

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник  
інтегрованого курсу для 7 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*



Київ  
Видавництво «Алатон»  
2024

Автори:

Тетяна Воронцова, Володимир Пономаренко,  
Олена Хомич, Ірина Лаврентьєва, Наталія Андрук, Катерина Василенко

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

Видає за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено

Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого  
В-88 курсу для 7 кл. закладів загальної середньої освіти /  
Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, О. Л. Хомич,  
І. В. Лаврентьєва, Н. В. Андрук, К. С. Василенко. —  
К.: Видавництво «Алатон», 2024. — 280 с.  
ISBN 978-617-7834-34-1

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

Онлайн-підтримка вчителів за інтегрованим курсом є у вільному  
доступі за QR-кодами або покликаннями <https://is.gd/5qGYng> та  
<https://tinyurl.com/2eahrj3f>

УДК 51.204я721



ISBN 978-617-7834-34-1

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

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

© О. М. Курило, малюнки, 2024

Як працювати з цим підручником . . . . .	5
<b>Розділ 1. Безпека людини. . . . .</b>	<b>7</b>
§ 1. Безпека життєдіяльності . . . . .	8
§ 2. Надзвичайні ситуації воєнного характеру. . . . .	18
§ 3. Загрози від вибухонебезпечних предметів. . . . .	28
§ 4. Безпека на дорозі. . . . .	36
§ 5. Дорожньо-транспортні пригоди . . . . .	47
§ 6. Пожежна безпека у громадських приміщеннях. . . . .	59
§ 7. Психологічна стійкість і допомога при стресах . . . . .	69
§ 8. Перша домедична допомога при травмах . . . . .	76
<b>Розділ 2. Здоров'я людини . . . . .</b>	<b>86</b>
§ 9. Цілісність здоров'я . . . . .	87
§ 10. Значення звичок і життєвих навичок для здоров'я . . . . .	95
§ 11. Здоров'я і спосіб життя . . . . .	103
§ 12. Профілактика захворювань . . . . .	112
<b>Розділ 3. Фізична складова здоров'я . . . . .</b>	<b>123</b>
§ 13. Складові та ознаки фізичного здоров'я. . . . .	124
§ 14. Рухова активність . . . . .	134
§ 15. Особиста гігієна . . . . .	147
§ 16. Біологічні ритми та здоров'я. . . . .	159

<b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я . . .</b>	<b>169</b>
§ 17. Психічний розвиток підлітків . . . . .	170
§ 18. Психологічна рівновага і здоров'я . . . . .	176
§ 19. Як реагувати на зміни та критику . . . . .	185
§ 20. Стрес і здоров'я . . . . .	194
§ 21. Конфлікти та здоров'я . . . . .	207
<b>Розділ 5. Соціальна складова здоров'я . . . . .</b>	<b>213</b>
§ 22. Соціальні чинники здоров'я . . . . .	214
§ 23. Вплив цифрового середовища на людину . . . . .	220
§ 24. Неінфекційні захворювання: профілактика . . . . .	230
§ 25. Інфекційні захворювання, що набули соціального значення . . . . .	238
<b>Розділ 6. Добробут . . . . .</b>	<b>248</b>
§ 26. Громадський добробут . . . . .	249
§ 27. Особистий добробут . . . . .	256
§ 28. Уміння вчитися . . . . .	264
<b>Словник . . . . .</b>	<b>276</b>

# Як працювати з підручником

Підручник складається з шести розділів, які охоплюють 28 тем.

*Розділ 1 — «Безпека людини».* Містить базові поняття про безпеку. Тут вчитиметесь оцінювати рівні ризику: дізнаєтеся про правила безпеки під час воєнних дій; відпрацюєте прийоми психологічної самопомоги в екстремальних ситуаціях; повторите правила дорожнього руху й алгоритм дій під час пожежі.

*Розділ 2 — «Здоров'я людини».* Тут дослідите чинники впливу на здоров'я та переваги здорового способу життя, а також пригадаєте шляхи захисту від деяких інфекційних захворювань.

*Розділ 3 — «Фізична складова здоров'я».* Тут дізнаєтеся про особливості індивідуального розвитку та види моніторингу фізичної форми, проаналізуєте види рухової активності, біологічні ритми, процедури особистої гігієни.

*Розділ 4 — «Психічна і духовна складові здоров'я» —* допоможе вам дослідити самооцінку, навчитися справлятися зі стресом, запобігати конфліктам та залагоджувати їх.

*Розділ 5 — «Соціальна складова здоров'я».* З нього дізнаєтеся про соціальні чинники здоров'я, «хвороби цивілізації», вплив цифрового середовища на здоров'я, соціально небезпечні інфекційні хвороби та їх профілактику.

*Розділ 6 — «Добробут».* У ньому проаналізуєте складові громадського й особистого добробуту, дізнаєтеся про умови та бар'єри навчання, відпрацюєте прийоми ефективного навчання.

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



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



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



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



Так позначено рольові ігри, дебати, інсценування.



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

Пояснення слів, виділених *таким шрифтом*, знайдете у словнику на с. 276.

# Розділ 1

## Безпека людини

У цьому розділі ми дослідимо:



# § 1. Безпека життєдіяльності

- БЕЗПЕКА • РИЗИК • НЕБЕЗПЕКА
- БЕЗПЕЧНА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ
- СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ • ФЕЙК



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про види ризиків;
- визначите принципи безпечної життєдіяльності;
- дослідите небезпеки природного, техногенного, соціального походження;
- дізнаєтеся, що таке спотворення інформації.

## БЕЗПЕКА ТА НЕБЕЗПЕКА

*Безпека* — це відсутність загрози для життя та здоров'я людини. Потреба в безпеці є однією з базових людських потреб. Тому не дивно, що небезпечні ситуації викликають тривогу, страх, відчай. Вони бентежать, дратують, позбавляють сну й апетиту. Все це «вмикає аварійну сигналізацію» в організмі та спричиняє стрес.

Відчуття безпеки, навпаки, приємне. Воно супроводжується задоволенням, спокоєм, розслабленням. Тому необхідність дбати про безпеку ні в кого не викликає сумніву. Проте іноді для цього бракує знань або важливих умінь і навичок. Наприклад, якщо людина вперше користується метрополітеном, вона може спричинити небезпечну ситуацію через те, що не вміє правильно поводитися на ескалаторі.



Мал. 1. Піраміда потреб Маслоу



- Об'єднайтеся у три групи. На аркуші паперу, поділеному навпіл, напишіть по три безпечні та по три небезпечні ситуації, в яких можуть опинитися ваші однолітки.  
*Група 1:* у природному середовищі.  
*Група 2:* у техногенному середовищі.  
*Група 3:* у соціальному середовищі.
- Обговоріть, як правильно поводитись у кожній небезпечній ситуації.

## ВИДИ РИЗИКУ

Загрозу для життя, здоров'я або стану довкілля називають *ризиком*, а джерела ризику — чинниками ураження.

Ризик визначається імовірністю реалізації загрози та важкістю її наслідків. Чим вища ймовірність настання небезпечної ситуації й тяжкості наслідків, тим вищий рівень ризику.

Види ризику	Чому загрожує	Приклади ситуацій
Фізичний	Здоров'ю та життю	<ul style="list-style-type: none"> <li>• підняти міну</li> <li>• займатися екстремальними видами спорту</li> <li>• перебігати дорогу перед автомобілями</li> </ul>
Психологічний	Самоповазі, упевненості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• налякатися</li> <li>• зазнати стресу</li> <li>• першим підійти, щоб познайомитися</li> </ul>
Соціальний	Авторитету в дорослих, популярності серед однолітків, соціальному становищу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• порушувати шкільні правила</li> <li>• поводитися дивно або агресивно</li> <li>• провокувати конфлікт</li> <li>• посваритися з другом</li> </ul>

Мал. 2. Види ризику для життя та здоров'я людей



- За допомогою мал. 2 розкажіть своїми словами, які існують види ризику. Прочитайте наведені приклади ситуацій і запропонуйте свої.
- Проаналізуйте одну із ситуацій, які ви записали у стартовому завданні, за планом:
  - 1) джерела ризику (чинники ураження);
  - 2) для кого є загроза та можливі наслідки;
  - 3) як можна зменшити ризики в цих ситуаціях або уникнути їх.
- Перейдіть за QR-кодом і визначте види ризику в наведених ситуаціях.



## ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Існують загальні принципи безпечної життєдіяльності, які можна звести до формули «передбачати, запобігати, діяти».

Передбачати
<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміти розпізнавати небезпечні ситуації;</li> <li>• передбачати наслідки своїх дій;</li> <li>• оцінювати ризик.</li> </ul>
Запобігати
<ul style="list-style-type: none"> <li>• діяти так, щоб не наражатися на небезпеку;</li> <li>• самим не створювати небезпеки (наприклад, на дорозі завжди дотримуватися Правил дорожнього руху);</li> <li>• вживати запобіжних заходів (наприклад, встановлювати охоронну сигналізацію, проводити протипожежні тренування).</li> </ul>
Діяти
<ul style="list-style-type: none"> <li>• не розгубитися, тобто бути фізично і психологічно готовими діяти в небезпечній ситуації;</li> <li>• уміти діяти в різних небезпечних ситуаціях;</li> <li>• уміти взаємодіяти з рятувальними службами, правильно використовувати рятувальне спорядження;</li> <li>• не втрачати надії та робити все можливе, щоб урятуватися самому і допомогти іншим.</li> </ul>



Прочитайте байку Езопа «Лев і лисиця». Поміркуйте, який принцип безпечної життєдіяльності вона ілюструє. Які висновки ви можете з неї зробити? Розкажіть ситуації з життя, коли люди діяли так, як лисиця.



Лев постарів і не міг уже бігати, як раніше. Він заліз у печеру і прикинувся тяжкохворим. Звірі приходили провідати його, а він їх хапав і з'їдав. Аж ось одного разу прийшла до печери Лисиця і запитала Лева, як він почуввається.

— Ой, зле мені, зле! — почав бідкатися Лев, а потім спитав, чого це Лисиця не заходить.

А та у відповідь:

— Я б зайшла, та бачу, що до печери веде багато слідів, а з неї — жодного.

## БЕЗПЕКА У ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Природа є джерелом нашого здоров'я. Вона забезпечує нас повітрям, водою, продуктами харчування, одягом, відпочинком.

Але природа також є джерелом небезпек. Розгляньте мал. 3 і пригадайте можливі небезпеки природного середовища. Обговоріть, які з них можуть трапитись у вашому регіоні.



Гроза



Буревій, ураган



Повінь



Зсув



Снігова лавина



Отруйні рослини та тварини



Землетрус



Лісова пожежа

Мал. 3. Небезпеки природного середовища



Об'єднайтесь у вісім груп. Перейдіть за QR-кодом, завантажте інформацію і розподіть між групами небезпеки природного середовища. Ознайомтеся з інформацією, створіть презентацію або розіграйте сценку про поведінку в небезпечній ситуації.

## НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

*Соціальне середовище* — це родина, друзі, вчителі, соціальні мережі, телебачення та інші засоби масової інформації. Існує низка ризиків і потенційних загроз у соціальному середовищі (мал. 4).



Війни, катастрофи, пандемії тощо

Призводять до суттєвого погіршення умов існування людей і якості їхнього життя.



Кримінальні небезпеки

Крадіжки речей або особистих даних, шахрайство, насильство тощо.



Вплив мас-медіа

Пропаганда насильства або нездорових стереотипів негативно впливає на вибір людьми моделей поведінки.



Поширення дезінформації (фейків)

Неправдива інформація може викликати недовіру та напруження в суспільстві.



Нерівність і дискримінація

Дискримінація групи людей за будь-якими ознаками може спричинити соціальні конфлікти.



Булінг та кібербулінг

Спричиняють психологічний стрес, депресію, асоціальну поведінку.

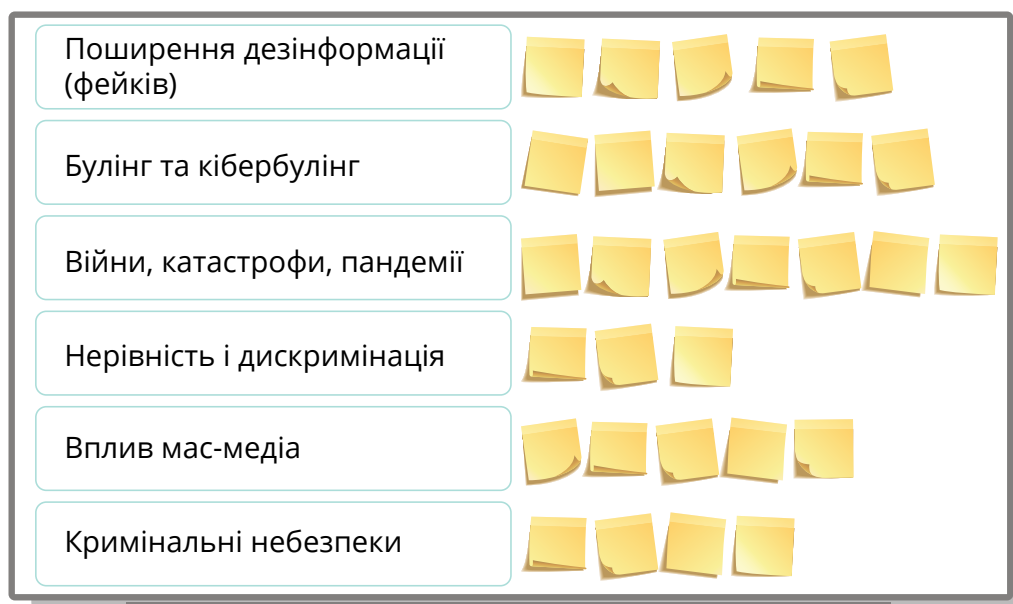
Мал. 4. Небезпеки соціального середовища



Розгляньте малюнок і обговоріть, що означає кожна небезпека і як вона на вас впливає.



- Учні 7-А класу проаналізували небезпеки свого соціального середовища і за допомогою стикерів створили діаграму (мал. 5).
- Розгляньте діаграму. Про який вид соціальних небезпек повідомило найбільше учнів, а про який — найменше?
- Проведіть опитування і створіть таку діаграму для свого класу.
- За який вид соціальної небезпеки проголосувало найбільше ваших однокласників та однокласниць?
- Чи можете ви вплинути на безпеку свого соціального середовища і як саме?



Мал. 5

## РИЗИКИ ТЕХНОГЕННОГО СЕРЕДОВИЩА

*Техногенне середовище* — це все, що пов'язане з упровадженням технологій. Мобільні пристрої, інтернет, штучний інтелект, розробки у сфері екотехнологій та смарт-систем — це лише кілька прикладів позитивного впливу розвитку технологій на повсякденне життя окремої людини та суспільства в цілому.

Проте майже всі досягнення людства мають не лише позитивний, а й негативний вплив (мал. 6).

Розвиток технологій та інновації роблять наше життя зручнішим і продуктивнішим.



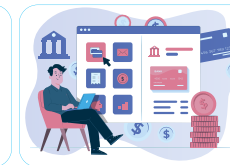
Розвиток технологій покращує продуктивність роботи підприємств, сприяє економічному зростанню.



Нові технології допомагають зберігати енергію та використовувати природні ресурси ефективніше.



За допомогою технологій ми маємо доступ до онлайн-освіти, банкінгу та інших послуг.



З розвитком цифрових технологій підвищився ризик кібератак, крадіжок особистих даних, інтернет-шахрайств.



Забруднення повітря, води та ґрунту внаслідок промислової діяльності та використання техніки становить значні екологічні ризики для наступних поколінь.



Помилки в роботі техніки можуть призвести до нещасних випадків і аварій.



Мал. 6. Вплив техногенного середовища



Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу про переваги й недоліки технічного прогресу.



## ЩО ТАКЕ ФЕЙК

Якщо джерело (книжка або вебсайт) та автор повідомлення викликають довіру, то і зміст повідомлень ми зазвичай сприймаємо як достовірний (істинний). Але це не гарантує, що така інформація насправді є достовірною, тобто відповідає фактам.

Найбільш надійна інформація міститься на сайтах державних та освітніх установ. Щоб визначити надійність вебсайту, слід звертати увагу на елементи в його адресі:

.gov — сайти державних установ;

.edu — освітні заклади, університети.

Спотворення інформації — це навмисне подання неправдивих даних як достовірних. Таку інформацію іноді називають фейком (у перекладі з англійської «фейк» — підробка).

Останнім часом для створення фейків і поширення їх в інтернеті використовують штучний інтелект.



Мал. 7. У Китаї замерзає річка Сонхуа, де на поверхні води природа з льоду та снігу творить неймовірні картинки



- Розгляньте мал. 7 й обговоріть, це правдива інформація чи фейк. Наведіть свої аргументи.
- Перейдіть за QR-кодом. Запитайте чат-бот штучного інтелекту, як розпізнати фейк. Проаналізуйте, чи можна довіряти такому джерелу.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Петро планує поїхати на велосипеді до парку разом зі своїми друзями. Наведіть приклади, як він може застосувати принцип «передбачати, запобігати, діяти».
2. Запишіть у зошиті ситуації та позначте Ф ті, які мають фізичний ризик, П — психологічний, С — соціальний.
  - Займатись екстремальними видами спорту.
  - Порушувати шкільні правила.
  - Зазнати стресу.
  - Налякатися.
  - Підняти міну.
3. Установіть відповідність.

Землетрус —

це сходження великої маси снігу в горах.

Повінь —

це раптовий струс земної кори.

Снігова лавина —

це підняття рівня води в річках.

4. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
  - Фейк — це навмисне подання неправдивої інформації як достовірної.
  - Найбільш надійна інформація міститься у соціальних мережах.
5. Оцініть свої досягнення.

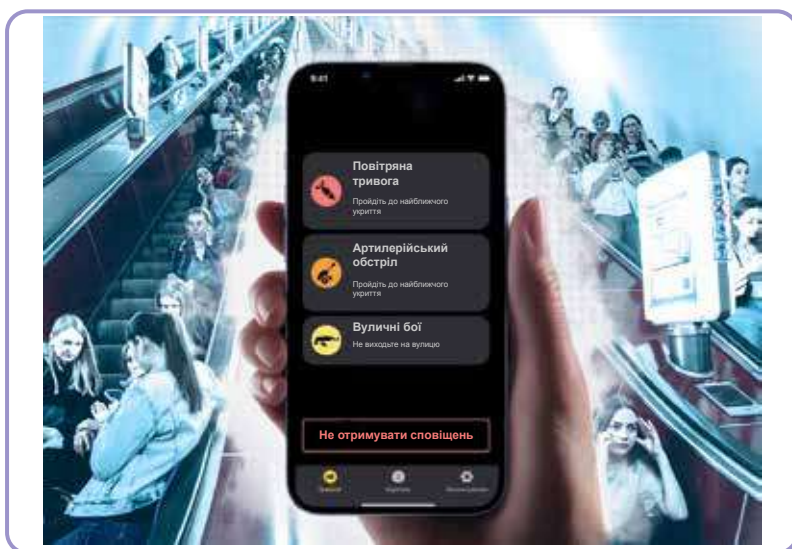
Я вмю визначати види ризику. ☆ ☆ ☆

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

Я вмю відрізнати достовірну інформацію від фейків. ☆ ☆ ☆

## § 2. Надзвичайні ситуації воєнного характеру

- НАДЗВИЧАЙНА СИТУАЦІЯ
- СИГНАЛИ ОПОВІЩЕННЯ
- ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА
- ЕВАКУАЦІЯ • УКРИТТЯ



У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з видами надзвичайних ситуацій мирного та воєнного часу;
- пригадаєте сигнали оповіщення про загрози;
- дослідите ознаки отруєння аміаком та хлором;
- повторите правила евакуації;
- навчитеся розрізняти надійні та ненадійні укриття;
- пригадаєте, що треба брати з собою в укриття.

## НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Щодня у світі відбуваються тисячі подій, які порушують спокій людей, призводять до їх загибелі або значних матеріальних утрат. Такі події називають надзвичайними ситуаціями (НС).

За офіційною класифікацією надзвичайних ситуацій в Україні визначають чотири їх види й чотири рівні.



Мал. 8. Класифікація та ознаки надзвичайних ситуацій



- Наведіть приклади надзвичайних ситуацій техногенного походження, які можуть статися у вашому регіоні.
- Пошукайте в інтернеті та інших ЗМІ повідомлення про такі ситуації.

## ВОЄННИЙ СТАН В УКРАЇНІ

24 лютого 2022 року РФ здійснила повномасштабне вторгнення на територію України, й цього самого дня у нас було оголошено воєнний стан. У законі України «Про правовий режим воєнного стану» *воєнний стан* визначено як особливий правовий режим, що вводиться в Україні в разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності.



Розгляньте інфографіку й обговоріть:

- Які обмеження вводяться під час воєнного стану?
- Що означає запровадження комендантської години?



трудова повинність для працездатних осіб, не задіяних в оборонній сфері



введення комендантської години



можливе вилучення майна у юридичних і фізичних осіб для потреб оборони



встановлення особливого режиму в'їзду і виїзду



заборона діяльності партій та громадських організацій, які загрожують суверенітету



перевірка документів й обшук громадян, транспорту, приміщень



заборона проведення мітингів і референдумів



контроль за роботою підприємств і телерадіоорганізацій

Мал. 9. Особливості воєнного стану  
(Джерело: сайт Верховної Ради України <https://www.rada.gov.ua/>)

## НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

Унаслідок бойових дій завжди виникають загрози для життя і здоров'я людей та стану довкілля. Найнебезпечнішим джерелом цих загроз є різні види зброї: ракети, бомби, артилерійські снаряди, міни тощо. Вони руйнують промислові підприємства, об'єкти енергетичної інфраструктури, склади та сховища токсичних речовин і відходів. Нерідко снаряди влучають у житлові будинки, торгові центри, школи, лікарні, дитячі садочки.

За даними ООН, з 24.02.2022 року по 11.01.2024 року підтверджена кількість загиблих в Україні цивільних осіб перевищила 10 200 людей, з них 575 — діти. Кількість поранених — понад 19 300 осіб.

Руйнування підприємств, житла, інфраструктури, іншого державного та приватного майна

Замінування великих територій

Необхідність евакуації населення з небезпечних територій

Загибель і травмування людей

Постійні загрози артилерійських обстрілів, авіаударів

Погіршення емоційного стану населення

Мал. 10. Наслідки війни для життя і здоров'я людей

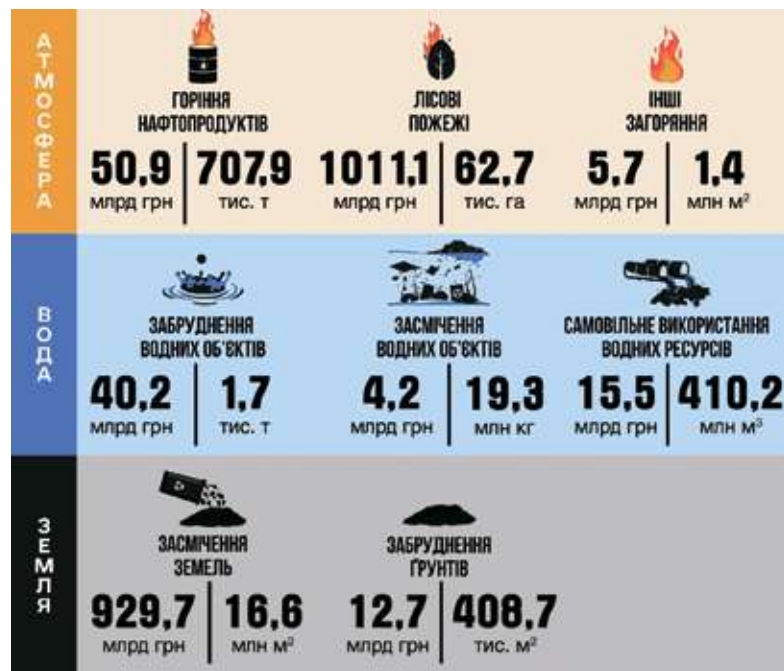


- Подивіться відео за QR-кодом. Назвіть, які небезпеки та загрози становлять воєнні дії для людини та довкілля.
- Дослідіть інформацію за допомогою інтернету або інших ЗМІ про наслідки війни у вашому регіоні.

## ЕКОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Під час війни руйнується довкілля — повітря, вода, земля, страждають рослини та тварини.

Від початку повномасштабного вторгнення РФ намагається зруйнувати інфраструктуру України, обстрілюючи нафтобази, електростанції та великі промислові підприємства. Це призводить до забруднення повітря, ґрунтів, поверхневих та підземних вод. Унаслідок обстрілів виникають лісові та степові пожежі, які знищують середовище проживання рослин і тварин. Важкі метали зі снарядів також потрапляють у ґрунт і підземні води. Усе це спричиняє шкоду і величезні збитки довкіллю (мал. 11).



Мал. 11. Збитки довкіллю від війни (24.07.2022 — 16.12.2023)  
(Джерело: Державна екологічна інспекція <https://www.dei.gov.ua/>)



- Подивіться презентацію про екологічні проблеми й техногенні аварії внаслідок воєнних дій і заповніть бланк.
- Проаналізуйте інфографіку та обчисліть загальну суму збитків довкіллю від війни за зазначений період.

## ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА

Хімічні небезпеки загрожують усьому живому: людям, тваринам, рослинам.

Аварії на хімічних підприємствах можуть супроводжуватися викидами таких небезпечних речовин, як аміак, хлор, фосген, синильна кислота.

Під час воєнних дій може бути застосовано хімічну зброю. Внаслідок цього заражене повітря вражає органи дихання, а також очі, шкіру, інші органи. Особливо небезпечним є отруєння хлором або аміаком (мал. 12).



Мал. 12. Симптоми та дії у разі отруєння хлором і аміаком



Перейдіть за QR-кодом, подивіться відео про правила безпеки під час хімічної загрози. Обговоріть, що потрібно зробити, якщо небезпека застала вас удома, на вулиці, в автомобілі тощо.

## ОПОВІЩЕННЯ ПРО ЗАГРОЗИ

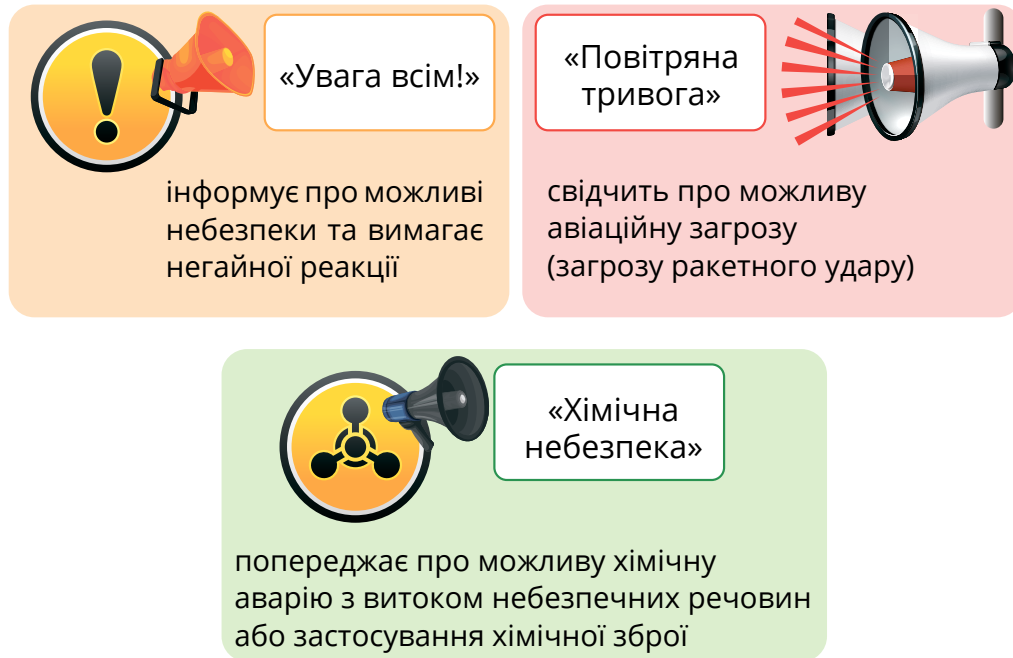
Оповіщення про загрози надзвичайного характеру здійснюється сигналами оповіщення населення. Зокрема, такими:

«Увага всім!»

«Повітряна тривога!»

«Хімічна небезпека!»

Розгляньте мал. 13 і з'ясуйте, що означає кожен сигнал.



Мал. 13. Сигнали оповіщення



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про сигнали оповіщення «Увага всім!» і «Повітряна тривога». Обговоріть, як треба діяти після їх оголошення.
- Поясніть, чому важливо мати системи оповіщення населення та знати правила безпечної поведінки під час надзвичайних ситуацій.
- Об'єднайтесь у чотири групи («У школі», «У громадському місці», «Вдома», «На вулиці»). Перейдіть за QR-кодом, завантажте інформацію і презентуйте алгоритми дій під час сигналу «Повітряна тривога».

## ПРАВИЛА ЕВАКУАЦІЇ

Дотримання правил евакуації — одна з найважливіших умов збереження життя у разі отримання сигналів оповіщення про загрози (мал. 14).



Мал. 14. Умови успішної евакуації



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про правила евакуації зі школи. Обговоріть:
- Що може трапитися під час евакуації, якщо учні у класі панікують і не виконують вказівок учителів?
  - На що потрібно звернути увагу, коли заходите у приміщення?

Розгляньте вміст екстреного рюкзака і виконайте завдання.

## ВИДИ УКРИТТІВ

Коли лунають сирени, треба переходити в безпечне місце — *укриття*. Найкраще укриття — це спеціально облаштоване сховище. Напрямок до укриттів вказують стрілки або написи на будівлях. Вхідні двері до укриття позначаються написом «Місце для укриття».

За відсутності офіційного сховища для укриття можна використовувати підземні станції метрополітену, цокольні та підвальні приміщення будинків, підземні паркінги та підземні переходи.

У житлових приміщеннях можна обрати умовно найбезпечніше місце, користуючись правилом двох стін.

Найбезпечнішими є сховища та укриття, які мають два виходи, один із них — за межами будівлі (мал. 15).



Мал. 15. Укриття



- Подивіться відео про укриття в будинку. Обговоріть, чому небезпечно ховатися у підвалі будинку, де немає другого виходу.
- Обговоріть із дорослими, де у вашій оселі найнебезпечніші місця.
- Подивіться відео про укриття й обговоріть, чому встановлюють мобільні укриття на зупинках.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Прочитайте наслідки війни для життя і здоров'я людей і додайте свої.

Руйнування  
будівель

Заміновані  
території

2. Оберіть правильні дії для наведеної ситуації.

Катя проходила повз торговий центр, коли почула оголошення сигналу «Хімічна небезпека». Вона відчула запах нашатирного спирту в повітрі.

А

Катя побігла на зупинку громадського транспорту, щоб швидше доїхати додому.

Б

Катя затулила рот і ніс шарфом, забігла в торговий центр і спустилася в підвал. Вона зателефонувала батькам, щоб повідомити про своє місцезнаходження.

3. Оберіть правильну відповідь.

- Загроза потрапляння під обстріли, бомбардування виникає внаслідок надзвичайної ситуації (воєнного/природного) характеру.
- Про аварію на хімічному підприємстві повідомляє сигнал («Повітряна тривога»/«Хімічна небезпека»).
- Укриття, яке має тільки один вихід, є (надійним/ненадійним).
- В екстрений рюкзак складають (речі, які можуть колись знадобитися/речі першої необхідності).

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, які загрози можуть бути у воєнний час. ☆ ☆ ☆

Я знаю основні сигнали оповіщення про загрози. ☆ ☆ ☆

Я знаю правила евакуації під час сигналу тривоги. ☆ ☆ ☆

## § 3. Загрози від вибухонебезпечних предметів

- ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ
- МІНИ • ДЕТОНАТОРИ • АВІАБОМБИ
- КАСЕТНІ СНАРЯДИ • МІНИ-ПАСТКИ



Скульптура «Зламаний стілець» (Швейцарія, м. Женева)

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про види вибухонебезпечних предметів;
- обговорите, як діяти в разі потрапляння на заміновану територію;
- повторите загальні правила поведінки під час виявлення вибухонебезпечних предметів;
- дізнаєтеся, де ще можна навчатися мінної безпеки.

## ЗАМІНОВАНІСТЬ ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Скульптура «Зламаний стілець» була встановлена перед головним входом до Палацу Націй у Женеві в 1997 році. Стілець із відламаною ніжкою символізує протест проти застосування касетних бомб і протипіхотних мін, що вже призвело до втрати кінцівок мільйонами людей. Унаслідок повномасштабного вторгнення Російської Федерації Україна є найбільш замінованою країною в світі.



Мал. 16. Замінованість території України



Розгляньте інфографіку та обговоріть:

- Скільки відсотків території України заміновані?
- Яка область України є найбільш замінованою?
- Скільки часу необхідно для розмінування території України?

Перейдіть за QR-кодом на сайт ДСНС. Дослідіть інтерактивну карту замінованих територій в Україні. Чи є у вашій області заміновані території?



## ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

На територіях, де відбувалися бойові дії, завжди залишається багато артилерійських снарядів, реактивних та інженерних мін, авіабомб, детонаторів, ручних гранат та інших вибухонебезпечних предметів. Небезпека в тому, що деякі міни та снаряди важко помітити, або ж їх може бути надто багато.

Якщо вибуховий снаряд пролежав у землі десятки років і не вибухнув, це не означає, що він не становить загрози. З часом він може стати ще небезпечнішим та вибухнути від удару, тертя, невеликої іскри. Тому ніколи не торкайтеся невідомих предметів. Розгляньте мал. 17 і назвіть приклади вибухонебезпечних предметів.



Мал. 17. Приклади вибухонебезпечних предметів



Подивіться відео про мінну безпеку. Обговоріть:

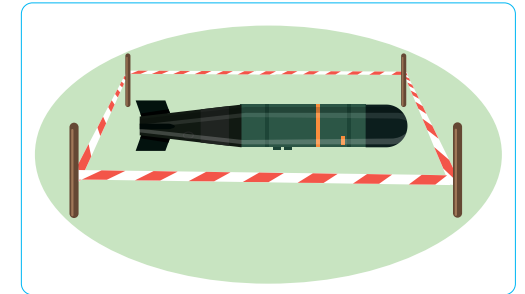
- Чому деякі міни важко помітити?
- У чому особлива небезпека саморобних вибухових пристроїв? Якими вони бувають?

## ЯКЩО ПОБАЧИЛИ ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ

Ніколи не намагайтеся самостійно знешкоджувати вибухонебезпечні предмети. Це смертельно небезпечно! Для цього існують спеціальні підрозділи фахівців, які мають відповідний досвід та обладнання. Розгляньте мал. 18 і назвіть правила поведінки з вибухонебезпечними предметами.



У жодному разі не підходьте ближче і не торкайтеся підозрілого предмета



Залиште там, де ви стоїте, якусь позначку (куртку, наплічник, шарф)



Попередьте про знахідку інших осіб поруч. Відведіть їх та відійдіть самі на безпечну відстань (щонайменше 100 метрів)



Єдиним офіційним каналом повідомлень про виявлення підозрілих вибухонебезпечних предметів є дзвінок на екстрені номери «101» або «102»

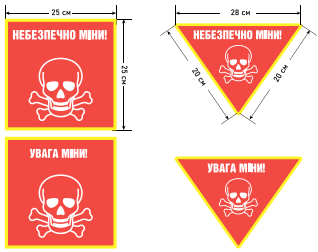
Мал. 18. Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами



Перейдіть за QR-кодом, подивіться відео і прочитайте інформацію, як діяти в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами.



## ДЕ ХОВАЮТЬСЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ



Офіційні позначення небезпечних територій на фанері, папері, стіні, паркані, яскравих стрічках).

Міни, боеприпаси та інші вибухонебезпечні предмети можна зустріти не лише в районах проведення бойових дій. Багато з них лишаються після обстрілів у різних регіонах України. Такі території є вкрай небезпечними, тому їх позначають спеціальними знаками — офіційними та неофіційними (це можуть бути написи «Небезпечно — міни!» фарбою на фанері, папері, стіні, паркані, яскравих стрічках).



Місця, де відбувалися бойові дії



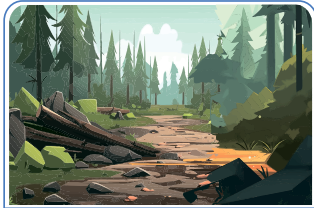
Військово-стратегічні локації



Поля та лісосмуги



Місця розміщення стратегічної інфраструктури



Ліси



Знищені транспортні засоби

Мал. 19. Приклади небезпечних територій



Розгляньте мал. 19. Назвіть місця, які можуть бути небезпечними. Які ознаки вказують на це?

Подивіться відео «Суперкоманда проти мін». Обговоріть:

- Де діти побачили вибухонебезпечні предмети?
- Чому слід бути обережними під час прогулянки?

## МОДЕЛЮВАННЯ ВЗАЄМОДІЇ З РЯТУВАЛЬНИМИ СЛУЖБАМИ



Об'єднайтеся в пари або малі групи, придумайте та змодельуйте ситуації, коли ви на прогулянці побачили міну, снаряд чи підозрілий предмет.

## ДЕ ЩЕ МОЖНА НАВЧАТИСЯ МІННОЇ БЕЗПЕКИ

Навчатися мінної безпеки можна також за допомогою сайту «Суперкоманда проти мін». Усі матеріали на цьому сайті розроблено з ініціативи Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні (© ЮНІСЕФ, 2018).



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте на сайті інформацію про мінну безпеку.
- Завантажте комікс і брошуру з завданнями «Суперкоманда проти мін».
- Перевірте, чи уважно ви прочитали комікс, і виконайте інтерактивну вправу.
- Роздрукуйте і виконайте завдання від суперкоманди. Об'єднайтесь у пари та перевірте одне одного. Обговоріть незрозумілі моменти у класі.



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які з цих тверджень істинні, а які — хибні.
  - Вибухонебезпечні предмети можуть бути лише на територіях, де велися бойові дії.
  - Міни-пастки можуть бути заховані навіть у дитячих іграшках, коробках із-під смартфонів тощо.
  - Натрапити на вибухонебезпечні предмети можна не лише на територіях, де велися бойові дії.
2. Назвіть три основні заходи безпеки, яких слід дотримуватися для уникнення мінної загрози під час прогулянки на природі.
3. Оберіть знаки, якими позначаються заміновані території.



4. Створіть перелік із п'яти найважливіших правил мінної безпеки. Поясніть свій вибір.
5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю ознаки вибухонебезпечних предметів. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як позначають небезпечні території. ☆ ☆ ☆

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

## § 4. Безпека на дорозі

- ПІШОХІД • ВЕЛОСИПЕДИСТ
- ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ
- ЗАЛІЗНИЧНИЙ ПЕРЕЇЗД
- НЕБЕЗПЕЧНИЙ ВАНТАЖ



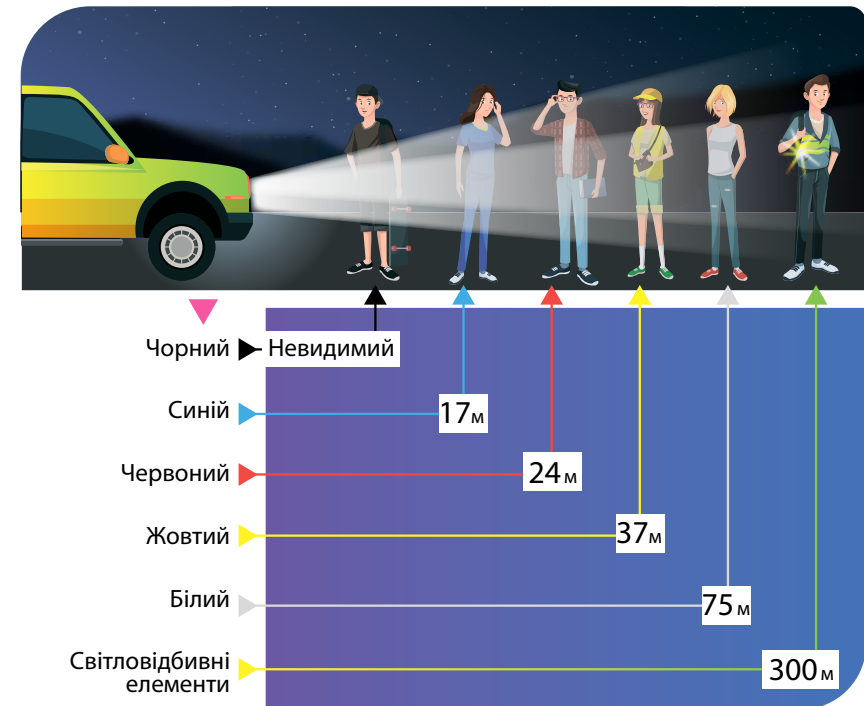
У цьому параграфі ви:

- пригадаєте правила поведінки пішоходів;
- дізнаєтеся про безпеку руху на велосипеді;
- дослідите поради щодо безпечного користування електросамокатом;
- повторите правила безпеки в електротранспорті, автобусі, метрополітені.

## БЕЗПЕКА ПІШОХОДІВ

*Пішоходи* — це люди, які беруть участь у дорожньому русі поза транспортними засобами.

Пішоходи повинні рухатися тротуарами, а переходячи проїзну частину дороги, користуватися підземним, надземним пішохідними переходами або переходити дорогу у місцях, позначених спеціальною розміткою та дорожніми знаками. В сутінках і в нічний час суттєво погіршується видимість. Тому пішоходам, особливо дітям, рекомендують прикріплювати до одягу спеціальні світловідбивачі (флікери). Розгляньте мал. 20 і назвіть відстань, на якій водій побачить уночі пішохода залежно від кольору його одягу.



Мал. 20. Відстань, на якій водій побачить уночі пішохода залежно від кольору одягу



Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про те, як діти організували флешмоб «Засвітись-захистись». Організуйте свій флешмоб, розмістіть інформацію про нього в соціальних мережах.

## БЕЗПЕКА ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

Більшість ваших однолітків люблять кататися на велосипеді. З 14 років дітям дозволяється їздити не тільки в парках, а й по дорозі. Але до цього треба підготуватися. Прочитайте поради велосипедистам від патрульної поліції (мал. 21).



Мал. 21. Корисні поради патрульної поліції велосипедистам



Мал. 22. Обладнання велосипеда й аксесуари велосипедиста



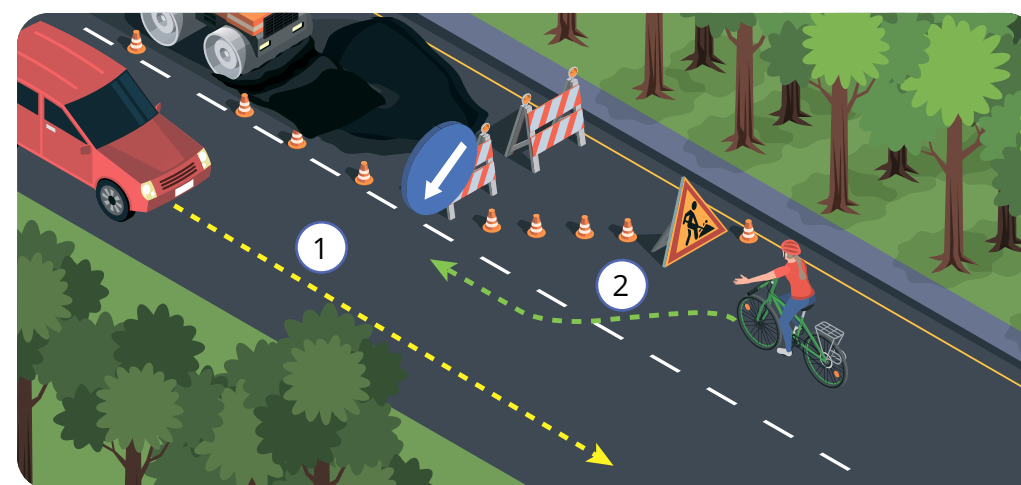
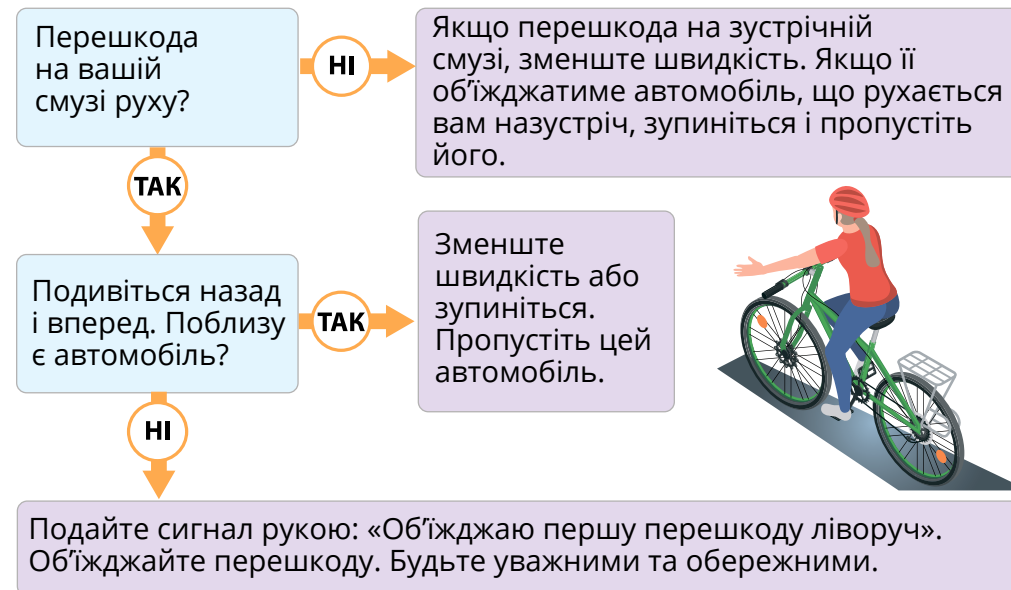
- Розгляньте мал. 22 і назвіть елементи, якими необхідно обладнати велосипед. Обговоріть, для чого потрібен кожен такий елемент.
- Перейдіть за QR-кодом і дослідіть сайт Green Way, за допомогою якого можна вивчати правила дорожнього руху. Складіть коротку пам'ятку про вимоги до велосипедистів.

## ЯК БЕЗПЕЧНО ОБ'ЇХАТИ ПЕРЕШКОДУ

Ремонт на дорозі створює додаткову небезпеку для водіїв. Якщо є можливість, уникайте поїздки такими дорогами.



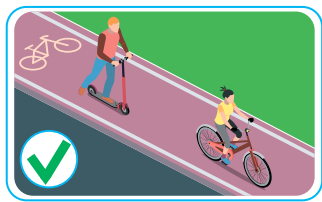
Катя їхала узбіччям дороги. Вона побачила, що попереду відбуваються ремонтні роботи (мал. 23). За допомогою блок-схеми допоможіть їй безпечно об'їхати перешкоду.



Мал. 23. Перешкоди на дорозі під час ремонту

## БЕЗПЕЧНІ ПОЇЗДКИ НА ЕЛЕКТРОСАМОКАТИ

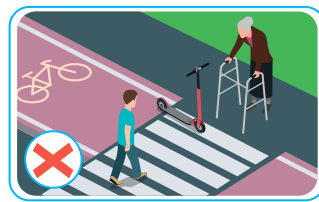
Електросамокати, гіроскутери, моноколеса та іншу техніку на електричній тязі в Україні прирівняли до транспортних засобів. Окремих правил дорожнього руху для водіїв цього транспорту поки що не ухвалено. Тому для них діють правила дорожнього руху, як для велосипедистів. Ознайомтеся з деякими порадами на мал. 24.



Електричними самокатами можна їздити по велодоріжках. Їхати слід якомога правіше проїзною частиною.



Надівайте захисний шолом, дотримуйтеся правил дорожнього руху для велосипедистів.



Паркуйтеся відповідально. Не загороджуйте зони доступу та не паркуйтеся надто близько до перехрестя.



Їздьте обережно, одна людина на одному самокаті.



Завжди поступайтеся дорогою пішоходам і людям, які пересуваються на кріслах колісних.



Керуючи самокатом, використовуйте звуковий сигнал, не відволікайтеся під час їзди.

Мал. 24. Поради щодо безпечного користування електросамокатом



- За допомогою інтернету або штучного інтелекту дослідіть, які правила дорожнього руху для цих транспортних засобів існують в інших країнах.
- Уявіть себе законотворцями. Придумайте декілька правил для водіїв електросамокатів та інших транспортних засобів на електричній тязі.

