ураження буде падати: через 7 годин після вибуху вона зменшиться в 10 разів, через 2 доби — у 100 разів. То ж перші кілька днів необхідно залишатися в укритті.



Внаслідок радіаційного ураження може виникнути променева хвороба. Першими ознаками опромінення є: блювання, головний біль, підвищена температура, почервоніння уражених ділянок шкіри.

**Запам'ятайте!** Органами чуття людина не відчуває радіаційний фон.



**Перегляньте відео «Як вижити після ядерного вибуху». Обговоріть.** У чому полягає небезпека радіації? Як слід діяти, якщо загрожує радіаційна небезпека?



<https://cutt.ly/LMatzuw>

### Аварії з витоком сильнодіючих отруйних речовин



**Пригадайте § 20 та назвіть алгоритм поведінки: «Як діяти під час атаки із застосуванням хімічної зброї?». Перегляньте відео «Що робити в умовах хімічної загрози».**



<https://cutt.ly/xMatbjl>

Як у мирний час, так і внаслідок воєнних дій можуть трапитися аварії на підприємствах з викидом в довкілля сильнодіючих отруйних речовин (СДОР), таких як хлор, амоніак, синильна кислота тощо. Деякі небезпечні хімічні речовини здатні поширюватись на великі території за напрямком вітру. Вдихання таких речовин може викликати утруднене дихання, нежить, кашель, біль у грудях або запаморочення. Якщо почули їхній запах, слід негайно прикрити ніс та рот вологою тканиною або одягти протигаз.

Перебуваючи вдома, необхідно щільно закрити вікна та двері, заклеїти щілини у вікнах скотчем, щоб небезпечні хімічні речовини не потрапляли в середину приміщення.

**Якщо під час хімічної аварії ви перебували на вулиці, необхідно діяти за наступним алгоритмом:**

1. Залишити зону ураження, рухаючись проти вітру. Знайти притулок в приміщенні та перебувати в ньому.
2. Прикрити ніс та рот вологою тканиною.
3. Захистити відкриті ділянки шкіри непроникним верхнім одягом.
4. Не витирати хімічні речовини зі шкіри, а лише промокати за допомогою сухих паперових серветок.
5. Не використовувати дезінфікуючі засоби для рук, оскільки вони можуть посилювати шкідливу дію хімічних речовин.

6. Потрапивши у приміщення, обережно зняти одяг і промити тіло великою кількістю води з милом.

7. Звернутися за медичною допомогою.

**Запам'ятайте!** Якщо сталася аварія з витоком хлору, не можна ховатися в підвалах і погребах. До них може проникати отруйний газ, бо хлор важчий за повітря.

Якщо трапився витік амоніаку, навпаки, слід із верхніх поверхів спуститися на нижні. Амоніак легший за повітря, тому піднімається угору.

Ознайомтеся з алгоритмом дій у разі виникнення хімічної небезпеки, що пропонує Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України.

### Як діяти у разі виникнення хімічної небезпеки

 Почувши сирени і переривчасті гудки від підприємств, негайно ввімкніть приймач або телевізор	 Уважно прослухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та порядок дій
 Не панікуйте, будьте зібраними	 Виконайте заходи безпеки
 Надягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри	
 Надайте допомогу дітям, людям з інвалідністю, літнім людям	 За можливості негайно залиште зону забруднення
 Залишаючи приміщення, візьміть підготовлені речі та одягніть засоби захисту.	 Якщо такої можливості немає, залишайтеся у приміщенні. Щільно зачиніть вікна, двері, димоходи, вентиляційні люки, заклейте щілини в рамах вікон та дверей
 Вимкніть джерела газо-, електропостачання, загасіть вогонь у печах	
 Зберіть необхідні документи, ліки, продукти, запас питної води, інші необхідні речі у герметичну валізу та підготуйтеся до евакуації	
 Слідкуйте за повідомленнями від органів влади	 Обходьте тунелі, яри, лощини — в них може бути висока концентрація небезпечних речовин
 Дізнайтеся про початок евакуації, поділіться інформацією із сусідами	 Вийшовши із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, за можливості прийміть душ
 Прибувши на нове місце перебування, дізнайтеся адреси організацій, що можуть надати вам допомогу	

## Евакуація в разі аварії з витоком сильнодіючих отруйних речовин

Під час евакуації в разі аварії на хімічному підприємстві або із зони ураження хімічною зброєю вдягайте чистий щільний одяг, який максимально закриває всі ділянки тіла. Якщо є можливість, вдягніть окуляри, маски, шапки та рукавички, а також дощовик. Якщо згідно інструкцій безпеки ви маєте перебувати в укритті, зробіть запас води, їжі та предметів першої необхідності.

Території, які зазнали впливу хімічної зброї або аварійного витоку сильнодіючих отруйних речовин, можуть залишатись небезпечними тривалий час, від декількох годин до декількох місяців. Не можна повертатися в зону ураження без відповідних розпоряджень ДСНС та інших екстрених служб.

### Стисло про головне

Якщо ви проживаєте поблизу хімічного промислового підприємства, необхідно бути готовими до можливих небезпечних ситуацій, особливо під час воєнних дій. У разі сповіщення про аварію за допомогою сигналу цивільної оборони необхідно швидко діяти за рекомендаціями рятувальних служб.

### Знаємо, розуміємо

1. Назвіть приклади аварій та катастроф, які відбулися в Україні та інших країнах світу.
2. Які бувають види аварій за характером впливу на навколишнє середовище?
3. Що потрібно робити після того, як пролунала сирена «Увага всім!»?
4. Що слід робити у разі радіаційної аварії?
5. Як необхідно діяти у разі хімічної небезпеки?
6. З'ясуйте, які об'єкти підвищеної небезпеки є у вашому населеному пункті та області.

### Цінуємо

**Зайдіть** на сайт Національного музею «Чорнобиль» або відвідайте його у м. Київ. **Ознайомтеся** з історією ядерної аварії на Чорнобильській АЕС як найбільш важкої радіоекологічної катастрофи ХХ століття.



<https://cutt.ly/rMatY1k>



національний музей **ЧОРНОБІЛЬ**

До електронної «Книга пам'яті» у Національному музеї «Чорнобиль» увійшли імена більше 5000 ліквідаторів небезпечної аварії. Список поповнюється й дотепер. «Книга пам'яті» дає можливість осягнути масштаби техногенної радіоекологічної катастрофи через



долі тисяч людей багатьох професій — цивільних і військових, які одночасно є її свідками, учасниками та учасницями, героями та жертвами.

## Застосовуємо



1. **Перегляньте відео** із серії «Цікава наука» про те, що таке радіація. З'ясуйте способи виготовлення ватно-марлевої пов'язки та **спробуйте** виготовити її вдома або на занятті. **Потренуйтеся** надягати ватно-марлеву пов'язку.



### Що таке радіація



<https://cutt.ly/X8kZMpJ>

### Виготовлення ватно-марлевої пов'язки: два способи



<https://cutt.ly/FMatHt9>

2. Разом з рідними складіть список одягу, який можна було б використати як захисний у разі техногенної аварії.
3. **Інценізуйте** звернення до рятувальних служб у разі небезпечної ситуації з витоком сильнодіючих отруйних речовин та підозрою на отруєння ними.

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про безпеку для тебе стала корисною? А яка здивувала?

## 28. Як не стати жертвою насильства?



**Пригадайте та обговоріть.** Чим булінг відрізняється від конфлікту? Як необхідно діяти у випадках булінгу?

Все життя нас оточують різні люди, відносини між якими формують людську спільноту — **соціальне середовище**. Людина, будучи соціальною істотою, може розвиватися лише у взаємодії з іншими людьми. Однак у соціумі виникають також численні загрози безпечному існуванню, як правило, зумовлені різноманітними конфліктами. Нерідко трапляється, коли діти потерпають від жорстокого поводження або насилля: знущань, побоїв або морального приниження. Якщо не протидіяти людям з агресивною поведінкою, вони можуть відчувати безкарність і це стане звичною формою їхньої поведінки. Насильство — це гостра проблема, яка потребує негайного вирішення.



**Насильство** — це застосування особою або групою осіб прийомів різноманітного психологічного чи фізичного тиску, примусу щодо іншої людини для встановлення повного або часткового контролю над нею.

### Види насильства

<p><b>Фізичне насильство</b> — дії, що спричиняють або можуть спричинити тілесні ушкодження.</p>	<p>Стусани, підніжки, ляпаси, штовхання, нанесення побоїв, заподіяння тілесних ушкоджень, спроби задушення; залучення до вживання наркотиків, алкоголю та інших отруйних речовин; незаконне позбавлення волі.</p>
<p><b>Психологічне насильство</b> — дії, що спричиняють моральну шкоду.</p>	<p>Постійні або періодичні словесні образи, принизливі жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток; ізоляція, ігнорування; погрози, маніпуляції, шантаж.</p>
<p><b>Сексуальне насильство</b> — будь-яка примусова сексуальна дія або використання іншої людини.</p>	<p>Прізвиська та образи сексуального характеру, принизливі жести та образливі рухи тіла; зйомки у переодягальнях, погрози сексуального характеру; розпусні дії та статеві зносини з використанням сили, довіри чи впливу на дитину.</p>

<b>Економічне насильство</b> — дії, що спрямовані на пошкодження майна.	Крадіжки, пошкодження чи знищення одягу, інших особистих речей; вимагання грошей або цінних речей.
<b>Кібербулінг</b> — дії з метою нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів.	Публікація фото та відео принижуючого змісту, створення несправжніх профілів; залякування та шантаж через соціальні мережі та електронне листування; «тролінг» та блокування в соціальних мережах.

### Що робити, якщо ви або ваші знайомі постраждали від насильства чи булінгу?

У таких ситуаціях важливо навчитися протидіяти агресії та насильству.

- Для цього не слід допускати відкритого протистояння, варто стримувати своє роздратування та не вдаватися до негативних оцінок кривдникам. Необхідно спочатку з'ясувати причини агресії та спробувати самостійно владнати проблему.

- Якщо агресивні дії не припиняються, розповісти про це дорослим — батькам або іншим близьким людям.

- Зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію — до керівництва школи.

- Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво закладу освіти несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини.

- Якщо вчителі та адміністрація не розв'язали проблему, тоді слід звертатися із заявою до поліції за номером **102**.

- Якщо вам потрібна психологічна допомога, зверніться на національну дитячу «гарячу лінію» за номером **116 111**.

- Якщо вам потрібна правова допомога (консультація, складання заяви), можна звернутися до Єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги за номером **0 800 213 103** (цілодобово і безкоштовно в межах України).

Крадіжки, пограбування, хуліганство, тілесні ушкодження, вбивства — це все кримінальні злочини, які караються законом. Не забувайте убезпечити себе, щоб не стати жертвою правопорушників. Небезпечної ситуації можна уникнути, якщо діяти за формулою безпеки: *передбачати* → *уникати* → *діяти*.



## Безпека нашого життя



**Перегляньте відео**, що пропонує «Служба порятунку дітей». **Обговоріть.** Чи варто вам втручатися, якщо ваш друг чи подруга у небезпеці? Чи чужі стосунки це особиста справа і не варто щось радити?



<https://cutt.ly/xMatbjl>



СЛУЖБА  
ПОРЯТУНКУ  
ДІТЕЙ

Скористайтеся рекомендаціями служби порятунку дітей та дотримуйтеся відповідних правил безпеки.

### Що таке особисті кордони?

- Це твій персональний кодекс, який визначає відносини з іншими людьми.

- Невидимі лінії, які ніхто не повинен перетинати.

Вони впливають на те, як інші люди ставляться до тебе. Дають тобі можливість самостійно вирішувати, ЯК та з КИМ будувати стосунки.

**1 – Публічний простір**

**3 – Особистий простір**

**2 – Соціальний простір**

**4 – Інтимний простір**



### Мої особисті кордони

**1. Публічний простір** — це особистий кордон, який захищає вас від чужих людей, від людей, з якими ви особисто не знайомі.

**Правила безпеки першого особистого кордону.**

- Врахуй, що не можна відрізнити добру людину від злочинця за зовнішністю.

- Не розмовляй з незнайомими людьми.

- Не погоджуйся на будь-які пропозиції незнайомців.
- Не бери гроші чи подарунки від незнайомців.

**2. Соціальний простір** — це особистий простір для всіх людей, з якими ми знайомі та можемо мати якісь спільні справи у повсякденному житті.

**Правила безпеки** другого особистого кордону.

- Ніколи не розміщуй свою особисту інформацію в інтернеті.
- Ніколи не надсилай свої інтимні фото та відео.
- Ти завжди можеш припинити спілкування онлайн чи заблокувати людину, яка тебе ображає чи погрожує.

**3. Особистий простір** — простір, який йде за пальцями витягнутої руки. Це простір для наших членів сім'ї, близьких друзів.

**Правила безпеки** третього особистого кордону.

- Пам'ятай! Не всі дотики безпечні.
- Не дозволяй **НИКОМУ** торкатись інтимних частин тіла.
- Прислухайся до своєї інтуїції.
- Не бійся говорити «Ні».

**4. Інтимний простір** — це простір, який найближчий до нашого тіла, не далі ніж пальці на витягнутій руці.

**Правила безпеки** четвертого особистого кордону.

- Твоє тіло належить лише тобі, і ніхто не має права торкатися тебе без дозволу.
- Не дозволяй порушувати свої особисті кордони іншим людям.
- Не зберігай погані секрети.
- Розкажи старшій людині, якій ти довіряєш, про те, що тебе турбує.

Бережи себе! Твоє життя є найбільшою цінністю! Дотримуйся простих правил безпеки!

### Стисло про головне

У соціальному середовищі трапляються різні види насильства: фізичне, психологічне, економічне та сексуальне. Агресія, булінг та насильство — це вкрай гострі проблеми, які потребують негайного вирішення. Задля збереження здоров'я та безпеки важливо навчитися протидіяти агресивній поведінці та насиллю.

**Знаємо, розуміємо**

1. Що таке насильство?
2. Наведіть приклади різних видів насильства.
3. Яким чином можна протистояти насильству?
4. Що робити, якщо ви або ваші знайомі постраждали від насильства?
5. Навіщо дотримуватися у спілкуванні з іншими людьми особистих кордонів?
6. Чому не слід брати подарунки від незнайомих людей?
7. Запропонуйте рекомендації, як можна захиститися від кримінальних небезпек.

**Цінуємо**

Людина в результаті вчинення над нею насильницьких дій переживає такі емоції, як страх, образа, сором, біль, злість, смуток, відчуття безпорадності. Якщо ви переживаєте такі емоції, то ви, ймовірно, зазнаєте насильства. А якщо такі емоції й почуття викликані вашими словами чи діями, то ви самі вчиняєте насильство! Навчіться розрізняти добро і зло. Все, що принижує людську гідність — це зло. Все, що утверджує гідність людини — добро.

**Застосовуємо**

1. **Об'єднайтеся** в групи та запропонуйте рекомендації про те, як захистити від крадіжки:
  - А** електросамокат або велосипед;
  - Б** мобільний телефон;
  - В** шкільний ранець.



2. **Запропонуйте** алгоритм дій, як можна протистояти насильству в підліткових компаніях, якщо однолітки:
  - А** розмістили в інтернеті відео зі шкільної переодягальні;
  - Б** цькують учнів, які виїхали з окупованих територій;
  - В** беруть без дозволу речі з чужого ранця.

**Рефлексія до засвоєного**

Чи володієш ти такими якостями, що допомагають протистояти насильству? Яких умінь та якостей тобі хотілося б набути?

## 29. Застосовуємо знання щодня

**1. Обери** безпечні дії під час користування електроприладами.

- А** мити електроприлад, не вимикаючи його з мережі;
- Б** залишати без нагляду ввімкнений в розетку електроприлад;
- В** користуватися лише справним електроприладом;
- Г** торкатися мокрими руками штепсельних розеток та вимикачів;
- Д** користуватися електроприладами у вологому приміщенні;
- Е** тягти за шнур при вимиканні електроприладу з розетки.

**2. Укажи** послідовність дій у разі затоплення помешкання.

- А** перекрити вентилі труб, через які надходить вода в оселю;
- Б** повідомити батьків або інших дорослих про аварію;
- В** знеструмити оселю;
- Г** поставити відро або миску у місці, де протікає вода;
- Д** замотати тканиною місце протікання в трубі.

**3. Установи** відповідність між видами речовин та їхніми властивостями.

**Легкозаймисті •**

- Загораються тільки від джерела сильного вогню (асфальтобетон, полімерні матеріали).

**Важкозаймисті •**

- Не здатні займатися і горіти в звичайних умовах (бетон, червона цегла, мінеральна вата).

**Негорючі •**

- Спалахують від незначного нагрівання, невеликого джерела вогню (ацетон, бензин, спирт).

**4. Прочитай** ситуації та запропонуй, як можна протистояти виявам насильства.

**А.** Світлана почала заїкатися після перебування в зоні бойових дій. Над нею через ваду в класі глузують її однокласники та однокласниці.

**Б.** Олексію декілька разів погрожували старші хлопці, вимагаючи дати покористуватися його електросамокатом.

**5. Поясни** вислів: «Не обставини повинні управляти людиною, а людина обставинами».

# Розділ 3. ДОБРОБУТ КОЖНОГО — ДОБРОБУТ УКРАЇНИ

## Теми 1–3. Особистий, родинний та суспільний добробут

- ✓ **Дбаємо** про свій добробут та добробут України.
- ✓ **Оцінюємо** власний розпорядок дня.
- ✓ **Здійснюємо** аналіз дій, що шкідливо, а що корисно для особистого добробуту.
- ✓ **Вчимося** складати бюджет простого виду діяльності.
- ✓ **Відпрацьовуємо** навички планування своїх витрат.
- ✓ **Приймаємо** рішення на користь власного добробуту та добробуту інших людей.
- ✓ **Розвиваємо** підприємницькі здібності.
- ✓ **Набуваємо** корисні навички, що допоможуть нам організувати своє життя.
- ✓ **Прагнемо** бережливого ставлення до суспільного майна та довкілля.
- ✓ **Виховуємо** в собі людяність та добротність.
- ✓ **Цінуємо** своє оточення: родину, друзів, громаду та довкілля.

*Ключ до перетворення України знаходиться в ній самій. Нам важко змінити зовнішні обставини, проте в нашій волі змінити себе.*

*Андрей Шептицький ( 1865–1944 рр. ),  
митрополит Української греко-католицької церкви,  
меценат, праведник народів світу*

## 30. Як правильно планувати та встигати все робити?

**Поміркуйте.** Чому час є ціннішим за гроші?



**Розгляньте** картини та **обговоріть**. Які образи використали митці? Чому кажуть, що в житті необхідно поспішати робити добро? Що належить до найпоширеніших «крадіїв часу»?



*«М'який годинник на момент першого вибуху»,  
Сальвадор Далі,  
іспанський художник*



*«Час змін»,  
Наталія Бутенко,  
українська художниця*



Мабуть кожна людина в житті чогось прагне, має одну або декілька мрій. Серед ваших однолітків можливо хтось хоче добре опанувати іноземну мову та подорожувати світом, інші бажають перемоги у змаганнях або конкурсах... А які мрії у вас? Насамперед потрібно зрозуміти, про що саме ви мрієте. Щоб ваші мрії здійснилися, спочатку потрібно навчитися перетворювати їх на мету або цілі. Для цього вам у пригоді стане методика SMART, якою користується багато успішних людей в усьому світі. Спробуйте її використати для будь-якої своєї мети. Якщо ви добре усвідомлюєте свої цілі, то це додасть вам сил, допоможе уникнути зайвих витрат часу та впоратися з життєвими труднощами.

