

# Здоров'я, безпека та добробут



7

клас

Інтегрований курс

# ЗМІСТ

## МОДУЛЬ 1 • ОСНОВИ ДОБРОБУТУ. УМІННЯ ВЧИТИСЯ

§ 1. Основи добробуту. Дорослішання . . . . .	4
§ 2. Відповідальність. Життєві цінності. Самозарадність. . .	8
§ 3. Самопізнання. . . . .	11
§ 4. Подолання труднощів та невдач . . . . .	15
§ 5. Уміння вчитися ефективно . . . . .	19
<i>Перевір себе</i> . . . . .	23

## МОДУЛЬ 2 • БЕЗПЕКА — ЧИННИК ДОБРОБУТУ

§ 6. Джерела та чинники небезпек . . . . .	25
§ 7. Небезпеки воєнного часу . . . . .	29
§ 8. Дії населення в разі загроз або надзвичайних ситуацій воєнного характеру. . . . .	34
§ 9. Мінна безпека . . . . .	38
§ 10. Невідкладна допомога і самодопомога. Травматизм. . . . .	45
<i>Практикум із надання домедичної допомоги</i> . . . . .	50
<i>Перевір себе</i> . . . . .	55



## МОДУЛЬ 3 • ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я

### РОЗДІЛ 1. ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я

- § 11. Життєвий цикл людини.  
Особливості підліткового віку .....57
- § 12. Інтелектуальний та емоційний розвиток.....61
- § 13. Конфлікти. Сприйняття критики.  
Емоційні стани під час конфліктів .....65
- § 14. Психологічна рівновага. Корисні звички ..... 70
- § 15. Екстремальна ситуація і стрес .....75

### РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

- § 16. Фізичний розвиток підлітків.  
Взаємозумовленість психічних, фізичних  
та інших змін в організмі ..... 80
- § 17. Фізична форма .....85
- § 18. Гігієнічні правила й норми ..... 89
- § 19. Особливості харчування підлітка.  
Профілактика харчових отруень.  
Домедична допомога при харчових  
отруєннях та кишкових інфекціях ..... 93
- § 20. Переваги здорового способу життя  
для збереження здоров'я  
та особистого добробуту .....97
- Перевір себе* .....102

## МОДУЛЬ 4 • ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ І ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ

§ 21. Розумні та надмірні потреби. Ощадливе використання ресурсів. ....	104
§ 22. Власні ресурси розвитку. ....	109
§ 23. Життєві вміння . ....	113
§ 24. Добробут домашнього господарства . ....	118
§ 25. Розумне використання фінансових ресурсів. Фінансові цілі та їх досягнення . ....	122
§ 26. Підприємливість. Створення цінності для інших. ....	126
<i>Перевір себе</i> . ....	131

## МОДУЛЬ 5 • СПІВПРАЦЯ ДЛЯ ДОБРОБУТУ. ВОЛОНТЕРСТВО

§ 27. Власні й командні цілі . ....	133
§ 28. Ролі в команді. Командна взаємодія . ....	137
§ 29. Спілкування. Вміння домовлятися. Етична поведінка в команді. ....	142
§ 30. Волонтерський рух і співпраця для добробуту України . ....	146
<i>Перевір себе</i> . ....	150
Ключі до тестів перевірних робіт. ....	153
Діагностувальна робота № 1 . ....	154
Діагностувальна робота № 2 . ....	156
Словник. ....	159



# Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу для 7 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*



*Підручник створено відповідно до модельної навчальної програми  
“Здоров’я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)”  
для закладів загальної середньої освіти  
(авт. Шиян О.І., Дяків В.Г., Седоченко А.Б., Страшко С.В.)*

**Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено**

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

*Авторський колектив:*

Задорожна Л. В., д-р пед. наук, проф., декан психолого-педагогічного факультету, професор кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Присяжнюк Л. А., канд. пед. наук, доц., доцент кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Голюк О. А., канд. пед. наук, доц., завідувач кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Грошовенко О. П., канд. пед. наук, доц., доцент кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Беззубченко О. А., канд. екон. наук, доцент кафедри економіки та міжнародних економічних відносин Маріупольського державного університету;

Балабанова Н. В., канд. наук з держ. упр., доцент кафедри економіки та міжнародних економічних відносин Маріупольського державного університету.

### **Задорожна Л. В.**

315 Здоров’я, безпека та добробут : підруч. інтегр. курсу для 7 кл. закл. загал. серед. освіти / Л. В. Задорожна, Л. А. Присяжнюк, О. А. Голюк, О. П. Грошовенко, О. А. Беззубченко, Н. В. Балабанова. — Київ : Світич, 2024. — 168 с. : іл.

ISBN 978-966-8506-55-0

**УДК 613/614:336:17 (075.3)**



Електронний інтерактивний додаток до підручника — на сайті [svitdovkola.org/zbd7](http://svitdovkola.org/zbd7)

## Привіт!

Як гадаєш, чи може розповідь у підручнику нагадувати довірливу розмову з близькою людиною? А цікаву пригоду, сповнену відкриттів не про когось далекого, а про тебе самого/саму? Погодься, з близькою людиною легко й комфортно говорити про складні питання дорослішання та розуміння себе, про життєві цінності й відповідальність за власні вчинки, про шляхи подолання труднощів і невдач. Важливими для всіх сьогодні є також питання безпеки, уникнення можливих ризиків та загроз. Обізнаність і свідоме ставлення допоможуть протидіяти їм.

На сторінках підручника ти можеш знайти відповіді на питання про те, як уникнути конфліктів або вийти з них із найменшими втратами; як ефективно організувати своє навчання. Ми поговоримо про причини емоційних перевантажень і способи відновлення енергії, про здоровий спосіб життя і про те, як він впливає на твоє майбутнє. Ти також дізнаєшся про базові принципи фінансового успіху, що таке сімейний бюджет і як його розподіляти, навчишся розуміти свої матеріальні потреби.

Усі ці знання та вміння допоможуть тобі зрозуміти різні аспекти непростого, але такого цікавого дорослого життя, сповненого нових вимог, але й нових можливостей. Ми впевнені, що тобі до снаги впоратися з усім, варто тільки захотіти! Тому завдання цього підручника – допомогти тобі прокласти шлях до твого добробуту, знайти необхідні для щасливого життя ресурси й можливості, навчитися досягати мети, добиватися успіху в житті.

Давай спробуємо!

*Команда авторів підручника*

### Умовні позначення



Поміркуй



Попрацюй з іншими



Обговори з іншими



Виконай завдання за QR-кодом



Пригадай



Пофантазуй



Підсумуй

# МОДУЛЬ 1 • ОСНОВИ ДОБРОБУТУ. УМІННЯ ВЧИТИСЯ



[svitdovkola.org/zbd7/1](http://svitdovkola.org/zbd7/1)

## § 1. Основи доброчуту. Дорослішання



Думаю, це і є дорослішання: нитки, що тримають тебе, відпадають, і доводиться стояти на власних ногах.

*Алан Бредлі,  
канадський письменник та журналіст*

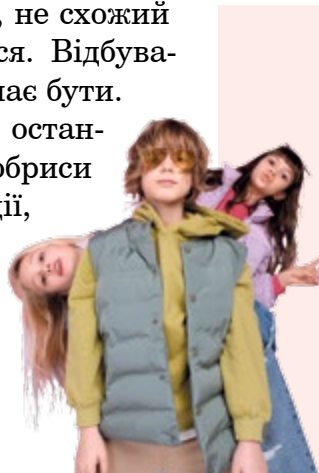


1. Як гадаєш, Алан Бредлі має рацію? Що означає “стояти на власних ногах”?

### Що таке дорослішання?

Кожний етап у твоєму житті — особливий, не схожий на інші. Ти ростеш, змінюєшся, розвиваєшся. Відбувається твоє дорослішання. Це природно, так і має бути.

Чи відбулися в тобі якісь зміни протягом останнього року-двох? Змінилися пропорції тіла, обриси обличчя, голос? Тобі важко стримувати емоції, часто змінюється настрій? Те, що подобалося раніше, тепер не подобається, і часом ти себе не розумієш? Або відчуваєш, що тебе не розуміє твоє оточення? Це все ознаки твого дорослішання, набуття нового досвіду, який може стати основою подальших успіхів у житті.

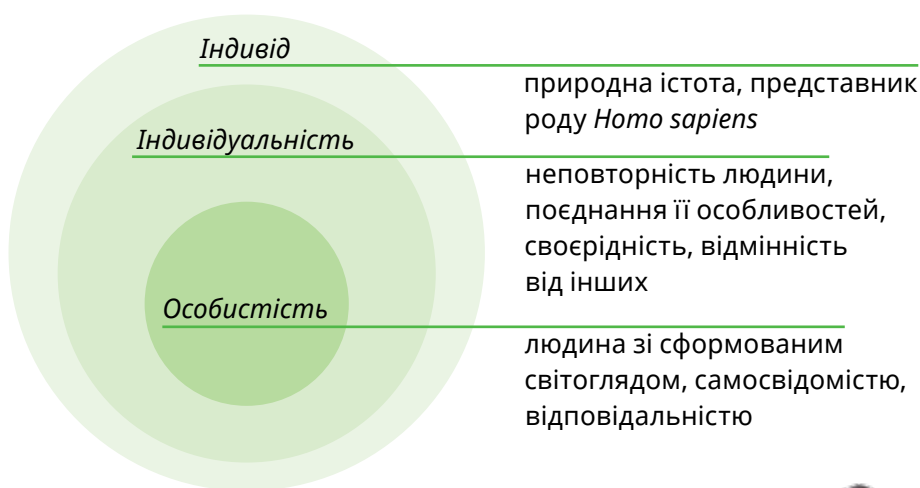


2. Проаналізуй, які ознаки дорослішання притаманні тобі. Чи схожі вони на ті, що ти помічаєш у своїх ровесників і ровесниць? Про що це може свідчити?

### Чому дорослішання — це шлях особистісного зростання?

Дорослішаючи, ти розвиваєшся як особистість, збагачуєш свою індивідуальність.

3. Розглянь схему. Чи можна назвати поняття “індивід”, “індивідуальність”, “особистість” рівноцінними? Які ознаки притаманні кожному з них?



4. Чому дорослу за віком людину іноді називають “дитиною”? Чи можна вважати дорослим тринадцятирічного підлітка?

5. На запитання педагога “Які якості характеризують дорослу людину?” учні відповіли по-різному. З якими міркуваннями ти погоджуєшся, а з якими ні? Можливо, ти хочеш щось додати? Що саме? Що відрізняє дорослу людину від дитини передусім?



- Сама піклується про себе, задовольняє власні потреби в їжі, одязі, безпеці тощо.
- Діє, покладаючись на інстинкти.
- Проявляє співчуття та співпереживання.
- Діє свідомо й відповідально.
- Піклується про інших.
- Дбає про свій відпочинок.
- Здатна сама заробляти кошти для утримання себе.
- Вибирає той спосіб життя, який їй до вподоби.
- Живе окремо від батьків чи інших дорослих.
- Більше не дослухається до настанов і порад батьків, не підкоряється їм.
- Сміливо йде на конфлікт.
- Має свободу випробовувати небезпечні речі.
- Може мріяти, цінує красу.
- Займається творчістю.
- Може відкласти виконання своїх бажань, якщо це шкодить іншим.
- Не зважає на інших, діє так, як вважає за потрібне.

## Як пов'язані дорослішання і добробут?



Чи впливає дорослішання на твій добробут? А вжеж!

Ти знаєш, що поняття “добробут” означає стан комфорту, гарне здоров'я, відчуття щастя. Твоє дорослішання вносить зміни в усі сфери твого життя, отже, змінюється й зміст складових добробуту.

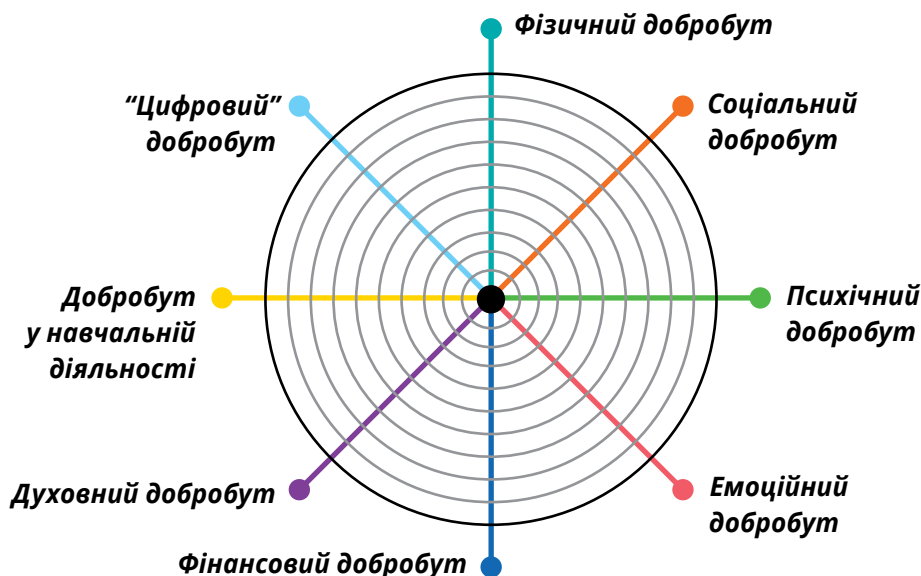
Але й добробут так само впливає на процес дорослішання. Відчуття захищеності й безпеки, задоволеність життям, гарне здоров'я є важливими чинниками, що допомагають тобі дорослішати, дають упевненість, забезпечують віру в себе.



6. Розглянь схему на форзаці. Назви сфери прояву добробуту.



7. Спробуй дати оцінку власному добробуту в різних сферах. Побудуй “колесо добробуту”: кожний складник добробуту (один сектор “колеса”) оціни від 1 до 10 балів, зафарбувавши до відповідної позначки.



☀️ Поглянь на своє “колесо добробуту”. Чи однаково оцінено всі складники добробуту? Де ти відзначив/відзначила його найвищий рівень? Де найнижчий? Із чим це пов'язано? Якби ти створював/створювала “колесо добробуту” рік тому, воно було б таким самим, як нинішнє? Із чим це пов'язано?



8. Обговори з однокласником/однокласницею, як можна поліпшити власний добробут. Створіть спільний “рецепт” поліпшення добробуту.

## Як справлятися з дискомфортом, пов'язаним із дорослішанням?

Твоє дорослішання може викликати певний дискомфорт. Він пов'язаний із тими змінами, що відбуваються у твоєму організмі. Ти можеш допомогти собі впоратися з фізіологічним дорослішанням.

Варто пам'ятати, що шкідливі звички суттєво гальмують фізичний розвиток, заважають тобі дорослішати. Натомість фізичні вправи, активний відпочинок, здорове харчування й сон сприяють зміцненню організму, позитивно впливають на процес дорослішання.



Дорослішання пов'язане також із психологічними зусиллями. Не замикайся в собі, більше спілкуйся з ровесниками та близькими дорослими, ділися з ними своїми почуттями й сумнівами, обговорюй наболіле.

Улюблені заняття, творчість завжди є джерелом натхнення й позитивних емоцій. Це чудовий засіб боротьби з поганим настроєм.



Не забувай про домашніх тварин. Догляд за ними не повинен залежати від твого настрою чи самопочуття. А за турботу про них твої улюбленці подарують тобі безмежну ніжність і відданість.



**9.** Уяви, що ти — художник/художниця. Що б ти зобразив/зобразила на картині під назвою "Моє дорослішання"?



1. Дорослішання є природним процесом для організму, однак кожна людина дорослішає індивідуально.
2. Природних змін, що відбуваються з організмом, боюватися не треба. Усі вони життєво необхідні для подальшого розвитку й добробуту.
3. У процесі дорослішання людина проходить шлях особистісного зростання, збагачується як індивідуальність.
4. Дорослішання впливає на твій добробут. Справитися з дискомфортом, який ти можеш відчувати у зв'язку з дорослішанням, допоможуть фізичні вправи, щирі розмови з близькими людьми й друзями, улюблене заняття, піклування про тварин, здорове харчування й сон.







## §2. Відповідальність. Життєві цінності. Самозарадність



Життя — це обов'язок, виконайте його.

*Мати Тереза,  
католицька черниця, місіонерка,  
лауреатка Нобелівської премії миру*



1. Як ти розумієш цей вислів матері Терези? Які обов'язки бере на себе людина протягом життя?

### Що таке відповідальність?

Чи доводилось тобі чути фрази: “Не можу інакше”, “Від мене залежать інші”, “Совість не дозволяє”? Такі фрази характерні не тільки для дорослих людей. Так само можеш думати й ти, якщо відчуваєш відповідальність за свої вчинки. Усвідомлення відповідальності за те, що з тобою відбувається, — ознака дорослішання.



2. Чи кожному людину можна назвати особистістю? Поясни свою думку.

Людину як особистість характеризує перш за все відповідальність, тобто здатність передбачати результати своїх дій, самостійно знаходити рішення, усвідомлювати їх наслідки та відповідати за них, а не перекладати на інших провину в разі невдачі.

### Чому відповідальність вважають чеснотою?



3. Ознайомся із ситуацією та вислови свою думку щодо неї.

Вадим разом зі своїм педагогом готувався до музичного конкурсу, де мали оцінити їхню спільну працю. Учитель просив репетирувати вдома, а не тільки на уроках. Вадим знав, що в нього чудова пам'ять і неабиякі здібності, тому легковажно поставився до поради педагога.

Уже на концерті, побачивши журі та глядачів, від хвилювання Вадим забув усі ноти. Його виконання було повним фіаско!




- ☀ Які наслідки для Вадима та його педагога мала недбалість хлопця у підготовці до конкурсу? Чи міг Вадим уникнути неспіху?



Інколи здається, що відповідальність — занадто складна і в чомусь обмежує тебе. Безвідповідальні люди живуть легко й невимушено, їм не потрібно старатись і все сходить з рук. Однак це зовсім не так. Легкість безвідповідальності — це пастка для того, хто прагне успіху і хоче розкрити всі свої можливості.

Відповідальність ставлять в один ряд із такими моральними чеснотами, як честь, гідність, справедливість, моральність, усвідомлення обов'язку тощо. Відповідальну людину поважають, цінують, прагнуть спілкуватися з нею. Відповідальність є складником твого авторитету серед ровесників і дорослих.


Окрім того, відповідальність — це основа громадянськості й патріотизму. Ці якості характеризують людину як члена суспільства, який любить свою країну, готовий її захищати.


-  4. Уяви, що одного дня у твоєму місті всі дорослі повністю втратили відповідальність, а всі діти, навпаки, стали дуже відповідальними. Опиши свій день, враховуючи ці обставини.





## Що таке самозарадність?

Самозарадність близька до відповідальності. Уміти зараджувати собі означає виявляти самостійність у своїх судженнях, діях та вчинках, старатись обходитися без сторонньої допомоги у розв'язанні життєвих ситуацій. Отже, самозарадність можна назвати відповідальністю стосовно самого себе.

-  5. Щоб визначити ступінь своєї самозарадності, спробуй відповісти на запитання: хто застеляє твоє ліжко? Хто прибирає у твоїй кімнаті? Хто готує тобі сніданок? Хто миє твоє брудне взуття? Хто прасує твій одяг? Хто стежить за твоїми успіхами в навчанні? Хто відповідає за наслідки твоїх учинків?

 Який висновок можна зробити на основі твоїх відповідей?

-  6. Розкажи однокласникові/однокласниці, як ти розумієш самозарадність у навчанні, побуті, складних життєвих ситуаціях.
-  7. Виконай онлайн-вправу і перевір, чи правильно ти розумієш сутність відповідальної та безвідповідальної поведінки.

## Що таке життєві цінності?

Відповідальність та самозарадність базуються на життєвих цінностях. Саме вони є тими орієнтирами, які допомагають визначити, хто ти і що для тебе важливо. Однак не варто плутати життєві цінності й цілі.

**Цінності** — це твої пріоритети, твій “компас” у житті, у стосунках, навчанні. Щодня, керуючись цими пріоритетами, ти береш на себе зобов’язання й відповідально їх виконуєш.



**Мета, ціль** — це те, до чого ти прагнеш, чого досягаєш. Коли мети досягнуто, ти ставиш перед собою нову мету.

До цінностей належать також такі поняття, як Батьківщина, життя, здоров’я, взаємини, щастя близьких людей, навчання, добробут, визнання серед ровесників, родина, успіх тощо.

Чи пов’язані життєві цілі й життєві цінності? Так, життєві цінності визначають наші цілі.



8. Напиши одну зі своїх цілей. Поміркуй та визнач п’ять твоїх життєвих цінностей, що зумовлюють цю мету. Чи зміняться твої цінності, якщо ти досягнеш обраної цілі?