## ПОВЕДІНКА ПАСАЖИРІВ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

Багато школярів добираються до школи автобусом, метро, поїздом чи електричкою. Щоб уникнути неприємних ситуацій, треба знати правила поведінки у громадському транспорті. Прочитайте деякі правила поведінки пасажирів у поїзді, надані фахівцями Укрзалізниці (мал. 25).

### Пасажирам забороняється:



заходити у вагон і виходити з нього до повної зупинки поїзда



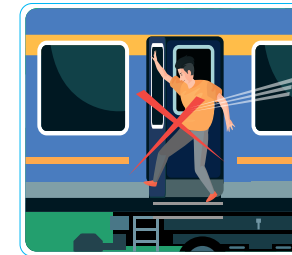
висуватися з вікна поїзда під час руху



самостійно відчиняти двері вагонів під час руху чи стоянки поїзда



зривати стоп-кран без крайньої необхідності



перебувати на підніжках, дахах вагонів, перехідних площадках поїзда



смітити в купе, коридорах вагона, викидати сміття з вікна поїзда

Мал. 25. Деякі правила поведінки пасажирів у поїзді

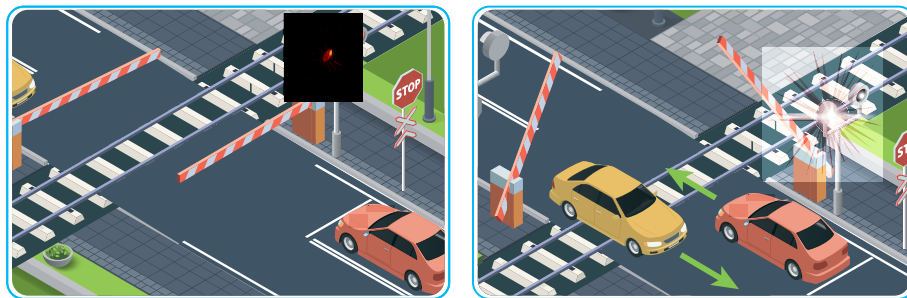


Об'єднайтеся у три групи. Перейдіть за QR-кодом і розподіліть між собою завдання. Підготуйте пам'ятки про правила безпеки та презентуйте їх у класі.

- Група 1. У тролейбусах, трамваях.
- Група 2. В автобусі.
- Група 3. У метрополітені.

## РУХ ЧЕРЕЗ ЗАЛІЗНИЧНІ ПЕРЕЇЗДИ

Водії транспортних засобів можуть перетинати залізничні колії тільки на залізничних переїздах. *Залізничні переїзди* — це місця, де дороги для автомобілів перетинають одну або декілька залізничних колій. Через велику масу поїзди не можуть швидко зупинитися. Тому залізничний переїзд є зоною підвищеної небезпеки. Є регульовані та нерегульовані залізничні переїзди. Регульовані обладнані звуковою та світловою сигналізацією, деякі — ще і шлагбаумами (мал. 26).



Проїзд заборонено

Проїзд дозволено

Мал. 26



1.27

Залізничний переїзд із шлагбаумом



1.28

Залізничний переїзд без шлагбаума



1.29

Одноколійна залізниця



1.30

Багатоколійна залізниця

Мал. 27. Дорожні знаки залізничних переїздів



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про сигнали світлофора на залізничному переїзді. Подивіться друге відео та обговоріть, чи може машиніст швидко загальмувати. Чому треба бути особливо обережним, переходячи залізничну колію?



- Обговоріть, чи є поблизу вашого населеного пункту залізничний переїзд. Він регульований?
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу на розпізнавання дорожніх знаків і елементів залізничного переїзду.

## БЕЗПЕКА ПАСАЖИРІВ ВАНТАЖНОГО АВТОМОБІЛЯ

Основне призначення вантажних автомобілів — перевезення вантажів. Проте іноді, коли немає іншого транспорту, доводиться їхати в кабіні чи кузові вантажівки. За правилами дорожнього руху це не заборонено за умови виконання певних вимог (мал. 28).

Категорично заборонено перевозити пасажирів у кузові самоскида, трактора, вантажного мотоцикла і в будь-якому кузові, не обладнаному для перевезення людей. А також дітей, зріст яких менше ніж 150 см, не можна перевозити у транспортних засобах без використання дитячих утримувальних систем.

У кузові вантажного автомобіля може розміститися стільки пасажирів, скільки є надійно закріплених місць.

Попереду і позаду на тенті встановлюють розпізнавальні знаки «Люди».

Для захисту від вітру, сонця, пилу, дощу над кузовом встановлюють тент.

У кузові пасажирів повинні сидіти спиною до напрямку руху, якнайближче до кабіни та якнайдалі від бортів.

Для посадки та висадки пасажирів до заднього борту кріплять металеву драбину.



Мал. 28. Вимоги до вантажних автомобілів, що перевозять пасажирів

## НЕБЕЗПЕЧНИЙ ВАНТАЖ

На деяких вантажних автомобілях можна побачити спеціальні знаки, які попереджують, що автомобіль перевозить небезпечний вантаж (мал. 29). Аварії за участю таких автомобілів можуть спричинити сильне забруднення довкілля і навіть надзвичайну ситуацію, загрозову для здоров'я і життя багатьох людей. Тому ліквідацію аварії та її наслідків здійснюють спеціальні загони. Сторонні люди мають якнайшвидше покинути місце аварії.

Найбільш небезпечні вантажі

Небезпека вибуху

Вогнебезпечно

Токсична речовина

Радіоактивна речовина

Ідентифікаційний номер виду безпеки: 33

Ідентифікаційний номер речовини за списком ООН: 1088

**Коди ідентифікаційних номерів виду безпеки**

- 2 Виділення газу в результаті тиску або хімічної реакції
- 3 Займиста рідина (пари) та гази або рідини, що самонагріваються
- 4 Займиста тверда речовина або тверда речовина, що самонагрівається
- 5 Окиснювальний ефект (ефект інтенсифікації горіння)
- 6 Токсичність або небезпека інфекції
- 7 Радіоактивність
- 8 Корозійна активність
- 9 Небезпека спонтанної бурхливої реакції
- X Воду не застосовувати! (Речовина вступає в небезпечну реакцію з водою)

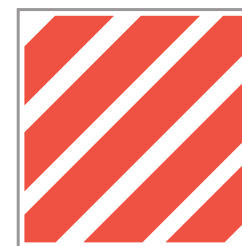
Мал. 29. Знаки небезпечного вантажу



Об'єднайтеся в три групи та розподіліть інформацію на с. 43–45. Прочитайте короткі повідомлення та по черзі розкажіть іншим групам.

## ВАНТАЖ, ЩО ВИСТУПАЄ

Небезпечним є і вантаж, що виступає за довжиною, наприклад труби, дошки (мал. 30). Під час повороту такий вантаж може зачепити пішоходів на переході чи навіть на тротуарі. Вулицями також курсують автобуси та тролейбуси, довші за звичайні, а також трамваї, що мають декілька вагонів. На них є застережні написи: «Винос 1,5 м». Це означає, що під час повороту вони можуть відхилитися на відстань до 1,5 м. Не переходьте дорогу перед автомобілями, які перевозять небезпечний вантаж або вантаж, що виступає. Краще зачекайте, доки вони проїдуть.



«Негабаритний вантаж» — сигнальні щитки або прапорці, що розміщуються на крайніх зовнішніх частинах вантажу, що виступає за габарити транспортного засобу.

Мал. 30. Вантаж, що виступає, позначають прапорцями



- Які вантажі можуть виступати за габарити легкового автомобіля?
- Яких заходів безпеки мають дотримуватися водії, щоб безпечно перевезти негабаритний вантаж?

## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть вік, з якого дозволено їздити на велосипедах проїзною частиною дороги.
2. Оберіть знаки, які позначають небезпечний вантаж.



3. Оберіть правильну відповідь.

- Бути помітним у сутінках допомагає (темний одяг/світловідбивні елементи).
- Щоб об'їхати перешкоду, потрібно (зменшити/збільшити) швидкість.
- Перед кожною поїздкою на велосипеді (потрібно/не потрібно) перевіряти справність гальм.
- Залізничний переїзд (можна/не можна) перетинати при ввімкненому звуковому і світловому сигналі.

4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію обирати безпечне місце для переходу дороги.



Я знаю правила безпеки для велосипедистів. ☆☆☆

Я знаю, як правильно поводитися на зупинках і у

громадському транспорті. ☆☆☆

## § 5. Дорожньо-транспортні пригоди

- ДТП • РЕМЕНІ БЕЗПЕКИ • ПІДГОЛІВНИКИ
- ЗАХИСНИЙ ШОЛОМ • СВІДКИ ДТП



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь, які бувають дорожньо-транспортні пригоди;
- розглянете, як розвиваються події під час ДТП;
- навчитеся приймати захисні положення, що знижують ризики травмування;
- проаналізуєте, як мають діяти свідки ДТП.



## ВИДИ ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНИХ ПРИГОД

*Дорожньо-транспортна пригода (ДТП)* — це подія за участю транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи заподіяно матеріальних збитків.

З появою на дорогах перших автомобілів почали траплятися випадки дорожньо-транспортних пригод. За короткий час ДТП у світі посіли перше місце за кількістю загиблих і друге — за кількістю травмованих осіб. Дорожньо-транспортні пригоди називають «убивцею № 1».



Мал. 31. Основні види ДТП



- Розгляньте мал. 31 і назвіть основні види ДТП.
- Які види ДТП, на вашу думку, мають найбільш негативні наслідки?
- За допомогою інтернету дослідіть статистичні дані щодо ДТП у вашому регіоні.

## ЯК РОЗВИВАЮТЬСЯ ПОДІЇ ПІД ЧАС ДТП

Під час зіткнення автомобілів, що рухаються зі швидкістю 80 км/год, виділяється енергія, здатна підкинути машину вагою в одну тону на висоту 30 м, тобто вище семи-поверхового будинку. При цьому маса тіла пасажира сягає 5 тонн.

Щоб дослідити, як розвиваються події під час ДТП та які вони мають наслідки для людей, у спеціальних лабораторіях імітують різні види транспортних аварій із манекенами. Керують такими автомобілями по радіо, а розвиток подій фіксують на відео. Ось що відбувається, коли автомобіль на швидкості 80 км/год наїжджає на перешкоду, а водій і пасажири не пристебнуті ременями безпеки.



Мал. 32. Що відбувається з людьми в автомобілі при зіткненні на швидкості 80 км/год



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте, що відбувається з людьми в салоні автомобіля під час зіткнення на швидкості 80 км/год.
- Подивіться відео. Опишіть, що відбувається з автомобілем під час зіткнення на різних швидкостях.

## ЗАСОБИ ЗАХИСТУ, ЯКІ ЗНИЖУЮТЬ РИЗИКИ ТРАВМУВАННЯ ПІД ЧАС ДТП

Використання засобів захисту може значною мірою знизити ризики травмування під час ДТП.



- Об'єднайтесь у чотири групи. Опрацюйте матеріал про засоби безпеки легкового автомобіля і створіть інформаційні повідомлення (можете використати додаткові джерела):  
*група 1* — підголівники;  
*група 2* — ремені безпеки;  
*група 3* — подушки безпеки;  
*група 4* — дитяче автокрісло.
- Продемонструйте ваші повідомлення у класі.

### ПІДГОЛІВНИКИ

Перші підголівники було створено для зручності водія і пасажирів. Проте невдовзі з'ясувалося, що вони також суттєво знижують ризик травмування шийного відділу хребта. Тому сучасні автомобілі обладнують підголівниками.

Для найкращого захисту пасажирів верхній край підголівника має бути приблизно на рівні його очей, а в разі спирання головою потилиця має торкатися середньої частини підголівника (мал. 33, а).

Висота підголівника регулюється: якщо є фіксатор, натисніть його і перемістіть підголівник на потрібну висоту. Відтак відпустіть фіксатор і тисніть на підголівник униз, аж поки почуєте клацання (мал. 33, б).



Мал. 33. Регулювання висоти підголівника

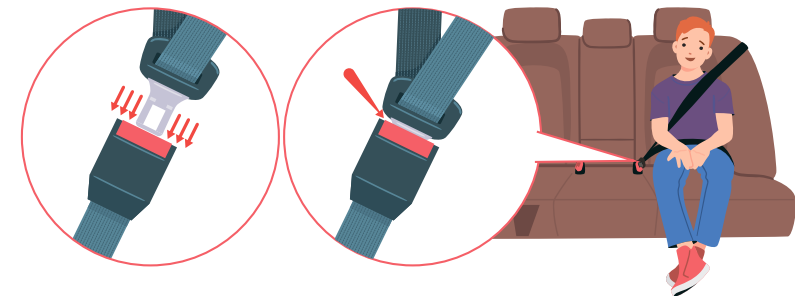
## РЕМЕНІ БЕЗПЕКИ

У сучасних легкових автомобілях салони добре захищені. Проте авто рухаються з такими швидкостями, що поїздки не можуть бути абсолютно безпечними. В багатьох ситуаціях життя пасажирів залежить від досвіду та майстерності водія і від їхньої розважливої поведінки.

Не можна відволікати водія розмовами та проханнями, оскільки це може призвести до того, що він вчасно не помітить небезпеку, і поїздка закінчиться трагічно.

Найпоширенішим захистом для пасажирів легкового автомобіля є ремені безпеки. Вони утримують тіло від ударів об кермо, панель приладів, вітрове скло чи спинки передніх сидінь. Ремені безпеки збільшують імовірність виживання щонайменше удвічі.

Статистика підтверджує, що серед тих, хто не користувався ременями безпеки, смертельні випадки траплялися навіть у разі зіткнень на швидкості 30 км/год. З підвищенням швидкості руху ймовірність смертельних ушкоджень зростає.



Мал. 34. Користування ременями безпеки



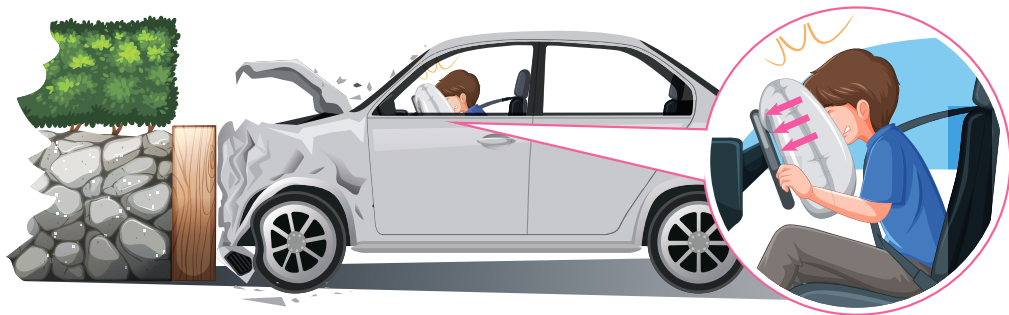
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео «Чому варто пристібатися ременем безпеки в авто». Наведіть три аргументи, чому потрібно користуватися ременями безпеки.
- Прочитайте міфи про використання ременів безпеки за цим самим QR-кодом. Про які міфи ви вже чули? Чому потрібно користуватися ременями безпеки навіть на задніх сидіннях?

## ПОДУШКИ БЕЗПЕКИ

Сучасні автомобілі оснащено пристроями, які спрацьовують лише під час аварії. Найпоширеніші з них — подушки безпеки (мал. 35).

Їх виготовляють із тонкої гуми або нейлону й розміщують усередині кермового колеса, на панелі приладів і спинках передніх сидінь. Під час удару подушки миттєво наповнюються стисненим повітрям і заповнюють простір перед людиною. В разі зустрічних ударів вони добре захищають не лише голову, а й верхню частину тіла.

Надувні подушки в поєднанні з ременями безпеки є додатковим захистом для голови та грудної клітки водія і пасажирів, що сидять поруч, під час сильних лобових зіткнень.



Мал. 35. Подушки безпеки

## ДИТЯЧЕ АВТОКРІСЛО

Убезпечити дітей у разі ДТП допомагають дитячі автокрісла.

Вони зазвичай поділяються на категорії: «для немовлят», «для дітей до 1 року», «для дітей 1–4 років» та «для дітей 4–12 років». Для дітей вагою 15–36 кг підійде спрощений варіант автокрісла у вигляді сидіння без спинки — бустер.



Мал. 36.  
Дитяче автокрісло

## ЗАХИСНІ ПОЛОЖЕННЯ ПАСАЖИРІВ

Якщо до моменту ДТП правильно згрупуватися, можна знизити ризик травмування і збільшити свої шанси на виживання під час ДТП. Люди, які встигли прийняти захисне положення, переважно зазнають менших ушкоджень, ніж ті, хто не встиг або не знав, як це зробити.

Як захиститися в разі наїзду автомобіля ззаду, показано на мал. 37, б. У цьому випадку найнебезпечнішою є травма шийних хребців через різке відкидання голови назад.

Якщо пасажир не пристебнутий ременями безпеки, він має зісковзнути й сісти так, щоб голова і шия були щільно притиснуті до спинки сидіння, а колінами впертись у панель приладів (мал. 37, б). Пасажирам, що сидять на задньому сидінні, треба впертись колінами у спинки передніх сидінь.

Якщо пасажир пристебнутий ременями безпеки, треба впертись ногами в підлогу та притиснутися спиною до сидіння, руки швидко завести за голову і зімкнути кисті на шиї під потилицею (як водій автомобіля на мал. 37, а).

Захисні положення під час наїздів і зіткнень зображені на мал. 37, а. У цьому випадку найнебезпечнішим є удар об вітрове скло, панель приладів чи спинку передніх сидінь.

За допомогою блок-схеми на мал. 38 потренуйтеся приймати захисні положення у таких ситуаціях.



Мал. 37. Захисні положення під час наїздів і зіткнень

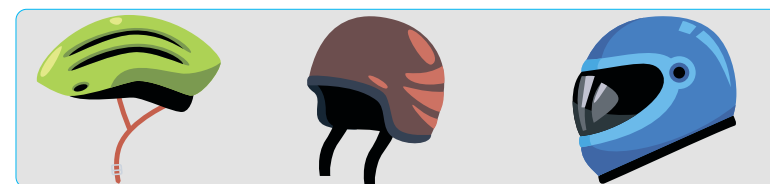


Мал. 38. Як обрати захисне положення

## ЗАХИСНИЙ ШОЛОМ

Під час керування мотоциклом (велосипедом, самокатом тощо) носіння шолома є критично важливим. Шоломи значно зменшують ризик серйозних травм голови та обличчя в разі аварії. Дитячі шоломи зазвичай складаються з зовнішнього пластика або композитного матеріалу, а також внутрішньої підкладки з піною або гелем. Зовнішній пластик або композит слугує як захисна оболонка, що розподіляє силу удару, тоді як внутрішня підкладка поглинає енергію удару.

Більшість дитячих шоломів мають ремінці для регулювання об'єму, що допомагає підігнати шолом до голови дитини. Важливо, щоб він сидів щільно. Шоломи мають обмежений термін служби та можуть втратити ефективність через певний час або після удару.



Мал. 39. Захисні шоломи



Якщо ви маєте самокат (велосипед, гіроскутер тощо), принесіть із дому засоби захисту. Продемонструйте однокласникам, як правильно надівати шолом та інші засоби захисту.

Пограйте в гру «Дорожній рух». Для цього:

- Об'єднайтеся у пари, станьте одне за одним. Домовтеся між собою, який транспортний засіб ви будете представляти — автомобіль, мотоцикл чи велосипед.
- Ті, хто стоїть попереду, заплющують очі. Вони — «транспортні засоби», а ті, хто позаду, — «водії».
- Завдання «водіїв» — керувати «транспортними засобами» та стежити за іншими учасниками дорожнього руху.
- У разі ДТП (зіткнення чи наїзду) рух зупиняється.
- З'ясуйте причину аварії. Оцініть ризик для життя і здоров'я людей, можливі матеріальні збитки.
- Поміняйтеся ролями та продовжте гру.

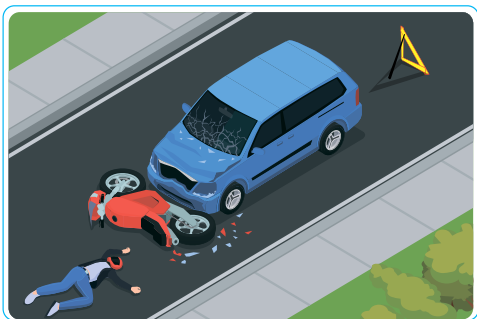
## ДІЇ СВІДКІВ ДТП

Якщо ви стали свідком дорожньо-транспортної пригоди з потерпілими, знайте, що маєте нагоду зробити щось дуже важливе у своєму житті. В ці хвилини від вас може залежати доля потерпілих. Тому постарайтеся заспокоїтися і зосередьтеся на тому, що знаєте і вмієте. Скажіть собі, що ви зможете це зробити, і рішуче дійте, адже в такій ситуації цінна кожна хвилина (мал. 40).

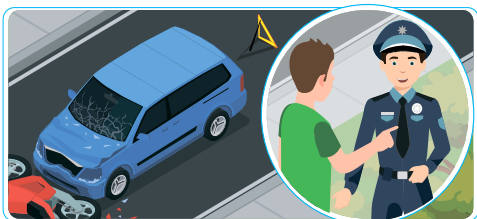
1. Передусім викличте «швидку допомогу» і повідомте у відділення поліції про ДТП та кількість потерпілих.



2. Позначте місце аварії спеціальним знаком, а за його відсутності — будь-якими предметами, наприклад гілками. Це для того, щоб попередити інших водіїв і запобігти новим ДТП.



3. Коли прийдуть рятувальники, допоможіть їм з'ясувати всі обставини ДТП, розкажіть все, що ви знаєте.



Мал. 40. Дії свідка під час ДТП



- Чи були ви свідком ДТП? Якщо так, поділіться досвідом. Які рятувальні служби були на місці ДТП?
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу, щоб перевірити отримані знання.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть засоби захисту, які знижують ризики травмування під час ДТП:

Підголівники

Підстаканники

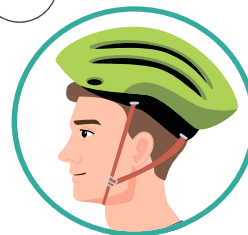
Ремені безпеки

Подушки безпеки

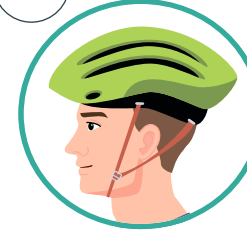
Дитяче автокрісло

2. Визначте, який варіант носіння захисного шолому є правильним.

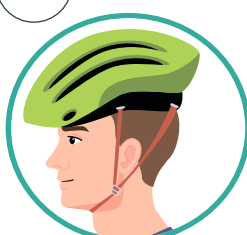
А



Б



В

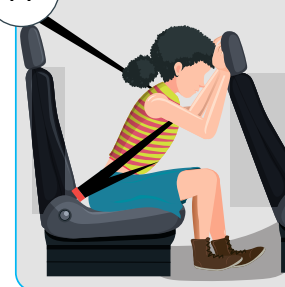


3. Прочитайте ситуацію. Розкажіть, що має зробити Данилко.

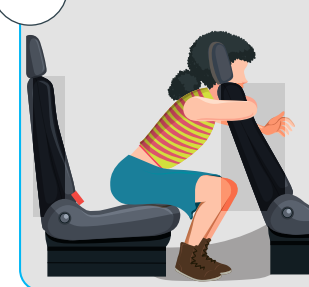
Данилко йшов по тротуару, коли побачив, як велосипедистка врізалась у відбійник, впала й не рухається. Хлопчик подумав, що вона потребує медичної допомоги.

4. Оберіть положення, яке є найбільш безпечним у випадку, якщо ви сидите на задньому сидінні.

А



Б



В



5. Визначте, які ситуації безпечні, а які — небезпечні.

- Їхати на мотоциклі в захисному шоломі.
- Керувати автотранспортом у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.
- Не пристібатися ременями безпеки в автомобілі.
- Використовувати дитяче автокрісло для перевезення дитини.

6. Ліза стала свідком зіткнення автомобіля з мотоциклом. Назвіть, які дії має виконати Ліза, і порядок їх виконання.

Зателефонувати подрузі та розповісти про ДТП

Сфотографувати місце ДТП й опублікувати в соцмережах

Допомогти рятувальникам з'ясувати всі обставини ДТП

Повідомити у відділення поліції про ДТП та кількість потерпілих

Викликати «швидку допомогу»

Позначити місце аварії спеціальним знаком або будь-якими іншими предметами

7. Назвіть три речі, про які ви дізналися з цієї теми, та одну річ, про яку хотіли б дізнатися більше.

8. Оцініть свої досягнення.

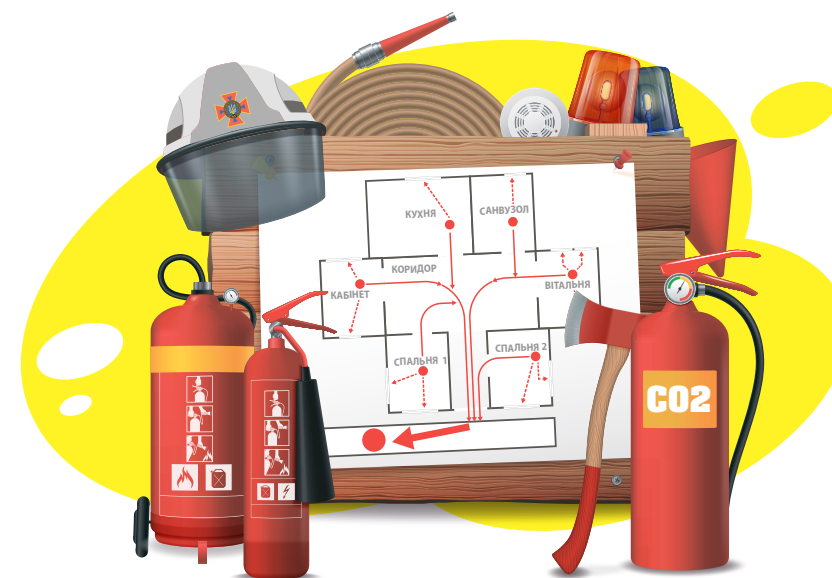
Я знаю деякі види ДТП. ☆☆☆

Я вмію приймати захисне положення у транспорті під час наїздів і зіткнень. ☆☆☆

Я знаю, як треба діяти, якщо став (стала) свідком ДТП. ☆☆☆

## § 6. Пожежна безпека у громадських приміщеннях

- ГРОМАДСЬКІ ПРИМІЩЕННЯ
- ОПОВІЩЕННЯ ПРО ПОЖЕЖУ
- ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ



У цьому параграфі ви:

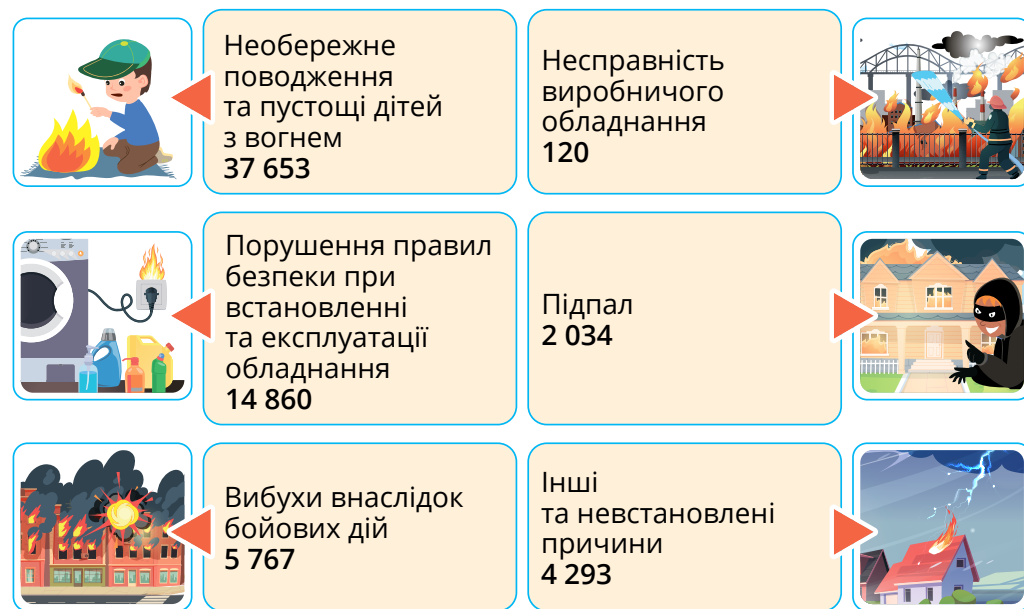
- обговорите необхідність навчання правил пожежної безпеки;
- дізнаєтеся про засоби виявлення й оповіщення про пожежу;
- повторите правила користування вогнегасниками;
- ознайомитеся зі знаками пожежної безпеки у громадських приміщеннях.

## НАВЧАННЯ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

У більшості країн світу пожежній профілактиці надають першочергового значення. Усі діти, починаючи з дитячого садка, регулярно беруть участь у пожежних тренуваннях, навчаються не лише запобігати пожежі, а й грамотно діяти в разі її виникнення.

Правила пожежної безпеки для закладів освіти зобов'язують усіх ознайомитися з системою оповіщення про пожежу, планом евакуації та відпрацювати дії на випадок пожежі. Для цього проводять пожежні тренування, з числа учнів організовують дружини юних пожежників.

Про важливість вивчення правил пожежної безпеки свідчить велика кількість пожеж в Україні. Наприклад, у 2023 році виникло 64 727 пожеж. Розгляньте на мал. 41 інфографіку причин виникнення пожеж в Україні у 2023 році.



Мал. 41. Причини виникнення пожеж в Україні у 2023 році



Дослідіть за допомогою інтернету кількість пожеж та їх причини у своєму місті (районі, ОТГ) і створіть інфографіку (намалюйте самі або за допомогою комп'ютера).

## ОПОВІЩЕННЯ ПРО ПОЖЕЖУ

Про пожежу в школі оповіщають через звукову пожежну сигналізацію, внутрішню радіо- й телефонну мережі, дзвінок та інші звукові сигнали.

Для своєчасного виявлення пожежі на стелях встановлюють автоматичні пожежні сповіщувачі, які реагують на появу диму чи підвищення температури. Сигнал тривоги подається на пульт чергового.

У коридорах встановлюють ручні пожежні сповіщувачі: металеві скриньки червоного кольору з прозорим скляним віконцем, за яким є кнопка. Ті, хто побачать пожежу, розбивають скло і тиснуть на кнопку — оповіщають про небезпеку.



- Знайдіть усі елементи пожежної безпеки у вашому навчальному закладі.
- Дослідіть шляхи евакуації з навчального закладу у випадку пожежі.

## ПЕРВИННІ ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ

На початковій стадії для гасіння пожежі залежно від її виду використовують вогнегасники, воду, пісок, землю, покривала з негорючого теплоізоляційного полотна тощо.

Заклади освіти та інші громадські приміщення забезпечені первинними засобами пожежогасіння: пожежними кранами, пожежними щитами (інструменти та інвентар) і вогнегасниками. Вони зазвичай розташовані в легкодоступних місцях і призначені для швидкого й ефективного втручання на початкових етапах розвитку пожежі з метою її гасіння перед прибуттям пожежних служб.

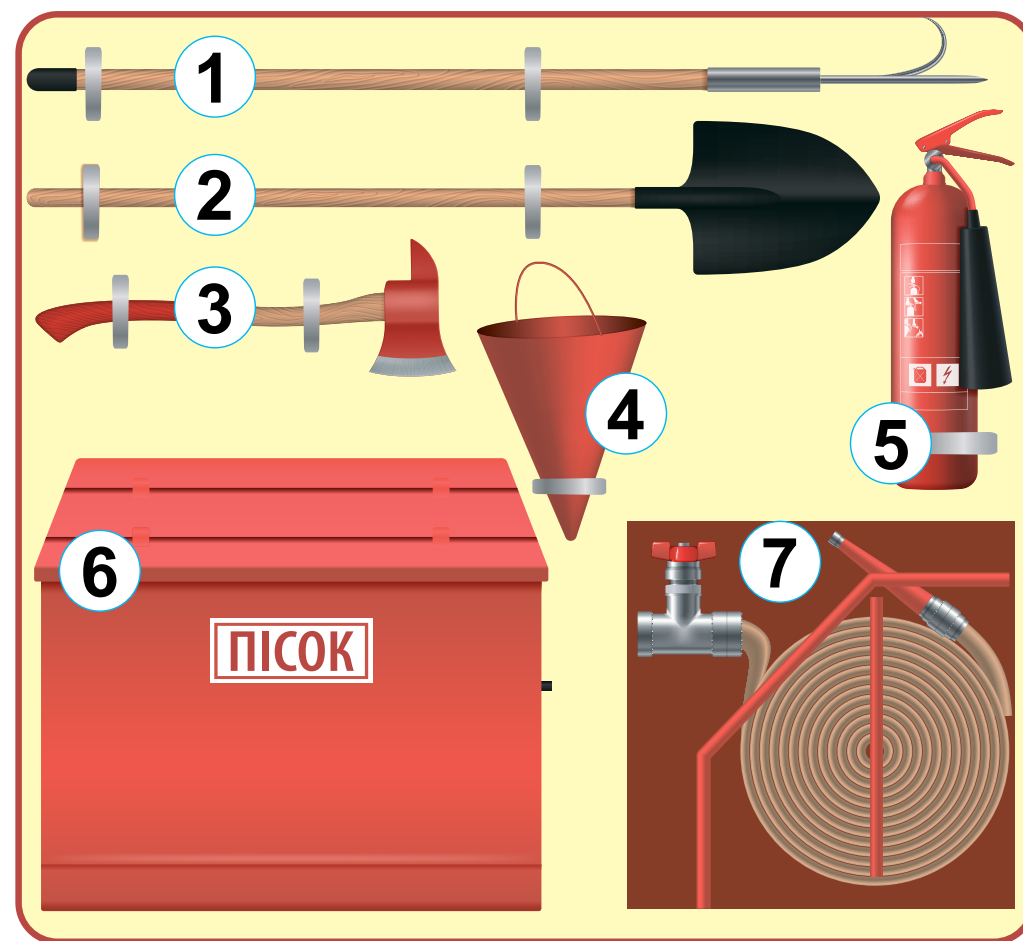


Мал. 42. Первинні засоби пожежогасіння



- Прочитайте інформацію на с. 63–64. Намалюйте самі або створіть за допомогою сервісу Mind Map інтелектуальну карту про первинні засоби пожежогасіння та їх призначення.
- Перейдіть за QR-кодом і розв'яжіть кросворд.

## ПОЖЕЖНИЙ ЩИТ



1. *Багор (пожежний гак)* — довгий держак із кільцем на одному кінці та з гаком і вістрям на другому. Призначається для розбирання палаючих конструкцій.

2. *Пожежна лопата*. Вид ручного пожежного інструменту. Призначена для засипання джерела загоряння на початковій стадії піском з ящика.

3. *Сокира*. Призначена для розкривання покрівель, дверей, вікон, розбирання легких конструктивних елементів будівель і споруд, відкриття колодязів та гідрантів.

4. *Відро конусне* призначене для доставки води або піску до місця пожежі. Місткість — 8 л. Колір — червоний.



5. *Вогнегасник* — пристрій для гасіння осередків загоряння на їх ранніх стадіях. У корпусі вогнегасника зберігається заряд вогнегасної речовини та джерело тиску.

6. *Ящик для піску* призначений для зберігання піску.

7. *Пожежний рукав* — спеціалізований гнучкий трубопровід, призначений для подачі води або інших засобів вогнегасіння.

Є чотири основні типи вогнегасників (мал. 43): порошкові, водопінні, водяні, газові (зокрема й вуглекислотні).

Водопінному вогнегаснику понад 100 років. Його використовують для гасіння горючих матеріалів та легкозаймистих рідин. Але водопінним вогнегасником не можна гасити електроприлади під напругою, та й речі, які загасили піною, доведеться викинути.

А от порошковим вогнегасником можна загасити будь-яку пожежу.

Тип вогнегасника	Порошковий	Водопінний	Водяний	Газовий
Клас пожежі				
Горіння твердих речовин	✓	✓	✓	
Горіння рідких речовин	✓	✓	✓	✓
Горіння газів	✓			
Горіння електроприладів	✓			✓

Мал. 43. Призначення різних типів вогнегасників



Дослідіть пожежний щит у своїй школі.

- Які засоби пожежогасіння на ньому є?
- Який тип вогнегасника?
- Знайдіть на вогнегаснику інструкцію з користування, дослідіть її.

## ЗНАКИ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ В ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ

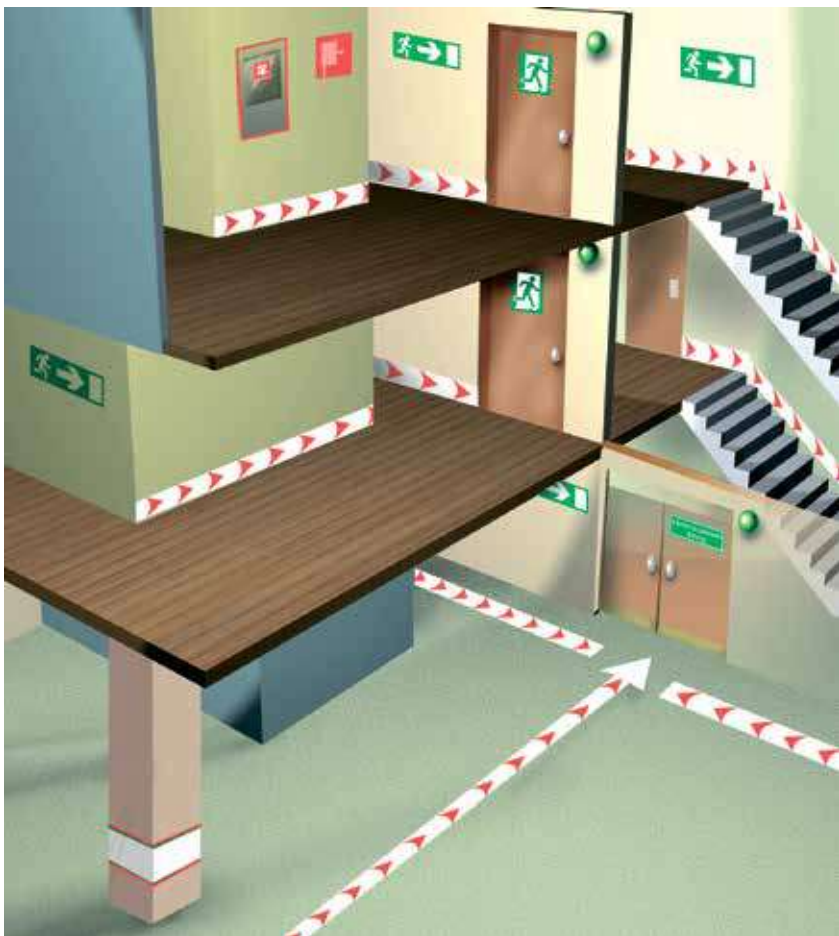
У разі пожежі на вокзалі, в готелі чи аеропорту легше вибратись і допомогти іншим, якщо заздалегідь звернути увагу на план евакуації, знаки пожежної безпеки, розміщення евакуаційних виходів, пожежних драбин тощо.

У громадських приміщеннях, де зазвичай багато дверей, сходів і переходів, які ведуть не на вулицю, а в інші приміщення, встановлюють спеціальні знаки, позначки та лампи, які допомагають людям якнайшвидше знайти вихід. Знаки пожежної безпеки вказують напрямок руху та евакуаційні виходи (мал. 44, 45).



Мал. 44. Знаки пожежної безпеки

Лампи зеленого кольору працюють від аварійної системи живлення й освітлюють дорогу, якщо вимкнулось основне освітлення. На випадок, якщо вони не спрацюють, уздовж стін і на підлозі наклеєно люмінесцентні стрічки зі стрілками, що вказують напрямок руху та виходи. Після вимкнення освітлення вони світяться ще приблизно 30 хвилин.



Мал. 45



- Знайдіть на мал. 45 знаки пожежної безпеки, лампи аварійного освітлення і люмінесцентні стрілки, що вказують напрямок руху під час евакуації.
- Розгляньте знаки пожежної безпеки на попередній сторінці. Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу.

## ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ У ГРОМАДСЬКОМУ ПРИМІЩЕННІ

У разі пожежі у громадському приміщенні необхідно виконувати вказівки дорослих. Якщо поруч нікого немає, дотримуйтеся таких рекомендацій.

### Пожежа у класі (приміщенні, в якому перебуваєте):

- якщо можна вийти з приміщення класу через двері, рятуйтеся самі й допоможіть іншим;
- якщо вихід перекрито вогнем, але поряд є зовнішня пожежна драбина, скористайтеся нею;
- під час пожежі не можна ховатися у кутках, під партами, у шафах, у коморах тощо;
- захищайте органи дихання, затуліть щілини під дверима (краще вологими ганчірками);
- подавайте сигнали рятувальникам.

### Пожежа в коридорі:

- перш ніж визирнути в коридор, торкніться тильним боком долоні ручки вхідних дверей. Якщо вона гаряча, не відчиняйте — там пожежа;
- ручка холодна — визирніть у коридор. Якщо там вогонь або багато диму, зачиніть двері;
- якщо диму небагато і він іде знизу, не спускайтеся вниз, зайдіть у клас чи приміщення, зачиніть двері, чекайте на допомогу рятувальників;
- якщо неможливо вийти з приміщення, а у вас є мобільний зв'язок, зателефонуйте за номером «101», своїм батькам/опікунам чи іншим дорослим;
- якщо пожежа сталася поверхом вище, спускайтеся вниз сходами, захистивши органи дихання.



Подивіться відео про правила поведінки під час пожежі в громадських місцях.

- Як можна захистити органи дихання?
- Чому потрібно знати розташування сходів, основних і запасних виходів?

## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть елементи сповіщення про пожежу в громадському приміщенні.
2. Оберіть знаки, які стосуються пожежної безпеки. Розкажіть, що вони означають.



3. Оберіть правильні відповіді.

Для своєчасного виявлення пожежі на стелях встановлюють автоматичні...

- а) пожежні сповіщувачі      б) камери спостереження

Пожежні крани, пожежні щити та вогнегасники — це засоби...

- а) сповіщення про пожежу      б) первинного пожежогасіння

Щоб було легше вийти з громадського приміщення в разі виникнення пожежі, потрібно звернути увагу на...

- а) план евакуації, знаки пожежної безпеки      б) план евакуації, кількість осіб у приміщенні

4. Оцініть свої досягнення.

Я розумію важливість навчання пожежної безпеки. ☆ ☆ ☆

Я знаю знаки пожежної безпеки. ☆ ☆ ☆

Я знаю правила пожежної безпеки у громадських приміщеннях.

☆ ☆ ☆

## § 7. Психологічна стійкість і допомога при стресах

- СТРЕСОРИ
- ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ
- КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ
- ЕМОЦІЙНИЙ САМОКОНТРОЛЬ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що таке психологічна стійкість;
- ознайомитеся з передумовами виживання в екстремальних ситуаціях;
- навчитеся методів швидкого подолання стресу.

## ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

*Психологічна стійкість* — це здатність ефективно справлятися зі стресами, особливо в надзвичайних ситуаціях.

Приклади екстремальних ситуацій, в яких може опинитися людина: заблукати в лісі; відстати від групи в поході; стати жертвою нападу зловмисників; потрапити в аварію в автомобілі, поїзді, автобусі, літаку чи на кораблі; опинитися у зоні воєнних дій чи стихійного лиха (хуртовини, урагану, землетрусу, снігової лавини), несподівано захворіти чи дістати травми далеко від житла. В таких ситуаціях на людину впливає багато *стресорів* (мал. 46), які можуть призвести до втрати самоконтролю.



Мал. 46. Приклади стресорів в екстремальних ситуаціях



Розкажіть про останній випадок, коли ви перебували у стресовій ситуації. Як ви тоді почувалися?

Подивіться відео про стрес.

- Яка частина мозку відповідає за виникнення реакцій на стрес?
- Якими можуть бути реакції на стрес?

## ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Щоб вижити в екстремальних ситуаціях, людині необхідні відповідні знання, уміння, а також фізична та психологічна підготовка.

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

Друга передумова — це сила волі. Вона допомагає вижити у найскладніших умовах, коли здається, що надію вже втрачено. Для її загартовування потрібен час і певні зусилля.

Третя передумова — колективізм. У надзвичайній ситуації завжди спершу рятують усіх, хто не може дати собі раду: дітей, поранених.



Мал. 47. Приклади стресових ситуацій



- Об'єднайтеся у групи, розподіліть ситуації, зображені на мал. 47. Придумайте історії про те, як люди опинилися в цих екстремальних ситуаціях. Які стресори їм загрожують?
- Презентуйте роботи в класі.

## ІСТОРІЯ АНАСТАСІЇ ТИХОЇ

Деякі люди в надзвичайних ситуаціях готові наразити на небезпеку власне життя, щоб допомогти іншим людям і навіть беззахисним тваринам. Прочитайте й обговоріть історію зооволонтерів Анастасії та Артура, які вивезли понад 20 тварин з Ірпеня.

Коли в лютому 2022 року Росія напала на Україну, в Ірпені під Києвом почалося пекло. Місто постійно бомбардували та обстрілювали, вулицями пересувалися танки. Перебувати в місті було небезпечно, але евакуація також була дуже ризикованою.

Незважаючи на це, зооволонтери Настя й Артур вирішили евакуюватися зі своїми тваринами. В евакуацію вони зібралися за 15 хвилин. Чи було їм страшно в дорозі?

«Знаєте, коли у вас 20 собак на повідках, і всі в різні боки тягнуть, про страх немає часу думати», — говорить волонтерка.

Спочатку дівчині було дуже важко рухатися, адже собаки не хотіли йти та пручалися, великі тварини перекидали візочки, на яких сиділи собаки з інвалідністю. Доводилося їх піднімати та саджати назад. Деяких собак треба було нести на руках. Зокрема, пса з інвалідністю, який у дорозі до крові збив собі кукси лапок.



Фото: Christopher Occhicone

Під час евакуації Настя зламала палець, у неї довго боліло все тіло, адже тварини тягнули її у різні боки. Подружжя зустріла місцева тероборона. Вони взяли тварин і довели до машини. З Настею залишилися тільки неконтактні тварини, які ні з ким, крім неї, не пішли б.

Сьогодні Настя й Артур живуть з усіма тваринами в Києві. Вони евакуювали 15 собак, п'яťох котів, хамелеона, черепаху, хом'яка та павука.

За матеріалами статті Яни Осадчої «Вони мені як діти. Дітей же не кидають». Історія Анастасії Тихої, яка вивезла з Ірпеня понад 20 тварин» 17.03.2022

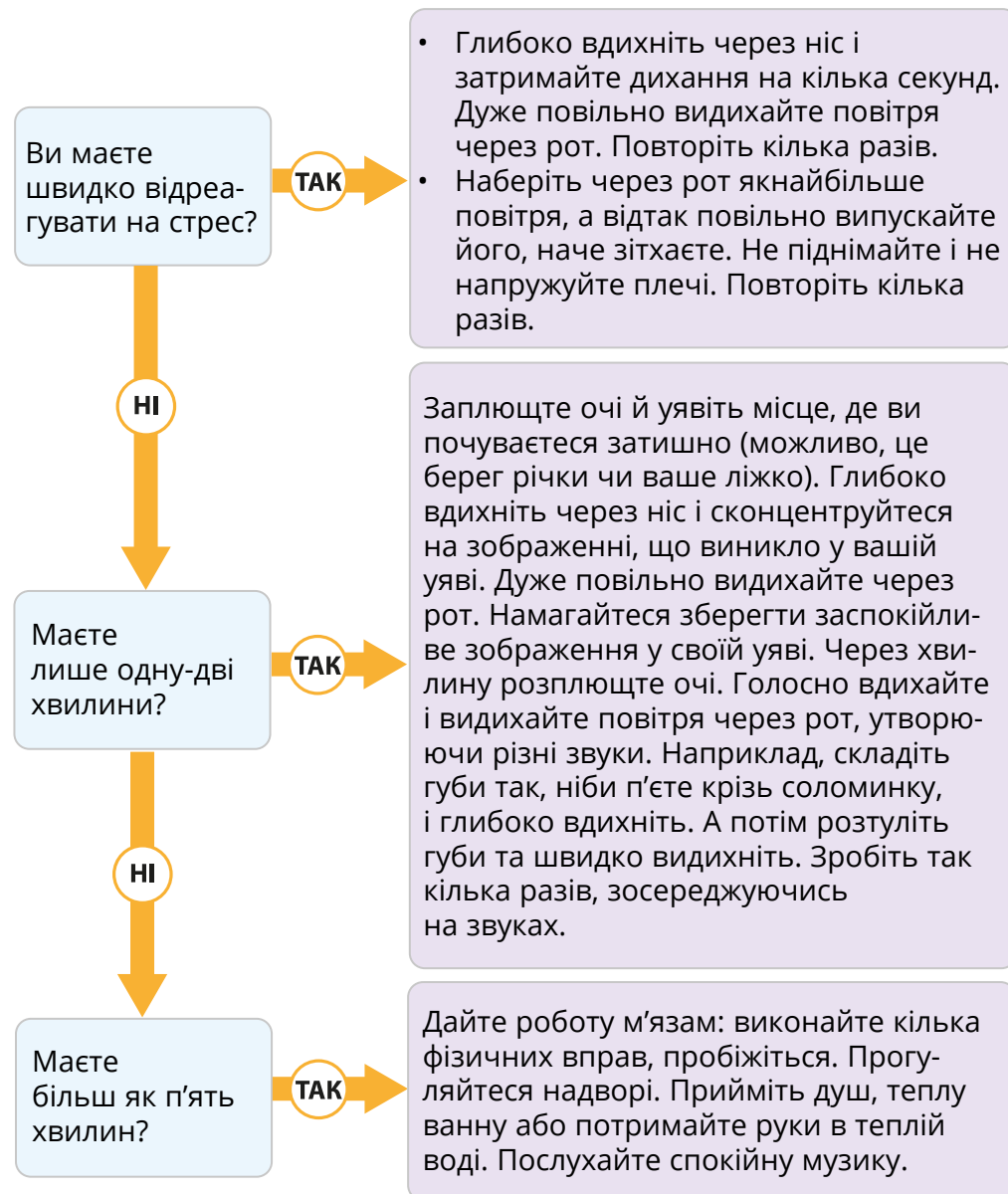
Джерело: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/17/247846/>



Перейдіть за QR-кодом і прочитайте інші історії. Яка історія вразила вас найбільше? Проаналізуйте, що саме допомогло людям вижити в цих ситуаціях.