### Методика SMART: як перетворити мрію на цілі

<b>Specific</b>	Конкретна	Ви визначили, що саме і як це хочете зробити.
<b>Measurable</b>	Вимірювана	Ви розумієте, як виміряти або оцінити кінцевий результат.
<b>Achievable</b>	Досяжна	Ваша мета не вимагає чогось неможливого. Її можна досягти, доклавши власних зусиль.
<b>Relevant</b>	Знащуча	Це має бути ваша особиста потреба, а не тому, що цього хочуть інші люди.
<b>Time-bound</b>	Має чіткі терміни	Ви знаєте, коли саме маєте досягти певного результату.

Ознайомтеся з прикладами своїх однолітків щодо перетворення мрій в конкретні цілі з метою їх досягнення. Спробуйте перетворити власні мрії на цілі.

### Як перетворити свої мрії на цілі, користуючись методикою SMART?

Яка моя мрія?	Навіщо це мені?	Які у мене цілі?
 Навчитися програмуванню	Хочу в майбутньому стати програмістом, тому що це сучасно і добре оплачується.	Відвідувати щотижня гурток або курси з комп'ютерного програмування. Через три місяці створити свою першу комп'ютерну програму.
 Навчитися малювати аніме	Хотіла б у майбутньому створювати сучасні мультфільми.	Через пів року навчитися малювати олівцем людей в різних позах.

Планування та керування часом, або тайм-менеджмент знадобиться вам не лише в освітньому чи робочому процесі, але й буде корисним у повсякденному житті. Щоб заплановані справи вдало закінчити, треба чітко уявляти собі, чого саме ви хочете досягнути завдяки цьому, тобто уявляти кінцевий результат перед їх виконанням. Для досягнення своєї мети потрібно скласти покроковий план. Кожен великий крок слід розбивати на дрібні, зазначаючи терміни їх виконання. Намагайтеся дотримуватися складеного плану та корегувати його, зважаючи на нові обставини та події у вашому житті.



**Тайм-мэнеджмент** (від двох англ. слів *time* і *manage*, що означають «управління часом») — це система дій, мета якої правильне планування завдань з грамотним розподілом часу на виконання кожної.

### Що означає вислів «з'їсти жабу та слона»?

Браян Трейсі, успішний підприємець та психолог, запропонував два прості, але ефективні принципи, як щоденно керувати своїм часом. Перший принцип — «з'їжте жабу», а другий — «слона можна з'їсти по шматочку». Існує два типи справ, з якими важко впоратися, — це справи-«жаби» та справи-«слони». «Жаби» — це дещо неприємні, але

вкрай важливі наші справи, які зовсім не хочеться робити, але потрібно. «Слони» — це великі та трудомісткі справи, на виконання яких потрібно багато часу та значні зусилля. Але з обома типами справ можна впоратися, якщо правильно їх планувати та мотивувати себе на їхнє виконання. З цією метою можна вести щоденник або встановити планувальник справ у своєму телефоні, наприклад, застосунки Pomodoro, Microsoft To-Do, Todoist, TickTick.

### Типи справ за Браяном Трейсі

 <p><b>Справи-«жаби»</b> «Жаб» слід ковтати цілком, починаючи з найбільшої.</p>	 <p><b>Справи-«слони»</b> «Слона» можна їсти частинами.</p>
<p>Найважливішу неприємну справу слід виконати якомога раніше і швидше. Щойно «проковтнете жабу», вона більше не обтяжуватиме вас, а думки про неї не псуватимуть настрої та не відвертатимуть увагу та бажання виконувати інші свої обов'язки. Пам'ятайте аналогію: хоч жаби у природі мають непривабливий вигляд та викликають огиду, але вони приносять багато користі, будучи невід'ємною ланкою в ланцюгах живлення.</p>	<p>Спочатку «велетня суходолу» необхідно поділити на шматки, а шматки — на шматочки, лише потім можна його «їсти». Частина цих шматочків може виявитися «жабами», але їх треба проковтнути. Відтак, велику та довготривалу справу необхідно розділити на конкретні кроки — перелік нескладних та цілком посильних завдань. А потім приступати до їхнього виконання. Маленькі завдання набагато легше виконувати, ніж великі.</p>

Крім поділу на «жаб і слонів», щоденні справи можна посортувати за критеріями важливості та терміновості. Розгляньте «Матрицю Ейзенхауера». Це найпопулярніший метод, що дає змогу визначити пріоритетність справ. Ці чотири квадрати здобули таку назву на честь Дуайта Ейзенхауера, 34-го президента США. Він був високоорганізованим та дуже продуктивним керівником. Секрет успіху Ейзенхауера полягав у тому, що він сортував завдання за критеріями важливості та терміновості.

Запропонуйте власні приклади справ до кожної групи. За що слід братися спочатку, а що можна відкласти на потім? Спочатку виконуйте термінові та важливі справи, а потім важливі, проте нетермінові,



далі решту. Закінчивши усі термінові та важливі справи, не забувайте про свій відпочинок та приємне дозвілля.

### Матриця Ейзенхауера



Дуайт Девід Ейзенхауер,  
34-й президент США  
(1953–1961 рр.)



На думку Бодо Шефера, німецького бізнес-консультанта, автора книг «Пес на ім'я Мані або абетка грошей», «Кіра й таємниця бублика», якщо ви відклали виконання задуманого більше, ніж на 72 години (або 3 доби), скоріше за все, ви ніколи цього не зробите. Якщо ви почнете діяти протягом 72 годин, у вас є 99 % з 100 на те, що ви досягнете успіху, і лише 1 % — на провал. Все, що для цього потрібно, — лише прийняти усвідомлене рішення і зробити хоча б перший крок до реалізації своєї ідеї.



### Стисло про головне

**Тайм-менеджмент** — це набір методів та прийомів, що допомагають збільшити продуктивність праці за допомогою правильної організації часу. Люди, як вміють планувати свої справи, встигають значно більше зробити на відміну від тих, хто не планує. А ще вони частіше досягають бажаних цілей, почувуються краще та менше втомлюються.

### Знаємо, розуміємо

1. Навіщо потрібен тайм-менеджмент?
2. Як перетворити мрію на цілі за методикою SMART?
3. Що це за справи-«жаби» та справи-«слони»?
4. Як скласти матрицю Ейзенхауера, або як розставити пріоритети?
5. Як вміння планувати справи впливає на здоров'я та добробут людей?

## Цінуємо

Прочитайте вислів **Богдана Гаврилишина**, спробуйте пояснити його «рецепт» успіху та щастя.

*«А знаєте, я думаю, що щастя можна викликати, що його можна спровокувати. Усе просто — для цього треба справді буйно мріяти!.. Мрійте собі сміливо! І ще одна передумова успіху — це цікавість. Треба вчитися увесь час. І третє — слід мати якісь ясні, чисті принципи поведінки. Треба вибрати для себе певний спосіб розуміти, що важливе для вас і чого ви хочете досягнути. Треба мати власну візію і ясне бачення. Треба бути чесним, говорити правду... Треба вміти давати натхнення іншим, вміти їх запалити і мобілізувати».*



Богдан Гаврилишин (1926-2016 рр.), успішний економіст українського походження, громадянський діяч та меценат

## Застосовуємо



- 1. Перегляньте відео** «Притча про життя «Повна банка». **Обговоріть.** Як правильно розставити пріоритети в житті? Що має бути головне для людини?



<https://cutt.ly/A1w1wk>



- 2. Визначте** для себе 2–3 справи, які вважаєте «жабами», та заплануйте їхнє виконання. Потім оберіть одну справу на наступні декілька місяців, що уособлюватиме «слона». Це може бути опанування музичним інструментом, вивчення іноземної мови тощо. Заплануйте та вкажіть час для досягнення цієї великої цілі.
- 3. Зробіть** список своїх справ на один день, скориставшись матрицею Ейзенхауера.

**Важливо і терміново**

**Важливо, проте нетерміново**

**Терміново, проте неважливо**

**Нетерміново та неважливо**

## Рефлексія до засвоєного

Чи хотілося б тобі все встигати? Чи завжди ти розумієш, навіщо робиш те, що робиш?

## 31. Як ефективно розпоряджатися власними грошима?



**Пригадайте та обговоріть.** Що таке бюджет? З чого він складається? Що означає вислів «звести дебет з кредитом»?

У майбутньому все життя вам доведеться мати справу з грошми: отримання заробітної плати, покупки у крамницях, оплата комунальних послуг, подарунки рідним та друзям... Чим раніше ви навчитеся контролювати свої витрати, дбайливо ставитесь до подарованих та зароблених грошей, тим успішнішими станете у майбутньому. Будучи підлітками, ви отримуєте на свої потреби кишенькові гроші. Це незначні кошти, які батьки або опікуни дають своїм дітям регулярно на власні потреби. У кожній підлітковій компанії знайдуться ті, у кого буде більше кишенькових грошей, ніж у решти. Зважаючи на складну економічну ситуацію в Україні через війну, у деяких ваших однолітків може й не бути тимчасово власних кишенькових грошей. Хай би скільки не отримували ви, ваше завдання — змусити гроші працювати на вас.

Спробуйте щоразу, коли вам дають кишенькові гроші, розраховувати, що саме вам потрібно буде за них купити. Поділіть всю суму на кількість днів та намагайтеся витратити стільки, скільки запланували.

Відмінний спосіб збільшити суму кишенькових грошей — це підзаробити. Вчиться бути підприємливими. Роздавання листівок, допомога у збиранні врожаю, вигулювання собак, мийка авто, допомога сусідам по господарству — варіантів безліч. Врешті-решт, заробити гроші можна, займаючись улюбленою справою, як-от виготовленням та продажем саморобок. Пам'ятайте, коли визначатимете ціну за річ, яку робите власноруч, важливо пересвідчитися, що отримаєте прибуток.



**Підприємець** — той, хто самостійно й на власний ризик займається корисною для інших людей діяльністю і отримує від цього прибуток.

**Прибуток** — це різниця між ціною виробу і витратами на його виготовлення.

Офіційно влаштуватися на тимчасову роботу можна з 14-ти років. Найкраще це робити під час літніх канікул, тоді додаткове навантаження не заважатиме вашому навчанню, оскільки воно — найвищий пріоритет. Спробувавши себе у ролі працівника з визначеним колом

обов'язків та чітким розпорядком дня, ви більш відповідально станете поводитися з власними кишеньковими грошима. Було б чудово, якщо частину першого заробітку ви витратите не лише на себе, але й зробите приємне своїм рідним або близьким, приміром, купивши за зароблені гроші смаколики для всіх.