9. Із наведених нижче запитань вибери одне й дай на нього відповідь:



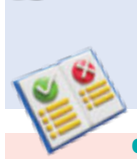
• Відповідальність — це якість дорослої людини. Хіба можна від маленьких дітей вимагати відповідальності?



• Якщо гроші є основною життєвою цінністю людини, якими будуть її цілі? Як може скластися в подальшому її життя?



• “Золоте правило моралі” звучить так: “Як хочете щоб люди вчиняли щодо вас, так і ви чиніть щодо них”. Поясни на власному досвіді, як діє це правило.



• Якщо твій ровесник чи твоя ровесниця завжди відкладає виконання домашнього завдання на пізній вечір, а шкільний рюкзак збирає вранці, що можна сказати про його/її відповідальність?

• Безвідповідальна людина не має обов’язків. Можливо, так легше й простіше жити?

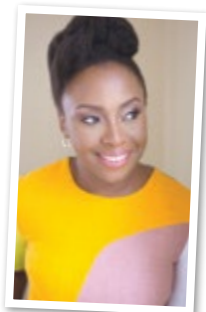


1. Відповідальністю називають здатність передбачати результати своїх дій, самостійно знаходити рішення, усвідомлювати їх наслідки та відповідати за них.
2. Відповідальність і самозарадність — це якості зрілої особистості.
3. Відповідальність і самозарадність базуються на життєвих цінностях, які є орієнтирами для всіх нас.
4. У кожної людини своя система життєвих цінностей, тому поведінка й усвідомлення ступеня своєї відповідальності в кожній людини індивідуальні.



[svitdovkola.org/zbd7/3](http://svitdovkola.org/zbd7/3)

### §3. Самопізнання



Ви маєте зрозуміти, хто ви... Зрозумійте, хто ви в цьому світі і що вам потрібно для того, аби почуватися добре без інших людей. Знайдіть відчуття власного “я”. А коли знайдете — зможете зробити все, що побажаєте.

*Чімаманда Нґозі Адічі,  
нігерійська письменниця, лекторка,  
активістка феміністського руху*



1. Як ти розумієш слова Чімаманди Нґозі Адічі? Як пов'язані успіх у житті та самопізнання?

#### Що таке самопізнання?

Як важко іноді буває виконувати якусь роботу, навіть якщо вона здавалася тобі привабливою! І як складно вмовити себе до занять, якщо “душа не лежить”... А іноді ти раптом робиш те, чого від тебе аж ніяк не очікували! У твоєму житті напевно траплялися такі ситуації. Спробуймо розібратися разом, чому так і що з цим робити.

Досягнення життєвих цілей, твій добробут залежать від твоїх здібностей, умінь та навичок, твого характеру й прагнення досягти мети.

2. Як ти розумієш цю схему? Якщо відсутня хоча б одна складова — “Я знаю”, “Я можу” або “Я хочу”, — чи можливе досягнення мети?

☀ Опиши ситуацію з власного досвіду, у якій ти досяг / досягла мети завдяки своїм знанням, умінням та бажанню.

☀ Чи завжди ти правильно оцінюєш власні знання, уміння й здібності? Чи можеш упевнено сказати: “Я добре себе знаю”?

Я знаю

Я можу

Я хочу

Досягнення мети

Твій розвиток та успіх значною мірою залежать від того, наскільки добре ти себе знаєш, чи вмієш скористатися своїми знаннями про себе і про те, що мотивує тебе досягати поставленої мети у стосунках, навчанні, мистецтві чи спорті, у житті загалом.

Необхідною основою для твоєї успішної діяльності стане самопізнання — твоя здатність відкрити свої сильні й слабкі сторони, якості, особливості.

### Чому самопізнання важливе?

3. Прочитай вислів Гретхен Рубін. Чи є він зрозумілим для тебе? Як ти можеш його пояснити?

Самопізнання є ключем до щастя.

*Гретхен Рубін,  
американська письменниця, блогерка*



Відомі нам визначні та успішні люди (науковці, військові, митці, спортсмени) досягли високих результатів, тому що добре знали, чого хочуть, правильно оцінювали власні сили й відповідально ставились до власного вибору. Та й у повсякденному житті поруч із нами є люди, чії успіхи вражають. Їхні рекорди — результат пізнання себе й важкої праці над собою задля досягнення мети.

4. Переглянь з однокласником / однокласницею відео. Обговоріть, завдяки чому стали можливими успіхи дітей. Чи відіграє самопізнання якусь роль у досягненні таких результатів?

Знання про себе, уміння використати їх для самовдосконалення й мотивації — невід’ємні складові досягнення поставлених цілей.

Отже, самопізнання важливе для: формування правильної самооцінки; побудови реальних цілей для себе; вибору ефективних індивідуальних способів навчальної діяльності, при застосуванні яких навчання стає комфортним та плідним.

### Як пізнати себе?

Щоб пізнати себе, потрібно докласти зусиль. У цьому тобі допоможуть:

**Самоспостереження:** спостерігай за собою, своїми думками, почуттями, поведінкою. Уважно споглядай за тим, що відбувається всередині тебе, що ти відчуваєш у різних ситуаціях.

**Самоаналіз:** намагайся аналізувати свої думки, дії, поведінку. Подумай, чому сталося саме так, а не інакше. Шукай причини того, що з тобою відбувається.

**Порівняння:** спробуй порівняти свою поведінку з поведінкою інших людей у схожих ситуаціях. Так ти краще себе пізнаєш.

**Самооцінка:** усвідомлення своїх переваг та недоліків, а також того, що в собі хотілося б змінити. Це подальший шлях для самовдосконалення.



Одним з інструментів проходження тобою зазначених вище етапів може стати створення власного портфоліо.

### Що таке портфоліо? Навіщо воно потрібне?

Портфоліо — це тека матеріалів, які демонструють твої навички, здібності, досягнення й досвід. Зазвичай воно складається з опису твоїх найбільших досягнень, зреалізованих завдань, високих результатів. Портфоліо допоможе тобі, ніби у скарбничку, накопичувати свої досягнення, щоб бачити власний прогрес; аналізувати та узагальнювати свою роботу; повно та ефективно представити її результати іншим; підготуватися до презентації своїх досягнень у майбутньому.

## Як створити портфоліо?

Жодних правил для укладання портфоліо не існує. Це — твоя творчість. Ось один із варіантів портфоліо:

### Моя візитівка

Ім'я та прізвище, рік народження, школа, клас, фото

### Мій світ

Твої інтереси, захоплення, заняття у вільний час тощо

### Я сьогодні

Твої досягнення (сертифікати, грамоти, дипломи, нагороди), фото, що ілюструють участь у громадській роботі, волонтерстві, суспільних проектах, конкурсах, змаганнях, малюнки, фото творчих робіт тощо

### Мій прогрес

Як ти оцінюєш власну діяльність протягом часу, відколи було складено попереднє портфоліо

### Я в майбутньому

Мрії, задуми, прагнення



5. Створи візитівку для свого портфоліо за допомогою доступних цифрових інструментів.



6. Виконай вправу “Правда чи ні?”.

### Вправа “Правда чи ні?”

Напиши на аркуші паперу 5 фактів про себе, серед яких чотири — правдиві, а один — неправдивий. Обміняйтеся своїми аркушами з п'ятьма однокласниками й однокласницями. Спробуйте відгадати неправдиві факти одне про одного. Які правдиві факти про тебе було названо хибними? Як ти вважаєш, чому? Хто, на твою думку, знає тебе краще за інших?



1. Самопізнання є твоєю здатністю пізнавати себе, відкрити свої сильні й слабкі сторони, якості, особливості.
2. Самопізнання забезпечує адекватну самооцінку й відповідне ставлення до себе.
3. Самопізнання — це процес, який триває все життя, адже ми постійно змінюємося.
4. Одним з ефективних інструментів самопізнання може бути портфоліо.







[svitdovkola.org/zbd7/4](http://svitdovkola.org/zbd7/4)

## §4. Подолання труднощів та невдач

Єдиний спосіб дістатися вершини — підійматися крок за кроком, по сходинці за раз. І в процесі цього підйому ви неочікувано побачите в собі якості, навички та вміння, необхідні для досягнення успіху, яких у вас начебто ніколи не було.

*Маргарет Тетчер,  
прем'єр-міністр Великої Британії  
(1979–1990 рр.)*



1. Як ти розумієш вислів Маргарет Тетчер? Підніматися вгору важко, то, можливо, краще нічого не робити? Тоді ти уникнеш труднощів та помилок, хіба не так?

### Чи можна досягти мети, якщо боятися помилок і невдач?



Це лише одне з питань про шлях до мети. Кожна людина долає його самостійно. Часом здається, що саме твоя дорога найскладніша. Адже тільки тобі відомо, як тобі важко долати труднощі, гірко переживати невдачі, відчувати розпач від можливих помилок. А іноді твоїм супутником стає невпевненість у власних силах або страх перед можливими перешкодами й труднощами.



2. Обговори з однокласником/однокласницею, чи вважаєш ти правильним отримання результату за будь-яку ціну.
  - ☀ Чи відчуєш ти радість і задоволення, якщо досягатимеш мети ціною неймовірних зусиль? Чи варто робити нові спроби дійти до мети, якщо попередні були невдалими? Якщо нічого не вдається, чи не варто змінити мету на менш привабливу, але легшу?



На шляху до мети пам'ятай, що важливий не тільки результат, а й те, як ти його досягаєш. Кожна зупинка на твоєму шляху — це виправлення зробленої тобою помилки, кожна ущелина чи слизький виступ — труднощі та невдачі. Кожний подоланий тобою крутий підйом — це маленька перемога над собою, яка веде до вершини.

## Як ставитись до труднощів і невдач?

Труднощі та невдачі переживають усі. Помилки також роблять усі. Невдачі, що час від часу трапляються з нами, — це, на жаль, невід'ємна частина життя, необхідна для подальшого розвитку. І саме тобі вибирати, як ставитись до неунікних труднощів і можливих поразок.

Чи впізнаєш ти себе тут?

**Я орієнтуюся на результат**

Я люблю навчатися, в мене є улюблені заняття. Я роблю це не заради батьків чи ще когось. Я роблю це заради себе, бо мені це подобається. Невдачі й труднощі є для мене способом самовдосконалення.

**Я дуже прагну результату**

Я здобуваю успіх часто ціною неймовірних зусиль. Боюся труднощів та невдач. Боюся зробити помилку, сумніваюся у власних здібностях. Тому докладаю все більше й більше зусиль, щоб досягти успіху.

**Я уникаю невдач**

Я не розраховую на успіх і не чекаю його. Я просто хочу уникнути труднощів і невдач. Я вважаю, що не докладати зусиль і зазнати невдачі краще, ніж старатися з усіх сил і отримати такий самий результат.

**Я мирюся з невдачами**

Я вважаю, що скільки б я не доклав/доклала зусиль, все одно на мене чекають самі невдачі. Мабуть, у мене немає здібностей. Якщо я раптом і досягаю успіху, це не моя заслуга. Зазвичай таке стається випадково.



- 3.** Обговори з однокласником / однокласницею, який варіант поведінки може забезпечити досягнення поставлених цілей. Чому?



## Як допомогти собі долати труднощі й невдачі? Ланцюжок лайфхаків

Зарадити собі в подоланні труднощів та невдач і можна, і потрібно.

- Опиши ситуації, коли тобі доводилося долати труднощі та невдачі. Поділися з однокласниками та однокласницями своїм досвідом. Створіть спільно ланцюжок лайфхаків, як зарадити собі в таких ситуаціях.
- Об'єднайтеся в 3 групи. Ознайомтеся з порадами американського письменника й бізнесмена Шона Кові та зобразіть їх схематично.

### Група 1. Перемога над собою

“Будь проактивним/проактивною. Визнач мету. Першою чергою – першочергове”.

### Група 2. Перемога над світом

“Думай про виграш для всіх. Зрозумій інших, а потім шукай розуміння. Знаходь синергію”.

### Група 3. Регенерація

“Загострюй пилку”.



### Лайфхак від авторів підручника

Можливо, тобі допоможуть такі поради:

- стався до труднощів і невдач як до чогось необхідного і тимчасового у твоєму досвіді;
- кожна нова спроба, кожне зусилля подолати труднощі – це якісна цеглина твого характеру; дія краще, ніж бездіяльність;
- виправлення кожної помилки зміцнює твою впевненість у собі;
- аналізуй свою поведінку, міркуй про те, що зроблено неправильно, що допоможе уникнути невдачі надалі, але при цьому завжди згадуй моменти, коли твої зусилля приводили до успіху.



Однак жодна книжка, жодна порада не навчить тебе долати труднощі й перешкоди так, як твій власний досвід.



## 6. Ознайомся із ситуацією і принципом “Ланцюжка позитивних наслідків”.

**Ситуація**

Семикласник Данило цілий місяць готувався до шахового турніру — надто вже хотілося здобути призове місце, але не потрапив навіть до півфіналу.

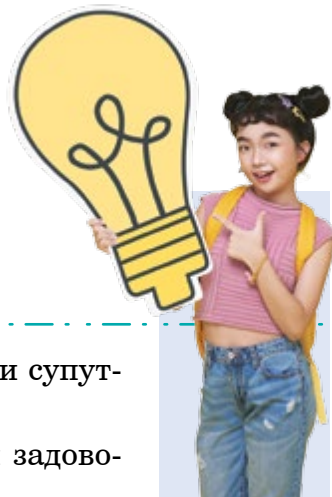
**“Ланцюжок позитивних наслідків”**

- Поразка в шаховому турнірі — це добре, адже дає можливість проаналізувати недоліки своєї підготовки і в майбутньому виправити їх.
- Самоаналіз і розуміння власних помилок — це добре, тому що...
- Це можливість самовдосконалюватися.
- Самовдосконалюватися — це добре, тому що...

☀ Пригадай свою останню невдачу і за наведеним зразком побудуй “Ланцюжок позитивних наслідків”. Не забувай при цьому розмірковувати, аналізувати, знаходити зв’язок “причина — наслідок”.



7. Попрацюй у парі з однокласником / однокласницею над побудовою ланцюжків позитивних і негативних наслідків, замінивши “дуже добре” на “дуже погано”. Наприкінці разом поміркуйте, до яких наслідків може призвести позитивне сприйняття труднощів, а до яких — негативне.



1. Труднощі та невдачі часто стають нашими супутниками на шляху до мети.
2. Досягнення мети має приносити щастя й задоволення, а не знесилення й розчарування.
3. Виправляючи власні помилки, долаючи труднощі й невдачі, ти дорослішаєш, отримуєш життєвий досвід, а досвід — це велика цінність.
4. Ефективно долати труднощі й невдачі тебе не навчить ніхто, крім твого власного досвіду. Якщо щось не виходить, завжди можна спробувати ще раз. Це єдиний спосіб досягти результату. Вір у свої сили — це половина успіху!

[svitdovkola.org/zbd7/5](http://svitdovkola.org/zbd7/5)

## §5. Уміння вчитися ефективно

Простір, у якому ми живемо, має бути призначений для особи, якою ми стаємо зараз, а не для тієї людини, якою ми були в минулому.

*Марі Кондо,  
японська письменниця, експертка і коуч  
із упорядкування простору*



1. Як ти розумієш вислів Марі Кондо? Чи погоджуєшся, що зміна простору навколо нас пов'язана з нашим постійним удосконаленням, отриманням нових знань?

### Що означає “неефективне навчання”?



Чи часто у розмові з друзями тобі доводилося чути такі нарікання: “Сиджу за книжками день і ніч, але все одно запам'ятати нічого не можу”, “Мабуть, у мене немає здібностей — мені важко дається навчання”, “Виконання домашніх завдань до 12-ї години ночі мене дуже виснажує”.

Можливо, й ти переживаєш щось подібне? Причин такого стану багато: неправильний підхід до виконання домашніх завдань, неефективний розподіл часу, часті відволікання на другорядні справи, втома й знесилення тощо. Усе це — невміння навчатися, або неефективне навчання. Воно суттєво погіршує твій добробут, бо не дає відчувати задоволення від успіхів у школі, отримувати насолоду від пізнання нового.



2. Що ж означає ефективно навчатися? Чи можеш ти сказати про себе: “Я навчаюся ефективно”? Чому ти вважаєш своє навчання ефективним або неефективним?

### Що залежить від тебе в навчанні?



3. Розглянь формулу навчання. Обговори з однокласником/однокласницею, як ви розумієте зміст цієї формули.

**Викладання**  
(діяльність учителя)

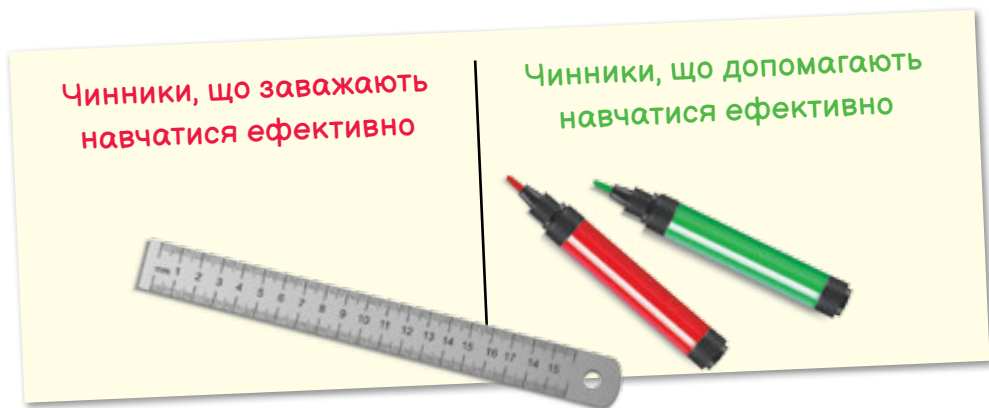
+

**Учіння**  
(твоя діяльність)

=

**Навчання**

4. Що робить учитель/вчителька, щоб твоє навчання було ефективним? Що робиш ти, щоб твоє навчання було ефективним? У цій формулі обидва доданки рівнозначні чи один із них важливіший? Чому ти так думаєш? А якщо замість одного з доданків стоїть нуль, яким буде результат? Який висновок можна зробити?
5. Розділи аркуш паперу вертикальною лінією навпіл.



Визнач ті чинники, які заважають тобі навчатися ефективно. Запиши їх червоним фломастером. Так само визнач чинники, які допомагають навчатися ефективно. Запиши їх зеленим фломастером.

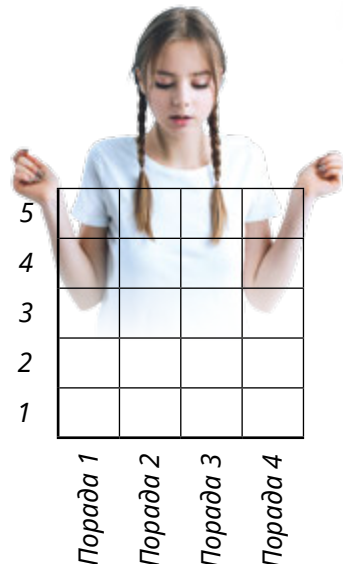
☀ Порівняйте з однокласником/однокласницею свої записи. Визначте спільні для вас обох чинники. Який перелік вийшов більшим? Як ти думаєш, чому?

### Як розвивати вміння навчатися ефективно?

6. Пропонуємо тобі кілька порад щодо розвитку вміння навчатися ефективно. Перевір їх на власному досвіді й оціни корисність кожної поради за шкалою від 0 до 5. Побудуй діаграму ефективності кожної поради для тебе.

- Кажуть, що фізична активність допомагає краще запам'ятовувати та вчитися.

*Перевір цю пораду:* сьогодні, перш ніж сідати за виконання домашнього завдання, трошки погуляй, покатайся на велосипеді або виконай удома фізичні вправи протягом 15–20 хв. Чи позначилося це на якості виконання домашнього завдання?





- Щоб учитися було простіше, треба давати мозку відпочивати.


*Перевір цю пораду:* під час виконання домашніх завдань спробуй чергувати роботу та відпочинок за схемою “30 хв роботи – 10 хв відпочинку”. Намагайся чітко дотримуватися цього ритму. Чи позначилося це на якості виконання домашнього завдання?

- Вважається, що безлад на робочому столі негативно впливає на твою навчальну діяльність, змушує відволікатися, витрачати час на пошук підручника, зошита, необхідного приладдя.


*Перевір це припущення:* перед виконанням домашнього завдання підготуй свій стіл так, щоб на ньому легко було знайти все необхідне для роботи. Чи позначилося це якось на виконанні домашнього завдання?

- Якщо під час занять випити хоча б 250 мл води, це підвищить концентрацію уваги та посидючість.

*Перевір це припущення:* виконуючи домашнє завдання, час від часу пий воду. Чи позначилося це на твоїй роботі?