- За допомогою блок-схеми проаналізуйте декілька прийомів опанування себе в момент сильного потрясіння.
- Об'єднайтеся у три групи та підготуйте демонстрації технік самоконтролю, які використовують, коли мають:
  - група 1: кілька секунд;
  - група 2: одну хвилину;
  - група 3: п'ять хвилин або більше.



## ДОЛАЄМО СТРЕС

Ви можете стикатися зі стресорами не тільки під час надзвичайних ситуацій, а й у повсякденному житті. Контрольна робота, виступ на шкільному заході, негативний коментар у соціальній мережі — лише декілька прикладів таких ситуацій.

Ви можете навчитися долати стрес за допомогою моделі Basic PH. Її розробив професор Мулі Лахад — директор Ізраїльського центру профілактики стресу. Вона містить шість елементів подолання стресу:

- 1 — філософія життя, вірування та моральні цінності;
- 2 — почуття, емоції;
- 3 — соціум і приналежність до нього, родина та друзі;
- 4 — гра уяви, інтуїція та творчість;
- 5 — знання, логіка, реальність і думки;
- 6 — фізіологія, чуттєва модальність і діяльність.

Цю модель використали психологи й педагоги для розробки циклу мультфільмів «Шлях супергероя».



Мал. 48. «Шлях супергероя», БФ «Карітас України»



Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільми. Проранжуйте мультфільми від 1 до 6, де 1 — спосіб боротьби зі стресом, який вам підходить найбільше, а 6 — найменше. Поясніть свою думку.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розгляньте зображення. Придумайте історію про героїв. Що сталося? Які їхні подальші дії? Надайте їм рекомендації щодо покращення самопочуття.



2. Прочитайте ситуації та назвіть стресори, з якими стикнулися герої.

Серафим заблукав у лісі. Хлопчик змок під дощем, а останній батончик з'їв декілька годин тому.

Марта каталася на велосипеді в парку. Вона не помітила перешкоди й упала з велосипеда. Дівчинка сильно забилася.

Марк гуляв на самоті в парку, коли почув сигнал оповіщення про надзвичайну ситуацію. Хлопчик не взяв мобільний телефон, тому гадки не має, що сталося.

3. Іванка була сама вдома, коли почалася гроза. Дівчинка дуже боїться грому та блискавки. Які прийоми та техніки самоконтролю ви можете їй порадити?
4. Оцініть свої досягнення.

Я умію аналізувати свій емоційний стан і рівень стресовості.



Я знаю способи емоційного самоконтролю. ☆☆☆

Я вмію долати стрес. ☆☆☆

## § 8. Перша домедична допомога при травмах

- ЕКСТРЕНА МЕДИЧНА ДОПОМОГА (ЕМД)
- ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА
- ТРАВМА



### У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, як викликати екстрену медичну допомогу та за яких обставин;
- дізнаєтеся, чого не слід робити під час надання першої домедичної допомоги;
- ознайомитесь, як надавати домедичну допомогу при травмах, опіках, обмороженнях.

## КОЛИ ПОТРІБНО ВИКЛИКАТИ ЕКСТРЕНУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

Дехто досі вважає, що бригада екстреної медичної допомоги (ЕМД) має приїжджати на будь-який виклик. Але це не так. Бригада ЕМД зобов'язана виїжджати тільки тоді, коли людина у невідкладному стані. Деякі з таких станів наведено на інфографіці на мал. 49.

Чи є підстави направляти бригаду ЕМД, вирішує диспетчер. Якщо такої потреби немає, він надасть телефонну консультацію.



Мал. 49. Коли варто телефонувати на 103?

- Чи доводилося вам викликати ЕМД? Якщо так, то опишіть, як це було.
- Перейдіть за QR-кодом і ознайомтеся з інфографікою «Як спілкуватися із диспетчером екстреної медичної допомоги». Об'єднайтеся в пари та відпрацюйте цей алгоритм.









## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА РЯТУЄ ЖИТТЯ

Статистика доводить, що надання медичної допомоги впродовж перших чотирьох хвилин після травми збільшує на 30 % шанси на виживання. Якщо ви стали свідками нещасного випадку, то маєте шанс зробити у своєму житті щось дуже важливе — врятувати людині життя.

Для цього необхідно знати основи надання першої домедичної допомоги.

Перед тим, як навчитися надавати першу домедичну допомогу, дізнайтеся, чого робити не слід. Адже неправильно надана допомога може значно погіршити стан потерпілого.

### ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ, ДОПОМАГАЮЧИ ПОТЕРПІЛОМУ

-  При ДТП, завалах, падіннях з висоти завжди є ризик травми хребта. У таких випадках до приїзду лікарів НЕ можна змінювати положення тіла потерпілого. Це може погіршити його стан.
-  Якщо людина непритомна, переверніть її на бік. НЕ намагайтеся витягти язик.
-  При відмороженні НЕ можна розтирати уражену шкіру снігом.
-  При опіках НЕ змащуйте ушкоджену шкіру олією або жирним кремом.
-  НЕ можна проколювати пухирі при опіках чи обмороженні.
-  При судомному нападі НЕ намагайтеся розтискати зуби потерпілому, вставляючи між ними ложку чи інші предмети.



Джерело: <https://doc.ua/ua/news/articles/oshibki-pri-okazanii-pervoj-pomoshi-ili-kak-ne-nado-spasat-lyudej>



- Прочитайте пам'ятку «Чого не можна робити, допомагаючи потерпілому».
- Поміркуйте та обговоріть, чому важливо дотримуватися цих обмежень.

## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ЗАБИТТЯХ І ВИВИХАХ, НЕВЕЛИКИХ РАНАХ

*Травма* — це порушення цілісності та функцій органів і тканин унаслідок нещасного випадку, падіння, удару або інших ситуацій.

Прочитайте рекомендації щодо надання допомоги при таких травмах, як забиття і вивихи.

**Забиті місця (забої)** — механічні травми, які з'являються від ударів тупими предметами або внаслідок падіння. Основні симптоми — набряк, гематома, біль від дотику до забитого місця.

### Що робити?

1. Забезпечити спокій забитим частинам тіла. Прикласти холод (лід, пакет із замороженими продуктами тощо).
2. Якщо на місці забиття є подряпини, обробити дезінфекційним засобом.
3. Заборонено змащувати забите місце йодом, розтирати його, робити масаж.

Якщо ви відчули різкий біль у суглобі, не можете зігнути або розігнути руку чи ногу, можливо, стався **вивих** — зміщення кісток у місці їх з'єднання.

### Що робити?

1. Прикласти холод на місце набряку.
2. Зафіксувати ушкоджену кінцівку в тому положенні, якого вона набула вже після травмування:
  - а) якщо постраждала нижня кінцівка — знерухомити її за допомогою шини або підручних засобів;
  - б) якщо постраждала верхня — підвісити за допомогою хустки.
3. Не намагайтеся самостійно вправити суглоб! Це може зробити лише людина з медичною освітою!
4. Звернутися у травмпункт.



Подивіться відео про першу допомогу при пораненні.

- Які дії потрібно виконати, якщо людина отримала неглибоку рану?
- Що потрібно зробити, якщо рана глибока та кровоточить?



## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ СИЛЬНИХ КРОВОТЕЧАХ

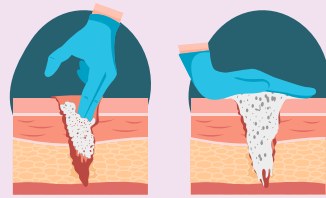
У Міністерстві охорони здоров'я України розробили порядок надання домедичної допомоги при серйозних ушкодженнях. Далі наведено рекомендації, адаптовані для вашого віку (наказ МОЗ України «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах»).

Якщо травма супроводжується сильною кровотечею, треба постаратися її зупинити й зателефонувати 103.

**Масивна зовнішня кровотеча** — це невідкладний стан, який супроводжується значним витіканням крові з ран.

### Що робити?

1. Якщо є можливість, покликати на допомогу дорослих.
2. При контакті з кров'ю обов'язково використовувати засоби індивідуального захисту: рукавички, маску.
3. При кровотечі з рани кінцівки потрібно:
  - а) здійснити максимально можливий тиск на рану руками;
  - б) накласти тиснучу пов'язку й оцінити її ефективність;
  - в) якщо кровотеча зупинилася, то викликати ЕМД;
  - г) дотримуватися вказівок диспетчера.
4. При кровотечі з інших частин тіла потрібно максимально затиснути рану бинтом щонайменше на 3 хвилини (мал. 50). Потім перевірити, чи кровотеча спинилася та продовжувати тиснути до приїзду допомоги.



Мал. 50



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео «Перша допомога при кровотечах».
- Запросіть на урок медичного працівника і попросіть продемонструвати техніки надання першої домедичної допомоги при різних видах травм.
- Об'єднайтеся в пари та потренуйтеся накладати одне одному тиснучу марлеву пов'язку при кровотечах.

## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ РОЗРИВАХ СУХОЖИЛЬ І ЗВ'ЯЗОК

При розривах сухожиль і зв'язок зазвичай не потрібна екстрена допомога. Але в більшості випадків необхідно звернутися у травмпункт.

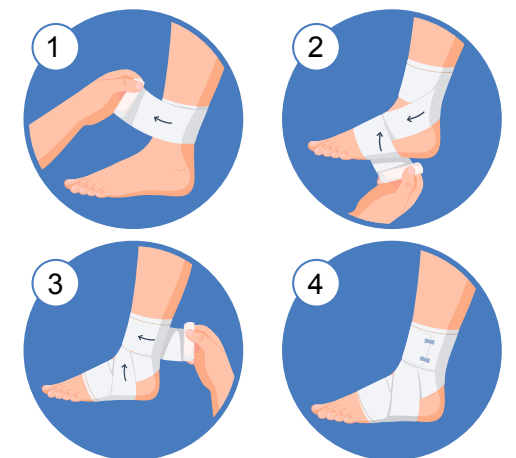
Прочитайте рекомендації щодо надання допомоги й потренуйтеся накладати пов'язку при ушкодженнях сухожиль і зв'язок (мал. 51).

### Розриви сухожиль і зв'язок

Характеризуються порушенням роботи суглоба або всієї кінцівки, яскраво вираженим болем, виникненням набряків.

### Що робити?

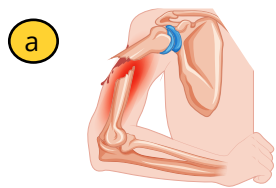
1. Забезпечити спокій ушкодженою частиною тіла. Прикласти холод (лід, пакет із замороженими продуктами тощо).
2. Накласти еластичний бинт так, щоб він не порушував кровообіг і чутливість шкіри (мал. 51).
3. Покласти травмовану ногу або руку на невелике підвищення, щоб пошкоджена частина тіла розташовувалася вище рівня серця. Це зменшить приплив крові, й набряки поступово сходять.
4. При сильному болю або значному набряку потрібно звернутися у травмпункт.



Мал. 51. Алгоритм накладання пов'язки при ушкодженні сухожиль, зв'язок

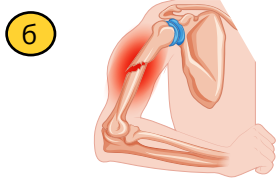
## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КІСТОК

Переломи кісток можуть бути закритими та відкритими. Про відкритий перелом (мал. 52, а) свідчать такі основні ознаки:



- 1) наявність рани в місці перелому;
- 2) кровотеча з рани;
- 3) неприродне положення кінцівки;
- 4) наявність уламків кістки в рані.

Про закритий перелом (мал. 52, б) свідчать такі основні ознаки:



- 1) неприродне положення кінцівки;
- 2) біль в області рани/деформації кінцівки.

Мал. 52

**Переломи кісток** — порушення цілісності кісток, при якому виникає сильний біль, миттєвий набряк пошкодженого місця, може підвищуватися температура.

### Що робити?

1. Викликати ЕМД та дотримуватися вказівок диспетчера.
2. Якщо в постраждалого ознаки відкритого перелому:
  - а) розрізати одяг та оглянути рану;
  - б) якщо є кровотеча, накласти стерильну пов'язку;
  - в) допомогти постраждалому прийняти зручне положення.
3. Якщо в постраждалого ознаки закритого перелому:
  - а) допомогти постраждалому прийняти зручне положення;
  - б) вкрити його термопокривалом/ковдрою.
4. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади ЕМД.



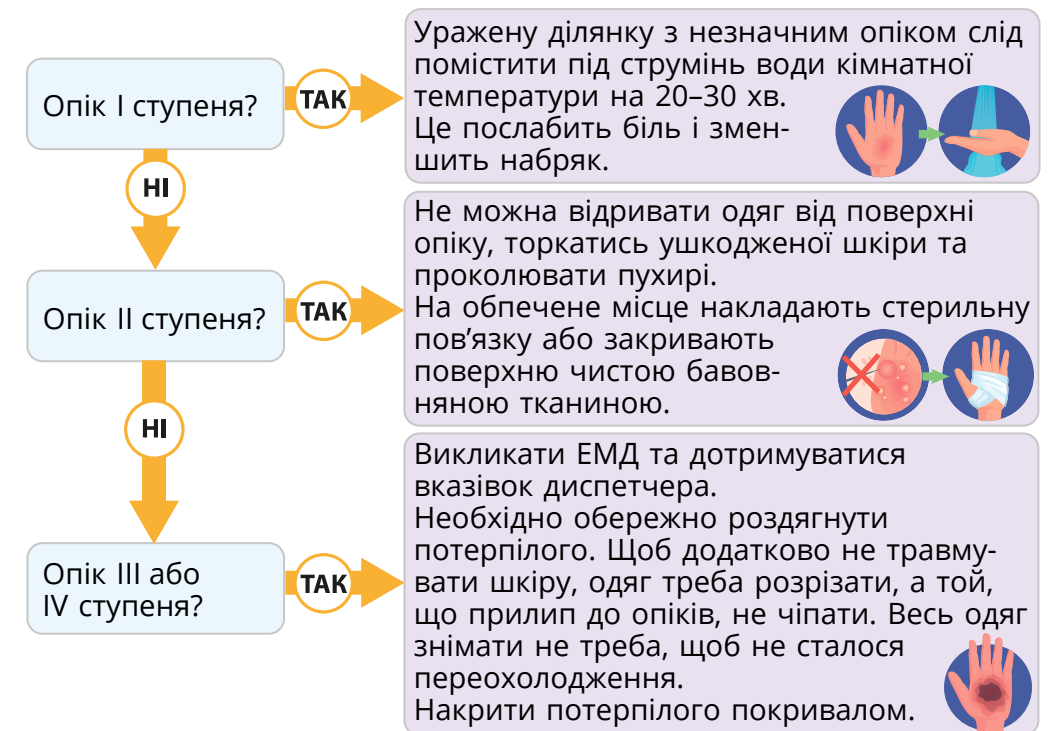
Подивіться відео про першу допомогу при переломах кісток. Розкажіть:

- Чи були ви коли-небудь у травмпункті? Що сталося?
- Яку допомогу вам надали?

## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ТЕРМІЧНИХ ОПІКАХ

Термічні опіки під час пожежі можуть бути спричинені полум'ям, парою, гарячим повітрям, а також дією електричного струму. Головне завдання невідкладної допомоги у цьому випадку — запобігти больовому шоку та інфікуванню обпечених ділянок.

Залежно від глибини ураження розрізняють чотири ступені опіків. I ступінь — почервоніння і набряк шкіри, що супроводжуються печучим болем; II ступінь — інтенсивне почервоніння, відшарування зовнішнього шару шкіри, заповнені прозорою рідиною пухирі; III ступінь — верхнього шару шкіри практично немає, характерне омертвіння шкіри, утворення бурувато-коричневої кірки; IV ступінь — некроз (омертвіння) шкіри, м'язів, сухожиль, кісток, утворюється струп щільний і товстий, іноді чорного кольору з ознаками обуглення. Це найтяжча форма опіку.



## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ ТА/АБО ВІДМОРОЖЕННІ

При легкому переохолодженні потрібно забрати потерпілого в тепле місце, зняти холодний/мокрый одяг, дати теплий безалкогольний напій. При значному переохолодженні виникають відмороження. Тому слід надати першу домедичну допомогу та викликати ЕМД.

Залежно від глибини ураження розрізняють чотири ступені відмороження.

I ступінь — шкіра набуває блідого кольору, набрякає, чутливість знижена або повністю відсутня;

II ступінь — у ділянці відмороження утворюються пухирі, наповнені прозорою або білою рідиною;

III ступінь — омертвіння шкіри: з'являються пухирі, наповнені рідиною темно-червоного або темно-бурого кольору.

IV ступінь — з'являються пухирі, наповнені чорною рідиною.

**Відмороження** — місцеве ушкодження м'яких тканин унаслідок дії низьких температур.

### Що робити?

1. Перемістити постраждалого в тепле місце.
2. Обережно, без надмірних зусиль зняти холодний, вологий одяг/взуття. Якщо потрібно, розрізати їх.
3. Накласти на уражені ділянки тіла стерильні марлеві пов'язки, без тиску на ушкоджену шкіру.
4. За необхідності знерухомити уражені кінцівки.
5. Якщо постраждалий у свідомості, дати безалкогольний теплий напій.
6. Не масажувати й не розтирати уражені ділянки, не прикладати грілку до місця ураження, не пошкоджувати пухирі.
7. Накрити постраждалого термопокривалом/ковдрою.



Перейдіть за QR-кодом. Виконайте інтерактивну вправу, щоб перевірити, як ви засвоїли матеріал.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між видами травм та їх ознаками.

1) Перелом

А) травма, яка з'являється від ударів тупими предметами або внаслідок падіння.

2) Вивих

Б) порушення цілісності кісток.

3) Забій

В) зміщення кісток у місці з'єднання.

4) Розрив сухожиль і зв'язок

Г) больовий синдром, набряк.

2. Емма обпекла руку. Місце опіку почервоніло та набрякло. Розкажіть, як потрібно надати їй першу домедичну допомогу.

3. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні. Поясніть свою думку.

- При обмороженні потрібно потерти уражену ділянку шкіри снігом.
- При ушкодженні сухожиль або зв'язок треба накласти еластичний бинт.
- При отриманні опіків II ступеня необхідно накласти стерильну пов'язку на ушкоджену шкіру.
- При відмороженні II ступеня слід проколоти пухирі.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу навести приклади, коли потрібно викликати екстрену медичну допомогу. ☆☆☆

Я можу надати домедичну допомогу при травмах, опіках, відмороженнях. ☆☆☆

# Розділ 2

## Здоров'я людини

У цьому розділі ми дослідимо:



## § 9. Цілісність здоров'я

- ПОТРЕБИ • ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я
- САМОРЕАЛІЗАЦІЯ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте складові здоров'я;
- проаналізуєте основні чинники впливу на здоров'я;
- оціните рівень свого здоров'я;
- визначите взаємозв'язок потреб і здоров'я.

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасне уявлення про здоров'я називають холістичним (від англ. *whole* — цілий, цілісний). Воно ґрунтується на визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) і враховує не лише фізичний добробут людини, а й психологічний та соціальний (мал. 53).

Усі ці аспекти здоров'я взаємопов'язані та впливають на загальне благополуччя людини. Адже якщо хтось має здорове тіло, але не задоволений собою або відчуває, що його ніхто не любить, то страждає не лише його душа. Від цього можна й занедужати: погано спати вночі, потерпати від головного болю. Отже, щоб досягти високого рівня добробуту, треба дбати про всі його аспекти.

Фізичне благополуччя		Добре фізичне самопочуття, енергія, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження
Психологічне благополуччя	Когнітивне	Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання, здатність аналізувати проблеми та ухвалювати зважені рішення
	Емоційне	Здатність розуміти почуття — свої та інших людей, уміння долати невдачі, керувати стресами
	Духовне	Усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприйняття загальнолюдських цінностей, залученість до культурної спадщини людства
Соціальне благополуччя		Задоволення соціальним статусом і якістю стосунків з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми

Мал. 53. Холістична модель здоров'я

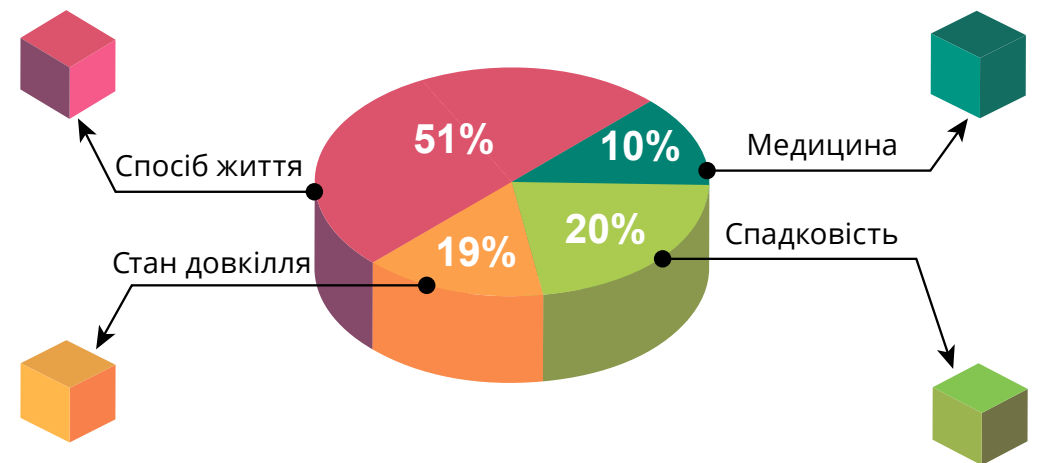


Проведіть мозковий штурм: «Бути здоровим — це...». Запишіть свої висловлювання на окремих аркушах паперу. Впорядкуйте їх у три групи: фізичне, психологічне та соціальне здоров'я.

## ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ НАШЕ ЗДОРОВ'Я

Рівень здоров'я залежить від багатьох чинників і обставин (мал. 54). Деякі з них ми не здатні контролювати, наприклад спадковість чи стан довкілля. Однак доведено, що здоров'я насамперед залежить від поведінки людини, тобто її способу життя. Спосіб життя людини — це її фізична активність, харчові звички тощо.

Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, переживаємо багато стресів, маємо шкідливі звички та схильність до невиправданих ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і зі світом навколишнім, то зазвичай досягаємо високого рівня добробуту.



Мал. 54. Чинники впливу на здоров'я (статистичні дані)



Перейдіть за QR-кодом і визначте ознаки складових здоров'я.

Об'єднайтеся у чотири групи за чинниками впливу: спосіб життя, стан довкілля, медицина, спадковість.

- Визначте у групах складові відповідного чинника, які впливають на здоров'я (наприклад, спосіб життя: фізична активність, здорове харчування, гігієна тощо).
- Презентуйте результати класу.

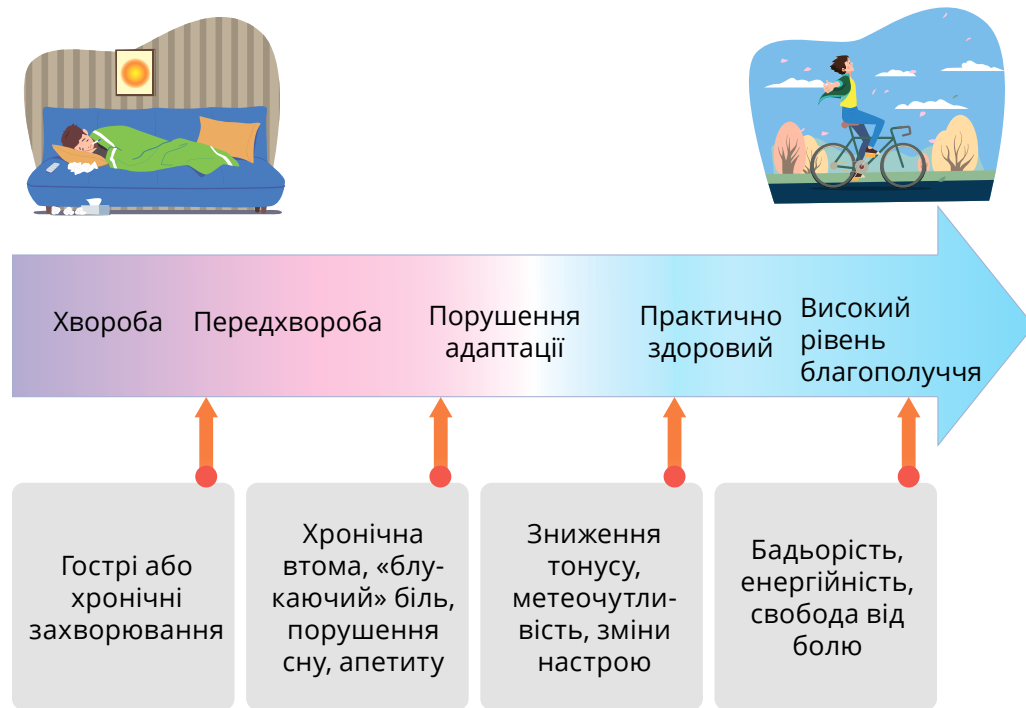


## ШКАЛА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я

Щоб оцінити загальний рівень свого здоров'я, уявіть шкалу, як на мал. 55. На лівому її кінці — хвороба, а на правому — високий рівень благополуччя.

Зверніть увагу, що правий кінець шкали не замкнутий, отже, поліпшенню здоров'я немає меж. Високий рівень благополуччя означає, що людина має значні резерви здоров'я, і погіршення самопочуття не призведе до хвороби.

Натомість людина з середнім рівнем здоров'я за таких обставин може захворіти. Це одна з причин, чому варто прагнути високого рівня благополуччя.



Мал. 55. Умовна шкала «Рівні здоров'я»



Проведіть у класній кімнаті умовну шкалу. На одному кінці шкали — хвороба, а на іншому — високий рівень благополуччя. Оцініть рівень свого здоров'я. Станьте на шкалі відповідно до своєї оцінки. Обґрунтуйте свою оцінку й розкажіть, як ви можете покращити рівень свого здоров'я.

## ПОТРЕБИ ТА ЗДОРОВ'Я

Якщо здоров'я залежить передусім від способу життя людини, тобто від її поведінки, то постає питання: від чого ж найбільше залежить поведінка? Психолог Абрагам Маслоу розробив теорію, яка пояснює поведінку людини з огляду на її потреби.

У спрощеному вигляді цю теорію можна викласти так: кожна людина має природні потреби, так звані потреби дефіциту та потреби розвитку (мал. 56).

*Потреби дефіциту* (фізіологічні й соціальні) зазвичай потребують задоволення в порядку від ширшої частини піраміди до вузької.



Мал. 56. Піраміда потреб (за А. Маслоу)

Коли людина голодна, для неї ця потреба є найсильнішою. Про силу її впливу на думки, почуття і поведінку свідчить людина, яка пережила голодомор в Україні у 30-ті роки минулого століття.

«Усе, про що ти думаєш, — це їжа. Існує тільки одна твоя думка про їжу. Ти не відчуваєш ні до кого симпатії. Сестра нічого не відчуває до брата; брат не помічає сестри; батьки не приділяють уваги своїм дітям. Ти стаєш маленькою голодною твариною, накидаєшся на їжу, як голодний хижак. Ось що буває, коли ти страшенно голодний. Усе людське й моральне руйнується за мить».



*Потреби розвитку* ще називають духовними, або вищими потребами. Іноді вони набувають такої сили, що люди забувають про інші свої потреби. Яскравий приклад — грецький філософ Діоген. Він так жадав пізнати світ, що жив у діжці й задовольнявся простою їжею. Рівень психічного благополуччя безпосередньо пов'язаний із рівнем задоволення духовних потреб.



- Перейдіть за QR-кодом. Ознайомтеся з інформацією про найважливіші потреби ваших ровесників.
  - Прочитайте ситуації. Визначте, які потреби задовольняє кожна дитина.
1. Марк винайшов оригінальний спосіб виготовлення меблів із природних матеріалів. Він хоче відкрити онлайн-магазин, щоб створювати такі вироби на замовлення, і започаткувати власний бізнес.
  2. Орест пішов із батьками в туристичний похід. Він заблукав у лісі під час дощу, змерз і зголоднів.
  3. Марина хоче стати співачкою. Вона вчиться у музичній школі й виступає на всіх шкільних святах.
  4. Варвара нещодавно переїхала в інше місто. Вона шукає друзів і вирішила записатися у декілька гуртків у новій школі.



## ЧОМУ ВАЖЛИВО ДБАТИ ПРО СВОЇ ПОТРЕБИ

Іноді люди не розуміють своїх потреб і не вміють правильно задовольняти їх. Багато хто й досі переконаний, що про свої потреби дбають лише егоїсти. Можливо, так думає і хтось із ваших знайомих. Але це велика помилка. Адже той, хто нехтує своїми потребами, не почуватиметься фізично та психічно благополучним, а також не поважатиме потреби інших людей.

Якщо потребу в безпеці, спілкуванні, повазі чи належності до групи не задоволено, людина відчуває занепокоєння, тривогу, стрес. Намагаючись відновити емоційну рівновагу, хтось починає гризти нігті, інший «заїдає» стрес солодощами, дехто годинами розмовляє по телефону, а хтось ризикує потрапити в тенета інтернету або небезпечних компаній. Так виникають шкідливі звички.

У підлітковому віці потреба мати друзів і належати до групи стає найважливішою (домінантною). Останні наукові дослідження доводять, що підлітки з заможних родин починають вживати наркотики не через нудьгу чи цікавість, як вважалося раніше, а саме через потребу належати до групи. Вони згодні скоріше ввійти до спільноти найбільш знедолених однолітків, які поведуться ризиковано й необачно, ніж бути самотніми.

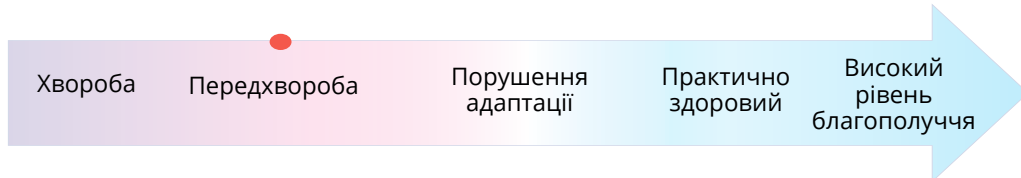


Перейдіть за QR-кодом. Роздрукуйте бланк і заповніть таблицю особистих потреб.

- Що ви можете зробити, щоб задовольнити свої потреби у здоровий спосіб?
- Чим бажання відрізняються від потреб?

## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть чинник, який має найбільший вплив на здоров'я людей: спадковість, медицина, спосіб життя, стан довкілля.
2. Матвій погано почувається. Щоранку йому важко прокидатися, на уроках він неухвильний. Увечері часто відчуває біль у скронях. Приблизний рівень його здоров'я позначено на шкалі. Дайте Матвію поради щодо покращення стану здоров'я.



3. Визначте, які потреби належать до потреб дефіциту, а які — до потреб розвитку.

а) потреба у спілкуванні

б) естетичні потреби

в) пізнавальні потреби

г) потреба в харчуванні

ґ) потреба в повазі

д) потреба в самореалізації

4. Прочитайте ситуації. Які потреби прагнуть задовольнити діти?

- Остап перейшов в іншу школу. Він намагається знайти спільну мову з однокласниками та можливості для дружби.
- Світлана переїжджає в інше місто для навчання в балетній школі. Разом з мамою вони шукають безпечне і комфортне житло.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю складові холістичної моделі здоров'я. ☆☆☆

Я можу назвати щонайменше три ознаки кожної складової здоров'я. ☆☆☆

Я умію визначати свої потреби. ☆☆☆

Я розумію, чому важливо дбати про свої потреби. ☆☆☆

## § 10. Значення звичок і життєвих навичок для здоров'я

- КОРИСНІ ЗВИЧКИ • ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ
- ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ



У цьому параграфі ви:

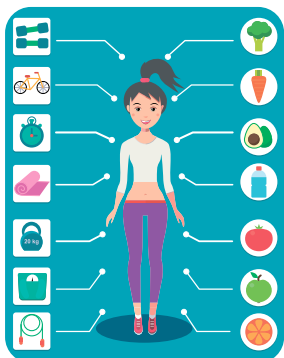
- проаналізуєте вплив звичок на здоров'я;
- дізнаєтесь, як формуються звички;
- учитиметесь змінювати небажані звички;
- визначитесь, які життєві навички є сприятливими для здоров'я.



## ЗВИЧКИ ТА СПОСІБ ЖИТТЯ

*Спосіб життя людини* — це сукупність її звичок. *Звичка* — це спосіб поводитися, не замислюючись, що, як і чому ви робите.

Прокинувшись уранці, Оксана спершу годує свою кицьку Лауру, відтак приймає душ, чистить зуби та застеляє ліжко. Всі ці важливі справи вона робить автоматично, майже не замислюючись. Можна сказати, що в неї сформувалися певні звички.



Звички полегшують наше життя і привносять у нього елемент стабільності. Уявіть, як складно було б щоранку заново вчитися чистити зуби.

Більшість наших звичок є корисними (здоровими). Вони сприяють зміцненню імунітету, покращенню самооцінки, поліпшенню стосунків. Інші звички є шкідливими (нездоровими), адже загрожують здоров'ю і знижують його резерви (запаси).



Об'єднайтеся у дві групи. Складіть хіт-парад звичок.

- Група 1: десять найкорисніших звичок (робити зарядку, мити руки...).
- Група 2: десять найшкідливіших звичок (курити, пізно лягати спати, переїдати...).



Презентуйте свої роботи, пояснюючи, як кожна звичка впливає на здоров'я.

Існують і нейтральні звички, що не впливають на здоров'я. Дізнайтеся більше про такі звички своїх однокласників за допомогою гри «Калейдоскоп». Для цього кілька разів об'єднайтеся у дві групи згідно з вашими відповідями на такі запитання:

- Ви більше любите приймати душ уранці чи ввечері?
- Ви зачісуєте волосся на правий чи на лівий бік?
- Ви спочатку вдягаєте штани чи светр?
- Ви п'єте чай за столом чи на дивані?

## КОРИСНІ ТА ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ

Американський психолог і філософ Семюел Джеймс якось сказав: «Пути звички є надто слабкими, щоб їх можна було помітити до того моменту, коли вони стають надто міцними, щоб їх можна було розірвати».

Деякі звички суттєво впливають на нашу поведінку, безпеку і здоров'я. Тому для свідомого формування корисних звичок і позбавлення небажаних важливо навчитися розпізнавати корисні та шкідливі звички. А також аналізувати їхні наслідки.

### Корисні звички

- гуляти на свіжому повітрі;
- старанно вчитися;
- бути доброзичливими;
- бути пунктуальними;
- бути охайними;
- вчасно лягати спати;
- допомагати тим, хто цього потребує тощо.

### Шкідливі звички

- відкладати важливі справи;
- гризти нігті;
- вживати ненормативну лексику;
- списувати;
- курити;
- марно витратити свій час;
- переїдати тощо.

Мал. 57. Приклади корисних і шкідливих звичок



Перейдіть за QR-кодом і визначте, які звички — корисні, які — шкідливі, які — нейтральні.

У парах обговоріть:

- за якими ознаками визначають корисність або шкідливість звички;
- наведіть приклади, які наслідки для здоров'я може мати шкідлива або корисна звичка;
- створіть інфографіку про одну корисну звичку, наприклад, як можна сформувати звичку більше рухатися (починати день із зарядки, ходити сходами замість їздити ліфтом, проходити пішки одну-три зупинки транспорту...).



## ЯК ФОРМУЮТЬСЯ ЗВИЧКИ

Більшість звичок формується несвідомо — зазвичай у процесі наслідування дорослих, однолітків, літературних персонажів, героїв фільмів.

Деякі наші звички формуються свідомо. В такому разі ми спочатку отримуємо певні знання (наприклад, як правильно чистити зуби). Потім тренуємося застосовувати ці знання на практиці — формуємо уміння. На цьому етапі доводиться перевіряти себе, чи правильно виконуємо ту чи ту дію. Повторюючи багато разів, доводимо наше уміння до автоматизму, коли вже не треба замислюватися, що і як ми робимо. Так формується навичка (мал. 58).

Звичка — це вершина піраміди, коли ми вже не замислюємося, чому щось робимо. Ми це робимо тому, що звикли.

Науковці визначили час, необхідний для опанування певних умінь, навичок і формування звички:

- уміння формується за 5–9 повторів;
- для формування навички потрібні щоденні тренування протягом 5–9 днів;
- звичка формується приблизно за три місяці.



Мал. 58. Формування звички

## ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ

Для формування бажаної звички краще діяти відповідно до перевірених рекомендацій психологів. Зокрема, можна дотримуватись орієнтовного плану, наведеного на мал. 59.



Мал. 59. Приблизний план формування корисної звички

## ЯК ЗМІНИТИ НЕБАЖАНУ ЗВИЧКУ

Змінити звичку нелегко. Це тому, що вона міцно закріплена в підсвідомості. За відповідних обставин мозок автоматично «вмикає» звичний спосіб поведінки, який ще називають поведінковим стереотипом.



Прочитайте байку Езопа «Жабки». Обговоріть:

- Чому жабка не захотіла перебратись у комфортніше і безпечніше місце?
- Кого вона нагадує своєю поведінкою?

### Жабки

Жили по сусідству дві жабки. Одна — в глибокому ставку поряд з дорогою, а друга — на дорозі, де майже не було води.

Жабка, що жила в ставку, радила сусідці перебиратися до ставка, щоб мати ситніше і спокійніше життя. Але та відмовлялася, казала, що прикипіла до свого місця і не хоче його покидати, — до тієї миті, як віз, що їхав дорогою, переїхав її.



*Байка Езопа*

Особливо складно позбутися звичок, що спричиняють залежність, наприклад вживання тютюну, алкоголю, наркотиків. У цьому випадку є не лише фізична залежність (за якої організм уже не може обійтися без цих речовин), а й психологічна.

Зміна звички — справді непростий процес, який потребує бажання, планування й наполегливості.

Для зміни звички треба:

- Усвідомити, що саме ви хочете змінити.
- Психологічно налаштуватися на зміни.
- Скласти план змін.
- Наполегливо відпрацьовувати необхідні уміння.
- Заохочувати себе за досягнуті успіхи.

## ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗМІНИ НЕБАЖАНОЇ ЗВИЧКИ

Якщо ви хочете зменшити час користування телефоном, розгляньте орієнтовний план дій, наведений на мал. 60.

1

### Зробіть звичку «невидимою»



Якщо ви хочете зменшити час користування телефоном, можна класти його в іншій кімнаті, щоб не відволікатися

2

### Зробіть звичку непривабливою



Подумайте про наслідки для очей, хвороби шийного відділу хребта внаслідок цієї звички

3

### Зробіть цю звичку складною



Зробіть складним доступ до смартфона, обмежте час, видаліть застосунки, які «крадуть ваш час»

4

### Заохочуйте себе за досягнуті успіхи



Провівши, наприклад, годину без смартфона, можете нагородити себе смачним фруктом.

Мал. 60. Приблизний план зміни небажаної звички

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Проаналізуйте вплив довкілля, соціального середовища на формування звичок. Які чинники можуть сприяти, а які — заважати набуттю корисних звичок?
2. Прочитайте ситуації. Визначте, як звички учасників ситуацій впливають на їхній добробут. Які наслідки можуть мати такі звички?

Мишко має звичку мити руки після того, як прийшов додому з вулиці.

Орися любить гладити всіх котиків, яких зустрічає на вулиці.

Матвій щоранку застеляє ліжко й робить фізичні вправи.

3. Розгляньте дві корисні звички — мити руки, коли прийшли з вулиці, та вчасно лягати спати. Розкажіть, які етапи в набутті цих звичок є спільними, а які будуть відрізнятися.
4. Напишіть план дій для формування звички щоденної фізичної активності, зокрема конкретні кроки та графік.
5. Подумайте, яка звичка допоможе вам покращити свої результати в школі. Напишіть рекомендації, як отримати таку звичку.
6. Оцініть свої досягнення.

Я вмію розрізняти корисні, шкідливі та нейтральні звички.



Я знаю, як можна набути корисну звичку. ☆☆☆

Я розумію, чому важливо позбуватися шкідливих звичок.



## § 11. Здоров'я і спосіб життя

- ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
- ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про правила здорового способу життя;
- проаналізуєте переваги здорового способу життя;
- дослідите сприятливі для здоров'я життєві навички;
- оціните рівень сформованості своїх життєвих навичок;
- навчитесь складати план здорового способу життя.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Здоровий спосіб життя* — це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального добробуту: гарного самопочуття, гармонії внутрішнього світу, збалансованих стосунків з оточенням, інтелектуального та духовного розвитку. Цьому сприяє дотримання ключових правил здорового способу життя (мал. 61).

### *Розвивай духовність:*

будуй своє життя на основі загальнолюдських цінностей, усвідом своє життєве призначення (місію), не зупиняйся на шляху розвитку та самовдосконалення.

### *Дбай про своє тіло:*

годуй його, тренуй, загартовуй і тримай у чистоті.

### *Розвивай свій інтелект:*

максимально використовуй можливості свого мозку, вчись учитися, отримуй задоволення від навчання, вчись протягом усього життя.

### *Зберігай емоційну рівновагу:*

цінуй себе, вір у себе, оптимістично дивися на життя, навчися бути стійким у складних життєвих обставинах.

### *У стосунках з людьми:*

керуйся золотим правилом «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».

Мал. 61. Правила здорового способу життя



Перейдіть за QR-кодом і прочитайте інформацію про відомих людей, які ведуть здоровий спосіб життя. За допомогою інтернету знайдіть інші такі приклади. Розкажіть про них.

## ПЕРЕВАГИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя сприяє зміцненню фізичного, психологічного та соціального здоров'я.



Об'єднайтеся у чотири групи й за допомогою мал. 62 напишіть сценарії для соціальної реклами про вигоди:

*група 1:* раціонального харчування;

*група 2:* фізичних навантажень;

*група 3:* особистої гігієни;

*група 4:* повноцінного відпочинку.

Зніміть свої рекламні ролики та поширте у соціальних мережах.

### *Раціональне харчування*

- Забезпечує енергію.
- Допомогає підтримувати ідеальну вагу.
- Забезпечує нормальний розвиток організму.
- Зміцнює імунітет.
- Поліпшує настрій.
- Живить мозок, покращує інтелектуальні здібності.



### *Особиста гігієна*

- Захищає від інфекцій.
- Поліпшує зовнішній вигляд (чиста шкіра, доглянуте волосся).
- Відновлює приємний запах тіла.
- Покращує настрій.



### *Фізичні навантаження*

- Зміцнюють імунітет.
- Тренують м'язи.
- Покращують статуру.
- Поліпшують кровообіг.
- Допомогають підтримувати здорову вагу.
- Послаблюють стрес.
- Наповнюють енергією.
- Покращують настрій.
- Посилюють концентрацію уваги.
- Розвивають пам'ять.



### *Повноцінний відпочинок*

- Забезпечує хороший настрій.
- Захищає від стресів.
- Відновлює працездатність.
- Поліпшує пам'ять.
- Підвищує швидкість реакції.



Мал. 62. Переваги здорового способу життя

## ОБИРАЄМО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчувають більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», — зазначав німецький філософ Артур Шопенгауер.

Вибір на користь здоров'я потребує зацікавленості й певних зусиль.

Американський президент Теодор Рузвельт казав: «Робіть, що можете, з тим, що маєте, просто там, де ви є». Започаткуйте проєкт самовдосконалення. Для цього в пригоді стануть такі поради.

1. Сформулюйте цілі, які допоможуть вам зміцнити здоров'я, і запишіть їх на картках.
2. Оберіть мету, якої можете досягти за короткий час (від кількох днів до двох тижнів).
3. Напишіть план досягнення цієї мети. Він має складатися з кількох простих кроків.
4. Щоразу аналізуйте, чи вдається вам дотримуватися плану, вітайте себе з кожним успіхом.
5. Якщо у вас щось не виходить — зверніться по допомогу, спробуйте ще раз або внесіть корективи у свій план.

### *Як обрати мету*

Мета має сприйматись як досяжна і варта зусиль. Якщо дуже хочете чогось досягти, але на це потрібно багато часу, розділіть ціль на кілька коротких етапів.

### *На шляху до мети*

Оскільки справжня користь від здорового способу життя відтермінована в часі, не забувайте нагороджувати себе за найменші успіхи. Зробіть те, що може потішити вас уже сьогодні, наприклад, подивіться цікавий фільм або зробіть щось інше, що принесе вам радість і задоволення.

Сконцентруйтеся на своєму успіху. Запам'ятайте цю мить і згадуйте її, коли щось не виходить. Досягнення важливих цілей — справа непроста. Якщо ви раптом відчули, що немає прогресу, чи навіть відступили на крок, не впадайте у відчай. Скоригуйте свої плани або спробуйте ще раз.

## СКЛАДАЄМО ПЛАН ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1. Заплющте очі й уявіть, якими хочете бути через рік. Уважно роздивіться усі деталі, прислухайтеся до того, що говорять про вас, відчуйте радість від того, якими ви стали.
2. Розплющте очі й запишіть, що ви уявили. Порівняйте із тим, що маєте тепер. Які звички ви хотіли би змінити в собі? Яких набути? Оберіть одну з таких звичок і поставте собі це за мету. Започаткуйте проєкт самовдосконалення, використовуючи поради на с. 106.
3. Складіть план здорового способу життя, наприклад, у вигляді режиму дня. Не забудьте внести до цього плану:
  - регулярні фізичні вправи. Намагайтеся щодня активно рухатися (займайтеся спортом, гуляйте із собакою тощо);
  - достатньо часу на сон;
  - збалансоване харчування. Віддавайте перевагу свіжим корисним продуктам;
  - список із десяти занять, від яких ви отримувате задоволення (слухати музику, грати у футбол, гуляти з друзями...).
  - Щодня робіть щось із цього списку;
  - щодня виділяйте час для свого духовного розвитку: роздумів, ведення щоденника, перегляду хороших фільмів, читання;
  - пам'ятайте, що здорові стосунки — це невід'ємна складова благополуччя. Не забувайте робити приємні сюрпризи рідним і друзям (не лише на день народження).



## ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ТА ЗДОРОВ'Я

Протягом життя людина набуває багатьох умінь, навичок і звичок. Серед них є особливі, які ще називають психосоціальними, або життєвими навичками.

За визначенням ВООЗ, життєві навички — це здатність людини адаптуватися у сучасному світі й долати труднощі щоденного життя.

Науковці дійшли висновку, що життєві навички є сприятливими для здоров'я, їх треба навчатися так само, як математики чи історії.



- Об'єднайтесь у три групи життєвих навичок:  
*група 1:* емоційно-вольові;  
*група 2:* когнітивні;  
*група 3:* соціальні.
- Розподіліть між собою інформацію на с. 108–110 і підготуйте повідомлення про склад відповідних життєвих навичок.
- Поясніть, як вони впливають на здоров'я.
- Презентуйте результати роботи груп у класі.

