

## Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- доброду

## Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне

# ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ



# Вчимося жити разом

Підручник для 5 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*



Київ  
Видавництво «Алатон»  
2022

# ЗМІСТ

---

Вітаємо, хлопчики та дівчатка! . . . . .	4
Як працювати з цим підручником . . . . .	5
Вступ	
§ 1. Базові поняття . . . . .	6
Розділ 1. Цінності	
§ 2. Цінності у житті людини. . . . .	12
Розділ 2. Повага до себе та інших	
§ 3. Самооцінка і характер людини. . . . .	18
§ 4. Повага до різноманіття . . . . .	24
§ 5. Що сприяє порозумінню між людьми . . . . .	30
Розділ 3. Розбудова стосунків	
§ 6. Дружня родина. . . . .	36
§ 7. Стосунки з однолітками. . . . .	42
§ 8. Друзі та подруги з інвалідністю . . . . .	48
Розділ 4. Ефективне спілкування	
§ 9. Ввічливе спілкування . . . . .	56
§ 10. Спілкування з дорослими. . . . .	62
§ 11. Як розв'язувати конфлікти . . . . .	70
§ 12. Командна робота . . . . .	78
§ 13. Протидія тиску, насильству і цькуванню. . . . .	84
§ 14. Безпека в інтернеті . . . . .	92
Розділ 5. Світ емоцій	
§ 15. Емоційна грамотність . . . . .	100
Розділ 6. Дбаємо про довкілля	
§ 16. Екологічна відповідальність . . . . .	110
Словник . . . . .	118

## Вітаємо, хлопчики та дівчатка!

Цього року ви починаєте навчатися в основній школі. На вас чекає багато змін. Зокрема, з'явилися нові предмети й нові вчителі. Змінилися також вимоги щодо результатів навчання, правил поведінки на уроках тощо. Це нормально. І в подальшому житті ви часто стикатиметеся зі змінами.

Курс «Вчимося жити разом» допоможе вам навчитися швидко адаптуватися до змін, знайомитися і налагоджувати добрі стосунки з новими вчителями, однолітками та іншими людьми.

На уроках цього курсу ви розвиватимете дуже важливі уміння і навички. Їх ще називають життєвими, або навичками ХХІ століття.

Життєвими їх називають тому, що вони важливі для кожної людини, незалежно від того, чим вона займатиметься і яку професію обере. А навичками ХХІ століття — тому, що вони необхідні всім людям у сучасному світі, який — швидко змінюється.

Уроки за курсом «Вчимося жити разом» сприятимуть створенню дружньої атмосфери в класі, школі, родині. Завдяки цьому ви почуватиметеся спокійнішими та щасливішими.

Бажаємо вам цікавого й успішного навчального року!

*Авторський колектив*

## Як працювати з цим підручником

Ознайомтеся з умовними позначеннями та правилами виконання наведених у підручнику завдань.



Так позначено стартове завдання. Виконуючи його, ви дізнаєтеся, якій темі присвячено урок, 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, коли кожен пропонує власні ідеї, обговорення в групах, аналіз життєвих ситуацій, бесіда з батьками або дорослими.



Так позначено рольові ігри, дебати, інсценування.



Уважно прочитайте інформацію цієї рубрики. Так позначено важливі висновки або застереження про особливо небезпечні ситуації.



Побачивши такий значок, перейдіть за QR-кодом — і ви зможете подивитися відео, виконати вправу чи завантажити матеріали до завдання. В електронному варіанті підручника для цього можна просто натиснути на значок.

Пояснення слів, виділених *таким шрифтом*, знайдете у словнику на с. 118.

# § 1. Базові поняття

- ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ • ТРЕНІНГ
- ПРАВИЛА ГРУПИ • ПРАВА • ОБОВ'ЯЗКИ



*У цьому параграфі ви:*

- дізнаєтеся про життєві навички та їх класифікацію;
- з'ясуєте, що таке тренінг;
- створите свої правила групової роботи;
- проаналізуєте права й обов'язки дітей;
- розвиватимете уміння працювати у групах.

# ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ

Курс «Вчимося жити разом» розвиває *життєві навички*, необхідні для кожної людини. Життєві навички поділяють на психологічні та соціальні. Психологічні допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом — думками та почуттями. Соціальні — з зовнішнім оточенням. Розгляньте мал. 1 і назвіть навички, які належать до психологічних і соціальних.



Мал. 1. Класифікація життєвих навичок



- Перейдіть за QR-кодом. З'єднайте стрілочками на бланку завдання символічні зображення і назви життєвих навичок.
- У групах складіть розповідь, як поведуться люди, які вміють: контролювати себе, мирно розв'язувати конфлікти, планувати свій час, співпрацювати з іншими, ефективно спілкуватися.
- Презентуйте свої наробки у класі. Обговоріть, яких навичок ви хочете набути.

## ЩО ТАКЕ ТРЕНІНГ

Як не можна навчитися кататися на велосипеді без тренувань, так і неможливо оволодіти життєвими навичками без вивчення їх на практиці. Тому уроки курсу «Вчимося жити разом» відбуватимуться у формі *тренінгів*.

Ви братимете участь у рольових іграх, мозкових штурмах, обговореннях. Усе це буде цікавим і захопливим.

Щоб ефективно працювати разом, важливо дотримуватися правил. Відомо, що люди охочіше виконують правила, про які вони домовилися між собою.

### *Ми обіцяємо:*

1. Приходити вчасно.
2. Говорити по черзі.
3. Бути доброзичливими.
4. Бути активними.
5. Не користуватися технічними засобами без дозволу вчителя.



Мал. 2. Приклад правил групової роботи



- Прочитайте притчу на с. 9. Обговоріть:
- Як живеться у місті, де немає правил дорожнього руху?
- Навіщо у будь-якій спільноті потрібні правила?
- За зразком на мал. 2 запишіть на плакаті свої правила групи. Підпишіть їх на знак того, що ви обіцяєте їх виконувати.
- Об'єднайтеся у групи по 4—6 осіб. Створіть назву, девіз та емблему групи. Презентуйте їх однокласникам.
- Перейдіть за QR-кодом і запишіть свої очікування від курсу «Вчимося жити разом». Обговоріть їх у класі.





## МІСТО, ДЕ НЕМАЄ ПРАВИЛ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

Водій приїхав у незнайоме місто. На кожному перехресті висіли десятки світлофорів, які працювали по-різному. Городяни, котрі пересувалися автомобілями, часто зіштовхувалися одне з одним.

Приїжджий водій був спантеличений і не знав, що робити далі. Він з'їхав на узбіччя і запитав у перехожого.

— Скажіть, навіщо у вас стільки світлофорів на перехрестях?

— Ми чули, що світлофори дуже важливі. Тому й повісили їх так багато на всіх перехрестях, — відповів той.

— А як же за такими сигналами їздити?

— Не звертайте увагу. Ніхто з водіїв на ті світлофори не дивиться. Усі спілкуються за допомогою знаків.

— А яким знаком найчастіше послуговуються ваші водії? — спитав приїжджий водій.

— Хапаються за голову, — усміхнувся перехожий.



Правила важливі в усіх сферах життя людей.

## ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ ДІТЕЙ

У листопаді 1989 року Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй (ООН) прийняла Конвенцію про права дитини. Конвенція містить 54 статті, з них 42 присвячені правам дитини.



### Кожна дитина має право:

- на любов, піклування, повноцінне харчування й лікування;
- на освіту, відпочинок, дозвілля, заняття спортом чи мистецтвом;
- на спілкування і вільне висловлювання своїх думок.

### Жодна дитина не повинна бути:

- жертвою війни та насильства;
- зневажена і скривджена;
- примусово залучена до тяжкої чи ганебної праці.

Разом із правами всі громадяни (й діти також) мають певні обов'язки. Наприклад, діти мають право на освіту, але й водночас зобов'язані вчитися.



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм про права дитини.
- За наданим за QR-кодом шаблоном з'єднайте малюнок і право, яке на ньому зображено.



- Доповніть цей перелік правами, які, на вашу думку, необхідно додати. Поясніть ваш вибір.
- Розподіліть права та обов'язки дітей, перейшовши за QR-кодом і виконавши інтерактивну вправу на платформі LearningApps.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між правами та обов'язками дитини.

1) права  
дитини

А) поважати права інших людей,  
вчитися, не заподіювати шкоду  
природі та культурній спадщині

2) обов'язки  
дитини

Б) мати сім'ю, отримувати медичний  
догляд, захист від насильства

2. Намалюйте у зошиті валізу корисних речей за зразком.  
Запишіть у валізу по 2 правила, яких вам найлегше і найважче  
дотримуватися.

Найлегше:

1

2

Найважче:

1

2

3. Наведіть приклади правил, які сприяють безпеці життя і здо-  
ров'я людей.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати про користь життєвих навичок. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити, чому правила необхідні для життя.  
☆☆☆

Я знаю свої права та обов'язки. ☆ ☆ ☆

## РОЗДІЛ 1. ЦІННОСТІ

# § 2. Цінності у житті людини

- ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ • РОДИННІ ЦІННОСТІ
- ЦІННОСТІ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ
- ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ



У цьому параграфі ви:

- обговорите роль цінностей у житті людини;
- дослідите свої життєві цінності;
- проаналізуєте, які цінності є важливими для ваших родин, українського народу, всього людства;
- розвиватимете уміння співпрацювати, аналізувати цінності, критично мислити.

## ЩО ТАКЕ ЦІННОСТІ

*Цінності* — це те, що є для нас важливим, за допомогою чого ми оцінюємо будь-що у своєму житті. Цінності впливають на поведінку людини та визначають її життєвий шлях.

Навіть якщо не докладати жодних зусиль, цінності формуватимуться стихійно — під впливом життєвих обставин і оточення. Та чи не є ця сфера занадто важливою, щоб дозволяти іншим людям чи обставинам вирішувати за нас?

Коли людина не усвідомлює своїх цінностей і змінює їх залежно від обставин, вона легко піддається стороннім впливам. Цим можуть скористатися зловмисники. Наприклад, вмовити таку людину зробити щось небезпечно або вкрай не вигідне для неї.

Кожен із нас має власну шкалу цінностей. Проте деякі з них є спільними для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть.

Це, зокрема, дружба, любов, довіра, людяність, повага тощо. Їх ще називають загальнолюдськими цінностями.



Справедливість

Милосердя

Дружба

Повага

Любов

Доброта

Чесність

Мал. 3. Приклади загальнолюдських цінностей



За допомогою QR-коду завантажте бланк із переліком цінностей. Об'єднайтесь у пари та оберіть 5 найважливіших для вас цінностей. Потім об'єднайтесь у дві групи та повторіть це завдання. Після цього створіть перелік 5 найважливіших цінностей вашого класу.

## НАЙВАЖЛИВІШІ РЕЧІ

Один юнак дуже непокоївся щодо свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? — запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

— Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожній глечик і почав класти в нього каміння завбільшки з кулак. Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець узяв жменю дрібних камінців і кинув їх у глечик. Камінці заповнили пустоти між великим камінням.

— А тепер глечик повний? — запитав старець.

Юнак кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску й висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець.

— Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним. Дрібні камінці — це також важливі речі: робота, дім, добробут. Пісок — це дрібниці, які не мають значення. Якщо витратити сили на несуттєві речі, не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.



- Проаналізуйте свої цінності. Поміркуйте:
- Які з ваших цінностей більше схожі на велике каміння, які — на дрібне, а які — на пісок?
- Як ви можете більше дбати про «велике каміння»?

## РОДИННІ ЦІННОСТІ

Дружня родина спільно дбає про свій дім. Вона намагається створити в ньому затишок, умови для здорового харчування і повноцінного відпочинку, піклується про дітей.

Дім — це особливе місце, де люди почуваються у безпеці. Недарма сім'ю називають осередком стабільності та надійним тилом.

Родина задовольняє велику частину соціальних потреб — у любові, повазі, приналежності до групи. Дружня родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани та досягати найвищих цілей.



Мал. 4. Які потреби задовольняють зображені на малюнку родини?



- Назвіть цінності, які є важливими для ваших родин.
- Намалюйте на дошці шість будиночків з написами шести родинних цінностей, які ви назвали. Напишіть свої імена на клейких папірцях й «оселіть» їх у певному будиночку. Поясніть свій вибір.
- Поміркуйте, чому родина сама по собі є цінністю. Які базові потреби людини вона задовольняє?

## ЦІННОСТІ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Виховання цінностей нашого народу завжди починалося з родини. Любов і повага до батьків глибоко вкоренилися в побуті українців як одна з найважливіших цінностей.

На нашій землі панував культ гостинності. Гостеві відводили найкраще і найзручніше місце, а господарі робили все, аби зустріти гостя з гідністю.

Працелюбність — ще одна важлива риса українця. Кожен член родини мав свої обов'язки та сумлінно їх виконував.

Цінності українського народу відображають прислів'я та приказки. Вони виникли ще тоді, коли люди не вмiли писати, але зазначені в них цінності актуальні й нині (мал. 5).



*Добре там живеться,  
де дружба ведеться.*

*Шануй батька й неньку,  
буде тобі скрізь гладенько.*

*Хто свої мови цурається,  
той сам себе стидається.*

*Багатство без щедрості —  
все одно, що дерево без плодів.*

*Праця чоловіка годує, а лiнь марнує.*

*У дружній родині і в холод тепло.*

Мал. 5. Деякі прислів'я та приказки українського народу



- Розгляньте мал. 5 і визначте, які цінності українського народу відображають наведені прислів'я та приказки.
- Які ще прислів'я та приказки ви знаєте?



## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ЗА ТЕМОЮ

1. Визначте справи, що допомагають реалізовувати важливі життєві цінності (дружба, турбота про довкілля, здоров'я тощо).

робити  
ранкову зарядку

годинами сидіти  
в інтернеті

читати книжки

вітати бабусю  
з днем народження

постійно робити селфі

прибирати  
за собою

допомогти другу

весь день дивитися  
телевізор

вітати друзів  
зі святами

сортувати сміття

готувати корисні  
сніданки

економити воду  
та світло

навчити брата  
кататися на роликах

захистити друга, якщо  
його ображають

старанно  
вчитися

2. Складіть перелік своїх важливих цінностей. Далі визначте їхній рейтинг, позначивши п'ять найважливіших цифрами від 1 до 5.

3. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, що таке найважливіші цінності. ☆☆☆

Я можу назвати п'ять моїх найважливіших цінностей.

☆☆☆

Я можу навести приклади загальнолюдських цінностей та цінностей українського народу. ☆☆☆

# § 3. Самооцінка і характер людини

- САМООЦІНКА • ХАРАКТЕР
- УПЕВНЕНІСТЬ • САМОВПЕВНЕНІСТЬ



*У цьому параграфі ви:*

- дізнаєтеся про необхідність позитивного ставлення до себе;
- проаналізуєте, як самооцінка впливає на поведінку;
- навчитеся розрізняти впевненість і самовпевненість;
- дослідите риси свого характеру;
- розвиватимете уміння спільної діяльності, критичного мислення, розбудови позитивної самооцінки.

## ВАШ НАЙКРАЩИЙ ДРУГ

Чи знаєте ви, хто ваш найкращий і найближчий друг/подруга? Це — ви. Саме так, не дивуйтеся. Вам неодмінно треба налагодити гарні стосунки з собою. Хоча б тому, що це впливає і на взаємини з іншими людьми. Замисліться над заповіддю: «Полюби ближнього свого, як самого себе». У ній закладено найглибшу мудрість. Адже якщо не любити себе, годі й мріяти полюбити інших.

Ставлення людини до самої себе називають *самооцінкою*. Нерідко вона залежить від того, як до нас ставляться інші люди, зокрема дорослі. Якщо нас хвалять, то й ми вважаємо себе хорошими. А коли сварять, то й ми про себе не найкращої думки. Та вже давно помічено: як людина думає про себе, так вона і поводить. Тому завжди ставтеся до себе як до людини, гідної любові, поваги й усього найкращого у житті. Але й поведіться відповідно.



Мал. 6. Мій найкращий/найкраща друг/подруга



- Завантажте за QR-кодом завдання. Запишіть своє ім'я у стовпчик бланка. Навпроти кожної літери напишіть щось гарне про себе, що починається з цієї літери.
- Прочитайте історію. Обговоріть, у яких ще ситуація позитивне ставлення дорослих до дитини впливає на її самооцінку та майбутнє.

## ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПОВЕДІНКУ

Щодня ми спілкуємося з різними людьми, які поведуться по-різному. Одні люблять бути в центрі уваги, інші — сором'язливі й намагаються бути непомітними. Хтось охоче вступає у розмову, а хтось більше слухає, ніж говорить. Люди по-різному поведуться і в ситуаціях, коли треба щось попросити або постояти за себе.

Ті, хто завжди поступається іншим, не вміють відмовити, коли це необхідно, поведуться пасивно. З них часто насміхаються, і вони легко піддаються поганому впливу.

Ті, хто прагне перемогти у будь-який спосіб, ставляться до інших зверхньо, принижують їх, поведуться агресивно. Такі люди часто конфліктують і вдаються до тиску та погроз, коли з ними не погоджуються.

Ті, хто поважає себе та інших, відстоюють себе, не припиняючи інших, поведуться впевнено (гідно).

Агресивна та пасивна поведінки зазвичай притаманні людям із завищеною або заниженою самооцінкою. Люди, які поведуться гідно, мають адекватну самооцінку. Вони можуть ввічливо відмовитися від того, що їм не підходить, і рішуче — від того, що небезпечно.



- Потренуйтеся розпізнавати різні види самооцінки у поведінці людей. Для цього виконайте інтерактивну вправу за першим QR-кодом.



- Перейдіть за другим QR-кодом. Розгляньте малюнок й обговоріть:
  - Яку самооцінку мають діти?
  - Як різні види самооцінки впливають на поведінку?

## УПЕВНЕНІСТЬ І САМОВПЕВНЕНІСТЬ

Із самооцінкою пов'язані деякі риси характеру, зокрема впевненість і самовпевненість. Упевнені люди зазвичай мають адекватну самооцінку, усвідомлюють свої переваги та недоліки, з гумором ставляться до невдач. А самовпевнені — мають завищену або занижену самооцінку. Вони демонструють браваду й удавану впевненість у власній правоті, що породжує у стосунках суперечки та конфлікти.

Самооцінка також впливає на те, як людина реагує на критику. Люди з адекватною самооцінкою реагують на справедливі зауваження з розумінням і вдячністю. Натомість люди з неадекватною самооцінкою побоюються критики, беруть її занадто близько до серця чи зовсім на неї не зважають.

Упевненість	Самовпевненість
	
Вірити в себе та свій талант, знати свої унікальні якості, але й слабкі сторони, працювати над ними.	Вважати себе найкращим за всіх у будь-чому.
Допомагати іншим виправити їхні помилки.	Радіти помилкам інших людей.
Не боятися визнавати свої помилки, вчитися на них.	Ніколи не визнавати своїх помилок, виправдовувати їх.
Не звертати уваги на несправедливу критику.	Не звертати уваги навіть на корисну, доброзичливу критику.



- Розгляньте на малюнку деякі ознаки впевненості та самовпевненості. Доповніть їх своїми пропозиціями.
- Перейдіть за QR-кодом і проаналізуйте наведені ситуації. Назвіть імена дітей, які поводяться невпевнено, впевнено і самовпевнено.

## САМООЦІНКА ХАРАКТЕРУ

Слово *«характер»* з грецької мови перекладається як «печатка», «напис на камені». І дійсно, характер «накладає відбиток» на всі вчинки, думки та почуття людини.



Мал. 7. Деякі позитивні риси характеру людини



- Розгляньте мал. 7. Назвіть риси характеру, які вам притаманні.
- Перейдіть за QR-кодом і заповніть таблицю «Мій ідеальний характер». У лівому стовпчику запишіть риси, яких хочете позбутися, а в правому — їхні антоніми. У правому стовпчику буде ваш ідеальний характер.