Якщо вам подарували на день народження значну суму грошей, не поспішайте витратити їх прямо тут і зараз. Можливо, ви давно мріяли про електросамокат або треба купити ноутбук для навчання? Добре обміркуйте, як витратити подаровані гроші з найбільшою користю для себе та рідних, щоб залишилась пам'ять про цінний дарунок. Гарна ідея — робити заощадження, які регулярно можна поповнювати залишками кишенькових грошей. У такий спосіб цілком ймовірно, що через деякий час вам вдасться назбирати потрібну суму на омріяну річ. Ознайомтеся зі способами, які допоможуть накопичувати гроші.

### Як можна заощадити кошти?

**1. Скарбничка.** Це може бути навіть банка з кришкою. Можна відзначати на ній, скільки грошей накопичено і скільки залишилося до заповітної мети.

**2. Візуалізація.** Можна намалювати те, на що прагнете накопичити кошти. До малюнка прикріпити конверт для зручності збору потрібної суми.

**3. Банківська карта або електронний гаманець.** Спочатку треба попросити батьків відкрити вам дебетову картку в банку, який нараховує відсотки на залишок грошей на рахунку. (Це послуга від банку за те, що він може користуватися грошима на картці, поки ви їх не потребуєте). Роблячи накопичення, можна за допомогою програми на телефоні бачити, скільки грошей вже є і скільки залишилося до мети — а це мотивує збирати далі. Це найпростіший спосіб збирати й отримувати невеликий прибуток.

### Як можна розумно витратити кишенькові гроші?

Спробуйте згадати усі ваші покупки за минулий тиждень. Які з них були обов'язковими? А без яких можна було й обійтися? Скільки грошей можна було заощадити й витратити на щось справді корисне? Ознайомтеся з корисними підказками, як витратити кишенькові гроші з розумом:

#### 1. Не купувати одразу.

Перш ніж витратити кишенькові гроші, зупиніться і запитайте себе: чи справді вам це потрібно? Обдумуйте наперед, у чому дійсно є

необхідність, і намагайтеся уникати імпульсивних покупок. Це покупки, які людина здійснює під дією емоцій, а не тому, що потребує цих речей. На це спрямована реклама.

### 2. Планувати наперед.

Якщо вам щось сподобалося, поверніться до цього через декілька годин або днів. Ви переконаєтеся, що більшість бажаних першої миті речей виявляться анітрохи непотрібними. Коли поспішаєте, значно легше схибити з вибором.

### 3. Не ризикувати.

Завжди слід зберігати квитанцію і чек, щоб мати змогу повернути покупку, якщо виникне така потреба.

### 4. Записувати кожну витрату.

Тоді ви зможете повернутися до своїх записів і зрозуміти, як можна витратити кишенькові гроші ефективніше.

**Запам'ятайте «золоте правило покупок»:** «Покупець переплачує у двох випадках: коли він купує найдорожче і коли він купує найдешевше».

Гроші можна витратити по-різному:

- 1 — з користю лише для себе;
- 2 — з користю лише для інших;
- 3 — водночас з користю для себе та інших.

Коли наші гроші дають користь не лише нам, а й іншим — рідним або близьким людям, тоді це поліпшує настрій та додає сил. Ознайомся з прикладами грошових витрат підлітків та запропонуйте власні ідеї, як можна витратити гроші з користю.

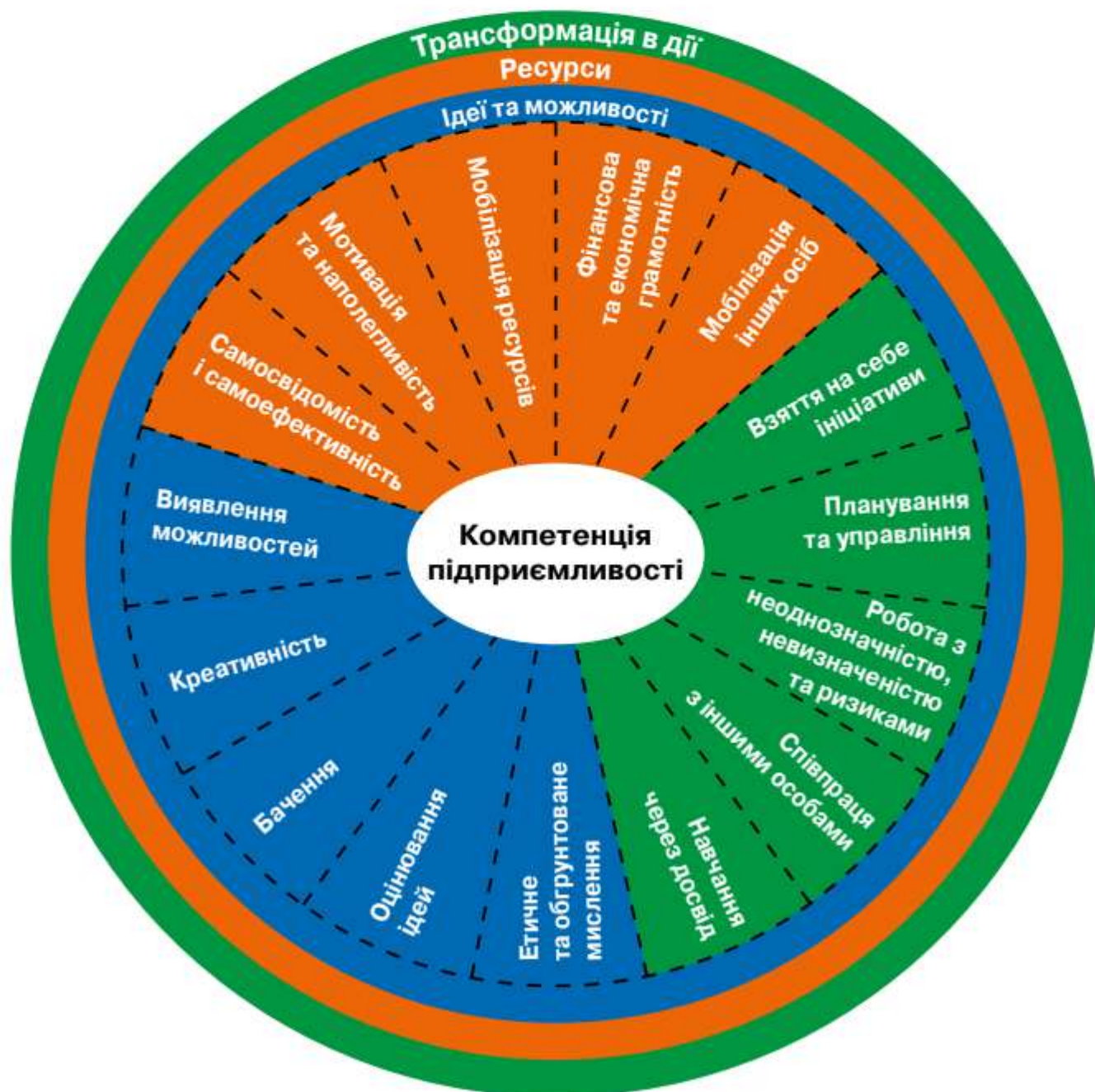
Витрати грошей для себе	Витрати грошей для інших	Витрати грошей для себе та інших
Придбати світловідбиваючий браслет на руку — 52 грн.	Благодійний внесок на ЗСУ — 100 грн.	Купити тістечка для рідних — 60 грн.
Придбати водонепроникний чохол для телефону — 110 грн.	Пожертвування на їжу для безпритульних тварин — 50 грн.	Купити квитки в кіно-театр для себе та друга, що належить до внутрішніх переселенців — 200 грн.



Як ви думаєте, чи може багатство зробити людину щасливою? Опитування великої кількості людей з різних країн світу допомогло дійти висновку, що для щастя людям потрібно стільки грошей, щоб їх вистачало на задоволення важливих потреб та бажань. Тобто на їжу, здоров'я, безпеку, освіту, відпочинок, допомогу рідним та близьким. Багатство саме собою щастя автоматично не створює. Навпаки, серед заможних людей, які мають величезні статки, тих, хто почувається щасливо, набагато менше, ніж серед звичайних людей, що живуть скромно.



**Розгляньте схему «Компетенція підприємливості». Обговоріть.** Якими вміннями необхідно володіти, щоб стати підприємцями? Спробуйте оцінити власні підприємницькі здібності. Які б якості вам хотілося б розвивати?



## Стисло про головне

Складання власного бюджету — це метод планування або розпис своїх доходів та витрат, що дозволяє розумно витратити, заробляти і заощаджувати кошти. Якщо ви вестимете нотатки про гроші, тоді точно знатимете, яку суму маєте на витрати і скільки вже витрачено. Необхідно навчитися досягати балансу між надходженням та витратами грошей.

## Знаємо, розуміємо

1. Навіщо потрібно складати бюджет?
2. Як підліткам можна заробити гроші?
3. Як можна заощадити кишенькові кошти?
4. Як розумно витратити кишенькові гроші?
5. Поясніть суть «золотого правила покупок». Наведіть приклади з життя.
6. Що, на вашу думку, означає бути «підприємливим/підприємливою»?

## Цінуємо

**Прочитайте** вислів та **спробуйте** його пояснити.

*Будьте обережні з дрібними витратами: найменша течя може потопити великий корабель.*

*Бенджамін Франклін (1706–1790 рр.), американський політичний діяч, один із засновників США.*

## Застосовуємо



1. **Перегляньте відео** «Як правильно вести бюджет». **Обговоріть.** Чому не слід жити в борг? Як правильно заощадити кошти?



<https://cutt.ly/x1wloGV>

2. **Складіть** свій тижневий бюджет — планування раціонального розпорядження власними грошима.

Доходи, грн	Обов'язкові витрати, грн	Інші витрати, грн

## Рефлексія до засвоєного

Навіщо тобі гроші? Чи відкладаєш ти кошти на щось особливе?