### Емоційно-вольові навички, сприятливі для здоров'я

#### *Навички самоконтролю:*

контроль проявів гніву; вміння долати тривогу; вміння переживати невдачі.

#### *Керування стресами:*

планування часу; позитивне мислення; методи релаксації; вміння пережити горе, втрату, травму, насилля.

#### *Мотивація успіху і гартування волі:*

віра, що ти — господар свого життя; налаштованість на успіх; здатність концентруватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості.

### Когнітивні навички, сприятливі для здоров'я

#### *Самоусвідомлення і самооцінка:*

здатність усвідомити свою унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив; здатність реально оцінювати свої здібності та можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей; усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів; постановка життєвої мети.

#### *Аналіз проблем і ухвалення рішень:*

уміння визначити суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати варіанти розв'язання проблеми; уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших людей; здатність обрати оптимальне рішення.

#### *Критичне мислення:*

уміння відрізняти факти від міфів; аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм і стереотипів; аналіз впливу однолітків і ЗМІ.

### Соціальні навички, сприятливі для здоров'я

#### *Ефективне спілкування:*

активне слухання; уміння чітко висловлювати свої думки й почуття без тривоги та звинувачень; володіння «мовою жестів»; адекватна реакція на критику; уміння просити та приймати допомогу.

#### *Навички співпереживання:*

здатність розуміти почуття і проблеми інших людей; уміння надавати підтримку та допомогу.

#### *Залагодження конфліктів:*

здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння залагоджувати конфлікти поглядів на основі толерантності; уміння вирішувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів.

### Протидія соціальному тиску:

навички впевненої поведінки; уміння обстоювати свою позицію і відмовлятися від небезпечних пропозицій; протидія дискримінації.

### Навички роботи в команді:

уміння бути членом команди, висловлювати повагу до внеску інших людей; лідерські навички; уміння встановлювати контакти, мотивувати та переконувати.



Оцініть рівень сформованості своїх життєвих навичок. Для цього на окремих картках запишіть групи життєвих навичок і розкладіть картки за зразком у формі діаманта (мал. 63):

- на вершині — одна картка з навичками, якими володієте найкраще;
- внизу — картка з найменш сформованими у вас навичками;
- решту карток розкладіть посередині. По дві картки в другому і четвертому рядках, три картки — в третьому рядку.



Мал. 63. Приклад упорядкування життєвих навичок за рівнем їх сформованості

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть, чому необхідно вести здоровий спосіб життя.
2. Назвіть щонайменше п'ять життєвих навичок, які сприяють збереженню здоров'я.
3. Оберіть звички, які сприятимуть здоровому способу життя.

Песимістичне мислення

Дотримання обіцянок

Доброчесність

Турбота про довкілля

Оптимістичне мислення

Небажання визнавати свої помилки

4. Порівняйте вплив регулярної фізичної активності та здорового харчування на здоров'я. Що в них спільне, а що — відмінне?
5. Проаналізуйте своє оточення. Згадайте людину, яка веде здоровий спосіб життя. Поміркуйте, які переваги вона з цього отримує. Які здорові звички ви могли б у неї запозичити?
6. Упродовж одного тижня записуйте все, що ви робили. Проаналізуйте свій спосіб життя. Чи можна назвати його здоровим? Що можна в ньому змінити? Як саме?
7. Оцініть свої досягнення.

Я знаю правила здорового способу життя. ☆☆☆

Я можу назвати щонайменше чотири переваги здорового способу життя. ☆☆☆

Я можу оцінити рівень сформованості своїх життєвих навичок. ☆☆☆

Я можу обрати мету та скласти план здорового способу життя. ☆☆☆



# § 12. Профілактика захворювань

- ХВОРОБА • ІМУНІТЕТ • ІНФЕКЦІЯ
- ПРОФІЛАКТИКА



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, які бувають хвороби;
- проаналізуєте захисні реакції організму, шляхи проникнення інфекцій та види імунітету;
- обговорите методи профілактики інфекційних і неінфекційних захворювань;
- обговорите, що робить держава у сфері громадського здоров'я.

## ЯКІ БУВАЮТЬ ХВОРОБИ

У наш час складно знайти хоча б одну людину, яка жодного разу не хворіла. Тому кожному важливо знати, які бувають хвороби, як їм запобігти, а також як відновити здоров'я, якщо захворіли.

*Хвороба* — це порушення життєдіяльності організму внаслідок дії різних чинників ураження. Усі хвороби поділяють на інфекційні та неінфекційні (мал. 64).



Мал. 64. Види хвороб



- Проведіть мозковий штурм. Назвіть кілька хвороб. Визначте, які з них інфекційні, а які — неінфекційні.
- Які хвороби, на вашу думку, — інфекційні чи неінфекційні — більш поширені в підлітковому віці?
- Подивіться відео за QR-кодом. Чи є корисні бактерії? Що таке симптоми захворювання? Якими вони бувають? Як можна зменшити ризик зараження інфекційними захворюваннями?

## ЗАХИСНІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ

Здоров'я людини підтримується захисними реакціями, спрямованими на збереження рівноваги всередині організму й адаптацію до зовнішніх умов. Захисні реакції організму проявляються у вигляді болю, запалення і підвищення температури.



Біль — це сигнал тривоги, «крик» хворого органа про допомогу. Він виникає внаслідок подразнення рецепторів болю. При болю збільшується виділення біологічно активних речовин.

Запалення локалізує інфекцію в зоні проникнення й обмежує її поширення в організмі.

Підвищення температури допомагає побороти інфекцію, адже більшість мікроорганізмів за високої температури швидко гине. Висока температура стимулює також обмінні процеси та інші захисні реакції організму. Та якщо температура вища за 39 градусів, вона вже не є захисною. Подальше її підвищення може призвести до згорання білків нервової системи та крові.

Головна роль у керуванні захисними реакціями належить нервовій та ендокринній системам. Остання виділяє гормони — біологічно активні речовини, що переносяться з кров'ю і передають сигнали по всьому організму. Стреси, вживання алкоголю і наркотиків, деяких медикаментів ослаблюють захисні реакції організму.



- Чому під час застуди та грипу лікарі не рекомендують збивати температуру тіла, якщо вона нижча за 38 градусів?
- Які системи в організмі відповідають за контроль захисних реакцій?
- Які чинники можуть ослаблювати захисні реакції організму?

## ІМУНІТЕТ

У разі потрапляння в організм інфекції виникає так звана імунна реакція. У ній беруть участь захисні органи та рідини, а також деякі речовини, зокрема найважливіші з них — антитіла.

Головна функція імунітету — виявляти небезпечних «чужинців» (мікроби, віруси, токсини) та знищувати їх. Розрізняють імунітет вроджений, який передається спадково, і набутий, що формується внаслідок перенесеного захворювання або вакцинації.

Люди мають вроджений імунітет до чуми рогатої худоби та багатьох інфекцій, небезпечних для тварин.

При деяких інфекційних захворюваннях в організмі людини виробляються антитіла, які зберігаються упродовж багатьох років. Коли наступного разу ця інфекція потрапить в організм, він легко здолає її.

У подібний спосіб формується імунітет шляхом вакцинації. В організм вводять ослаблений збудник (у багатьох випадках — тільки його фрагменти) і це сприяє утворенню антитіл. Вакцини допомагають у профілактиці епідемій багатьох небезпечних хвороб — кору, поліомієліту, туберкульозу тощо.

### Захисні органи та рідини («укріплення», «військо»)

- селезінка і лімфатичні вузли — містять «армію» лімфоцитів і є фільтрами на шляху поширення інфекції
- міжклітинна рідина, кров і лімфа — транспортують лімфоцити, виводять токсини

### Захисні засоби («зброя»)

- антитіла, біологічно активні речовини, гормони — знищують інфекцію



Подивіться відео про імунітет.

- Яке завдання імунної системи?
- Як формується імунітет?

## МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

З часу винайдення антибіотиків і вакцин у людства з'явилася надія назавжди подолати небезпечні інфекції.

До середини ХХ століття прогнозували, що це станеться у найближчі двадцять чи тридцять років. Однак єдиною інфекцією, яку наразі вдалося подолати, є натуральна віспа. Натомість з'явилося кілька раніше не відомих людям інфекційних захворювань. Це ВІЛ-інфекція, лихоманка Ебола, атипові пневмонії, спричинені коронавірусами.

Заходи з профілактики інфекційних захворювань здійснюються на міжнародному, державному й особистому рівнях.

На міжнародному рівні провідна роль належить Всесвітній організації охорони здоров'я (ВООЗ). Ця організація опікується проблемами охорони здоров'я у планетарному масштабі, відстежує епідемічну ситуацію в усіх країнах світу. Якщо епідемія охопила багато країн, ВООЗ оголошує пандемію (в перекладі з грецької «пан» — увесь, «демос» — народ).

На державному рівні за профілактику інфекційних захворювань відповідають служби, які контролюють якість води, харчових продуктів у магазинах і на ринках, чистоту в закладах громадського харчування, стан каналізації.

На особистому рівні кожен має дотримуватися особистої гігієни, робити профілактичні щеплення і вести здоровий спосіб життя, який сприяє зміцненню імунітету.



Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про вакцину. Обговоріть:

- Про який смертельний вірус ідеться у відео?
- Як в Едварда Дженнера виникла ідея про вакцину?
- Кому він зробив перше щеплення?

## ПРАВИЛА ЗАПОБІГАННЯ ІНФЕКЦІЙНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ НА ОСОБИСТОМУ РІВНІ

Запобігання інфекційним захворюванням сприяє дотримання загальних правил профілактики (мал. 65).

*Обробляйте і правильно зберігайте їжу:*

Їжа може переносити мікроби. Мийте руки, посуд і поверхні під час приготування будь-якої їжі, особливо сирого м'яса. Завжди мийте фрукти й овочі. Готуйте та зберігайте продукти за належної температури.

*Мийте руки:*

Наші руки можуть переносити мікроби, тому важливо часто мити їх, навіть якщо вони чисті на вигляд.

*Кашляйте і чхайте в рукав або зігнутий лікоть:*

Закриваючись рукавом або ліктем, ви зменшуєте розповсюдження вірусів і бактерій, убезпечуючи інших людей від зараження.

*Не діліться індивідуальними речами:*

Уникайте спільного використання особистих речей, які не можна дезінфікувати, як-от зубні щітки та бритви, а також користуйтеся лише своїм рушником і гребінцем.

*Робіть щеплення:*

Вакцини запобігають багатьом інфекційним захворюванням. Ви повинні зробити деякі щеплення в дитинстві, деякі — в дорослому віці, а деякі — для особливих ситуацій, таких як вагітність чи подорожі.

*Залишайтеся вдома, якщо захворіли:*

Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і відпочивайте. Ви швидше одужаєте і не розповсюджуватимете мікроби.

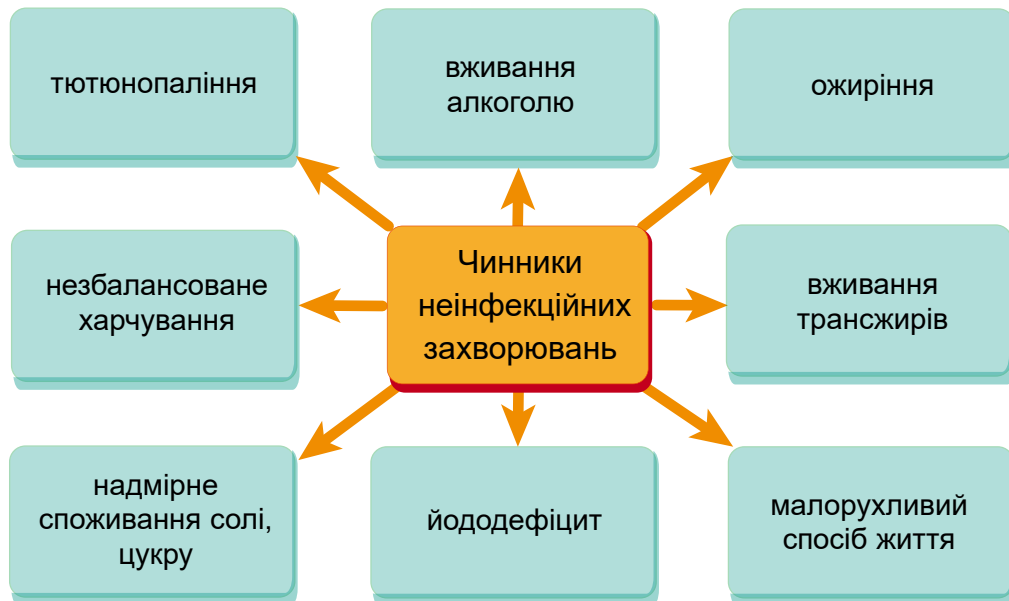
Мал. 65. Правила профілактики інфекційних хвороб



- Яких правил профілактики хвороб (мал. 65) ви дотримуетесь?
- Оберіть два правила і проаналізуйте, які наслідки можуть виникнути, якщо їх не дотримуватися.

## ПРОФІЛАКТИКА НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

*Неінфекційні захворювання* — це хворобливі стани, які не передаються від людини до людини, повільно розвиваються і довго тривають. Вони є головною причиною смертності, хронічних хвороб та інвалідності. Чинники, які сприяють неінфекційним захворюванням, наведені на мал. 66.



Мал. 66. Чинники, які сприяють неінфекційним захворюванням

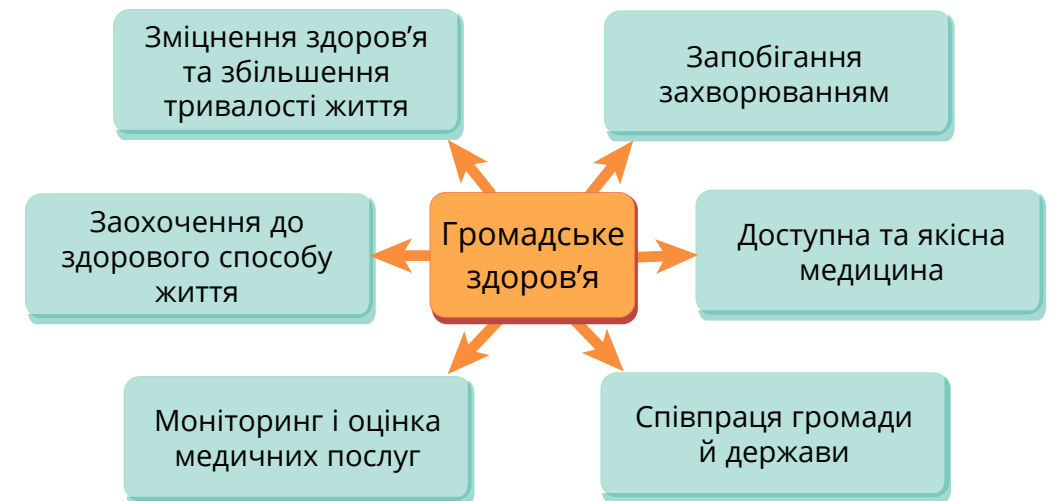
На п'ять категорій неінфекційних захворювань — серцево-судинні, онкологічні, бронхолегеневі захворювання, цукровий діабет і психічні розлади — припадає 70 % загальної кількості смертей у світі.

У наш час дедалі більшої гостроти набуває проблема ожиріння серед усіх вікових груп. Підлітки з надлишковою масою тіла неправильно харчуються і ведуть малорухливий спосіб життя. Якщо вчасно не вирішити цю проблему, у дорослому віці вона може призвести до цукрового діабету II типу, серцевих, онкологічних захворювань і, як наслідок, передчасної смерті.

## ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я ТА НЕІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

У 2016 році в Україні було затверджено Концепцію розвитку системи громадського здоров'я. Вона передбачає створення оптимальних умов для збереження та зміцнення здоров'я населення, запобігання захворюванням, покращення якості та збільшення тривалості життя населення.

Важливу роль у профілактиці захворювань і зміцненні здоров'я відіграє сімейна медицина. Це галузь медицини, яка зосереджується на наданні повної медичної допомоги для всієї родини, а не кожній людині окремо. Відділення сімейної медицини — це ваш перший контакт із системою охорони здоров'я. Ваш сімейний лікар врахує вашу генетику, проведе обстеження, дасть поради щодо способу життя та лікування. Він також може направити вас до фахівців, які нададуть спеціалізовану медичну допомогу (офтальмолог, ортопед тощо).



Мал. 67. Деякі функції системи громадського здоров'я



Розгляньте мал. 67 та назвіть деякі функції системи громадського здоров'я. Обговоріть, як ви їх розумієте.

Центр громадського здоров'я України відстежує стан здоров'я населення за такими напрямками:

- народжуваність і смертність;
- інфекційні та неінфекційні хвороби;
- соціальне та психічне здоров'я;
- здоров'я матері та дитини, репродуктивне здоров'я;
- вплив стану навколишнього природного середовища на здоров'я населення;
- професійні хвороби та охорона праці;
- травматизм і насильство;
- інфекції, що передаються при наданні медичної допомоги;
- антимікробна резистентність;
- імунопрофілактика;
- інші напрями, що не входять до попередніх.



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



- Поясніть, чому державі вигідно проводити профілактичні заходи для населення.
- Перейдіть за QR-кодом на сайт державної установи «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України». Дослідіть інформацію про імунізацію та створіть відповідну інфографіку. Які обов'язкові щеплення необхідно робити дітям?
- Перейдіть за QR-кодом на сайт «Центр громадського здоров'я» і дослідіть регіональний профіль своєї області.
- Проведіть мозковий штурм «Профілактика неінфекційних захворювань у нашому населеному пункті». Обговоріть, як можна підвищити обізнаність у питаннях здорового способу життя.



## КОРИСТЬ ВІД ХВОРОБИ

Згідно з психологічними дослідженнями, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникали того, що неприємно. На жаль, те, що викликає приємні відчуття, може шкодити здоров'ю в майбутньому. Негативні наслідки шкідливих звичок виявляються не одразу, і люди рідко пов'язують із ними погіршення самопочуття та хвороби.

Словосполучення «користь від хвороби» може викликати подив. Однак корисність хвороби в тому, що вона сигналізує про порушення балансу в організмі внаслідок інфікування, травми або неправильного способу життя.

На щастя, людський організм здатний відновлюватися. Якщо людина усвідомить причину захворювання і змінить свою поведінку — матиме змогу повністю одужати. Коли ж знехтує попередженням, то наступного разу може захворіти на іншу, набагато серйознішу і, можливо, невиліковну хворобу.



Прочитайте притчу «Нас троє». Поміркуйте:

- Що мав на увазі лікар, коли просив хворого стати на його бік?
- Чому важливо, щоб лікар і пацієнт діяли як одна команда? Чи допомагає віра в одужання здолати хворобу?

### Нас троє

Якось лікар сказав хворому: «Дивися, нас троє: я, ти і хвороба. Тому якщо будеш на моєму боці, нам удвох буде легше здолати її одну. Та коли станеш на її бік, я не зможу подолати вас обох».

*Стародавня притча*



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть те, що сприяє профілактиці інфекційних захворювань. Поясніть свій вибір.

А) Мити руки

Б) Уникати щеплень

В) Кашляти та чхати в рукав чи зігнутий лікоть

Г) Ходити до школи, якщо захворіли

Ґ) Ділитися індивідуальними речами

Д) Обробляти та правильно зберігати їжу

2. Прочитайте твердження. Які з них є істинними, а які — хибними. Поясніть свою думку.

- Серцево-судинні захворювання загрожують переважно літнім людям. Тому підлітків ця проблема не стосується.
- Усі інфекції потрапляють в організм повітряно-крапельним шляхом.
- Щеплення захищають людей від найнебезпечніших хвороб, які в минулому спричиняли епідемії та пандемії.
- Профілактика захворювань — це справа не тільки лікарів, а й самих людей.

3. Назвіть щонайменше три хвороби, яким можна запобігти, зробивши щеплення.

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю способи передачі деяких хвороб. ☆☆☆

Я розумію важливість профілактики хвороб, зокрема, завдяки щепленням. ☆☆☆

Я можу пояснити деякі переваги сімейної медицини. ☆☆☆

# Розділ 3 Фізична складова здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



## § 13. Складові та ознаки фізичного здоров'я

- СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
- ФІЗИЧНА ФОРМА
- САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ



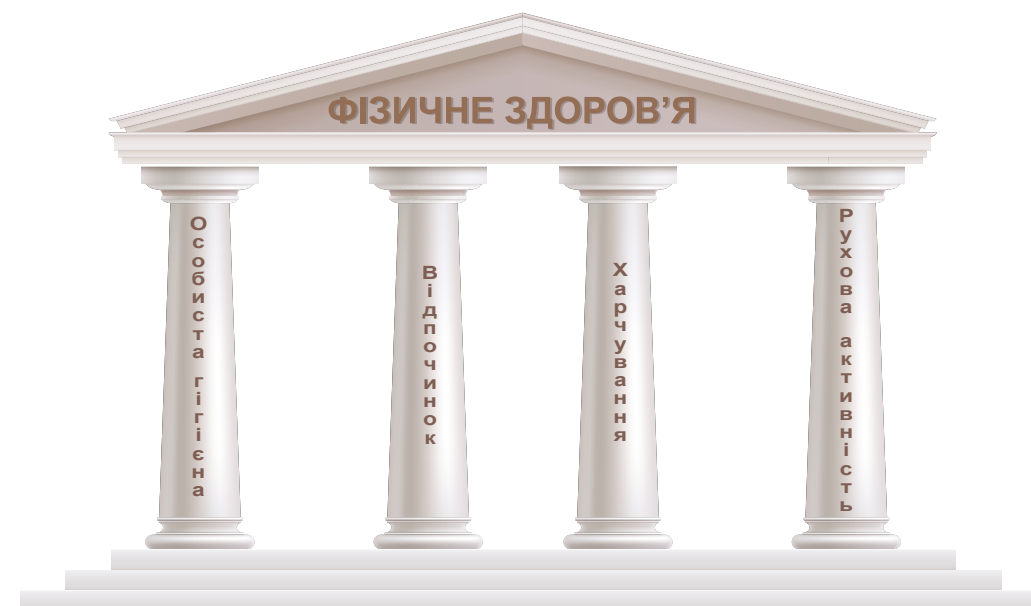
У цьому параграфі ви:

- визначите складові фізичного здоров'я;
- дізнаєтеся про фізичний розвиток ваших ровесників і про те, як можна підрости;
- з'ясуєте, чому важливо підтримувати свою фізичну форму;
- оціните свою фізичну форму за шістьма показниками.

## СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Щоб жити, ми потребуємо їжі, води, мусимо рухатися, відпочивати й доглядати за своїм тілом. Інакше ризикуємо мати серйозні проблеми з фізичним здоров'ям, яке є основою психологічної рівноваги та високої якості нашого життя. «Стовпами», що підтримують наше фізичне здоров'я, є особиста гігієна, відпочинок, раціональне харчування і рухова активність (мал. 68).

Визначте, від чого залежить стан фізичного здоров'я, та створіть асоціативний ряд «Здоров'я підлітків».



Мал. 68. Складові фізичного здоров'я



Об'єднайтеся у чотири групи за складовими здоров'я.

- Підготуйте інформаційне повідомлення про цю складову фізичного здоров'я.
- Що станеться, якщо нехтувати цією складовою?
- Презентуйте результати у класі.

## ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

**Фізичний розвиток** — це зміни у зрості людини, її вазі, пропорціях та функціях тіла. Період від 10 до 13 років називають раннім підлітковим віком. У хлопчиків він починається на один-два роки пізніше, ніж у дівчаток.

У підлітковому віці зміни відбуваються надто швидко: не встигаєш звикнути до свого нового тіла, як воно вже знову змінилося. Це бентежить багатьох ваших однолітків. Навіть найпопулярніші підлітки годинами роздивляються себе у дзеркалі, хвилюються через реальні або вигадані проблеми та прагнуть удосконалити себе.

Науковці виявили, що хлопці переважно прагнуть ґрунтовних змін: «Я хотів би стати високим і струнким», а дівчата — конкретних: «Мені хотілося б змінити кінчик носа, колір очей, зачіску».



Пограйте в «Калейдоскоп» і дізнайтесь, якими хотіли б стати ваші друзі. Для цього кілька разів об'єднайтесь у групи за такими ознаками:

- Ви хотіли б мати очі карі, блакитні чи зелені?
- Ви хотіли б мати волосся пряме чи хвилясте?
- Ви хотіли б змінити свою зовнішність повністю, частково чи не змінювати її?
- Ви хотіли би бути високим, середнього зросту чи нижчим за середній?

Багато підлітків хочуть підрости. Науковці вважають, що людина має спадково запрограмований резерв зросту (приблизно 30 см). Ваш зріст залежить не лише від спадковості, а й від якості харчування, фізичної активності й навіть психологічного стану.



Якщо ви також бажаєте підрости, перейдіть за QR-кодом та ознайомтеся з історією хлопця, який завдяки наполегливості, сильній волі та дотриманням рекомендацій за три роки виріс на 23 сантиметри.

## ФІЗИЧНА ФОРМА

Однією з ознак фізичного здоров'я людини є її фізична форма (мал. 69).

Хорошу фізичну форму нерідко плутають із гарною статуєю. Проте фізична форма більше стосується тренуваності, ніж естетики. Існують шість складових хорошої фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла.

Підтримання належного рівня фізичного здоров'я передбачає постійний моніторинг — спостереження, контроль. Деякі ознаки фізичного здоров'я потребують медичного моніторингу: профілактичних оглядів, рентгена, ультразвукового обстеження, аналізів. Інші можна контролювати самостійно, наприклад, стежити за температурою тіла, частотою пульсу, кров'яним тиском.

### Складові фізичної форми

- загальна витривалість
- м'язова витривалість
- сила
- спритність
- гнучкість
- склад тіла



Мал. 69. Складові фізичної форми



Фізичні якості людини — це риси її зовнішності та складові фізичної форми.

- Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть риси зовнішності людини (високий, низький, середній на зріст, стрункий, згорблений, гладкий, худорлявий тощо).
- Обговоріть, які риси зовнішності є ознаками гарної фізичної форми. Які з них можна змінити, а які — ні?





*Загальна витривалість* — найголовніша складова тренуваності, здатності тривалий час витримувати помірні фізичні навантаження. Є показником того, як серце і легені забезпечують організм киснем. Аеробіка, біг, плавання — найкращі способи підвищення цього показника.

*М'язова витривалість* — здатність м'язів витримувати навантаження протягом тривалого часу. Ритмічні рухи в помірному темпі (як під час їзди на велосипеді) допомагають розвинути витривалість певної м'язової групи.



*М'язова сила* — здатність організму утримувати, переносити чи штовхати вагу. Потрібна кожному для виконання щоденних справ і уникнення травм. Фізичні вправи з навантаженнями — найкращий спосіб розвинути м'язову силу.

*Спритність* — гарна скоординованість рухів і швидка реакція. Розвивають спритність передусім східні єдиноборства, фехтування, всі види тенісу, бадмінтон, танці, плавання.



*Гнучкість* — здатність суглобів забезпечувати максимальну амплітуду рухів. Утрата гнучкості може призвести до розтягнень м'язів, натомість сильні й еластичні м'язи забезпечать активність до старості. Заняття гімнастикою, танцями, східними єдиноборствами, йогою орієнтовані на розвиток гнучкості.



*Склад тіла* — співвідношення маси жиру та інших тканин у тілі людини. Цей показник характеризує тренуваність точніше, ніж маса тіла. Наприклад, склад тіла у спортсмена може бути більш здоровим, ніж у того, хто має таку саму масу тіла, але не займається спортом. Для поліпшення складу тіла слід поєднувати здорове харчування з регулярними фізичними вправами.

## САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ

Важливою складовою моніторингу фізичного здоров'я є самооцінка фізичної форми. У спортзалі або вдома протестуйте показники своєї фізичної форми та порівняйте їх із минулорічними.

Вам знадобляться (мал. 70):

- секундомір;
- ручний динамометр;
- килимок;
- картонна коробка;
- лінійка.



Мал. 70. Інструменти для моніторингу фізичної форми



- Виміряйте показники (Т1–Т5).
- За допомогою таблиць оцініть свої результати та занотуйте їх у зошиті.
- Порівняйте отримані показники з минулорічними.
- Зробіть відповідні висновки.

### Оцінюємо свою фізичну форму

*Т1. Загальна витривалість (тест «Сходінки»).*

Протягом 3 хвилин піднімайтеся на сходинку та спускайтеся з неї так, щоб за п'ять секунд зробити два підйоми. Через 3 хвилини зупиніться і сядьте на стілець. Через хвилину порахуйте свій пульс за 30 секунд і помножьте результат на 2. Знатимете частоту пульсу за 1 хвилину.



Оцініть свою витривалість за результатами тесту «Сходинок»:

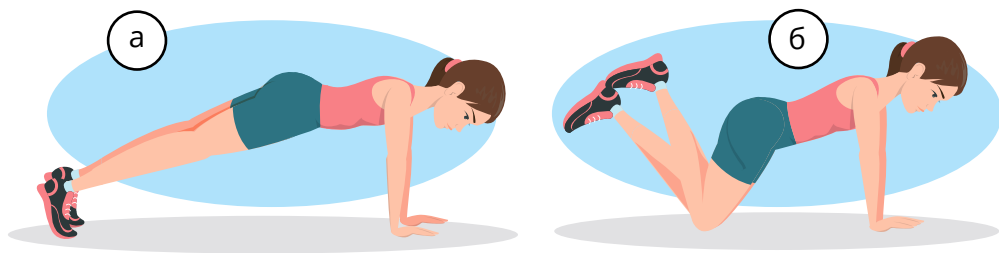
Загальна витривалість	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	< 82	82–90	92–96	98–102	> 102
Хлопці	< 72	72–76	78–82	84–88	> 88

### Т2. М'язова витривалість.

Витривалість м'язів рук, плечових і грудних м'язів визначають за допомогою відтискань від підлоги. Виконайте якнайбільше повних (мал. 71, а) чи модифікованих (мал. 71, б) відтискань.

Оцініть свій результат:

М'язова витривалість	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Повні відтискання	> 48	34–48	17–33	6–16	< 6
Модифіковані відтискання	> 54	45–54	35–44	20–34	< 20



Мал. 71. Відтискання

### Т3. М'язова сила.

М'язову силу кисті можна визначити за допомогою ручного динамометра (він нерідко є у парку з атракціонами). Щосили стиснувши динамометр (мал. 72), отримаєте показник сили в кілограмах.



Мал. 72

Оцініть свій результат:

М'язова сила	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	> 40	38–40	25–37	22–24	< 22
Хлопці	> 70	62–70	48–61	41–47	< 41

Т4. Гнучкість. Одним із показників гнучкості є здатність нахилитися вперед. Перед виконанням тесту зробіть розминку (нахили вперед, повороти тулуба).

Покладіть на підлогу будь-яку коробку, а на неї лінійку так, щоб позначка 10 см збігалася з ближчим до вас краєм коробки (мал. 73). Сядьте на підлогу, стопи мають торкатися коробки.

Повільно витягніть руки якнайдалі вперед. Кінчиками пальців торкніться лінійки і затримайтеся у цьому положенні на 3 секунди. Запам'ятайте цифру на лінійці, до якої вдалося дотягнутися.

Ваш результат — найкращий із трьох спроб (не намагайтеся поліпшити його за рахунок різких рухів).



Мал. 73

Оцініть свою гнучкість:

Гнучкість тіла	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	> 28	25–28	15–23	5–12	< 5
Хлопці	> 25	20–25	8–18	3–5	< 3

### Т5. Спритність.

Для оцінки спритності виконайте таку вправу. Правою рукою поплескайте себе по голові. Це дуже просто. Лівою рукою погладьте круговими рухами живіт. Це також нескладно. А тепер виконайте ці рухи одночасно (мал. 74). Приблизно оцініть свою спритність за 5-бальною шкалою.



Мал. 74

### Т6. Склад тіла.

Для точного визначення складу тіла використовують спеціальні прилади. Приблизно оцінити склад тіла можна за співвідношенням зросту і ваги. Одним із найпопулярніших методів такого оцінювання є визначення індексу маси тіла (ІМТ). Цей показник розроблено на замовлення страхових компаній, які застосовують ІМТ для страхування ризиків, пов'язаних зі здоров'ям. Досліджено, що люди, які мають дуже низький або дуже високий ІМТ, частіше хворіють. Тому вони сплачують більші страхові внески.

#### Для визначення ІМТ:

- визначте свій зріст (у метрах) і масу тіла (в кілограмах);
- обчисліть ІМТ за формулою.

$$ІМТ = \frac{\text{маса тіла}}{\text{зріст}^2} \text{ (кг/м}^2\text{)}$$

Якщо ваш ІМТ від 18,5 до 24,9 — ваша вага в нормі. Якщо він дещо вищий або нижчий за норму, хвилюватися не варто, адже в підлітковому віці тіло росте нерівномірно (то в ширину, то у висоту). Та якщо ваш ІМТ менший за 15 чи більший за 30 — треба звернутися до лікаря.

1 м 53 см

45 кг

ІМТ =  $45 : (1,5 \times 1,5) = 20$

Менше 18,5  
недостатня маса тіла

18,5–24,9  
нормальна маса тіла

25,0–29,9  
наявність зайвої ваги

Понад 30  
ожиріння

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть складові фізичного розвитку.
2. Оберіть показники, за якими визначається фізична форма.

гнучкість	швидкість бігу	м'язова сила
витривалість	спритність	стресостійкість

3. Установіть відповідність.

1. М'язова сила — це	а) здатність суглобів забезпечувати максимальну амплітуду рухів.
2. Гнучкість — це	б) гарна скоординованість рухів і швидка реакція.
3. Спритність — це	в) здатність організму утримувати, переносити чи штовхати вагу.

4. Наведіть приклади фізичних вправ для покращення фізичної форми.
5. Василь важить 52 кілограми та має зріст 1,65 метра. Обчисліть індекс маси його тіла і визначте, до якої категорії він належить (недостатня маса, норма, надлишкова маса або ожиріння) за допомогою формули для ІМТ:

$$ІМТ = \frac{\text{маса тіла}}{\text{зріст}^2} \text{ (кг/м}^2\text{)}$$

6. Оцініть свої досягнення.

Я знаю складові фізичного здоров'я. ☆☆☆

Я можу назвати варіанти вправ для покращення фізичної форми. ☆☆☆

Я можу оцінити свою фізичну форму. ☆☆☆

# § 14. Рухова активність

- РУХОВА АКТИВНІСТЬ • АЕРОБНІ ВПРАВИ
- АНАЕРОБНІ ВПРАВИ • КАЛОРІЙНІСТЬ
- ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте види рухової активності;
- проаналізуєте вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини;
- дослідите піраміду рухової активності;
- визначите особливості харчування згідно з рекомендаціями МОЗ України.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ

*Рухова активність* — це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Це можуть бути заняття спортом (плаванням, футболом чи гімнастикою) або такі буденні справи, як прибирання чи вигулювання собаки. Більшість видів рухової активності покращує нашу фізичну форму.

Рух покращує здоров'я, сприяє концентрації та навчанню, зменшує стрес і робить нас щасливішими. Тому потрібно впровадити рух у щоденну діяльність. Це може бути прогулянка до школи, спортивні ігри чи спортивне хобі (гуртки, спортивні секції). Рухова активність може бути низькою, помірною та інтенсивною.

Повільна ходьба, робота за комп'ютером, сидіння за робочим столом тощо.	Нескладна хатня робота (приготування їжі, миття посуду, прибирання), швидка ходьба тощо.	Професійний спорт, альпінізм, будівельні, вантажно-розвантажувальні роботи тощо.
Низька	Помірна	Інтенсивна

Мал. 75. Види рухової активності



- На окремих аркушах паперу запишіть види рухової активності, якими займаєтеся регулярно. Додайте ще три види рухової активності, які ви хотіли би спробувати в майбутньому. По черзі скажіть, чому вони вас приваблюють.
- Визначте три найпопулярніші у вашому класі види рухової активності.
- Виконайте інтерактивну вправу і знайдіть деякі види рухової активності.

## РУХ І ЗДОРОВ'Я

Виділяють щонайменше три принципи рухової активності, про які важливо пам'ятати.

*Принцип індивідуальності* — означає, що кожна людина має унікальні характеристики, які визначають її здатність адаптуватися до фізичних навантажень. Генетичні особливості, вік людини, стан її здоров'я впливають на інтенсивність обміну речовин, нервової та ендокринної регуляції. Та сама тренувальна програма може ідеально підходити одній людині й зовсім не підходити іншій.

*Принцип систематичності* — означає необхідність регулярних тренувань. У разі припинення або значного зменшення навантажень здобутки, яких вдалося досягти, швидко втрачаються. Цей принцип породив популярний вислів: «Використовуй або втрачай».

*Принцип поступовості* — означає потребу поступового, а не різкого збільшення навантажень. Нехтування цим принципом може призвести до травмування та втрати інтересу до занять.

Рухова активність є одним із найважливіших чинників підтримання загального благополуччя, яке позитивно впливає на всі аспекти здоров'я — фізичний, психологічний і соціальний.



- Об'єднайтесь у три групи й за допомогою матеріалу підручника (с. 137–139) запишіть на окремих аркушах паперу вигоди від рухової активності для:
  - група 1:* фізичного добробуту;
  - група 2:* психологічного добробуту;
  - група 3:* соціального добробуту людини.
- Презентуйте результати роботи своїх груп і художньо оформте плакат «Користь від руху».

### Користь для фізичного добробуту

Фізична активність робить нас сильними, наповнює енергією, покращує статуру, координацію рухів і швидкість реакції. Вона тренує м'язи (зокрема й серце), зміцнює кістки, стимулює обмін речовин, допомагає підтримувати здорову масу тіла, зменшує ризик виникнення захворювань. Регулярні тренування покращують показники роботи багатьох органів і систем, зокрема:

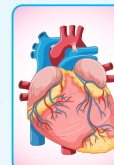
*серцево-судинної системи* — завдяки тому, що тренуване серце менше «зношується» і забезпечує ефективне постачання кисню та поживних речовин до кожної клітини організму;

*респіраторної системи* — завдяки тому, що під час фізичних навантажень збільшується ємність легень і тренуються м'язи, які беруть участь у процесі дихання (тренувані спортсмени менше страждають від задишки під час фізичних навантажень);

*скелета* — завдяки тому, що фізичні вправи сприяють збільшенню щільності кісткової тканини та еластичності зв'язок. У поєднанні з повноцінним харчуванням це найкраща профілактика остеопорозу, який виникає через вимивання кальцію з кісток і загрожує складними переломами;

*ендокринної системи* — завдяки тому, що рухова активність прискорює обмін речовин, запобігає ожирінню і діабету;

*нервової системи* — завдяки тому, що регулярні тренування покращують координацію рухів і швидкість реакції, що особливо важливо для тих, хто водить автомобіль чи в майбутньому хоче стати водієм.



### *Користь для психологічного добробуту*

Помірні фізичні навантаження сприяють виділенню особливих речовин — ендорфінів, які ще називають «гормонами щастя». Тому фізично активні люди частіше перебувають у доброму гуморі, почуваються психологічно врівноваженими.

Спортивні досягнення сприяють покращенню самооцінки. Для цього не обов'язково здобувати олімпійські медалі. Багатьом достатньо покращити свій результат у бігу на коротку дистанцію, опанувати новий стиль плавання або навчитися кататися на гірських лижах.

Фізичні вправи допомагають підтримувати здорову вагу, формують чудову статуру. Компліменти інших людей з цього приводу також покращують настрій і підвищують самооцінку.

Заняття спортом гартують волю, вчать досягати успіху в спорті й у навчанні. Завдяки насиченню крові киснем поліпшується робота мозку, зростають інтелектуальні можливості (звісно, якщо тренувати не лише м'язи, а й інтелект).

Спортивні змагання вчать гідно сприймати успіхи та поразки. Фізичні вправи знижують рівень стресу, зменшують ризик виникнення депресії. Вправи на розтяжку (наприклад, заняття йогою) розслаблюють, знімають психологічне напруження, тривогу. Інтенсивні вправи допомагають упоратися з такими сильними емоціями, як, приміром, гнів.



### *Користь для соціального добробуту*

Різні види рухової активності впливають на соціальний добробут людини. Навіть якщо ви тренуєтесь індивідуально, це позначається на ваших стосунках з оточенням. Регулярні тренування, наприклад, покращують зовнішній вигляд, і, отже, людина почувається впевненіше навіть у малознайомій компанії.

Коли заняття проводять у групі (приміром, у клубі бальних танців), є можливість познайомитися з багатьма людьми, вдосконалити свої навички спілкування і знайти нових друзів.

Якщо ви захоплюєтесь командними видами спорту — спортивним туризмом, футболом чи волейболом, то вчитеся бути членом команди, надихати та підтримувати одне одного досягати спільної мети.

Коли люди беруть участь у спортивних заходах, таких, скажімо, як на фото, вони вивчають національні традиції, виявляють свою громадянську позицію, роблять добру справу, допомагають тим, хто цього потребує. Такі заходи підвищують соціальний статус учасників, згуртовують їх у спільноту задля благородної мети.



Пробіг у День пам'яті жертв СНІДу — благодійна акція, кошти від якої спрямовуються на потреби ВІЛ-позитивних людей



## ПІРАМІДА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ



Мал. 76. Піраміда рухової активності

**Аеробні вправи** — будь-які активності, в яких задіяні великі групи м’язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі протягом щонайменше 10 хвилин тричі на день або 20–30 хвилин одноразово. Приклади аеробних вправ: біг підтюпцем, плавання, катання на велосипеді, танці.

**Анаеробні вправи** — види рухової активності, під час яких м’язи змушені продукувати енергію в умовах дефіциту кисню, оскільки кров не встигає постачати потрібну його кількість. Забіг на коротку дистанцію, тренування на силових тренажерах — приклади анаеробних активностей.

Вплив різних видів рухової активності на показники фізичної форми наведено в таблиці (мал. 77, с. 141).

Вид активності	Загальна витривалість	М’язова витривалість	М’язова сила	Гнучкість	Спритність	Склад тіла
Аеробіка	*****	****	***	***	****	*****
Бадмінтон	****	***	**	***	*****	*****
Гімнастика	***	***	****	*****	*****	*****
Кругове тренування	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Танці	****	***	***	*****	*****	*****
Футбол	****	****	***	***	****	****
Дзюдо, карате	**	***	****	*****	*****	****
Веслування	****	*****	*****	**	***	****
Скакалка	****	****	****	**	***	*****
Плавання	****	***	****	****	*****	*****
Теніс	***	***	****	****	*****	****
Спортивна ходьба	***	***	****	**	**	*****
Йога	*	***	**	*****	****	***
Велосипед						
12 км/год	***	***	***	***	****	*****
25 км/год	****	*****	***	***	****	*****
Біг						
8 км/год	****	***	***	*	**	*****
14 км/год	*****	****	***	*	**	*****
Лижі						
гірські	***	****	****	****	*****	*****
бігові	*****	****	****	****	****	*****

Мал. 77. Користь від різних видів фізичної активності

## ХАРЧУВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Регулярна фізична активність сприяє покращенню обміну речовин, підтримці нормальної маси тіла. Харчування впливає на ефективність тренувань та відновлення після них.

Харчові продукти мають дві характеристики — харчову та енергетичну цінність.

**Харчова цінність (поживність)** — це співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

**Енергетична цінність (калорійність)** — вказує на енергетичні властивості продукту. Вимірюється в калоріях або кілокалоріях.

### Калорійність

1 г жирів — 9 ккал

1 г білків — 4 ккал

1 г вуглеводів — 4 ккал

Деякі продукти є низькокалорійними, однак мають високу харчову цінність. Це, наприклад, овочі, фрукти, морепродукти.

Інші, навпаки, мають високу калорійність і низьку харчову цінність. Це, передусім, їжа з

ресторанів швидкого харчування (фастфуд), джанкфуд (кукурудзяні пластівці, попкорн, картопля фрі тощо). Вона містить мало вітамінів і багато трансжирів та простих вуглеводів.

Отже, харчовий раціон має бути збалансований (тобто вміщувати необхідну кількість поживних речовин. Калорійність харчового раціону має повністю покривати добові енерговитрати, однак не перевищувати їх. Коли витрати енергії менші, ніж її отримано з їжею, відбувається надмірне накопичення ваги, переважно у вигляді жирової тканини.

Скільки калорій людина витрачає протягом доби — це питання без єдиної чіткої відповіді. Рівень енерговитрат є індивідуальним показником, що залежить від генетики, статі, віку, зросту, ваги, умов проживання і рівня фізичної активності.

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Здорові харчові звички є важливим елементом забезпечення оптимального фізичного здоров'я. Вони допомагають забезпечити організм необхідними поживними речовинами, енергією та вітамінами. Прочитайте поради для формування здорових звичок школярів. Пам'ятайте: основа життя — рух, а не їжа.

### Пийте воду

Віддавайте перевагу чистій воді, оскільки солодкі газовані напої, сік, квас, холодний чай і компоти містять доданий цукор

### Обирайте цільнозернові продукти

Вживайте цільнозерновий хліб, крекери та макаронні вироби з твердих сортів пшениці. Включіть у своє меню різноманітні каші

### Віддавайте перевагу стравам із високою харчовою цінністю

У закладах громадського харчування обирайте збалансовані за складом страви.

Обмежте вживання джанкфуду

### Обмежте вживання солодощів

На десерт обирайте фрукти та ягоди

### Здорові перекуси

Їжте овочеву соломку (морква, селера); горіхи та насіння, несолодкі злакові батончики

### Подбайте про рухову активність

Регулярно робіть фізичні вправи, відвідуйте спортивну секцію

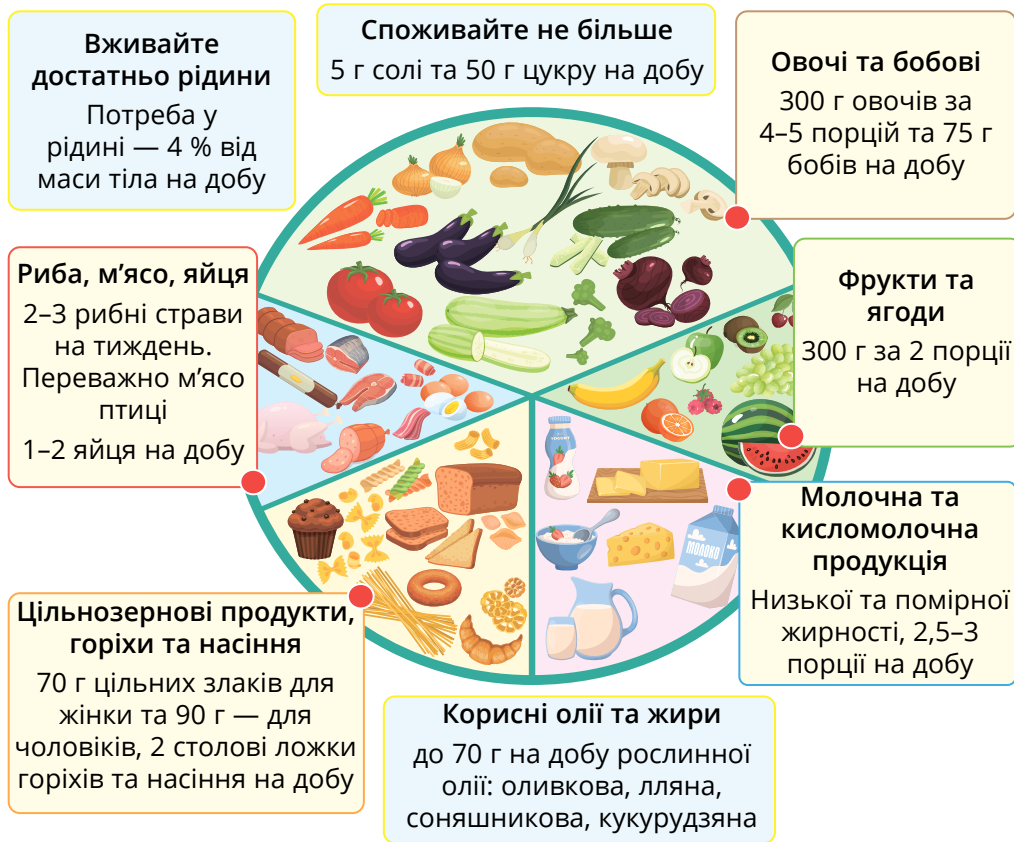


- У парах обговоріть, які з цих порад вам легко виконувати. Які — складно?
- Які ще поради ви можете додати?



## ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

МОЗ України розробило рекомендації зі здорового харчування і зробило інфографіку, яка допомагає обирати продукти для щоденного раціону, — тарілку здорового харчування (мал. 78).