Характер можна і треба вдосконалювати!

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між видами самооцінки та їхніми ознаками.

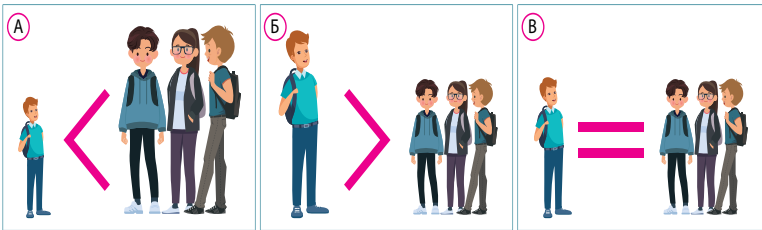
1) адекватна самооцінка

А) агресивна або пасивна поведінка, самовпевненість чи ставлення до себе гірше, ніж до інших

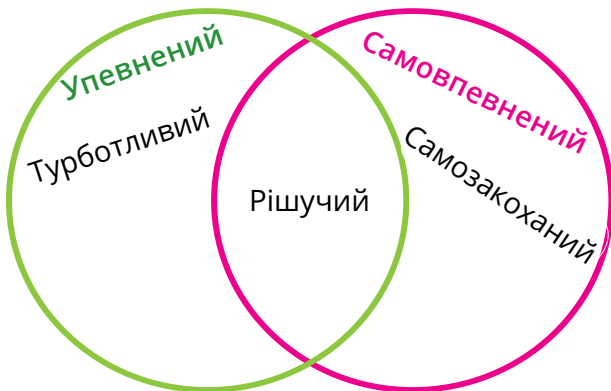
2) неадекватна самооцінка

Б) упевнена, гідна поведінка, усвідомлення своїх недоліків та позитивних якостей

2. Визначте, на якому малюнку зображено адекватну самооцінку.



3. Поміркуйте, чим схожі поняття «впевненість» і «самовпевненість». Заповніть діаграму Венна рисами характеру впевненої та самовпевненої людини.



Сміливий

Пихатий

Сильний

Задиркуватий

Заздрісний

Доброзичливий

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, що таке самооцінка. ☆☆☆

Я знаю, як самооцінка впливає на поведінку. ☆☆☆

Я можу назвати позитивні риси свого характеру. ☆☆☆

# § 4. Повага до різноманіття

- ТОЛЕРАНТНІСТЬ • УПЕРЕДЖЕНІСТЬ
- ДИСКРИМІНАЦІЯ • РІЗНОМАНІТТЯ



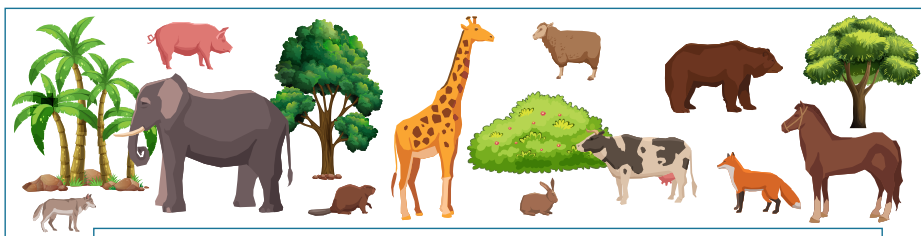
*У цьому параграфі ви:*

- дослідите ознаки та переваги різноманіття у нашому житті;
- дізнаєтеся про толерантність, упереджене ставлення і дискримінацію;
- проаналізуєте, як виникає дискримінація;
- розвиватимете навички толерантності, співчуття, розпізнавання і протидії дискримінації.



## РІЗНОМАНІТТЯ У НАШОМУ ЖИТТІ

Світ навколо нас сповнений різноманіття. І це чудово! Адже що може бути цікавіше, ніж день за днем відкривати для себе дедалі новіші його сторони.



Різноманіття у світі природи



Різноманіття суспільства



Різноманіття думок, міркувань, поглядів

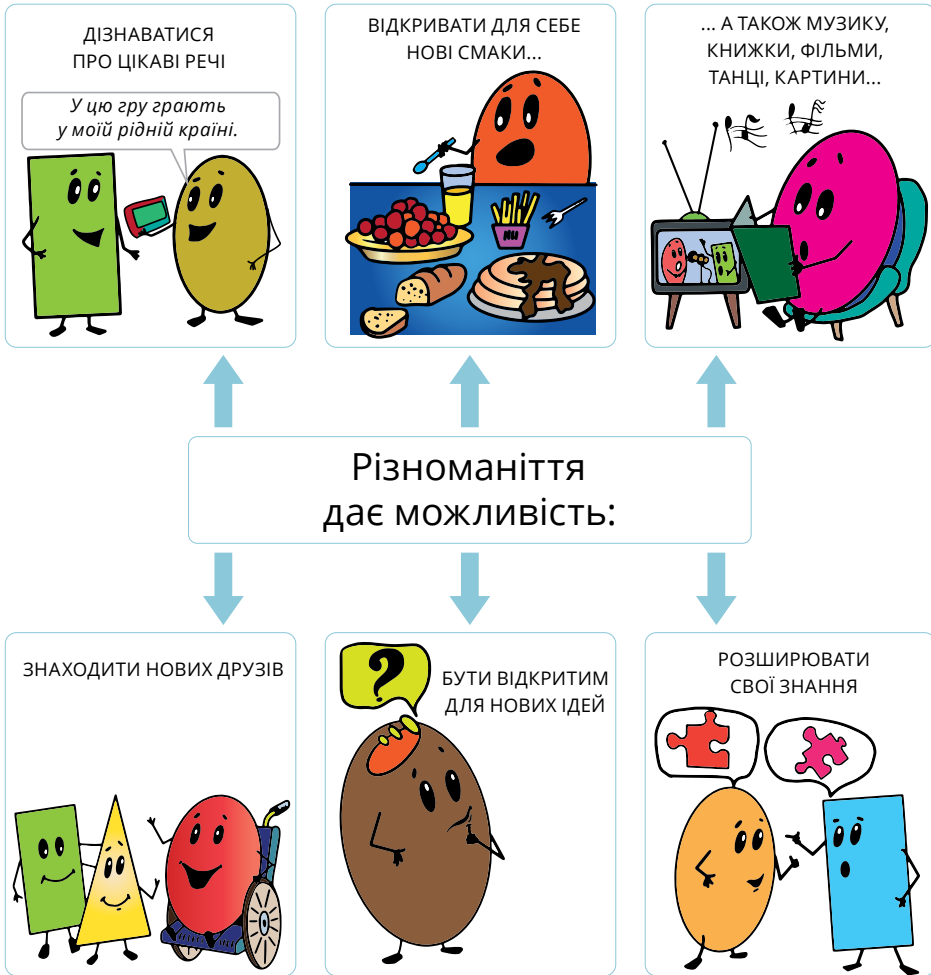
Мал. 8. Що означає різноманіття у нашому житті?



- Назвіть один факт про себе, який є спільним для всіх учнів класу, та один факт, який робить вас унікальним, неповторним.
- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте цікаві факти про жителів різних країн світу. Що здивувало вас найбільше?
- Як ви розумієте слова французького письменника Антуана де Сент-Екзюпері: «Якщо я чимось не схожий на тебе, я цим зовсім не ображаю тебе, а навпаки — обдаровую тебе?»

## ПЕРЕВАГИ РІЗНОМАНІТТЯ

Кожна людина своєю унікальністю збагачує життя громади. Розгляньте мал. 9 і назвіть переваги, які нам дає різноманіття.



Мал. 9. Деякі переваги різноманіття



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте наведені ситуації про ставлення дітей до різноманіття.
- Обговоріть у парах, як мали б вчинити діти у цих ситуаціях? Що вони втрачають, коли ставляться до не схожих на себе недоброчливо?

# ТОЛЕРАНТНІСТЬ, УПЕРЕДЖЕНІСТЬ, ДИСКРИМІНАЦІЯ

*Толерантність* — це вміння сприймати людей такими, якими вони є, визнання за кожним права бути іншим, здатність поважати погляди та риси, відмінні від ваших. Звісно, якщо це не обмежує права інших людей та не загрожує їхньому життю та здоров'ю.

*Дискримінація* — це порушення чи позбавлення людини прав за расовою, національною, статевою, релігійною або іншою ознакою (мал. 10). Дискримінацію часто породжує *упереджене ставлення*, наприклад, коли вважають, що всі міські мешканці ледачі, а всі селяни — малоосвічені.



Мал. 10. Ознаки, за якими може відбуватися дискримінація



- Розгляньте мал. 10. Розкажіть, з яким упередженим ставленням можуть зіткнутися люди, котрі мають таку ознаку. Поясніть, чому воно є хибним.
- Уявіть, що хтось із цих людей є вашим другом або подругою. Як ви відреагували б на дискримінацію?
- Пригадайте відомі вам із фільмів або літературних творів історії дискримінації. У чому вони полягали? За якими ознаками відбувалися?

## ЯК ВИНИКАЄ ДИСКРИМІНАЦІЯ



Мал. 11. Історія про те, як виникає дискримінація та як з нею боротися



- Розгляньте комікс про упереджене ставлення та дискримінацію кольорових чоловічків (мал. 11).
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм. Яка його основна ідея?
- Обговоріть, що відчуває людина, яка зазнає дискримінації.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність визначення дискримінації та упередженого ставлення.

1) Дискримінація

А) хибне ставлення, яке складається щодо людей або подій наперед, ще до знайомства й аналізу фактів

2) Упереджене ставлення

Б) порушення чи позбавлення людини прав за будь-якою ознакою: расовою, національною, статевою, релігійною тощо

2. Визначте, яка поведінка демонструє повагу до інших людей, а яка — упереджене ставлення чи дискримінацію.

А) якщо хтось не погоджується зі мною, я вважаю, що ця людина не дуже розумна	Б) коли я спілкуюся з людиною іншої віри, я все одно ставлюся до неї з повагою
В) мені цікаво спілкуватися з людьми різних національностей	Г) я не хочу сидіти поруч за однією партою з дитиною, яка має інвалідність

3. Напишіть у зошиті за зразком:

- 3 унікальні речі, які ви розказали б іноземцю про Україну або свій рідний край;
- 2 країни світу, які ви хотіли б відвідати;
- 1 найважливішу думку, яку ви засвоїли після вивчення цієї теми.

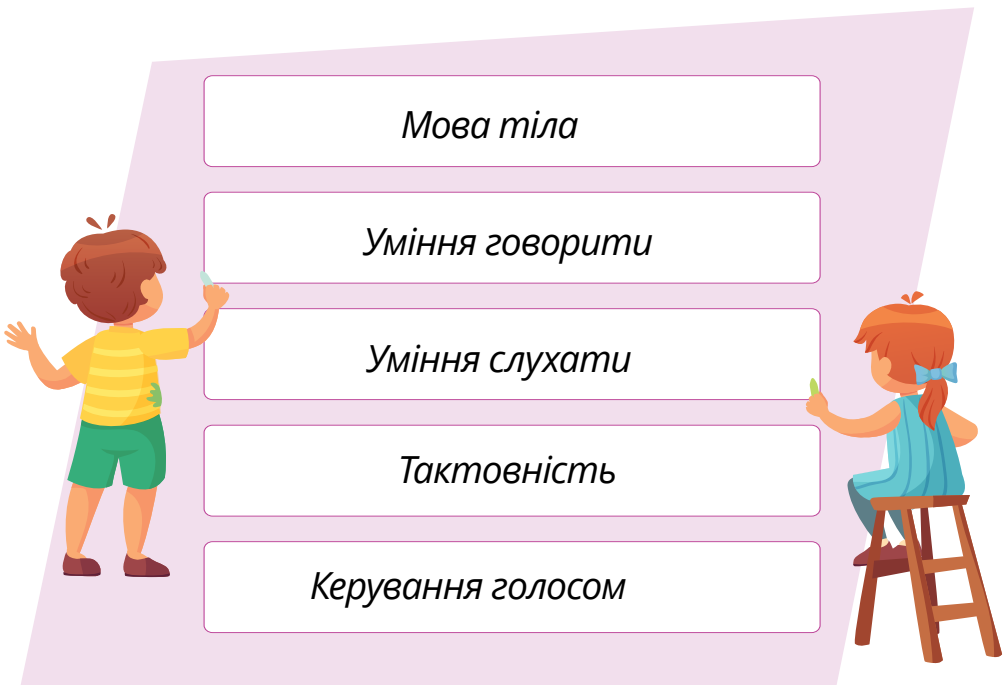
4. Оцініть свої досягнення.

Я розумію, чому потрібно виявляти повагу до різноманіття поглядів і особистісних якостей інших людей. ☆☆☆

Я можу пояснити, як виникає дискримінація. ☆☆☆

# § 5. Що сприяє порозумінню між людьми

- НЕВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ
- ТАКОВНІСТЬ • УМІННЯ СЛУХАТИ
- УМІННЯ ГОВОРИТИ



У цьому параграфі ви:

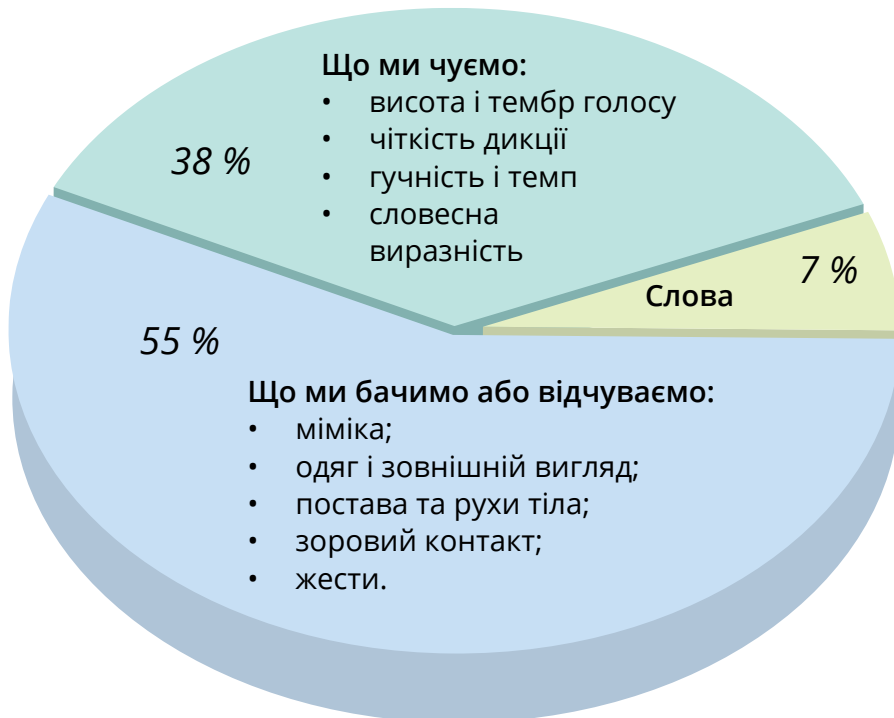
- дізнаєтеся, що таке невербальне спілкування;
- обговорите, як тактовність та гарні манери сприяють порозумінню між людьми;
- розвиватимете навички уважного слухача, ефективного спілкування.

## СПІЛКУВАННЯ БЕЗ СЛІВ

*Спілкування* — це обмін думками, новинами, враженнями, тобто повідомленнями. Спілкуватися можна вербально — використовуючи слова, і невербально — за допомогою мови тіла: міміки, жестів, інтонації тощо.

*Міміка* — це виразні рухи м'язів обличчя людини, а *жести* — виразні пози та рухи частин тіла (рук, ніг, голови).

Ознаками невербального спілкування також є висота і тембр голосу, його гучність, інтонація, темп мовлення, словесна виразність (мал. 12).



Мал. 12. Чинники сприйняття інформації (у відсотках)



Пограйте у гру «Відгадайте слово».

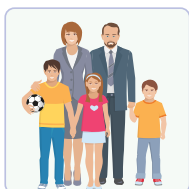
Хтось із учнів виходить у центр класу. Ведучий пошепки каже йому будь-яке слово, наприклад «корова». Завдання полягає в тому, щоб повідомити це класу без слів, використовуючи лише мову тіла — міміку та жести.

## ЯК БУТИ ТАКОВНИМ

Для того, щоб бути гарним співрозмовником, треба виховувати у собі *тактовність* — уміння вести розмову, не ставлячи інших у незручне становище.

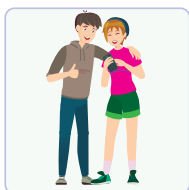
Відкритість і щирість також є рисами тактовної людини. Приємно спілкуватися з людьми, які говорять те, що думають, але роблять це у тактовній формі.

Однак існують теми, які краще не порушувати в розмовах. Це, наприклад, особисті секрети, релігійні та політичні погляди, проблеми зі здоров'ям (крім випадків, коли це щось термінове).



### З батьками та сім'єю зазвичай говорять про:

- свої особисті думки й переживання, про все, що непокоїть або цікавить;
- інтереси, смаки, вподобання;
- способи вирішення тих чи інших проблем.



### Із друзями зазвичай говорять про:

- спільні для вас думки й переживання, особливо про ваше минуле, яке ви провели разом, чи спільні дії у майбутньому;
- захоплення та цікавий досвід.



### Зі вчителями зазвичай говорять про:

- навчання у школі, способи вирішення проблем та досягнення навчальних цілей;
- свої інтереси й захоплення.



### У компанії зі знайомими зазвичай говорять про:

- погоду, їжу, домашніх тварин, фільми, музику, ігри, місця для подорожей тощо.

Мал. 13. Приклади тем для спілкування з різними людьми



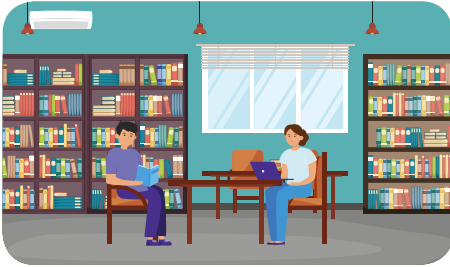
- Об'єднайтеся у 4 групи (родина, друзі, вчителі, знайомі). Розкажіть у групах, що ви зазвичай обговорюєте з батьками, друзями, вчителями, знайомими.
- Порівняйте свої приклади з темами на мал. 13.



## УМІННЯ ГОВОРИТИ

Не всі люди вміють чітко висловити свою думку. Уміння говорити є однією із найважливіших навичок спілкування. Намагайтеся більше читати, це збагачує словниковий запас.

Важливо також уміти добирати гучність голосу залежно від конкретної ситуації (мал. 14). Наприклад, якщо читати вірш виразно, але дуже тихо, вас буде важко почути. Якщо говорити занадто голосно, інші люди відчуватимуть дискомфорт.



Мал. 14. Ситуації, в яких треба говорити по-різному

- Розгляньте мал. 14 і поміркуйте, коли можна говорити голосно, а коли — тихо, пошепки.
- Перейдіть за QR-кодом. Завантажте картки «Залишайся в темі» та пограйте у гру.
- Перший гравець піднімає картку й починає розповідати історію (наприклад, «Одного разу хлопчик купив парасольку»).
- Наступний піднімає іншу картку та додає одне речення, але так, щоб це було продовженням історії. Тему змінювати не можна.



## УМІННЯ СЛУХАТИ

Під час спілкування кожна людина і говорить, і слухає. Той, хто в цей момент слухає, також є активним учасником розмови. Тому вміння слухати не менш важливе, ніж вміння говорити.

Якщо людина тільки вдає, що слухає, а сама відволікається і думає про своє, вона може не почути щось дуже важливе. Або навіть образити співрозмовника. Тож для ефективного спілкування дуже важливо навчитися бути гарним слухачем.