-  7. Відомо, що для ефективної організації дорожнього руху використовують дорожні знаки. Серед них є ті, що попереджають водія про небезпеку, забороняють певні дії, наказують вчиняти так, а не інакше, інформують про подальший шлях, звертають увагу на пріоритет певних транспортних засобів на дорозі.



-  Придумай свій знак ефективного навчання, зобрази його схематично, поясни, що він означає і до якої категорії знаків належить.

### Коротка пам'ятка для ефективного навчання

Планування часу допоможе ефективно навчатися. Встанови для себе час на виконання кожного із завдань. Дотримуйся цього графіка. Починай із виконання найскладніших для тебе завдань.



Щоб краще запам'ятовувати, потрібно не переречити навчальний матеріал, а відтворювати інформацію з пам'яті, відповідати на запитання, виконувати вправи.

Не переймайся, якщо одразу не можеш щось запам'ятати. Є маленький секрет: якщо хочеш щось вивчити надовго, не повторюй це 10 разів на день. Повторюй це 1 раз на день протягом 10 днів.



Намагайся виконувати все вчасно. Якщо ти відкладаєш на потім, а тоді виконуєш завдання, поспішаючи і нервуючись, то отримуєш лише безрадінний стан і низьку ефективність.

Не варто писати великі конспекти. Вони не принесуть користі. Узагалі поняття “поганий конспект” чи “хороший конспект” є умовними. Хороший конспект — це той, який зручний для тебе; той, після написання якого тобі легко пригадати, про що в ньому йдеться.



Твій помічник — здоровий сон. Він допомагає відпочити і в подальшому краще засвоювати навчальний матеріал. Модель “навчання → сон → навчання” набагато ефективніша, ніж просто “навчання → навчання → навчання”.

Однак жодна з цих порад не допоможе, якщо ти вважаєш навчальний предмет або навчальний матеріал непотрібним чи нецікавим для себе.

Ти маєш розуміти, навіщо ти навчаєшся.

1. Вчитися буває непросто, а вчитися ефективно — тим більше. Твоє навчання потребує від тебе певних зусиль.
2. Навчатися ефективно можна лише тоді, коли ти добре розумієш, навіщо тобі матеріал, який ти вивчаєш, коли ти усвідомлюєш його значущість для свого добробуту й життя.
3. Існує багато порад, як зробити навчання ефективним. Дослухайся до них, але перевіряй на собі їхню ефективність. А далі обирай ті, які дійсно покращують твоє навчання.
4. Вибирай, перевіряй, випробовуй власні стратегії ефективного навчання, ділися з однолітками досвідом. Можливо, твій досвід стане корисним для інших, а досвід інших — для тебе.





## Перевір себе

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. У процесі дорослішання відбуваються:

**A** зміни у твоєму зовнішньому вигляді (змінюються пропорції тіла, обриси обличчя, голос тощо)

**B** зміни у твоєму ставленні до свого оточення, у характері, в інтересах

**B** зміни у твоїй свідомості, що приводять до розуміння й усвідомлення тобою відповідальності за власні вчинки

**Г** правильними є всі відповіді, зазначені в пунктах А–В



2. У період дорослішання ти стаєш:

**A** індивідом, оскільки ти, як будь-який організм, ростеш і знаєш змін

**B** індивідуальністю, оскільки в тебе розвиваються своєрідні, унікальні риси, які роблять тебе несхожим/несхожою на інших

**B** особистістю, оскільки та взаємодієш з іншими людьми, за своєю норми поведінки й спілкування, розширюєш світогляд, розвиваєш інтелект, вчишся брати відповідальність за свої вчинки



3. Особистість – це:

**A** те саме, що й індивід (ніякої відмінності між цими поняттями немає)

**B** те саме, що й індивідуальність (ніякої відмінності між цими поняттями немає)

**B** людина зі сформованим світоглядом та відповідальністю

**Г** біологічна істота, представник людського роду, частина природи, як і будь-який організм

4. Відповідальність – це:

**A** здатність людини передбачати результати власних дій, самостійно знаходити рішення й усвідомлювати їх наслідки

**B** розуміння правильності своїх дій, впевненість у правильності своїх дій та рішень

**B** розуміння неправильності своїх дій, усвідомлення причин власних помилок

**Г** здатність вимогливо ставитися до себе та свого оточення (ровесників/ровесниць, батьків, знайомих тощо)



### 5. Самозарадність — це:

- А** здатність людини передбачати результати своїх дій, уникаючи неприємних наслідків
- Б** розуміння правильності своїх дій, впевненість у правильності своїх дій та рішень
- В** розуміння неправильності своїх дій, усвідомлення причин власних помилок
- Г** відповідальність стосовно самого/самої себе



### 6. Життєві цінності — це:

- А** те, до чого ти прагнеш, чого досягаєш, докладаючи певних зусиль
- Б** твої пріоритети у стосунках з іншими людьми, у навчанні, у будь-якій діяльності, у житті загалом
- В** відповідальність стосовно самого/самої себе

### 7. Самопізнання — це:

- А** твоя здатність до усвідомлення власних думок та почуттів, розуміння причин того, що з тобою відбувається
- Б** відповідальність стосовно самого/самої себе
- В** пізнання тобою власних особливостей, переваг та недоліків, виявлення своїх позитивних та негативних якостей



### 8. Портфоліо — це:

- А** тека матеріалів, що демонструє твої навички, здібності, досягнення та досвід
- Б** збірка твоїх робіт (малюнків, письмових творів, контрольних та діагностичних тестів тощо)
- В** письмова розповідь про себе, що містить коротку історію життя від самого народження



**II.** На основі власного досвіду запропонуй молодшому братові або молодшій сестрі 5 порад, як подолати труднощі та невдачі.

**III.** На основі власного досвіду запропонуй молодшому братові або молодшій сестрі 5 порад щодо розвитку вміння ефективно навчатися.





## МОДУЛЬ 2 • БЕЗПЕКА — ЧИННИК ДОБРОБУТУ



[svitdovkola.org/zbd7/6](http://svitdovkola.org/zbd7/6)

## §6. Джерела та чинники небезпек

У найбільшій безпеці той, хто напоготові,  
навіть коли немає небезпеки.

*Сайрус Робертс Венс,  
державний секретар США (1977–1980 рр.)*



1. Як ти гадаєш, чи можна завжди почуватися в безпеці? Що означає вираз “бути напоготові”?

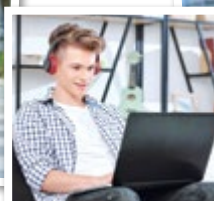
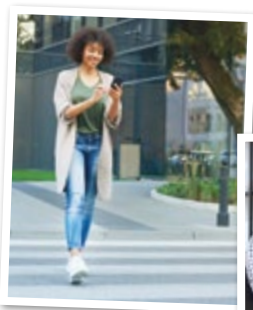
### Що таке небезпека? Як небезпека пов'язана з ризиком?

Ти вже знаєш, що добробут залежить від безпечних умов життєдіяльності. Перебуваючи в безпеці, ти відчуваєш комфорт, захист, спокій. Проте трапляється, що цьому перешкоджають ситуації, які несуть загрозу для здоров'я або життя, а значить, роблять добробут неможливим. Тоді кажуть, що виникла небезпека.

**Небезпека** — вплив будь-яких явищ, процесів, об'єктів, властивостей предметів, що можуть за певних умов завдати шкоди здоров'ю чи життю людини.



2. Розглянь ілюстрації. Які події, вчинки, предмети чи їхні властивості можуть становити небезпеку? За яких умов це може статися?





Кожна небезпечна ситуація характеризується рівнем ризику, тобто можливістю виникнення небажаного наслідку. Ризик є певним мірилом безпеки: чим вищий рівень ризику, тим більша загроза для життя і здоров'я людини.



3. Удвох із однокласником/однокласницею оцініть за 10-бальною шкалою рівень ризику в кожній із ситуацій, що зображені на світлинах (1 бал — найменший ризик, 10 балів — найбільший). Зробіть висновок, яка із цих ситуацій є найнебезпечнішою.

### Звідки беруться небезпеки?

Світ, що тебе оточує, містить у собі чимало небезпек. Спричинити значні руйнування, створити загрозу для життя і здоров'я можуть стихійні лиха, сучасні технології, які людина неправильно застосовує, воєнні конфлікти. Суспільство також створює ризики, оскільки поведінка окремих людей чи конфлікти між групами призводять до виникнення соціальних небезпек. Усе це — **джерела небезпек**.

**Джерела небезпек** — природні процеси та явища, техногенне середовище й людські дії, які несуть загрозу виникнення небезпек.



4. Розглянь схему та доповни її прикладами джерел небезпеки. Назви причини, які призвели до їх виникнення.

 <b>Джерела небезпеки</b>	<b>Природні</b>	Атмосферні явища (блискавка, град та ін.)		
		Землетруси, виверження вулканів		
		Інфекційні захворювання	?	
	<b>Техногенні</b>	Викиди в атмосферу небезпечних речовин	Пожежі	
		Транспортні аварії	?	
	<b>Соціальні</b>	Тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків		
		Протиправні дії, насильство	Воєнні дії	?



5. Як гадаєш, чи завжди наявне джерело небезпеки спричиняє шкоду здоров'ю та життю людини? Обґрунтуй свою думку.

### Що може спричинити негативні наслідки?



**Чинники небезпеки** — це умови життєвого середовища, за яких людина та /або системи її життєзабезпечення зазнають шкідливого впливу.

До негативних наслідків може призвести вплив багатьох різних чинників. Однак найбільш небезпечними є ті з них, які негативно впливають на організм людини та системи її життєзабезпечення. Залежно від наслідків такі чинники поділяють на шкідливі й небезпечні. **Шкідливими** називають **чинники**, що призводять до погіршення самопочуття, зниження працездатності, захворювання тощо. Наслідками впливу **небезпечних чинників** є ушкодження організму або окремих органів (травми, опіки, обмороження тощо) чи смерть людини.



6. Ознайомся зі змістом таблиці. Дізнайся, на які ще групи, окрім зазначених вище, поділяють чинники небезпеки. Виконай онлайн-вправу на їх розрізнення.

<b>Фізичні</b>	Температура, вологість повітря, інфрачервоне освітлення, ультрафіолетове випромінення, атмосферний тиск, звук, шум, вібрації тощо
<b>Хімічні</b>	Отруйні хімічні речовини та сполуки
<b>Біологічні</b>	Шкідливі макроорганізми (рослини й тварини), мікроорганізми (бактерії, гриби, найпростіші) та віруси
<b>Психо-фізіологічні</b>	Фізичні, нервово-психічні, емоційні перевантаження, перевтома



7. Поміркуй та обговори з однокласником/однокласницею, за яких умов ці предмети, речовини або явища можуть стати чинниками небезпеки:

- ☀️ ртуть;
- ☀️ засіб для миття посуду;
- ☀️ бактеріцидна ультрафіолетова лампа;
- ☀️ гучна музика.

Чинники, які ми розглянули, часом роблять цей світ небезпечним. Проте найбільшу загрозу несуть воєнні дії. Війна, розв'язана Росією проти України, має катастрофічні наслідки: багато сімей утратили своїх рідних, сотні тисяч людей загинули або отримали інвалідність, чимало українців залишилися без домівок, велику кількість українських міст та сіл зруйновано...



Далі ми розглянемо небезпеки воєнного часу, і ти дізнаєшся, як дбати про свою безпеку в умовах війни. Утім, головні принципи безпеки життєдіяльності тобі вже відомі. Їх закладено в алгоритмі “Передбачай – уникай – дій” (див. форзац).



8. Пригадай випадок, коли ти опинявся/опинялась у небезпеці. Напиши сенкан (сінквейн) на тему безпеки:

- *1-й рядок* — іменник або словосполучення, що називає джерело небезпеки;
- *2-й рядок* — два прикметники, що характеризують джерело небезпеки;
- *3-й рядок* — три дієслова, що визначають твої дії під час цієї небезпеки;
- *4-й рядок* — коротка фраза, яка описує твої думки під час пережитої небезпеки;
- *5-й рядок* — слово, що розкриває твій емоційний стан у ту мить.



1. Середовище, яке тебе оточує, не завжди можна назвати цілком безпечним. Інколи можуть траплятися й небезпечні ситуації. Тож ми маємо знати про них і вміти діяти в небезпечних умовах.
2. Небезпека характеризується рівнем ризику. Варто вчитися оцінювати ступінь ризику, щоб зрозуміти ступінь небезпечності ситуації і діяти так, щоб уникнути її.
3. Джерелами небезпек є природні процеси та явища, техногенне середовище й дії людини, що створюють загрозу для життя і здоров'я.
4. До негативних наслідків у небезпечній ситуації призводять чинники безпеки.





## §7. Небезпеки воєнного часу

Людство повинно позбутися війни, інакше війна позбудеться людства.

*Джон Кеннеді,  
35-й президент США*



1. Чому, на твою думку, президент однієї з найсильніших держав світу з найпотужнішою армією говорив про необхідність відмови від війни? У чому полягає найбільша загроза війни?

### Які загрози несе війна для людини?

Війна належить до соціальних джерел небезпеки з найбільш руйнівними наслідками. На превеликий жаль, тобі довелося стати свідком цього явища і з власного досвіду чи з переказів знайомих ти знаєш про жахіття воєнного часу.



2. Розкажи, які небезпеки та загрози може нести війна для людей і довкілля.

Воєнні дії несуть небезпеку для всіх сфер життєдіяльності людини — фізичної, психоемоційної, соціальної. Використання різних видів зброї призводить до каліцтва й загибелі людей, руйнування житлових будинків, промислових об'єктів, транспортних комунікацій, газогонів, електростанцій, інженерних споруд тощо. А це, у свою чергу, породжує нові небезпеки, а отже, створює нові ризики. Там, де йде війна, немає добробуту.

Чи знаєш ти, що у світі існує миротворчий рух, який засуджує війни в будь-яких проявах і пропагує мирне вирішення конфліктів між державами й народами?



Представників цього руху називають **паціфістами**. Ці люди закликають до цілковитого припинення війн і активно займаються миротворчістю. Серед відомих паціфістів — Альберт Ейнштейн, мати Тереза, Далай-лама XIV та ін.



3. Удвох з однокласником/однокласницею розгляньте схему “Чинники ризиків для людини в умовах воєнного часу”. Подумайте, які ризики можуть спричинити ці події.

### Чинники ризиків для людини в умовах воєнного часу



Обстріли,  
бомбардування



Ракетні атаки,  
атаки дронами



Заміновані території,  
залишені боєприпаси



Руйнування будівель



Підрив промислових  
об'єктів, сховищ  
токсичних речовин



Використання  
хімічної/біологічної  
зброї



Підрив дамб



Пошкодження  
атомних  
електростанцій



Руйнування  
транспортних  
та інженерних  
комунікацій

### Ризики

Фізичні

Психологічні

Соціальні



## Якої шкоди війна завдає природі?



4. Як ти гадаєш, чи тільки людина страждає від наслідків бойових дій?

Війна нещадно руйнує природу. Страждають повітря, вода, ґрунти, рослини й тварини. Масштаби екологічних проблем в Україні внаслідок збройної агресії сусідньої країни вражають. Це справжній екологічний злочин!



5. Ознайомся з інфографікою про основні типи ризиків для природи в умовах воєнного часу. Дай відповіді на питання.

- ☀ Якої шкоди завдає військова агресія атмосфері планети?
- ☀ Як впливають воєнні дії на ґрунти, водойми та ґрунтові води?
- ☀ Яку шкоду заподіює війна рослинам і тваринам?
- ☀ Чому згубний вплив війни на природу називають екоцидом?



6. Знайди в інтернеті приклади екологічно небезпечних ситуацій, що виникли внаслідок воєнних дій в Україні. Які з них вразили тебе найбільше? Чому? Поділися з однокласниками та однокласницями фактами і враженнями.



## Як діяти в умовах небезпеки воєнного часу?

В умовах воєнного часу існує величезна кількість загроз. Утім, найбільша з них — страх і паніка. Страх пригнічує мислення, заважає правильно діяти для уникнення небезпеки. Важливо опанувати свої емоції, діяти чітко й зважено, хоч це буває непросто.



7. Ознайомся з психологічними практиками опанування себе. Вони можуть допомогти подолати страх і зрозуміти свої емоції.



Державна служба України з надзвичайних ситуацій (скорочено — ДСНС) рекомендує за першої можливості разом із сім'єю покинути небезпечну зону. Готуватися до цього краще завчасно, зібравши “три-вожну валізу”.

8. Ти пам'ятаєш, що має бути у "тривожній валізі"? Виконай онлайн-завдання — "поклади" до неї необхідні речі.



Якщо залишити небезпечну зону неможливо, потрібно підготувати оселю за рекомендаціями ДСНС. А саме: 1) зробити запас води, їжі та медикаментів; 2) визначити місце, у якому можна сховатися від пострілів та вибухів. Пам'ятай про правило двох стін! Його дотримання збільшує шанси на виживання людей у будівлі під час обстрілів.

### Правило двох стін

Між людиною і вулицею має бути як мінімум дві стіни. Перша, ймовірно, зруйнується від вибуху, а друга захистить людину від уламків.



9. Намалюй план власного помешкання. Познач найбільш небезпечні ділянки (вікна, двері, балкон). Відшукай місця між двома стінами, що можуть слугувати укриттям під час обстрілу (зазвичай це коридор, ванна кімната). Чи доводилося тобі під час повітряної тривоги раніше їх використовувати?

Якщо ж у приміщенні, де ти перебуваєш, є вікна, дотримуйся цих порад. Так ти захистиш себе від поранення уламками скла.

У зоні бойових дій є багато серйозних загроз: обстріли й бомбардування, зустрічі з військовими, обвали будівель. Важливо розуміти, як діяти в таких складних ситуаціях.

### Як захистити себе від наслідків вибуху в приміщенні, де є вікна?

- Заклей вікна скотчем, щоб мінімізувати шкоду від уламків, які можуть розлетітися в різні боки.
- Якщо вдома є жорсткий щит, установи його на вікно, щоб воно було прикрите, або закрій вікно щільною ковдрою.
- Тримай під руками аптечку з усіма необхідними медикаментами й документами.



- 10.** Об'єднайтеся в три групи. Ознайомтеся з інформаційними матеріалами про основні небезпеки перебування в зоні бойових дій. Нехай кожна група розробить власний порадишник щодо поведження в зоні бойових дій у різних ситуаціях:

**Група 1. Контакти з озброєними людьми** (брошура “У разі надзвичайної ситуації або війни”, розроблена Центром стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки при Міністерстві культури та інформаційної політики).

**Група 2. Захист від обстрілів та бомбардувань** (брошура “У разі надзвичайної ситуації або війни”, розроблена Центром стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки при Міністерстві культури та інформаційної політики).

**Група 3. Обвал будинку** (“Абетка безпеки”, розроблена ДСНС).



1. Воєнні дії є соціальною небезпекою, що спричинює суттєву, а іноді й непоправну шкоду людині та довкіллю.
2. Воєнні дії спричиняють екоцид. Екологічні наслідки війни згубні.
3. В умовах воєнного часу ти і твоя родина перебуваєте у стані невизначеності і тривоги. Щоб уникнути небезпеки й загроз, важливо не піддаватися паніці, діяти швидко, зважено й злагоджено.
4. У зоні бойових дій існує чимало серйозних загроз: обстріли й бомбардування, зустрічі з військовими, обвали будівель тощо. Однак ти добре знаєш, як діяти в таких складних ситуаціях. Тож будь обачним/обачною.



## § 8. Дії населення в разі загроз або надзвичайних ситуацій воєнного характеру



Попереджений — отже озброєний.

*Давній афоризм*



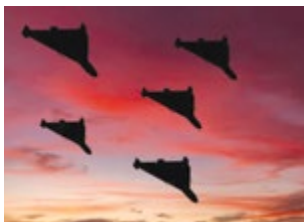
1. Чи погоджуєшся ти з думкою, що попереджена про небезпеку людина — це озброєна людина? Що в цьому випадку є її “зброєю”? Чи завжди ми вміємо цією “зброєю” користуватися?

### Як попереджають про небезпеку під час війни?

Ти вже знаєш, як лунають звуки сирени. Саме так державні служби сповіщають населення про загрози або надзвичайні ситуації. Для оповіщення населення про надзвичайну ситуацію чи загрозу її виникнення головним є попереджувальний звуковий сигнал “**Увага всім!**”, а саме: уривчасте звучання електросирен, часті гудки транспорту. Його транслюють мережами радіомовлення та через вуличні гучномовні пристрої. Тривалість звучання попереджувального сигналу становить 3–5 хвилин. Його призначення — привернути увагу, застерегти, повідомити про небезпеку. Після попереджувального сигналу здійснюється трансляція телерадіомережами відповідних повідомлень про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації. Оскільки існують різні види небезпек, про кожний із них сповіщають спеціальні звукові сигнали.