Мал. 78. Тарілка здорового харчування



- Скільки порцій кожного виду продуктів треба вживати щодня?
- Які продукти в раціоні слід вживати в обмеженій кількості?
- Обчисліть, яку кількість рідини вам рекомендовано вживати.
- Які олії та жири вважаються корисними?
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Які продукти корисніше вживати для перекусів?

## ХАРЧУВАННЯ ПОЗА МЕЖАМИ ДОМУ

Домашні страви вважаються найкориснішими. А харчування поза домом варто ретельно планувати. Підлітки часто віддають перевагу «швидкому харчуванню». Але це може мати поганий вплив на здоров'я організму.

Обирайте магазини або заклади харчування з різноманітням здорових страв, щоб забезпечити повноцінний прийом їжі, навіть коли ви не вдома.

Уникайте продуктів, які містять трансжири, велику кількість насичених жирів та доданого цукру. Натомість зверніть увагу на здорові альтернативи — салати, сендвічі зі свіжими інгредієнтами та закуски з фруктів і овочів.

У закладах обирайте страви, приготовані на парі, грилі або варені замість смажених або зготованих у фритюрі. Купуючи продукти в магазині, звертайте увагу на їхній склад, зазначений на етикетці.



- Напишіть перелік страв і продуктів, які можна купити в крамниці, щоб прийом їжі був повноцінним.
- Існують комп'ютерні програми, мобільні застосунки, створені спільно з дієтологами та нутриціологами, які надають рекомендації щодо харчування залежно від ваших індивідуальних параметрів. Знайдіть одну таку програму в інтернеті або завантажте застосунок на смартфон і дослідіть свій раціон.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

1. Рухова активність — це

а) співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

2. Аеробні вправи — це

б) будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію.

3. Харчова цінність — це

в) види рухової активності, в яких задіяно великі групи м'язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі.

2. Вставте пропущені слова.

Рухова активність може бути низькою, помірною та \_\_\_\_\_.

Щоб покрити енерговитрати організму, варто враховувати \_\_\_\_\_ продуктів.

3. Назвіть приклади рухової активності, які можуть бути виконані вдома. Які — надворі?

4. Матвій відвідує секцію з плавання двічі на тиждень. Придумайте здорове та смачне меню, яке містить усі необхідні поживні речовини, на звичайний день (енерговитрати — 2 200 ккал) і на день, коли є плавання (3 000 ккал). Для цього знайдіть в інтернеті таблицю калорійності продуктів і готових страв.



5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю види рухової активності. ☆☆☆

Я можу назвати переваги фізичної активності та раціонального харчування. ☆☆☆

Я знаю особливості харчування при різному фізичному навантаженні. ☆☆☆

## § 15. Особиста гігієна

- ГІГІЄНА • БУДОВА ШКІРИ
- КОСМЕТОЛОГ
- ДЕРМАТОЛОГ • АКНЕ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте складові особистої гігієни;
- дослідите піраміду особистої гігієни;
- ознайомитеся з будовою і типами шкіри;
- дослідите основні функції шкіри;
- проаналізуєте, як спосіб життя та довкілля впливають на стан шкіри.

## СКЛАДОВІ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

Підлітковий період характеризується інтенсивними фізіологічними змінами та емоційними переживаннями. У цей час особливо важливо дотримуватися правил особистої гігієни.

Регулярний догляд за тілом допомагає підтримувати фізичне здоров'я, запобігає захворюванням та формує позитивні звички. Прибирання в приміщеннях не допускає розповсюдження бактерій, грибків і алергенів, покращує якість повітря та загальний стан житла.



Мал. 79. Складові особистої гігієни



- Розгляньте мал. 79. Назвіть складові особистої гігієни.
- Розкажіть, які правила особистої гігієни особливо важливі для вас. Чому потрібно дотримуватися цих правил?

## ПІРАМІДА ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

Піраміда особистої гігієни містить рекомендації щодо частоти виконання гігієнічних процедур (мал. 80).



Мал. 80. Піраміда особистої гігієни



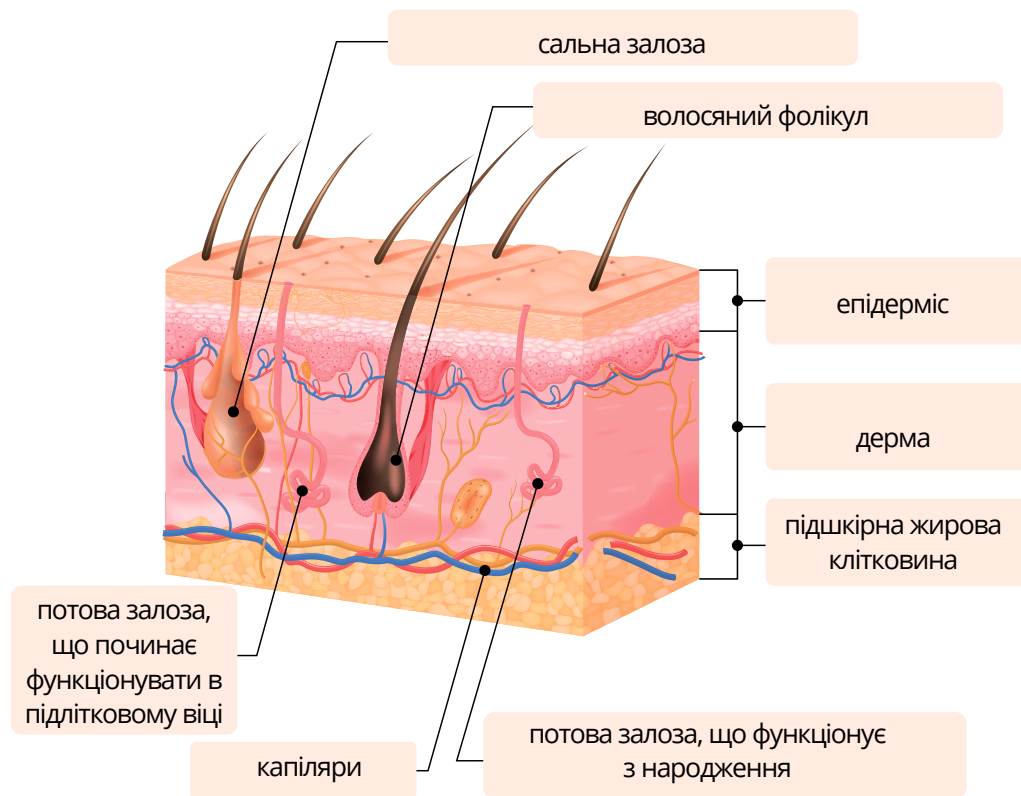
- Назвіть гігієнічні процедури, не зазначені в піраміді (наприклад, прання білизни, вологе прибирання оселі, миття посуду тощо).
- Обговоріть, як часто їх слід виконувати.

## БУДОВА ШКІРИ

**Шкіра** — це зовнішній покрив організму людини, його найбільший орган. Шкіра складається з трьох шарів (мал. 81). Верхній шар — епідерміс. Активні клітини в основі епідермісу розмножуються, а коли відмирають, то піднімаються на поверхню шкіри та відлущуються. Зазвичай повне оновлення верхнього шару шкіри триває від 21 до 41 дня. З віком цей процес уповільнюється.

Середній шар — дерма. Він містить кровоносні судини, больові й теплові рецептори, потові та сальні залози, волосяні фолікули.

Під дермою міститься підшкірна жирова клітковина, що складається з жирових клітин і великої кількості кровоносних судин.



Мал. 81. Будова шкіри

## ТИПИ ШКІРИ

Існує п'ять типів шкіри: нормальна, жирна, суха, комбінована, чутлива.

**Нормальна** — свіжа, гладка, еластична, добре зволожена, без надмірного блиску, на ній рідко виникають запалення і подразнення.

**Жирна** — має розширені пори, блищить. Схильна до утворення вугрів.

**Суха** — тонка, матова з малопомітними порами, часто бліда, чутлива і схильна до подразнень.

**Комбінована** — поєднання ділянок сухої, жирної та нормальної шкіри.

**Чутлива** — схильна до подразнень і алергічних реакцій, зокрема й на косметику.



Знаючи тип своєї шкіри, можна обрати косметичні засоби, які найкраще підходять саме вам.

Визначте тип своєї шкіри в домашніх умовах. Для цього:

- очистіть шкіру водою кімнатної температури з милом;
- через одну-дві години після вмивання візьміть тонку паперову серветку, щільно притисніть до обличчя і проаналізуйте сліди, які залишилися на ній.

Суха  
і чутлива



на серветці  
немає видимих  
слідів

Нормальна



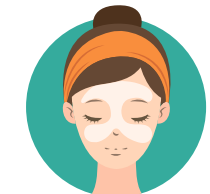
на серветці  
незначні сліди

Жирна



сліди на всій  
поверхні  
серветки

Комбінована



сліди в Т-зоні  
чоло, носа,  
підборіддя

## ФУНКЦІЇ ШКІРИ

Площа шкіри дорослої людини — більш як 2 кв. м, її вага — близько 5 кг. Вона така еластична, що дає змогу вільно рухатись, і така міцна, що надійно захищає внутрішні органи.

Шкіра виконує безліч функцій, зокрема підтримує сталу температуру тіла, захищає від сонячної радіації та мікробів (мал. 82). Шкіра пронизана рецепторами, за допомогою яких ми відчуваємо дотик, температуру, біль.

**Захисна.** Захист тіла від механічних і хімічних ушкоджень та мікроорганізмів.

**Терморегуляційна.** Регуляція теплообміну організму із зовнішнім середовищем.

**Видільна.** Через шкіру з потом виводяться вода, мінеральні солі та інші продукти обміну.

**Рецепторна.** Сприйняття тактильних відчуттів, болю, температури.

**Синтезуюча.** Вироблення пігменту меланіну, який відповідає за колір шкіри та захист від ультрафіолетового випромінювання. Синтез вітаміну D.

**Дихальна.** Поглинання кисню і виділення вуглекислого газу.

Мал. 82. Функції шкіри



Чи може шкіра регенеруватися (відновлюватися)? Обґрунтуйте свою думку.

## ПРОБЛЕМИ ЗІ ШКІРОЮ

На кожному етапі життя людини її шкіра є іншою і функціонує по-різному. Проблеми зі шкірою виникають у будь-якому віці. Деякі з них найбільше турбують у періоди гормональних потрясінь — у підлітковому віці, під час вагітності, в разі вживання гормональних препаратів тощо. Це тому, що деякі гормони стимулюють функцію сальних залоз, шкіра стає жирною і створюється живильне середовище для мікробів. З огляду на це догляд за шкірою у підлітковому віці має важливе значення.



Під час статевого дозрівання змінюється не лише зовнішній вигляд шкіри, а й запах тіла. Річ у тому, що в дітей від народження функціонують лише одні потові залози, а в період статевого дозрівання активізуються й інші — ті, що виділяють речовину зі специфічним запахом. Якщо вчасно не митися, то під впливом бактерій запах поту стає неприємним. Він різкіший, коли на людині синтетичний одяг. Та регулярний душ і білизна з натуральних тканин запобігають цьому.

Після душу (а не замість нього) можна користуватися дезодорантом чи антиперспірантом. Дезодоранти — це парфуми, які не регулюють потовиділення, а лише маскують запах поту. У спеку або коли вдягаєте синтетичний одяг можна скористатися антиперспірантом, що має приємний запах і на певний час запобігає інтенсивному виділенню поту.

- Яких змін зазнає шкіра в підлітковому віці?
- Що потрібно робити, щоб уникати неприємного запаху поту?
- Перейдіть за QR-кодом і розгадайте інтерактивний кросворд про будову та функції шкіри.



## ЯК ПОЗБУТИСЯ ВУГРІВ

У підлітковому віці на шкіру впливають гормональні зміни, а також піт, інфекції та атмосферні забруднення. У разі закупорювання сальних залоз і волосяних фолікулів на шкірі утворюються вугрі (наукова назва — *акне*).

Серед вугрів найпоширенішими є невеличкі чорні цяточки, що з'являються переважно біля носа й на підборідді. Утворюються внаслідок закупорювання волосяних фолікулів. Їх не рекомендують самостійно видавлювати, оскільки це може спричинити їх запалення.

Також у підлітків можуть з'явитися запалені прищі з білою серцевиною. Вони утворюються в разі інфікування закупореного волосяного фолікула. Унаслідок самостійного видавлювання таких прищів можуть утворитися рубці, що іноді залишають стійкі шрами.

Головна зброя проти вугрів — гігієна. Чиста шкіра має природні антибактеріальні властивості: через 20 хвилин на ній гине більш як 90 % бактерій, а на брудній — лише 5 %.

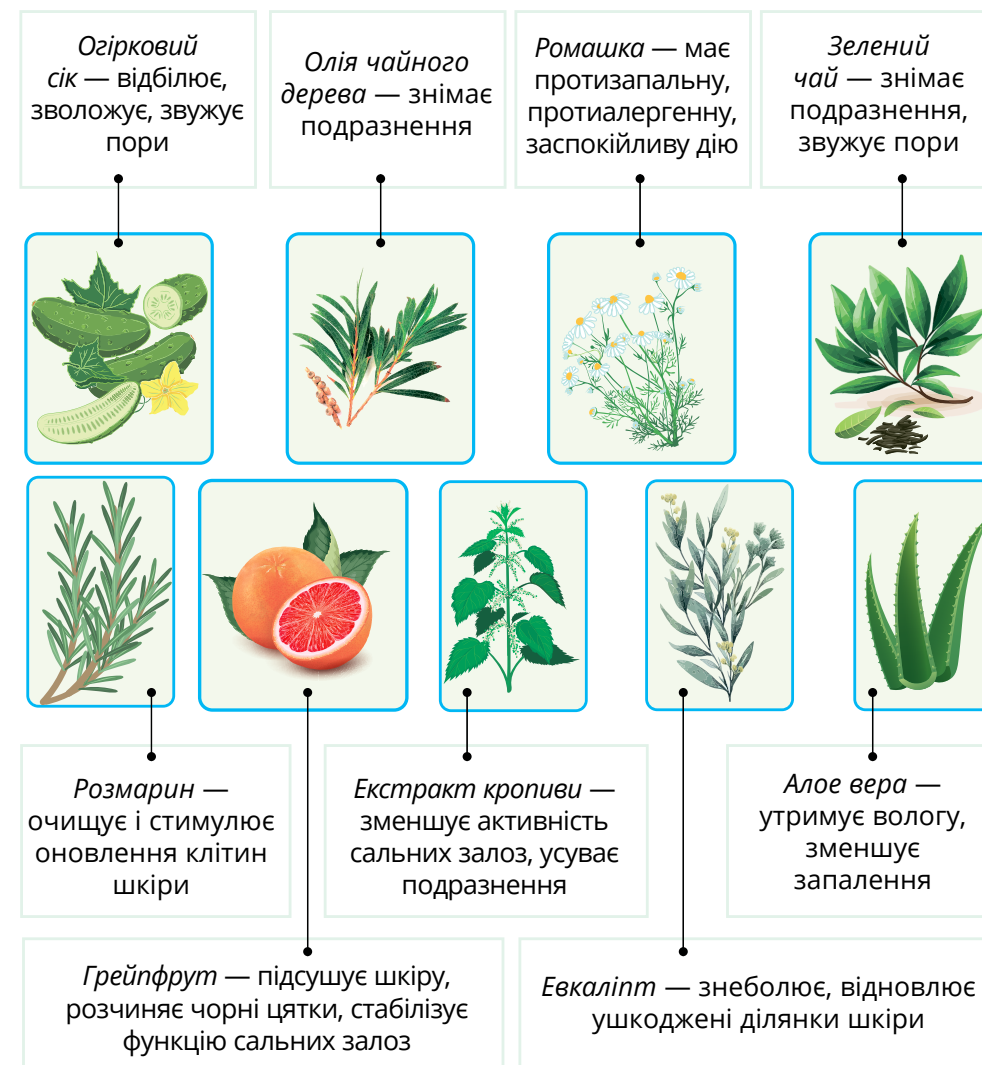
З огляду на це рекомендують двічі на день ретельно мити обличчя чистою водою з відповідним для вашого типу шкіри засобом для вмивання (милом, гелем або косметичним молочком). Відтак обличчя корисно сполоснути прохолодною водою чи трав'яним настоем. Для витирання користуйтеся лише чистими рушниками або одноразовими паперовими серветками, стежте за чистотою постільної білизни.

Особливо ретельного догляду шкіра потребує в спекотну погоду. Якщо вирушаєте у подорож, візьміть із собою упаковку вологих гігієнічних серветок.

Цілком позбутися вугрів не завжди вдається. Однак дотримання гігієни та рекомендацій лікаря дає чудові результати, адже нині є чимало ефективних засобів для подолання цієї проблеми.

З невеликими висипаннями на шкірі можна боротися самостійно. Давити прищі не можна. Для профілактики й лікування вугрів використовують спеціальні засоби для шкіри, і найкраще купувати їх в аптеках.

Як допоміжні можуть застосовуватися народні засоби: маски зі свіжих огірків чи запареної вівсянки. Вони підсушують шкіру і водночас пом'якшують її. Чимало природних компонентів використовують у косметичних засобах для догляду за проблемною шкірою (мал. 83).

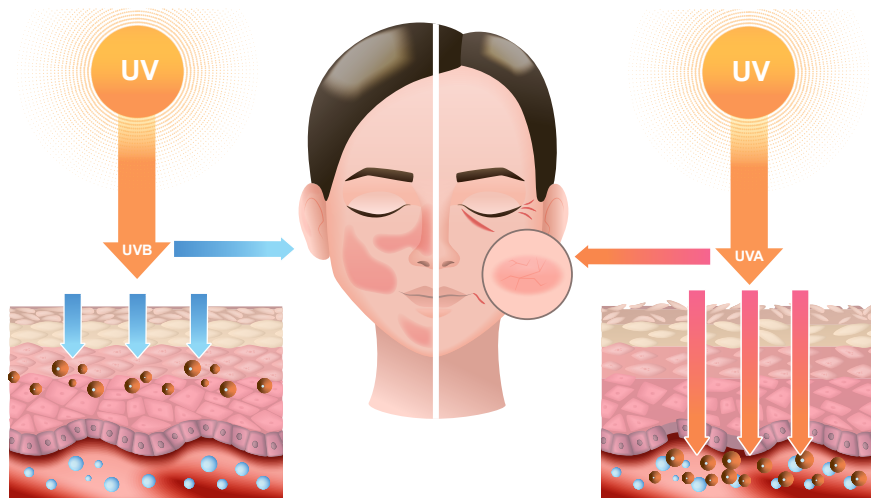


Мал. 83. Природні компоненти, які використовують у косметології для проблемної шкіри

## ЩО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я ШКІРИ

Люди витрачають чимало коштів і часу на догляд за шкірою. Однак іноді забувають, що шкіра — дзеркало всього організму. На шкірі відображається все, що шкодить здоров'ю: неправильне харчування, порушення травлення, недосипання, куріння, вживання алкоголю. Водночас повноцінний сон, велика кількість води, овочів і фруктів у щоденному раціоні поліпшують стан шкіри та загальне самопочуття.

Довготривалий вплив ультрафіолетового випромінювання на шкіру сприяє розвитку меланоми, різних форм раку шкіри та призводить до прискороного старіння, що проявляється у виникненні зморшок.



Мал. 84. Вплив сонячних променів на шкіру



- За індексом ультрафіолету (UV Index) можна стежити в застосунку «Погода» на смартфоні або на відповідних сайтах. Якщо рівень УФ-індексу перевищує 2, рекомендується застосовувати засоби захисту від сонця на всі відкриті частини тіла.
- Знайдіть за допомогою інтернету дані про рівень УФ-індексу у вашому регіоні.



- Об'єднайтеся у п'ять груп.
- За допомогою матеріалу, розміщеного за QR-кодом, підготуйте презентації про вплив відповідних чинників на здоров'я шкіри людини.

## ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

Шкіра підлітків чутлива до зовнішніх чинників і внутрішніх змін, тому вона потребує особливого догляду й уваги. Правильний догляд за шкірою може покращити фізичне й емоційне самопочуття, підвищити самооцінку й загалом почуватися впевнено й комфортно.



Мал. 85. Рекомендації щодо догляду за шкірою обличчя

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть складові особистої гігієни.

Гігієна ротової порожнини

Щеплення

Макіяж

Приймання душу

Відвідування басейну

Миття рук

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

- Головна зброя проти вугрів — гігієна.
- Замість душу слід користуватися дезодорантом чи антиперспірантом.
- Повноцінний сон, велика кількість води, овочів і фруктів у щоденному раціоні поліпшують стан шкіри.

3. Установіть відповідність.

1. Суха шкіра —

а) розширені пори, блищить

2. Жирна шкіра —

б) часто бліда, тонка, матова з малопомітними порами

3. Нормальна шкіра —

в) свіжа, гладка, еластична, зволожена

4. Розробіть рекомендації для підлітків щодо догляду за шкірою та її захисту від негативного впливу сонячних променів.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю будову і функції шкіри. ☆☆☆

Я можу назвати засоби, які можна використовувати підліткам для догляду за шкірою. ☆☆☆

Я розумію, чому важливо використовувати сонцезахисні креми. ☆☆☆

## § 16. Біологічні ритми та здоров'я

- БІОЛОГІЧНІ РИТМИ • ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ
- СОН • ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ



У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з інформацією про біологічні ритми;
- дізнаєтеся, як біоритми впливають на здоров'я і працездатність людини;
- потренуєтеся планувати час з урахуванням біологічних ритмів;
- проаналізуєте піраміду відпочинку.



## БІОЛОГІЧНІ РИТМИ

На відміну від наших пращурів, ми живемо не в печерах, а в комфортних оселях, користуємося сучасною технікою і носимо зручний одяг. Однак, як і первісні люди, організуємо свою діяльність згідно з біологічним годинником.

**Біологічні ритми (біоритми)** — це ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні всім живим організмам. Ця здатність передається спадково і властива практично всім живим організмам. Біоритми бувають внутрішні та зовнішні.



**Внутрішні біоритми** — це, зокрема, дихальний або серцевий ритми, біоелектричні коливання мозку, циклічність процесів травлення, виділення.



**Зовнішні біоритми** зумовлені циклічними змінами таких параметрів навколишнього середовища, як освітленість, вологість, температура повітря, інтенсивність сонячної радіації. Це, наприклад, добовий, місячний або річний цикли.

Більшість зовнішніх біоритмів сформувалася в процесі еволюції, але деякі вважаються набутими, тобто сформованими під впливом культурних традицій чи способу життя людини. Це, наприклад, тижневий біоритм, робочий графік людини, її режим дня.



- Чим зумовлена тривалість добового, місячного і річного ритмів?
- Розкажіть по черзі, о котрій годині вам легше прокидатися, о котрій — засинати.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про біологічний годинник.
- У парі з однокласником/однокласницею з'ясуйте, до якої категорії належить кожен із вас («сови», «жайворонки», «голуби»).



## БІОЛОГІЧНІ РИТМИ ТА ЗДОРОВ'Я

Періоди коливань внутрішніх біоритмів мають діапазони допустимих значень. Будь-які відхилення за межі цих діапазонів можуть свідчити про порушення здоров'я та навіть загрозу життю.

Щодо зовнішніх біоритмів, то організм людини здатний пристосовуватися до їхніх змін. Але іноді це призводить до збою адаптації та негативно позначається на здоров'ї.

Найбільш небезпечно нехтувати добовими біоритмами, бо вони сформувались у процесі еволюції та ідеально підходять людині. Тому ті, хто веде нічний спосіб життя чи працює за змінним графіком, частіше схильні до серцево-судинних захворювань або мають проблеми зі шлунково-кишковим трактом. Адаптуватися до змінних умов життя важко, адже вони активні в той час, коли організм має відпочивати, та пасивні під час максимальної активності внутрішніх органів.

Річні цикли, пов'язані зі зміною сезонів зима-весна-літо-осінь, також впливають на здоров'я. Восени лікарі фіксують «спалахи» нервових і серцево-судинних захворювань, психічних розладів і пов'язують це зі скороченням світлового дня, погіршенням погодних умов.



- Хто, на вашу думку, більше потерпає від сезонних коливань — жителі екваторіальних широт чи ті, хто живе за полярним колом? Відповідь обґрунтуйте.
- Як ви вважаєте, чи важко адаптуватися під час подорожей до нового часового поясу? Як це впливає на ваші біологічні ритми?

## БІОРИТМИ ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

Біоритми впливають на працездатність людини, можливість навчатися та сприймати інформацію, на пам'ять, творчі здібності, концентрацію, м'язову силу, швидкість реакції, настрої тощо.

Більш як 300 фізіологічних процесів в організмі людини підпорядковуються добовому ритму. Тож тим, хто прагне максимально використати свій потенціал, слід враховувати добові біоритми у своєму розпорядку дня. Наприклад, якщо у вас сильні ранкові біоритми, ви можете спробувати виконувати найскладніші завдання вранці, коли ваш розум найбільш ясний і активний.

Отже, розуміння ваших біоритмів і врахування їх у навчанні може мати надзвичайну користь.



Самопочуття і працездатність людини змінюються і протягом тижня. Це тому, що є семидобовий біологічний ритм, який синхронізується із соціальним ритмом. Загальною закономірністю семидобового ритму є поступове зростання працездатності з понеділка до четверга й різке зниження у п'ятницю та суботу. Це необхідно враховувати у плануванні своєї діяльності.



- Порівняйте ваші власні відчуття та працездатність протягом тижня. Чи спостерігаєте ви зростання працездатності від понеділка до четверга та зниження у п'ятницю і суботу?
- Об'єднайтесь у пари. Поділіться своїми спостереженнями зі своїм однокласником/однокласницею та обговоріть, як можна краще використовувати ці знання у щоденному житті.
- Прочитайте інформацію на с. 163. Проаналізуйте, якою мірою ваш звичний спосіб життя враховує ритмічні процеси, що відбуваються в організмі.



Приблизно о 5 годині ранку знижується рівень мелатоніну (гормону, що спричиняє сонливість) і наростає вироблення гормонів, відповідальних за активність (кортизолу й адреналіну). Підвищується температура тіла, артеріальний тиск, дихання стає глибшим, а слух — гострішим. У цей час людина може прокинутися від найменшого шуму чи навіть запаху.



7:00 — найкращий час для сніданку, оскільки максимальна активність системи травлення забезпечує швидке засвоєння поживних речовин.



О 9:00 варто розпочинати робочий день із планування та вирішення нескладних завдань, поступово нарощуючи темп.



О 10:00 — сплеск активності, максимально зростає працездатність. Цей час найсприятливіший для навчання, розумової та фізичної праці.



О 12:00 працездатність дещо знижується, о 13:00 підвищується активність шлунково-кишкового тракту. Отже, настав час для обіду.



З 14:00 до 16:00 — працездатність висока або помірна. Це час для виконання монотонної (рутинної) роботи, ефективного опрацювання і запам'ятовування інформації.



З 16:00 до 19:00 поліпшується кровообіг. Цей час найсприятливіший для фізичних вправ, також спостерігається новий сплеск інтелектуальної активності, що створює передумови для ефективного виконання домашніх завдань.



18:00–19:00 — ідеальний час для вечери, адже після 20:00 організм входить у режим відновлення, і їжа засвоюється гірше.



Після 21:00 підвищується рівень мелатоніну і починає знижуватися температура тіла. В цей час найкраще лягти спати. Після 24:00 засинати важче.

## ЗНАЧЕННЯ СНУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Відпочинок — це та складова способу життя людини, яка найбільше підпорядковується біологічним ритмам. Передусім людина потребує щоденного нічного сну. Навіть одноразове ігнорування цієї потреби негативно впливає на самопочуття та працездатність.

Підлітки багато працюють. Вони щодня ходять до школи, виконують домашні завдання, відвідують гуртки та спортивні секції, мають певні домашні обов'язки. Також потрібен час, щоб розважитись і погуляти з друзями.

Тому вони нерідко лягають спати останніми в родині, «заощаджуючи» на сні. Цього робити не варто, адже їхня потреба у відпочинку навіть більша, ніж у батьків. Дорослим цілком достатньо восьми годин сну. Підліткам — майже стільки, як дворічному малюкові (9–10 годин). Той факт, що дворічній дитині треба спати вдень, ні в кого не викликає сумніву, адже вона росте. А от підлітки, які ростуть так само інтенсивно, вкрай рідко відпочивають удень і недосипають уночі.

Щоб ваш сон був міцним і здоровим, намагайтеся щодня у світлу пору доби бувати надворі та щовечора лягати спати в той самий час. Це важливо для налаштування біологічного годинника. Перед сном виділіть 10–15 хвилин, щоб розслабитися. Можете погортати журнал або послухати спокійну музику. Допомагають і вправи для релаксації.



- Які дії допоможуть зробити сон міцним і здоровим?
- Пригадайте, скільки годин кожен із вас спав минулої ночі, запишіть на окремих аркушах паперу.
- Зберіть аркуші та підрахуйте середню тривалість нічного сну учнів вашого класу.

## ПІРАМІДА ВІДПОЧИНКУ

Люди — не машини. Вони не можуть працювати безперестанку, не відновлюючи сил.

Сон, без сумніву, є найголовнішим видом відпочинку.

Крім сну, нам необхідно відпочивати 5–15 хвилин щогодини, 2–5 годин щодня, 1–2 дні щотижня.

Для активного відпочинку існують іще короткі канікули, державні свята і тривалі літні канікули (мал. 86).



Мал. 86. Піраміда відпочинку

- За допомогою піраміди відпочинку складіть режим вашого робочого і вихідного дня.
- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте деякі поради для кращого сну.
- Які ще методи покращення засинання і якості сну ви знаєте?



## ЯК РОЗПЛАНУВАТИ СВІЙ ЧАС

Уроки у школі, домашні завдання, потім — гуртки чи секції. А ще ж хочеться зустрітися з друзями. Як розпланувати свій час, щоб усе встигати?

Планування часу (тайм-менеджмент) — це навичка, яка визначає вашу продуктивність та успіх у навчанні й житті.

### Як розпланувати свій час

**1** **Плануємо.** Намалюйте тижневий графік для реалізації певних справ. Наприклад, для домашніх завдань складіть таблицю з назвами, часом на виконання та помітками про вже зроблене. Можна також додати яскравий дизайн для привабливості.

**2** **Визначаємо першочерговість.** Розділіть завдання на категорії: складні та прості, усні та письмові, першочергові та нетермінові. Опануйте навичку визначення часу для виконання кожного завдання, обов'язково враховуючи потребу в перервах.

**3** **Прибираємо «ворогів» часу.** Гаджети та зайві предмети на робочому місці можуть відволікати вас. Щоб зосередитися на роботі, рекомендується ефективно організувати своє робоче місце, розмістивши необхідні предмети, приладдя у відповідному порядку.

Мал. 87. Як розпланувати свій час

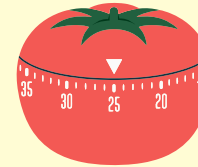


- Прочитайте поради «Як розпланувати свій час» на мал. 87.
- Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і складіть план завдань на тиждень.

## ПРИЙОМИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Розгляньте мал. 88. Прочитайте прийоми тайм-менеджменту й обговоріть, які з них вам уже відомі і які ви хотіли би спробувати.

### «Метод помідора»



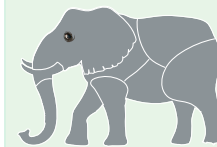
Цей метод винайшов італійський студент Франческо Чирилло, котрий використовував кухонний таймер у формі помідора для підготовки до екзаменів. Усе, що знадобиться для застосування цього методу, — це годинник. Поставте таймер на встановлений час, наприклад, на 25 хвилин, і працюйте, не відволікаючись. Після цього зробіть перерву на 5 хвилин. Так ви завершите перший «помідор». Ця проста техніка допоможе вам починати роботу швидше і працювати ефективніше.

### «Метод жабки»



Неприємні справи в термінології тайм-менеджменту називаються «жабками». Отже, складіть свій щоденний список «жабок» (приміром, нецікаві або складні домашні завдання) і виконуйте їх першими. Розібравшись із першою «жабкою», ви відчуєте радість і впевненість у своїх силах, і це допоможе вам швидше впоратися з іншими завданнями.

### «Метод слона»



Полягає у поступовому виконанні великого завдання чи значного обсягу роботи. Його позначають як «слона». Якщо перед вами стоїть завдання, що видається складним, розбийте його на кілька частин і виконуйте послідовно — це називається «з'їсти слона». Ця техніка допоможе зменшити рівень стресу і нервового напруження, а також допоможе повірити, що «місія здійсненна!»

### «Метод швейцарського сиру»



«Сирні дірочки» — це справи, які потрібно зробити. Щоб виконати завдання, рекомендується «проколювати дірочки» в сири. Це можна робити в довільному порядку, наприклад, спершу обравши найпростіше. Так поступово ви виконаєте масштабну роботу, почавши з найлегших для вас завдань. Головне — робити це.

Мал. 88. Популярні прийоми тайм-менеджменту

## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

1. Біоритми — це

а) дихальний або серцевий ритми, біоелектричні коливання мозку, циклічність процесів травлення, виділення.

2. Внутрішні біоритми — це

б) зміни в організмі під дією таких параметрів навколишнього середовища, як освітленість, вологість, температура повітря, інтенсивність сонячної радіації.

3. Зовнішні біоритми — це

в) ритмічні коливання процесів життєдіяльності під дією внутрішніх або зовнішніх чинників, притаманні всім живим організмам.

2. Поясніть, як біоритми впливають на організм і самопочуття людини.

3. Запишіть у зошиті ваш біоритмічний профіль за зразком. Для цього зазначте, які години дня вам найкраще підходять для різних видів діяльності (навчання, фізичних вправ, відпочинку тощо).

*Мій біоритмічний профіль:*

Найкращі години для навчання	
Найкращі години для фізичних вправ	
Найкращі години для відпочинку	

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, що таке біоритми та як вони впливають на здоров'я і працездатність людини. ☆☆☆

Я усвідомлю важливість сну в підлітковому віці. ☆☆☆

Я можу скласти розпорядок дня з урахуванням біоритмів.

☆☆☆

# Розділ 4 Психічна і духовна складові здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



# § 17. Психічний розвиток підлітків

- ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК
- ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК
- ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ



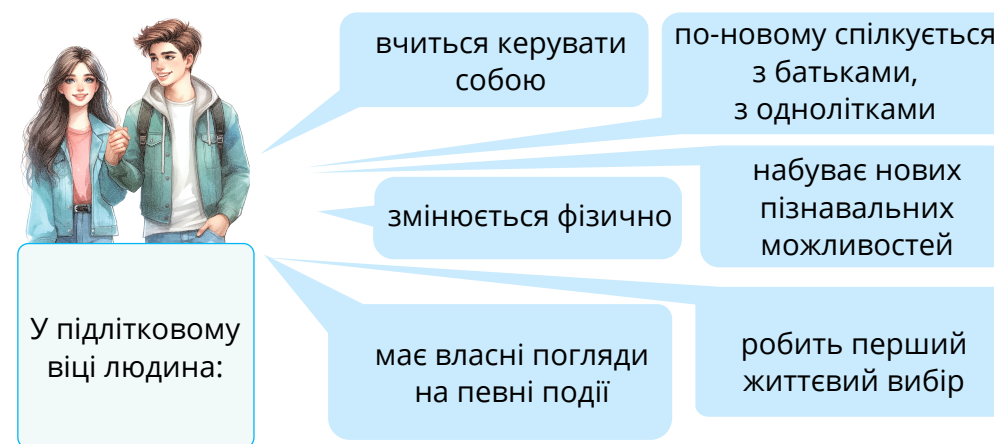
У цьому параграфі ви:

- з'ясуєте, які зміни відбуваються в підлітковому віці;
- вивчите особливості емоційного й інтелектуального розвитку підлітків;
- дослідите, які життєві цінності найчастіше називають ваші ровесники;
- дізнаєтеся, як життєві цінності впливають на здоров'я.

## ЧАС ЗМІН

Заведено вважати, що підлітковий вік — складний і навіть небезпечний. Проте дослідження доводять, що це нерідко є перебільшенням. Справді, це період багатьох змін — фізіологічних, які відбуваються у вашому тілі, психологічних — у ваших думках, почуттях і потребах, а також у ваших стосунках з іншими людьми — батьками, друзями та протилежною статтю. Та ці зміни є позитивними, бажаними й очікуваними.

Підлітковий вік — це також пора духовного зростання, формування особистої системи цінностей, набуття життєвих навичок і планування майбутнього. Отже, цей період справді відповідальний. Від того, як людина впорається зі своїми проблемами, значною мірою залежить її подальша доля, життя і здоров'я.



Мал. 89. Зміни в підлітковому періоді



Назвіть зміни, які відбуваються з людиною в підлітковому віці (мал. 89).

Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео «Чому складно бути підлітком?». Обговоріть:



- Яка частина мозку відповідає за соціальну взаємодію?
- Чому підлітки схильні до імпульсивних вчинків?
- Що ви вважаєте основною перевагою і найбільшим недоліком підліткового віку?

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

Відчутними в підлітковому віці є емоційні зміни. Молоді люди стають вразливішими, частіше потерпають від тривоги й різких змін настрою. Їм важче стримуватися під час конфліктів та в ситуаціях, коли їх несправедливо ображають. Тому для вас важливо розвивати навички самоконтролю. Кожен має вчитися керувати емоціями, це допоможе уникати зайвих суперечок і взаємних образ.



Підлітки переживають нові для себе почуття: з'являється інтерес до протилежної статі, виникають симпатії, а також розчарування, якщо ці почуття не взаємні.

У цьому віці ваш інтелект набуває сили: ви спроможні опрацьовувати великі обсяги інформації, робити висновки зі своїх спостережень, логічно й абстрактно мислити, прогнозувати розвиток подій (думати про те, що може статися, а не лише про те, що сталося) і приймати зважені рішення на основі аналізу багатьох варіантів.



Ви, напевно, пам'ятаєте вірш Тараса Шевченка «Мені тринадцятий минало...». В ньому розкрито не лише проблеми кріпацтва, а й особливості підліткового віку. Перейдіть за QR-кодом і прочитайте уривок вірша.

- Які особливості емоційної сфери підлітка описано в ньому?
- Які інтелектуальні особливості змушують хлопця замислитися над несправедливістю, що існує в суспільстві?
- Як вплинуло на нього спілкування з дівчиною?

Психологічний стан підлітка майстерно відтворено в повісті Дж. Д. Селінджера «Ловець у житті». Вона багато років полонить серця молодих читачів спільним для всіх підлітків бажанням жити у справедливому світі без війн, брехні й насилля.

## ЗМІНА ПОТРЕБ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК

У підлітковому віці змінюється структура потреб:

- *фізіологічні* — в їжі, одязі, житлі, безпеці;
- *соціальні* — у спілкуванні, дружбі, любові, належності до групи, повазі, визнанні;
- *духовні* — пізнавальні, естетичні, потреба в самореалізації.

У цей час найактуальнішими (домінантними) стають соціальні потреби, а саме потреба у спілкуванні з однолітками. Підлітки більше часу проводять у колі приятелів, вони підтримують тісні стосунки з близькими друзями, прагнуть спілкування з протилежною статтю.

Підлітковий вік — це також важливий етап духовного розвитку. Це пора пошуку самого себе і свого місця у світі, усвідомлення життєвої місії, формування основоположних принципів і життєвих цінностей.

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

Цінності впливають на нас, нашу поведінку і визначають життєвий шлях. Навіть якщо ви не докладете до цього зусиль, ваша система цінностей сформується під впливом обставин і вашого оточення: батьків, друзів, соціальних мереж, телебачення. Дехто цим і обмежується. Та подумайте, чи не є ця сфера надто важливою, щоб дозволяти іншим людям чи обставинам вирішувати вашу долю?



Перейдіть за QR-кодом і прочитайте притчу «Найважливіші речі». Запишіть 10 найважливіших для вас цінностей. Поміркуйте:

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які — на мале, а які — на пісок?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про «велике каміння»?



## ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я

Науковці дослідили, як обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я і добробут. Вони з'ясували, що є кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, душевна щедрість, самоповага тощо. Доведено, що покладені в основу життя такі цінності сприяють кращому здоров'ю, зменшенню стресів, більшій упевненості в собі, стабільнішому подружньому життю. А також більшій за середню впливовості, вищому рівню фінансового добробуту, відчуттю самоповаги та сенсу життя.

### Цінності, які найчастіше називають ваші ровесники



- безпека
- здоров'я своє і близьких
- зовнішня краса
- популярність
- вірна дружба
- можливість займатися улюбленою справою
- дружна родина
- успіхи у школі
- любов
- душевний спокій
- цікаве дозвілля
- пригоди
- багато грошей
- модний одяг
- сучасні гаджети
- самовираження
- незалежність



\* Усе, що ми цінуємо, поділяється на те, що можна придбати за гроші, і те, чого за гроші не купиш. Наприклад:  
«Можна купити ліки, та не купиш здоров'я».  
«Можна купити дім, та не купиш затишку».  
«Можна купити ліжко, та не купиш спокою».

- Поміркуйте, які цінності є важливішими для вас — матеріальні чи духовні.
- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте про стереотипи, пов'язані з підлітками. Розкажіть, як ці стереотипи можуть впливати на самопочуття та психічний розвиток підлітків. Придумайте стратегії для протидії негативним стереотипам.



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть потреби, які стають домінуючими в підлітковому віці.

фізіологічні

соціальні

духовні

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

- Підлітки потерпають від різких змін настрою.
- Підлітковий вік — це завжди складний і небезпечний період життя.
- Для підлітків важливо спілкуватися з друзями.
- Інтелектуальний розвиток закінчується до настання підліткового віку.

3. Назвіть, які цінності схожі на велике каміння, які — на мале, а які — на пісок.

дружба

гаджети

безпека

популярність

сім'я

незалежність

успіхи в школі

модний одяг

любов

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати основні зміни в підлітковому віці. ☆☆☆

Я можу пояснити особливості психічного, емоційного та інтелектуального розвитку підлітків. ☆☆☆

Я усвідомлю важливість цінностей для життя та здоров'я людини. ☆☆☆



# § 18. Психологічна рівновага і здоров'я

- ВІДЧУТТЯ • ЕМОЦІЇ • ПОЧУТТЯ
- ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА
- Я-ПОВІДОМЛЕННЯ



У цьому параграфі ви:

- навчитеся розрізняти відчуття, емоції та почуття;
- дізнаєтеся про взаємозв'язок емоцій і здоров'я;
- оціните рівень своєї психологічної рівноваги;
- учитиметеся приймати рішення, зважаючи на почуття;
- потренуєтеся висловлювати свої емоції за допомогою «Я-повідомлення».

## ВІДЧУТТЯ, ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ

*Відчуття* — найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення органів чуттів та збудження відповідних центрів мозку. Відчуття повідомляють про властивості навколишнього світу та внутрішній стан організму.

*Емоції* — швидкоплинні переживання, підсвідома експрес-оцінка відчуттів. Ця оцінка не завжди правильна й потребує перевірки. Наприклад, можна злякатися тіні на стіні, а потім збагнути, що це лише тінь. Емоції можуть бути викликані не лише реальними, а й уявними подіями. Той, хто побував у ДТП, ще довго переживає неприємні емоції, згадуючи про це.

*Почуття* — стійкі емоційні ставлення. Формуються довше і зазвичай не зникають миттєво. Можна образитися на друга, що він не зателефонував (емоція), але не перестати любити його (почуття).

### Відчуття

- біль
- голод
- спека

### Емоції

- страх
- радість
- гнів

### Почуття

- любов
- повага
- симпатія



- Об'єднайтеся у три групи. Запишіть якнайбільше:  
*група 1:* відчуттів;  
*група 2:* емоцій;  
*група 3:* почуттів.
- Поміркуйте, які з цих відчуттів, емоцій і почуттів переживати приємно, а які — неприємно.
- Назвіть відчуття, емоції та почуття різної інтенсивності (наприклад, тепло—спека; тривога—страх—паніка; симпатія—любов—пристрассть).

## ЕМОЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я

Щоденно в житті відбувається багато подій, які викликають різні емоції. Неприємні події часто спричиняють страх, гнів і образи, натомість приємні новини та події приносять радість, вдячність і цікавість. На перший погляд здається, що неприємні емоції — це вади, але іноді вони можуть відігравати важливу роль. Наприклад, страх може попереджати нас про небезпеку, а гнів — мобілізувати до дій. Емоції подібні до сигналів, що повідомляють нам про стан справ.

Іншим прикладом є відкриття Чарльза Дарвіна про значення страху для виживання в умовах конкуренції. Ті, хто відчуває страх, виживають, а безстрашні — вмирають. Проте страх може й зашкодити здоров'ю. Він породжує відчуття безпорадності, незахищеності, паралізує інтелект, волю, перенапружує м'язи або розслаблює їх (коли від

страху підкошуються ноги). Тривалий страх виснажує психічні резерви організму та спричиняє небезпечний для здоров'я стрес.

Приємні емоції, навпаки, корисні для здоров'я. Життєрадісність, повага до себе й оптимізм сприяють загальному добробуту, підвищують популярність і впливовість, покращують стійкість у випробуваннях, сприяють креативності та прийняттю рішень.



Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм «Альфред і тінь». Обговоріть:

- Як виникають емоційні реакції?
- Чому емоції важливі для людини?

Напишіть коротке есе про ситуацію, коли ви відчули сильну радість. Опишіть, що трапилось, як ви почувалися.

## ЕМОЦІЇ ТА ІНТЕЛЕКТ

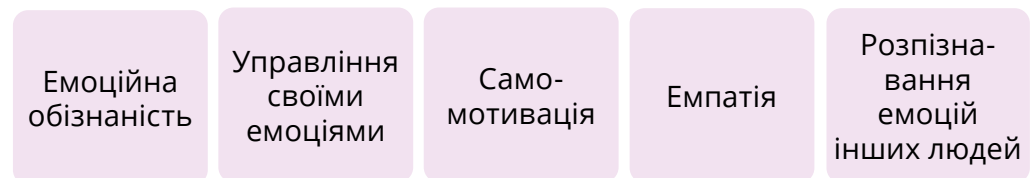
Усе своє життя ми перебуваємо під впливом того, що думаємо і відчуваємо. Раніше ці дві сфери чітко розмежовували. Давні люди вважали, що думки — це результат діяльності мозку, а емоції та почуття — серця.

Нині вже не викликає сумніву той факт, що саме мозок відповідає і за емоційну, і за інтелектуальну діяльність. Лімбічна система мозку відповідає за емоції, а кора головного мозку — за сприйняття, логічне й абстрактне мислення, прогнозування і планування.

Коли людина відчуває сильний страх, гнів, її здатність вчитись і раціонально мислити знижується, а дії стають переважно інстинктивними, виникає реакція «боротися або тікати», про яку йтиметься у наступних параграфах.

І навпаки, у стані емоційного піднесення мозок виділяє речовини, що стимулюють інтелектуальні здібності. Їх іще називають «мастилом для пам'яті». Від нестачі цього «мастила» виникає хвороба Альцгеймера: спочатку людина забуває те, що сталося нещодавно, а згодом і події, що відбувалися раніше.

Існує теорія *емоційного інтелекту*. Це здатність розуміти, усвідомлювати й управляти власними емоціями, своєю мотивацією, регулювати свій емоційний стан, а також розпізнавати емоційні стани інших людей, співпереживати та підтримувати.



Мал. 90. Складові емоційного інтелекту



- Перейдіть за QR-кодом і пройдіть тест, щоб визначити свій рівень емоційного інтелекту.
- Обговоріть, які переваги може дати розвиток емоційного інтелекту в особистому та професійному житті.

## КУЛЬТУРА ВИЯВУ ЕМОЦІЙ

Емоційна стриманість донедавна вважалася чи не головною ознакою вихованості. Непристойно було на людях виявляти свій страх, гнів, сум і навіть радість.

Наразі науковці вважають, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому вони радять відкрито виявляти свої почуття.

А як бути з вихованістю? Хіба це чемно — кричати на того, хто тебе розсердив? Адже в такий спосіб не владнати суперечку. Тому люди змалечку мають вчитися виявляти свої почуття так, щоб нікого не образити.

Передусім слід навчитися висловлювати свої почуття, доки вони ще не набрали сили. Ви можете запитати: чому? Уявіть, що у ваш черевик потрапив камінчик. Спершу ви його майже не відчуваєте і, не звертаючи уваги, йдете далі. Потім він починає муляти, а відтак біль посилюється, стає нестерпним. Ви скидаєте черевик і витрушуєте камінчик. Але, може, ви терпіли занадто довго й тому поранили ногу?