Розгляньте мал. 15 і поміркуйте, за якими ознаками можна визначити, чи уважно вас слухають.



Мал. 15. Ознаки уважного та неуважного слухання



- Об'єднайтеся у пари та визначте між собою, хто буде першим номером.
- Перейдіть за QR-кодом і розподіліть між другими номерами картки з манерами слухання, щоб перші їх не побачили. Після цього перші номери розповідають про цікавий випадок зі свого життя, а другі номери поводяться згідно з картою, яку вони отримали.
- Після цього перші номери по черзі розповідають, чи комфортно їм було спілкуватися і чи можуть вони назвати своїх співрозмовників уважними слухачами.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поміркуйте та розкажіть, що можуть зробити та сказати діти, щоб висловити свої думки щиро, але тактовно.

На уроці з мистецтва Аня показала Кості свій малюнок. Костя бачить, що малюнок вийшов гарним, але є певні недоліки.

Павло пишається своєю новою зачіскою, однак Сашку, його найкращому другу, вона не подобається.

Денис, Маша, Катя і Антон грають у настільні ігри. Маші стало трохи нудно й вона хоче запропонувати всім разом складати конструктор чи пазли.

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

- Вербальне спілкування відбувається за допомогою міміки, жестів, інтонації тощо.
- Усне і письмове спілкування є невербальним.
- Спілкуватися можна і за допомогою слів, і без них — із використанням міміки, жестів, інтонації.

3. Оцініть свої досягнення.

Я вмію обирати теми для обговорення з різними людьми.



Я можу продемонструвати вміння уважно слухати.



## РОЗДІЛ 3. РОЗБУДОВА СТОСУНКІВ

### § 6. Дружня родина

- СКЛАД РОДИНИ • СІМЕЙНІ ОБОВ'ЯЗКИ
- ВЗАЄМОДОПОМОГА • ПІКЛУВАННЯ



*У цьому параграфі ви:*

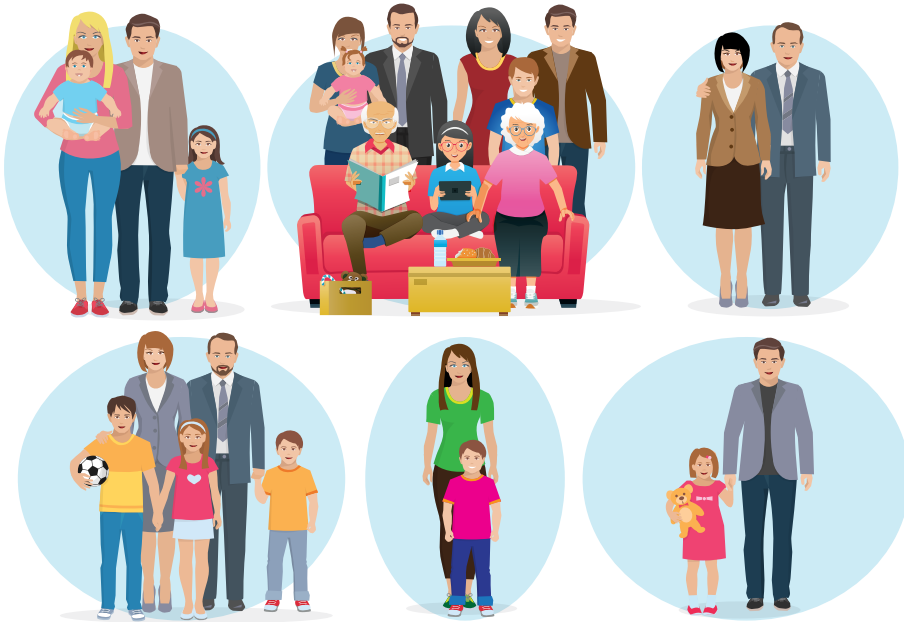
- дослідите склад родини;
- ознайомитеся з правилами дружньої родини;
- проаналізуєте свої домашні обов'язки;
- вчитиметеся піклуватися про рідних;
- розвиватимете уміння усвідомлювати сімейні цінності, ефективно спілкуватися, співчувати, співпрацювати.

## НАЙБЛИЖЧІ ТА НАЙРІДНІШІ ЛЮДИ

Сім'я є найближчим колом стосунків для кожної людини. Сім'ї (родини) бувають різними: великими та маленькими. У деяких є і мама, і тато, а буває й так, що є тільки один із батьків. Не в усіх є бабусі й дідусі, братики та сестрички. Є сім'ї, у яких живуть усиновлені діти, або діти живуть із бабусею чи дідусем, іншими родичами.

Зазвичай сім'ї живуть разом. Проте трапляється, що члени однієї родини живуть окремо. Тоді діти можуть жити з одним із батьків або тимчасово проживати з родичами.

Отже, є різні за складом сім'ї. Але всі можуть бути щасливими в будь-якій родині, якщо ставляться одне до одного з любов'ю та повагою.



Мал. 16. Приклади складу сім'ї



- Розгляньте мал. 16. Назвіть склад цих сімей.
- Покажіть фото своєї сім'ї, розкажіть про неї.
- Перейдіть за QR-кодом і складіть частини прислів'я про сім'ю.

# ПРАВИЛА ДРУЖНЬОЇ РОДИНИ

По-справжньому дружньою та щасливою можна назвати лише ту родину, в якій усі підтримують одне одного, разом проживають радісні та сумні події життя, дотримуються спільних правил.

Важливо, щоб не лише батьки турбувалися про дітей, а й діти розуміли почуття дорослих та допомагали їм.



Мал. 17. Деякі ознаки дружньої родини



- Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і виконайте завдання «Правила дружньої родини». Обговоріть у парах, чому ви обрали такі відповіді.
- Створіть свою пам'ятку дружньої родини.

## ОБОВ'ЯЗКИ У СІМ'І

Кожен із членів сім'ї має свої обов'язки. Їх справедливий розподіл та виконання є однією з ознак дружньої родини.

У сім'ї, де правильно розподілено обов'язки, кожен робить внесок у загальний добробут сім'ї. А працюючи разом у домі чи на подвір'ї, всі члени сім'ї почуваються однією дружньою командою!



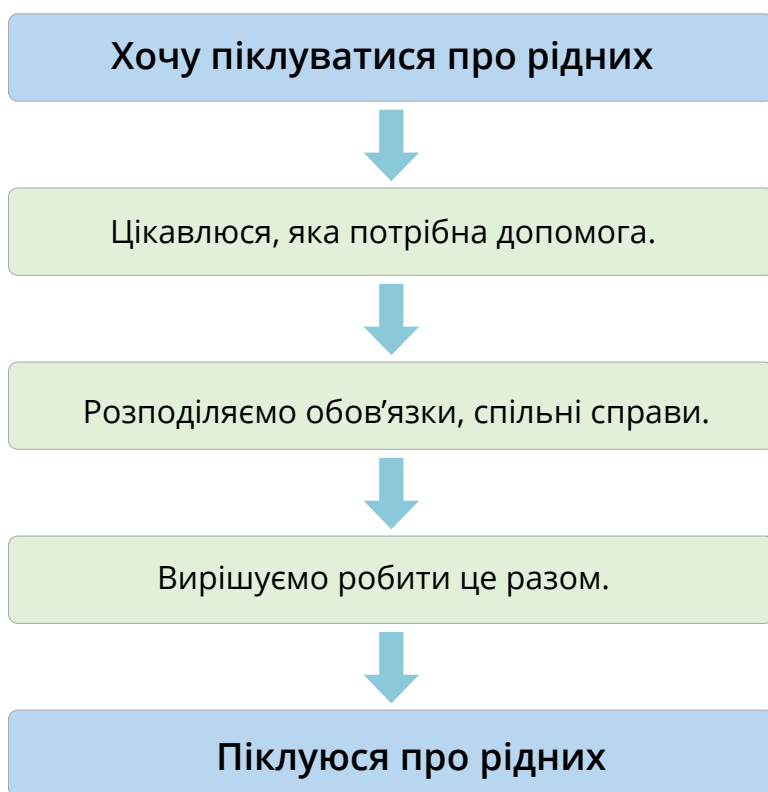
- Об'єднайтесь у пари. Обговоріть, які обов'язки вдома ви маєте. Які з них є однаковими для вас, а які — ні?
- Напишіть на дошці перелік домашніх обов'язків. Проведіть голосування, хто серед членів родин вашого класу найчастіше їх виконує. Намалюйте діаграму. Порахуйте, хто з членів ваших родин виконує найбільшу кількість обов'язків. Як ви можете допомогти рідним у виконанні їхніх обов'язків?
- Завантажте за QR-кодом бланк «Мої домашні обов'язки». Визначте, які з цих справ ви вже можете робити самостійно. Що ви робите постійно? Чого ви хотіли б навчитися найближчим часом?



## ЯК ПІКЛУВАТИСЯ ПРО РІДНИХ

Члени родини зазвичай піклуються одне про одного, але роблять це по-різному.

Намагайтеся щодня робити щось приємне для своїх близьких. Якщо не знаєте, з чого почати, використайте такий алгоритм.



Мал. 18. Алгоритм надання підтримки



- Завантажте за QR-кодом бланк «Що я планую (можу) зробити для рідних». Виконайте завдання.
- Об'єднайтесь у групи та зіграйте сценки, які демонструють ваше спілкування з рідними в таких ситуаціях:
  - сім'я готує святковий обід;
  - бабуся погано почувається;
  - генеральне прибирання в оселі;
  - дорослі повернулися з роботи.





## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які правила сприяють дружнім стосункам у родині, а які їх руйнують.

А) любити та підтримувати рідних	Б) відмовлятися від домашніх обов'язків
В) допомагати одне одному	Г) дослухатися до порад старших членів родини

2. Назвіть сімейні традиції, які зображено на піктограмах.



3. У сім'ї Семенченків є кілька дітей. Одна дитина каже, що у неї є брат і сестра, а інша — що у неї немає сестри. Скільки в сім'ї братів і скільки сестер?

4. У двох рідних братів — Андрія та Сергія — народилися сини. Кожен із братів назвав свого сина на честь брата. Назвіть їхні імена та по батькові.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю ознаки дружньої родини. ☆☆☆

Я можу назвати свої сімейні обов'язки, які я виконую.  
☆☆☆

Я знаю, як виявляти турботу та піклування про своїх рідних.  
☆☆☆

# § 7. Стосунки з однолітками

- ДРУЖБА • ОДНОКЛАСНИКИ
- ПІДТРИМКА • ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ



*У цьому параграфі ви:*

- дослідите ознаки справжньої дружби;
- потренуєтеся представляти своїх друзів;
- проаналізуєте спільні інтереси хлопців і дівчат;
- розвиватимете уміння співпрацювати, усвідомлювати цінність дружби, ефективно спілкуватися, співчувати, протидіяти тиску і дискримінації.

## ХТО ТАКИЙ ДРУГ / ПОДРУГА

Друзі/подруги — дуже важливі люди у житті кожної людини. Як правило, дружба не народжується раптово. Зазвичай вона проходить перевірку ситуаціями, в яких виявляється характер і вміння допомогти одне одному. Справжня дружба потребує відданості, а іноді навіть самопожертви.



Мал. 19. Деякі ознаки справжньої дружби



- Розгляньте мал. 19. Методом мозкового штурму доповніть зазначені ознаки справжньої дружби.
- Об'єднайтеся у пари та розкажіть одне одному про свого найближчого друга/подругу. Як і коли ви з ним/нею познайомилися?
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм про Вогника і Жолудя. Обговоріть, чи можна назвати героїв мультфільму друзями. Які якості допомагають бути справжнім другом/подругою?



## ХЛОПЦІ ТА ДІВЧАТА: ВЧИМОСЯ ТОВАРИШУВАТИ

У вашому віці хлопчики здебільшого хочуть спілкуватися з хлопчиками, а дівчатка — з дівчатками. Дехто вважає, що з дітьми протилежної статі їм буде нецікаво. І через це іноді багато втрачають. Так, один хлопчик усе літо нудився на самоті лише тому, що принципово не грався з дівчатками. Якось одна з дівчаток відмовилася від очікуваної подорожі через те, що у групі були лише хлопці.

Однак хлопчикам і дівчаткам можна легко знайти спільні інтереси, щоб разом цікаво проводити дозвілля.

Розваги, популярні  
серед дівчат:

- робити одна одній зачіски;
- 
- 
- 

Розваги, популярні  
серед хлопців:

- грати у баскетбол;
- 
- 
- 

Розваги, однаково популярні  
серед хлопців і дівчаток:

- грати у настільні ігри;
- 
- 

Мал. 20. Спільні розваги хлопчиків і дівчаток



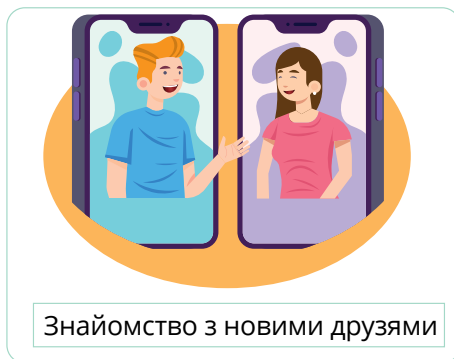
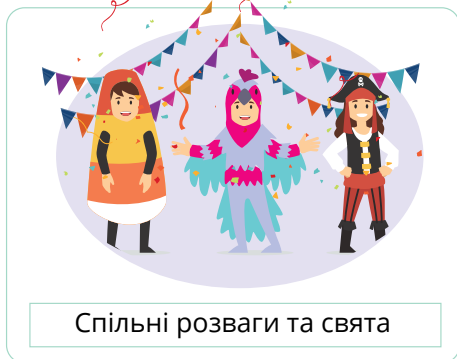
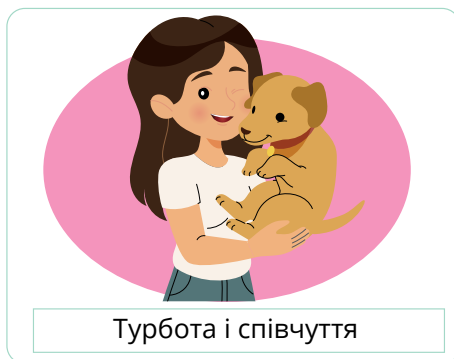
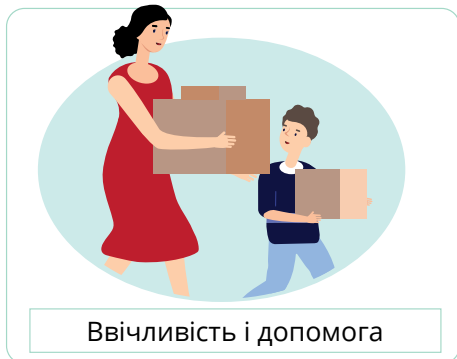
- Об'єднайтеся у дві групи — хлопчики та дівчатка. Запишіть по п'ять своїх улюблених розваг. Порівняйте ці списки.
- Проаналізуйте, чи є у списках щось спільне (наприклад, хлопчики й дівчатка відзначили комп'ютерні ігри)? Запишіть спільні розваги до окремого списку.
- Перейдіть за QR-кодом. Оберіть шаблон і запишіть побажання для однокласників протилежної статі.



## ДРУЖБА ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ

Щоб підтримувати дружні стосунки або знайти нового друга/подругу, необхідно показувати цій людині, що вона є для вас особливою, важливою і цікавою (мал. 21).

Але потрібно пам'ятати, що ви не повинні підтримувати друга/подругу, якщо вони пропонують щось небезпечно. У такому разі ви маєте повідомити про це дорослим.



Мал. 21. Пошук і підтримка дружніх стосунків



- Продовжте речення «Я хороший/хороша друг/подруга, тому що...»
- Розкажіть, що допомагає підтримувати дружні стосунки. Обговоріть, як це можна робити під час спілкування з однокласниками.
- Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланк завдання. Напишіть, як ви поводитися б у спілкуванні зі скількома друзями/подругами під час зазначених ситуацій.



## ЯК ЗНАЙТИ НОВИХ ДРУЗІВ/ПОДРУГ

Що треба робити, аби знайти нових друзів/подруг? Насамперед, важливо дізнатися про етапи становлення дружби. Тобто зрозуміти, як поступово знайомий/знайома може стати найближчим другом/подругою.

### Етапи становлення дружби

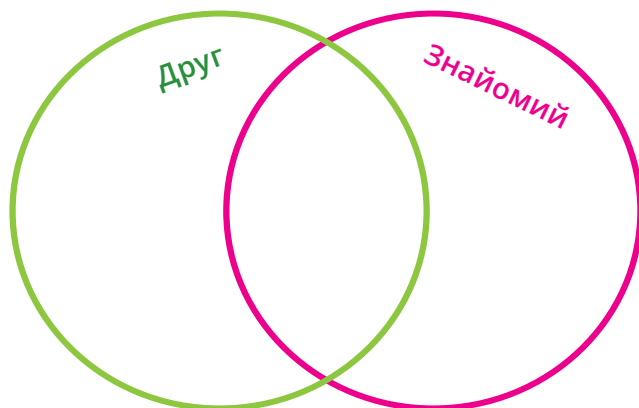
1. *Активний пошук нового друга/подруги.* Майбутні друзі оточують нас скрізь. Наприклад, гарним місцем для пошуку нових друзів є навіть шкільний клас. Часто ще з першого класу діти звикають дружити одне з одним і далі можуть навіть не звертати увагу на тих однокласників, з якими не подружилися із самого початку. Тож якщо ви хочете знайти собі нових друзів, варто звернути увагу на своїх однокласників.
2. *Підтримка спілкування із новим другом/подругою.* Це можна робити через невимушену розмову або використовуючи соціальні мережі.
3. *Встановлення глибшого емоційного зв'язку для того, щоб дружба «укорінилася».* Якщо дружні стосунки зав'язалися, підтримуйте їх. Частіше спілкуйтеся, шукайте якомога більше спільних інтересів, намагайтеся частіше проводити вільний час разом, діліться своїми секретами тощо.
4. *Підтримка дружніх і доброзичливих стосунків.* Із близьким другом/подругою також потрібно підтримувати стосунки. Варто бачитися якомога частіше, а якщо не виходить — спілкуватися хоча б у соціальних мережах.



- Об'єднайтесь у пари та потренуйтеся коротко представляти одне одного.
- Перейдіть за QR-кодом і заповніть свій «профіль» для оголошення про пошук друга/подруги.
- Об'єднайтесь у групи та розіграйте сценки, уявивши, що один із вас — новий учень/учениця, і він хоче знайти друзів у класі.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Створіть перелік п'яти найважливіших для вас якостей справжнього друга/подруги.
2. Поміркуйте, чим схожі поняття «друг» та «знайомий». Для цього заповніть діаграму Венна, використовуючи підказку нижче діаграми. Поясніть, чому, на вашу думку, важливо розуміти різницю між друзями та знайомими?



людина, яку ти трохи знаєш, але вона не є близьким другом

цій людині ти можеш довірити будь-який секрет

людина, яка обов'язково підтримає тебе, і ти її — також

з цією людиною ви можете мати спільні інтереси

людина, з якою можна весело проводити час

з цією людиною ви говорите лише на загальні теми

3. Чому вміння представляти друзів та знаходити нових товаришів — це важлива навичка на все життя?
4. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати якості справжнього друга/подруги.



Я вмію представляти своїх друзів.



Я знаю, як підтримувати дружні стосунки з однолітками.



## § 8. Друзі та подруги з інвалідністю

- ЛЮДИ З ІНВАЛІДНІСТЮ
- КОМФОРТНЕ ДОВКІЛЛЯ



*У цьому параграфі ви:*

- обговорите, які права мають діти з інвалідністю;
- потренуєтеся висловлювати підтримку людям, які цього потребують;
- дізнаєтеся про історії видатних людей з інвалідністю;
- розвиватимете уміння співчувати, співпрацювати, ефективно спілкуватися, підтримувати людей з інвалідністю.