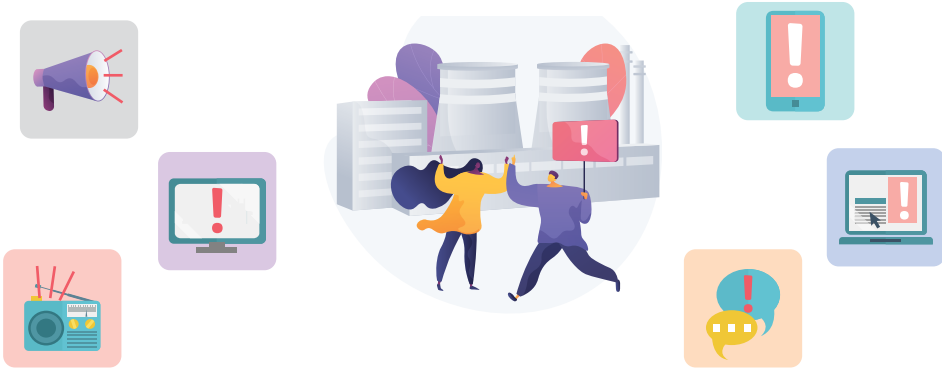
2. Прислухайте з однокласником / однокласницею звукові сигнали тривоги, що попереджають про різні види небезпек. Навчися їх розпізнавати.



З усіх сигналів найчастіше тобі доводилося чути сигнал повітряної тривоги. Він попереджає про загрозу удару з повітря. Повітряну тривогу оголошують сигналами сирен, які також передають через різні канали оповіщення.

3. Розглянь інфографіку. Назви канали передачі сигналу “Повітряна тривога”. Які з них, на твою думку, найбільш надійні? Якими користуєшся ти і твої рідні? Чому?

### Канали передачі сигналу “Повітряна тривога”



4. Запропонуй способи оповіщення про небезпеку з повітря для людей із вадами слуху.

Дізнатися про небезпеку з повітря для твого регіону допоможе інтерактивна мапа тривог України. Ця мапа, крім інформації про повітряні тривоги, показує їхні причини (ймовірно застосування ракет, дронів, загроза артобстрілу тощо).



### Як діяти в разі сигналу “Повітряна тривога”?

5. Ознайомся із ситуаціями.

**Ситуація 1.** Леся запросила однокласницю Олену до себе додому, щоб підготувати шкільний проєкт. Раптом із вулиці почувся сигнал повітряної тривоги. Подруги швидко одягнулися, спустилися на ліфті на перший поверх і побігли через дорогу, минаючи підземний перехід, до укриття.

**Ситуація 2.** Хлопчики грали на вулиці у футбол. Раптом пролунав сигнал загрози артобстрілу. Діти вирішили, що все минеться і можна продовжити гру, адже наше ППО найкраще. А раптом що, то вони встигнуть сховатися.

- ☀ Чи варто було так діяти? Чому? Дай поради дітям, які дії були б правильними. Розкажи, чому саме так.

Сигнал повітряної тривоги може тебе застати будь-де: вдома, у школі, в дорозі, в будь-якому громадському місці. Державні служби розробили алгоритми дій у кожній із цих ситуацій. Такий алгоритм допоможе тобі зорієнтуватися, подбати про свою безпеку.

### У громадському місці

- уважно слухай повідомлення адміністратора закладу, дотримуйся озвучених інструкцій;
- у жодному разі не залишайся біля транспорту, не перечікуй тривогу поруч із ним;
- під час евакуації з будинку не користуйся ліфтом, спускайся сходами, прямуй до укриття чітко визначеним маршрутом.



### Вдома

- зачини всі вікна, вимкни всі прилади, світло;
- швидко одягнися, візьми з собою “тривожну валізу” з усім необхідним;
- разом із дорослими прямуй до найближчого укриття та уважно стеж за повідомленнями місцевої влади й правоохоронців.



### На вулиці

- відразу прямуй до найближчого укриття, підземного переходу чи метро. Якщо не знаєш, куди йти, запитай у дорослих;
- якщо укриття поблизу немає, то сховайся в яру чи ямі, згорнися калачиком та накрій голову руками.



**Увага!** Якщо раптом ти почув/почула звуки снарядів чи вибухів, не біжи: падай негайно на землю і закрій голову руками. Якщо можна, сховайся в заглиблення, яму або ляж під високим бордюром. У жодному разі не стій під стінами будинків! Не намагайся сховатися за автомобілем чи кіоском.



Важливо: під час артобстрілу небезпечно залишатися в під'їздах, також не слід ховатися під арками, у підвалах панельних будинків і під стінами будівель!

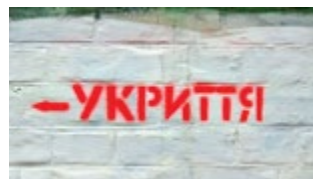
**6.** Об'єднайтеся з однокласниками та однокласницями в групи. Розподіліть ролі й змодельюйте ситуації, коли ви почули сигнал повітряної тривоги: 1 група — у школі; 2 група — в магазині; 3 група — на вулиці; 4 група — вдома.

☀ Які труднощі ви відчули, моделюючи ці ситуації?

☀ Чи потребували додаткових знань про дії під час сигналу повітряної тривоги? Яких саме?

### Яким має бути безпечне укриття?

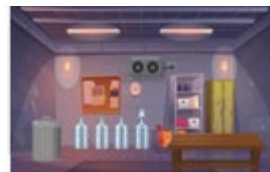
Під час сигналу тривоги ти маєш прямувати до укриття. У жодному разі не нехтуй цим сигналом! Перебування в укритті під час небезпеки суттєво зменшує ризик для твого життя й здоров'я.



Існує кілька видів укриттів. Найпростіші — це цокольні та підвальні приміщення будинків, паркінги й підземні переходи. Мешканці великих міст, де є метро, можуть сховатися на платформах станцій чи в переходах. Спеціальні укриття — сховища — це герметичні споруди для тривалого перебування людей у випадку надзвичайної ситуації. Вони позначені табличками “Укриття” або “Об’єкт цивільного захисту”. Такі укриття є найбільш безпечними і надійними.

**7.** Розглянь мапу укриттів твого міста. Відшукай на мапі укриття, розміщене біля твого будинку. Чи доводилося тобі бувати в ньому? Чи є ще укриття у твоєму житловому районі? На твоєму щоденному маршруті?

**8.** Розглянь інфографіку про головні вимоги до укриттів та їх обладнання. На її основні проведи аудит укриття, яким користується твоя сім'я. Зроби висновок про його надійність. При потребі надай рекомендації щодо поліпшення його облаштування.



### Якими шляхами та за якими правилами здійснюється евакуація?

Ти вже знаєш, що війна створює надзвичайно небезпечні ситуації, які іноді вимагають евакуації населення. Вона має здійснюватися за визначеним маршрутом та встановленими правилами.

**Евакуація** — організоване виведення чи вивезення населення із зони надзвичайної ситуації або можливого ураження, якщо виникає загроза життю чи здоров'ю людей.



9. Переглянь навчальне відео. Яких правил потрібно дотримуватися учням та ученицям під час евакуації?



10. Намалюй знаки заборони, які відобразатимуть чотири основні правила евакуації для учнів. Що полегшує евакуацію під час надзвичайної ситуації?



11. Ознайомся з планом евакуації свого закладу освіти. Що на ньому зображено? Як прокладено маршрут?



12. Разом із близькими дорослими розробіть план евакуації вашого будинку за прикладом плану евакуації школи. Визначте безпечний маршрут руху.



1. Для попередження про небезпеку чи надзвичайну ситуацію, пов'язані з воєнними діями, застосовують спеціальні звукові сигнали тривоги.
2. Щоб бути в безпеці під час повітряної тривоги, дій за алгоритмами, розробленими державними службами, і прямуй в укриття. Це зменшить ризик для твого життя і здоров'я.
3. Укриття повинно бути безпечним! Вибираючи його, потрібно знати, яким вимогам воно має відповідати, щоб не стати джерелом нових небезпечних ситуацій.
4. Під час евакуації дій чітко, керуючись інструкціями дорослих. Пам'ятай про правила евакуації.

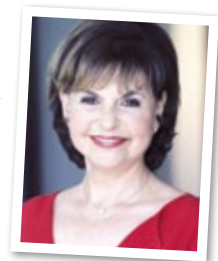


[svitdovkola.org/zbd7/9](https://svitdovkola.org/zbd7/9)

## §9. Мінна безпека

Безпека — це не відсутність небезпечних речей, а знання того, як із ними поводитися.

*Сьюзен Джефферс,  
американська психологиня й письменниця*



1. Чи погоджуєшся ти з думкою, що, правильно поведячись із небезпечними речами, ти рятуєш своє життя та життя близьких людей? Чи знаєш ти, як поводитися з такими речами?



## Чому потрібно дотримуватися правил мінної безпеки?

Мирне життя після війни, про яке ми всі мріємо, або ж у воєнний час на неокупованих чи звільнених територіях не таке безпечне, як може здаватися. Війна залишає по собі приховані загрозливі сліди — вибухонебезпечні предмети. Легковажне ставлення до них може призвести до трагічних наслідків. На жаль, часом повідомлення про такі жахливі випадки доводиться чути в новинах. Щоб запобігти таким випадкам, державні служби, громадські організації, активісти, відомі діячі постійно попереджають про небезпеку та інформують про дії, які допомагають її уникнути.

2. Переглянь анімаційний блокбастер про мінну безпеку “Дивись, куди йдеш”, випущений гуртом “ТНМК”. Яку найголовнішу пораду ти б дав / дала людям, щоб оминати небезпеки?

### ВИДИ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ



**Вибухові речовини** — хімічні речовини, здатні під впливом зовнішніх дій до швидкого хімічного перетворення (вибуху)

**Боєприпаси:** бойові частини ракет, авіаційні бомби, артилерійські снаряди й міни, протитанкові та протипіхотні міни, ручні гранати, стрілецькі боєприпаси



**Саморобні вибухові пристрої:** саморобні міни-“пастки”, міни-“сюрпризи”, що імітують предмети домашнього побуту, дитячі іграшки або речі, які привертають увагу

**Піротехнічні засоби:** патрони (сигнальні, спеціальні, імітаційні), вибухові пакети, нетарди, сигнальні ракети, гранати, димові шашки



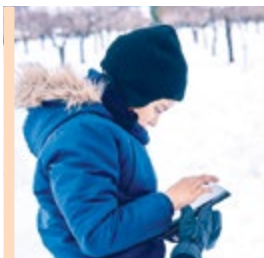


## Які предмети можуть бути вибухонебезпечними?

Вибухові речовини, саморобні пристрої, боєприпаси, піротехнічні засоби тощо є вибухонебезпечними предметами. В умовах війни і в повоєнний час особливу загрозу становлять також міни, снаряди та інші боєприпаси, що не вибухнули. Вони бувають різними й часто замасковані під об'єкти довкілля: мають сірий, зелений, оливковий чи коричневий колір. Тому їх важко побачити та розпізнати на ґрунті, серед кущів, трави, гілля. Важливо знати, який вигляд вони можуть мати.



3. Разом із однокласником/однокласницею ознайомтеся з інформацією про міни, снаряди та інші вибухонебезпечні боєприпаси.
  - ☀ Який вигляд вони мають? На що схожі? Які в них ознаки маскування?
  - ☀ Виконайте інтерактивну вправу на їх розрізнення.
4. Переглянь відео про мінну безпеку. Дізнайся більше про вибухонебезпечні предмети, місця, де вони найчастіше трапляються, а також про те, як поводитись у ситуаціях, коли ти побачив вибухонебезпечний предмет.
5. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на питання.



Артем повертався зі школи додому. Його увагу привернув волейбольний м'яч, що лежав на узбіччі. “Як він тут опинився? Адже поруч немає ані стадіону, ані дитячого чи спортивного майданчика...” – подумав хлопець і вирішив не ризикувати. Він відійшов якнайдалі й набрав номер 101. Невдовзі приїхали працівники рятувальної служби. Вони підтвердили, що виявлений хлопцем предмет є вибуховим пристроєм.

- ☀ Що привернуло увагу Артема? Які якості хлопця врятували йому життя? Чи притаманні ці якості тобі?
- ☀ Як гадаєш, чи варто телефонувати в ДСНС, якщо ти не впевнений/впевнена у небезпечності предмета? Можливо, треба спочатку самостійно його дослідити?

## Як за зовнішнім виглядом встановити, що предмет може бути вибухонебезпечним?

Вибухонебезпечний предмет можна визначити за певними зовнішніми ознаками. Особливо варто непокоїтися, якщо:

- предмет незвичний для цієї території або лежить у незвичному місці;
- зовні схожий на боєприпаси чи піротехнічні вироби;
- видає певні звуки (наприклад, цокання або сигнали);
- має запах гасу, розчинника, паливних чи хімічних речовин;
- видно миготіння індикаторної лампочки;
- наявні розтяжки — дроти, що тягнуться від механізму;
- предмет прикріплений до певної поверхні, підвішений на дереві або лежить на лавці;
- наявні джерела живлення на механізмі або поруч із ним.

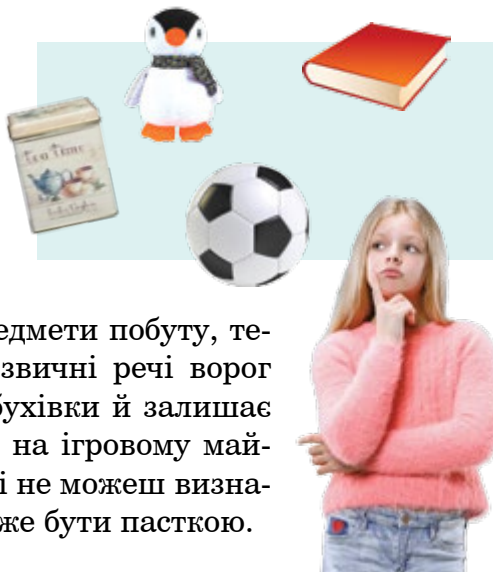


**Увага!** Твої спостережливості та увага до дрібниць, обережність, емоційна рівновага можуть стати рятівними для тебе та інших!



6. Розглянь зображення предметів. Як ти гадаєш, чи можуть вони становити загрозу?

У мирний час, звісно, це звичайні, безпечні предмети. Однак під час війни вони можуть стати вкрай небезпечними мінами-“сюрпризами”. Іграшки, предмети побуту, телефони, книжки, сумки та інші звичні речі ворог використовує для закладання вибухівки й залишає в місцях, де граються діти. Якщо на ігровому майданчику ти бачиш такий предмет і не можеш визначити, кому він належить, — це може бути пасткою.

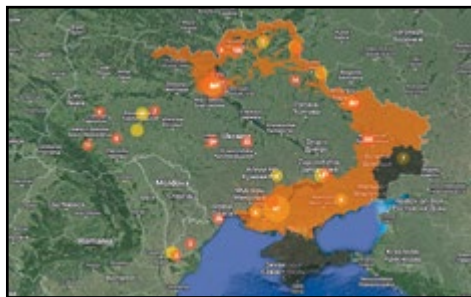


**Пам'ятай про пильність!** Якщо наявна хоча б одна з ознак вибухонебезпечних предметів, знай: це може бути смертельна пастка.

## Які території можуть бути небезпечними?

За півтора року від початку війни 40% території України було заміновано. На жаль, наша країна має найвищий у світі показник замінованості, випереджаючи Сирію та Афганістан.

Українськими в Україні є деокуповані території, а також ті, на яких велися бойові дії. Однак регіони, де таких дій не було, також небезпечні, адже після численних ворожих обстрілів тисячі бовприпасів залишилися нездетонованими. А ще на території всієї нашої країни від початку війни діють диверсійно-розвідувальні групи (ДРГ) ворога, тож вибухонебезпечні предмети можуть опинитися будь-де. Загрози можуть ховатися в залишених будинках, на вулицях, дитячих майданчиках, у полях, лісах, на узбіччях доріг тощо.



Інтерактивна мапа замінованих територій в Україні (2023 р.)



**7.** Ознайомся з переліком небезпечних ділянок. Чому вони можуть бути джерелами небезпеки? Чому перебувати в цих місцях означає наражати себе на ризик?



1. Місця бойових дій



2. Військові стратегічні об'єкти



3. Поля та лісосмуги



4. Залізничні колії



5. Залишені військові позиції



6. Знищені транспортні засоби



7. Стратегічна інфраструктура (газопроводи, лінії електропередач)



8. Мости



9. Ліси



10. Водойми



11. Контрольно-пропускні пункти

8. Разом з однокласником / однокласницею виконай інтерактивну вправу: помагайтесь у “виявленні вибухонебезпечних предметів”.

### Як позначають заміновані території?

Території, де виявлено вибухонебезпечні предмети, позначають (маркують) спеціальними знаками. Також можна побачити біло-червону стрічку, якою огорожені небезпечні ділянки.

На наявність мін на певній ділянці вказують і саморобні попереджувальні знаки, а також складені навхрест палиці, палиця з прикріпленою стрічкою тощо.



Однак відсутність спеціального знака на потенційно небезпечній території ще не означає, що на ній немає мін. Можливо, цю ділянку просто не встигли обстежити. Тому слід бути особливо обережним/обережною.

9. Створи власний попереджувальний знак про мінну небезпеку. Продумай його оформлення, а також матеріал, із якого його буде виготовлено.

### Як ти маєш діяти в умовах мінної небезпеки?

Щоб не наразити себе і тих, хто поряд, на небезпеку, виявляй пильність, звертай увагу на попереджувальні знаки, оминай видимі небезпеки (зруйновані будівлі, залишені укріплення, знищений транспорт тощо), вибирай знайомий і безпечний маршрут.

10. Об'єднайтеся в групи. Перегляньте мультфільм “Інфорси — суперкоманда проти мін”, створений ЮНІСЕФ: 1 група — 1 серія, 2 група — 2 серія, 3 група — 3 серія.

- ☀ За результатами перегляду сформулюйте по 1-2 правила поведінки з вибухонебезпечними предметами.
- ☀ Після групових обговорень обміняйтеся своїми напрацюваннями.
- ☀ Створіть спільно перелік правил мінної безпеки.



1. Мінна небезпека може чатувати на тебе, навіть якщо ти не перебуваєш на території, де ведуться активні бойові дії.
2. Часто вибухонебезпечні предмети маскують під об'єкти довілля, іграшки або звичні побутові речі. Відрізнити їх від безпечних предметів допоможуть зовнішні ознаки, які ти вже знаєш.
3. Для уникнення мінної небезпеки потрібно виявляти пильність, звертати увагу на спеціальні попереджувальні знаки, оминати видимі небезпеки, вибирати знайомий і безпечний маршрут.
4. Пам'ятай про чотири основні правила мінної безпеки:

**Правило 1**

Будь пильним/пильною!

**Правило 2**

Не підходь близько!  
А ще – важливо! – відійди тією самою стежкою, якою прийшов/прийшла.

**Правило 3**

Не чіпай!

**Правило 4**

Телефонуй 101!



11. Сподіваємося, тобі вдалося засвоїти основні правила поведінки з вибухонебезпечними предметами. Щоб закріпити їх, можеш разом із друзями пройти онлайн-квест "Суперкоманда проти мін".





## § 10. Невідкладна допомога і самодопомога. Травматизм

Рано чи пізно всі ми отримуємо допомогу від когось, тому і ти колись маєш комусь допомогти.

*Судзуха Амане, аніме-персонаж*



1. Чи вважаєш ти, що маєш достатньо знань та вмінь, щоб надати допомогу іншій людині у ризиковій ситуації? Чим ти керуєшся у своїх діях?

### Що таке невідкладна допомога й самодопомога?

2. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на питання.

У пошуку незвичайного місця для відеосюжету Софія зупинилася біля зруйнованого будинку. Однак, зважуючи переваги й ризики, дівчина вагалася у своєму виборі.

- ☀ Пригадай головні принципи безпеки життєдіяльності (див. форзац). Проілюструй на поданій ситуації, як дотримання цих принципів може зберегти здоров'я і життя Софії.
- ☀ До яких наслідків може призвести нехтування ними? Дай пораду дівчині.

Буде цікавий сюжет...



Бувають нещасні випадки і травми, які не залежать від людини, оскільки трапляються внаслідок техногенних, природних, екологічних чи соціальних катастроф. Але наші необдумані вчинки також можуть призвести до травматизму і навіть загибелі.

Якщо трапився нещасний випадок, важливо вчасно надати невідкладну допомогу потерпілому ще до прибуття медичних працівників, адже це вплине на успішність його подальшого лікування. Швидкі й правильно виконані прості дії рятують життя. Тому для кожної людини важливе вміння правильно і вчасно надати першу невідкладну допомогу тим, хто її потребує.