Так і з почуттями. Коли вони ще не набрали сили, ви спокійно можете пояснити їх і попросити людей зважати на них. А якщо довго терпітимете, то, можливо, не втримаєтеся і посваритесь з тим, хто ненавмисно образив вас.

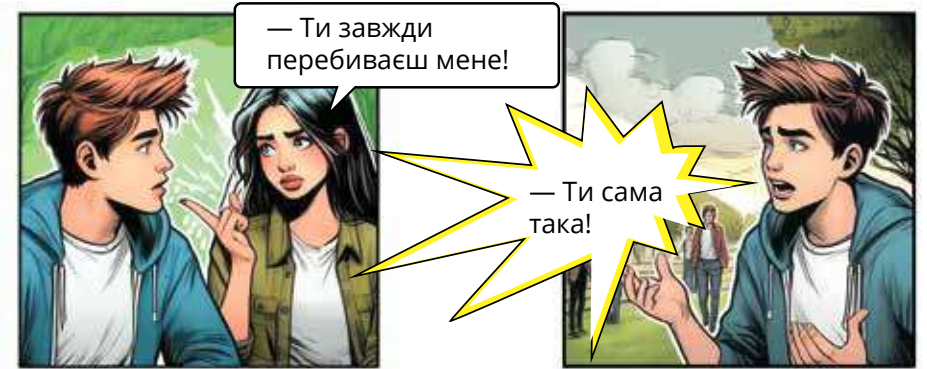
### Я-ПОВІДОМЛЕННЯ

Найкращий спосіб повідомити про свої почуття — використати «Я-повідомлення». Це речення, яке містить слова «я», «мені», «мене» і повідомляє про вашу проблему і ваші почуття.

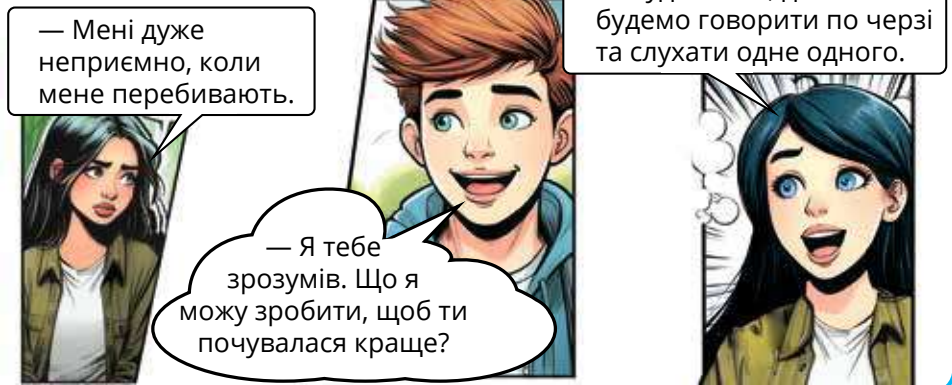
Наприклад, ви з другом домовилися про зустріч, а він запізнився на пів години. Якщо ви почнете його звинувачувати (використовувати «Ти-повідомлення»): «Ти не вмєєш додержувати слова. Ти поганий друг. Ти думаєєш тільки про себе», то викличете у нього бажання захищатись і нападати. Він може сказати: «Сам такий», і ви посваритесь.

Та є кращий спосіб висловити свої почуття, не зіпсувавши стосунків. Якщо ви скажете: «Мені дуже прикро. Здається, ти забув про нашу зустріч», ваш друг постарается запевнити, що це вийшло випадково, і він не хотів вас образити. Отже, треба домовитись, як діяти в майбутньому, щоб такого більше не траплялося. Наприклад, телефонувати на мобільний, якщо запізнюєєсьє.

#### «Ти-повідомлення»



#### «Я-повідомлення»



Допоможіть учням залагодити конфлікт, використовуючи «Я-повідомлення».

- Роман списав у Лани контрольну. Побачивши, що роботи однакові, вчитель поставив незадовільну оцінку їм обом. Лана вимагає, щоб Роман розказав учителю, що це він списував.

Об'єднайтесь у групи по троє та підготуйте діалоги, використовуючи «Я-повідомлення». Розіграйте ситуації.

## ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА

Психологічна рівновага — показник психічного здоров'я людини. Від неї залежать якість вашого життя, успіхи в навчанні, стосунки з батьками та друзями і, звісно, ваше фізичне здоров'я.

Люди з порушеною психологічною рівновагою позбавлені душевного спокою. Вони часто почуваються пригніченими, не здатні насолоджуватися життям, мати рівноправні стосунки з оточенням. Через невміння спілкуватись і долати труднощі їхнє життя сповнене стресів, фізичних і психічних страждань.



Прочитайте діалог. Обговоріть:

- Хто з дівчат почувається нещасливою?
- Як ви думаєте, чому?
- Чи є матеріальний добробут запорукою душевного комфорту? Поясніть свою думку.

Якось між двома подругами відбулася відверта розмова.

— Ти щаслива, Марійко. Тебе всі люблять, і ти, здається, любиш усіх. У тебе завжди все виходить, ти така весела.

— Чого ти, Інно? У тебе теж усе добре: найкращий велосипед, найсучасніший телефон, щоліта відпочиваєш за кордоном. Ми всі хотіли б мати те, що маєш ти.

— Та все ж я часто почуваюся нещасливою...



Психологічно врівноважені підлітки доброзичливі, впевнені в собі, наполегливі в досягненні мети, не зациклюються на проблемах і негараздах. Вони зазвичай дуже популярні серед однолітків, непогано вчаться, мають теплі стосунки з батьками. Їм по-доброму заздять, їх наслідують.

Майже кожен може стати таким. Ваше бажання — ось перший крок на шляху до успіху. Другий крок — об'єктивна оцінка рівня вашого психічного благополуччя і визначення напрямку, в якому треба працювати над собою.

## ОЗНАКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ

Виокремлюють такі ознаки психологічної рівноваги: позитивне ставлення до себе; доброзичливе ставлення до інших людей; упевненість у власних силах; уміння розуміти та задовольняти власні потреби, переживати невдачі; керувати стресами.

### Самоспостереження

Дослухайтесь до своїх почуттів та думок, розумійте свої емоції.

### Фізична активність

Прогулянки, активні ігри та спорт допомагають зберігати позитивний емоційний стан.

### Релаксація

Практикуйте методи релаксації, такі як дихальні вправи, прослуховування улюбленої музики або йога.

### Спілкування

Розмовляйте з друзями та близькими, діліться труднощами та радостями.

### Професійна підтримка

Звертайтеся до психолога чи психіатра, якщо вам це потрібно.

Мал. 91. Стратегії досягнення психологічної рівноваги



- Перейдіть за QR-кодом. За допомогою тесту оцініть рівень свого психологічного добробуту.
- Чи вважаєте ви себе психологічно врівноваженою людиною? Поясніть свою думку.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть, що таке емоційний інтелект, чому важливо дбати про нього.
2. Установіть відповідність.

1) Самоспостереження	А) Прогулянки, активні ігри та спорт допомагають зберігати емоційний спокій.
2) Фізична активність	Б) Практикуйте методи релаксації, такі як дихальні вправи або йога.
3) Релаксація	В) Звертайтеся до психолога чи психіатра, якщо вам це потрібно.
4) Спілкування	Г) Дослухайтеся до своїх почуттів та думок, розумійте свої емоції.
5) Професійна підтримка	Ґ) Розмовляйте з друзями та близькими, діліться труднощами та радостями.

3. Яка стратегія досягнення психологічної рівноваги видається вам найкориснішою? Поясніть свою думку.
4. Перетворіть «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення».
  - Ти завжди перебиваєш мене.
  - Ти постійно вказуєш, що нам робити.
  - Ти ніколи не приходиш на зустріч вчасно.
5. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, чим відрізняються відчуття, емоції та почуття.



Я вмію висловлювати емоції за допомогою «Я-повідомлень».



Я знаю способи покращення емоційного стану.

## § 19. Як реагувати на зміни та критику

- САМООЦІНКА
- ЗМІНИ • КРИТИКА



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке самооцінка;
- дослідите особливості розвитку підлітків;
- обговорите, як адекватно реагувати на критику;
- проаналізуєте способи підвищення самооцінки.

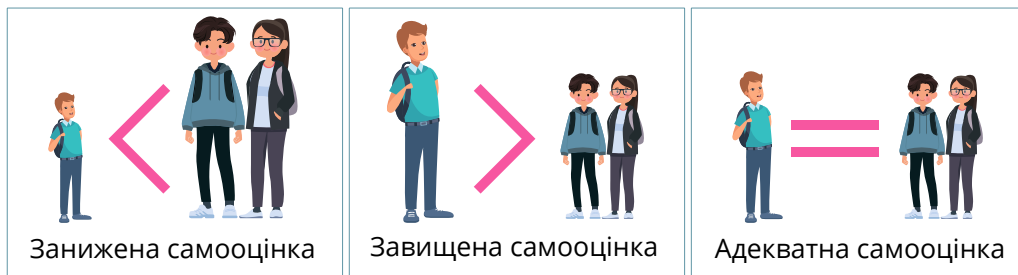
## САМООЦІНКА

**Самооцінка** — це те, як людина ставиться до себе й оцінює себе у різних сферах життя: навчанні, спорті, стосунках тощо.

Ніщо так не шкодить досягненню життєвого успіху, як **занижена самооцінка**. Вона породжує тривогу, безпідставні сумніви та страхи, блокує інтерес до всього нового.

І навпаки, позитивна **адекватна самооцінка**, впевненість у власних силах надихають на нові досягнення.

Давно помічено: як людина ставиться до себе, так вона і поводить. Зокрема, діти, які добре ставляться до себе, почуваються спокійнішими за тих, хто зосереджений на своїх вадах і негараздах. Вони знають собі ціну і тому менше переживають через критику та невдачі. Ставлять перед собою реалістичну мету і зазвичай досягають її. Такі діти поведуться доброзичливо, краще ладнають із дорослими та однолітками.



Мал. 92. Види самооцінки



- Прочитайте ситуацію. Обговоріть, яка у хлопчика самооцінка: завищена, занижена чи адекватна. Шестикласник Сергійко нещодавно записався до басейну і вже виграв одне змагання. Тренер вважає його талановитим. Але Сергійко думає, що тренер помиляється щодо його здібностей, а свою перемогу вважає випадковою.
- Перейдіть за QR-кодом. Розгляньте малюнки й обговоріть, яку самооцінку мають діти. Як різні види самооцінки впливають на поведінку?



## ЧАС СТІМКИХ ЗМІН

Підлітковий вік — це період стрімких змін та дозрівання людини: біологічного, психічного, соціального і духовного.

**Біологічне дозрівання** — сукупність змін, що відбуваються в організмі дитини під час її дорослішання. Цей період завершується з припиненням росту та розвитку всіх систем організму. В наших широтах середній вік закінчення біологічного дозрівання — 20 років.

Останнім часом спостерігається прискорення фізичного розвитку підлітків, а також загальне збільшення середнього зросту, маси та фізичної сили наступних поколінь.

Це явище називають **акселерацією**.

Середньовічні лицарські лати, які носили дорослі чоловіки понад 100 років тому, нині підходять 10–12-річним хлопчикам.

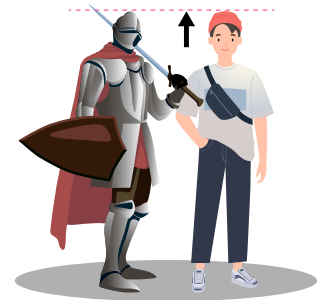
Психічне дозрівання завершується з досягненням емоційної та інтелектуальної зрілості.

Маленька дитина висловлює емоції усім своїм тілом, бурхливо реагуючи на те, що їх викликає. **Емоційно зріла** людина вміє контролювати прояви емоцій, правильно висловлювати свої почуття, долати тривогу, щоденні стреси та життєві потрясіння.

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

**Соціальної зрілості** людина досягає, коли здатна самостійно утримувати себе, створити та забезпечити сім'ю. Соціальна зрілість — це також здатність не лише діяти у власних інтересах, а й налагоджувати та підтримувати стосунки, конструктивно вирішувати конфлікти, відповідати за свою поведінку.

**Духовна зрілість** характеризується умінням відрізнити добро від зла, формуванням особистої системи цінностей, усвідомленням важливих принципів і сенсу життя.



## СТАТЕВЕ ДОЗРІВАННЯ

Статеве дозрівання є складовою біологічного дозрівання. Воно починається із значним виробленням в організмі статевих гормонів.

У статевому дозріванні дівчинки вирішальну роль відіграють гормони естроген і прогестерон; хлопця — тестостерон.

Першою фізичною ознакою статевого дозрівання є швидке зростання, яке називають стрибком росту. Дитина, яка до цього щорічно виростала на кілька сантиметрів, тепер за рік може витягнутися на кільканадцять.

Першими починають видовжуватися кістки: спочатку в долонях і стопах, а згодом — у кінцівках. Цим пояснюється певна незграбність, з якою підлітки тримають предмети, а також їхня «журавлина» хода і те, що вони нерідко перечіпляються за свої ноги. Один хлопець якось поскаржився, що це наче підбирати монети бейсбольною рукавичкою і ходити в лапах.

Батькам також не позаздриш — доводиться постійно купувати нове взуття. А потім починають «вкорочуватися» джинси та рукави сорочок і светрів.

Змінюється й форма обличчя — воно втрачає дитячу пухкість, збільшується чоло, загострюються вилиці та підборіддя.

З'являються вторинні статеві ознаки. Загалом статура хлопців розвивається за чоловічим, а дівчат — за жіночим типом. У хлопців ширшають плечі, грубшає голос — настає мутація, коли кажуть, що голос «ламається», на ший з'являється кадик, починає рости волосся на обличчі.

У дівчат тоншає талія, окреслюється лінія стегон, статура стає гнучкішою і більш жіночною.



## СТРОКИ ТА ТЕМПИ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ

У середньому статеве дозрівання починається у дівчат на один-два роки раніше, ніж у хлопців. Тому дівчата у вашому класі, напевно, вищі та старші на вигляд. Але це тимчасово. Через два-три роки хлопці наздоженуть і переженуть їх.

Хлопці, які дозрівають раніше за своїх однолітків, отримують несподівані переваги у зрості та фізичній силі. Це певний час найбільше цінується у підлітковому середовищі й допомагає їм стати лідерами. Та згодом більшої ролі набувають інші особисті якості, наприклад уміння спілкуватися. Тому ті, хто у своєму житті керувався гаслом: «Як сила є, то розуму не треба», незабаром можуть втратити популярність і авторитет.

Хлопці, котрі дозрівають пізніше, можуть певний час почуватись аутсайдерами, але це навчає їх жити в умовах конкуренції та спонукає до розвитку характеру й особистісних якостей, які не раз допоможуть у житті.

У дівчат дещо інша ситуація. Ті з них, хто розвивається раніше, випереджають у розвитку не лише хлопців, а й більшість своїх подруг. Це іноді породжує відчуття самотності.

Якщо це ваша ситуація, не переживайте, адже це тимчасово. Досліджено, що дівчатка, які починають розвиватися пізніше, часто виростають вищими за тих, у кого статеве дозрівання почалося раніше. Тому ті, хто сьогодні дивується з вашого зросту, через кілька років можуть стати вищими за вас. Скористайтеся з переваг вашого становища, адже саме тепер ви здатні досягти неабияких успіхів у спорті та навчанні.

Насправді кожен має свій біологічний «календар розвитку». Він запрограмований генетично, і цим «календарем» ви більше схожі на своїх батьків, ніж на однокласників чи інших однолітків.



По черзі продовжте фразу: «Я позитивно ставлюся до змін, які відбуваються у підлітковому віці, тому що...».

## ЯК ПІДВИЩИТИ САМООЦІНКУ

Отже, почнімо з зовнішності. «Я товста... Я низенький... Я довготелесий... У мене страшенно пряме (хвилясте) волосся... Знову прищ... Мої ноги занадто короткі... Ненавиджу свій кирпатий ніс... Чому я не можу бути нормальним? Що зі мною не так?» — ви вже десь таке чули?

А може, ви самі ще вранці з острахом придивлялися до свого відображення у дзеркалі? Зміни у вашому організмі відбуваються так швидко, що ви не встигаєте звикнути до них. І щоразу розчаровуєтеся: знову не те, на що сподівалися. Як же цьому зарадити?

Насамперед пам'ятайте: ви не одні такі. Усі, часто навіть найпопулярніші підлітки, страждають через свою зовнішність. Кожен знайде в ній якусь ваду. Це вас втішило? Якщо ні — беріться до роботи.

Усвідомте: те, що неможливо змінити, — це ознака вашої індивідуальності, яка вирізняє вас із-поміж інших, робить особливими й неповторними. Також пам'ятайте, що ви унікальні передусім своїм характером, ставленням до людей, розумом, а не лише зовнішнім виглядом.

Якщо не можете щось змінити у своєму тілі, подумайте, як виграно обіграти це одягом, зачіскою, косметикою. Нині кожен може вдягатись у те, що йому личить, створювати власний образ, підкреслювати свою особистість.

Усвідомивши свою індивідуальність, ви зробите перший крок до підвищення самооцінки. А далі? Заплануйте проєкт самовдосконалення.



- Візьміть аркуш паперу і розділіть його навпіл уздовж. Спробуйте розібратися, що вас не влаштовує. У лівій частині аркуша запишіть те, що змінити неможливо, а в правій — те, що можна. Цей крок допоможе вам визначити напрям для подальших змін.
- Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланк. Розробіть свій план для формування адекватної самооцінки.
- Подивіться мотиваційне відео «Якщо хочете змінити світ, спочатку застеліть своє ліжко». Чому маленькі досягнення є важливими?

## ЯК СТАВИТИСЯ ДО КРИТИКИ

Критика з боку інших людей — поширена причина порушення психологічної рівноваги та заниженої самооцінки.

Критика буває справедливою і несправедливою, висловленою в тактовній чи у принизливій формі.

Навіть справедливе зауваження може вцент зруйнувати самоповагу. Дехто так переживає через свої невдачі, що опускає руки, не може ні про що думати, нічого робити. Найчастіше це трапляється з тими, хто в усьому прагне досконалості, ставиться до себе надто вимогливо, не визнає за собою (і за іншими) права на помилку. Якщо це ваша ситуація, згадайте, що ви лише людина, що кожен — недосконалий.

Несправедлива критика, зневажливі репліки стосовно ваших особистих якостей, результатів зусиль чи інших важливих для вас речей здатні суттєво вплинути на самооцінку. Та чи варто так гостро реагувати? Адже найбільше критикують ті, хто сам відчуває свою неповноцінність і намагається самоствердитися, принижуючи інших.

Інша річ, коли вас несправедливо чи в образливій формі критикують близькі вам люди. Що ж робити? Поясніть, що їхні слова ранять вас. Попросіть їх поставити себе на ваше місце. Навіть якщо вам не вдасться переконати їх, то хоча б спробуйте це зробити.



Прочитайте притчу «Віслюк» на с. 192. Обговоріть:

- Чи траплялися схожі ситуації у вашому житті?
- Як ви тоді вчинили?
- Чи правильний висновок зробив цей чоловік?

Пригадайте ситуацію зі свого життя, коли вас несправедливо критикували. Опишіть цю ситуацію.

- Як ви тоді поводитися: пасивно, агресивно чи впевнено?
- Як би ви повелися, опинившись у такій ситуації ще раз?



## ВІСЛЮК

### Східна притча

Якось батько з сином мандрували. Батько сидів на віслюку, а син вів віслюка за вуздечку. Раптом вони почули, як один перехожий каже іншому:

— Поглянь на цього бідолашного хлопчика. Його маленькі ніжки ледь встигають за віслюком. А жорстокий батько не знає жалю.

Чоловік узяв ці слова близько до серця. Він зліз із віслюка і звелів сину їхати верхи. Не минуло й кількох хвилин, як вони зустріли інших перехожих, які почали показувати на них пальцями й хитати головами:

— Яка ганьба! Малий їде верхи, як султан, а його бідолашний батько біжить слідом.

Хлопчик страшенно зніяковів і попросив батька сісти позаду нього.

— Люди добрі, подивіться на це, — заголосила жінка під чадрою. — Як вони мучать нещасну тварину! У неї вже хребет провис, а старий і малий нероби сидять на ньому, як на канапі.

Батько з сином мовчки злізли з віслюка і, похнюпивши голови, побрели далі. За рогом вони зустріли інших перехожих, які почали насміхатися з них:

— Чого це ваш віслюк нічого не робить, не приносить жодної користі, навіть не везе когось із вас на собі?

Батько зітхнув, пригостив віслюка соломкою і сказав синові:

— Хоч би що ми робили, хлопче, неодмінно знайдеться той, хто з нами не погодиться. Гадаю, ми самі маємо вирішувати, як нам мандрувати.



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть ознаки самооцінки: заниженої, завищеної, адекватної.

легко піддаються  
впливу однолітків

вважають себе більш  
обдарованими,  
ніж насправді є

руйнують себе, набуваючи  
шкідливих звичок

поводяться зухвало,  
щоб замаскувати  
невпевненість

уміють конструктивно  
сприймати критику

упевнені в собі, готові  
розвивати свої здібності

2. Поясніть, як завищена самооцінка може вплинути на стосунки з іншими людьми.

3. Порівняйте види критики в поданих ситуаціях. Вкажіть, де вона конструктивна (доцільна), а де — ні.

*Ситуація 1.* Тренер футбольної команди публічно осоромлює гравця і обвинувачує його в тому, що він «провалив гру». Тренер робить це й не надає конструктивних порад для покращення гри.

*Ситуація 2.* Тренер футбольної команди критикує гравця за те, що його пасивність на полі призвела до втрати м'яча командою. Тренер надає конкретну пораду щодо того, як бути більш активним у другому таймі.

4. Проаналізуйте свою самооцінку. Створіть список кроків, які ви маєте виконати для того, щоб покращити її.

5. Оцініть свої досягнення.

Я вмію розрізняти види самооцінки. ☆☆☆

Я знаю, як формується самооцінка і як вона впливає на поведінку людини та її здоров'я. ☆☆☆

Я розумію важливість уміння сприймати критику. ☆☆☆

## § 20. Стрес і здоров'я

### ПОНЯТТЯ СТРЕСУ

- СТРЕС • СТРЕСОРИ
- ЕФЕКТ САМОПІДТРИМАННЯ СТРЕСУ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про стрес і його види;
- навчитеся розпізнавати ознаки стресу;
- дослідите, як виникає ефект самопідтримування стресу;
- проаналізуєте, як стрес впливає на здоров'я;
- ознайомитеся з ознаками емоційного вигорання;
- дослідите способи керування стресом.

Навчання, заняття спортом, участь у змаганнях, олімпіадах, конкурсах, концертах, спілкування з друзями, знайомими та незнайомими людьми, подорожі, пригоди — складові цікавого, насиченого подіями життя. Та іноді вони порушують психологічну рівновагу.

*Стрес* — це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища. У перекладі з англійської *stress* означає «напруження».

Часто стресом називають психологічний стан, що виникає лише внаслідок потрясінь, надзвичайних ситуацій, конфліктів. Але це не зовсім так.

У 1936 році канадський науковець Ганс Сельє назвав стресом реакцію організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища. Отже, будь-які зміни у вашому житті (на краще чи на гірше) змушують організм напружуватися, готуватися до дій у нових умовах. Навіть уявні зміни (особливо ті, що спричиняють тривогу) викликають стрес. Якщо ви уявляєте, як провалилися на іспиті, або хвилюєтеся, що вас виженуть із компанії, ви також переживаєте стрес.

Помірне напруження підвищує працездатність, наприклад, коли збираєтеся в дорогу чи готуетесь до контрольної. Однак сильний або тривалий стрес може спричинити проблеми.



- Чинники, які спричиняють стрес, називають стресорами. Методом мозкового штурму наведіть приклади стресорів (виклик до дошки, участь у спортивному турнірі, погана оцінка, хвороба, сварка з другом...).
- Оцініть рівень стресу для кожної події з тих, що ви назвали (0 — ви на це взагалі не реагуєте, 10 — у вас це викликає дуже сильний стрес). Займіть відповідне місце на умовній лінії або проголосуйте картками з числами. Охочі можуть пояснити свою оцінку.
- Подивіться відео про стрес. Назвіть три основні реакції організму людини на стрес.



Не має значення, що спричинило стрес — фізична загроза чи словесна образа, реальні події чи уявні, — організм завжди реагує однаково. Для різних стресових подій ця реакція відмінна лише силою емоцій — від легкої тривоги до паніки, а також рівнем фізичного напруження — від практично невідчутного до «вистрибування» серця з грудей і «задубіння» м'язів.

#### Симптоми стресу

- холод у животі
- прискорене дихання
- пришвидшене серцебиття
- тремтіння голосу, рук, колін
- «задубіння» м'язів
- підкошування ніг
- сухість у роті
- спітнілі долоні
- неможливість сконцентруватися

На *фізіологічному рівні* організм миттєво реагує на потенційну небезпеку. Це виявляється в інстинктивному бажанні усунути причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею. Тому фізіологічну реакцію на стрес визначають як «боротися або тікати».

Ця реакція — продукт мільйонів років еволюції, протягом яких життя людей залежало від їхньої реакції на небезпеку (наприклад, на появу хижого звіра). Щоб вижити серед

дикої природи, організм людини повинен був миттєво підготуватися до дії — тікати або вступати в поєдинок.

У скрутну хвилину організм мобілізує свої резерви: ми починаємо частіше дихати, прискорюється серцебиття, вивільняється енергія, напружуються м'язи.

Це дуже важливо в екстремальних ситуаціях, коли людина мусить докласти надзвичайних зусиль, діяти негайно, щоб урятуватися. Проте так само організм реагує і на стрес, спричинений іншими, не такими критичними обставинами: на неочікувану контрольну чи сварку з другом.

На *психологічному рівні* стрес породжує у людини неприємні відчуття — тривогу, страх, гнів. Ознаками стресового стану є також збудженість, відчуття браку часу, дратівливість, втрата почуття гумору, неможливість зосередитися на виконанні буденних справ.

Оскільки всі люди різні, реакції на стрес відрізняються навіть в однакових ситуаціях.

Стрес зазвичай сприймають як негативне явище. Однак як помірне емоційне і фізичне напруження він необхідний людині. Адже без непередбачуваності, запланованих і незапланованих змін, емоційних переживань наше життя було б дуже нудним.

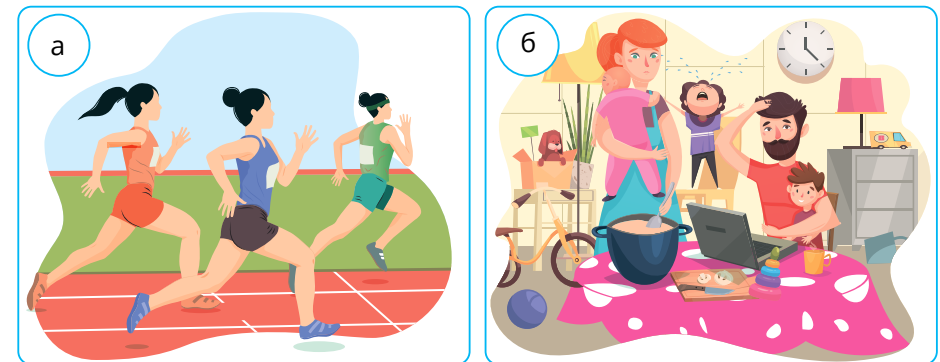
Помірне емоційне напруження допомагає і тоді, коли організм потребує чіткої та злагодженої роботи. Наприклад, спортсмену перед змаганнями чи актору перед виступом. Такий стрес вважають позитивним, адже він мобілізує резерви організму і не призводить до зниження рівня психологічної рівноваги.

Інша річ, коли стрес є таким сильним, що заважає адекватно діяти, чи триває так довго, що виснажує резерви організму. В такому разі людина перебуває у стані дистресу — перенапруження або виснаження.

Буває, що спортсмени переживають такий сильний стрес, що не можуть показати хороший результат. У таких випадках кажуть, що вони «перегоріли» до старту (мал. 93, а).

Трапляється, що люди переживають помірний стрес, але протягом тривалого часу. Наприклад, якщо після народження дитини батькам ніхто не допомагає, вони мають забагато клопотів і замало часу для відпочинку (мал. 93, б).

Стрес поступово накопичується і може спричинити проблеми зі здоров'ям.



Мал. 93. Ситуації, в яких може виникнути дистрес — перенапруження чи виснаження організму

## ЕФЕКТ САМОПІДТРИМАННЯ СТРЕСУ

Стрес — природний механізм, який у відповідь на загрозу «вмикає» захисну реакцію «боротися або тікати» (мал. 94, а).

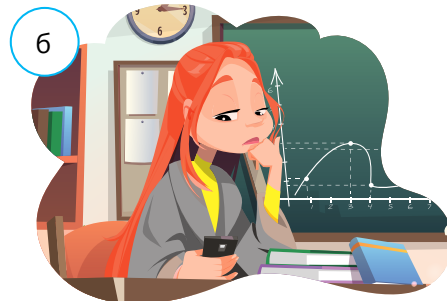
Проте ця реакція, яка готувала наших предків до негайної дії у разі небезпеки, може зашкодити сучасній людині. Адже ми нечасто потрапляємо в ситуації, коли від нападу або втечі залежить наше життя.

На відміну від первісного суспільства, в якому панував закон джунглів і виживав сильніший та спритніший, у сучасному світі люди керуються не так природними інстинктами, як певними нормами та правилами.

Отже, стресова реакція не відбувається у природний спосіб (напруження — активна дія — розслаблення), і може виникнути ефект самопідтримання стресу (мал. 94, б).



Реакція первісної людини на появу хижакого звіра. За мить треба вирішити, що робити: вступити в поєдинок (і здобути їжу) або втекти. Після напруженого двобою (або змагання на спритність) людина відчувається в безпеці, відчуває розслаблення і відпочиває.



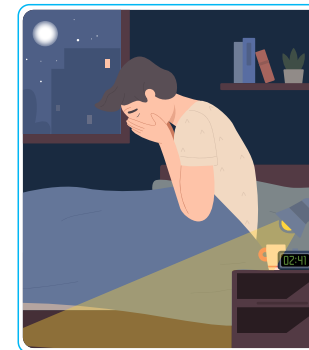
Мирослава завжди дуже хвилюється перед контрольними. Страх паралізує її волю так, що вона не може вчитися. В голові у неї крутяться думки: «Вчитиму чи не вчитиму — все одно не здам», «Я нездара», «У мене нічого не вийде». З кожним днем напруження посилюється. На контрольній стрес сягає найвищого рівня, і дівчина не може впоратися навіть із простими завданнями. Тому після контрольної вона відчуває пригнічення і розпач.

Мал. 94. Ефект самопідтримання стресу

## ХРОНІЧНИЙ СТРЕС І ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

З усіх видів стресу найнебезпечнішим є накопичений (хронічний) стрес. Якщо людина переживає постійне напруження, може виникнути стан, про який вона каже: «Я перевтомилася, мене вибито з колії, моє життя занадто стресове». Це свідчить про стресове перевантаження.

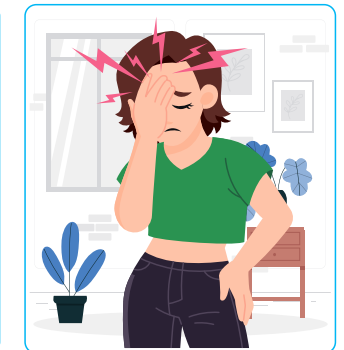
У стані хронічного стресу з'являються і деякі специфічні симптоми, що є ознаками виснаження (мал. 95).



Труднощі з засинанням, часті прокидання серед ночі, ранкова втома.



Зниження енергетичного рівня, загальна втома, знесилення.



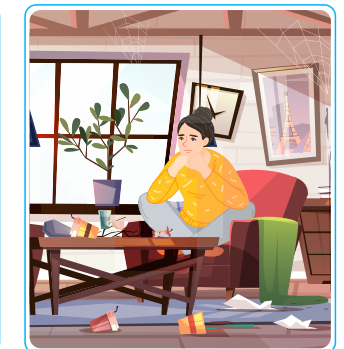
Страждання від болю. Найчастіше болять голова, шия, плечі, спина, попереки.



Тривога, занепокоєння, думки: «Усі ці дивні зміни. Що зі мною коїться?»



Втрата здатності отримувати задоволення, насолоджуватися життям.



Апатія, зниження інтересу до всього, що раніше цікавило.

Мал. 95. Ознаки стресового перевантаження

У такому стані зростає ризик загострення хронічних захворювань, знижується імунітет, може статися серцевий напад.

Загалом людина перестає насолоджуватися життям, втрачає над ним контроль. «Усі ці дивні зміни. Що зі мною коїться? Чому це сталося саме зі мною?» — такі чи подібні думки породжують у неї тривогу і занепокоєння.

Існують професії, пов'язані з високим рівнем стресу (лікар, учитель, рятувальник). Інтенсивний робочий графік і постійна робота з людьми підвищують ризик так званого емоційного вигорання.

### Ознаки емоційного вигорання

Фізичні	Емоційні	Інтелектуальні
<p>Втрата енергії</p> <p>Хронічна втома</p> <p>Часті та тривалі застуди</p> <p>Головний біль</p> <p>Проблеми зі сном</p> <p>Розлади травлення</p> <p>Виразка шлунка</p> <p>Різка втрата або збільшення ваги</p> <p>«Повернення» колишніх хвороб</p>	<p>Дратівливість</p> <p>Посилені або послаблені реакції</p> <p>Безпорадність</p> <p>Депресія</p>	<p>Нав'язливі думки</p> <p>Негативне (песимістичне) мислення</p> <p>Проблеми з концентрацією уваги, вираженням думок</p> <p>Зниження працездатності</p>



- Оберіть професії, які мають високий ризик емоційного вигорання: будівельники, лікарі, художники, кухарі, вчителі, рятувальники, садівники, ювеліри, офіціанти, лісники, бортпровідники. Поясніть свій вибір.
- Об'єднайтесь у пари й обговоріть, ким би ви хотіли працювати. Чи мають ці професії високий ризик емоційного вигорання?

## КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ

На щастя, є багато ефективних і цілком безпечних способів керування стресами.

Керувати, управляти — означає впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямі.

Регулярна фізична активність, здоровий сон, збалансоване харчування можуть допомогти підтримувати позитивний настрій і знижувати рівень стресу в підлітків.



Мал. 96. Деякі способи керування стресом



- Розгляньте інфографіку (мал. 96). Оберіть способи боротьби зі стресом, які вам підходять.
- Які способи потребують більше часу, які — менше?

## ФІЗИЧНІ СПОСОБИ КОНТРОЛЮ ЗА СТРЕСОМ

Це передусім фізичні вправи, збалансоване харчування, повноцінний відпочинок і планування часу.

*Фізичні вправи* — ефективний спосіб боротьби зі стресом. Вони допомагають майже одразу. Навіть 20 хвилин фізичної активності щодня значно поліпшують самопочуття. Дуже корисними є плавання, спортивні рухливі ігри з друзями на свіжому повітрі (футбол, волейбол тощо).

*Раціональне харчування.* Перервані обіди, недостатня кількість води, жирна їжа або голодні дієти нерідко спричиняють харчовий стрес. Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто вживають надмір солодоців. Це допомагає їм підтримувати рівень цукру в крові, що компенсує ослаблену стресом функцію гормонів.

Однак набагато корисніше та ефективніше споживати складні вуглеводи (хліб, крупи, картоплю, макаронні вироби). Корисно їсти овочі та фрукти, в яких містяться необхідні для подолання стресу вітаміни та мінеральні речовини.

*Відпочинок і сон.* Першими симптомами стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, вночі часто прокидається, а вранці відчувається знесилою. Це означає, що «зламався» її біологічний годинник. Для його відновлення знадобиться приблизно три тижні. Щовечора треба лягати спати в той самий час. Перед сном корисно прогулятися, провітрити кімнату, прийняти теплу ванну, випити склянку трав'яного чаю або молока з ложечкою меду.

*Уміння планувати час і розставляти пріоритети.* У вас забагато справ і ви нічого не встигаєте? Проаналізуйте чому. Можливо, маєте звичку всюди запізнюватись і робити все останньої миті? А може, забагато часу марнуєте на телевізор, комп'ютерні ігри чи телефонні розмови?

Навички планування часу — найнеобхідніша складова профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається одразу за кілька справ.

Плануючи свій час, не забувайте, що вам треба спати не менш як 8 годин на добу, три-чотири рази на день харчуватися, дві-три години щодня бувати на свіжому повітрі, виконувати фізичні вправи.

## ЕМОЦІЙНІ СПОСОБИ КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ

Щоб успішно долати стреси, щодня робіть щось із того, що вам подобається. Хтось любить слухати музику, хтось — куховарити, а дехто знаходить душевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації та відпочинку.

### Здорові способи отримання емоційного задоволення

Подивися на схід сонця.  
Заспівай пісню.  
Послухай музику.  
Випий чашку чаю.  
Устань рано-вранці.  
Посади квітку.  
Запали свічку.  
Прийми ванну.  
Поплавай в озері.  
Погуляй із собакою.  
Видуй бульбашки.

Зроби комплімент.  
Поговори з другом.  
Попроси те, що хочеш.  
Уникай неприємних людей.  
Розстав пріоритети.  
Встанови межі.  
Попроси допомоги.  
Зроби це зараз!  
Попрактикуй терпіння.  
Помолися.

Засмійся голосно.  
Пробіжись у парку.  
Розкажи або послухай анекдот.  
Усміхнися.  
Погуляй.  
Трохи поспи.  
Подивися фільм.  
Почитай.  
Полеж на сонці.  
Пройдися босоніж.



- Розгляньте у таблиці здорові способи отримання задоволення.
- По черзі продемонструйте пантомімою, як вам подобається проводити вільний час, що приносить задоволення, допомагає розслабитися і відпочивати.

## САМОДОПОМОГА ПРИ СТРЕСІ

Пригадайте прийоми опанування себе в момент сильного потрясіння, про які ви дізналися на с. 73.

Прочитайте ще кілька корисних порад, які допоможуть швидко знизити рівень стресу (мал. 97).



Мал. 97. Деякі методи швидкої допомоги при стресі



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про техніки заспокоєння.
- Виконайте одну із технік у класі.



У разі, якщо відчуєте симптоми стресового перевантаження, намагайтеся знизити рівень стресу у своєму житті. У цьому вам допоможе наведена нижче блок-схема.



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
  - Стрес завжди шкідливий для людини.
  - Ознаками гострого стресу є прискорене дихання, тремтіння голосу, рук, колін, сухість у роті, спітнілі долоні.
  - Ознаками хронічного стресу є втрата енергії, хронічна втома, часті та тривалі застуди, головний біль.
2. Оцініть рівень стресу для кожної події (0 — ви на це взагалі не реагуєте, 10 — у вас це викликає дуже сильний стрес).

Контрольна робота	Нове знайомство	Поїздка на море
Сварка з другом	Переїзд	Виступ перед класом
Негативне повідомлення у месенджері	Сильна гроза	Запросити когось у кіно

3. Назвіть щонайменше п'ять здорових способів отримання емоційного задоволення.

4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію визначати ознаки та види стресу. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити, як виникає ефект самопідтримування стресу.

☆☆☆

Я усвідомлюю небезпеки хронічного стресу. ☆ ☆ ☆

Я володію прийомами самоконтролю й управління стресом.

☆☆☆

## § 21. Конфлікти та здоров'я

- КОНФЛІКТ • КОНФЛІКТОГЕН
- КОМПРОМІС • ЕСКАЛАЦІЯ
- КОНСТРУКТИВНЕ ЗАЛАГОДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке конфлікт, і його основні види;
- дослідите стадії розвитку конфліктів;
- повторите способи конструктивного залагодження конфліктів інтересів;
- відпрацюєте шість кроків залагодження конфліктів.



## КОНФЛІКТИ

У перекладі з латини *конфлікт* (conflictus) означає «зіткнення». Конфлікти виникають тоді, коли в суперечність вступають інтереси й бажання однієї людини (наприклад, якщо вона одночасно хоче подивитися фільм і підготуватися до контрольної) або інтереси й бажання двох чи більше людей, соціальних груп.

Конфлікти людини з собою — це внутрішні конфлікти, а між різними людьми або їх групами — зовнішні. Зовнішні конфлікти можуть виникати між двома або більше особами (міжособистісні), особою і групою осіб (особистісно-групові) або між двома чи більше групами (міжгрупові).

Конфлікти є невід'ємною частиною міжособистісних стосунків. Вони виникають через унікальність кожної людини, її погляди, уподобання та інтереси, які часто не збігаються з уподобаннями й інтересами інших людей.

Конфлікти, спричинені розбіжностями в поглядах, смаках чи уподобаннях людей, називають *конфліктами поглядів*. Для залагодження таких конфліктів важливо розвинути в собі толерантність — уміння визнавати й поважати право іншої людини на власну думку.

Коли конфлікти виникають унаслідок зіткнення інтересів людей — це *конфлікти інтересів*. Зіткнення інтересів двох осіб або ігнорування бажань і потреб іншої людини — друга група причин, через які виникає більшість конфліктів.

Важливо вміти вирішувати конфлікти без агресії, щоб вони не тривали довго і не руйнували стосунки між людьми.

## СТАДІЇ РОЗВИТКУ КОНФЛІКТІВ

У розвитку конфліктів виділяють п'ять стадій: виникнення конфліктної ситуації; усвідомлення конфлікту; початок відкритого протистояння; ескалація конфлікту; завершення конфлікту.

1. Виникнення конфліктної ситуації відбувається у разі зіткнення двох або більше людей, інтереси чи переконання яких суттєво різняться.

2. Усвідомлення конфлікту настає тоді, коли хоча б один із його учасників починає відчувати дискомфорт у спілкуванні з іншими, критично і недобррозичливо думає про них або уникає контактів із ними.

3. Початок відкритого протистояння — момент, коли один з учасників наважується на заяву або погрозу. Інший у відповідь також починає діяти: захищатися чи нападати.

4. Ескалація конфлікту. На цьому етапі сторони відкрито заявляють про свої позиції та висувають вимоги. Вони можуть і не усвідомлювати власних інтересів, не розуміти глибинної суті конфлікту. Сторони часто вдаються до *конфліктогенів* — слів або дій, що розпалюють конфлікт.

### Види конфліктогенів

- образи
- зневажливе ставлення
- висміювання
- вихвалання
- категоричні судження
- повчання
- нечесність, нещирість
- порушення правил етикету (не вітатися, ігнорувати чиюсь присутність, перебивати)
- деякі узагальнення: «ти завжди», «ти ніколи»

5. Завершення конфлікту можливе у разі його вирішення (досягнення компромісу), згасання конфлікту через втрату зацікавленості учасників до предмета протистояння або відсторонення одного з опонентів.



Перейдіть за QR-кодом і прочитайте притчу «Давня мрія».

- Про який вид конфлікту в ній ідеться — конфлікт поглядів чи конфлікт інтересів?
- На якій стадії протягом 30 років перебував цей конфлікт?

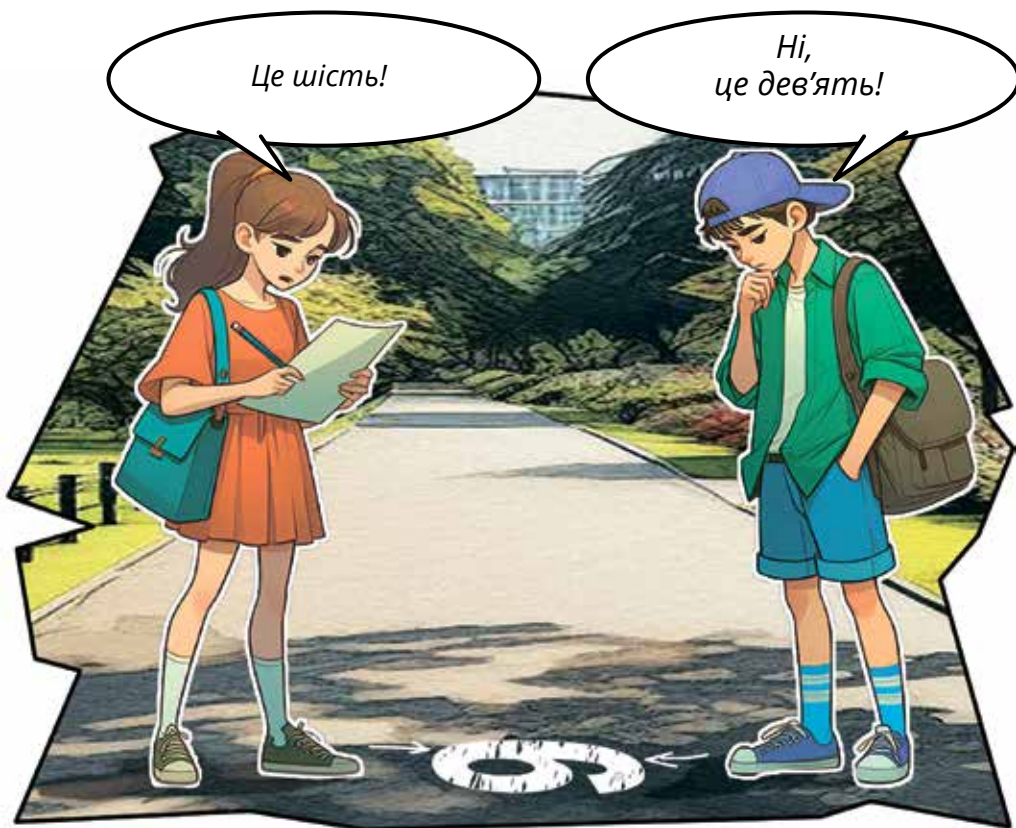
• Який спосіб розв'язання конфлікту обрало подружжя? Об'єднайтеся у пари, розподіліть ролі й розіграйте, як би ви повелися на місці кожного з них того дня, коли дружина спекла першу булку.



Розгляньте мал. 98. Визначте, на якій стадії перебуває конфлікт. Обговоріть:

- Чому діти не можуть дійти згоди?
- Що сприяло розпалюванню конфлікту?
- Що вони мають зробити, щоб владнати конфлікт?

Як ви розумієте індіанську приказку «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасінах»?



Мал. 98



- Прочитайте інформацію «Шість кроків до залагодження конфліктів» на с. 211.
- Об'єднайтесь у шість груп. Перейдіть за QR-кодом і розподіліть ситуації. Подумайте, як можна залагодити цей конфлікт. Розіграйте ситуації у класі.

## ШІСТЬ КРОКІВ ДО ЗАЛАГОДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ

### Крок 1. Опануйте себе

- Глибоко вдихніть.
- Полічіть до десяти (або далі).
- Скажіть собі, що ви володієте ситуацією.



### Крок 2. Заспокойте опонента

- Скажіть, що не хочете сваритися.
- Запропонуйте обговорити ситуацію.

### Крок 3. Застосуйте навички активного слухання

- Дивіться в очі опоненту.
- Підтримуйте розмову, кажіть: «Так», «Я розумію».
- Не перебивайте його/її.
- Дочекайтеся, коли він/вона закінчить, і запитайте: «Це правда?»

### Крок 4. Поводьтеся асертивно (гідно, впевнено)

- Користуйтеся «Я-повідомленнями», розкажіть, що ви думаєте і відчуваєте.
- Стійте прямо, говоріть спокійно.
- Уникайте конфліктогенів.
- Не відповідайте конфліктогеном на конфліктоген.

### Крок 5. Висловлюйте повагу

- Поважайте гідність опонента, не критикуйте його/її особисті якості (обговорюйте проблему, а не людину).
- Погоджуйтеся, з чим можете.
- Якщо відчуваєте провину, попросіть вибачення.

### Крок 6. Розв'язуйте проблему

- Запропонуйте змінити позицію «Я — проти тебе» на позицію «Ми разом — проти проблеми».
- Запропонуйте свій варіант рішення.
- Запитайте опонента, які він має пропозиції.
- Розгляньте інші можливі варіанти та їхні наслідки.
- Оберіть те, що вам підходить.
- Домовтеся виконувати це рішення певний час (наприклад тиждень), а потім повернутися до розмови та з'ясувати, чи ви ним задоволені.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть дії та фрази, які можуть призвести до конфлікту.

Пліткувати

Активно слухати

Сперечатися

«Ти завжди!»

Обзивати

Перебивати

Брехати

Насміхатися

Сміятися

Кричати

Заперечувати

Ігнорувати

2. Назвіть основні етапи розвитку конфлікту.

3. Запишіть у зошиті ситуації та позначте «+» ті, які мають підґрунтя для виникнення конфлікту, «-» — ті, де конфлікту можна уникнути.

- Відреагувати, якщо вас хтось навмисно штовхнув.
- Брати участь у спортивних змаганнях.
- Посваритися з другом.
- Запізнитися на урок.
- Обирати з другом фільм для перегляду.