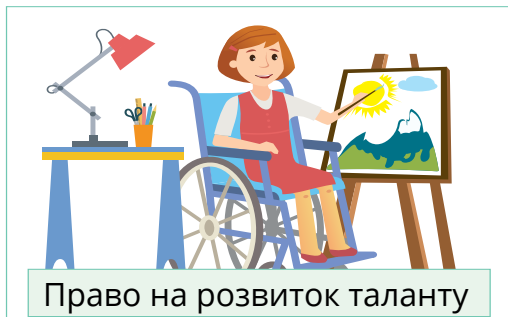
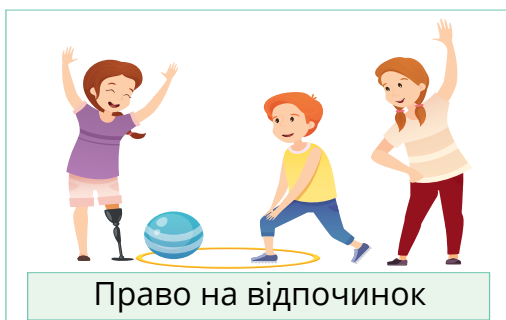


## ПРАВА ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Гострий зір, слух, можливість вільно рухатися — усе це часто сприймається, як належне. На жаль, дехто народжується з порушеннями зору, слуху, опорно-рухового апарату. Або набуває їх унаслідок травми чи захворювання.

Поруч з нами живуть і навчаються хлопчики та дівчатка, які мають слабке здоров'я, погано бачать або чують, пересяваються в інвалідному візку. Кожен із цих дітей також має неповторний характер, захоплення, інтереси, мрії, бажання мати друзів, вчитися та бути важливим членом суспільства.

Розгляньте мал. 22 й обговоріть, які права мають діти з інвалідністю.



Мал. 22. Деякі права дітей з інвалідністю



- Обговоріть, які ще права мають діти з інвалідністю. Чи відрізняються їхні права від прав інших дітей?
- Перейдіть за QR-кодом та подивіться мультфільм «Подарунок». Завантажте бланк завдання і дайте відповіді на запитання щодо мультфільму.

# ДБАЄМО ПРО ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Життя *людей з інвалідністю* багато в чому залежить від того, як ставляться до них інші. Як і будь-хто, вони хочуть спілкуватися, мати друзів, заслуговують на повагу і розуміння. Ми маємо знати, як, у разі потреби, висловити підтримку й допомогти людям з інвалідністю.

## ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ З ІНВАЛІДНІСТЮ

1. Уважно вислухай її.
2. Намагайся зрозуміти проблему.
3. Поміркуй, як можна допомогти.
4. Якщо ти маєш якусь справу, подумай, що важливіше: твоя справа чи людина, яка потребує допомоги.
5. Якщо можеш допомогти самостійно — дій!
6. Якщо сам допомогти не в змозі — звернися по допомогу до інших людей, до дорослих.



- Прочитайте пам'ятку «Як допомогти людині з інвалідністю». Проаналізуйте, як потрібно поводитися у ситуаціях, коли такі люди потребують допомоги. Підготуйте сценку про це і покажіть її в класі.
- Обговоріть, як, на вашу думку, почувається людина з інвалідністю, коли вона не має друзів?
- За допомогою QR-коду завантажте бланк завдання. Оберіть для кожної наведеної ситуації варіант, як краще висловити підтримку та/або надати допомогу людям з інвалідністю.



# ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Під час спілкування з людьми, які мають різні порушення здоров'я, варто дотримуватися таких порад:

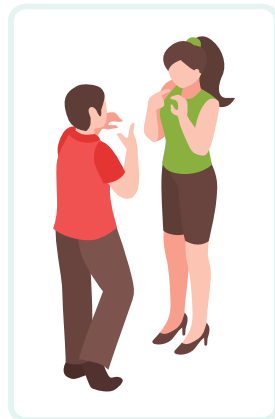
## Під час спілкування з людьми, які мають обмежену рухливість:

- Розмовляючи з людиною в інвалідному візку, нахиліться до рівня її очей або відійдіть назад.
- Запропонуйте допомогу, коли треба відчинити двері чи проїхати ділянку, вкриту піском, травою.
- Якщо вам дозволили везти візок, котіть його повільно і плавно.
- Не спирайтеся на інвалідний візок чи інший допоміжний засіб людини.
- Залиште достатньо вільного місця для тих, хто користується ходунками або милицями.



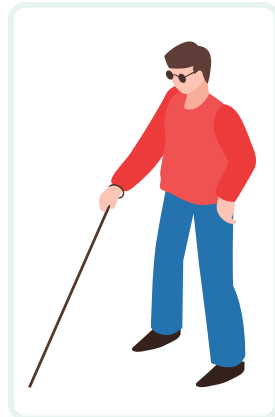
## Під час спілкування з людьми, які мають порушення слуху або нечують:

- Щоб звернути на себе увагу, помахайте рукою або обережно доторкніться до цієї людини.
- Під час бесіди дивіться на людину, з якою ви розмовляєте, навіть якщо вона користується послугами сурдоперекладача.
- Говоріть чітко і зрозуміло. Багато людей із вадами слуху вміють читати по губах.
- Використовуйте міміку, жести, рухи тіла, щоб наголосити на змісті сказаного.



## Під час спілкування з людьми, які мають порушення зору або не бачать:

- Назвіть себе: «Я Сашко/Іванка — ваш сусід/сусідка».
- Не треба хапати людину, щоб супроводжувати її, дозвольте їй узяти вашу руку.
- Якщо попереду спуск чи підйом, скажіть про це тому, кого ви супроводжуєте.
- Якщо людина йде з собакою-поводирем, не чіпайте собаку й не давайте йому команд. Хочете доторкнутися до собаки — запитайте дозволу в його господаря.



## ОТОЧЕННЯ, КОМФОРТНЕ ДЛЯ ВСІХ

Суспільство, в якому всі поважають права одне одного, є толерантним. Важливою ознакою такого суспільства є облаштоване довкілля для людей з інвалідністю, а також для вагітних жінок, дітей, людей похилого віку тощо.

Розгляньте мал. 23 і назвіть умови, які створюються для комфортного життя людей з інвалідністю.



Мал. 23. Умови комфортного довкілля для людей з інвалідністю



- Пересування є важким випробуванням для багатьох людей з інвалідністю. Подивіться відео про доступність спеціального облаштування для них.
- Обговоріть:
  - Яких трьох найефективніших заходів можна вжити у вашому населеному пункті для покращення якості життя осіб із порушенням зору?
  - Як можна покращити умови життя осіб із порушенням слуху?
  - Що можна зробити для людей з обмеженою рухливістю?



## УСПІХ ПІД СИЛУ КОЖНОМУ

Люди з інвалідністю щодня долають неабиякі труднощі. Попри це, вони часто досягають визначних успіхів у різних сферах життя.



**Стіві Вандер** — американський музикант, співак, композитор, автор текстів пісень.



**Олена Юрковська** — українська біатлоністка, лижниця, багаторазова чемпіонка Паралімпійських ігор.



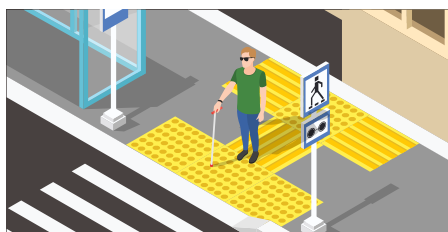
**Крісті Браун** — ірландський письменник і художник.



- Подивіться відео про іншу українську чемпіонку паралімпійку — Оксану Зубковську. Обговоріть:
  - Як вона йшла до своєї мети?
  - Які труднощі пододала під час змагання у Токіо?
  - Як Паралімпійські ігри зламали упереджене ставлення суспільства щодо можливостей людей з інвалідністю?
  - Чи маєте ви знайомих з інвалідністю, які вміють робити те, чого не вмієте ви?
- Підготуйте есе про життя відомої людини з інвалідністю. Презентуйте їх у класі або розмістіть у соцмережах.

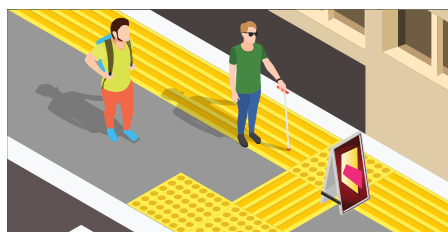
## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Доступність громадського транспорту значно полегшує життя людей з інвалідністю, а також літніх людей або батьків із немовлятами. Назвіть способи, за допомогою яких можна зробити громадський транспорт доступнішим для таких людей.
2. Визначте те, що робить життя людей з інвалідністю кращим, і те, що цьому перешкоджає.



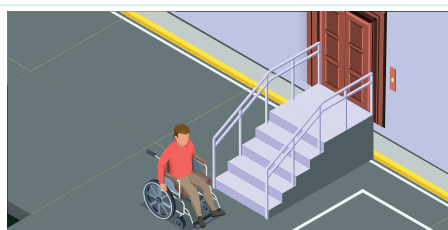
**А**

тактильне покриття  
на тротуарах і сходах



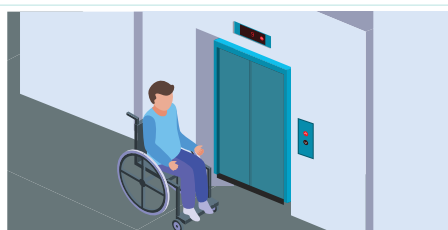
**Б**

сторонні предмети  
на тротуарних доріжках



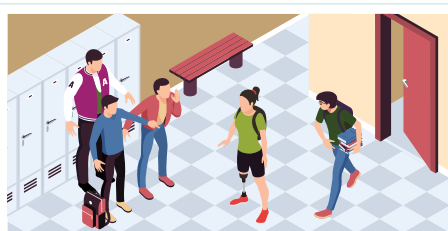
**В**

високі сходи



**Г**

ліфт



**Г**

насмійки,  
булінг



**Д**

дружба,  
допомога

3. Прочитайте ситуації. Наведіть приклади тактовної та нетактовної поведінки.

Віка їде до бабусі автобусом. На одній із зупинок до автобуса зайшов, постукуючи ціпком, чоловік у темних окулярах. Дівчинка підвелася зі свого місця і гучно сказала: «Сідайте на моє місце, ви ж сліпий!» Як ви думаєте, що відчув цей чоловік? Як краще могла вчинити Віка?



До 5-В класу прийшов новий учень — Ігор. Усі з цікавістю дивилися на нього, адже хлопчик пересувався на милицях. На перерві до нього підійшли троє однокласників і запитали: «Гей, старий, що це з тобою?» Ігор нічого не відповів, лише почервонів і схилив голову. Як ви думаєте, що відчув Ігор? Як повинні були поводитися однокласники?



4. Оберіть те, що здатне полегшити життя людей, які мають порушення зору (1), слуху (2), опорно-рухового апарату (3).

А) звуковий сигнал світлофора

Б) сурдопереклад

В) доброзичливе оточення

Г) слуховий апарат

Ґ) пандус, ліфт

Д) шрифт Брайля

Е) інвалідний візок

5. Оцініть свої досягнення.

Я вважаю права всіх людей, зокрема і людей з інвалідністю.



Я можу назвати людей з інвалідністю, які досягли успіху.



Я вмю висловлювати підтримку людям з інвалідністю.



# § 9. Ввічливе спілкування

- УВАЖНЕ СЛУХАННЯ • ПРОХАННЯ
- КОМПЛІМЕНТ



*У цьому параграфі ви:*

- обговорите ознаки ефективного спілкування;
- навчитеся ввічливо висловлювати прохання;
- потренуєтеся робити компліменти;
- відпрацюєте уміння говорити й уважно слухати.



## ОЗНАКИ ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

Щодня ми спілкуємося з іншими людьми. Але чи можемо ми себе назвати хорошими співрозмовниками?

Наприклад, ми терпляче слухаємо чи любимо перебивати? Дивимося в очі співрозмовника/співрозмовниці чи опускаємо очі додолу (мал. 24)?



Мал. 24. Ознаки ефективного спілкування



- Розгляньте мал. 24. Обговоріть, як ви розумієте наведені ознаки ефективного спілкування.
- Перейдіть за QR-кодом. Завантажте і роздрукуйте бланк «Мої навички спілкування». Проаналізуйте за наведеним бланком, наскільки добре у вас розвинені навички ефективного спілкування.

## НАВИЧКИ УВАЖНОГО СЛУХАННЯ

У спілкуванні вміння слухати — не менш важливе, ніж вміння говорити. Адже кожній людині важливо бути почутою. З іншого боку, слухаючи уважно, ми дізнаємося більше про людину, з якою спілкуємося.

Ті, хто уважно слухає, є активними учасниками розмови. Вони дивляться в очі співрозмовника/співрозмовниці, намагаються зрозуміти, про що вони говорять і що відчувають.

Уважні слухачі підбадьорюють співрозмовників, але не перебивають їх. Вони не відволікаються і не змінюють тему розмови. Якщо чогось не зрозуміли, намагаються це уточнити. Висловлюють свою позицію, уважно вислухавши іншу сторону (мал. 25).



Мал. 25. Ознаки уважного і неуважного слухання



Уявіть, що вчитель/вчителька пояснює нову тему. Як ви можете продемонструвати, що зацікавлені й уважно слухаєте?

## ЯК ВИСЛОВИТИ ПРОХАННЯ

Ніщо не коштує так дешево і не цінується так дорого, як ввічливість. Пам'ятайте про необхідність ввічливо звертатися до людей, особливо коли просите про послугу чи допомогу.

Приязно подивіться на співрозмовника.

Чемно привітайтеся і зверніться на ім'я.

Ввічливо попросіть допомоги.

Поясніть, що ви хочете.

Якщо вам допомогли, щиро подякуйте. Якщо відмовили, перепросіть.

— Привіт, Ігорю!  
— Привіт, Катю!  
— Допоможи мені, будь ласка, налаштувати презентацію для завтрашнього показу.  
— Я б із радістю, але ще сам не підготувався.  
— Вибач, що потурбувала. Успіхів!  
— Дякую, тобі також!



Мал. 26. Алгоритм звернення по допомогу



Розгляньте мал. 26. Об'єднайтеся у пари та потренуйтеся ввічливо висловлювати прохання: допомогти з уроками, позичити олівець тощо.



Ввічливість допомагає налагоджувати добрі стосунки з людьми.

# ЯК РОБИТИ ТА ПРИЙМАТИ КОМПЛІМЕНТИ

Комплімент — це приємні, добрі слова, які поліпшують настрій, підбадьорюють людину, показують хороше ставлення до неї. Уміння робити компліменти є дуже важливим для дружнього спілкування.

## За що можна зробити комплімент

- За зовнішній вигляд (мені подобається твоя футболка, зачіска).
- За гарну роботу (чудовий малюнок; ти добре граєш у футбол).
- За допомогу (дякую, що допоміг/допомогла мені).
- За особистісні якості (ти дуже хороший друг/подруга).
- За речі, які вам подобаються (в тебе класна іграшка).

## Як правильно робити компліменти

- Спочатку подумайте, що ви хочете сказати.
- Підійдіть до людини й усміхніться.
- Скажіть комплімент щирим голосом.

## Як відповідати на компліменти

- Щиро подякуйте.
- Якщо хочете, зробіть комплімент у відповідь: «Ти теж дуже хороша/хороший подруга/друг».

Коли хтось щиро радіє зустрічі з вами, це зрозуміло не лише зі слів, а і з радісної усмішки, голосу. А якщо людина прикидається — її слова не відповідають мові тіла. Слід навчитися розпізнавати, коли з вами спілкуються щиро, а коли — ні. Розпізнати це допоможуть невербальні ознаки: голос, вираз обличчя, мова тіла.



- Перейдіть за QR-кодом, завантажте і роздрукуйте картки з компліментами.
- По черзі наосліп тягніть картки. Зачитуйте комплімент щирим голосом, якщо картка із радісним смайликом. Або нещирим — якщо із сумним смайликом. Інші мають здогадатися, який цей комплімент: щирий чи нещирий. Поясніть свій вибір.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть ознаки ефективного спілкування.

А) дивитися на співрозмовника

Б) перебивати

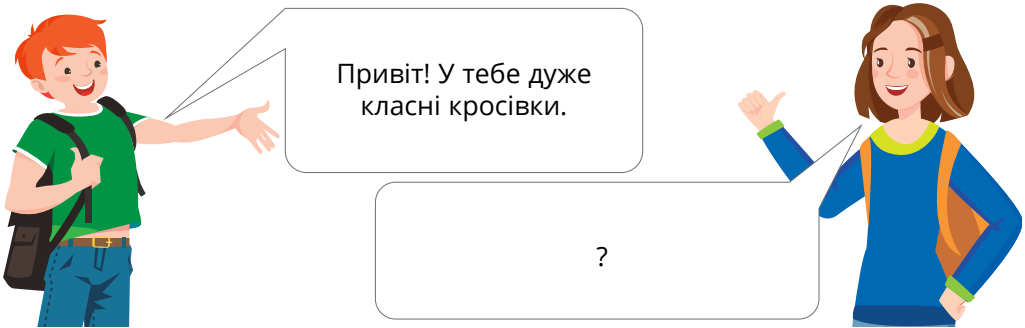
В) говорити чітко

Г) порушувати особистий простір

Ґ) слухати співрозмовника

Д) кричати

2. Захар зробив Діні комплімент. Що вона має відповісти? Як вона може продовжити розмову?



3. Прочитайте ситуації та дайте відповіді на запитання.

Ви розмовляєте з однокласником/однокласницею, а він/вона почав/почала часто позіхати. Про що це свідчить? Що ви можете зробити?

Ви говорите до друга чи подруги, а він/вона постійно дивиться на годинник. Про що це свідчить? Що ви можете зробити?

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю ознаки уважного слухання. ☆☆☆

Я можу ввічливо висловити прохання і зробити комплімент. ☆☆☆

# § 10. Спілкування з дорослими

- КОЛА ПІДТРИМКИ • ГАРЯЧА ЛІНІЯ
- ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР
- ПОДОЛАННЯ НЕВПЕВНЕНОСТІ



*У цьому параграфі ви:*

- створите кола підтримки від дорослих, яким довіряєте;
- змоделюєте, як звертатися по допомогу за телефонами довіри;
- дізнаєтеся більше про своїх учителів/вчительок;
- навчитеся визначати особистий простір;
- потренуєтеся долати невпевненість під час спілкування;
- розвиватимете уміння ефективно спілкуватися.

## ДОРΟΣЛІ, ЯКИМ МИ ДОВІРЯЄМО

Завжди важливо знати, від кого можна отримати пораду чи допомогу в різних життєвих ситуаціях. Звісно, дитина радше звернеться до батьків чи опікунів. Та що робити, коли їх немає поруч? У такому разі зверніться до того, кому довіряєте. Це може бути старший брат або старша сестра, тітка, дядько, бабуся чи дідусь. Може, у вас склалися довірчі стосунки з учителем, шкільним психологом або тренером, а може — з батьками вашого друга.



Мал. 27. Коло підтримки Даринки

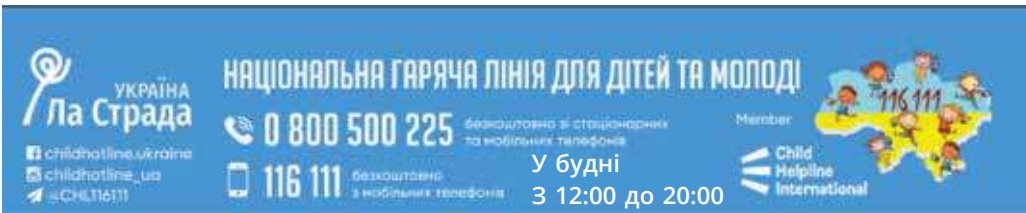


- Розгляньте мал. 27. З'ясуйте, до кого Даринка може звернутися по допомогу в родині, у школі, у спортивній секції.
- Поміркуйте, до кого з дорослих ви можете звернутися по допомогу. Створіть своє «Коло підтримки».
- Об'єднайтеся в пари та змодельуйте звернення до батьків/опікунів, учителів, психологів.