Якщо ж травматична подія сталася з тобою, ти маєш розуміти, як надати невідкладну домедичну допомогу собі. Твоє вміння швидко себе опанувати і надати самодопомогу відкриває шлях до порятунку. Отже, у ситуації, коли ти чи хтось поруч із тобою отримали травму, твої дії мають бути швидкими, чіткими, правильними. Діяти впевнено тобі допоможе знання основних правил надання невідкладної допомоги.

### Основні правила надання невідкладної допомоги



Оціни місце випадку.  
Забезпеч повну безпеку собі і потерпілому



Виклич швидку допомогу та рятувальну службу (в разі необхідності)



Оціни стан потерпілого



Надай першу домедичну допомогу



Співпрацюй зі службами допомоги

### 3. Ознайомся з продовженням історії про Софію та виконай завдання.

Уявімо, що Софія все-таки знехтувала правилами безпеки й вирушила до зруйнованого будинку для екстремального відео. Раптом стався нещасний випадок — дошка під ногами захиталася, дівчина впала і пошкодила ногу.

- ☀ Змодельуйте разом з однокласником/однокурсницею подальші дії дівчини, враховуючи основні правила надання невідкладної допомоги (самодопомоги).



### Якими бувають травми? Які причини їх виникнення?

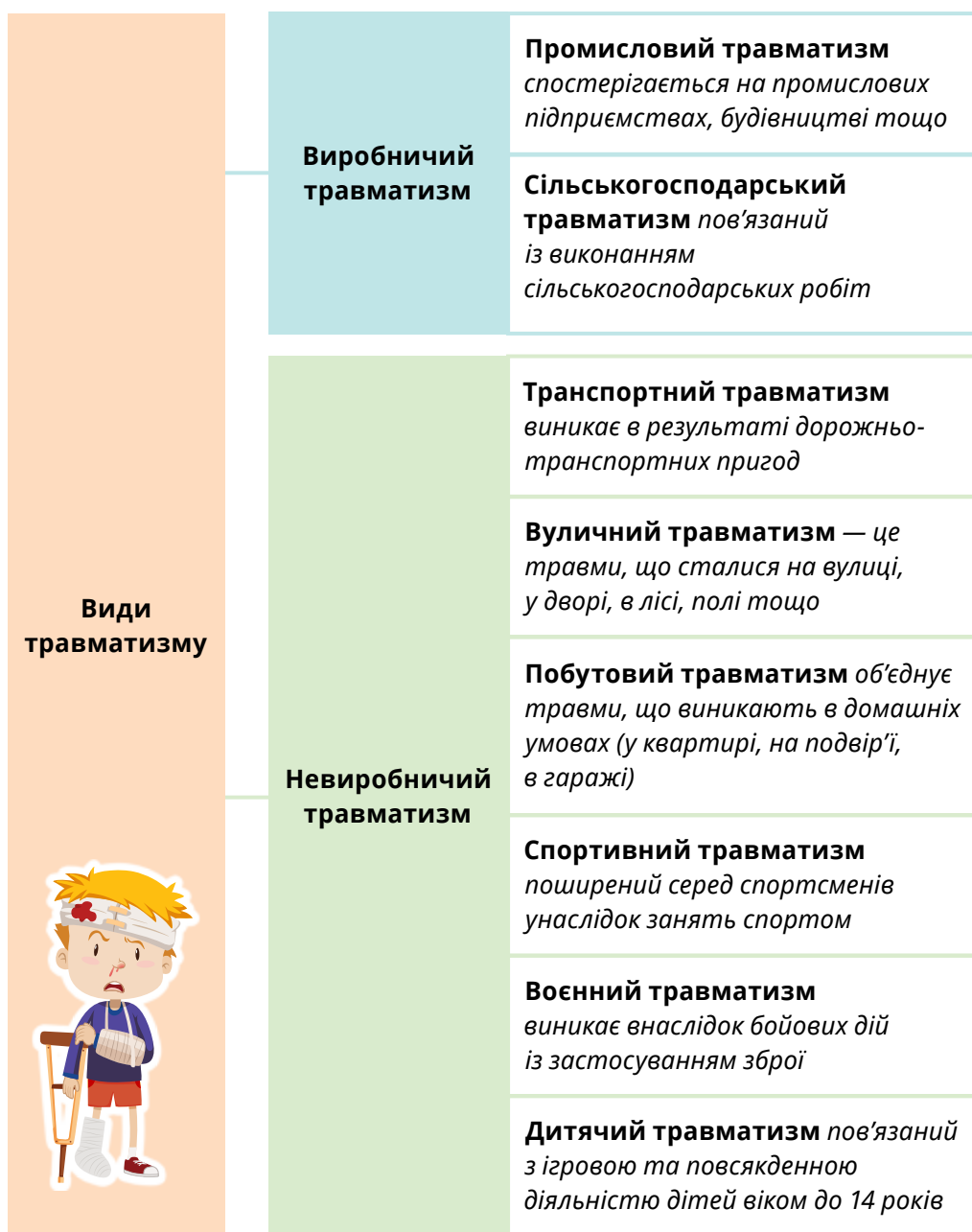
Травми можуть бути наслідком нещасних випадків. Травматизм як сукупність часто повторюваних травм у певних умовах праці та побуту — досить поширене явище.

**Травма** — це ушкодження будь-якої частини тіла людини, порушення цілісності тканин та органів унаслідок якогось зовнішнього впливу.





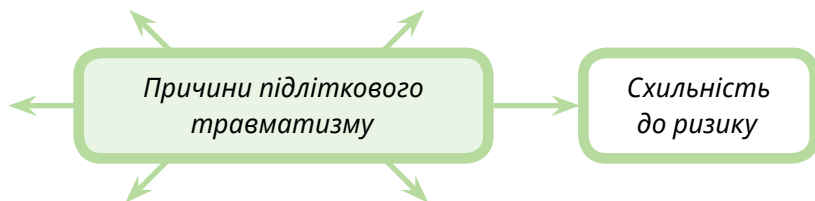
4. Розглянь схему. Розкажи, які є види травматизму. Поміркуй, за якою ознакою здійснено такий поділ.



5. Використовуючи інтернет-джерела, досліді явище підліткового травматизму. До якого виду він належить? З'ясуй найпоширеніші причини його виникнення.



6. Обміняйся інформацією з однокласниками / однокласницями. За результатами роботи створіть спільну інтелект-карту "Причини підліткового травматизму".



До травм відносять різні пошкодження тіла й органів: рани, опіки, обмороження, удари, вивихи, струси, розтягнення, розриви, переломи та ін. Оскільки видів травм багато, їх класифікують за різними ознаками. Зокрема, за *характером чинників, що їх спричинили*, травми поділяють на **фізичні**, **хімічні**, **біологічні** й **психічні**.

#### Травми, спричинені фізичними чинниками

- Механічні травми (виникають унаслідок дії тупих, гострих предметів, зброї тощо).
- Термічні травми (опіки, обмороження та ін.).
- Електричні травми (виникають унаслідок ураження електричним струмом).
- Променеві травми (травми, спричинені дією інфрачервоного, ультрафіолетового випромінювання — ураження радіацією).
- Барометричні травми (травми, спричинені різкими змінами атмосферного тиску, наприклад, при вибухах чи розгерметизуванні салону літака).

#### Травми, спричинені біологічними чинниками

- Травми внаслідок введення збудників інфекцій, бактеріальних токсинів, насильницького позбавлення людини їжі та води.

#### Травми, спричинені хімічними чинниками

- Хімічні опіки.
- Отруєння хімічними речовинами.

#### Травми, спричинені психічними чинниками


- Страх.
- Переляк.
- Сильне хвилювання та ін.

Залежно від *ступеня тяжкості* травми класифікують на **легкі** (тертя, удари, розтягнення), **середньої тяжкості** (вивихи, переломи), **тяжкі** (забій головного мозку, ушкодження хребта,

відкритий перелом стегна). За кількістю чинників впливу травми можуть бути **прості** (коли діє один чинник) й **комбіновані** (коли травма є наслідком дії кількох чинників). За характером уражень травми бувають **відкритими**, із порушенням цілісності шкірного покриву (поріз, відкритий перелом, рвана рана тощо), та **закритими**, без видимих порушень цілісності шкіри (струс мозку, закритий перелом, забій м'язів тощо).

Про наявність травми зазвичай свідчать певні ознаки.

### 7. Ознайомся з таблицею. Назви місцеві й загальні ознаки травм.

Місцеві ознаки травм	Загальні ознаки травм (залежать від ступеня тяжкості)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Біль</li> <li>• набряк</li> <li>• Підвищення температури тіла в місці пошкодження</li> <li>• Можлива кровотеча</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Підвищення температури тіла</li> <li>• Порушення обмінних процесів</li> <li>• Порушення діяльності серцево-судинної системи</li> <li>• Порушення діяльності нервової системи</li> <li>• Важкі рани</li> <li>• Травматичний шок</li> <li>• Порушення функціонування травмованого органа</li> <li>• Масивна крововтрата</li> </ul>

### 8. Героїня нашої історії Софія сильно травмувалася — у неї глибока травма ноги, що супроводжується кровотечею, а також численні забої. Разом з однокласником / однокласницею схарактеризуйте травму дівчини за всіма ознаками. Користуйтеся поданою таблицею.

За характером чинників навколишнього середовища	Фізична (механічна, термічна, електрична, променева, барометрична), хімічна (опік, отруєння), біологічна та психічна (переляк, страх)
За ступенем тяжкості	Легка, середньої тяжкості, важка
За кількістю чинників впливу	Проста, комбінована
За характером уражень	Відкрита, закрита



1. У надзвичайних ситуаціях із травматичними наслідками важливо вчасно надати невідкладну допомогу потерпілому ще до прибуття медичних працівників. Це може врятувати людині життя. Бувають випадки, коли ти сам/сама потребуєш допомоги і навколо немає нікого, хто б міг її надати. Діяти впевнено тобі допоможе знання основних правил надання невідкладної (само)допомоги.
2. Наслідком нещасних випадків є травми. Травматизм — поширене явище, що спостерігається в різних сферах людського життя. Підлітковий травматизм є одним із видів дитячого травматизму, що зумовлений як загальними, так і специфічними, притаманними цьому віку причинами.
3. Травма — це пошкодження тіла й органів під впливом зовнішніх чинників, що супроводжується місцевою та загальною реакцією організму. Травми бувають різні за характером, походженням, кількістю чинників впливу та ступенем тяжкості.



## Практикум із надання домедичної допомоги

### Як надавати домедичну допомогу під час травмування?



1. Пригадай основні правила надання невідкладної допомоги. Чому домедичну допомогу — складову невідкладної допомоги — вважають однією з найважливіших умов полегшення стану потерпілого або навіть порятунку його життя?

Щоб надати якісну домедичну допомогу, слід оволодіти певними алгоритмами дій при травмах різних видів. Допомога залежатиме від того, яку травму отримала людина.



2. Ознайомся з алгоритмами дій при найбільш поширених травмах (опіках, забоях м'язів, розтягненні сухожиль і м'язів, вивихах суглобів тощо).

**Домедична допомога** — це комплекс заходів для поновлення або збереження життя чи здоров'я потерпілого, які здійснюються до прибуття медичного працівника.





3. Об'єднайтеся в 4 групи та розподіліть запропоновані ситуації. Прочитайте та обговоріть їх. Визначте вид травми, схарактеризуйте її за ознаками. Розробіть алгоритм дій із надання домедичної (само)допомоги потерпілому/потерпілій. Змодельуйте цю ситуацію. Використовуючи необхідні матеріали, продемонструйте дії за алгоритмом.



**Ситуація 1.** Олена прасувала одяг і випадково торкнулася праскою долоні. На місці дотику відразу з'явилося почервоніння. Змодельуйте дії Олени з надання самопомоги.

**Ситуація 2.** Вадим із друзями грав у баскетбол. Хлопець зробив один необережний крок і підвернув ногу. Одразу ж відчув біль, ставати на ногу було дедалі важче. Як мають вчинити друзі Вадима, щоб допомогти йому в цій ситуації?

**Ситуація 3.** Андрій з однокласниками виїхав на велопробіжку. Спускаючись із пагорба, хлопець наїхав на камінь, утратив рівновагу і впав на землю, вдаривши коліно. Травмована частина ноги почала боліти; при натисканні біль посилювався, а незабаром з'явилася гематома. Змодельуйте дії хлопців із надання домедичної допомоги Андрієві.

**Ситуація 4.** На тренуванні з боксу Денис доклав надмірної сили і в результаті удару відчув гострий біль в області плечового суглоба. Біль посилювався під час руху та промацування суглоба. Рука була дещо деформована і мала непривичне положення. Якими мають бути дії ровесників з надання домедичної допомоги Денисові?

### Які є види кровотеч? До яких наслідків може призвести кровотеча?

При відкритих травмах — ранах — виникає загроза втрати крові. Головна небезпека кровотечі — недостатнє кровопостачання життєво-важливих органів (мозку, серця, легень), через що порушуються їхні функції. Відлік часу інколи йде на секунди. Напри-

клад, у разі поранення яремної вени, яка розташована поруч із сонною артерією, людина помирає через 5–10 с. Тому діяти потрібно швидко. Головне завдання — звести до мінімуму втрату крові.

Окрім гострої крововтрати, наслідками кровотечі також можуть бути: ризик зараження інфекцією, виникнення пульсуючої гематоми, проникнення повітря в пульсуючу судину. При різних кровотечениях ситуація розвивається по-різному. Тому важливо розрізняти види кровотечі, щоб розуміти, як треба діяти.

ВИДИ КРОВОТЕЧІ	
<p><b>Капілярна</b></p> <p><i>Незначне і рівномірне виділення крові з ушкодженої поверхні</i></p>	
<p><b>Венозна</b></p> <p><i>Рівномірне й швидке витікання крові темно-червоного відтінку без ознак фонтанування; можливе формування згустків</i></p>	
<p><b>Артеріальна</b></p> <p><i>Пульсуючий, іноді переривчастий струмінь крові яскраво-червоного відтінку, що витікає з великою швидкістю</i></p>	
<p><b>Внутрішня</b></p> <p><i>Кров витікає в одну з порожнин тіла (кишківник, шлунок, черевну порожнину тощо) або в міжтканинний простір</i></p>	

#### 4. Ознайомся з продовженням історії Софії і виконай завдання.

Семикласниця Софія, оговтавшись від того, що трапилося, почала оглядати себе. З глибокої рани постійно витікала темна густа кров. Софія зрозуміла, що травма серйозна, треба зупинити кровотечу і викликати швидку допомогу.

- ☀️ Визнач вид кровотечі, що виникла внаслідок травмування. Які ознаки вказують на це?



## Як зупинити кровотечу?

### Зупинення капілярної кровотечі

- Промий рану мильною водою, якщо це можливо;
- наклади на рану стерильну серветку або бинт (у разі їх відсутності використай натільну білизну потерпілого), зафіксуй пов'язкою або пластирем;
- підними уражену ділянку вище рівня серця, якщо це можливо, щоб зменшити кровотечу.

### Зупинення венозної кровотечі

- Притисни рану великою стерильною серветкою або складеним у декілька шарів стерильним бинтом (у разі їх відсутності використай натільну білизну потерпілого), зафіксуй (наклади тиснучу пов'язку);
- за можливості підними уражену кінцівку вище рівня серця;
- якщо пряме притискання і підняття не зупиняють кровотечу, при ураженні кінцівки наклади джгут вище рани (ближче до серця) і негайно звернися по медичну допомогу.

### Зупинення артеріальної кровотечі

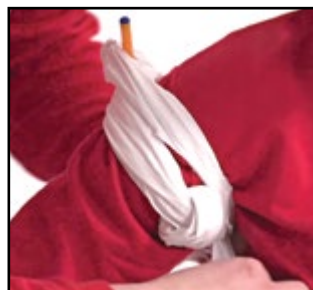
- Надай травмованій частині тіла підвищеного положення. Притисни місце, що кровоточить, пальцями або долонею;
- пальцем притисни артерію;
- якщо травмовано кінцівку, застосуй метод її максимального згинання в суглобі;
- якщо кровотеча триває, застосуй кровоспинний джгут або закрутку з імпровізованих засобів першої допомоги, які потрібно затягувати до зупинки кровотечі;
- обов'язково прикріпи до пов'язки записку із зазначенням точного часу її накладання. **Якщо через 2 години потерпілий не потрапить до лікарні, джгут на короткий час потрібно ослабити для відновлення кровопостачання тканин, а потім знову затягнути;**
- подбай про термінове транспортування потерпілого до медичного закладу.






5. Для закріплення алгоритмів зупинення різних видів кровотечі та ознайомлення з правилами накладання джгута переглянь відео. Дай відповіді на запитання:

1. Як швидко зупинити легку кровотечу?
2. Як саме зупиняють сильну кровотечу?
3. Що таке тиснуча пов'язка? Як швидко її можна зробити з підручних засобів? Як довго її можна використовувати?
4. Які існують види джгутів? Що таке джгут-турнікет? На який час накладається джгут?
5. Якими підручними матеріалами можна замінити професійний джгут?



-  6. Опрацювавши алгоритми, надай рекомендації Софії щодо зупинення кровотечі, зважаючи на її вид.



1. Домедична допомога — це комплекс заходів для поновлення або збереження життя чи здоров'я потерпілого, які здійснюють до прибуття медичних працівників. Вчасно й правильно надана домедична допомога значно знижує ризик ускладнень стану здоров'я людини і може врятувати життя.
2. Для надання ефективної домедичної допомоги потрібно знати алгоритми дій при травмах різних видів.
3. Особливу небезпеку при травмах становить втрата крові. Кожна людина має знати, які є види кровотечі і як її зупинити.



## Перевір себе

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Небезпека — це:

- А** стан страху, невпевненості у складних життєвих ситуаціях
- Б** відчуття дискомфорту в певних життєвих ситуаціях
- В** вплив будь-яких явищ, процесів, об'єктів, властивостей предметів, що можуть за певних умов завдати шкоди здоров'ю чи життю людини



2. Температура, вологість повітря, атмосферний тиск, інфрачервоне освітлення, ультрафіолетове випромінювання, звук, шум, вібрації належать до такої групи чинників небезпеки:

- А** фізичні
- Б** хімічні
- В** біологічні
- Г** психофізіологічні



3. Соціальні джерела небезпеки — це:

- А** пожежі, транспортні аварії, викиди отруйних речовин у навколишнє середовище
- Б** землетруси, виверження вулканів, селеві потоки, торнадо
- В** протиправні дії та насильство, тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків, воєнні дії, терористичні акти
- Г** інфекційні захворювання, вірусні епідемії та пандемії



4. Правило двох стін під час артилерійських обстрілів чи бомбардувань з повітря означає, що:

- А** треба прийняти горизонтальне положення у кімнаті між двома будь-якими стінами
- Б** треба зайняти місце між двома стінами з відкритим виходом на вулицю
- В** треба зайняти таке місце в оселі, щоб між тобою та вулицею було щонайменше 2 стіни



5. Про евакуацію населення попереджає такий сигнал:

**A** однотонні короткі гудки

**Б** гудок потяга

**В** довгий безперервний сигнал сирени щонайменше 30 с



6. Укриття, які не є безпечними, — це:

**A** кущі або заглиблення в землі перед будинком

**Б** цокольні та підвальні приміщення будинків, паркінги й підземні переходи

**В** платформи станцій чи переходи метро

**Г** бомбосховища

7. До вибухонебезпечних належать такі предмети:

**A** боєприпаси, частини боєприпасів

**Б** саморобні вибухові пристрої

**В** уламки ракет, дронів

**Г** усі відповіді правильні



8. Побачивши на зупинці автотранспорту залишений кимось рюкзак, ти вчиниш так:

**A** підійдеш, відкриєш його, подивишся, що всередині (можливо, там є інформація про господаря рюкзака)

**Б** віднесеш його додому, щоб розібратися в ситуації разом із батьками

**В** відійдеш на безпечну відстань і зателефонуєш за номером 101



II. Опиши, як діяти в разі сигналу "Повітряна тривога", якщо ти сам/сама удома.



III. За яких умов спостерігаються такі ознаки стану здоров'я людини: кровотеча, підвищення температури тіла, порушення обмінних процесів, порушення діяльності серцево-судинної системи, порушення діяльності нервової системи?

☀ Як потрібно діяти в цьому випадку?

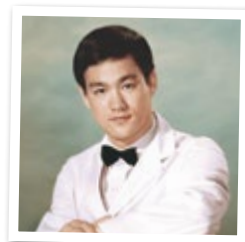
## МОДУЛЬ 3 • ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я

## РОЗДІЛ 1. ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я

[svitdovkola.org/zbd7/11](http://svitdovkola.org/zbd7/11)§ 11. Життєвий цикл людини.  
Особливості підліткового віку

Життя — це вічна зміна, постійний рух.  
Життя — це не місце, де ти стоїш, а річка,  
яка постійно тече.