4. Уявіть, що ви стали свідком конфлікту між двома однокласниками про те, хто буде капітаном команди. Опишіть цю ситуацію та запропонуйте три можливі способи вирішення конфлікту. Поясніть переваги та недоліки кожного з них.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю ознаки конфліктів поглядів та інтересів. ☆ ☆ ☆

Я знаю способи залагодження конфліктів. ☆ ☆ ☆

Я можу визначити доцільні стратегії поведінки в конфліктній ситуації. ☆ ☆ ☆

# Розділ 5 Соціальна складова здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



## § 22. Соціальні чинники здоров'я

- ГРОМАДА • ПРАВА ЛЮДИНИ
- КЛІНІКА, ДРУЖНЯ ДО МОЛОДІ



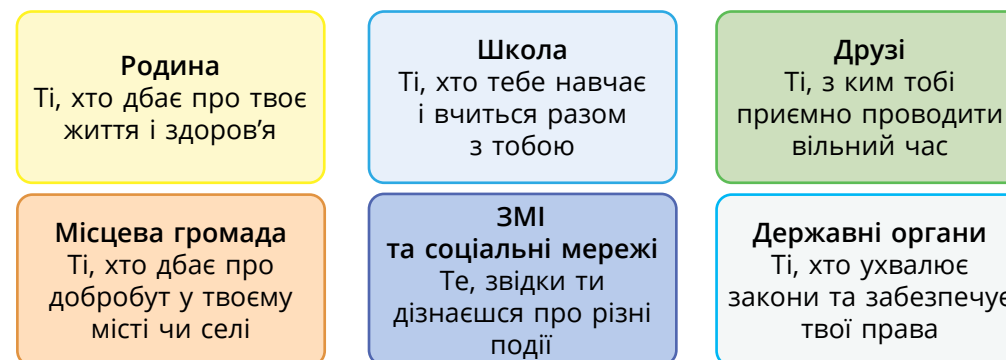
У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке соціальне середовище та його складові;
- обговорите соціальну безпеку свого населеного пункту;
- оціните можливості реалізації своїх прав;
- дослідите, де підлітки можуть отримати медичну та психологічну допомогу.

## СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Людина — істота суспільна. Соціальне середовище суттєво впливає на рівень її здоров'я і благополуччя. У здоровому суспільстві є можливості для розвитку й самореалізації особистості, людям гарантовано нормальні житлові умови, доступ до високоякісної освіти та медичного обслуговування.

У нездоровому соціальному середовищі — навпаки. Небезпечна криміногенна ситуація, легкодоступні наркотики, необмежена комерційна реклама, пропаганда хибних цінностей і насилля у ЗМІ — ось деякі ознаки такого соціального середовища.



Мал. 99. Складові соціального середовища

Війни завжди призводять до погіршення умов проживання населення, обмеження базових прав людини. Але навіть під час війни в Україні працюють усі державні органи та комунальні служби. Багато закладів освіти оснащуються укриттями, їх розклад і форма навчання враховують безпекову ситуацію в регіоні.



Об'єднайтеся у дві групи. Назвіть елементи соціального середовища вашого населеного пункту, які:

- група 1: сприяють здоров'ю і безпеці людей (сучасна лікарня, безперебійна робота комунальних служб, поліції тощо);
- група 2: загрожують безпеці та здоров'ю людей (відсутні комунальні вигоди, не вивозять сміття тощо).

## РОЛЬ ГРОМАДИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Молодь — майбутнє будь-якої громади. Її фізичний, психологічний та соціальний добробут визначає розвиток суспільства. Громада може сприяти освіті молоді щодо здорового способу життя. Наприклад, організовувати лекції, семінари, інформаційні кампанії. А також заходи, які сприяють взаємодії, наприклад волонтерські, культурні проекти тощо.

Ви також можете зробити внесок у розвиток суспільства. Прочитайте поради, як бути хорошим громадянином.

### 9 способів бути хорошими громадянами

1. Знати історію батьківщини, поважати державні символи України.
2. Бути чесними та гідними довіри.
3. Дотримуватися правил та законів.
4. Поважати права і власність інших.
5. Брати відповідальність за свої дії.
6. Берегти навколишнє середовище.
7. Долучатися до громадських ініціатив.
8. Бути волонтерами, добровільцями у своїй спільноті.
9. Поважати різноманітність культурних традицій різних національностей.



- Подивіться відео про цікаві громадські ініціативи. Розкажіть про відомі вам приклади громадських ініціатив і волонтерських проєктів в Україні.
- Обговоріть ініціативи, які можуть сприяти здоровому способу життя молоді у вашому населеному пункті.
- Проведіть мозковий штурм «Для своєї громади ми можемо...».

## ДЕРЖАВА НА ЗАХИСТІ ПРАВ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Чимало державних служб стоїть на сторожі життя і здоров'я дітей. Щойно дитина з'явилася на світ, її підхоплюють турботливі руки лікарів. Уже за кілька років вона знайомиться з вихователями в дитячому садку. Згодом — зі шкільними вчителями, які спільно з родиною виховують і допомагають здобути освіту. Можливість усебічного розвитку надають центри позашкільної освіти, музичні, спортивні школи, молодіжні центри, туристичні клуби, соціальні служби для молоді тощо.

Якщо потрапили в екстремальну ситуацію, маєте можливість викликати рятувальні служби. Коли сильно захворіли, можете викликати «швидку допомогу». Якщо порушено ваші права, можна звернутися до вчителя або зателефонувати в поліцію чи на дитячу гарячу лінію (мал. 100).



Якщо тебе образили на вулиці чи в школі, не бійся звернутися по допомогу до дорослих

- батьків/опікунів
- учителів/адміністрації школи
- поліції
- державних органів опіки та піклування



Ти маєш право безоплатно отримати всі види правових послуг

- ти можеш отримати правову консультацію чи роз'яснення, як тобі краще діяти
- за потреби тобі буде призначено адвоката для представлення твоїх інтересів у суді

Національна дитяча лінія  
0-800-500-225 або 116-111 (з 12:00 до 16:00)

Безоплатна правова допомога  
0 800 213 103

Мал. 100. Надання безоплатної правової допомоги  
(адаптовано за: <https://bezpeka.info/teens/>)



Дізнайтеся адреси, телефони, сайти психологічних і соціальних служб, кабінетів довіри, які є в місті чи селі або в найближчому районному (обласному) центрі.

## ДЖЕРЕЛА МЕДИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ МОЛОДІ

Підліткам і молоді необхідна вивірена інформація щодо їхнього здоров'я, а також індивідуальні медичні та психологічні послуги. В Україні працюють клініки, дружні до молоді. Це медичні заклади, що надають комплексну допомогу підліткам і молоді. Всі послуги в них безкоштовні. Тут працює кваліфікований персонал: психологи, гінекологи, дерматологи. Ви можете зателефонувати до клініки, і вам повідомлять, коли краще приїхати.

Розгляньте мал. 101 і дослідіть відомі джерела медичної та психологічної допомоги для молоді в Україні.

 <p><a href="https://help.npa-ua.org/">https://help.npa-ua.org/</a></p> <p><i>Національна гаряча лінія.</i> Безоплатна гаряча лінія, яка працює у форматі аудіо-та відеодзвінків. 0-800-100-102</p> 	 <p><a href="https://resiliencehub.com.ua/">https://resiliencehub.com.ua/</a></p> <p><i>Хаб стійкості.</i> Психологічна допомога українцям, які постраждали під час війни.</p> 
 <p><a href="https://tinyurl.com/52ccejpy">https://tinyurl.com/52ccejpy</a></p> <p><i>Клініки, дружні до молоді.</i> Надання медичної допомоги підліткам на стандартах дружнього підходу.</p> 	 <p><a href="https://www.notrivia.com.ua/">https://www.notrivia.com.ua/</a></p> <p><i>Не дрібниці.</i> Безпечний простір, де підліткам допоможуть розібратися з психологічними проблемами.</p> 

Мал. 101. Джерела медичної та психологічної допомоги для молоді

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть, що є складовими соціального середовища.

Державні органи	Гори	Комунальні служби
Сім'я	Шкільне середовище	Лікарня
Громада	Виробництво	Соціальні мережі

2. Які медичні та психологічні послуги можуть отримати підлітки в Україні? Назвіть їхні джерела.

3. Оцініть можливості для реалізації ваших прав за десятибальною шкалою (0 балів — немає можливостей; 10 балів — повний захист прав):

- на турботу і захист;
- високоякісну освіту;
- всебічний розвиток своїх здібностей;
- медичну допомогу;
- вільне висловлення думок;
- інформацію;
- захист від жорстокості, дискримінації та насилля.

4. Проаналізуйте, чи виконується у вашому населеному пункті закон про обмеження реклами тютюнових і алкогольних виробів. Чи є поблизу вашої школи кіоски, де продають сигарети й алкоголь?

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати складові соціального середовища. ☆☆☆

Я розумію важливість дотримання прав дітей. ☆☆☆

Я знаю, куди можна звернутися по медичну або психологічну допомогу. ☆☆☆

## § 23. Вплив цифрового середовища на людину

- ЦИФРОВА РЕВОЛЮЦІЯ • ГАДЖЕТИ
- РЕКЛАМНІ СТРАТЕГІЇ
- ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА • КІБЕРБЕЗПЕКА



У цьому параграфі ви:

- обговорите вплив засобів масової інформації на здоров'я і безпеку людини;
- проаналізуєте рекламні стратегії та способи їх критичного аналізу;
- дослідите, як виникає інтернет-залежність;
- дізнаєтеся про інформаційну гігієну та протидію кіберзлочинам.

## ЦИФРОВА РЕВОЛЮЦІЯ

Винахід інтернету та лавиноподібне збільшення його використання людьми називають «цифровою революцією». Це означає поширення інтернету в усіх сферах життя: освіті, торгівлі, наукових дослідженнях, спілкуванні тощо.

Однією з ознак цифрової революції є особисто орієнтована цифрова реклама. Людині в цифровій рекламі пропонується те, що найбільше відповідає її інтересам і смакам.

Це здійснюється на основі аналізу штучним інтелектом так званого цифрового сліду в інтернеті: що людина дивиться, чим цікавиться, на що ставить вподобайки тощо.



Мал. 102. Цифровий слід людини в інтернеті



- Перейдіть за QR-кодом. Подивіться презентацію про цифровий слід.
- Роздрукуйте шаблон стопи. Заповніть шаблон тими цифровими джерелами, онлайн-платформами та мобільними застосунками, якими ви користуєтеся.
- Продемонструйте свої роботи в класі.
- Завантажте інформацію, яка розміщена за QR-кодом, і дослідіть історію розвитку цифрових технологій. Обговоріть, які нові цифрові можливості з'явилися в останні два роки.

## ВПЛИВ ЗМІ НА ЛЮДИНУ, ЇЇ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКУ

Телебачення, фільми, радіо, інтернет, журнали, газети відіграють важливу роль у нашому житті. Вони впливають на наші цінності, ставлення, рішення і поведінку.

Цей вплив може бути і позитивним, і негативним (мал. 103). Наприклад, хороші фільми, соціальна реклама пропагують справжні цінності та позитивні зразки для наслідування.



Мал. 103. Вплив засобів комунікації на здоров'я і безпеку людини



Розгляньте мал. 103. Назвіть плюси та мінуси засобів масової інформації. Що ще можна додати до цього списку?

Об'єднайтеся у чотири групи. Уявіть, що вам треба створити газетну рубрику або блог про школу.

- Яку тему ви оберете?
- Чому?

## РЕКЛАМА І КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

*Реклама* — це інформація про товари та послуги, яка масово поширюється. Мета реклами — збільшення продажів заради прибутку. Для цього в рекламному бізнесі використовують спеціальні прийоми. Однією з корисних навичок критичного мислення є вміння розпізнавати рекламні стратегії.

Голос зірки	Відомі люди, зазвичай актори, співаки, спортсмени, вихваляють товар і розказують, що вони ним користуються. Складається враження, що цей товар справді хороший, і якщо ти хочеш бути схожим на зірку, тобі теж треба його придбати.
Голос експерта	Лікарі, науковці (або актори в ролі експертів) розповідають про ефективність товарів, таких як зубна паста чи ліки. Оскільки люди довіряють експертам, вони купують саме цей товар.
Факти та цифри	Наводяться докази ефективності продукту (наприклад, засобів для схуднення). Ця техніка часто комбінується з голосом авторитетної людини.
Порівняльні тести й опитування	Наводяться порівняльні якості рекламованого продукту (А) з подібними товарами (В і С). Показують, що товар А набагато ефективніший за В і дешевший за С. Нерідко поєднуються з опитуваннями споживачів.
Демонстрації	Демонструють, як ефективно діє продукт (зазвичай за найсприятливіших умов). Деякі з таких реклам значно перебільшують позитивні якості товару — прального порошку чи пилосмока.



Апеляція до бажання належати до групи	Створюють враження, що всі користуються цим продуктом. А коли це так, то й ти маєш його придбати, щоб не бути «білою вороною».
Експлуатація красивої зовнішності	Завдяки використанню привабливої моделі створюють враження, що продукт додасть привабливості і його споживачам.
Апеляція до прагнення бути дорослим	Створюють враження, що завдяки вживанню цього продукту ти матимеш дорослий і респектабельний вигляд.
Обіцянка розваг	Створюють враження, що без цього товару ти не зможеш по-справжньому повеселитись і відпочити.
Обіцянка популярності	Переконують, що коли ти купиш цей товар, то станеш набагато популярнішим/популярнішою.
Ефект розпродажу	Оголошують, що кількість товару обмежена, а знижка діє лише кілька днів.



Перейдіть за QR-кодом і проаналізуйте рекламу будь-якого продукту, яку ви побачили на вулиці, в журналі, на телебаченні.

- Коротко опишіть її зміст.
- Хто є цільовою групою для цієї реклами (кого на ній зображено)?
- Які рекламні стратегії в ній використано?

## ЕТАПИ КРИТИЧНОГО АНАЛІЗУ ІНФОРМАЦІЇ

Критичне мислення допомагає людям проаналізувати інформацію, перш ніж зробити висновки. Навчитися критично аналізувати інформацію допоможе знання основних етапів.



Мал. 104. Етапи критичного аналізу інформації



- Ознайомтеся з етапами критичного аналізу інформації (мал. 104).
- Обговоріть, які з них ви використовували, аналізуючи рекламні стратегії.
- Поміркуйте, які етапи критичного аналізу вам складно використовувати, а які — легко.

## ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ГАДЖЕТІВ

Технології та гаджети стали невід’ємною частиною нашого життя. *Гаджет* у перекладі з англійської мови (gadget) — пристосування, пристрій, технічна новинка, яка виконує певне коло завдань. До електронних гаджетів належать мобільні телефони, смартфони, планшети, ноутбуки, комп’ютери, та інші електронні й ігрові пристрої.

Гаджети надають багато можливостей для навчання, пошуку необхідної інформації, встановлення корисних знайомств, інтернет-покупок тощо.

Водночас ці пристрої пропонують багато ігор та розваг. Часто це викликає спокусу в молодих людей «занурюватися» у свої електронні пристрої щоразу, коли вони відчувають найменшу нудьгу.



Мал. 105. Статистика використання гаджетів дітьми (інформація видавництва 4Mamas, 2020 рік)



Наведіть приклади корисних мобільних застосунків. Які ви знаєте сайти для самоосвіти?

Перейдіть за QR-кодом:

- Розгляньте інфографіку про інтернет-залежність. Які причини виникнення такої залежності?
- Пройдіть тест і проаналізуйте його результати.

Що ви можете порадити собі та своїм друзям/подругам для зменшення кількості часу, проведеного за гаджетами.



## ПРОТИДІЯ КІБЕРЗЛОЧИНАМ

*Кіберзлочинність* — це вчинення злочинів за допомогою комп’ютерів та інтернету.



Подивіться відео за QR-кодом. Назвіть правила кібербезпеки.

Шахраї придумують різні схеми для виманювання особистих даних або грошей у довірливих або неуважних користувачів інтернету. Такі дії називаються фішингом (мал. 106).



Мал. 106

На сайті Dovidka.info зібрані матеріали, які допоможуть убезпечити ваші пристрої.



- Перейдіть за QR-кодом і дослідіть вебсторінку «Безпека ваших пристроїв».
- Обговоріть, які дії ви вже виконуєте, а які для вас є новими.

## ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА

Для молодих людей, які активно користуються інтернетом та соціальними мережами, інформаційна гігієна є надважливою. Зокрема, щоб запобігти інтернет-шахрайству та не наражати себе на небезпеку викрадення особистих даних, дотримуйтеся таких правил.

Щоб зловмисники не могли отримати інформацію про ваше справжнє ім'я, вік, місце проживання тощо, використовуйте нікнейм. Це вигадане ім'я користувача.

Використовуйте надійні паролі. Пароль має містити щонайменше вісім символів, складатися з літер, цифр і спеціальних символів. Бажано час від часу змінювати паролі та використовувати різні паролі на різних сайтах.

Не діліться в інтернеті паролями та іншою особистою інформацією: своєю домашньою адресою, номером телефону, номером і адресою школи.

Під час публікації використовуйте максимальні налаштування конфіденційності та безпеки, наприклад, щоб ваші дописи бачили лише друзі.

Ніколи не діліться чужими фото без згоди цих людей.

Ставтеся до інформації критично. Перевіряйте її.

Не діліться інформацією, в якій ви не впевнені.

Уникайте матеріалів із кричущими й «сенсаційними» заголовками.



Обговоріть відомі вам приклади ризикованої поведінки в інтернеті. До яких наслідків це призвело?

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть, що означає кожний термін. Наведіть відомі вам приклади.

Фішинг

Злом акаунта

Шахрайські  
інтернет-крамниці

Фейкові лотереї

Фейкові опитування

Шахрайство  
з надання послуг

Крадіжка  
персональних даних

Викрадення даних  
банківської картки

Кібербулінг

2. Визначте, який із паролів є надійним.

TjLq@k987nD

0712lisa

3. Оберіть правильну відповідь:

- Мета комерційної реклами — досягнення (суспільно корисних цілей/прибутку для бізнесу).
- Кіберзлочинність — це вчинення злочинів (за допомогою комп'ютерів та інтернету/озброєними злочинними угрупованнями).

4. Назвіть:

- три нові терміни, які вивчили на цьому уроці;
- два правила, якими будете користуватися;
- одне питання, яке ще треба дослідити.

5. Оцініть свої досягнення.

Я вмю критично аналізувати рекламу. ☆☆☆

Я знаю правила кібербезпеки. ☆☆☆

Я усвідомлюю ризики, які можуть бути в цифровому середовищі. ☆☆☆

## § 24. Неінфекційні захворювання: профілактика

- ОЖИРІННЯ • СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ • ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ (РАК) • ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

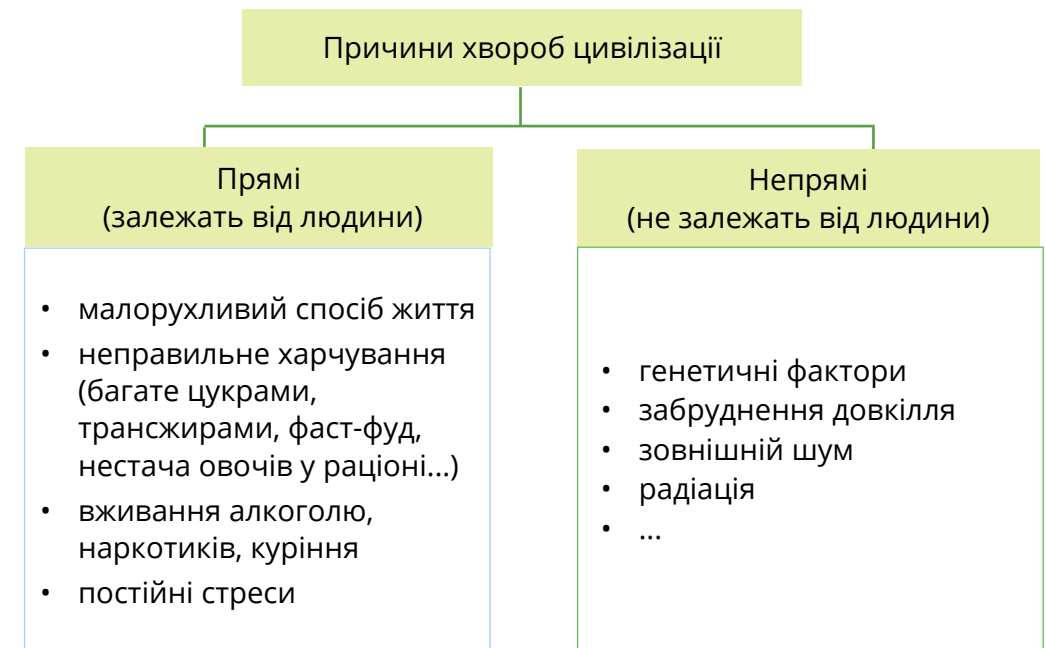


У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що таке хвороби цивілізації;
- усвідомите зв'язок куріння з ризиком виникнення раку;
- проаналізуєте способи профілактики неінфекційних захворювань;
- обговорите, як держава бореться з розповсюдженням наркотичних речовин.

## ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

Серцево-судинні захворювання, рак, діабет, хронічні респіраторні захворювання є головною причиною смертності у світі. Їх називають хворобами XXI століття або хворобами цивілізації. Це тому, що вони пов'язані з негативними наслідками розвитку цивілізацій — малорухливим способом життя, нездоровим харчуванням, стресами, вживанням тютюну, алкоголю і наркотиків (мал. 107).



Мал. 107. Причини хвороб XXI століття (хвороб цивілізації)



Уявіть один день із життя первісного і сучасного підлітка. Порівняйте їхні раціони, фізичну активність, загартованість.

Опишіть свій режим дня. Поміркуйте:

- Чи достатньо ви рухаєтеся упродовж дня?
- Як ви харчуєтеся?
- Чи переживаєте ви постійні стреси?
- Що ви можете робити для профілактики неінфекційних захворювань?

## КУРІННЯ І РАК

У 6-му класі ви вже вивчали вплив тютюну на організм людини, негайні наслідки куріння, його дію протягом двох років. Та найнебезпечніші віддалені наслідки цієї шкідливої звички.

Зокрема, курцям із 20–30-річним стажем загрожують тяжкі захворювання серцево-судинної системи (інфаркт, інсульт), хронічні захворювання легень, виразка шлунка, злоякісні пухлини (рак легень, губи, гортані).

Тютюновий дим містить більш як 50 канцерогенів — речовин, що спричиняють виникнення злоякісних пухлин. Сполуки, які містяться у тютюновому димі, послаблюють захисні властивості організму й посилюють дію інших канцерогенів, наприклад іонізуючої радіації.

Найпоширеніша форма раку — рак легень, який у 90 % випадків є наслідком куріння.

Пропаганда здорового способу життя, заборона реклами тютюнових виробів та куріння у публічних місцях сприяли значному зниженню смертності від пов'язаних з курінням онкологічних захворювань.



- Обговоріть, як ви ставитеся до реклами сигарет та інших тютюнових виробів.
- Розкажіть, як можна пояснити іншим людям, чому куріння може бути шкідливим для здоров'я.
- Перейдіть за QR-кодом і назвіть місця, де заборонено курити.
- Центр громадського здоров'я розробив цифровий застосунок для моніторингу порушень антитютюнового законодавства. Перегляньте цей застосунок й обговоріть, як можна зберегти своє право на здоров'я.

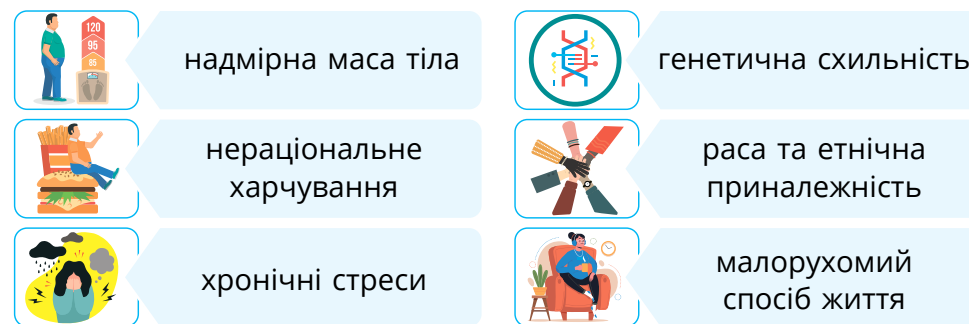
## ПРОФІЛАКТИКА ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

*Інсулін* — це гормон, який регулює рівень глюкози в крові. Якщо в організмі виробляється недостатня кількість інсуліну або він не може використовуватися ефективно, виникає захворювання на *цукровий діабет*. Це небезпечне хронічне захворювання, від якого щороку вмирає понад мільйон людей.

*Цукровий діабет 1-го типу* виникає, коли організм не виробляє достатньої кількості інсуліну, щоб після вживання їжі засвоювати цукор (глюкозу) з крові й перетворювати на енергію. Причини виникнення цього типу цукрового діабету досі не вивчені, і вважається, що йому неможливо запобігти. Хворі на цукровий діабет 1-го типу мають упродовж усього життя вводити інсулін і дотримуватися дієти.

*Цукровий діабет 2-го типу* характеризується тим, що підшлункова залоза виробляє достатню кількість інсуліну, однак клітини організму втрачають здатність ефективно його використовувати. Цей тип цукрового діабету є найпоширенішим. Його пов'язують із надлишковою масою тіла, яка виникає внаслідок неправильного харчування і брак фізичної активності. Йому можна запобігти у 80% випадків.

### Фактори ризику



Мал. 108. Фактори ризику цукрового діабету 2-го типу



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про діабет.
- Об'єднайтеся у дві групи. Перша група готує інформаційне повідомлення про профілактику серцево-судинних захворювань, друга — про алергію (с. 234–235).

## ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Нарівні з онкологічними захворюваннями та діабетом серцево-судинні захворювання є найпоширенішими неінфекційними хворобами. Вони залишаються основною причиною смерті людей.

Чинники, які підвищують ризик розвитку хвороб серця, поділяють на дві групи. Перша група — це те, що людина не може змінити (наприклад спадковість або природний процес старіння). До другої групи входять чинники, які залежать від способу життя:

- підвищений вміст у крові холестерину внаслідок неправильного харчування;
- підвищений тиск;
- куріння, зловживання алкоголем;
- малорухомий спосіб життя;
- надлишкова маса тіла.

Універсальним методом профілактики серцево-судинних захворювань є дотримання рекомендацій щодо здорового способу життя (мал. 109).

-  ▶ Правильно харчуйтеся
-  ▶ Будьте фізично активними
-  ▶ Уникайте стресів, вчіться справлятися з ними
-  ▶ Відмовтеся від куріння та вживання алкоголю
-  ▶ Контролюйте тиск та рівень цукру в крові
-  ▶ Регулярно проходите медогляд



Мал. 109. Правила профілактики серцево-судинних захворювань

## АЛЕРГІЯ

*Алергія* — це специфічна реакція організму людини на речовини, які імунна система сприймає як небезпечні.

Механізми алергії ще повністю не вивчені. Зазвичай імунна система реагує на вторгнення вірусів та бактерій. Але інколи помилково реагує на речовини, які не є шкідливими.

Лікування алергій здебільшого передбачає застосування антигістамінних препаратів для зменшення симптомів та дотримання дієти, яка виключає алергени (мал. 110).



Мал. 110. Симптоми алергії



- Порівняйте симптоми алергії та симптоми застуди або грипу. Чим вони подібні, а чим — відрізняються?
- За допомогою інтернет-джерел або програми штучного інтелекту ChatGPT визначте найбільш поширені алергени. Підготуйте короткі інформаційні повідомлення.

## ЗАКОНОДАВСТВО У СФЕРІ БОРТЬБИ З НАРКОТИКАМИ

На перший погляд здається, що наркотики — це проблема лише тих, хто їх уживає. Але це не так. Вона стосується кожного з нас. Деякі пов'язані з нею витрати можна поразити. Це, наприклад, втрачені доходи через непрацездатність людей із наркозалежністю; витрати на їх лікування; кошти на утримання правоохоронних органів. Але як оцінити збитки від злочинів, скоєних під впливом наркотиків, як поразити страждання самих наркозалежних та їхніх родин?

Іноді підлітків залучають до незаконного розповсюдження наркотиків через соціальні мережі. Пам'ятайте, що в жодному разі не можна погоджуватися на такі небезпечні пропозиції! У світі існують різні закони щодо відповідальності за вживання, зберігання, перевезення і розповсюдження наркотиків. У деяких країнах за найменше порушення, пов'язане з наркотиками, на людину може чекати смертна кара.



Кримінальний кодекс України встановлює відповідальність за незаконне виробництво, придбання, зберігання, перевезення, пересилання і збут наркотичних засобів (від 2 до 12 років позбавлення волі), а також за їх незаконне введення в організм (від 3 до 12 років), публічне вживання наркотиків (до 5 років) або за схилення до їх вживання (до 12 років). За деякі злочини, пов'язані з наркотиками, кримінальна відповідальність настає з 14 років.



Оберіть країну та дослідіть в інтернеті, які закони вона ухвалила для боротьби з розповсюдженням наркотиків.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть термін «неінфекційні захворювання».
2. Оберіть хвороби, які належать до неінфекційних:

а) кір

г) інфаркт

б) цукровий діабет

д) грип

в) рак

е) інсульт

г) туберкульоз

є) вітряна віспа

3. Продовжте перелік: для профілактики серцево-судинних захворювань потрібно більше рухатися, керувати стресами...
4. Назвіть чотири причини, чому здоровий спосіб життя є ефективним засобом запобігання неінфекційним захворюванням.
5. Порівняйте причини виникнення й методи профілактики захворювання на рак і цукровий діабет. Що в них спільне, а що — відмінне?
6. Назвіть:
  - три чинники неінфекційних хвороб;
  - два наслідки цукрового діабету;
  - один спосіб профілактики серцево-судинних захворювань.
7. Оцініть свої досягнення.

Я знаю поширені неінфекційні захворювання. ☆☆☆

Я усвідомлю значення здорового способу життя як універсального способу профілактики неінфекційних захворювань. ☆☆☆

Я знаю деякі юридичні наслідки зберігання й розповсюдження наркотиків. ☆☆☆

## § 25. Інфекційні захворювання, що набули соціального значення

- ЕПІДЕМІЯ • ПАНДЕМІЯ • COVID-19
- ТУБЕРКУЛЬОЗ • ВІЛ/СНІД
- СТИГМА • ДИСКРИМІНАЦІЯ



У цьому параграфі ви:

- дослідите найпоширеніші інфекційні захворювання та історію їх виникнення;
- пригадаєте базову інформацію про ВІЛ і СНІД;
- зрозумієте, як відбувається зараження туберкульозом і за яких умов розвивається захворювання;
- усвідомите загрозу стигми та дискримінації ВІЛ-інфікованих.

## НАЙПОШИРЕНІШІ ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Інфекційні захворювання викликають збудники, зокрема віруси чи бактерії, які передаються від людини до людини.

*Епідемія* виникає тоді, коли хвороба швидко поширюється. Якщо захворювання охоплює багато країн, оголошують *пандемію*. Якщо хворобу не вдалося подолати й люди періодично на неї хворіють, то вона стає *ендемичною*. Саме таку долю науковці прогнозують коронавірусній хворобі (мал. 111).

Людство пережило чимало епідемій та пандемій, які забрали мільйони життів. На щастя, деякі хвороби вже зникли, такі як натуральна віспа. Проте з'являються нові небезпечні захворювання.

1. *Пандемія COVID-19* (коронавірусна хвороба). Почалася у 2019 році. Призвела до втрати багатьох життів, спричинила значні економічні труднощі, суттєві обмеження в громадському житті.
2. *Туберкульоз*. Це захворювання має особливо великий соціальний вплив, насамперед у країнах, що розвиваються.
3. *ВІЛ/СНІД* — захворювання, викликане вірусом імунодефіциту людини. Воно має величезний вплив на громадське здоров'я та потребує значних зусиль у сфері профілактики та лікування.
4. Гепатити В та С. Хронічні форми гепатиту можуть призводити до цирозу чи раку печінки.
5. *Грип*. Сезонні епідемії грипу можуть призводити до масових хвороб, госпіталізацій і втрати продуктивності на робочому місці.
6. *Малярія*. Є однією з найпоширеніших інфекційних хвороб у світі, особливо в тропічних і субтропічних регіонах. Спричиняє високу смертність і великі економічні втрати.

Мал. 111. Деякі найпоширеніші інфекційні захворювання



Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про коронавірусну хворобу і способи захисту від неї.



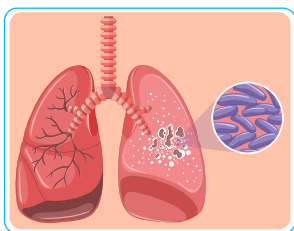
## ТУБЕРКУЛЬОЗ

У 90 % випадків зараження відбувається під час контактів із людиною, хворою на активну форму туберкульозу. Коли вона кашляє, у повітря і на навколишні предмети потрапляє велика кількість бактерій.

Інфікування можливе і через продукти харчування — найчастіше ті, що куплені на стихійних ринках і не зазнавали теплової обробки.

Інфікуються також під час догляду за хворими на туберкульоз людьми чи тваринами (передусім коровами).

Первинне зараження часто відбувається в дитинстві. Бактерії, які потрапили в організм, можуть уражати легені й утворювати в них окремі горбики. Якщо інфекція не виходить за межі горбиків, процес називають закритим. Така людина не є заразною.



Більшість людей, інфікованих паличкою Коха, здорові завдяки імунітету — природному чи набутому після вакцинації. У звичайних умовах активна форма туберкульозу розвивається лише у 5–10 % носіїв інфекції. Однак коли через стрес,

погане харчування, незадовільні побутові умови, дію психоактивних речовин чи хвороби імунітет людини послаблюється, туберкульоз може перейти в активну стадію. Інфекція активізується, відбувається розпад легеневої тканини, і бактерії потрапляють назовні з мокротинням під час кашлю.



- Дослідіть основні факти про туберкульоз. Для цього об'єднайтесь у п'ять груп і розподіліть між собою 10 фактів про туберкульоз (с. 241). Уважно прочитайте свою частину інформації. Потім починайте ходити по класу й обмінюватись інформацією з однокласниками, аж доки дізнаєтесь усі 10 фактів.
- Перейдіть за QR-кодом на сайт «Центр громадського здоров'я МОЗ України». Дослідіть інформацію про туберкульоз.



## 10 фактів про туберкульоз

1. Туберкульоз — інфекційне захворювання. Його назва походить від латинського слова *tuberculum* — горбик.
2. Це захворювання (сухоти) відоме людству з давніх часів. Його описували ще лікарі Стародавніх Греції та Риму. Під час дослідження давньоєгипетських мумій з'ясувалося, що кістки багатьох із них уражені туберкульозом.
3. Існують чотири типи збудників туберкульозу: людський, бичачий, пташиний і мишачий. Усі вони небезпечні для людини. На туберкульоз хворіють більш як 60 видів птахів і понад 50 видів сільськогосподарських тварин, найчастіше — велика рогата худоба, рідше — коні, вівці, кози та свині.
4. До середини ХХ ст. туберкульоз вважали смертельною недугою. Переломним моментом у боротьбі з нею стало відкриття у 1944 році антибіотика стрептоміцину. Сучасні ліки дають змогу виліковувати до 98 % хворих на туберкульоз.
5. Із середини 80-х років ХХ ст. епідемія туберкульозу почала стрімко поширюватися через нову стійку до медикаментів форму інфекції та поєднання двох епідемій — туберкульозу і ВІЛ/СНІДу.
6. Нині у світі щосекунди одна людина інфікується, а кожні десять секунд — помирає від туберкульозу.
7. Близько третини жителів Землі є носіями туберкульозної інфекції. У деяких країнах і густонаселених містах інфіковано майже 80 % дорослого населення. Цих людей вважають здоровими, доки їхня імунна система тримає інфекцію під контролем.
8. Збудник хвороби передається від хворих на відкриту форму туберкульозу. Кожен такий хворий за рік інфікує 10–20 осіб.
9. Епідемії ВІЛ і туберкульозу посилюють одна одну. Туберкульоз скорочує тривалість життя багатьох ВІЛ-позитивних людей, а ВІЛ сприяє поширенню туберкульозу.
10. В останнє десятиліття вдвічі зросла захворюваність дітей і підлітків на туберкульоз.

## ДІАГНОСТИКА І ЛІКУВАННЯ ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Хворі на туберкульоз неодмінно мають лікуватися. Інакше хвороба може бути смертельною, а хворий на туберкульоз — небезпечним для навколишніх. Діагностика та лікування туберкульозу в Україні безкоштовні.

Основними дослідженнями є огляд у лікаря, мікроскопічне дослідження мокротиння та рентгенівський знімок грудної клітки. Обсяг дослідження визначає лікар.

Початкові стадії туберкульозу можуть бути безсимптомними. Для вчасного виявлення захворювання дорослим і підліткам з 15 років роблять флюорографію — знімок легень, а дітям і підліткам за потреби — спеціальний тест (пробу Манту) та квантифероновий тест.

▶ кашель, що триває понад 2–3 тижні

▶ рясне потовиділення вночі, слабкість

▶ температура 37 °C – 37,5 °C понад тиждень

▶ безпричинна втрата ваги



Підозра на туберкульоз — це привід звернутися до лікаря. За наявності хоча б декількох із зазначених симптомів зверніться до сімейного лікаря або терапевта. Лікар здійснить огляд і призначить вам обстеження.

Мал. 112. Симптоми туберкульозу

## ОСНОВНІ ФАКТИ ПРО ВІЛ/СНІД

За допомогою цього крос-тесту пригадайте те, що ви вивчали в попередніх класах, і дізнайтеся дещо нове.

1. Ви вважаєте, що ВІЛ і СНІД — це:
  - те саме (6);
  - різні речі (2).
2. ВІЛ-інфікована людина може мати здоровий вигляд і добре почуватися:
  - так (3);
  - ні (7).
3. Існують ефективні ліки, що подовжують і підвищують якість життя людей, які живуть з ВІЛ:
  - так (4);
  - ні (8).
4. Можна інфікуватися ВІЛ:
  - під час користування спільним шприцом (5);
  - через рушник або мило (9).
5. ВІЛ загрожує:
  - лише тим, хто вживає наркотики (10);
  - будь-кому (11).
6. ВІЛ — це вірус. Він спричиняє захворювання на ВІЛ-інфекцію. СНІД — кінцева стадія цього захворювання. Вона починається тоді, коли організм втрачає здатність боротися з різними інфекціями (1).
7. Буває, що від моменту інфікування до появи симптомів СНІДу минає більш як десять років. До цього часу людина може почуватися добре і бути цілком здоровою на вигляд. Вона може навіть не підозрювати про своє захворювання й інфікувати інших людей (2).
8. Існують ліки, які перешкоджають розмноженню вірусу і дають змогу тримати інфекцію під контролем. У країнах, де ці ліки доступні кожному, хто їх потребує, ВІЛ-інфіковані живуть повноцінним життям (3).
9. ВІЛ-інфекція не передається під час звичайних побутових контактів: через повітря, їжу, воду, харчі, посуд, комах, зокрема й через мило та рушник (4).
10. ВІЛ загрожує кожній людині — будь-якого віку, статі, соціального чи майнового стану. Найбільше ризикують ті, хто нічого не знає про ВІЛ і вважає, що ця проблема їх не стосується (5).
11. Молодець, тест успішно пройдено.

## СТИГМА І ДИСКРИМІНАЦІЯ ВІЛ-ПОЗИТИВНИХ

*Стигма (тавро)* — уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка є аморальними. Про СНІД склалося уявлення, що ця хвороба спіткає переважно тих, хто вживає ін'єкційні наркотики. Тому коли дізнаються, що хтось є ВІЛ-позитивним, до нього починають ставитися з підозрою.

Таке ставлення не має реальних підстав. Адже частину людей, особливо на початку епідемії, було заражено під час переливання інфікованої крові або в лікарні. Діти інфікуються здебільшого ще до свого народження.

Стигма у дії — це вже *дискримінація* (порушення або позбавлення людини будь-яких її прав через колір шкіри, стать чи стан здоров'я). Дискримінація ВІЛ-позитивних людей має різні форми та прояви: від вимог ізолювати їх від суспільства до звільнень із роботи, неприйняття до школи, погроз і образ на їхню адресу.

Дехто вважає, що людей із ВІЛ треба ізолювати, як, наприклад, хворих на дизентерію. Але, як уже зазначалося, ВІЛ — це інфекція, шляхи передачі якої обмежені, й тому нема потреби ізолювати хворих. Це було б жорстоко стосовно такої кількості людей, а головне — безглуздо, оскільки не дало б жодних позитивних результатів.

Стигма і дискримінація сприяють поширенню епідемії. Вони вбивають ВІЛ-позитивних людей у прямому значенні цього слова. Адже їхнє здоров'я залежить від стану імунної системи, а зневажливі висловлювання не лише принижують гідність людини, а й ослаблюють уражений вірусом імунітет. Це науково доведений факт.



Обговоріть:

- Чому одні люди дискримінують інших (ім бракує достовірної інформації, вони беруть приклад з інших...)?
- Чому важливо цього не робити (це несправедливо, це ображає людей, ми не хотіли б, щоб так ставилися до нас...)?
- Як би ви вчинили, почувши дискримінаційні висловлювання на адресу ВІЛ-позитивної людини?

## ЗАКОНОДАВСТВО УКРАЇНИ У СФЕРІ ПРОТИДІЇ ЕПІДЕМІЇ ВІЛ/СНІДУ

Ефективні заходи боротьби з епідемією ВІЛ/СНІДУ ґрунтуються на визнанні й захисті прав людини на рівні держави. Коли права людини захищено, інфікується менше людей, а ВІЛ-позитивні та їхні родини легше долають труднощі, пов'язані з хворобою.

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії. Воно гарантує право на добровільне і конфіденційне тестування на ВІЛ-інфекцію, збереження лікарської таємниці, соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ. Проблема в тому, що іноді положення цього законодавства порушують або бракує коштів для їх реалізації.



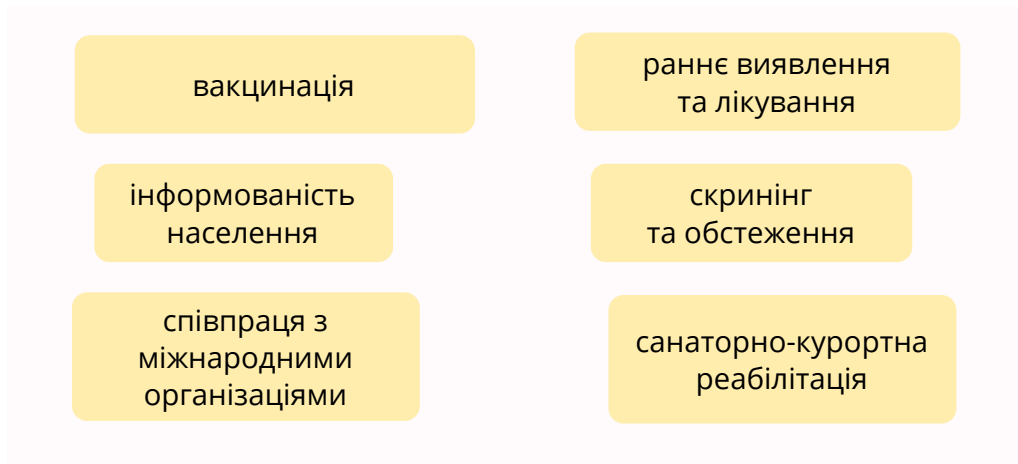
- Перейдіть за QR-кодом. Ознайомтеся з деякими статтями закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».
- Обговоріть положення цього документа, які:
  - 1) забезпечують право молоді на профілактичну освіту;
  - 2) гарантують дотримання прав і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ;
  - 3) встановлюють правову відповідальність за дискримінацію ВІЛ-позитивних пацієнтів.



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте інформацію про червону стрічку.
- Коли відзначається Всесвітній день толерантності до хворих на СНІД та ВІЛ-інфікованих?
- Чому важливо підтримувати людей, які живуть з ВІЛ?

## ЗАПОБІГАННЯ ВІЛ/СНІДУ ТА ТУБЕРКУЛЬОЗУ НА ДЕРЖАВНОМУ РІВНІ

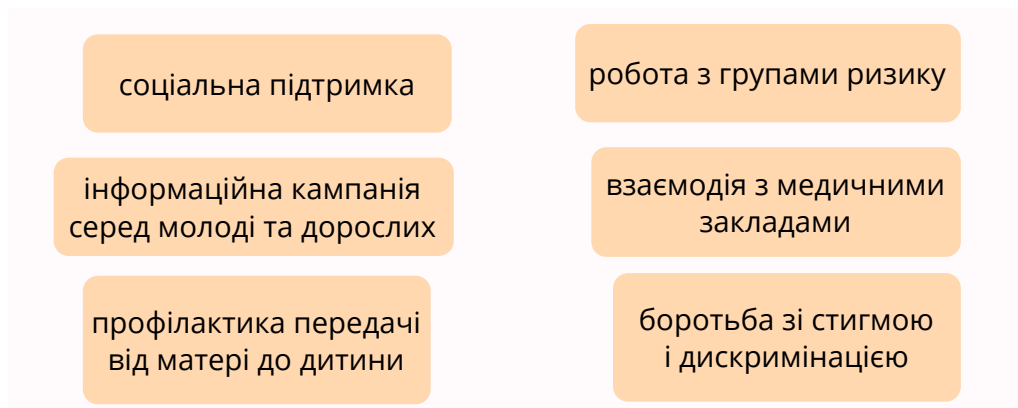
Профілактика туберкульозу в Україні передбачає заходи, спрямовані на запобігання поширенню хвороби та на зниження ризику зараження (мал. 113).



Мал. 113. Профілактика туберкульозу на державному рівні

Профілактика ВІЛ/СНІДУ на державному рівні має на меті знизити поширення ВІЛ та покращити якість життя людей, які вже живуть із цим вірусом (мал. 114).

Це важлива частина стратегії громадського здоров'я для подолання епідемії ВІЛ/СНІДУ в Україні.



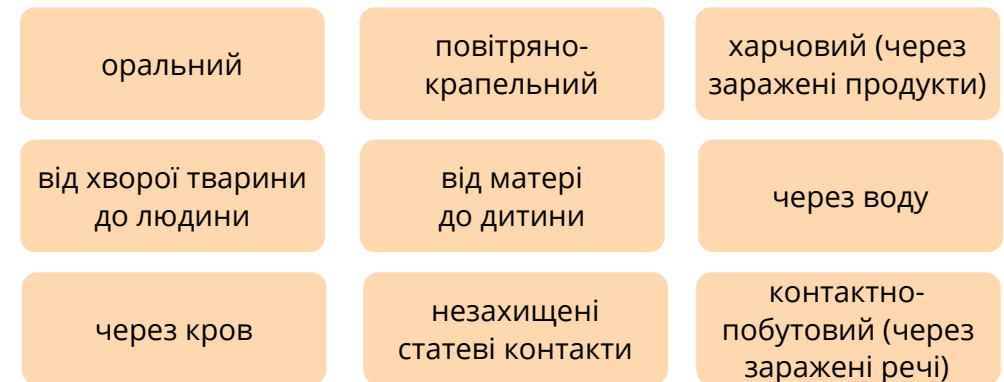
Мал. 114. Профілактика ВІЛ/СНІДУ на державному рівні

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть фактори, за яких збудник туберкульозу гине:

- а) сонячне проміння
- б) вологе повітря
- в) кип'ятіння
- г) ультрафіолетове проміння
- ґ) вода

2. Назвіть шляхи передачі туберкульозу та ВІЛ-інфекції.



3. Поясніть, чому важливо проводити раннє виявлення і лікування ВІЛ та туберкульозу для запобігання їх поширенню.

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

- Епідемія виникає тоді, коли захворювання поширюється в багатьох країнах.
- ВІЛ-інфікована людина може мати здоровий вигляд і добре почуватися.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю способи передачі ВІЛ-інфекції та туберкульозу.



Я розумію важливість профілактики інфекційних захворювань.