## 32. Що треба для забезпечення добробуту сім'ї?



**Поміркуйте та обговоріть.** Як ви думаєте, від чого залежить сімейне щастя? Яка роль добробуту в тому, щоб дорослі та діти жили щасливо та в злагоді? Як зробити, щоб сімейний добробут був достатнім? Що таке домашнє господарство?

Сімейний добробут — це забезпеченість членів сім'ї необхідними матеріальними й духовними благами. Він залежить від якісного ведення спільного господарства, повного або часткового об'єднання коштів членів родини та їх витрачання. Часто члени родини об'єднуються для спільного родинного бізнесу, щоб працюючи разом, покращувати свій добробут.

До чинників, що забезпечують успішність добробуту сім'ї, насамперед належать: довіра, взаємоповага, співпраця, здоровий спосіб життя та інші цінності. Підприємливість — це ініціативність, спроможність використовувати можливості й реалізовувати ідеї, перетворювати їх на цінності для інших у будь-якій сфері життєдіяльності.

### Як правильно скласти сімейний бюджет?

Бюджет сім'ї — це план доходів і витрат сім'ї на певний період (тиждень, місяць, рік). Складається він з двох частин: перша — це доходи (заробітна плата та подарунки), друга — витрати усіх членів сім'ї.

Доходи сім'ї бувають **постійні** та **разові**, а також їх можна поділити на **активні** та **пасивні**. До **постійних** доходів належать кошти від підприємницької діяльності, заробітна плата, пенсія, стипендія, відсотки на банківські вклади, доходи від оренди тощо. **Разовими** доходами є виграш у лотерею, подарунки, отримання спадщини. **Активні** доходи вимагають праці від членів сім'ї, наприклад, заробітна плата чи підробіток. **Пасивні** доходи виникають внаслідок інвестицій, наприклад, відсотки по депозитам або дохід від здачі квартири в оренду.

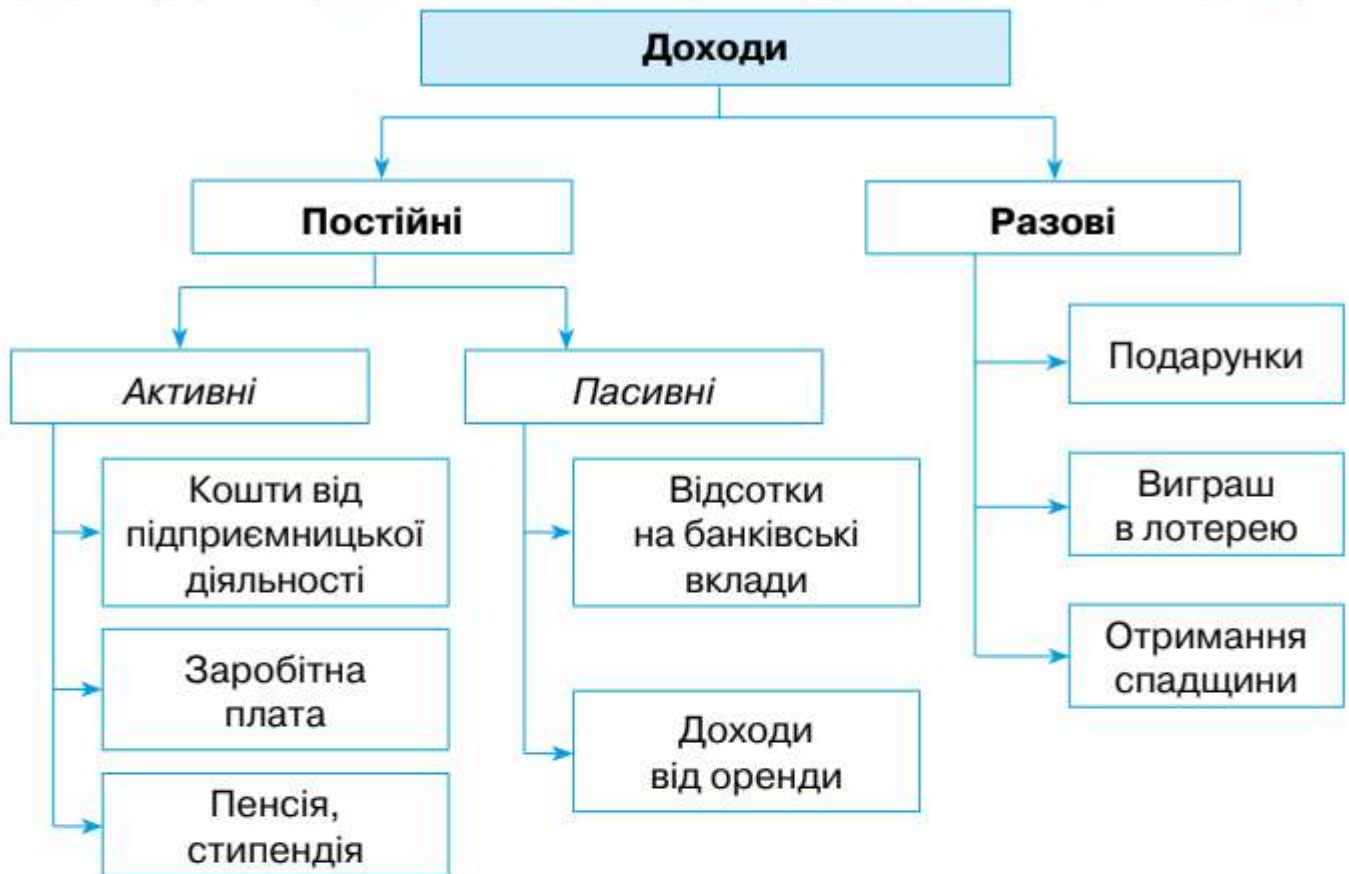


**Інвестиції** — це вкладення коштів у справу, вартість якої може з часом зрости, наприклад, акції компаній.

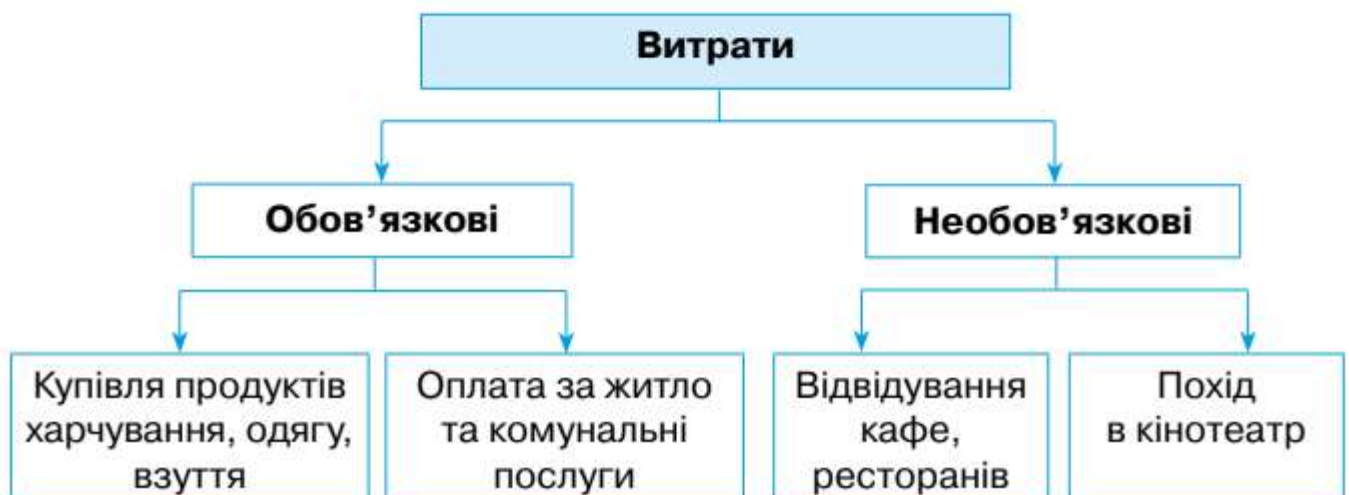
**Депозит** — гроші, які кладуть на банківський рахунок для тимчасового зберігання. Банк виплачує премії як плату за тимчасове користування коштами на депозиті.

**Орендна плата** — гроші, які орендар платить власнику майна (наприклад, за будинок чи квартиру).





Витрати сімейного бюджету поділяють на **обов'язкові** та **необов'язкові**. До **обов'язкових** належать витрати на забезпечення найважливіших потреб сім'ї: купівля продуктів харчування, одягу, взуття, оплату за житло, комунальні послуги тощо. **Необов'язкові** витрати зазвичай не є критично необхідними, вони залежать від стилю життя сім'ї. Наприклад, це похід до «Макдональдсу», відвідування кінотеатру. Найкраще жити в межах складеного бюджету, не витратити більше, ніж заробляєте, не брати в борг без серйозної необхідності. Плануючи сімейний бюджет, не забувати про благодійність, адже в наш час багато людей потребують різноманітної допомоги.



В економіці існує «золоте правило» стабільності сімейного бюджету: для розв'язання проблем, що виникли, та вирішення певних завдань у майбутньому, варто від 10 до 50 % доходів (залежно від можливостей) заощаджувати. Запитайте у батьків або близьких людей, чи дотримуються вони цього правила. Обговоріть з рідними або близькими людьми те, як можна збільшити доходи та зменшити витрати сім'ї. Наприклад, сім'я може встановити таку систему розподілу доходів: 80 % — витрати (витрачати), 10 % — заощадження (відкласти) та 10 % — благодійність (віддавати) або іншу, залежно від її можливостей.

### Орієнтовний розподіл доходів сім'ї



80 %

10 %

10 %



### Що таке сімейний бізнес?

Сімейний бізнес вже давно став невід'ємною частиною світової економіки. Він має свої переваги: сімейні цінності, традиції, передбачуваність, можливість швидкого прийняття рішень, розуміння місцевих особливостей, перспектива розвитку, а не прагнення лише миттєвого прибутку. На думку багатьох експертів, сімейний бізнес в Україні може стати основою фінансового процвітання сім'ї та країни в цілому. Починати нову справу разом веселіше і менш ризиковано.