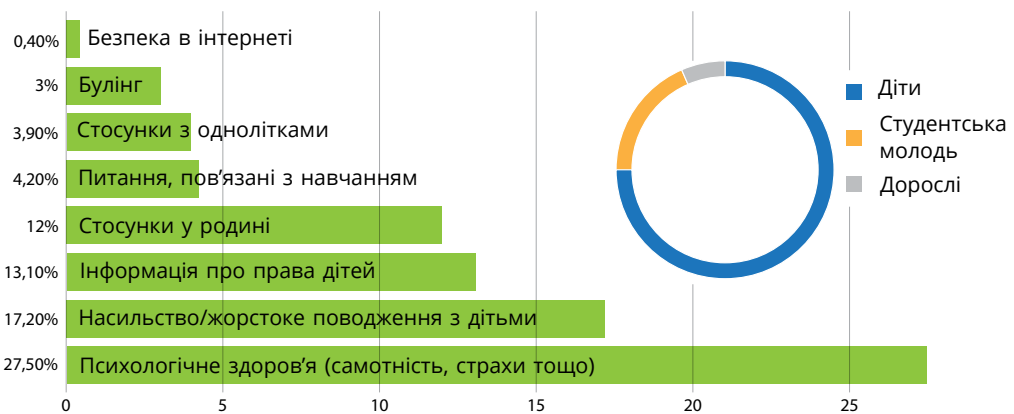
## КОЛИ ПОТРІБНО ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ

Якщо хтось вас ображає, лякає, змушує почуватися некомфортно, необхідно звернутися до дорослих, яким ви довіряєте. Їм можна розповісти або написати про все, що вас хвилює. Якщо хочете, можете взяти із собою для підтримки друга чи подругу.

Якщо ж вам загрожує небезпека, з вами жорстоко поводяться, ви маєте звернутися до поліції чи зателефонувати на національну гарячу лінію (мал. 28).



Тематика консультацій (січень-червень 2021)



Мал. 28. Національна гаряча лінія для дітей та молоді



- Розгляньте мал. 28 і дайте відповіді на запитання.
- За яким номером можна безкоштовно телефонувати з мобільного телефону? Зі стаціонарного?
- У які дні та години працює гаряча лінія?
- З яких питань зверталися найчастіше?
- Які питання цікаві особисто вам?
- Хто найчастіше звертався по допомогу?
- У парах змоделюйте звернення за телефонами довіри.





## СПІЛКУВАННЯ З УЧИТЕЛЯМИ

Інколи дітям здається, що вони мають забагато обов'язків: щодня ходити до школи, вчити уроки, відповідати біля дошки, писати контрольні тощо.

Дехто думає, що вчителі занадто вимогливі. Наприклад, задають багато домашніх завдань, змушують надолужувати пропущене.

А чи замислювалися ви над тим, що потрібно, щоб стати вчителем/вчителькою? І скільки зусиль вони докладають, щоб підготувати вас до дорослого життя?



- Обговоріть, яким було б суспільство без учителів.
- Запросіть на урок кількох учителів за їхньою згодою. Об'єднайтеся у групи та візьміть інтерв'ю в кожного вчителя за таким планом:
  - Де ви навчалися?
  - Скільки років довелося вчитися, щоб здобути професію вчителя?
  - Скільки часу ви витрачаєте на підготовку до уроків, перевірку зошитів, іншу роботу?
  - Чого ви очікуєте від нас — ваших учнів?
  - Чим ми можемо вам допомогти?
  - Чим ви цікавитесь поза основною роботою?

Завантаженість учителів не означає, що ви не можете звертатися до них у разі потреби. Навпаки, їм буде приємно, що ви стараєтеся і цікавитесь їхнім предметом.



Об'єднайтеся в пари та розкажіть про випадки, коли ви посоромилися чи полінувалися звернутися до вчителя/вчительки й мали через це проблеми. Обговоріть, як можна було вчинити інакше.

## ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР

Уявіть, що навколо кожного з нас є невидима оболонка — особистий простір, у якому під час спілкування ми почуваємося комфортно. Щоб не порушувати особистий простір співрозмовника, бажано стояти приблизно на відстані витягнутої руки (мал. 29).



Мал. 29. Кола особистого простору



- Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланк завдання. Перевірте, чи дотримуєтеся ви особистих кордонів інших людей.
- Об'єднайтеся у групи й визначте, в яких ситуаціях за QR-кодом порушено особистий простір. Обговоріть, за якими ознаками це можна зрозуміти.



Під час спілкування завжди тримайте дистанцію на відстані витягнутої руки!

## ЯК ПОДОЛАТИ НЕВПЕВНЕНІСТЬ

Дехто соромиться зайвий раз перепитати. Невпевнені у собі люди багато втрачають. Їм важко знайомитися, знаходити нових друзів, попросити про допомогу. Та що вдієш, коли хтось сором'язливий за своєю вдачею? На щастя, це можна виправити. Найкраще виходить тоді, коли невпевнена у собі людина спробує уявити, що вона впевнена — тобто зіграти роль як актор/акторка.

Наприклад, якщо не наважуєтеся купувати щось у магазині, треба уявити, що ви граєте впевнену людину, для якої покупки — звична річ.



Мал. 30. Відпрацювання навички подолання невпевненості



Продумайте короткий сценарій спілкування з продавцем та слова, які для цього потрібні.

Спочатку спробуйте самі зіграти таку сценку перед дзеркалом (мал. 30). Потім зробіть те саме разом із мамою чи другом/подругою. Нехай хтось грає роль продавця, а ви — покупця.



Кілька репетицій — і ви готові вийти на сцену. От побачите, усе буде добре! Тільки не зупиняйтеся. Щоразу ускладнюйте ситуації, і за якийсь час помітите, що почуваетесь набагато впевненіше.



Об'єднайтеся у пари. Розподіліть між собою ситуації на мал. 31.

Підготуйте сценки про впевнену поведінку в наведених ситуаціях. Продемонструйте їх у класі.

Вам потрібно знайти вулицю і будинок, де живе ваш друг/подруга. Зверніться по допомогу до поліцейського.

Ви зайшли в автобус. Треба передати водієві гроші за проїзд. Зробіть це ввічливо.

Мама приготувала кашу, але сьогодні ви хочете бутерброд. Скажіть про це так, щоб мама не образилася.

На безлюдному перехресті стоїть бабуся. Вона розгублена — не знає, як перейти дорогу. Запропонуйте їй допомогу.

Учителька розмовляє з колегою. Вам терміново треба попросити у неї зошит. Перепросить, зверніться з проханням і подякуйте.

Ви запізнилися на урок. Постукайте, привітайтеся, попросіть вибачення і дозволу ввійти до класу.

Мал. 31. Ситуації для моделювання упевненої поведінки

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Намалюйте в зошиті долоньку. Напишіть на ній імена п'яťох людей, яким довіряєте, до яких можете звернутися по допомогу.
2. Оберіть ситуації, коли діти мають звернутися по допомогу до дорослих, а коли — самостійно вирішити проблему.

Настя забула привітати Злату з днем народження.  
Злата дуже засмутилася.

Оля не хоче ходити до школи, бо Віка постійно висміює її зовнішній вигляд.

Влад позичив у Лізи улюблену ручку, але не повернув.

Олег боїться ходити до школи, тому що старшокласники вимагають у нього гроші.

Ігор і Аріна гралися на стадіоні, коли незнайомий чоловік попросив їх допомогти йому знайти собаку.

Артем переплутав і забрав додому змінне взуття Гліба.

3. Напишіть три поради для тих, хто соромиться спілкуватися з дорослими.
4. Оцініть свої досягнення.

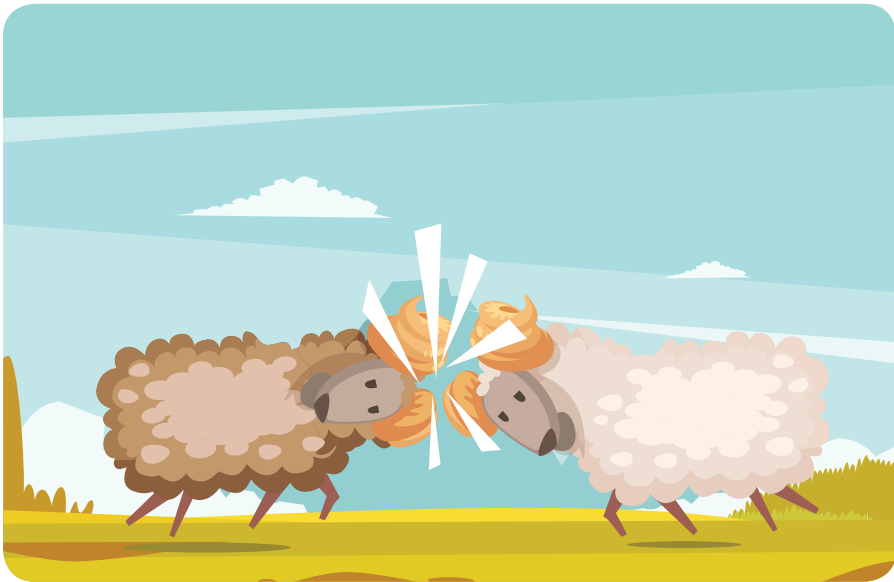
Я знаю, до кого можу звернутися по допомогу. ☆ ☆ ☆

Я можу визначити межі свого особистого простору. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як долати невпевненість. ☆ ☆ ☆

# § 11. Як розв'язувати конфлікти

- КОНФЛІКТ ПОГЛЯДІВ
- КОНФЛІКТ ІНТЕРЕСІВ • ТОЛЕРАНТІСТЬ



*У цьому параграфі ви:*

- дізнаєтеся, чому між людьми виникають конфлікти;
- навчитеся розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- розглянете способи розв'язання конфліктів;
- розвиватимете навички розв'язання конфліктів, самоконтролю, ефективного спілкування, толерантності.

# ЩО ТАКЕ КОНФЛІКТИ

Конфлікт — це зіткнення різних поглядів або інтересів сторін. Коли люди спілкуються між собою, разом навчаються або відпочивають, часто з'ясовується, що вони по-різному розуміють, що є важливим чи правильним. Або їхні інтереси можуть не збігатися. Отже, конфлікти є невід'ємною частиною стосунків між людьми.

Конфлікти не завжди мають негативне забарвлення. Інколи це шанс зрозуміти іншу людину, почути її думку, а також висловити своє ставлення до ситуації.



Мал. 32. Ознаки конфліктів



Мал. 33. Наслідки конфліктів



- Розгляньте мал. 32. Обговоріть, як ви розумієте слово «конфлікт». Наведіть приклади.
- Розгляньте мал. 33. Наведіть приклади позитивних результатів конфлікту.
- Прочитайте наведені ситуації. Визначте, які з них є конфліктними, які — ні.
- В автобусі залишилось одне вільне місце біля вікна. Славко та Гліб хочуть зайняти його.
- Уляна з Мілою сидять поруч у тролейбусі. Уляна хоче сидіти біля вікна, а Міла — біля проходу.
- Двоє друзів ідуть гуляти. Тимофій хоче грати у футбол, а Мирон — у баскетбол.

## КОНФЛІКТИ ПОГЛЯДІВ

Конфлікти, спричинені розбіжностями у поглядах, смаках чи уподобаннях людей, називають *конфліктами поглядів*.

Для розв'язання таких конфліктів треба згадати народну мудрість: «На колір і смак товариш не всяк».

Дуже важливо розвинути в собі толерантність — уміння визнавати та поважати право іншої людини на власну, відмінну від вашої думку. І пам'ятати, що краще знаходити те, що об'єднує, а не роз'єднує людей.

Два товариші — Андрій і Раміль — дуже добре ладнають між собою. Інколи вони сваряться. Але тільки тому, що Володя є вболівальником київського «Динамо», а Раміль — донецького «Шахтаря». Ці сварки пригнічують обох. Іноді сперечаються мало не до бійки. Кожен намагається довести переваги улюбленої команди та переконати друга вболівати за неї.

Та чи варто це робити? Краще утримуватися від нападок і обговорювати те, що чим краще гратимуть обидві команди, тим цікавіше буде дивитися матчі національного чемпіонату і тим сильнішою буде збірна України.



- Об'єднайтеся у пари та розкажіть одне одному про ситуацію, коли ви сварилися або сперечалися з друзями чи іншими дітьми. Обговоріть:

- Що спричинило сварку?
- Як це відбувалося?
- Як вирішилася суперечка?



- Прочитайте ситуацію. Порадьте, як хлопцям толерантно вирішити конфлікт.



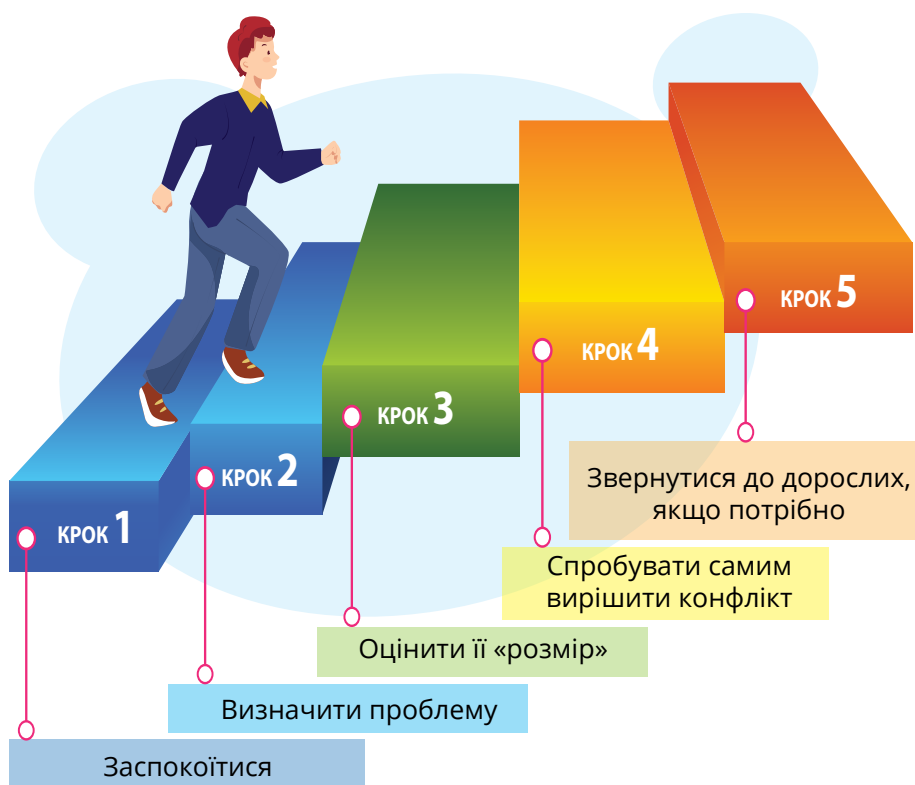
## КОНФЛІКТИ ІНТЕРЕСІВ

*Конфлікти інтересів* — це конфлікти, які виникають унаслідок зіткнення інтересів чи бажань людей.

Прості (малі, незначні) конфлікти інтересів трапляються майже щодня. Їх легко владнати самостійно.

Для вирішення складних (великих) конфліктів необхідно звернутися по допомогу до дорослих. Наприклад, до вчителя, психолога чи старших родичів.

Конструктивне вирішення складних конфліктів інтересів передбачає п'ять кроків (мал. 34).



Мал. 34. П'ять кроків до вирішення конфліктів інтересів



- Об'єднайтесь у 8 груп, розрахувавшись за номерами.
- У групах обговоріть, як можна вирішити конфліктну ситуацію за відповідним номером, використовуючи алгоритм п'яти кроків на мал. 34.

## СПОСОБИ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ ІНТЕРЕСІВ

Якщо люди діють без урахування інтересів і потреб обох сторін, то навіть у разі примирення конфлікт не вичерпується. Він виникатиме знову і знову.

### Домовлятися (вести переговори):

- слухати, розуміти, поважати одне одного;
- шукати рішення, яке влаштує обох, або піти на взаємні поступки.

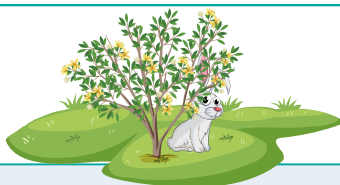
*Усі виграють (повністю або частково).*



### Ігнорувати конфлікт:

- не помічати проблему;
- зволікати з її розв'язанням;
- розірвати стосунки.

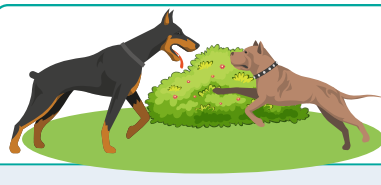
*Зазвичай програють усі, бо конфлікт нікуди не зникає.*



### Поступатися важливим:

- ігнорувати власні інтереси;
- на все погоджуватися;
- робити те, що хочуть інші.

*Один виграє за рахунок того, хто поступається важливим для себе.*



### Діяти агресивно:

- домінувати, тиснути, погрожувати;
- лаятися, битися.

*Ті, хто вважає, що перемогли, насправді програють. Вони почуватимуться приниженими та намагатимуться помститися.*

Мал. 35. Можливі способи розв'язання конфліктів



- Розгляньте мал. 35. Обговоріть, які наслідки має кожен із способів розв'язання конфліктів для кожного з учасників. Наведіть приклади.
- Перейдіть за QR-кодом та подивіться відеоролик «Притча про взаємодопомогу».
- Завантажте бланк завдання і дайте відповіді на запитання.

## ЗАПОБІГАННЯ РОЗПАЛЮВАННЮ КОНФЛІКТІВ

Конфлікти іноді викликають в учасників сильні емоції. Але у вирішенні конфлікту ви маєте керувати емоціями, а не навпаки. Якщо ви контролюєте свої емоції, то зможете мислити чітко й ефективніше працювати над вирішенням проблеми. Для того, щоб мирно вирішити конфлікти, важливо знати, як угамувати свої емоції та заспокоїтися.



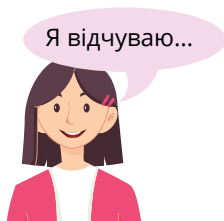
Мал. 36. «Вогнегасник емоцій» під час конфлікту



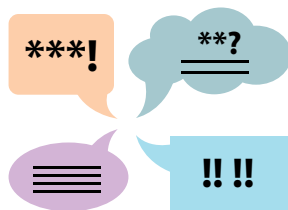
- Розгляньте мал. 36. Назвіть:
- почуття, які можуть виникати в учасників конфлікту;
- способи, що допомагають заспокоїтися.
- Створіть власний «Вогнегасник емоцій» Для цього завантажте бланк за QR-кодом і запишіть способи, які допомагають вам заспокоїтися.

## ЯК ПОВОДИТИСЯ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Конфлікти є нормальною частиною життя людини. Діти, котрі вміють їх вирішувати, упевненіші в собі, мають дружні стосунки з іншими, краще навчаються в школі тощо. Ознайомтеся з деякими навичками, які допоможуть ефективніше спілкуватися для конструктивного вирішення конфлікту.



Використовувати «Я-повідомлення» для вираження своїх почуттів — «Я відчуваю ..., коли ...»