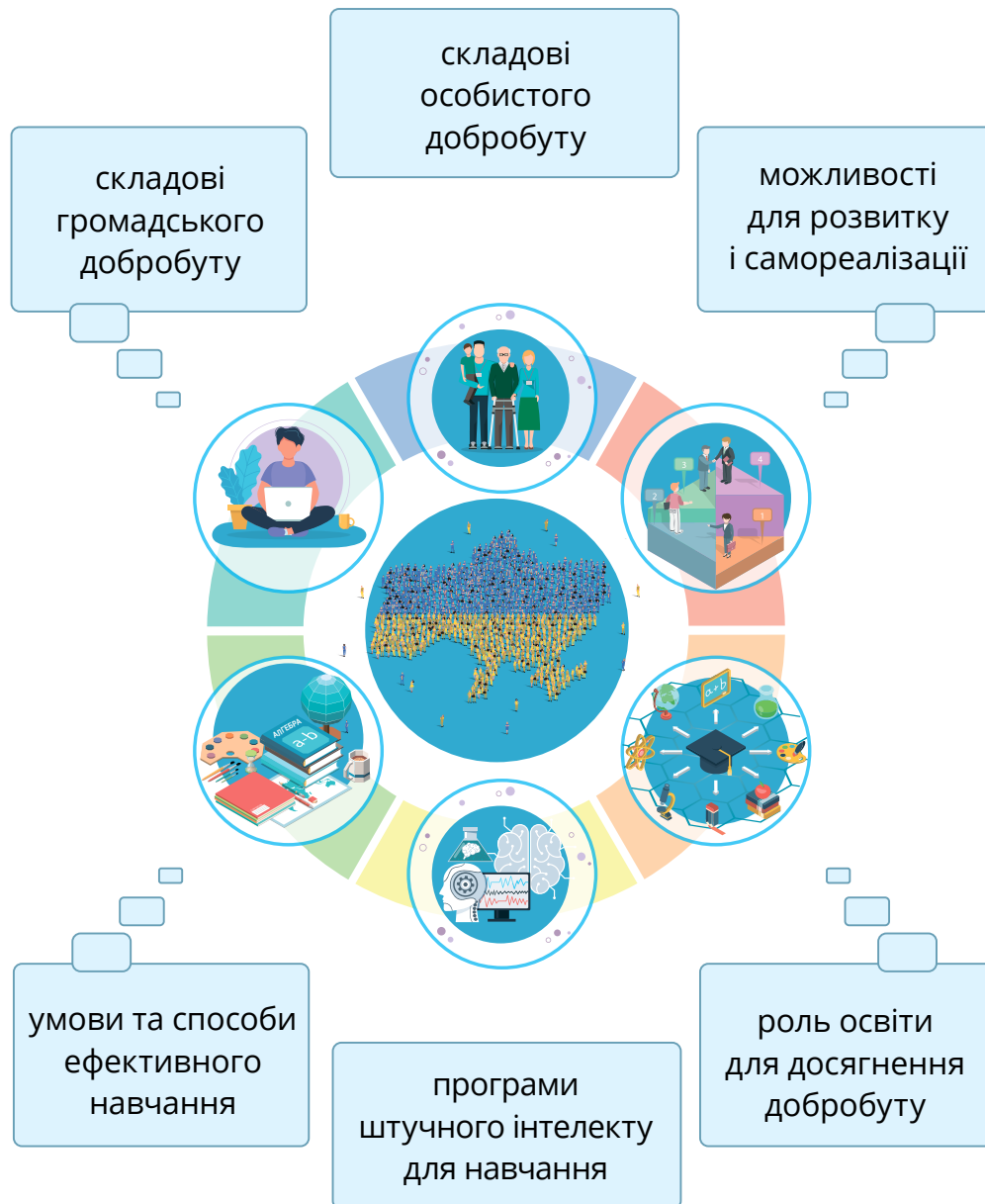


Я усвідомлюю небезпеки стигми та дискримінації хворих людей.



# Розділ 6. Добробут

У цьому розділі ми дослідимо:



# § 26. Громадський добробут

- ГРОМАДА • ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА
- ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА



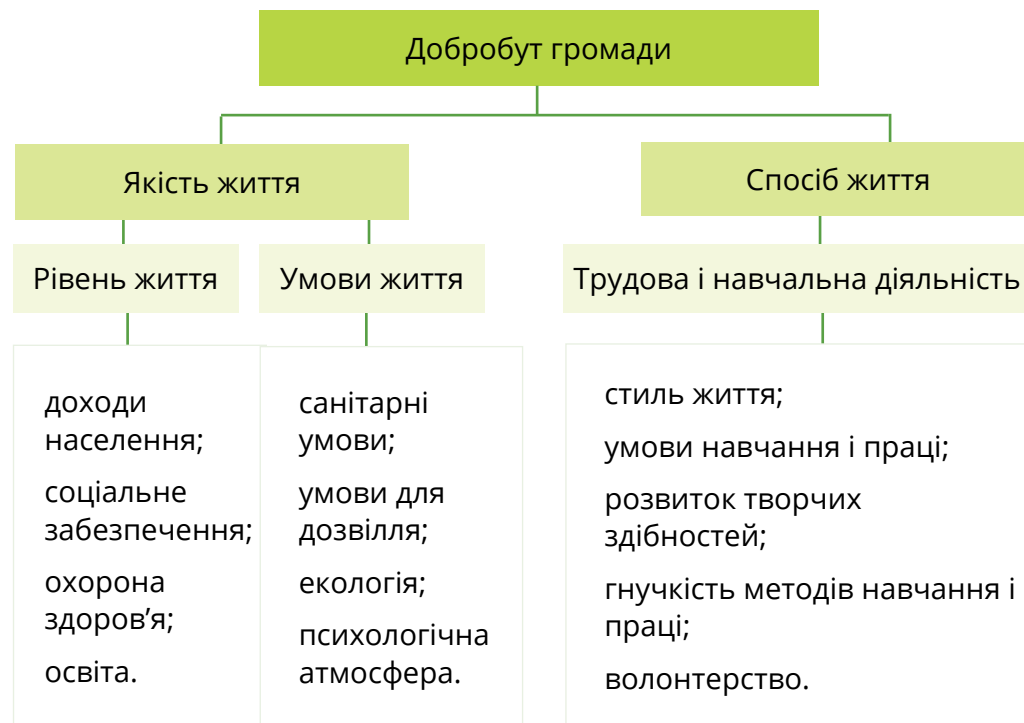
У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про громадський добробут та його складові;
- проаналізуєте взаємозв'язок громадського добробуту та громадського здоров'я;
- обговорите значення стану довкілля для добробуту;
- дослідите можливості громади для розвитку особистості;
- обговорите роль освіти для досягнення вищого рівня добробуту.

## СКЛАДОВІ ГРОМАДСЬКОГО ДОБРОБУТУ

**Громада** — це соціальна та територіальна спільнота людей, які взаємодіють або співпрацюють між собою. Наприклад, якщо ми говоримо про місто або село, поняття «громада» об'єднує розвиток інфраструктури, взаємодію між людьми, культурні події, політичні питання та збереження природи.

**Громадський добробут** визначається рівнем доступу до освіти, охорони здоров'я, можливостей для розвитку, само-реалізації та участі в соціокультурному житті (мал. 115).



Мал. 115. Деякі складові громадського добробуту



- Розгляньте мал. 115. Як ці складові сприяють покращенню громадського добробуту? Які ще складові ви можете назвати?
- Розкажіть про своє улюблене місце у вашому населеному пункті. Чому воно вам подобається?

## ГРОМАДСЬКИЙ ДОБРОБУТ І ЗДОРОВ'Я

Збереження здоров'я та забезпечення якісного життя людей потребують організованих зусиль суспільства: як окремої людини, так і органів влади.



Мал. 116. Що впливає на добробут і здоров'я громади



Розгляньте мал. 116. Обговоріть:

- Як зазначені чинники впливають на здоров'я громади?
- Які верстви населення найбільше потребують соціальної та психологічної підтримки?
- Як особисте здоров'я громадян впливає на громадський добробут?

## РОЛЬ УЧНІВ У ДОБРОБУТІ ГРОМАДИ

Кожен наш вчинок може мати велике значення для спільного добробуту. Навчаючись у 7 класі, ви спроможні впливати на життя громади, роблячи маленькі, але важливі справи. Чи це допомога товаришу в навчанні, чи активна участь у захисті довкілля — кожен вчинок має значення.

- 1. Доброзичливість.** Допомагаємо одне одному у складних моментах, надаємо підтримку і проявляємо співчуття. Це зміцнює наші зв'язки та робить нас сильнішими як спільноту.
- 2. Відповідальність за довкілля.** Активно займаємося сортуванням сміття, мінімізуємо використання пластику, захищаємо природу тощо.
- 3. Допомога тим, хто її потребує.** Волонтерство та благодійність демонструють готовність допомагати тим, хто потребує нашої підтримки. До того ж такі дії спонукають інших чинити так само, поширюючи ланцюжок добра та емпатії в нашій спільноті.
- 4. Толерантність і різноманітність.** Приймаємо різноманітність у нашому суспільстві. Толерантно ставимося до людей із різними культурними та соціальними переконаннями.
- 5. Стимулювання позитивних змін у школі.** Обговорюємо навчальні, екологічні, спортивні ініціативи, які можна запровадити в закладі освіти для покращення атмосфери.

Мал. 117. Роль учнів у громадському добробуті



- Розгляньте приклад дій, які учні можуть зробити для громади (мал. 117). Як іще учні можуть брати участь у житті громади?
- Проведіть гру «Ланцюжок добра». По черзі поділіться історіями про добрі вчинки — свої або інших людей.

## МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ГРОМАДЯН

Громада має створювати умови для особистого росту та розвитку її жителів (мал. 118).

Освіта й навчання	Забезпечення доступу до якісної освіти та всебічного розвитку. Створення центрів позашкільної освіти.
Культурні та творчі ініціативи	Організація мистецьких і культурних фестивалів, які стимулюють творчий розвиток. Підтримка молодих талантів через гранти та стипендії.
Спортивні програми та змагання	Розвиток інфраструктури для спорту й активного відпочинку. Організація різноманітних спортивних заходів та змагань.
Підприємництво, розвиток кар'єри	Підтримка стартапів та підприємницької активності в громаді. Організація курсів і тренінгів для розвитку професійних навичок.
Сприяння волонтерству	Залучення мешканців до волонтерської діяльності, впровадження громадських ініціатив. Створення відкритих можливостей для добровільної участі в різних проєктах.

Мал. 118. Деякі можливості для розвитку й самореалізації громадян



- Подивіться відео про конкурс проєктів шкільних ініціатив. Як учнівська громада реалізовує свої ідеї та можливості?
- Обговоріть, які ініціативи ви хотіли б започаткувати у своєму навчальному закладі.

## ЗНАЧЕННЯ ОСВІТИ

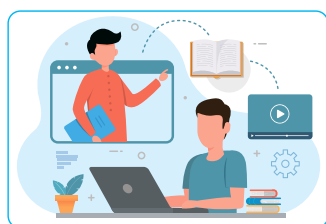
Високий рівень освіти сприяє інноваціям і технологічному прогресу в державі, а також залученню кожного члена суспільства до взаємодії. Основою для цього є якісна шкільна освіта. Громада надає можливості здобути шкільну освіту різними способами (мал. 119).



**Інклюзивна освіта** — це система навчання, яка ґрунтується на принципі забезпечення права всіх дітей на освіту і передбачає навчання дітей з інвалідністю в закладі загальної середньої освіти.



**Позашкільна освіта** — це форма навчання поза шкільними програмами. Вона включає різноманітні курси, тренінги, гуртки, майстер-класи та інші форми освіти, спрямовані на розвиток знань і навичок учнів у таких сферах, як мистецтво, наука, спорт, технології тощо.



**Дистанційна освіта** — це форма навчання, яка здійснюється через інформаційні технології, зокрема за допомогою інтернету. Учні отримують навчальні матеріали, завдання, не потребуючи фізичної присутності в навчальних закладах. Це забезпечує гнучкість і можливість навчання у будь-якому місці та в будь-який час.

Мал. 119. Деякі способи здобуття освіти



- Як освічені громадяни можуть сприяти розвитку своєї громади?
- Які спортивні секції, інженерні гуртки, творчі студії тощо є у вашій громаді?
- Об'єднайтесь у пари. Розкажіть одне одному про свої інтереси чи хобі. Які гуртки ви відвідуєте, а які — хотіли б відвідувати?

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть правильну відповідь.
  - Під час карантину або військових загроз особливого значення набуває (дистанційна/позашкільна) освіта.
  - Форма навчання, яка відбувається поза межами шкільних програм — це (дистанційна/позашкільна) освіта.
  - (Інклюзивна/позашкільна) освіта передбачає навчання дітей з інвалідністю в закладі загальної середньої освіти.
2. Проаналізуйте, які можливості для піклування про ваше здоров'я є у вашій громаді (басейн, спортивний майданчик, амбулаторія сімейної медицини...).
3. Прочитайте ініціативу учнів 7 класу. В зошиті запишіть кроки, які їм потрібно зробити для впровадження цієї ініціативи.  
Ініціатива: «Простір для читання». Метою ініціативи є створення комфортного середовища для читання і підтримка культури читання серед учнів.
4. Назвіть:
  - три речі, які вам подобаються у вашій місцевій (або шкільній) громаді;
  - дві речі, які ви хотіли б змінити;
  - одну річ, яку ви плануєте зробити.
5. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити значення довілля для здоров'я громади й окремої людини. ☆☆☆

Я усвідомлю свою роль у розвитку добробуту громади. ☆☆☆

Я можу пояснити взаємозв'язок між освітою і громадським добробутом. ☆☆☆



# § 27. Особистий добробут

- ОСОБИСТІТЬ • ДОБРОБУТ
- САМОРЕАЛІЗАЦІЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що таке особистий добробут;
- дослідите ознаки добробуту людини;
- проаналізуєте, як добробут впливає на якість життя.

## ПОТРЕБИ ЛЮДИНИ — МІРИЛО ОСОБИСТОГО ДОБРОБУТУ

Кожна людина розбудовує власний добробут. Ви ще готуетесь до майбутньої кар'єри та фінансової самостійності, тому й ваш добробут багато в чому залежить від піклування членів вашої родини, які надають вам можливість поступово дорослішати, вчитися і розвиватися, задовольняти свої потреби.

Але особистий добробут також залежить від вас. Те, як ви навчаєтеся, спілкуєтеся, відпочиваєте, як ви самі дбаєте про власні потреби, працюєте у команді, дотримуетесь розпорядку дня та допомагаєте іншим, має значення.



Мал. 120. Потреби людини — мірило особистого добробуту



- Розгляньте мал. 120. Наведіть приклади потреб, задоволення яких сприяє особистому добробуту.
- Перейдіть за QR-кодом і роздрукуйте бланк. Напишіть, що ви вважаєте важливим для відчуття особистого добробуту.

## СКЛАДОВІ ОСОБИСТОГО ДОБРОБУТУ

Особистий добробут має такі складові: фізичну, соціальну, інтелектуальну, духовну, емоційну й фінансову.



Мал. 121. Складові особистого добробуту



- Розгляньте мал. 121. Назвіть складові особистого добробуту та поясніть, що вони означають.
- Перейдіть за QR-кодом. Розділіть між собою картки та дайте відповіді на запитання.

## ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

*Якість життя* — це сукупність усіх чинників, які забезпечують добробут людини.

Чинники, що впливають на добробут і якість життя, взаємопов'язані. Наприклад, улюблена робота забезпечує людину не лише грошима, а й відчуттям приналежності до спільної справи.

Наявність одних чинників може врівноважувати відсутність інших.



Мал. 122. Чинники, що впливають на якість життя

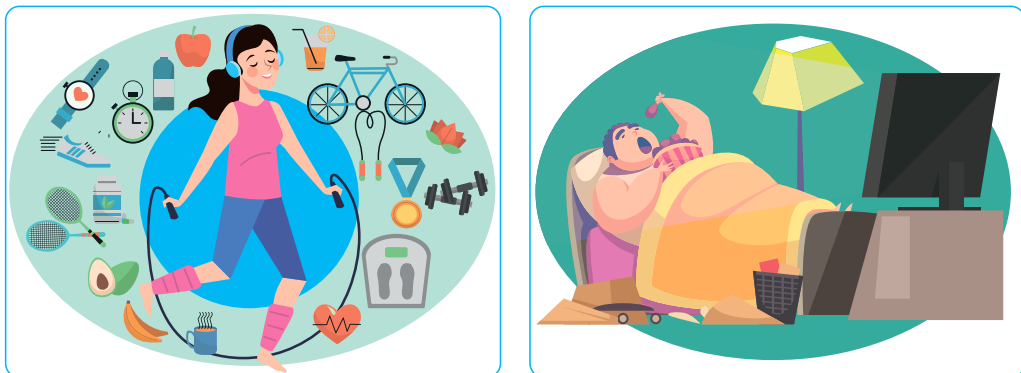


- Розгляньте мал. 122. Наведіть приклади взаємозв'язку між певним чинником і добробутом та якістю життя людини.
- Які чинники ви можете додати?

## СПОСІБ ЖИТТЯ І ДОБРОБУТ

На добробут людини насамперед впливає її спосіб життя. Тобто наші звички та поведінка позначаються не лише на нашому здоров'ї, а й на загальному відчутті особистого добробуту. Тому перший крок до досягнення добробуту — усвідомлення важливості здорового способу життя. Фізична активність, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок є основою для зміцнення організму та підтримання енергії протягом дня.

Лише збалансований підхід до фізичного, соціального, інтелектуального, духовного, емоційного та фінансового добробуту може забезпечити повноцінне та стійке відчуття задоволення власним життям.



Мал. 123. Приклади впливу способу життя на особистий добробут



- Порівняйте спосіб життя людей на мал. 123. Обговоріть, як це впливає на їхній особистий добробут. Які аспекти їхнього способу життя можна взяти за приклад для наслідування?
- У парах опишіть свій звичайний день, починаючи з ранкового пробудження і закінчуючи сном. Обговоріть, які аспекти вашого способу життя впливають на ваш добробут.
- Оберіть двох різних людей із вашого оточення і проведіть порівняльний аналіз їхнього способу життя.

## САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

*Самореалізація* — це здатність особистості розкривати свій потенціал та здійснювати своє покликання. Кожна людина має внутрішню потребу в самореалізації, проте не завжди усвідомлює її значення. Абрагам Маслоу, автор теорії потреб, вважав, що багато людей відмовляються від можливостей самореалізації, що ускладнює їхнє відчуття щастя. Якість нашого життя напряму пов'язана із задоволенням вищих потреб, серед яких важливе місце належить самореалізації.

Мистецтво самореалізації полягає у свідомому розвитку власного потенціалу, умінні жити динамічно і натхненно. Це спроможність рости, розвиватися, вдосконалюватися, рухатися вперед, ставити перед собою цілі й досягати їх, долаючи перешкоди, знаходячи найкращі шляхи для себе й оточення (мал. 124).



Мал.124. Вислови, характерні для самореалізованої особистості



- Поясніть цитату давньогрецького філософа Аристотеля: «Жити — означає робити речі, а не купувати їх».
- Перейдіть за QR-кодом і роздрукуйте бланк. Напишіть, що шкодить, а що сприяє самореалізації.

## НА ШЛЯХУ ДО ДОБРОБУТУ

Досягти й підтримувати прийнятний рівень особистого добробуту допоможуть кілька порад.

1. Подбайте про свій фізичний стан. Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування і достатній відпочинок сприяють підтримці енергії та життєздатності.

2. Розвивайте розумові здібності. Постійно навчайтеся, читайте книжки та вирішуйте завдання, що стимулюють роботу мозку.

3. Вибудуйте стійкі й доброзичливі стосунки з оточенням, розвивайте комунікативні вміння і виявляйте співчуття.

4. Учїться керувати своїми емоціями. Намагайтеся знаходити щоденну радість упродовж усього життя.



### 1. Соціальний зв'язок

Спілкування допомагає розвинути відчуття причетності та власної гідності. Інші люди можуть надати нам емоційну підтримку, а ми можемо зробити те саме для них.



### 2. Активність і рух

Фізична активність може зумовити хімічні зміни в роботі мозку, що покращує настрій і знижує рівень стресу.



### 3. Зосередженість на моменті

Усвідомленість дозволяє помічати й цінувати речі навколо, може допомогти краще зрозуміти свої потреби й більше насолоджуватися життям.



### 4. Пізнання нового

Вивчення нового може розвинути цілеспрямованість, знайти те, що робить нас щасливими та підвищує впевненість у собі.

Мал. 125. Що сприяє досягненню особистого добробуту



Розгляньте мал. 125. Обговоріть, як наведені поради сприяють досягненню особистого добробуту.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть, як ці чинники впливають на особистий добробут людини.

Медичне обслуговування

Безпека

Самоосвіта

Цікава робота,  
волонтерство

Корисна їжа

Безпечне житло

2. Прочитайте твердження. Які з них є істинними, а які — хибними?

- Добробут є мірою задоволення потреб людини.
- Багатство та заможність — це єдиний шлях до особистого добробуту.

3. Оберіть дії, які сприятимуть особистому добробуту:

- зателефонувати другові або родичу, щоб дізнатися, як вони;
- пліткувати про однокласника;
- готуватися до спортивних змагань серед сусідів;
- вивчити три нових слова іноземною мовою;
- ігнорувати поганий стан здоров'я члена родини;
- піклуватися про домашніх тварин, рослини;
- харчуватися лише солодощами та швидкою їжею.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати, що таке особистий добробут. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити, як спосіб життя впливає на фізичну, соціальну, інтелектуальну, духовну, емоційну та фінансову складові особистого добробуту. ☆ ☆ ☆

Я знаю, які життєві навички сприяють особистому добробуту.

☆☆☆

## § 28. Уміння вчитися

- ЕФЕКТИВНЕ НАВЧАННЯ • ПЛАНУВАННЯ
- МНЕМОНІЧНІ ПРИЙОМИ • КРЕАТИВНІСТЬ
- ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ



У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з умовами ефективного навчання;
- проаналізуєте ознаки активного навчання;
- навчитеся раціонально планувати свій час;
- дослідите прийоми читання з розумінням;
- учитиметеся ефективно запам'ятовувати;
- обговорите, як взаємодіяти з програмами штучного інтелекту.

## УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ

Раніше люди протягом усього життя користувалися знаннями, здобутими в середній та вищій школі. У XXI столітті цього вже замало, адже розвиток технологій відбувається надшвидкими темпами.

«Період напіврозпаду» деяких спеціальностей не перевищує двох років. Це означає, що здобуті в університеті знання можуть наполовину втратити свою актуальність уже за два роки після отримання диплома. Якщо людина припинить учитися, її фаховий рівень швидко знизиться.

В інформаційному суспільстві безперервне оновлення знань та вміння їх застосовувати набуває першорядного значення. Необхідність навчатися протягом життя стосується всіх професій, але передусім тих, що пов'язані з високими технологіями — комп'ютерами, засобами зв'язку, біотехнологіями тощо.

Уже нині цінуються не так засвоєні знання, як уміння опрацьовувати значні обсяги інформації, знання іноземних мов і комп'ютерних технологій.

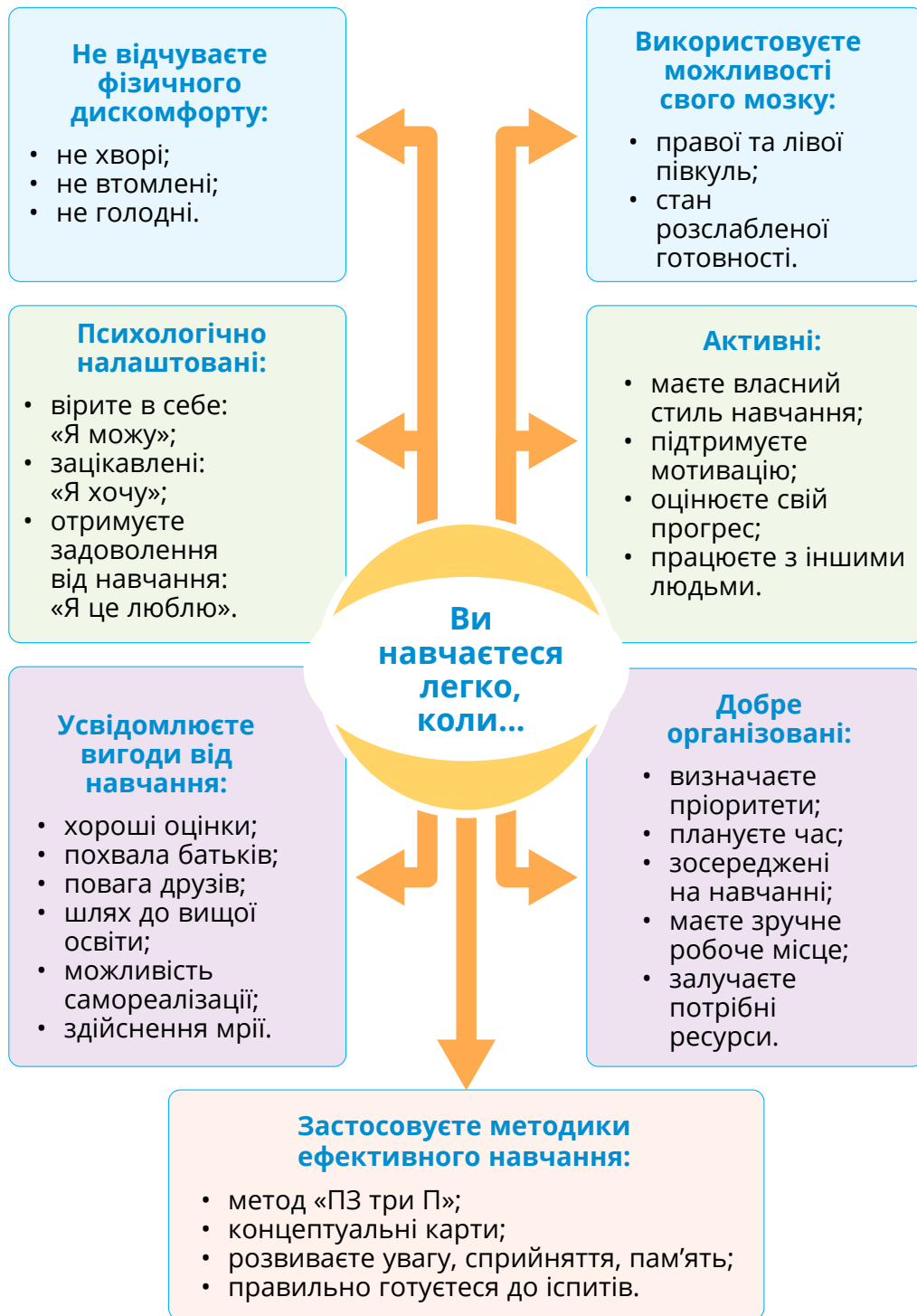
Актуальним стає вміння критично мислити, що допомагає орієнтуватися в океані інформації, відрізнити факти від міфів і рекламних повідомлень.

Надзвичайної ваги набуває креативність — здатність мислити творчо і нестандартно, знаходити оригінальні рішення, продукувати свіжі ідеї.

Також важливим є уміння вчитися самостійно, без зайвого напруження, отримуючи задоволення від навчання.



- Пригадайте, як ви зазвичай вивчаєте щось нове. Назвіть, що, на вашу думку, найбільше впливає на ваше навчання.
- По черзі продовжте фразу: «Мені легко вчитися, коли...».
- Розгляньте мал. 126 на с. 266 «Умови ефективного навчання». Обговоріть, яких із зазначених умов ви дотримуетесь та які методи застосовуєте.



Мал. 126. Умови ефективного навчання

## КАНАЛИ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ

Люди сприймають інформацію з навколишнього світу переважно за допомогою зору, на слух і на дотик. Ці провідні канали сприйняття є важливими для навчання (мал. 127). Однак у кожній людині вони мають різну силу.

Дехто найбільше інформації сприймає очима. Таким людям треба все побачити або прочитати про це в книжці, підручнику. Їхній провідний канал сприйняття — *візуальний*.

Тим, хто найкраще сприймає інформацію на слух (*аудіальний* канал сприйняття), слід уважно слухати пояснення вчителя, адже найбільше вони засвоять у такий спосіб. Їм набагато легше перепитати, ніж потім вивчати цей матеріал за підручником.

Третій тип — *кінестетичний*. Властивий тим, хто отримує найбільше інформації через власні дії.



Мал. 127. Основні канали сприйняття інформації під час навчання



- Перейдіть за QR-кодом та визначте свій провідний канал сприйняття інформації.
- Важливо активно навчатися для досягнення високих результатів. Ознайомтеся з ознаками активного навчання у таблиці на с. 268. Проаналізуйте, чи з усіх предметів ви навчаєтеся активно. Що вам треба змінити для підвищення ефективності навчання?

## АКТИВНЕ НАВЧАННЯ

Ви навчаєтеся пасивно, коли:	Ви навчаєтеся активно, коли:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• очікуєте інструкцій та інформації від учителя;</li> <li>• виконуєте лише те, що вимагають;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ставите запитання;</li> <li>• шукаєте додаткову інформацію;</li> <li>• виконуєте творчі завдання і проекти;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сприймаєте кожну нову порцію інформації як окрему, не пов'язану з попередніми;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• шукаєте зв'язки між окремими порціями нової інформації;</li> <li>• намагаєтесь пов'язати її з тим, що вже знаєте;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• намагаєтесь механічно завчити матеріал (зубріння без розуміння);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прагнете зрозуміти матеріал;</li> <li>• шукаєте асоціації, систематизуєте, застосовуєте мнемонічні прийоми;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• те, що вивчаєте, особисто для вас не має сенсу;</li> <li>• не намагаєтесь використати інформацію в інших ситуаціях чи в реальному житті;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ви особисто зацікавлені у вивченні цього матеріалу;</li> <li>• намагаєтесь якнайшвидше застосувати нові знання на практиці;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• нудьгуєте;</li> <li>• швидко втомлюєтесь;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• здатні тривалий час концентрувати увагу;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• не знаєте, що робити далі;</li> <li>• очікуєте, що інші люди нагадуватимуть вам про завдання і терміни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• берете на себе відповідальність за організацію процесу навчання;</li> <li>• самостійно плануєте час;</li> <li>• точно знаєте, що робитимете далі;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• в оцінюванні результатів покладаетесь на інших;</li> <li>• не аналізуєте результатів;</li> <li>• ігноруєте рекомендації вчителя;</li> <li>• не зацікавлені у виправленні оцінки, навіть якщо вона не задовольняє вас.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уважно ставитесь до коментарів учителя/вчительки;</li> <li>• запитуєте, що треба зробити для покращення результату;</li> <li>• самостійно оцінюєте свій прогрес (що вдалося і що не вдалося);</li> <li>• аналізуєте ефективність свого стилю навчання;</li> <li>• намагаєтесь заповнити прогалини у знаннях.</li> </ul>

## ПЛАНУВАННЯ ЧАСУ

Ви перевантажені справами й нічого не встигаєте? Якщо хочете знизити рівень стресу і встигати робити більше, навчіться розставляти пріоритети.

Матриця Ейзенхауера допомагає систематизувати справи за двома основними параметрами: «важливо» і «терміново».

Важливо — справи, які допомагають досягти визначених цілей і здійснити місію. Терміново — те, що неможливо відкласти на потім, що потребує негайного вирішення.

Розмістивши ці параметри на осях координат, ми отримуємо матрицю, яка дозволяє класифікувати справи у чотири категорії (мал. 128).



Мал. 128. Матриця Ейзенхауера



- Обговоріть, справам з якого квадрата потрібно приділяти найбільше часу.
- Перейдіть за QR-кодом і потренуйтеся розставляти пріоритети за допомогою матриці Ейзенхауера.

## ПРИЙОМИ ЕФЕКТИВНОГО ЧИТАННЯ

Одна, дві, три... Нічогенький параграф — аж вісім сторінок! А завтра ще тематична з історії та диктант з української! Мені цього нізащо не здолати...

Вам це знайомо? Може, й ви у розпачі сидите над довжелезним параграфом і не знаєте, з чого почати? Або годинами вчитуєтеся в текст, потім намагаєтеся вивчити його напам'ять і нарешті розумієте, що це безнадійно.

Якщо так, спробуйте користуватися відомим методом ефективного читання «ПЗ три П». Це скорочення від слів: **П**ереглянь! **З**апитай! **П**рочитай! **П**ерекажи! **П**овтори!

### ПЕРЕГЛЯНЬ

Спочатку не читайте, а просто *Перегляньте* параграф:

- заголовок і підзаголовок;
- перший і останній абзаци;
- ілюстрації та підписи до них;
- підсумки.

### ЗАПИТАЙ

Під час перегляду *Запитайте*:

- прочитайте усі запитання, що містяться в параграфі;
- запитайте себе, що знаєте з цієї теми: пам'ятаєте із розповіді вчителя, десь чули, читали чи бачили;
- перефразуйте заголовки в запитання.

### ПРОЧИТАЙ

Потім уважно *Прочитайте* матеріал:

- шукайте відповіді на запитання;
- зверніть увагу на виділене іншим шрифтом;
- сповільнюйте темп читання на складних місцях, розберіться з тим, що незрозуміло.

### ПЕРЕКАЖИ

*Перекажіть* прочитане:

- поставте собі запитання і вголос дайте відповідь на них;
- запишіть найважливіше на картках.

### ПОВТОРИ

*Повторіть* весь матеріал:

- переглядайте картки в довільному порядку, аж поки запам'ятаєте усе;
- перед уроком ще раз перегляньте параграф і картки.

## ЯК ДОПОМОГТИ СВОЇЙ ПАМ'ЯТІ

*Мнемонічні прийоми* — це техніки, які допомагають швидше і краще запам'ятовувати. Нижче наведено кілька таких прийомів.

1. *Використовуйте свою уяву.* Ви легше запам'ятаєте інформацію, задіявши обидві півкулі мозку. Наприклад, якщо хочете запам'ятати час, коли треба йти на тренування, уявіть величезний годинник, що показує цей час і кличе вас виходити.

2. *Створіть формули, використовуючи перші літери слів.* Наприклад, для приготування риби застосовується правило «ППП»: Підкислити, Посолити, Поперчити. А ефективне читання можна узагальнити формулою «ПЗ три П».

3. *Використовуйте різні канали сприйняття.* Наприклад, читайте вголос. Можна записувати текст на диктофон, а потім прослуховувати перед сном. Записуйте інформацію в зошит або нотатки на телефоні. Під час записування мимоволі запам'ятовуватимете. Можна використовувати клейкі папірці, малювати схеми й вивчати їх, поки не запам'ятаєте.

4. *Навчіть когось.* Найкращий спосіб запам'ятати — навчити іншу людину. Якщо поруч нікого немає, повчіть свого домашнього улюбленця чи м'яку іграшку.

5. *Використовуйте знайомі образи та асоціації.* Наприклад, для запам'ятовування кількості днів у місяцях можна використовувати кісточки пальців. При вивченні іноземних слів корисними є асоціації.

Мал. 129. Деякі мнемонічні прийоми для запам'ятовування



- Який із мнемонічних прийомів видається вам найефективнішим?
- Поміркуйте, як фізичне здоров'я, психологічний стан та звички можуть впливати на пам'ять.
- Удома оберіть будь-який навчальний текст. За допомогою мал. 129 та порад щодо ефективного читання на с. 270 виконайте домашнє завдання або підготуйтеся до наступного уроку.



## РОЗВИТОК ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ

Для багатьох людей креативність (творче мислення) пов'язана лише з мистецтвом — музикою, живописом, скульптурою. Однак сучасний світ потребує нестандартного мислення в усіх сферах життя.

**Креативність** — одна з найважливіших інтелектуальних навичок. Це здатність мислити вільно, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, швидко пристосовуватися до змін і нових обставин.

Декому складно мислити поза звичним порядком речей. З дитинства нас навчають, що більшість завдань має лише одне правильне рішення. Проте з віком ми розуміємо, що вміння ухвалювати рішення на основі аналізу багатьох варіантів цінується дуже високо.

Творчі здібності допомагають розглянути проблему з різних боків, оцінити можливі варіанти та їхні наслідки, знайти оригінальні ідеї для залагодження конфліктів, виходу з кризових ситуацій.

Кожна людина здатна розвинути в собі креативний потенціал, треба лише подолати деякі перепони: звичку мислити штампами, страх помилитися, наразитися на критику.

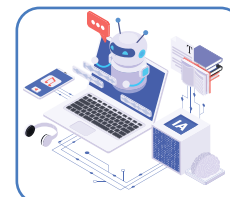


Потренуйте креативне мислення. Об'єднайтесь у пари та поставте одне одному запитання.

- Якби ви могли володіти річчю, якої не маєте, що це було б?
- Якби ви могли мати одну характеристику супергероя, то яку?
- Якби ви могли зустрітися з будь-якою людиною за всю історію людства, хто б це був?
- Якби ви могли поїхати на відпочинок до будь-якої країни світу, куди б ви поїхали?
- Якби ви були архітектором, як змінили б дизайн вашої школи, щоб він став цікавішим та зручнішим?
- Придумайте історію про подорож у майбутнє. Як змінився би світ, які технології ви винайшли б?

## НАВЧАННЯ І ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Наразі штучний інтелект (ШІ) — це новітній і цікавий інструмент для навчання та розвитку, який постійно вдосконалюється. Водночас варто пам'ятати, що ШІ не є остаточним і цілком достовірним джерелом інформації.



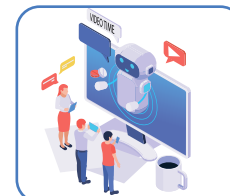
**Ігрові навчальні застосунки.** За допомогою штучного інтелекту створюються різні цікаві ігрові застосунки, які допомагають у засвоєнні математики, англійської мови та інших предметів.



**Унікальні уроки за допомогою віртуальних асистентів.** Віртуальні асистенти у навчанні можуть відповідати на ваші запитання, надавати пояснення до складних тем.



**Віртуальні екскурсії та лабораторії.** Штучний інтелект може створювати віртуальні екскурсії до різних місць або лабораторні експерименти, які дозволяють учням досліджувати світ навколо себе, не виходячи з класу.



**Створення зображень та відео.** Створення зображень, відео, згенерованих штучним інтелектом, допоможе розвинути навички програмування та дизайну.



**Робототехніка.** Учні можуть створювати власних роботів і програмувати їх за допомогою штучного інтелекту для виконання різних завдань.

Мал. 130. Приклади взаємодії зі штучним інтелектом для навчання



Розгляньте мал. 130. За допомогою відомої вам програми штучного інтелекту створіть завдання на розвиток критичного мислення.

## АЛГОРИТМ ВЗАЄМОДІЇ ЗІ ШТУЧНИМ ІНТЕЛЕКТОМ

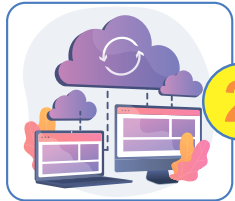
Використання штучного інтелекту для навчання — це вже реальність. Для ефективної взаємодії з програмами штучного інтелекту скористайтеся поданими нижче порадами.



1

### Шукайте зрозуміле пояснення

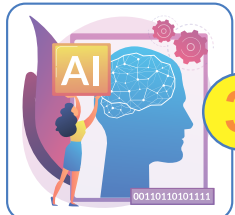
Завантажте до програми фрагмент тексту і попросіть її спростити цей текст.



2

### Визначте, чого хочете досягнути

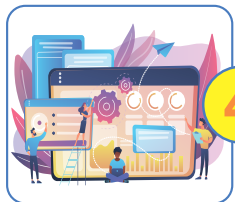
Зрозумійте свої конкретні потреби та навчальні цілі (наприклад, вивчити неправильні дієслова в англійській мові).



3

### Використовуйте можливості штучного інтелекту для навчання

Врахуйте наявний рівень знань та особливості свого стилю навчання (наприклад, створити картки з прикладами використання неправильних дієслів в англомовних піснях).



4

### Навчайтеся, коли й де вам зручно

Налаштуйте доступ до програми штучного інтелекту на різних пристроях для навчання в будь-якому місці.



5

### Зберігайте історію взаємодії

Відзначайте особливо важливу інформацію. Це допоможе в повторенні навчального матеріалу.



Використайте алгоритм взаємодії зі штучним інтелектом, щоб створити завдання для перевірки знань і відпрацювання вмій на прикладі одного зі шкільних предметів.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розшифруйте формулу ефективного читання «ПЗ три П».
2. Щоб зменшити рівень стресу, необхідно зосередитися на виконанні справ з:

квадрата А

квадрата В

квадрата С

квадрата D

3. Оберіть ознаки активного навчання.
  - Очікувати інструкцій та інформації від учителя.
  - Виконувати творчі завдання і проекти.
  - Намагатися механічно завчити матеріал (зубріння без розуміння).
  - Очікувати інструкцій та інформації від учителя.
  - Шукати асоціації, систематизувати, використовувати мнемонічні прийоми.
  - Намагатися якнайшвидше застосовувати нові знання на практиці.
4. Оцініть свою ефективність вивчення нового матеріалу на шкалі від 1 до 10. Які конкретні техніки ви використовуєте для покращення свого розуміння? Подумайте, чи можна це зробити інакше, маючи знання після цього уроку.
5. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати умови ефективного навчання. ☆ ☆ ☆

Я вмю раціонально планувати свій час. ☆ ☆ ☆

Я володію прийомами читання з розумінням. ☆ ☆ ☆

Я користуюся прийомами ефективного запам'ятовування.

☆☆☆

## СЛОВНИК

*Адекватна самооцінка* — реалістична оцінка людиною самої себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків.

*Аеробні вправи* — будь-які активності, в яких задіяно великі групи м'язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі.

*Акселерація* — це прискорення темпів індивідуального розвитку організмів порівняно з минулими поколіннями.

*Алергія* — це специфічна реакція організму людини на речовини, які імунна система сприймає як небезпечні.

*Анаеробні вправи* — види рухової активності, під час яких м'язи змушені продукувати енергію в умовах дефіциту кисню, оскільки кров не встигає постачати потрібну його кількість.

*Безпека* — це відсутність або дуже низький рівень ризику для життя і здоров'я людини.

*Біологічне дозрівання* — сукупність змін, що відбуваються в організмі дитини під час її дорослішання.

*Біологічні ритми (біоритми)* — це ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні всім живим організмам.

*Відчуття* — найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення органів чуттів та збудження відповідних центрів мозку.

*Внутрішні біоритми* — це порівняно самостійні біологічні цикли живих організмів (наприклад, ритм дихання, серцебиття, травлення, виділення та ін.).

*Воєнний стан* — це особливий правовий режим, що вводиться в Україні в разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності.

*Гаджет* — у перекладі з англійської мови («gadget») – пристосування, пристрій, технічна новинка, яка виконує обмежене коло завдань.

*Громада* — це соціальна та територіальна спільнота людей, які взаємодіють або співпрацюють між собою.

*Громадський добробут* — це стан загального благополуччя громади, рівень задоволення базових потреб мешканців громади (суспільства).

*Дискримінація* — це несправедливе чи жорстоке ставлення до особи чи групи осіб на підставі їх належності до певної категорії чи соціальної групи (через колір шкіри, стать чи стан здоров'я).

*Дистанційна освіта* — це форма навчання, яка відбувається за допомогою інформаційних технологій, зокрема через інтернет.

*Дорожньо-транспортна пригода (ДТП)* — це подія за участю транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи заподіяно матеріальних збитків.

*Емоції* — швидкоплинні переживання, підсвідома експрес-оцінка відчуттів.

*Емоційний інтелект* — це здатність розуміти, усвідомлювати й управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками та поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати й підтримувати.

*Ендемічна хвороба* — це така хвороба, яка є постійно в певній місцевості або серед певного народу.

*Енергетична цінність (калорійність)* — вказує на енергетичні властивості продукту (вимірюється в калоріях або кілокалоріях).

*Епідемія* — масове поширення інфекційного захворювання серед населення відповідної території за короткий проміжок часу.

*Залізничні переїзди* — це місця, де дороги для автомобілів перетинають одну або декілька залізничних колій.

*Занижена самооцінка* — це стан, коли людина неадекватно оцінює свої здібності, можливості та досягнення.

*Звичка* — це спосіб поводитися, не замислюючись, що, як і чому ви робите.

*Здоровий спосіб життя* — це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального добробуту: гарного самопочуття, гармонії внутрішнього світу, збалансованих стосунків з оточенням, інтелектуального та духовного розвитку.

*Зовнішні біоритми* — біологічні цикли, спричинені циклічними змінами таких параметрів навколишнього середовища, як освітленість, вологість, температура повітря, інтенсивність сонячної радіації.

*Інклюзивна освіта* — це система освітніх послуг, що ґрунтується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту й передбачає навчання дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої освіти.

*Інсулін* — це гормон, який регулює рівень глюкози в крові. Його нестача в організмі або неефективне використання можуть призвести до виникнення цукрового діабету.

*Кіберзлочинність* — це вчинення злочинів за допомогою комп'ютерів та інтернету.

*Конфлікт* — це зіткнення протилежних думок, поглядів, інтересів, прагнень, дій, планів у свідомості й поведінці окремої людини, різних індивідів або груп людей.

*Конфліктогени* — це слова або дії, які розпалюють конфлікти.

*Конфлікт інтересів* — конфлікти, які виникають унаслідок зіткнення інтересів людей.

*Конфлікт поглядів* — конфлікти, спричинені розбіжностями в поглядах, смаках чи уподобаннях людей.

*Креативність* — це здатність мислити вільно, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, швидко пристосовуватися до змін і нових обставин.

*Мнемонічні прийоми* — це техніки, які допомагають швидше і краще запам'ятовувати. Нижче наведено кілька таких прийомів.

*Неінфекційні захворювання* — це хворобливі стани, які не передаються від людини до людини, повільно розвиваються і довго тривають.

*Пандемія* — найвища інтенсивність розвитку епідемічного процесу, що характеризується прогресуючим поширенням інфекційного захворювання з надзвичайно високим ураженням населення на значних територіях материків або всієї Землі.

*Пішоходи* — це люди, які беруть участь у дорожньому русі поза транспортними засобами.

*Позашкільна освіта* — це форма навчання, яка відбувається поза межами стандартних шкільних або університетських програм.

*Почуття* — стійкі емоційні ставлення.

*Психологічна стійкість* — це здатність ефективно справлятися зі стресами, особливо в надзвичайних ситуаціях.

*Реклама* — це інформація про товари та послуги, яка масово поширюється.

*Ризик* — це загроза для життя, здоров'я або стану довкілля.

*Рухова активність* — це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію.

*Самооцінка* — це те, як людина ставиться до себе й оцінює себе в різних сферах життя: навчанні, спорті, стосунках тощо.

*Самореалізація* — це здатність людини пізнати себе і здійснити своє покликання.

*Соціальне середовище* — це родина, друзі, вчителі, соціальні мережі, телебачення та інші засоби масової інформації.

*Спосіб життя людини* — це сукупність звичок людини.

*Стигма (тавро)* — уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка є ганебними й аморальними.

*Стрес* — це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

*Стресори* — фактори або події, дія яких виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини, що спричиняє виникнення стресу.

*Техногенне середовище* — це все, що пов'язане з упровадженням технологій.

*Травма* — це порушення цілісності та функцій органів і тканин унаслідок нещасного випадку, падіння, удару або інших ситуацій.

*Укриття* — це спеціально облаштоване сховище для захисту людей від бомб, снарядів тощо.

*Фізичний розвиток* — це зміни у зрості людини, її вазі, пропорціях та функціях тіла.

*Харчова цінність (поживність)* — це співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

*Хвороба* — це порушення життєдіяльності організму внаслідок дії факторів ураження.

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

*Цукровий діабет* — це хронічне захворювання, при якому підшлункова залоза не виробляє достатньої кількості інсуліну (гормону, який регулює рівень цукру (глюкози) у крові) або ж організм не може ефективно використовувати вироблений інсулін.

*Шкіра* — зовнішній покрив організму людини, який захищає тіло від широкого спектра зовнішніх впливів.

*Якість життя* — це сукупність усіх чинників, які забезпечують добробут людини.

Навчальне видання  
Воронцова Тетяна Володимирівна  
Пономаренко Володимир Степанович  
Хомич Олена Леонідівна  
Лаврентьева Ірина Вікторівна  
Андрук Наталія Володимирівна  
Василенко Катерина Сергіївна

# Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу  
для 7 класу закладів загальної середньої освіти

за модельною програмою авторів  
Т. Воронцової, В. Пономаренка, І. Лаврентьевої, О. Хомич

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам  
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Літературне редагування й коректура *Г. Губар*

Художнє оформлення *О. Курило*

На обкладинці використано фрагменти фото

Designed by Freepik.com, Premium license DreemEX (Unlimited use without attribution).

Формат 70x100/16.

Папір офсетний. Гарнітура UkrainianSchoolBook, OpenSans  
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 22,75. Обл.-вид. арк. 18.

Видавництво «Алатон» 03164, Київ, вул. Олевська, 7.  
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру  
видавців № 4110 від 13.07.2011