В Україні найчастіше можна зустріти сімейні компанії, які зайняті в сфері торгівлі або невеликого виробництва (кондитерське, пекарське), сільського господарства (вирощування фруктів та овочів, тваринництво).



У Європі 85 % компаній належать сім'ям, які забезпечують робочими місцями 60 % населення. В Італії частка сімейних компаній в промисловому бізнесі становить 90 %, в Німеччині — 85 %, Іспанії — 70 %. Відомі бренди Salvatore Ferragamo, L'Oreal, Citroen, Hyundai — все це сімейні корпорації з мільярдними оборотами.



Сімейна пекарня «21.3» у м. Бровари як приклад соціально відповідального бізнесу, де залучають до праці молодь з синдромом Дауна.

**21 березня** світ відзначає День людей із синдромом Дауна.



**Поміркуйте та обговоріть.** Які особливості господарювання або ведення бізнесу в сільській та міській місцевості? Які є види господарювання або сімейного підприємництва там, де ви проживаєте? Які, на вашу думку, є перспективні напрями сімейного бізнесу?

Ознайомтеся з рекомендаціями від успішних підприємців щодо ведення сімейного бізнесу.

1. Любіть свою справу. Горіть тим, що робите.
2. Здобуйте та захищайте свою репутацію та репутацію бізнесу.
3. Пам'ятайте про цінності!
4. Заробляйте гроші чесно.
5. У вас має бути візія і місія бізнесу, а також довготермінова стратегія.
6. Будьте командою та підсилюйте одне одного.
7. Не приймайте поспішних рішень, радьтеся з іншими.
8. Вчіться постійно та шукайте можливості почерпнути досвіду в успішних людей.
9. Чітко розподіляйте повноваження та будьте відповідальними за свої обов'язки.
10. Дивіться на життя позитивно і щиро цікавтеся всім довкола.

## Стисло про головне

**Підприємливість** — це спроможність використовувати можливості й реалізовувати ідеї, перетворюючи їх на цінності для інших у будь-якій сфері життєдіяльності. Бізнес у колі сім'ї здатний принести фінансову стабільність і стати основною цінністю, яка перейде до наступного покоління. До чинників, що забезпечують успішність сімейного добробуту, належать: довіра, взаємоповага, співпраця, здоровий спосіб життя та інші цінності.

## Знаємо, розуміємо

1. Навіщо складати сімейний бюджет?
2. Яких видів бувають доходи у сім'ї?
3. Якими бувають витрати бюджету?
4. Як можна досягти стабільності сімейного бюджету?
5. Чому гроші потрібно заробляти чесно? У чому полягає шкода крадіжок?
6. Продовж речення: «Для створення сімейного підприємства потрібно...»

## Цінуємо

**Прочитайте** вислів та спробуйте його пояснити.

*«Гроші завжди живуть своїм життям. Але якщо ви не навчитеся ними керувати, вони почнуть керувати вами».*

*Джон Кейнс (1883–1946 рр.), англійський економіст*

## Застосовуємо



1. **Перегляньте відео** про успішний сімейний бізнес із сортування та переробки сміття.



<https://cutt.ly/j1vB2We>

Порадьтеся з рідними або близькими вам людьми та запропонуйте ідеї, яким може бути ваш внесок у забезпечення добробуту родини. Намагайтеся їх реалізувати.



2. **Об'єднайтеся у групи** та оберіть місто, куди б ви з класом хотіли поїхати на екскурсію. **Складіть бюджет** екскурсії, що включатиме оренду автобуса, відвідування музеїв (плату за квитки та екскурсію), харчування в кафе або придбання сувенірів.
3. **Підготуйте презентації** про успішний сімейний бізнес в Україні та світі.

## Рефлексія до засвоєного

Чи хотілося б тобі займатися підприємництвом? Яким саме?

### 33. Що таке «зелене споживання»?



**Пригадайте та обговоріть.** Яким буває маркування на пакуваннях товарів? Про що нас інформують попереджувальні знаки на пакуваннях або інструкціях з експлуатації товарів?

В наш час набуває поширення екологічний стиль життя — green consumerism (від англ. *зелене* або *екологічне споживання*). Збільшується кількість тих споживачів, які купуючи товар, звертають увагу на її екологічні аспекти, дбають, щоб їхня покупка відповідала нормам безпеки та не мала шкідливого впливу для довкілля.



**Споживач** — це окрема особа, підприємство або навіть держава, яка має матеріальні та духовні потреби, а також можливості для їх задоволення.

Згідно із сучасним законодавством споживачі мають свої права та обов'язки. Ознайомтеся з переліком основних прав споживачів, до яких ви також належите:

Право на якість, безпеку товарів і послуг	Право на інформацію про продукцію	Право на вибір	Право бути почутим/почутою
Право на відшкодування збитків	Право на чисте довкілля	Право на освіту	Право на задоволення основних потреб

Перед тим, як придбати товар, необхідно ознайомитися з інструкцією до експлуатації — описом виробу та правил користування ним, що є обов'язковим елементом у комплекті до товару. Такі інформаційні буклети містять опис виробу і рекомендації щодо налаштування, користування й обслуговування товару. Особливу увагу у правилах експлуатації приділено дотриманням правил безпеки. Зелене або екологічне споживання передбачає просування товарів і послуг, які не мають негативного впливу на людину і довкілля, формування у людей екологічно дружнього підходу до споживання. Це сприяє гармонізації взаємин «людина–довкілля».

Екологічне маркування за значенням поділяється на два типи. **Перший тип** екологічного маркування вказує на конкурентну перевагу об'єкта екологічної сертифікації щодо його впливу на стан довкілля і здоров'я людини протягом життєвого циклу. Об'єктом сертифікації

може бути готова продукція, послуга, об'єкт будівництва. Таке маркування є підказкою для споживача, орієнтованого на більш безпечну продукцію з поліпшеними екологічними характеристиками.



### Приклади екологічного маркування в різних країнах



США

країни ЄС

Німеччина

Канада

Україна

**Другий тип** екологічного маркування інформує про певну характеристику, пов'язану з впливами на довкілля, що може бути корисною для експлуатації, обслуговування, ремонту чи утилізації. Наприклад, в інструкції до експлуатації товару можна прочитати такі характеристики:

- придатний для компостування;
- здатний до розкладання;
- розбірна конструкція;
- зменшене енергоспоживання;
- зменшене використання ресурсів;
- зменшене водоспоживання;
- придатний для повторного використання та інші.

## Практичні поради, як бути дружніми до довкілля

Усім нам під силу змінити свій щоденний спосіб життя, щоб допомогти природі. Почати можна з малого, поступово переходячи до більш серйозних кроків, щоб зробити свій внесок у спільну справу — захист навколишнього середовища. Щоб стати відповідальними екоспоживачами, необхідно набувати відповідних корисних звичок та умінь.



Ознайомтеся з практичними порадами щодо екологічного споживання та намагайтеся сформувати в собі такі повсякденні звички:

- **Використовуйте енергозберігаючі лампи.** Вони споживають у 3–5 разів менше електроенергії, ніж лампи розжарювання. Це зкономить ваші витрати на електроенергію.
- **Сортуйте сміття.** Окремо зібрані відходи — це вже не сміття, а вторинна сировина.
- **Ходіть за покупками з екоторбинками.** Намагайтеся не брати пропоновані пластикові пакети в магазині, заведіть свою торбу з екологічних матеріалів і носіть її з собою.
- **Уважно читайте етикетки продуктів.** Дотримуйтеся безпеки споживання товарів.
- **Намагайтеся не використовувати одноразове.** Одноразовий посуд та інші товари у великій кількості засмічують довкілля. Замість цього віддайте перевагу відповідним багаторазовим речам.
- **Обирайте корисні продукти для себе та природи.** Віддавайте пріоритет продуктам з наявністю маркування, адже вони безпечні та перевірені.
- **Вимикайте електроприлади, що не використовуються, з розетки.** Комп'ютери та деякі інші прилади (телевізори, hi-fi системи) споживають енергію навіть в сплячому режимі, тому вимикайте прилади повністю, коли вони не використовуються (виймайте вилку з розетки).

- **Даруйте непотрібні речі.** Нерідко те, що ви вважаєте мотлохом і викидаєте, може ще комусь знадобитись. Таким чином, ви даєте друге життя речам, які будуть приносити користь.

- **Економте споживання води, встановіть водолічильник.** Так ви зможете побачити наскільки нераціонально використовували воду та зекономити кошти.

- **Частіше ходіть пішки або користуйтеся велосипедом.** Це не тільки покращить ваше здоров'я та самопочуття, а й зменшуватиме викиди вуглекислого газу в атмосферу.

- **Приймайте душ замість ванни.** Скоротіть час перебування в душі, зменшіть натиск, користуйтеся спеціальною економною насадкою з функцією повітряного душу (насичує потік води повітрям).

- **Правильно обирайте побутову хімію.** Обираючи або користуючись миючими засобами, обов'язково звертайте увагу на їхній склад, зазначений на упаковці та уважно прочитайте інструкцію.

- **Здавайте макулатуру.** Для виготовлення 60 кг паперу зрубують дерево.

- **Купуйте тільки потрібний одяг.** Зношений одяг можна перешити, віддати іншим або використати на ганчірки.

- **Обирайте корисне для себе та природи.** Обирайте екологічно безпечні продукти, вирощені без застосування добрив і пестицидів.

Ми можемо жити в злагоді з природою, і повинні захистити нашу планету — наш спільний дім.



Зелена стрічка Мебіуса — міжнародний символ вторинної переробки. Безліч різних відходів може бути використано вдруге. Для кожного типу сировини є відповідна технологія переробки. В Україні обсяг накопичених відходів за підрахунками сягає 15–20 млрд м<sup>3</sup>. З них можна видобувати цінні метали: золото, платину, срібло, титан, цинк та ін.



### Практика здорового життя

Ознайомтеся з рекомендаціями Центру громадського здоров'я про те, як можна заощадити на поліетиленових пакетах та зменшити потрапляння поліетилену в навколишнє середовище.