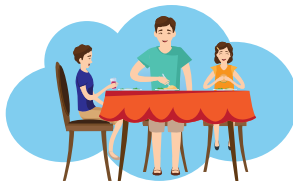
Уникати обзивань, образливих слів або імпульсивних вчинків



Говорити про проблему відкрито і безпосередньо з іншою людиною



Уважно слухати — встановлювати зоровий контакт, не перебивати



Показувати розуміння — повторювати своїми словами те, що сказала інша людина



Бути добрими — важко боротися з добротою



Перейдіть за QR-кодом та подивіться мультфільми «Холод» і «Сон». Завантажте бланки завдання та дайте відповіді на запитання в них.



Уміння мирно вирішувати конфлікти — навичка, яка потрібна людині протягом усього життя.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Наведіть приклади дій, які можуть спричинити сильні емоції (обзивання, нетактовні висловлювання, поширення пліток тощо).
2. Поясніть, чому вміння розв'язувати конфлікти — це важлива навичка для кожної людини.
3. Ви не погоджуєтесь із думкою друга. Це вас починає дратувати. Що ви будете робити?
4. Прочитайте ситуації та розкажіть, як мали б вчинити діти.

Максим говорить усім, що вони не розуміються на музиці, й лише він має гарний смак.

Петрик грає в гру з Олесем, а той постійно вказує йому, що робити далі. Петрику це не подобається.

Поліна зайняла місце Єви за столом у їдальні.

Степан і Марина сперечаються, хто з їхніх улюблених супергероїв сильніший.

5. Оцініть свої досягнення.

Я вмію розпізнавати конфлікти поглядів і конфлікти інтересів.



Я можу назвати чотири можливі способи розв'язання конфліктів.



Я знаю, як поводитися в конфліктних ситуаціях.

# § 12. Командна робота

- КОМПАНІЯ • КОМАНДА
- ДРУЖНИЙ КЛАС



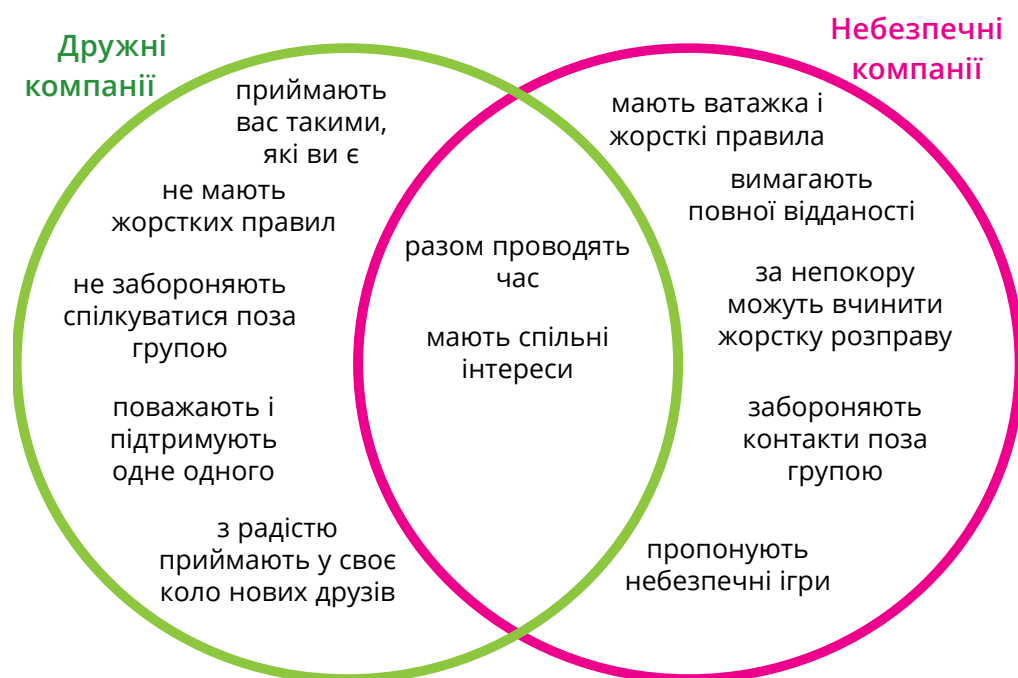
*У цьому параграфі ви:*

- дізнаєтеся про дружні та небезпечні компанії;
- дослідите командні дії гусей під час перельоту;
- проаналізуєте переваги командної роботи;
- створите плакат «Дружний клас»;
- розвиватимете уміння співпраці та взаємопідтримки.

## ДРУЖНІ ТА НЕБЕЗПЕЧНІ КОМПАНІЇ

Друзі суттєво впливають на наші рішення і поведінку. Недаремно в народі кажуть: «З ким поведешся, від того й наберешся», «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти».

Особливо сильним цей вплив може бути в компанії. Для того, щоб не наражатися на небезпеку негативних колективних впливів, украй необхідно навчитися розрізняти дружні та небезпечні компанії.



Мал. 37. Ознаки дружніх і небезпечних компаній



- Розгляньте мал. 37. Наведіть приклади відомих вам із літератури або кіно дружніх та небезпечних компаній.
- Об'єднайтесь у пари. Розкажіть, про дружні компанії, які є у вашій школі чи у вашому дворі. Чим вони займаються? Як проводять час?

## УРОКИ ГУСЕЙ

Як правильно діяти в *команді*, ми можемо повчитися навіть у тварин (мал. 38).

1. Махаючи крилами, гуси, які летять на чолі зграї, створюють підйомний потік для тих птахів, що летять за ними. V-подібна будова зграї приблизно на 70 відсотків зменшує зусилля під час польоту порівняно з тим, якби гуси летіли поодиночі.

*Урок 1:* ті, хто рухається в одному напрямку з іншими, досягають бажаного швидше і легше. Це тому, що інші члени команди створюють для нього сприятливі умови.



2. Якщо птах випадає зі зграї та починає летіти сам по собі, він одразу відчуває опір вітру і сповільнює рух. Тому намагається якнайшвидше повернутись у зграю.

*Урок 2:* краще залишатися в команді з тими, хто рухається у тому самому напрямку, бути готовим приймати допомогу й самому надавати її іншим членам команди.

3. Коли птах, що летить попереду, втомлюється, він повертається у зграю, а на його місце стає інший.

*Урок 3:* якщо учасники команди по черзі виконуватимуть найскладнішу роботу, це піде на користь усій команді.

4. Якщо гуску підстрелили або вона захворіла, зграю залишають ще два птахи. Вони летять за нею, допомагають і захищають її, аж поки вона одужає або помре.

*Урок 4:* треба підтримувати одне одного і в радості, і в горі.

Мал. 38. Командні дії гусей під час міграцій



- Прочитайте текст на мал. 38. Наведіть відомі вам приклади, коли люди діяли так, як це роблять дикі гуси.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Обговоріть, що допомагало тваринам уникати біди.



## ПЕРЕВАГИ РОБОТИ В КОМАНДІ

Клас, спортивна команда, компанія друзів, родина — все це групи людей. Але чому одні групи успішніші за інші?

Це тому, що вони є справжньою командою та вміють працювати разом.

*Команда* — це група людей, яка працює разом для досягнення спільної мети.

Щоб робота в команді була ефективною, її учасники мають допомагати одне одному, вільно висловлювати думки, ставити запитання та пропонувати ідеї. Тоді кожен почуватиметься важливим.

### Користь роботи в команді

1. Скорочення часу на вирішення завдання
2. Розвиток навичок і вмінь усіх членів команди
3. Урахування та узгодження різних інтересів
4. Розвиток згуртованості, дружніх стосунків
5. Творча атмосфера для цікавих ідей



Мал. 39. Переваги командної роботи



- Розкажіть, коли ви востаннє працювали в команді. Що ви робили?
- Об'єднайтесь у шість груп. Обговоріть одну із ситуацій, розміщених за QR-кодом, і напишіть, що мають робити учні, щоб їхня робота в команді була ефективною.

## ДРУЖНИЙ КЛАС

Щодня ви ходите до школи та спілкуєтеся з однокласниками/однокласницями. Всі ви різні. Тому необхідною умовою дружнього класу є вміння розуміти інших, співчувати, а також допомагати тим, хто цього потребує.



Мал. 40. Ознаки дружнього класу



- Об'єднайтеся у 4 групи. Проведіть мозковий штурм і доповніть перелік ознак дружнього класу. За результатами створіть спільний плакат за зразком на мал. 40:  
група 1: як звучить дружній клас;  
група 2: як виглядає дружній клас;  
група 3: що робить дружній клас;  
група 4: чого не робить дружній клас.
- Створіть ланцюжок дружнього класу. Для цього розріжте кольоровий папір на смужки. Напишіть на них свої імена і те, що ви можете зробити, щоб ваш клас став дружнім. З'єднайте паперові смужки між собою у вигляді гірлянди та повісьте її у класі як прикрасу.

## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Прочитайте ситуації. Що ви можете запропонувати, щоб команди працювали ефективніше?

Аня та Марійка працюють разом над проектом. При цьому Марійка самостійно шукає потрібну інформацію, тоді як Аня спілкується з подругою в соціальній мережі.

Софія, Андрій, Кирило, Артем і Єва домовилися разом підготувати виступ до шкільного свята. Єва не знає, що вона має робити, тому сидить окремо від однокласників.

Під час роботи в групах зі створення моделі Сонячної системи Настя виконує більшу частину роботи сама. Вона не слухає інших учасників групи, тому що хоче отримати найвищу оцінку.

2. Розгляньте малюнки. На якому з них учні працюють у команді, а на якому — ні? Поясніть свою думку.



3. Оцініть свої досягнення.

Я знаю ознаки дружніх і небезпечних команд. ☆ ☆ ☆

Я можу назвати переваги роботи в команді. ☆ ☆ ☆

Я вмю працювати в команді. ☆ ☆ ☆

# § 13. Протидія тиску, насильству і цькуванню

- ВПЛИВ ОТОЧЕННЯ • МАНІПУЛЯЦІЇ
- НАСИЛЛЯ • БУЛІНГ • ЗДОРОВІ СТОСУНКИ



*У цьому параграфі ви:*

- з'ясуєте, як соціальне оточення впливає на наші рішення;
- вчитиметеся розпізнавати негативні впливи та впевнено їм протистояти;
- дослідите способи маніпуляцій;
- потренуєтесь упевнено відмовлятися від небажаних пропозицій;
- дізнаєтесь, як протидіяти агресії та булінгу;
- розвиватимете навички протидії тиску і насиллю.

## ВПЛИВИ НАЙБЛИЖЧОГО ОТОЧЕННЯ

На наші рішення і поведінку суттєво впливає наше оточення. Насамперед люди, яким ми довіряємо.

У вашому віці це зазвичай батьки/опікуни та вчителі. Однак у тому, що стосується техніки, музики, моди й розваг, ви дедалі більше покладаєтеся на думку друзів.

Найчастіше вплив друзів є позитивним. Друзі можуть запропонувати щось цікаве чи дати корисну пораду. Вони можуть застерегти від необачного вчинку або допомогти виплутатися зі скрутного становища.

Та буває, що дехто схиляє своїх друзів до поганих вчинків. Наприклад, брехати батькам, прогулювати уроки або навіть когось побити, щось украсти. Тому важливо навчитися розпізнавати такі негативні впливи, а також протидіяти тиску і маніпуляціям.



Мал. 41. Друзі



- Наведіть приклад, коли ваші друзі позитивно вплинули на вас або на когось із ваших знайомих.
- Об'єднайтесь у пари й обговоріть випадок, коли ви під впливом друзів зробили щось, про що потім шкодували.
- Що сталося?
- Які це мало наслідки?
- Що ви відчували у зв'язку з цим?
- Як можна було вчинити краще?

## РОЗВИВАЄМО ВПЕВНЕНІСТЬ

Упевнена людина може легко захиститися від негативного впливу та відмовитися від небажаної пропозиції. Прочитайте поради (мал. 42), які допоможуть вам поводитися впевнено.

### Уявляйте, що у вас усе вийшло

Стати впевненим у собі легше, якщо уявити бажаний результат.

Для цього заплющте очі й уявіть, що все вдалося!

А потім наполегливо працюйте, щоб це здійснилося.

### Налаштуйтеся на успіх

Щоб почуватися впевненіше, переконайте себе.

Наприклад: «Я вірю в себе!», «Я старанно тренувався і знаю, що досягну успіху!», «Я з усім впораюся!».

### Тренуйтеся — це запорука успіху

Чим більше будете тренуватися, тим ставатимете впевненішими.

Відпрацьовуйте ознаки впевненої людини (розправлені плечі, вільна хода, прямий погляд, приязний вираз обличчя тощо).



## Як упевнено відмовитися

- **Інтонація, голос:** не вагайтеся, говоріть твердо і впевнено.
- **Погляд:** дивіться в очі співрозмовникові.
- **Міміка:** впевніться, що вираз вашого обличчя відповідає тому, що ви говорите.
- **Дистанція:** стійте на відстані приблизно 1 м. Якщо хочете відмовитися й піти, станьте далі. Відмовляючи тому, з ким у вас теплі стосунки, станьте ближче.

Мал. 42. Поради щодо розвитку впевненості



- Поміркуйте, в яких ситуаціях ви почуваетесь впевнено.
- Об'єднайтеся у пари та визначте одну ситуацію, коли почуваетесь невпевнено. Розіграйте сценку, як потрібно діяти в такому випадку.

# РОЗПІЗНАЄМО МАНІПУЛЯЦІЇ

Буває, що люди прагнуть вас у чомусь переконати чи схилити до якоїсь пропозиції. Деякі з них вдаються до *маніпуляцій*. Тобто, намагаються змусити вас прийняти рішення обманом, під тиском, вдаючись до лестоців тощо.

Уникнути небажаного негативного впливу допоможе вміння розпізнавати маніпуляції.

## ВИДИ МАНІПУЛЯЦІЙ

1. *Лестоці*: підлещуватися, домагаючись свого, наприклад, «Ти такий/така кльовий/кльова, з тобою завжди так весело».
2. *Наводити брехливі або псевдонаукові аргументи*: приміром, поширювати стереотипні думки щодо зовнішності чи розумових здібностей.
3. *Посилатися на думку неформальних лідерів, спокушати обіцянкою популярності*: наприклад, казати, що якщо ти поступишся, то хлопець, якого боїться багато інших учнів у школі, почне з тобою товаришувати.
4. *Погрожувати відлученням*: «З такими ніхто не приятелює», «Приєднуйся або вимітайся».
5. *Умовляти, канючити*: «Ну чого ти, ніхто ж не дізнається».



- Пригадайте сюжет «Казки про коlobка» та байки Леоніда Глібова «Ворона та Лисиця».
- Обговоріть:
  - Які способи маніпуляцій використовувала Лисиця?
  - Чому треба розповідати дорослим, яким ви довіряєте, про друзів, котрі змушують вас робити те, чого ви не хочете?



Уміння розпізнавати маніпуляції допоможе захиститися від психологічного тиску.

## УЧИМОСЯ ВПЕВНЕНО ВІДМОВЛЯТИ

Прочитайте 10 способів сказати «Ні». Оберіть, які з них підходять для відмови стороннім людям, а які — для відмови друзям.

### 10 СПОСОБІВ СКАЗАТИ «НІ»

1. Просто відмовтеся: «Ні!»
2. Метод «заїждженої платівки» — відмовляйтеся знову і знову:
  - «Ні!»
  - «Дякую, ні!»
  - «Я сказав/ла, що не хочу!»
3. Відмовтеся і йдіть геть: «Я не хочу. Мені треба додому».
4. Вибачтеся і відмовтеся: «Вибач, я цього не робитиму».
5. Відмовтеся і поясніть причину: «Ні, я не люблю когось ображати».
6. Відмовтеся і запропонуйте альтернативу: «Не думаю, що це добра ідея! Давай краще...»
7. Відмовтеся і подякуйте: «Ні, дякую».
8. Відмовтеся і переведіть розмову на інше: «Ні! Краще послухай, що я тобі розкажу».
9. Переведіть на жарт: «Не знав/ла, що ти супергерой/ка».
10. Зверніться по підтримку до інших: «Краще цього не робити. Чи не так, хлопці/дівчата?»



- Об'єднайтеся у пари. Використовуючи вищенаведені поради, розіграйте сценки, як сказати «ні» у ситуаціях:
  - Ваш друг/подруга пропонує втекти з уроків.
  - Ваші однокласники/однокласниці пропонують влаштувати бойкот новому учневі/учениці.



## ПРОТИДІЄМО НАСИЛЛЮ ТА БУЛІНГУ

На жаль, люди не завжди вміють мирно розв'язувати конфлікти. Наприклад, у школі трапляються сварки, бійки, штовхання. Це — приклади насилля.

Але інколи бувають випадки переслідування однієї людини з боку іншої. Часто це відбувається за участі групи осіб. Таке явище називають цькуванням або *булінгом* (від англ. to bully — задиратися, знущатися). Ознаками булінгу є приниження, глузування, залякування, ігнорування — тобто все, що ображає гідність людини. Знущання заподіює людині біль, який неможливо виправити.

Якщо ви стали свідком булінгу чи його жертвою, обов'язково постарайтеся припинити це, а коли не виходить — повідомте дорослим (мал. 43).



### Якщо це не допомагає:

1. Обговоріть ситуацію з друзями.
2. Розкажіть дорослим, яким ви довіряєте.
3. Зверніться до шкільного психолога.
4. Разом із рідними зверніться до адміністрації школи або в поліцію.

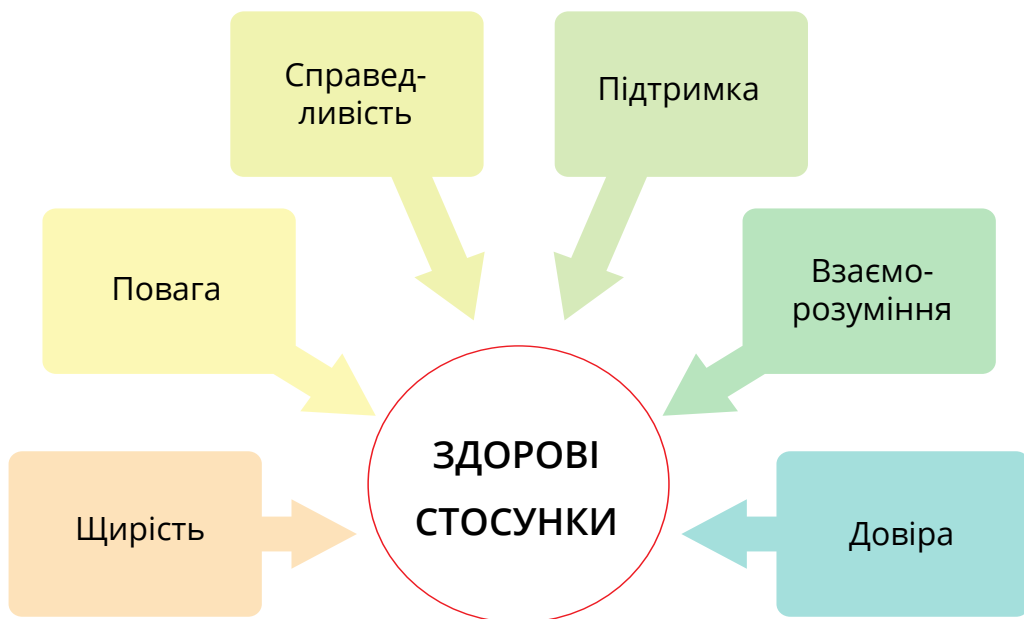
Мал. 43. Як протидіяти булінгу



- Перейдіть за QR-кодом, прочитайте метафору «Два яблука» і дайте відповіді на запитання у бланку.
- Проведіть мозковий штурм і назвіть, до кого можна звернутися, якщо ви стали свідком або жертвою насильства з боку однолітків. Запишіть на дошці всі ідеї. Проведіть голосування, щоб з'ясувати, до кого ви звернулися б по допомогу насамперед.