*Брюс Лі,  
кіноактор, філософ, майстер бойових мистецтв*



1. Чому, на твою думку, Брюс Лі порівняв життя з річкою? Яка характеристика уподібнює процес життєвого розвитку людини до природного водного потоку?

## Що таке життєвий цикл людини?

Життя людини починається з моменту її зачаття. Далі організм росте і розвивається спочатку в тілі матері, а потім поза ним. Тому розвиток людини поділяють на два етапи: внутрішньоутробний та позаутробний. Обидва етапи протікають за законами природи, однак розвиток кожної людини має свої особливості, є індивідуальним.

Позаутробний етап життя людини починається з народження й закінчується її смертю. Проживаючи свій життєвий цикл, людина проходить кілька вікових періодів, кожному з яких притаманні певні ознаки.

**Життєвий цикл** — послідовність стадій розвитку, які проходить людина впродовж свого життя.



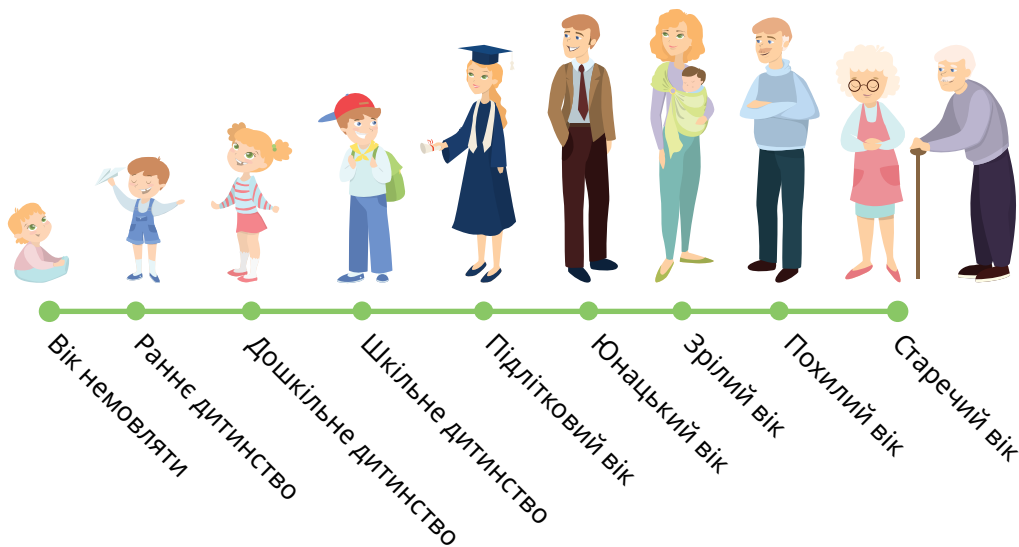
2. Переглянь відео про ріст і розвиток людини. Які чинники зумовлюють поділ життєвого циклу людини на окремі стадії?
3. Що таке дорослішання? Чому дорослішання називають невід'ємною складовою життєвого циклу людини? Як ти розумієш поняття "період дорослішання"?



## Що таке стадії життєвого циклу людини?

Стадії життєвого циклу людини – це основні вікові інтервали або етапи її життя. По-іншому їх іще називають віковими періодами. Науковці виокремлюють їх по-різному, оскільки не існує єдиної думки щодо меж вікових періодів, які проживає людина впродовж життя.

4. Уяви себе на місці вченого, який досліджує життєвий цикл людини. Побудуй “стрічку часу” людини із зазначенням меж для кожного з періодів її життєвого циклу. Скористайся поданою нижче схемою та інтернет-джерелами.



5. Створи за поданим зразком “стрічку часу” власного життя. Познач на ній ті вікові періоди, які ти вже пройшов/пройшла, назви їх, проілюструй фотографіями. Познач період, у якому ти перебуваєш зараз. Чим цей період твого життя відрізняється від попередніх?



## Чим особливий підлітковий вік?

Підлітковий вік – період у житті кожної людини, що характеризується значними біологічними, психічними, соціальними, духовними змінами. Поступово ці зміни ведуть до дорослішання. Часто підлітковий вік називають “критичним”, “переломним”, “перехідним”. Як ти гадаєш, чому?

**Духовні зміни**

відображаються у пошуку власних цінностей та сенсу життя

**Біологічні зміни** — ті, що відбуваються з тілом

**Психологічні зміни** —

зміни в думках, почуттях, потребах

**Соціальні зміни**

стосуються взаємин із соціальним оточенням



**6.** Семикласники та семикласниці описували стан і поведінку підлітків, спричинені дорослішанням. Прочитай їхні міркування.

**Артем.** Підлітки змінюються просто на очах: швидко ростуть, маса їхнього тіла збільшується, вони стають схожими на дорослу людину. Відбуваються зміни в організмі, що часто відображається на їхньому загальному стані.

**Віка.** Підлітки все і всіх критикують. Вони часто вступають у суперечки, категорично доводять свою думку. У них загострене почуття справедливості.

**Олег.** Підлітків особливо цікавлять романтичні стосунки, у них з'являються симпатії, перша закоханість.

**Карина.** Підлітки дуже хочуть здаватися дорослими. Тому їх цікавить усе, що є ознакою дорослого життя.

**Аня.** Вони багато часу проводять із приятелями. У них зав'язуються тісні дружні стосунки, розширюється коло знайомих.

**Данило.** Підлітки часто бувають агресивними, вступають у конфлікти. А ще вони часто почуваються пригніченими.

**Дмитро.** Підлітки замислюються над сенсом життя, над своїм майбутнім, намагаються віднайти власні цінності.

☀ Ти погоджуєшся з усіма міркуваннями? Якими характеристиками, на твою думку, потрібно доповнити опис підліткової поведінки?





## Що таке дозрівання особистості? Які його ознаки?

Дозрівання особистості — це процес якісних змін, пов'язаних із входженням дитини в доросле життя. У перехідний від дитинства до дорослості період ти проходиш великий шлях у своєму біологічному, психічному, соціальному й духовному розвитку. Це шлях до твоєї біологічної, соціальної, психічної, духовної зрілості.

**7.** Удвох з однокласником / однокласницею виконайте завдання на визначення виду дозрівання підлітка.

☀ Створи таблицю за наведеним зразком і заповни її, зазначивши ознаки дозрівання.

Дозрівання	Сутність	Ознаки
Біологічне	Що відбувається з моїм тілом	
Психічне	Що відбувається в моїх почуттях, думках, потребах	
Соціальне	Як змінюються мої стосунки з іншими людьми	
Духовне	Як змінюються мої цінності Чи замислююсь я про сенс життя	

**8.** Як ти гадаєш, чи впливає стан твого здоров'я на процес дозрівання? Поясни свою думку.



1. Кожна людина у своєму житті проходить певні періоди, які сукупно становлять її життєвий цикл.
2. Підлітковий вік — особливий період у твоєму життєвому циклі. Це перехідний етап від дитинства до дорослого життя. Протягом цього періоду відбувається твоє біологічне, психічне, соціальне й духовне дозрівання, що поступово веде до зрілості.
3. Перебіг процесу дозрівання в кожного підлітка має свої особливості. Ознаки твого дозрівання індивідуальні й залежать від багатьох чинників, основним із яких є стан твого здоров'я.





[svitdovkola.org/zbd7/12](http://svitdovkola.org/zbd7/12)

## § 12. Інтелектуальний та емоційний розвиток

Коли ви починаєте усвідомлювати свої емоції, у ваше життя приходить сила.

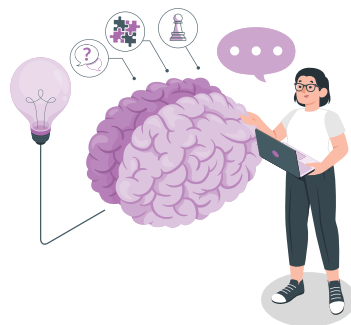
*Тара Меєр-Робсон, психологиня, тренерка з розвитку емоційного інтелекту*



1. Як ти розумієш вислів Тари Меєр-Робсон? Що означає “усвідомлювати свої емоції”?

### Як взаємодіють складові здоров'я?

Ти вже знаєш, що процес біологічного, психічного, соціального й духовного дозрівання безпосередньо залежить від стану твого здоров'я. Особливу роль у процесі твого дорослішання відіграє психоемоційне здоров'я. Здатність керувати своїми емоціями, розуміти їх причини, так само як і позитивне мислення, вміння встановлювати й розвивати міжособистісні стосунки, є важливою ознакою твого дозрівання.



2. Що ти знаєш про психоемоційне здоров'я? Запиши свої міркування. Обміняйся ними з однокласником / однокласницею. Разом сформулюйте визначення: що таке емоційне здоров'я, що таке інтелектуальне здоров'я?
3. Пригадай, що таке емоційний інтелект. Як пов'язані емоційний інтелект та психоемоційне здоров'я?
4. Ознайомся з особливостями емоційного інтелекту. На основі побаченого створи таблицю за зразком та заповни її.

Ознаки емоційно здорової людини	Ознаки інтелектуально здорової людини
✓	✓

## Чому інтелектуальний розвиток важливий для твого добробуту?

Отож, ти вже цілком свідомий/свідома того, що твоє психоемоційне здоров'я є вагомим складником твого добробуту. Своєю чергою, його стан залежить від свідомої праці над собою, своїми почуттями та емоціями, думками, інтелектуальним розвитком.

Що ж таке інтелектуальний розвиток? Кого, на твою думку, називають “інтелектуалом”?

### 5. Ознайомся із ситуацією, що сталася на уроці хімії в 7 класі.

На запитання вчителя про фізичні властивості води зголосився відповідати Сашко:



— Вода — це найважливіший екологічний фактор, що має такі фізичні властивості: прозорість, щільність, теплоємність і теплопровідність, текучість. Остання ж зумовлює циркуляцію в озерах і ставках. Водне середовище — однофазне. У ньому різко переважає рідка фаза. Водночас природна вода, що утворює гідросферу, є складною полідисперсною системою...

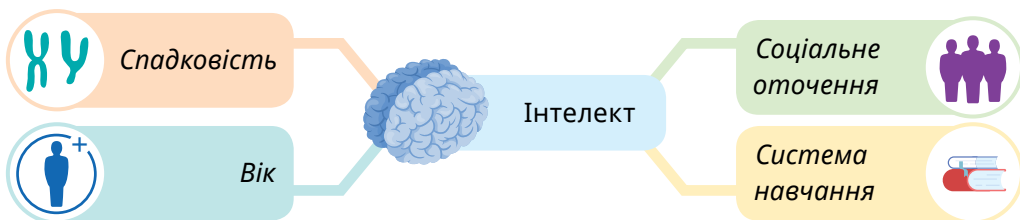
Хлопець говорив, а вчитель не приховував свого здивування обізнаністю учня. Діти в класі слухали свого однокласника із захопленням.

- ☀ Як ти гадаєш, чи можна Сашка назвати інтелектуалом? А ерудитом? Чим інтелект відрізняється від ерудиції?
- ☀ Чи хочеш ти стати ерудованим? Чому? Наведи приклади, коли ерудованість допомагала людині долати труднощі.

Ерудиція — це наявність глибоких, всебічних знань. Це здатність людини запам'ятовувати великий обсяг інформації. Але одна річ “носити в голові скриню знань”, а інша — вміти застосовувати їх для вирішення проблем. Тому ерудиція має бути не самоціллю, а способом тренування мислення. Учені довели, що людина з розвиненим інтелектом завдяки гнучкому мисленню може не просто пристосовуватися до обставин життя. Вона успішно реалізує свої плани, досягає мети, забезпечує добробут.

**Інтелект** — складова психіки, яка відповідає за оброблення інформації, абстрактне мислення, креативну діяльність і прийняття рішень на основі отриманого досвіду.

6. Розглянь схему. Назви чинники, від яких залежить інтелект людини. Дізнайся з інтернет-джерел, як впливає на інтелектуальний розвиток кожен із чинників.



### Чому підлітковий вік важливий для розвитку інтелекту?

Зі схеми видно, що розвиток інтелекту залежить від віку людини. Підлітковий вік вважається сприятливим для розвитку інтелектуальних здібностей людини. Це вік допитливого розуму, прагнення до пізнання, ініціативності. Ти вже здатний/здатна оволодіти системою наукових понять, навчатися й досліджувати. Мабуть, ти із задоволенням дискутуєш, доводиш власну думку, висуваєш гіпотези й робиш висновки. У тебе все виходить! Не зупиняйся! Ти на правильному шляху!

#### Що допомагає розвинути інтелект?

- Заняття музикою
- Читання книжок, перегляд відео, які налаштовують на розмірковування
- Заняття спортом
- Самодисципліна
- Повноцінний відпочинок і сон
- Активне навчання
- Здорова їжа
- Позитивні емоції
- Гарні друзі

### Чому емоційний розвиток важливий для твого добробуту?

У житті кожної людини важливу роль відіграють емоції, а особливо коли йдеться про підлітка. Це вік “емоційних гойдалок” – різких перепадів емоцій та настрою, що залежать від фізіологічних процесів.



Емоції є основою психічного здоров'я людини. Вони впливають на наш загальний стан, на спілкування з оточенням, можуть допо-

магати або ж, навпаки, перешкоджати ефективній комунікації, налагодженню стосунків. Звісно ж, емоції бувають різні. Часом нам важко їх контролювати, але цього можна навчитися.

### Як розвивати емоційний інтелект?



- Визначай свої емоції та керуй ними.
- Розумій свої внутрішні “мотори” — мотиви поведінки.
- Виявляй емпатію до свого оточення.
- Під час спілкування спробуй зрозуміти позицію співрозмовника та його потреби.



**7.** Ознайомся із вправами на розрізнення власних емоцій та керування ними.

⚙️ Які з них ти плануєш застосовувати у своєму житті?

⚙️ Із якими саме емоціями ти хотів/хотіла би впоратись насамперед?



**8.** Створи у своїй уяві “скарбничку щастя”. Поклади туди все, що викликає в тебе задоволення й радість. Залучи всі п’ять відчуттів: зір, слух, нюх, дотик, смак (наприклад, шум моря, пахощі квітів, смак полуниці). Частіше зазирай у свою “скарбничку”, особливо коли в тебе поганий настрій.



**9.** Зіграй з однокласником/однокласницею в гру “Угадай емоцію”. Одне й те саме речення промовляй із різними емоціями — нехай твій напарник/напарниця здогадається, яка це емоція. Наприклад: “Сьогодні на сніданок була вівсянка”.



1. Процес біологічного, психічного, соціального й духовного дозрівання тісно пов’язаний із психоемоційним здоров’ям.
2. Інтелектуальний розвиток забезпечує здатність людини сприймати та аналізувати інформацію, робити висновки й ухвалювати виважені рішення, гнучко реагувати на ситуації та пристосовуватися до них.
3. Основою психічного здоров’я людини є емоції. Тому здатність розуміти й керувати ними допомагає налагоджувати стосунки з оточенням і впливає на соціальний добробут.



[svitdovkola.org/zbd7/13](http://svitdovkola.org/zbd7/13)

## § 13. Конфлікти. Сприйняття критики. Емоційні стани під час конфліктів



Розумний шукає вихід із конфлікту,  
а нерозумний — вхід.

*Народна мудрість*



1. Як ти розумієш цю народну мудрість? Чи доводилося тобі брати участь у конфлікті? Якою була твоя роль у ньому?

### Що таке конфлікт? Які причини його виникнення?

Кожна людина пов'язує свій добробут із обставинами, коли паує злагода, мир і взаєморозуміння. Однак взаємини між людьми бувають різними: одні сприяють співпраці, інші — призводять до суперечок і протистоянь. Часто непорозуміння стають причиною ворожості, образ, конфліктів.



2. Що таке конфлікт? Які він має ознаки? Які асоціації в тебе викликає це поняття? Поясни, чому саме такі.



3. Разом з однокласником/однокласницею створіть асоціативний куц до слова "конфлікт".



У конфлікті, як правило, беруть участь дві протилежні сторони, між якими з певних причин виникає гостре протистояння. Це можуть бути окремі люди, а також різні спільноти чи навіть країни.



Конфлікти можуть виникати й у підлітковому середовищі, оскільки підліткам притаманна емоційність, вразливість, дратівливість, нестриманість. Вони досить критичні в оцінці людей і ситуацій, не завжди виявляють толерантне ставлення до них. Тому навіть одне необережне слово може спровокувати конфлікт.



4. Пригадай конфліктну ситуацію за участю ровесників, свідком якої ти був/була. Що стало її причиною? Обміняйся своїми міркуваннями з однокласниками та однокласницями. Створіть перелік імовірних причин виникнення конфліктів між підлітками.

5. Як бачиш, причин конфліктів багато. Іноді вони виникають з об'єктивних, як нам здається, причин. Але чи справді це так? Проаналізуй ситуацію.

У Петра, учасника шкільного театру, розрядився мобільний телефон. Йому потрібно було повідомити батьків про репетицію, що мала відбутися після уроків. На перерві хлопець звернувся до однокласниці Марійки з проханням скористатися її телефоном. Дівчинка погодилася, але попросила бути обережним, адже телефон новий і дорогий. Петро почав набирати номер. У цей час повз нього пробігали хлопчачки, що поспішали до їдальні. Біжучи, вони штовхалися. Один із них перечебився і, падаючи, налетів на Петра та вибив із його рук телефон. Той вдарився об підлогу, й екран розбився. Побачивши це, Марійка почала плакати, потім накинулася на Петра, кричала та обзивала його.



Хлопець підняв телефон, намагався щось пояснити дівчині, вибачитися, проте вона не хотіла нічого чути. Петра це розсердило. Забувши про провину, він кричав на Марійку, не добираючи слів.

- ☀ Що, на твою думку, стало причиною конфлікту? Чи можна було його уникнути? Як саме? Який висновок ти зробив/зробила, аналізуючи цю ситуацію?

### Які емоції супроводжують конфлікти?

Ті, хто бере участь у конфлікті, рідко залишаються стриманими та розсудливими. Тоді поведінкою керують негативні емоції: гнів, злість, роздратованість, лють. Негативні емоції – поганий помічник у конфлікті. Якщо вони виходять з-під контролю, ми починаємо говорити слова, спрямовані на образ, приниження, зневажання людини, з якою ми конфліктуємо. Такі слова діють, як дрова, кинуті у вогонь: конфлікт розгоряється ще більше.





6. Ознайомся з висловлюваннями, які можуть призвести до загострення конфлікту. Які емоції вони викликають особисто в тебе? Чи виникає бажання щось сказати у відповідь?

Незаслужені та принизливі закиди

*"На тебе ні в чому не можна покластися!"*

Вказівки на факти, які не стосуються теми розмови

*"Та ти і вчишся погано, не тільки граєш у футбол".*

Негативні узагальнення, навішування ярлика

*"Ти завжди все псуєш!"*

Рішуче встановлення меж розмови, закриття певних тем для обговорення

*"Краще замовкни!"*

Недоречна іронія, сарказм

*"Ну, скажи нарешті щось розумне..."*

Лайки, прокляття, образливі висловлювання як спосіб "випустити пару"

*"Твій рівень нижче плінтуса".*

Нав'язливі поради

*"Кажу тобі, викинь це з голови".*

**Найкращий спосіб уникнення чи згортання конфлікту – блокувати негативні висловлювання, тобто утриматися від відповіді на них.**

Але що робити, якщо на твою адресу звучать не просто безпідставні звинувачення чи образливі слова, а критика? Саме болісно сприймаючи критику, людина часто втрачає психологічну рівновагу. Неадекватне сприйняття критики призводить до сварок і конфліктів.

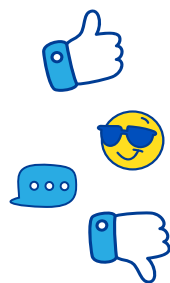
7. Пригадай ситуації, коли тобі робили критичні зауваження. Розкажи про них однокласникові/однокласниці. Що ти відчував/відчувала? Чи вплинула критика на твоє самопочуття?

### Як реагувати на критику?

Усі ми час від часу у своєму житті стикаємося з критикою. Це явище передбачає оцінювання людиною іншої людини, її дій і вчинків. Звісно ж, не дуже приємно, коли тебе критикують. Але важливо навчитися правильно реагувати на критичні зауваження.

### Якщо тебе критикують:

- обміркуй зауваження;
- прислухайся та зверни увагу на власні помилки;
- не відповідай одразу, спробуй опанувати себе;
- відокремлюй емоції та зважай на поради;
- зберігай оптимізм, рухайся далі.