## 5 КРОКІВ: ЯК ПОЗБУТИСЯ ПАКЕТНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ?



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



Ходіть в магазин з власною сумкою



Зважуйте банани без пакетів



Не беріть нові фасувальні пакети



Замініть фасувальні пакети екомішечками



Відмовтеся від пластикових пакетів для сміття



### Стисло про головне

Зелене або екологічне споживання — це гармонізація взаємин «людина–довкілля», запорука збереження навколишнього середовища. Звертайте увагу на екологічне маркування товарів та намагайтеся обирати товари та послуги, що не шкодять вашому здоров'ю та довкіллю. Відповідально використовуйте особисті та природні ресурси.

### Знаємо, розуміємо

1. Хто належить до споживачів товарів та послуг?
2. Що таке «зелене споживання»?
3. Які бувають типи екологічного маркування?
4. Запропонуйте ідеї, як можна зменшити кількість сміття у побуті?
5. Що означає «дати друге життя» речам?

6. Розв'яжіть задачу. Автомобіль з двигуном внутрішнього згоряння за один рік їзди викидає у довкілля близько: 200 кг чадного газу; 40 кг вуглекислого газу; 60 кг сполук азоту; 3 кг металевого та гумового пилю; 2 кг газу, що містить сірку; 0,5 кг свинцю. Скільки всього шкідливих речовин викидає автомобіль за 7 років їзди?

### Цінуємо

Ознайомтеся з висловом та спробуйте його пояснити:

«Якщо ти хочеш змін в майбутньому — стань цією зміною в сьогодні».

Махатма Ганді (1869–1948 рр.),  
індійський державний і політичний діяч, національний герой

### Застосовуємо



1. **Перегляньте відео** — соціальний ролик про сортування сміття. **Обговоріть.** Чим шкідливе забруднення пластиком? Як можна цього уникнути? Які з ресурсів придатні для повторної переробки?



<https://cutt.ly/k1vNz8Y>



2. **Об'єднайтеся** в групи та виконайте проєкт «Друге життя речей». Запропонуйте лайфхаки, що і як можна виготовити з використаних пластикових пляшок. Відберіть необхідні ресурси та виготовте свої вироби.



3. **Наведіть** приклади товарів, дані про які ми отримуємо за допомогою таких видів інформації. Обґрунтуйте вибір товарів на основі їхньої якості.

### Інформація

Словесна  
(текст)

Цифрова (довжина,  
маса, об'єм, дата  
виготовлення)

Образна  
(художні та графічні  
зображення)

Символьна  
(спеціальні  
знаки)

### Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про зелене споживання для тебе стала корисною?

## 34. Як добродчинність змінює наш світ?

**Пригадайте та обговоріть.** Хто такі волонтери? Чи були ви залучені до волонтерства? Що ви відчуваєте, коли займаєтеся добродчинністю?



У будь-якому суспільстві існують організації та благодійні фонди, які збирають кошти для допомоги тим, кому вони потрібні. Благодійність означає «творити благу справу», тобто робити добрі вчинки. Це надання безкорисливої та безвідплатної допомоги тим, хто її потребує.

Україна переживає важкі часи через війну, втрату та вимушений виїзд громадян, знищення ворогом інфраструктури міст та селищ, пограбування населення та інші воєнні злочини, тому щодня потребує великої допомоги. В цій біді мільйони людей з різних країн світу щедро підтримують нашу країну, українці також згуртувалися для допомоги одне одному. Щодня волонтери роблять все можливе та неймовірне, аби допомогти іншим: евакуюють людей і тварин, забезпечують людей речами першої необхідності (їжею, одягом, ліками), допомагають знайти житло, стають донорами крові для поранених військових тощо. Ви вже переконалися з новин та власного досвіду, що успішними волонтерами можуть бути не тільки дорослі, але й підлітки та діти. Займаючись корисними для суспільства справами, волонтери одночасно опановують необхідні життєві навички, зокрема комунікативні, організаторські та підприємницькі. Заняття добродчинністю дарує також позитивні емоції та відчуття щастя, надихає на інші творчі проекти. Пам'ятайте, що всі, хто долучається до волонтерства, наближає Україну до перемоги.

**Допомагайте руками. Ви можете:**

- плести сітки: у школах та гуманітарних штабах організують волонтерські групи, тож приносьте шматки тканини і долучайтесь;
- доставляти продукти та ліки самотнім бабусям та дідусям: почніть з сусідів, можливо, саме їм потрібна ваша допомога;
- підтримувати тварин: у притулках часто потрібна допомога по догляду за тваринами.

**Підтримуйте розмовами або допомагайте у соцмережах. Ви можете:**

- підтримувати дітей внутрішніх переселенців: разом пограти, відвідати кінотеатр;
- волонтерити на інформаційному фронті: поширювати публікації та коментарі різними мовами про ситуацію в Україні, закликати відомих людей підтримувати Україну в соцмережах;
- займатися творчістю: створювати ілюстрації та відео, пісні та вірші, це неабияк підтримує українців та водночас допомагає проявити власні емоції.

**Збирайте кошти у своєму закладі освіти. Ви можете:**

- поставити благодійну скриньку на вході до школи: невеликими внесками можна зібрати значні суми на підтримку ЗСУ;
- організувати ярмарки чи благодійні вечори: поєднайте корисне та приємне, всі охочі зможуть долучитися до події, а виручені кошти можна буде використати на потреби військових або ж внутрішніх переселенців.



**Поміркуйте та обговоріть.** Кому могла б знадобитися ваша допомога? Яким чином ви могли б допомогти іншим? Запропонуйте ідеї благодійних проєктів. Спробуйте разом з дорослими організувати благодійний проєкт.

### Хто такі меценати та меценатки?

**Меценатство** — добровільна безкорислива діяльність людей у фінансовій, матеріальній та іншій підтримці набувачів благодійної допомоги. Назва походить від прізвища римлянина **Мецената** (Меценат), який за імператора Августа у I ст. до н. е. був покровителем митців. Зазвичай меценатство передбачає фінансову підтримку закладів культури і освіти, заснування нових театрів, галерей мистецтва, нових навчальних закладів, підтримку митців.

Українське меценатство має досить давню історію, починаючи з часів Київської Русі. Зокрема, княгиня Ольга заснувала першу лікарню у Києві, в якій доглядати хворих було доручено жінкам. Київський князь Володимир, запровадивши християнство, зобов'язав духовенство займатися громадським піклуванням, визначивши десятину на утримання монастирів, церков та лікарень. Князь Володимир Мономах був письменником, поціновувачем культури та освіти. У своїй праці «Повчання дітям» він виклав обов'язки князів по відношенню до бідних: *«Будьте батьками сиріт, не залишайте сильним губити слабких, не залишайте хворих без допомоги».*

В усі часи знаходились доброчинці, які ставали на захист української культури, мови, мистецтва, освіти, науки, докладали вагомих зусиль у збереження та розбудову української нації. Меценатством займалися заможні чоловіки та жінки, серед яких найбільш відомі: князь **Костянтин Острозький**, **Петро Могила**, гетьман **Іван Мазепа**, родина **Розумовських**, **Богдан та Варвара Ханенки**, родина **Терещенків**, родина **Алчевських**, митрополит **Андрей Шептицький** та багато інших.

Давня традиція благодійності в Україні була жорстко перервана революцією 1917 року. За радянської влади люди, які займалися благодійністю, були оголошені «класовими ворогами» та переслідувались.



Родина **Алчевських**, меценати та засновники міста **Алчевськ**, що на **Луганщині**. З 2014 р. це місто тимчасово окуповане військами РФ. Фотографії родини та їхній одяг як нагадування про те, люди якої національності населяли Донбас до 1930-х років. **Донбас — це Україна!**



З української діаспори меценатською діяльністю відзначились **Петро Яцик**, **Марія Фішер-Слиж**, **Володимир Кашицький**, а також наші сучасники, які своїми зусиллями змінюють Україну та світ на краще.



**Андрей Шептицький**



**Богдан та Варвара Ханенки**



**Марія Фішер-Слиж**

### Що таке краудфандинг?

В Україні щороку набирає популярності громадське фінансування, **краудфандинг**, або спільнокошт. Це спільноти людей, які добровільно об'єднують свої гроші чи інші ресурси разом, як правило онлайн, аби підтримати зусилля інших людей або організацій.



**Краудфандинг** (від англ. *crowdfunding*) — гуртове фінансування, фінансування гуртом.

Вони допомагають постраждалим від воєнних дій, стихійних лих, підтримують різноманітні проекти, розробки винаходів, фінансують малий бізнес. Для початку збирання коштів обов'язково повинна бути задекларована мета, визначена ціна її досягнення, а обчислення усіх витрат і спосіб фінансування мають бути відкриті для громади у вільному доступі.

Кошти на проект збираються переважно на онлайн-платформах, а за внесок доброчинці отримують винагороду — якісь пам'ятні речі, або сертифікат на майбутній продукт, якщо його вдасться виготовити. Краудфандингові кошти, крім фінансової допомоги, означають моральну підтримку для підприємця. Гроші не потрібно повертати, але їх необхідно ефективно використати, щоб не втратити довіру людей. Наприклад, завдяки збору коштів за допомогою краудфандингу вдалося реалізувати зокрема такі українські проекти:

- *Petcube* — гаджет для дистанційного спостереження за домашніми тваринами;
- *GreenNanny* — пристрій, що забезпечує індивідуальний полив рослин;
- *Planexta* — розумний браслет, що відслідковує емоційний стан людини;
- *GearEye* — система пошуку загублених речей.



Система пошуку загублених речей



Гаджет для дистанційного спостереження за домашніми тваринами

### Стисло про головне

**Благодійність** — це надання безкорисливої та безвідплатної допомоги тим, хто її потребує. Благодійністю можуть займатися люди різного достатку, дорослі та діти.

**Краудфандинг** — це спільнота людей, які об'єднуються через інтернет, щоб фінансово підтримати ідеї інших людей чи організацій. Доброчинність змінює наш світ на краще.