## СТОСУНКИ БЕЗ НАСИЛЬСТВА

Здорові стосунки між людьми — це стосунки без агресії та насильства. Такі стосунки ґрунтуються на взаємоповазі, довірі, турботі й чесності. Зазвичай люди, які мають здорові стосунки, відчують потребу у спілкуванні, співпрацюють і підтримують одне одного.



Мал. 44. Ознаки здорових стосунків



- Назвіть переваги здорових стосунків.
- Наведіть ознаки нездорових стосунків. Що їх характеризує?
- Що означає вислів: «Стосунки — це дорога із двобічним рухом»?



Здорові стосунки ґрунтуються на взаємоповазі, довірі, турботі й чесності.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Прочитайте ситуації. Назвіть, де вплив друзів позитивний, а де — негативний.

- Порадити почитати цікаву книжку.
- Запросити разом відвідувати спортивну секцію.
- Навчити вишивати.
- Умовляти перейти дорогу в небезпечному місці.
- Пропонувати збрехати батькам.
- Підбивати не приймати однокласника у гру.
- Намовляти спізнитися на урок.
- Допомогти тобі з прибиранням.

2. Оберіть ситуацію, де є маніпуляція. Поясніть свою думку.

А Оля попросила Тамілу допомогти їй намалювати вітальну листівку, коли тій буде зручно.

Б Арсен сказав Колі, що якщо той не допоможе йому зібрати горіхи, то вони більше не друзі.

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

- Вплив друзів завжди позитивний.
- Якщо хтось пропонує щось небезпечно, треба відмовитися.
- Іноді люди вдаються до маніпуляцій.
- Щоб захиститися від впливу інших, треба бути агресивним.

4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію відрізнати позитивний вплив оточення від негативного.



Я вмію розпізнавати маніпуляції.



Я знаю, як впевнено відмовлятися від небажаної пропозиції.



# § 14. Безпека в інтернеті

- СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ
- ПУБЛІЧНА ІНФОРМАЦІЯ
- ПРИВАТНА ІНФОРМАЦІЯ
- НЕТИКЕТ • НІКНЕЙМ



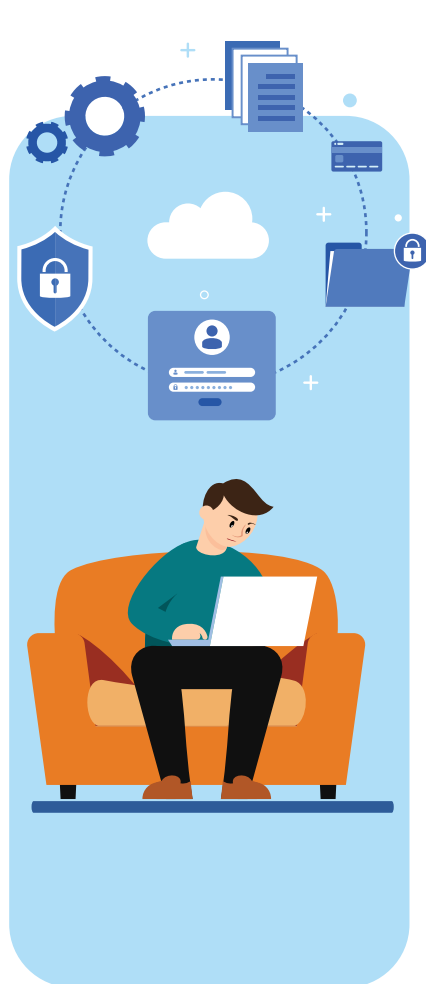
*У цьому параграфі ви:*

- обговорите переваги та недоліки інтернету;
- ознайомитеся з правилами спілкування і безпеки в соціальних мережах;
- дізнаєтесь, яка інформація є публічною, а яка — приватною;
- дослідите правила безпеки в інтернеті;
- розвиватимете уміння критично мислити, розпізнавати ризики, ефективно спілкуватися.

## ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ІНТЕРНЕТУ

Інтернет — цікавий і корисний засіб для навчання, відпочинку, спілкування з рідними та друзями тощо. Водночас його вплив може бути і позитивним, і негативним.

Швидкий доступ до інформації
Інтернет-шахрайство
Спілкування з друзями онлайн
Інтернет-залежність
Необмежений доступ до розваг (ігри, фільми)
Можливість відпочивати, не виходячи з дому
Можливість щось купити онлайн
Інформація в інтернеті не завжди є достовірною
Негативний вплив на здоров'я (якщо довго сидіти за комп'ютером)
Доступ сторонніх до особистої інформації
Спам і віруси
Користування електронною поштою
Нові знайомства



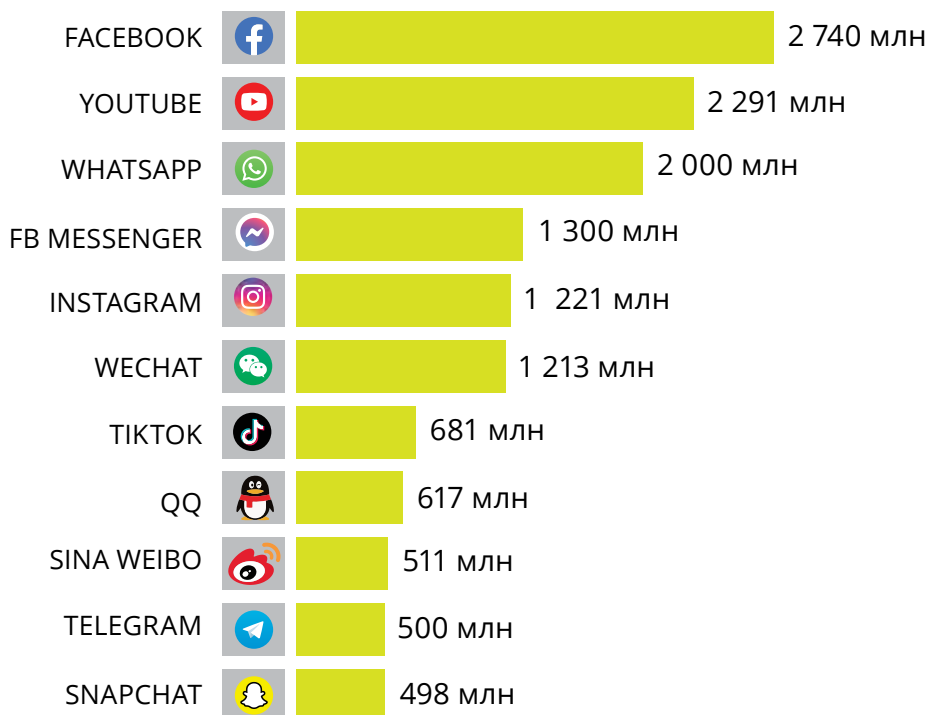
Мал. 45. Позитивний і негативний вплив інтернету



- Розгляньте мал. 45. Які твердження свідчать про позитивний вплив інтернету, а які — про негативний?
- Розкажіть, якими можливостями інтернету ви користуєтеся найчастіше.

## СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

Сучасний світ неможливо уявити без соціальних мереж. Найпопулярнішими соціальними мережами серед дітей в Україні є YouTube, Instagram, TikTok та Snapchat, а також месенджери Viber і Telegram.



Мал. 46. Найпопулярніші соціальні мережі у світі за кількістю користувачів (джерело We are social, звіт Global Digital 2021)



- Розгляньте мал. 46. Проаналізуйте, в яких соціальних мережах кількість користувачів найбільша, а в яких — найменша.
- Проведіть опитування серед однокласників щодо соціальних мереж, якими вони користуються.
- За результатами опитування створіть діаграму популярності соціальних мереж вашого класу.
- Презентуйте отримані результати у класі або поділіться ними в соціальних мережах.

## ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ У МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ

Спілкуючись в інтернеті, дехто забуває, що спілкується не з комп'ютером, а з живими людьми. Однак тут, як і в реальному житті, є свої правила етикету. Їх іще називають *нетикет*. Це слово складається з двох слів: англійського net — мережа і французького etiquette — етикет.

<b>Діліться знаннями</b>	<b>Пам'ятайте про авторське право</b>	<b>Поважайте час інших</b>
діліться своїми знаннями та досвідом, але уникайте тем, на яких ви не дуже добре знаєтеся	зазначайте автора інформації, якщо вона не ваша	двічі подумайте, чи змістовне повідомлення, яке ви надсилаєте
<b>Поважайте приватність</b>	<b>Уникайте конфліктів</b>	<b>Тримайте емоції під контролем</b>
запитуйте дозволу людей, фото яких хочете оприлюднити	будьте ввічливими та стриманими	уникайте агресивних смайликів, не пишіть повідомлення великими літерами (це означає крик)

Мал. 47. Правила нетикету



- Розгляньте правила нетикету на мал. 47. Обговоріть:
  - Що означає кожне правило?
  - Які наслідки матиме порушення цих правил?
  - Які ще правила можна додати?

## ЗАХИСТ ПЕРСОНАЛЬНИХ ДАНИХ

Користувачі часто діляться своїми даними, фото та відео. Однак пам'ятайте — після того, як ви поділились інформацією в інтернеті, ви вже нею не володієте. Її можуть побачити набагато більше людей, ніж вам того хотілося б. Навіть якщо ви надсилаєте щось у приватні повідомлення. Адже людина, яка отримала це повідомлення, може показати його ще комусь.

Щоб запобігти небажаному витоку інформації, навчіться розпізнавати публічну та приватну інформацію. Публічна інформація — це відомості про людину, за якими її не можна знайти чи ідентифікувати. А приватна інформація — навпаки.

Персональна інформація в соцмережах також може бути публічною і приватною. Розгляньте таблицю і наведіть приклади публічної та приватної інформації.

Публічна інформація:	Приватна інформація:
ім'я	номер телефону
вік	паспортні дані
улюблені книжки	адреса проживання
улюблений фільм	логін та пароль електронної пошти
улюблена страва	номер банківської картки батьків

У більшості соціальних мереж автоматично налаштовано відкритість публікацій для всіх користувачів. Це означає, що ваші дописи доступні за запитом в пошукових системах. Усі можуть бачити виставлені фото, а також завантажувати й поширювати їх без вашої згоди. Якщо хочете цього уникнути, змініть налаштування вашої публікації. Зробіть її доступною лише для перегляду друзями, або взагалі забороніть її поширення.



- Дослідіть соцмережу, в якій ви зареєстровані. Перевірте налаштування публічності вашої сторінки та публікацій для інших користувачів.



## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ

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 8 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 публікації бачили лише друзі.
- Ніколи не діліться чужими фото без згоди цих людей.



- Обговоріть відомі вам приклади ризикованої поведінки в інтернеті. До яких наслідків це призвело?
- Завантажте за QR-кодом презентацію про правила безпеки в інтернеті.
- За наданими у презентації рекомендаціями потренуйтеся дотримуватися правил безпеки в соціальних мережах.

## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, на яких малюнках зображено позитивний вплив інтернету, а на яких — негативний.



2. Оберіть безпечний публічний допис:

а) запрошую  
своїх друзів  
у гості за адресою:  
м. Чернівці,  
вул. Польова, 9

б) вітаю з  
прийдешнім  
Новим роком!

в) пароль від  
пошти grey\_cat@  
box.ua: 01111

3. Оберіть надійні паролі:

а) dog

б) black\_dog

в) 1white\_mouse\*

г) pet\_dog11

ґ) mmm

д) 1vika+\_sun

4. Визначте, яка інформація є публічною, а яка — приватною:

улюблений колір

адреса проживання

ім'я та прізвище

кличка песика

улюблена страва

номер телефону

номер банківської  
картки батьків

назва фільму, який ви  
нещодавно дивилися

пароль для  
електронної пошти

музика, яка вам  
подобається

5. Проаналізуйте сайти найпопулярніших соціальних мереж. Знайдіть на них спосіб поскаржитися на ситуації, коли вам погрожують, надсилають сумнівні пропозиції від незнайомців тощо.

6. Оцініть свої досягнення.

Я знаю правила поведження в мережі інтернет. ☆ ☆ ☆

Я дотримуюся правил безпеки в соціальних мережах.  
☆☆ ☆

Я вмію захищати свої персональні дані. ☆ ☆ ☆

# § 15. Емоційна грамотність

- ЕМОЦІЇ • КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ
- ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ
- «Я-ПОВІДОМЛЕННЯ» • НАСТРІЙ



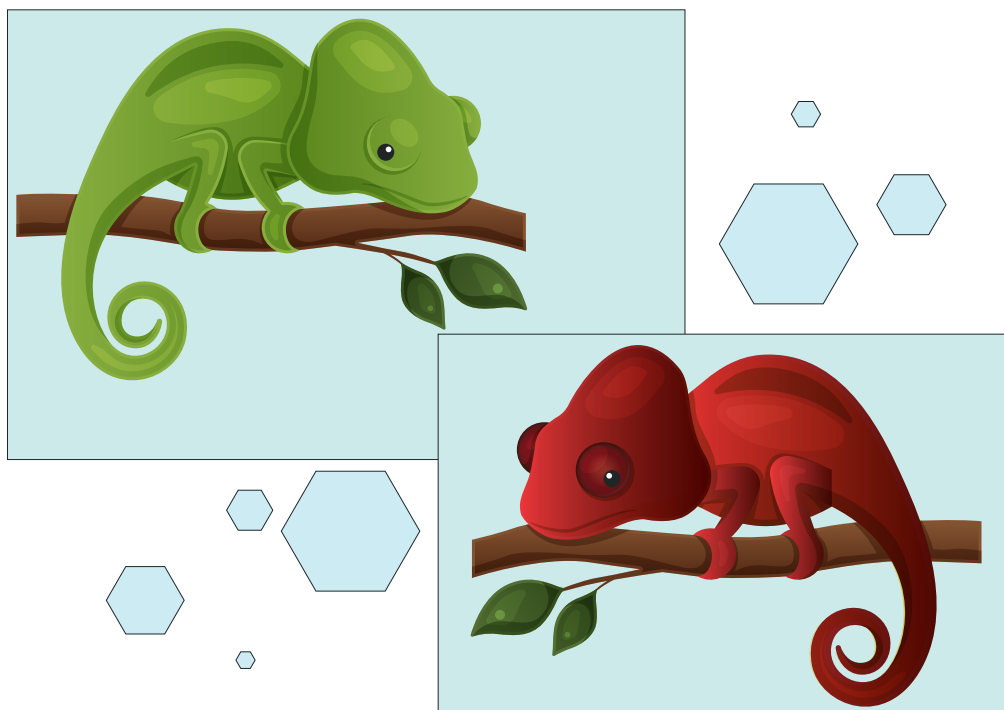
*У цьому параграфі ви:*

- з'ясуєте різницю між почуттями, емоціями та настроєм;
- дізнаєтеся про емоційний інтелект та його складові;
- потренуєтеся розпізнавати емоції та висловлювати свої почуття за допомогою «Я-повідомлення»;
- проаналізуєте способи поліпшення настрою;
- розвиватимете вміння розпізнавати та контролювати свої емоції, співчувати, ефективно спілкуватися.

## ЕМОЦІЇ У СВІТІ ПРИРОДИ

Можливо, ви знаєте, що хамелеони можуть змінювати свій колір. Раніше вважали, що вони роблять це, аби сховатися від хижаків. Однак науковці довели, що ці тварини змінюють колір, щоб показувати свої емоції. Так вони спілкуються з іншими хамелеонами. Наприклад, червоний колір зазвичай означає, що хамелеон схвильований. У стані спокою вони часто зеленуваті (мал. 48).

Багато інших живих істот можуть, як і люди, показувати та розуміти емоції одне одного без слів.



Мал. 48. Зміна забарвлення хамелеона



- Перейдіть за QR-кодом. Розгляньте фотографії та розкажіть, яку емоцію показано на кожній із них. Позначте емоції відповідним смайликом.
- Обговоріть, як іще люди показують свої емоції. Продемонструйте це в парах.

## ЕМОЦІЇ — ЦЕ ВАЖЛИВО

Різні ситуації не залишають нас байдужими. Вони викликають *емоції* — і приємні (радість, цікавість тощо), і неприємні (наприклад страх, злість, сум).

Інколи здається, що неприємні емоції непотрібні, і з ними треба боротися. Та насправді всі емоції — це сигнали, якими мозок людини повідомляє: «Все гаразд, тобі нічого не загрожує» або «Обережно! Це небезпечно!».

Наприклад, страх попереджає нас про небезпеку, застерігає від необачних вчинків або змушує швидко діяти. А злість і роздратування спонукають до того, щоб захистити себе.



Мал. 49. Невербальні прояви різних емоцій



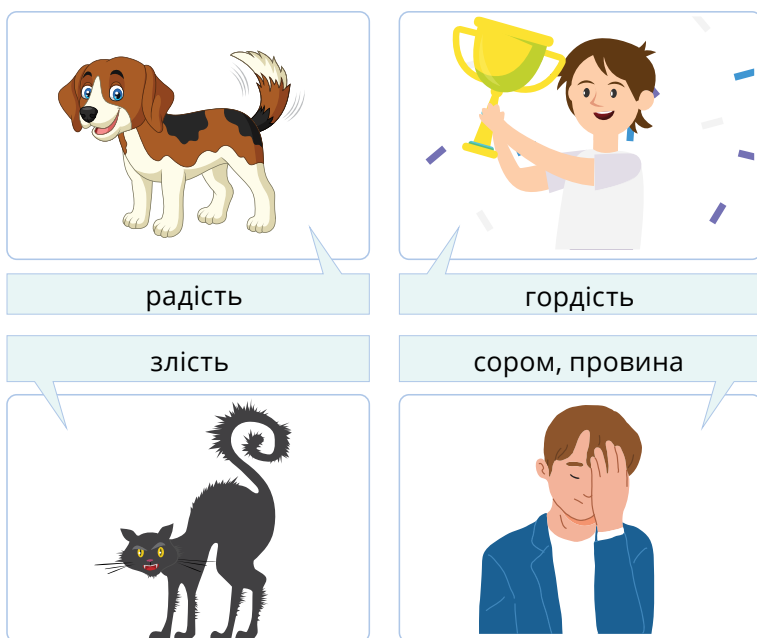
- Поміркуйте, що могло б статися, якби люди не відчували неприємних емоцій? Наприклад, якби вони нічого не боялися — йшли на глибину, не вмючи плавати, стрибали з висоти, перебігали дорогу перед автомобілями тощо.
- Розкажіть, які емоції ви відчували в різних ситуаціях.

## ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

*Емоції* — це миттєві реакції на якісь події, людей, тварин, і вони не завжди збігаються з нашими почуттями.

А *почуття* — це більш складні та тривалі ставлення людини до того, з ким або чим вона взаємодіє.

Наприклад, хлопчик або дівчинка любить свого собаку. Це — почуття. Але буває, що він чи вона сердяться на нього за те, що він погриз кросівки. Це — емоція. Та емоція швидко мине, а любов до чотирилапого друга залишиться.



Мал. 50. Відмінності емоцій (ліворуч) та почуттів (праворуч)



- Розкажіть і покажіть, як висловлюють емоції домашні улюбленці.
- Об'єднайтеся у пари та завантажте за QR-кодом Колесо емоцій та картки до нього. Роздрукуйте і виріжте їх. По черзі кидайте гральний кубик і витягуйте картку, потім скажіть слова, які написані на картці, відповідним тоном голосу (злість, страх, радість, сум, нудьга, подив).
- Після кожного ходу обговорюйте, як інтонація впливає на зміст і значення повідомлення.

# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

*Емоційний інтелект* — це здатність людини розпізнавати свої емоції та керувати ними. А також розуміти емоції інших людей та враховувати це під час спілкування з ними.

Високий рівень емоційного інтелекту є важливим для успішного життя. Адже він впливає на роботу в стресових ситуаціях і дозволяє будувати безпечні та довірчі стосунки з іншими людьми.