### Що робити для вирішення конфлікту?

Ти знаєш, що будь-який конфлікт спричиняє негативні емоції і навіть стрес, що може погано вплинути на твоє здоров'я. Тому ти маєш знати, як вирішувати конфлікти. Деякі стратегії тобі вже відомі. Однак “маршрутна карта”, наведена нижче, теж може стати в пригоді. Пройди 6 кроків, які допоможуть тобі залагодити конфлікт.

**Крок 1. Опануй себе.** Глибоко вдихни. Порахуй до десяти (чи далі). Скажи собі, що ти володієш ситуацією.

**Крок 2. Заспокой опонента.** Скажи, що не хочеш сваритися. Запропонуй обговорити ситуацію.

**Крок 3. Застосуй навички активного слухання.** Дивись в очі, підтримуй розмову, можеш сказати: “Так”, “Я розумію”. Не перебивай.

**Крок 4. Поводься упевнено.** Користуйся “Я-повідомленнями”, розкажи, що ти думаєш і відчуваєш. Сій прямо, говори спокійно. Уникай образливих висловлювань. Не відповідай на образи.

**Крок 5. Висловлюй повагу.** Поважай гідність опонента, не критикуй його особисті якості. Погоджуйся, з чим можеш. Якщо відчуваєш провину, попроси вибачення.

**Крок 6. Вирішуй проблему.** Запропонуй змінити позицію “Я – проти тебе” на позицію “Ми разом – проти проблеми”. Запропонуй власний варіант. Розгляньте інші варіанти та їх наслідки. Виберіть те, що вам підходить. Домовтеся виконувати це рішення певний час (наприклад, тиждень), а потім повернутися до розмови і з'ясувати, чи ви ним задоволені.



8. Пригадай, як називають людей, зусилля яких спрямовані на погашення конфлікту та його згортання. Переглянь з однокласниками та однокласницями відео про те, яка поведінка людини може стати “вогнегасником” конфлікту.
- ☀ Які конфлікти бачив навколо себе миротворець? Між ким вони виникали? Що допомагало йому змінювати світ на краще?
  - ☀ Чи можуть бути миротворцями хлопці та дівчата твого віку? Що для цього потрібно? Які риси мають бути притаманні підліткам-миротворцям?



9. Об'єднайтеся в групи. Створіть разом портрет дівчини чи хлопця миротворців. Порівняйте роботи груп. Чи є схожі портрети?

1. Конфлікт — протистояння між двома або більше сторонами, зіткнення, що породжує ворожість, страх, ненависть між людьми. Це сутичка окремих людей чи соціальних груп, які виражають різні, а нерідко й протилежні цілі, інтереси, погляди.
2. Перетворення непорозуміння на конфлікт може й не відбутися, якщо хоча б одна зі сторін хоче його уникнути. Це значить, що в тебе завжди є можливість уникнути конфлікту або принаймні не загострювати його.
3. Критика на твою адресу, так само як і конфлікт, спричиняє відчуття дискомфорту, а часто — й злість, образу, роздратованість. Це природна реакція кожного з нас. Однак негативні емоції — поганий помічник у вирішенні конфлікту й аналізі критики. Тому важливо навчитися контролювати свої емоції.



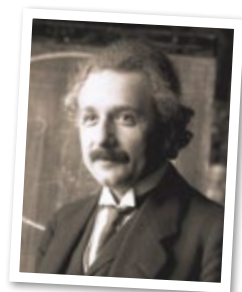


[svitdovkola.org/zbd7/14](http://svitdovkola.org/zbd7/14)

## § 14. Психологічна рівновага. Корисні звички

Життя схоже на їзду на велосипеді: щоб зберегти рівновагу, ти повинен продовжувати рухатися.

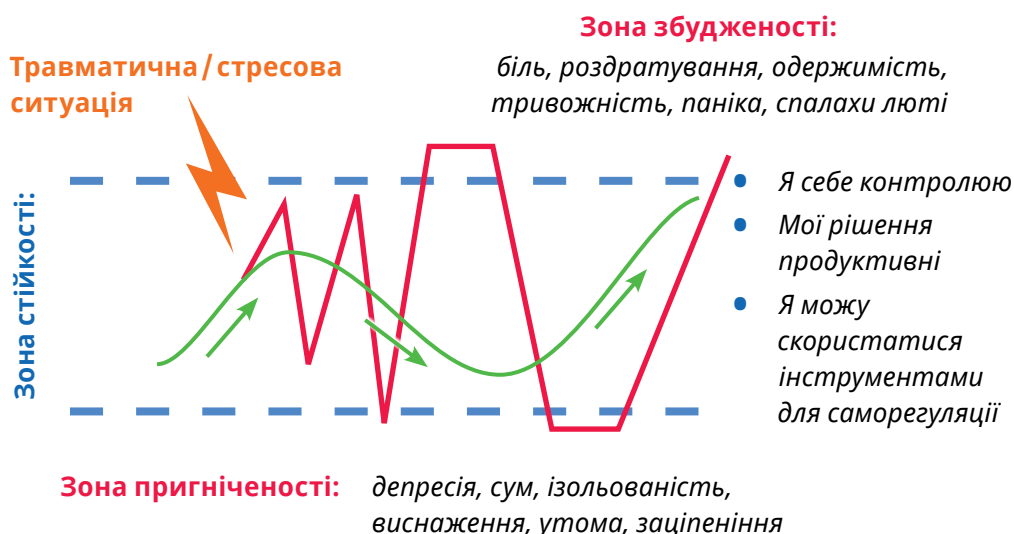
*Альберт Ейнштейн,  
видатний фізик-теоретик,  
лауреат Нобелівської премії*



1. Чи погоджуєшся ти з висловлюванням Альберта Ейнштейна? Чи легко утримувати рівновагу, їдучи на велосипеді? А в житті? Що, на твою думку, допомагає людині зберігати життєвий баланс та рухатися?

### Що таке психологічна рівновага?

Важливу роль у добробуті кожної людини відіграють її психо-емоційні стани. Емоції здатні викликати як позитивні, так і негативні відчуття, спонукати до різних дій. Позитивні емоції пов'язані з позитивними емоційними станами, коли людина відчуває задоволення й піднесеність. Однак у своєму житті ми переживаємо й негативні емоції, які, якщо їх не контролювати, можуть вивести з рівноваги і призвести до негативних наслідків.



Ця схема відображає перебіг емоційного стану людини у вигляді руху зоною стійкості (саме так його пропонують називати науковці Університету Еморі, США). Це зона психологічної рівноваги й працездатності. Та іноді в житті людини трапляються події (перенапруження чи стрес), що “вибивають” її вгору, за верхню лінію — у зону збудженості. Або ж, навпаки, людина почувається знесилоною, її емоційний стан опускається за нижню лінію — в зону пригніченості.



Звісно ж, усі ми прагнемо як найдовше перебувати у стані рівноваги — в зоні стійкості. Саме тут ми відчуваємо психологічний та фізичний комфорт.

*Скульптура “Рівновага”  
українського скульптора  
Олександра Лідаговського  
(м. Київ)*

2. Пригадай ситуації, коли ти відчував/відчувала пригнічення, біль, роздратування, сум, ізольованість. Хто або що допомагає тобі досягти стану рівноваги? Які поради ти можеш дати щодо уникнення негативних емоційних станів?

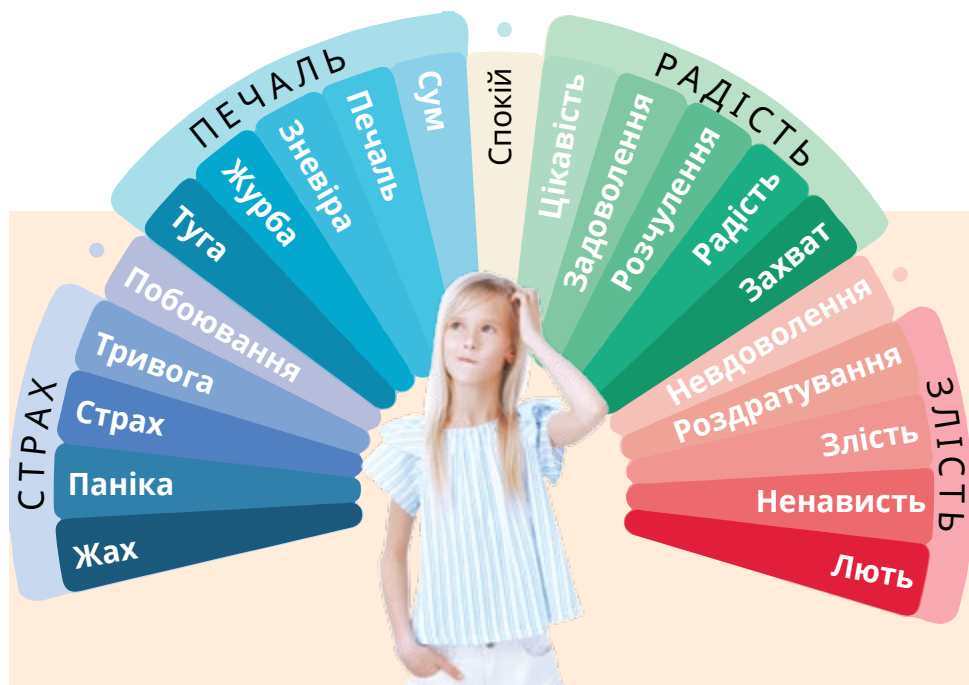
**Психологічна рівновага** — показник психічного здоров'я людини, стан внутрішньої гармонії, коли людина може:

- реалізовувати власний потенціал;
- позитивно ставитись до себе;
- комунікувати з іншими;
- мати гарний емоційний фон;
- бути впевненою у своїх силах, продуктивно працювати;
- робити внесок у життя громади/суспільства;
- критично мислити;
- протистояти стресовим ситуаціям.





3. Об'єднайтеся з однокласниками та однокласницями в 5 груп. Ознайомтеся з однією із ситуацій, у якій опинилися ваші однолітки. Щоб краще розібратися в емоціях підлітків, скористайтесь барометром емоцій.



**Ситуація 1.** Марк вирішив удома пофарбувати волосся. Однак результати фарбування відрізнялися від очікуваних. Волосся стало попелясто-зеленим, а не яскраво-синім, як він собі уявляв. Що відчуває хлопець?

**Ситуація 2.** Ілона займається гімнастикою. Однак вона не склала нормативну програму і її не включили в команду для участі в міжнародних змаганнях. Що відчуває дівчина?

**Ситуація 3.** Олена має розповісти мамі, що загубила свій планшет. Як ви вважаєте, що відчуває Олена?

**Ситуація 4.** Сашко отримав повідомлення від друга про те, що той зламав його квадроцикл. Опишіть емоції Сашка.

**Ситуація 5.** Діана та Назар знімають анімаційні ролики для *TikTok*. Вони дуже багато часу і зусиль приділяють цьому заняттю, але кількість переглядів уже тривалий час не перевищує 10. Опишіть емоції друзів.

- ☀ Запропонуйте кілька порад, як керувати емоціями та вийти із ситуації, не втративши психологічної рівноваги.



4. Здійсни аудит емоційного фону вчорашнього дня. Використовуючи смайли, створи стрічку емоцій, зазначивши на ній у хронологічному порядку кожен свою активність та емоцію, що її супроводжувала.



- ☀ Чи завжди твої емоції були позитивними? Хто чи що спричинило негативні емоції? Чи вдавалося тобі з ними впоратися?
- ☀ Поділися з однокласниками та однокласницями дієвими способами керування емоціями.

Реагування на зовнішні подразники (людей чи обставини), тривога за своє майбутнє, своїх рідних, переживання щодо трагічних подій, а особливо коли в країні йде війна, — це природні почуття. Але ж як упоратися зі своїми емоційними станами та вберегти здоров'я?

### Які корисні звички допомагають утримувати психологічну рівновагу?



**Звичка** — автоматизована дія людини, виконання якої за певних умов стає стійкою потребою та закріплюється в поведінці.

Здатність підтримувати психологічну рівновагу пов'язана зі способом життя людини та її звичками. Одні з них є корисними, оскільки позитивно впливають на психоемоційне здоров'я (наприклад, сніданок зранку), інші ж, навпаки, шкідливими (як-от звичка гризти нігті). Є також нейтральні звички, що не приносять здоров'ю користі, але й не завдають шкоди, а лише вирізняють людину з-поміж інших.

5. Переглянь відео. Про яку шкідливу звичку йдеться в сюжеті? Якими є наслідки цієї звички?
6. Проаналізуй, які звички притаманні тобі. Які з них корисні, які шкідливі, а які нейтральні? Створи таблицю за зразком та заповни її.

Мої корисні звички	Мої шкідливі звички	Мої нейтральні звички

- ☀ Як ти гадаєш, які твої корисні звички допомагають підтримувати психологічну рівновагу?



7. Проаналізуй інфографіку. Які корисні звички допоможуть тобі впоратися з негативними емоціями й утримувати психологічну рівновагу? Які з них у тебе вже сформовані? Над формуванням якої/яких тобі хотілося б працювати?



**Пам'ятай:** формування корисної звички — процес тривалий (у середньому — це 21 день). Він потребує вольових зусиль. Звичка закріплюється, якщо ти чітко розумієш, для чого вона потрібна і які позитивні наслідки спричинить у майбутньому. Тому озбройся терпінням і впевнено йди до мети!

Корисні звички змінюють твоє життя на краще. Існує чотири принципи, яких варто дотримуватись, формуючи нову звичку.

1. Починай з малого: повторюй одну й ту саму дію щодня.
2. Працюй лише над однією звичкою, доведи її до автоматизму.
3. Позбудься усього, що тобі заважає у формуванні нової звички.
4. Кожну наступну корисну звичку формуй на основі попередньої.



1. Психологічна рівновага — це стан психічного здоров'я людини, коли вона може ефективно протистояти стресовим ситуаціям і зберігати позитивну самооцінку. Здатність до утримання психологічної рівноваги допомагає тобі успішно долати життєві труднощі, знижує ризик розвитку психічних розладів (таких як депресія, тривожність, неврози тощо) і зберегти твоє психічне здоров'я.
2. Здатність до підтримання психологічної рівноваги пов'язана зі способом життя людини та її звичками. Корисні звички сприяють зміцненню психоемоційного здоров'я.
3. Процес формування життєвих звичок є тривалим і вимагає від тебе терпіння й наполегливості. Але результат цього процесу — створення надійної основи для твоєї психологічної рівноваги.





[svitdovkola.org/zbd7/15](http://svitdovkola.org/zbd7/15)

## § 15. Екстремальна ситуація і стрес

Нас убиває не стрес, а наша реакція на нього.

*Ганс Сельє,  
видатний канадський ендокринолог,  
основоположник учення про стрес*



1. Як ти розумієш вислів Ганса Сельє? Чи вважаєш ти, що реакція людини на стрес залежить від стану її психоемоційного здоров'я?

### Що таке екстремальна ситуація? Що таке стрес?

Наше життя непередбачуване, сповнене різних подій. Якісь із них небезпечні, оскільки загрожують нашому життю і здоров'ю. Це, зокрема, воєнні дії, нещасні випадки, катастрофи, аварії — тобто екстремальні ситуації.

На відміну від повсякденної, екстремальна ситуація викликає в людини стрес, тобто відчуття тривоги, психічної напруги або неспроможності впоратись із проблемою. Інакше кажучи, **стрес** — це **реакція організму** на небезпеку.

**Екстремальна ситуація** — подія, що спричиняє різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини.

**Стрес** — стан психічної напруги, тривоги, що є реакцією на життєві проблеми чи загрозові ситуації.



2. Переглянь світлини. Вибери ті, на яких зображено екстремальні ситуації. Поясни свій вибір. Як емоції людей, що опинились в екстремальних ситуаціях, впливають на їхнє здоров'я?



А



Б



В



Г



Г





Д

## Які є чинники стресу?

Різноманітні впливи, що викликають у людини стрес, називаються чинниками стресу. Їх чимало, і вони дуже різні, тому зазвичай їх поділяють на **фізіологічні** (біль, голод, висока або низька температура, спрага, тиск) і **психологічні** (інформаційні та емоційні). Але незалежно від чинника, організм реагує на стрес майже однаково. Реакція відрізняється лише силою емоцій: від легкого занепокоєння до паніки, від незначного переляку до сильного страху.

3. Дізнайся, чим особлива поведінка людини в екстремальних ситуаціях.

- ☀ Разом з однокласником/однокласницею створи таблицю за зразком і заповни її. Додайте до переліку чинників у кожній графі ще кілька пунктів із власного досвіду.

 Чинники, що заважають боротися зі стресом	 Чинники, що допомагають боротися зі стресом

## Як боротися зі стресом?

Реакція твого організму на екстремальну ситуацію — стрес, негативні емоції, почуття самотності, безпорадності й безвиході. Найгірший супутник такого стану — страх, який не дає тобі змоги впоратись із небезпекою. Головне завдання в такому випадку — не дати страху перерости в паніку.

4. Уяви, що ти досвідчений психолог, який знає, як боротися зі стресом. Завдання: надай допомогу семикласникові/семикласниці в ситуації, що склалася (ситуація на вибір).

**Ситуація 1.** Семикласник/семикласниця за 5–10 хв має представити свій винахід на конкурсі перед поважним журі, у складі якого знані науковці. Відчуває хвилювання, страх припуститися помилки, невпевненість у собі, безпорадність.

**Ситуація 2.** Семикласник/семикласниця щойно зазнав/зазнала булінгу з боку однокласників. Перебуває в розпачі, відчуває образу, пригніченість, безпорадність, страх знову пережити цькування.

**Ситуація 3.** Семикласник/семикласниця щойно пережив/пережила бомбардування. Знищено будинок, у якому мешкала родина. Підліток відчуває душевний біль, пригніченість, страх за своє життя та життя близьких.

## Як ти можеш допомогти собі впоратися зі стресом?

Люди здатні на більше, ніж самі про себе думають. І найчастіше впоратися зі стресом їм також під силу. Існує набір технік та навичок, які допомагають пережити екстремальні ситуації, у тому числі й під час війни. Ось деякі з них.

### Техніка 1. Позитивне мислення

Це твоя внутрішня сила, коли у свідомості формуються думки, слова та образи, що сприяють оптимізму і впевненості. Позитивне мислення – це здатність перетворювати негативні думки на нейтральні й бачити можливість зміни негативної ситуації на позитивну. Приклади позитивного мислення: “Це могло статися з кожним, тут немає моєї провини”, “Я з усім впораюся”, “Я все роблю правильно”.



- ☀️ Запиши на аркуші 5 фраз, що відображають твоє позитивне мислення. Обміняйся з однокласником / однокласницею своїми записами. Порівняйте їх. Які вислови ти вважаєш найбільш дієвими для себе?
- ☀️ Вибери 3 найдієвіші для себе фрази. Створи пам'ятку, на якій яскравими кольорами запиши обрані фрази. Носи цю “пам'ятку позитивного мислення” з собою. Вона допоможе тобі подолати можливий стрес.

### Техніка 2. Дихальні вправи

Дихання животом заспокоює та допомагає кисню швидше наситити кров. Техніка складається з трьох кроків.



- Крок 1.** Поклади руку на живіт.
- Крок 2.** Зроби кілька усвідомлених вдихів та видихів. Наприклад, 5 с вдих через ніс, 5 с видих через рот.
- Крок 3.** Контролюй себе: потрібно м'яко надувати живіт, як повітряну кульку, а коли видихаєш, повітря має ніби повільно виходити з кульки.

Сконцентруйся на диханні: одну долоню склади човником і накрій нею губи, іншу долоню поклади на живіт. Відчуй, як рухається твій живіт при кожному вдиху та видиху.

### Техніка 3. Екстрена самодопомога

Виконання кількох вправ допоможе швидко усунути відчуття тривоги або страху.

- Знайди кілька предметів одного кольору і перелічи їх.
- Полічи від десяти до одного.
- Потри кінчик носа.
- Злегка натисни на очні яблука з двох боків.
- Змочи губи водою, прополощи рота.
- Подивися праворуч якомога далі, не повертаючи голови, затримай погляд на 15–20 с, потім переведи погляд прямо, тепер подивися ліворуч якомога далі, потім знову прямо.
- Розітри руками тіло.
- Поклади руки на ребра, щоб відчути, як вони під час дихання розширюються, підіймаються.



### Техніка 4. Подолання тривожності

Не дозволяй неспокою заважати тобі жити. Однак якщо ти опинишся у стані неспокою, спробуй виконати ці кроки.



- Крок 1.** Розслаб плечі та зроби кілька кругових рухів головою.
- Крок 2.** Поглянь на емоцію зі сторони, назвавши її. Наприклад: “Я відчуваю злість і занепокоєння”.
- Крок 3.** Запитай себе: “Що найгірше може статися?” Потім: “Як би я впорався з цим?” Дай відповідь на ці запитання.
- Крок 4.** Влаштуй диджитал-детокс. Постарайся відпочити від новин і серфінгу соціальними мережами.
- Крок 5.** Якщо тебе турбує якась помилка, напиши план дій із трьох пунктів, як не допустити її повторення надалі.