**Знаємо, розуміємо**

1. Що таке благодійництво?
2. У чому користь заняття волонтерством?
3. Чим займається меценатство?
4. У чому полягає користь від краудфандингу?
5. Які погляди та духовні цінності, на вашу думку, притаманні людям, що займаються благодійністю?

**Цінуємо**

Прочитайте вислови народної мудрості й **прокоментуйте** їх.



*Коли береш — наповнюєш руку, коли даєш — наповнюєш серце.*

*Віддавати набагато легше, ніж просити.*

*Благодійність — це привілей, а не обов'язок.*

*Добре роби — добре й тобі буде.*

**Застосовуємо**

1. **Перегляньте відео** «Митрополит Андрей Шептицький». **Обговоріть**, що корисного для Батьківщини зробив митрополит? У чому полягав його успіх? Яких принципів господарювання він дотримувався?



<https://cutt.ly/a1wUUas>

2. Твоя школа та клас — це спільноти. З'ясуйте, яка потреба є у вашому закладі освіти. Чи можна розв'язати цю проблему спільнокоштом? Запропонуйте ідеї та спробуйте їх реалізувати.
3. Підготуйте (на вибір) повідомлення про краудфандинг в Україні, відомих українських меценатів та меценаток, міжнародний громадський рух «Товариство Червоного Хреста».

**Рефлексія до засвоєного**

Що ти відчуваєш, коли робиш безкорисливо добро іншим людям? Чи хотілося б тобі стати волонтером/волонтеркою?

### 35. Застосовуємо знання щодня

1. Де має бути вказаний термін придатності товару та інформація про його безпеку? **Обери** із запропонованого переліку.

- А** касовий чек; **В** квитанція; **Д** упаковка;  
**Б** технічний паспорт; **Г** етикетка; **Е** сертифікат з відповідності.

2. **Установи** відповідність між поняттями та їхнім значенням.

1 — тайм-менеджмент; 3 — депозит;

2 — краудфандинг; 4 — меценатство.

**А** спільнота людей, яка об'єднується через інтернет, щоб фінансово підтримати ідеї інших людей чи організацій;

**Б** гроші, які кладуть на банківський рахунок для тимчасового зберігання;

**В** набір методів та прийомів, що допомагають збільшити продуктивність праці за допомогою правильної організації часу;

**Г** добровільна безкорислива діяльність людей у фінансовій, матеріальній та іншій підтримці набувачів благодійної допомоги.

3. **Визнач** вид родинного бюджету: збалансований, надлишковий чи дефіцитний.

**А)** У родини Нестора такі доходи: заробітна плата тата — 18000 грн, пенсія дідуся — 3700 грн, доходи від оренди житла — 3600 грн, дохід від продажу городини — 4200 грн. Витрати за місяць: плата за комунальні послуги — 5200 грн, витрати на харчування — 5800 грн, оплата проїзду — 680 грн, ремонт телефону — 850 грн, купівля взуття для сина — 3200 грн.

**Б)** У родині Марічки такі доходи: заробітна плата опікунки — 14000 грн, стипендія брата — 1500 грн, відсотки за вкладами — 350 грн, доходи від домашнього господарства — 3500 грн. Витрати за місяць: плата за комунальні послуги — 4300 грн, витрати на харчування — 6100 грн, оплата проїзду — 690 грн, ремонт холодильника — 850 грн, купівля подарунків — 1200 грн.

4. Об'єднайтеся у групи, **складіть і презентуйте бюджет** родинного свята (день народження, Великдень, Новий рік, Різдво Христове тощо).

№	Назва товару або послуги	Ціна	Кількість	Загальна вартість
1	Їжа до святкового столу			
2	Подарунки			
3	Розваги			
Разом				



## Як можна досягти успіху

- **Розгляньте** малюнок. Який з кроликів досяг справжнього успіху?

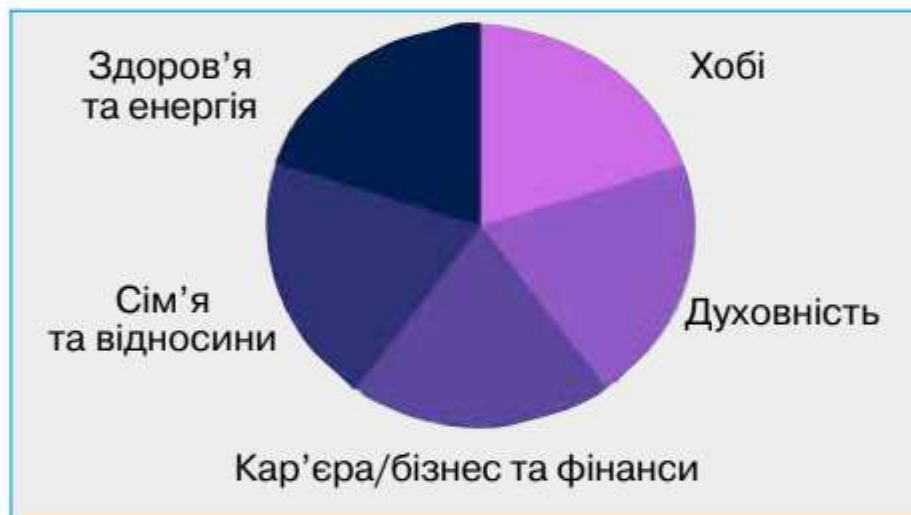
**Поясніть**, чому успіх — це не завжди те, що ми бачимо.

Що, на вашу думку, належить до складових успіху?



- **Розгляньте** та **обговоріть** діаграму «Складові успіху дорослої людини».

**Спробуйте** створити діаграму успіху підлітка. Що, на вашу думку, належить до його складових успіху?



- **Розгляньте** та **обговоріть** зображені формули успіху. **Спробуйте** створити власну формулу успіху.



### Формула успіху Х. Маккея

**Завзятість + Визначення мети + Впевненість у собі +  
Зосередження зусиль = Успіх**

### Цінності, які роблять нас успішними



**Щасливий, кому вдалося  
знайти щасливе життя,  
але щасливіший,  
хто вміє  
користуватися ним.**

*Григорій Сковорода*

**Приймайте  
виклики!**

**Продовжуйте  
розвиватися!**

**У вас все  
вийде!**

**Будьте  
креативними!**



# Зміст

## Розділ 1. У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ — ЗДОРОВИЙ ДУХ

### Тема 1. Фізична складова здоров'я

1. Що означає «жити у злагоді з природою»? . . . . .	5
2. Навіщо людям потрібний догляд за шкірою? . . . . .	10
3. Як уберегтися від перегрівання та переохолодження тіла? . . . . .	15
4. Яка користь людині від загартовування? . . . . .	21
5. Як підліткам правильно харчуватися? . . . . .	25
6. Як необхідно діяти у разі харчового отруєння? . . . . .	32
7. Які винаходи допомагають у боротьбі з поширенням інфекцій? . . . . .	38
8. Які хвороби належать до неінфекційних? . . . . .	43
9. <i>Застосовуємо знання щодня</i> . . . . .	48

### Тема 2. Психічна, соціальна та духовна складові здоров'я

10. Що означає «дослухатися до голосу серця»? . . . . .	50
11. Як самооцінка впливає на здоров'я людини? . . . . .	55
12. Як впізнати фейк? . . . . .	60
13. Чому психоактивні речовини небезпечні для здоров'я? . . . . .	66
14. Як досягти успіху в спілкуванні? . . . . .	72
15. Що означає «вміти дружити»? . . . . .	78
16. Як конструктивно розв'язувати конфлікти? . . . . .	83
17. <i>Застосовуємо знання щодня</i> . . . . .	88

## Розділ 2. БЕЗПЕКА В ЖИТТІ — ЖИТТЯ В БЕЗПЕЦІ

### Тема 1. Безпека в побуті

18. Чому безпека людини має бути понад усе? . . . . .	90
19. Що для вас має бути важливим під час воєнних дій? . . . . .	93
20. Як можна уникнути ризиків на окупованих територіях або в зоні бойових дій? . . . . .	98
21. Як досягти безпечного та здоров'язбережувального використання програмно-апаратних засобів? . . . . .	102
22. Що важливо вміти робити, щоб уберегти помешкання від затоплення? . . . . .	108
23. Як слід користуватися газовими та електричними приладами? . . . . .	112
24. Що потрібно знати про безпеку використання засобів побутової хімії? . . . . .	117
25. Як необхідно діяти у випадку виникнення пожежі? . . . . .	122


### Тема 2. Транспорт і безпека. Техногенні та соціальні небезпеки

26. Чому велосипед став популярним видом транспорту у світі? . . . . .	128
27. Які техногенні небезпеки можливі у наш час? . . . . .	134
28. Як не стати жертвою насильства? . . . . .	141
29. <i>Застосовуємо знання щодня</i> . . . . .	146

## Розділ 3. ДОБРОБУТ КОЖНОГО — ДОБРОБУТ УКРАЇНИ

### Тема 1–3. Особистий, родинний та суспільний добробут

30. Як правильно планувати та встигати все робити? . . . . .	148
31. Як ефективно розпоряджатися власними грошима? . . . . .	153
32. Що треба для забезпечення добробуту сім'ї? . . . . .	159
33. Що таке «зелене споживання»? . . . . .	163
34. Як добродійність змінює наш світ? . . . . .	169
35. <i>Застосовуємо знання щодня</i> . . . . .	174



## ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА

1. Навчіться визначати свій емоційний стан. Скористайтеся «барометром емоцій».



2. Скористайтеся корисними підказками, які допоможуть вам позбавитись негативних емоцій та повернути спокій:

- ✓ глибоко дихайте
- ✓ намагайтеся спертися на стіну, крісло або дерево
- ✓ випийте води
- ✓ пригадайте та заспівайте пісню
- ✓ стисніть в руці м'ячик або м'який предмет
- ✓ увявіть улюблених людей, улюблені речі та місця
- ✓ спілкуйтеся з іншими, жартуйте
- ✓ займайтеся тим, що дарує радість
- ✓ налаштуйтеся на позитив, скажіть життю «Так», не зважаючи на стрес.