За допомогою мал. 51 з'ясуєте, з чого складається так як проявляється емоційний інтелект.



Мал. 51. Прояви емоційного інтелекту



- Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланк анкети. Визначте свій рівень емоційного інтелекту. Для цього оцініть кожен пункт анкети в балах від 1 до 5, де 1 — це зовсім не про мене, а 5 — це точно про мене.



# ЯК РОЗВИНУТИ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Розвинути свій емоційний інтелект допоможуть чотири поради.

1

Стежте за своїми емоціями

- Частіше запитуйте себе: «Що я відчуваю?»;
- ведіть щоденник емоцій, у який записуйте свої переживання.

2

Стежте за емоціями інших

- Обговорюйте з друзями свої та їхні переживання;
- намагайтеся поставити себе на місце співрозмовника.

3

Зрозумійте, на які події ваша реакція найдужча

Обговоріть свої спостереження з людиною, якій довіряєте і яка вміє керувати своїми емоціями.

4

Змініть «окуляри», крізь які дивитеся на світ

Спробуйте пограти у гру «рожеві окуляри» — «чорні окуляри»: змінійте позитивний і негативний погляд на подію, що викликає емоції.

Мал. 52. Чотири поради щодо розвитку емоційного інтелекту



- Перейдіть за QR-кодом. Завантажте та заповніть бланк «Мої емоційні реакції».
- Проаналізуйте результати. Це допоможе вам краще зрозуміти, що відбувається з вашим тілом, думками та почуттями під час переживання різних емоцій.



Емоційний інтелект можна розвивати упродовж усього життя!

## ВИСЛОВЛЮЄМО ЕМОЦІЇ

Тримати емоції в собі, так само як і виливати злість на інших людей, — шкідливо. Висловлювати свої емоції найкраще за допомогою «Я-повідомлення». Це речення, яке містить слова «я», «мені», «мене» і повідомляє іншим про нашу проблему та наші почуття (мал. 53).

### З чого складається «Я-повідомлення»:

1

*Я ВІДЧУВАЮ...*

- сум;
- злість;
- хвилювання;
- втому;
- страх тощо.

2

*КОЛИ / ТОМУ ЩО...*

опис ситуації,  
яка сталася перед цим.

3

*МЕНІ ПОТРІБНО...*

- щоб мене уважно вислухали;
- побути на самоті;
- почути слова підтримки тощо.

Мал. 53. Схема «Я-повідомлення»



- Перейдіть за QR-кодом і перегляньте наведені ситуації щодо висловлювання емоцій.
- Розіграйте у парах висловлювання з використанням схеми «Я-повідомлення».

## СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ НАСТРОЮ

*Настрій* — це загальний емоційний стан людини. Наприклад, піднесений, пригнічений, нейтральний тощо. Вміти покращувати його — важлива навичка. Однак слід пам'ятати, що не всі способи є прийнятними (мал. 54).

### Здорові способи покращення настрою:

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ☺ почитати книжку              | ☺ помалювати                  |
| ☺ глибоко подихати             | ☺ прийняти ванну              |
| ☺ прогулятися                  | ☺ поділитися своїми почуттями |
| ☺ зробити зарядку              | ☺ погуляти з друзями          |
| ☺ поговорити з другом/подругою | ☺ пограти у футбол            |
| ☺ пограти в гру                | ☺ попити води                 |
| ☺ послухати музику             | ☺ з'їсти невеликий смаколик   |

### Нездорові способи покращення настрою:

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| ☹ накричати на когось | ☹ щось зламати                               |
| ☹ поширювати плітки   | ☹ писати негативні повідомлення чи коментарі |
| ☹ ударити когось      | ☹ погрожувати                                |
| ☹ тримати все в собі  | ☹ їсти забагато («заїдати» стрес)            |
| ☹ звинувачувати інших |  |
| ☹ мститися            |  |
| ☹ багато спати        |  |

Мал. 54. Здорові та нездорові способи покращення настрою



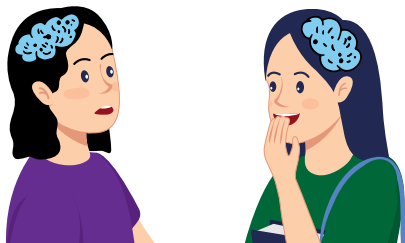
- Перейдіть за QR-кодом. Завантажте, роздрукуйте та виріжте шаблони для виготовлення колеса з ідеями для покращення настрою.
- Визначте свої улюблені способи покращення настрою і виготовте таке колесо.



# ЕМПАТІЯ

*Емпатія (співчуття, співпереживання)* є частиною емоційного інтелекту. Це те, що робить людину людиною, — здатність поставити себе на місце інших, зрозуміти їхні емоції. Кожен може навчитися розпізнавати та поважати почуття людей іншої статі, віку, віри, культури та виховання. Це вміння допомагає нам побачити світ очима цих людей та усвідомити, який цей світ багатогранний. Це також допомагає ладнати з батьками, вчителями та знаходити друзів.

Емпатія — це здатність відчувати емоції та почуття інших людей.



За допомогою емпатії ми краще висловлюємо розуміння і підтримку.

Я відчуваю твою біль і я тут, щоб допомогти.



Щоб відчути почуття інших людей, потрібні сила та сміливість.

Так багато почуттів!



Можна сказати, що емпатія — це **СУПЕРСИЛА**, що робить світ кращим. Давайте робити це разом!



Мал. 55. Як казкові персонажі визначають, що таке емпатія



- Як ви розумієте слова американського письменника Даніеля Г. Пінка: «Емпатія означає взутись у взуття іншого, відчути його серцем, подивитися його очима»?
- Як можна висловити емпатію другові? Батькам? Учителем? Однокласникам/однокласникам?

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
  - Розпізнавання емоцій допомагає зрозуміти самих себе.
  - Усі люди в однакових ситуаціях відчують ті самі емоції.
  - Люди вміють виражати емоції за допомогою міміки та жестів.
  - Негативні емоції — шкідливі.
  - Керувати емоціями означає тримати їх у собі.
2. Визначте у наведених ситуаціях, що є почуттями, а що — емоціями. Поясніть свою думку.

Катрусі подобається куховарити. Але сьогодні, коли мама покликала її на кухню, вона відчула роздратування, бо дуже заклопотана виконанням домашніх завдань на завтра.

*Подобається куховарити — це ...*

*Роздратування — це ....*

Вітя — уболівальник футбольного клубу «Дніпро». Та сьогодні його команда пропускає гол за голом. Хлопчик відчуває розчарування.

*Уболіває за команду — це ...*

*Розчарування — це ...*

3. Напишіть есе про один із найприємніших епізодів вашого життя. Опишіть, що ви відчували.
4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розповісти про основні емоції та їх прояви.



Я вмію висловлювати емоції за допомогою «Я-повідомлень».



Я знаю, як покращити свій настрій.



# § 16. Екологічна відповідальність

- ДОВКІЛЛЯ • СМІТТЄВА КРИЗА
- УТИЛІЗАЦІЯ ВІДХОДІВ
- СОРТУВАННЯ СМІТТЯ
- ВІДПОВІДАЛЬНИЙ СПОЖИВАЧ



*У цьому параграфі ви:*

- проаналізуєте, що забруднює повітря, воду і ґрунт;
- дізнаєтеся, як довго розкладаються різні види сміття;
- дослідите п'ять правил відповідального споживання;
- ознайомитеся з деякими способами повторного використання речей;
- розвиватимете уміння співпрацювати, усвідомлювати цінність природи, ефективно спілкуватися.

## ЩО МИ ЗАЛИШИМО НАЩАДКАМ

Людина здавна використовує природне середовище як джерело для задоволення своїх потреб. Саме природа давала первісним людям усе необхідне для життя: повітря, воду, їжу, одяг тощо. Але із розвитком науково-технічного прогресу потреби людства продовжили зростати. З'явилося багато штучних матеріалів, виробництво яких забруднює довкілля. А велика частина взятих від природи ресурсів повертається до неї у вигляді відходів.

Треба пам'ятати, що, руйнуючи довкілля, людство руйнує своє майбутнє. Тож цьому потрібно рішуче протидіяти.



Мал. 56. Негативний вплив діяльності людини на довкілля



- Розгляньте мал. 56. Назвіть чинники, що забруднюють повітря, воду, ґрунт і призводять до вимирання тварин і рослин.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про забруднення довкілля. До кожного відео заповніть бланк, який міститься за цим QR-кодом.

## СМІТТЄВА КРИЗА

У природному середовищі відходи живих істот переробляють комахи та бактерії. Відмерлі рослини, екскременти тварин перетворюються на родючий шар ґрунту, і тому забруднення довкілля не відбувається.

На відміну від інших живих істот, люди створюють відходи, які природа не здатна швидко переробити.

Пластикова пляшка чи поліетиленовий пакет не перегниють навіть через багато років. Люди мають ретельно прибирати відходи за собою. Якщо нічого не змінювати, то до 2050 року в океанах буде більше пластику, ніж риби.

2-4 дні		Туалетний папір
1-3 місяці		Газети
1-5 місяців		Недогризки
3-14 місяців		Мотузка з бавовни
1-5 років		Дошки
15 років		Фотографії
50 років		Пакети з-під молока
80 років		Фарбоване дерево
200 років		Консервні бляшанки
400-500 років		Упаковка з пінопласту
600 років		Батарейки
> 1 000 років		Скло

Мал. 57. Терміни розкладання деяких видів сміття



За допомогою мал. 57 перевірте, які з наведених нижче тверджень істинні, а які — хибні.

- Упаковка з пінопласту розкладається довше, ніж картонна коробка.
- Недопалки розкладаються швидше, ніж пластик.



## П'ЯТЬ ПРАВИЛ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СПОЖИВАЧА

Щоб зберегти довкілля, нам усім треба дотримуватися правил 5R — скорочено від англ. Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot (мал. 58).



Мал. 58. П'ять правил споживача для збереження природи



- Завантажте за QR-кодом шаблони з правилами 5R.
- Об'єднайтеся у п'ять груп відповідно до п'яти правил на мал. 58. Обговоріть, як утілити ці правила в життя.
- Завантажте за QR-кодом бланк «Що в моєму смітнику». За допомогою дорослих проаналізуйте вміст вашого смітника. Створіть кругову діаграму й поміркуйте, як ви можете скоротити найбільшу кількість відходів.



## ЯК СОРТУВАТИ ВІДХОДИ

Сортування, переробка та повторне використання відходів заощаджує ресурси та сприяє зменшенню кількості сміття на звалищах. Розгляньте мал. 59 і з'ясуйте, які види відходів можна викидати у зображені контейнери, а які — ні.

 <ul style="list-style-type: none"><li>- газети;</li><li>- журнали;</li><li>- книжки;</li><li>- зошити;</li><li>- блокноти;</li><li>- коробки.</li></ul> 	 <ul style="list-style-type: none"><li>- скляні пляшки;</li><li>- банки;</li><li>- посуд;</li><li>- розбите скло.</li></ul> 	 <ul style="list-style-type: none"><li>- пляшки з пластику;</li><li>- поліетиленові пакети;</li><li>- тара з марку-ванням PET (1), HDPE (2), PP (5).</li></ul> 
 <ul style="list-style-type: none"><li>- чеки;</li><li>- упаковки тетрапак (тара для молока та соку);</li><li>- туалетний папір.</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>- лампи;</li><li>- дзеркала;</li><li>- авто-мільне скло;</li><li>- армоване скло.</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>- пластик з маркуванням PVC (3), PS (6), OTHER (7);</li><li>- одноразовий посуд.</li></ul>

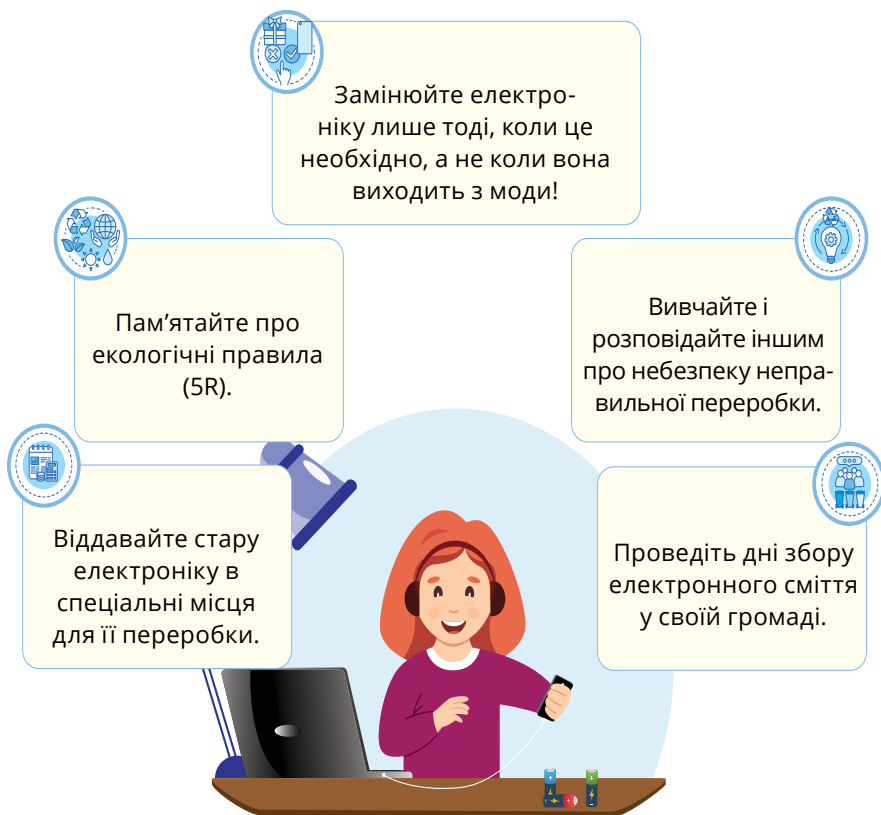
Мал. 59. Сортування відходів



- Проведіть дослід. Для цього на окремій ділянці землі покладіть різне сміття: шкірку банана, шматок яблука, туалетний папір, обгортку від цукерки, пластиковий пакет, бляшанку.
- Зробіть припущення, яке сміття розкладеться за один тиждень, а яке — принаймні за місяць.
- Через тиждень, місяць перевірте ваші припущення. Те, що не розклалося, відсортуйте і викиньте у смітник.

## УТИЛІЗУЄМО ОСОБЛИВО НЕБЕЗПЕЧНІ ВІДХОДИ

Деякі види сміття є особливо небезпечними. Це батарейки, ртутні лампи, термометри, акумулятори та інші деталі, що містяться в електротехніці. Такі відходи не можна викидати у звичайний сміттєвий контейнер. Потрапивши у ґрунт, вони забруднюють землю і воду дуже шкідливими для рослин і тварин речовинами.



Мал. 60. Способи зменшення шкоди від технічних відходів



Сплануйте і реалізуйте екологічний проєкт:

- Створіть у своїй школі контейнер для збору батарейок та інших дрібних технічних відходів.
- Дізнайтеся, де розташований найближчий до вашої школи пункт прийому технічних відходів, та доставте туди зібрані електротехнічні відходи.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть дії, які є корисними для довкілля:

1

Сортувати й переробляти відходи

2

Зливати відходи виробництва у водойми

3

Висаджувати дерева

4

Користуватися одноразовим посудом

5

Використовувати екоторбинку для покупок

6

Ремонтувати пошкоджені речі

2. Визначте, що зменшує засмічення нашої планети, а що — збільшує.

А) Викидати органічні відходи, пластик, папір і скло до загального контейнера, часто оновлювати техніку та одяг.

Б) Ремонтувати стару техніку або віддавати її на переробку, сортувати сміття, компостувати органічні відходи.

3. Назвіть, які твердження є істинними, а які — хибними.

А Вплив людини на природу завжди є позитивним.

Б Енергія вітру, хвиль, Сонця є відновлюваними джерелами енергії.

В Скло та пластик потрібно компостувати.

Г Батарейки, ртутні лампи, акумулятори необхідно утилізувати особливим чином.

Г Використання одноразового посуду є безпечним для довкілля.

4. Розподіліть відходи на дві групи: які слід віддавати на переробку, а які — компостувати.

Шкірка від банана   Консервна бляшанка   Бите скло  
Газети   Опале листя   Трава   Лушпиння  
Пластикова пляшка   Паперові пакети   Гнилі фрукти, ягоди

5. Назвіть дітей, які піклуються про природу.

Під час чищення зубів Дарина завжди вимикає воду.

Максим щоразу складає продукти в новий пластиковий пакет.

Антон сортує сміття, збираючи окремо пластик, папір, метал, скло.

Мілана виготовляє корисні речі з того, що інші зазвичай викидають у смітник.

Данило користується екоторбинками.

Яна часто користується одноразовим посудом.

6. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати правила відповідального споживача.



Я знаю, як можна використовувати речі повторно. 

Я вмію сортувати сміття для утилізації та переробки.



## СЛОВНИК

*Булінг* (від англ. to bully — задиратися, знущатися) — свідоме жорстоке ставлення та агресивна поведінка з метою принизити гідність людини, заподіяти їй шкоду, викликати страх, тривогу.

*Дискримінація* — порушення чи позбавлення людини прав за расовою, національною, статевою, релігійною або іншими ознаками.

*Емоції* — переживання, що виникають як миттєва реакція на певну подію.

*Емпатія, співчуття, співпереживання* — вміння поставити себе на місце інших, зрозуміти та відчувати те, що й вони.

*Етикет* — установлені правила ввічливості та норми поведінки в суспільстві чи в певному товаристві відповідно до певних обставин.

*Жести* — виразні пози та рухи частин тіла (рук, ніг, голови).

*Життєві навички (психосоціальні компетентності)* — уміння, які потрібні кожній людині. Наприклад, критичне мислення, самоконтроль, уміння вчитися тощо.

*Команда* — група людей, які працюють разом для досягнення спільної мети.

*Конфлікти інтересів* — конфлікти, які виникають унаслідок зіткнення інтересів, потреб чи бажань.

*Конфлікти поглядів* — конфлікти, спричинені розбіжностями в поглядах, смаках чи уподобаннях людей.

*Люди з інвалідністю* — люди, які мають стійкі порушення фізичного та/або психічного здоров'я.

*Маніпуляція* — вид впливу на людину, коли її намагаються змусити прийняти рішення обманом, під тиском, вдаючись до лестоців тощо.

*Міміка* — виразні рухи м'язів обличчя людини.

*Нетикет* — правила поведінки та спілкування в мережі інтернет.

*Почуття* — сталі переживання людини щодо себе, інших людей або подій.

*Самооцінка* — уявлення людини про себе, свої здібності й можливості, риси свого характеру.

*Спілкування* — обмін думками, новинами, враженнями, тобто повідомленнями.

*Толерантність* — уміння сприймати людей такими, якими вони є, здатність поважати їхні погляди та якості, відмінні від наших. Це визнання за кожним права бути іншим, за умови, що це не порушує права інших людей і не загрожує їхньому життю та здоров'ю.

*Тренінг* — форма групового навчання, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою та вчителем.

*Характер* — сукупність особистісних рис людини, які впливають на її ставлення до самої себе та навколишнього середовища.

*Цінності* — те, що є для нас важливим, за допомогою чого ми оцінюємо будь-що у своєму житті.

Навчальне видання

Воронцова Тетяна Володимирівна  
Пономаренко Володимир Степанович  
Василенко Катерина Сергіївна  
Лаврентьєва Ірина Вікторівна  
Андрук Наталія Володимирівна

# ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ

Підручник для 5 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

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

Літературне редагування, коректура *Г. Губар*  
Художнє оформлення *О. Курило*  
На обкладинці використано фото  
Designed by upklyak / Freepik

Формат 70x100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура UkrainianSchoolBook., OpenSans  
Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 9,72. Обл.-вид. арк. 7,6.