## Як отримати психологічну допомогу?

Твоя психіка має величезний резерв для відновлення й саморегуляції. Однак зазначених вище технік самопомоги буває замало, щоб вийти зі стану стресу й запобігти виникненню паніки.



Завдяки підтримці рідних та фахівців можна повернутися до нормального стану після важкого досвіду. Ти можеш отримати психологічну допомогу в школі або скористатися безоплатними сервісами.



1. Події, які спричиняють різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини і викликають відчуття тривоги, пригніченості, емоційного та психічного напруження, називають екстремальними ситуаціями.
2. Наслідком переживання екстремальної ситуації є стрес та паніка, що сковують волю, заважають логічно мислити й діяти, щоб уникнути небезпеки. Крім того, стрес украй негативно позначається на стані здоров'я людини.
3. Твоя психіка має величезний резерв для відновлення та саморегуляції. Зі стресом і панікою можна й треба боротися. Для цього слід застосувати техніки психологічної допомоги.
4. Якщо ти відчуваєш, що не можеш упоратися зі стресом та вгамувати паніку, тобі допоможуть батьки й кваліфіковані фахівці. Не соромся звертатися до них по допомогу, адже відчувати стрес в екстремальних обставинах — це нормально для психічно здорової людини.



## РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

[svitdovkola.org/zbd7/16](http://svitdovkola.org/zbd7/16)



### § 16. Фізичний розвиток підлітків. Взаємозумовленість психічних, фізичних та інших змін в організмі

Хто розраховує забезпечити собі здоров'я, перебуваючи в лінії, той чинить так само безглуздо, як і людина, яка думає мовчанням удосконалити свій голос.

*Плутарх,  
давньогрецький письменник,  
історик і філософ*



1. Як ти розумієш вислів Плутарха? Пригадай, що таке здоров'я.

#### Що таке фізичний розвиток? Які його ознаки?



Підлітковий вік є періодом бурхливого розвитку організму, протягом якого відбуваються певні фізичні зміни: маса тіла збільшується на 4–5 кг, зріст — на 4–8 см, окружність (обхват) грудної клітки — на 2–5 см за рік. У підлітків також збільшується сила серцевого м'яза, зменшується частота його скорочень. Усе це ознаки фізичного розвитку — процесу вікової зміни форм і функцій організму людини протягом певного періоду життя.

Рівень фізичного розвитку є одним із показників здоров'я людини. Він визначається сукупністю певних характеристик, серед яких основними вважаються: довжина тіла, його маса та окружність грудної клітки.



2. Чи знаєш ти свій зріст, масу тіла та обхват грудної клітки? Порівняй ці показники з наведеними в таблиці. Тут наведено середні значення показників фізичного розвитку хлопців і дівчат 13 років.

Стать	Зріст	Маса тіла	Обхват грудної клітки
Дівчина	142–174 см	32–62 кг	68–89 см
Хлопець	143–171 см	35–62 кг	68–86 см

Однак варто пам'ятати, що ці показники не обов'язково свідчать про гармонійність чи негармонійність фізичного розвитку людини. Адже потрібно враховувати й інші антропометричні дані (окружність різних частин тіла та їх пропорційність, життєву ємність легенів, м'язову силу; показники окремих органів і систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, травлення й виділення тощо), а також результати тестів на визначення сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості.



3. Об'єднайтеся в групи за статевим принципом та обговоріть зміни, які ви помітили у своєму фізичному розвитку за останній рік. Що відбулось із твоїм зростом, масою, окружністю грудної клітки? Які зміни ти помітив/помітила? Зробіть висновки щодо свого фізичного розвитку протягом останнього року.

### Як пов'язані фізичні, психічні та інші зміни в організмі?









Ти вже знаєш, що в підлітковому віці твій емоційний стан часом буває нестабільним. Річ у тому, що в цей період активно працюють залози внутрішньої секреції, які виробляють гормони. Статеві гормони впливають на всі клітини тіла без винятку, зокрема й на клітини головного мозку. Це призводить до змін самопочуття й настрою, що відразу ж позначається на поведінці. Часто причиною емоційних переживань підлітків стає їхня фізична форма. Може виникати занепокоєння з приводу повноти, низького чи високого зросту, наявності вугрів. Покращити настрій допоможуть фізичні вправи, прогулянки, активний спосіб життя.

## Чи можна вплинути на свій фізичний розвиток?

Щоб відповісти на це запитання, ти маєш визначити чинники, від яких залежить фізичний розвиток людини.

Зокрема великий вплив на життя людини має рівень її фізичної активності. Систематичні заняття фізкультурою і спортом покращують здоров'я, зміцнюють імунну систему та стійкість організму людини до різних захворювань. У твоєму віці заняття фізкультурою — неодмінна умова фізичного розвитку. Відомий афоризм “рух — це життя” відображає незаперечне значення рухливості для розвитку та підтримки необхідних можливостей організму.

4. Удвох з однокласником / однокласницею ознайомтеся з наведеним переліком чинників, від яких залежить фізичний розвиток. Запропонуйте власні варіанти. Поміркуйте, на які з них ви можете впливати. Створіть таблицю за зразком та заповніть її.

 Клімат і рельєф місцевості, на якій ти мешкаєш	Національні традиції	
	Думка батьків	Харчування 
Твій культурний рівень 	<b>Чинники фізичного розвитку</b>	Твій спосіб життя
Твої умови навчання, відпочинку		Думка твоїх друзів
Наявність водойм, гір, лісів 	Суспільний устрій держави, рівень її економічного розвитку 	
Побутові умови 	Рівень сформованості гігієнічних навичок	

Чинники, на які можна впливати	Чинники, на які не можна впливати

- ☀ Зробить висновки, чи може підліток якось покращити свій фізичний розвиток.



5. Тепер ти знаєш чинники фізичного розвитку, на які можеш впливати. На основі своїх знань проаналізуй ситуацію.

Сергій прийшов зі школи додому о третій дня. Він не хотів обідати, адже по дорозі перекусив купленим у кіоску бургером. Виконувати домашнє завдання теж не хотілося. Семикласник згадав, що Данило кликав його на тренування з футболу, Антон пропонував сходити в басейн. Але немає бажання... Добре, що батьки сьогодні прийдуть пізно, — можна буде спокійно посидіти за ноутбуком. Сергія нудило. “Даремно я з’їв той бургер, а потім ще й батончики”, — подумав хлопець.

Час минув непомітно, додому повернулися батьки. Сергій глянув на годинник: невже дев’ята вечора?! А на завтра потрібно підготувати проєкт! Минуло ще 2 години. Домашнє завдання виконав так-сяк, на проєкт сил і натхнення вже не вистачило. Вирішив відпочити, але соціальні мережі так затягують!

“О котрій же я заснув?” — подумав Сергій, коли вранці його розбудила мама. Боліла голова, настрої був кепський. Проєкт він так і не підготував...



- ☀ Що в поведінці Сергія перешкоджає його фізичному розвитку? До яких наслідків призведе такий “режим дня”?

6. Уяви себе фахівцем у галузі підліткового здоров’я. Тобі необхідно надати рекомендації семикласникові/семикласниці щодо забезпечення його/її гармонійного фізичного розвитку.

- ☀ Розроби анкету для однокласника/однокласниці для з’ясування стану його/її фізичного розвитку.
- ☀ На основі результатів анкетування та власних спостережень сформулюй необхідні рекомендації.



### У чому проявляється твоя власна траєкторія фізичного розвитку?

Сьогодні йшлося про загальні підходи до розуміння фізичного розвитку підлітка. Але кожна людина — індивідуальність, тому зміни, які відбуваються в її організмі, теж індивідуальні. Це означає, що і ти, і твої однокласники та однокласниці маєте власну траєкто-



рію розвитку. Не хвилюйся, якщо ти невеликого зросту або не дуже швидко бігаєш. Фізичний розвиток можливий навіть за наявності в людини фізичних порушень. Важливо, щоб індивідуальна траєкторія фізичного розвитку забезпечувала здатність вільно рухатися, навчатися й працювати, витримувати фізичні навантаження, пристосовуватися (адаптуватися) до змін у довкіллі.



7. Переглянь відео про паралімпійську збірну команду України.

☀ Що, на твою думку, допомагає нашим спортсменам і спортсменкам досягати високих спортивних результатів? Чи можливий гармонійний фізичний розвиток людини з інвалідністю?

1. Фізичний розвиток — це процес росту й формування організму людини, її дозрівання протягом кожного вікового періоду. Рівень фізичного розвитку характеризує сукупність властивостей тіла та його будову, а також роботу всіх його органів, які визначають запас фізичних сил організму.
2. Фізичні, психічні та інші зміни у твоєму організмі є взаємозумовленими. Тому твій фізичний розвиток впливає на всі сфери твого життя. До нього не можна ставитись легковажно.
3. Для збереження нормального росту й розвитку тобі потрібне збалансоване харчування, регулярна фізична діяльність, ранкова гімнастика, загартовування організму, заняття спортом, активний відпочинок, здоровий сон.







[svitdovkola.org/zbd7/17](http://svitdovkola.org/zbd7/17)

## § 17. Фізична форма

Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки у світі не можуть замінити фізичних вправ.

*Анджело Моссо,  
італійський фізіолог і медик*



1. Як ти розумієш вислів Анджело Моссо? Чи справді фізичні вправи можна вважати ліками?

### Що таке фізична форма?

Фізична форма є показником того, наскільки в людини розвинені фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Гарну фізичну форму забезпечує ефективна робота серця, легень, кровоносних судин, м'язів. Отже, твоя фізична форма вказує на стан твого фізичного розвитку й здоров'я. Для набуття й підтримання гарної фізичної форми велике значення мають такі чинники, як активний спосіб життя та раціональне харчування, а також спадковість.

**Фізична форма** — це здатність людини енергійно, без надмірної втоми виконувати щоденні вправи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку.

2. Ознайомтесь із ситуацією і дайте відповіді на запитання.

У неділю Андрій із татом вирушили на зимову риболовлю. Хлопець хотів продемонструвати батькові не тільки свої знання, а й майстерність рибалки. Узимку багато видів риби перебувають у місцях безпечної зимівлі, тому рибалкам доводиться постійно пересуватися по льоду та робити чимало лунок.



Андрій втомився, однак хотів довести свій задум до кінця. Рюкзак за плечима був важким, проте Андрієві вдавалося досить швидко рухатись.

Зимова риболовля — справа не з легких! Вона потребує швидких

технічних рішень. Андрій вправно знаходив у боксі для снастей потрібні речі, швидко змінював позиції в пошуках місця кльову, сам переносив важкий льодобур...

- ☀ Як ти вважаєш, чи корисна риболовля для здоров'я? Обґрунтуй свою думку.
- ☀ Що окрім теоретичної підготовки й дотримання правил безпеки потрібно для успішної зимової риболовлі?
- ☀ Як гадаєш, Андрій має гарну фізичну форму? З чого це видно? Які фізичні якості стали в пригоді хлопцеві?

3. Прочитай, що про себе розповідають семикласники і семикласниці. Визнач, про яку фізичну властивість розповідає кожний із них. Як ти вважаєш, які вправи допомагають розвивати ці якості? Наведи приклади таких вправ.



### Як набути гарної фізичної форми?

Фізична форма свідчить про твою повагу до себе і дисциплінованість. Напевно, ти розумієш, що для набуття гарної фізичної форми необхідна фізична активність, тобто діяльність, яка передбачає рух. Це може бути як повсякденна діяльність, так і організовані заняття спортом або фізичні вправи. Фізична активність покращує здоров'я, зміцнює імунну та кістково-м'язову системи, розвиває поставу, допомагає підтримувати нормальну вагу. Окрім того, фізична активність покращує твоє психічне здоров'я, сприяє зменшенню стресу й ризику розвитку тривожності, поліпшує сон.

4. Вибери види діяльності, якими ти здебільшого займаєшся у вихідний день. Зроби висновки про рівень своєї фізичної активності.



5. Назви чинники гарної фізичної форми та розкажи, як вони впливають на здоров'я підлітка. Який із цих чинників ти вважаєш більш значущим? Що б ти порадив / порадила людям, які ведуть пасивний спосіб життя?



Катання  
на велосипеді



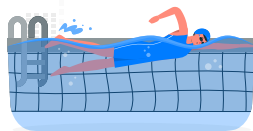
Ігри на свіжому  
повітрі



Раціональне  
харчування



### Чинники гарної фізичної форми



Плавання



Заняття професійним  
спортом



Катання  
на скейтборді  
або сноуборді

**Пам'ятай:** активність — це єдиний шлях до гарної фізичної форми. Якщо ти хочеш мати таку форму, тобі доведеться щодня приділяти достатній час фізичній активності, значно скоротивши перебування перед екраном комп'ютера, спілкування в соціальних мережах. Отже, активність є запорукою здоров'я!

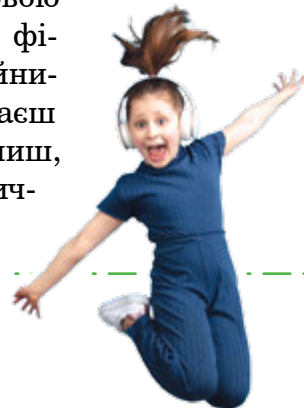
## Чому збалансоване харчування є чинником гарної фізичної форми?

Підлітковий вік — це вік дозрівання. Твій організм повинен отримувати ті речовини, які входять до складу його органів і тканин. Це білки, жири, вуглеводи, мінерали, солі, вітаміни, вода. Їх ти отримувеш із їжею.

6. Переглянь відеоролик про правила здорового харчування.
  - ☀ Як харчування впливає на фізичний розвиток та фізичну форму? Чому так важливо дотримуватись принципів здорового харчування?
7. Об'єднайтеся в групи. Обговоріть раціон підлітка та складіть меню на день. Обміняйтеся своїми проєктами.

## Чому важливо мати гарну фізичну форму?

Хороша фізична форма є джерелом позитивних емоцій та гарного самопочуття. Регулярні фізичні вправи й фізична активність можуть творити дива з твоїм здоров'ям і тілом. Фізична активність допомагає запобігти хворобам серця, діабету, остеопорозу, а також безлічі інших захворювань і є ключовою умовою для підтримання здорової ваги. Гарна фізична форма допоможе тобі впоратися з “емоційними гойдалками”. Якщо ти відчуваєшся добре, маєш гарний настрій, удосталь сил та енергії, добре спиш, маєш гарний апетит, немає сумніву — твоя фізична форма в порядку!



1. Гарна фізична форма — це здатність енергійно, без надмірної втоми робити щоденні справи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку.
2. Гарну фізичну форму часто плутають із гарною статурою. Однак фізична форма більше стосується тренованості, ніж естетики. Розглядають такі складові гарної фізичної форми: витривалість, сила, спритність, гнучкість і склад тіла (співвідношення маси жиру та інших тканин у тілі людини).
3. Якщо ти хочеш мати гарну фізичну форму, тобі доведеться зменшити тривалість пасивного відпочинку, більше рухатися, займатися спортом, раціонально та збалансовано харчуватися.



[svitdovkola.org/zbd7/18](http://svitdovkola.org/zbd7/18)

## § 18. Гігієнічні правила й норми



Здоров'я в чистоті міцніше.

*Народна мудрість*

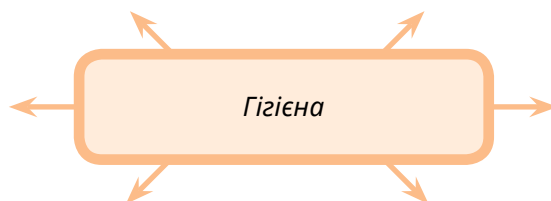


1. Як ти розумієш цей вислів? Як, на твою думку, чистота може зміцнювати здоров'я?

### Що означає “особиста гігієна”? Які її складові?



2. Які асоціації викликає в тебе слово “гігієна”? Створи разом з однокласниками й однокласницями асоціативний куц до цього слова.



Ти вже знаєш, що підлітковий вік — це період швидкого росту й розвитку організму. У цей час усі залози активно працюють. Тому ти пітнієш, можеш набирати вагу чи, навпаки, худнути без причини; з'являються вугрі та інші проблеми зі шкірою. Так організм сигналізує про активне статеве дозрівання.

У зв'язку з фізіологічними змінами твого організму особливу увагу варто звернути на особисту гігієну.

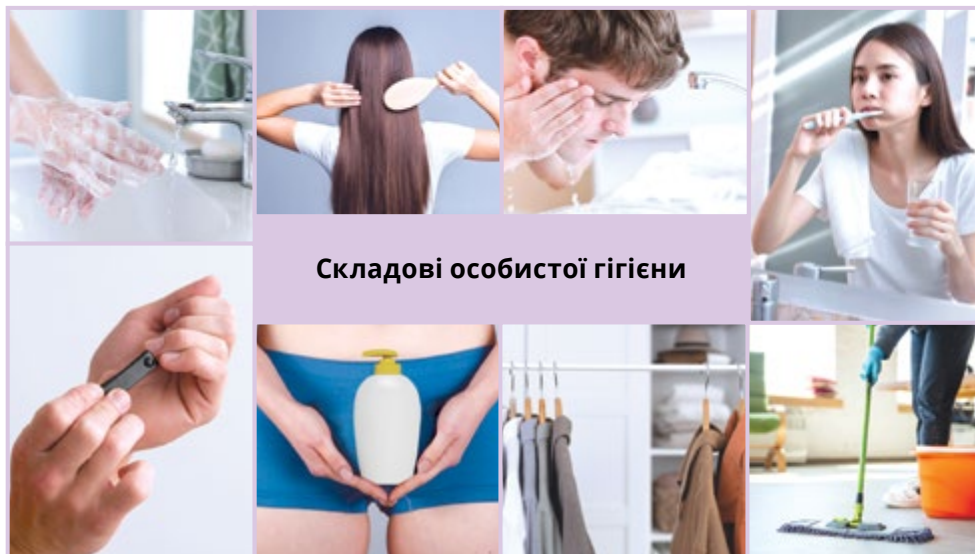
**Особиста гігієна** — важлива частина здорового способу життя, сукупність правил поведінки людини, спрямованих на дотримання чистоти тіла (волосся, зубів, шкіри, нігтів), а також власного одягу й житла.

**Гігієна** — галузь медицини, що вивчає вплив умов життя та праці на людину й розробляє профілактичні заходи задля збереження здоров'я і довголіття.





3. Ознайомся зі схемою. Назви складові особистої гігієни. Чим можна доповнити цей перелік? Які складові особистої гігієни мають особливе значення для підлітка?



4. Об'єднайтеся в пари/групи. Оберіть для кожної групи одну зі складових особистої гігієни. Зберіть інформацію та сформулюйте правила гігієни за обраною складовою. Результати представте у вигляді плаката, презентуйте його перед класом.

### Чому дотримання правил гігієни важливе для збереження твого здоров'я?

Предмети особистої гігієни (гребінець, зубна щітка, рушник тощо) маєш використовувати лише ти сам/сама; вони повинні бути завжди чистими. Використання цих предметів разом з іншими людьми може призвести до інфікування, якщо ними скористалася хвора людина. Необхідно регулярно прати білизну й рушники, пропарювати зубну щітку та міняти її з певною періодичністю, очищати від волосся гребінець, систематично його мити. Добирати косметичні засоби і засоби гігієни також потрібно індивідуально. Їхній склад має підходити особисто тобі і не викликати алергічних реакцій.

Отже, кожна людина повинна мати власні предмети особистої гігієни та стежити за їх чистотою. А як бути з іншими речами індивідуального користування? Тут діють ті самі правила особистої гігієни.



## 5. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на запитання.



На перерві хлопці зібралися в класі гуртом, щось обговорювали і по черзі насолоджувалися газованим напоєм, передаючи один одному пляшку солодкої води. Сашко зацікавився новими кросівками Назара й попросив їх приміряти.

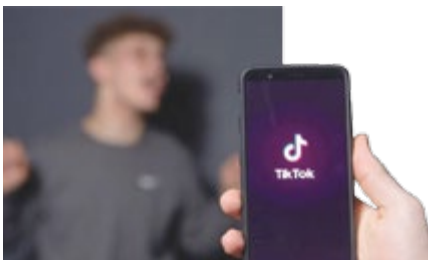
Дівчата теж зайнялися своїми справами. Катруся вирішила похвалитися перед іншими вмістом своєї косметички. Однокласниці навипередки пробували смаки й запахи гігієнічних помад, приміряли сережки. Карина запропонувала подрузі зробити зачіску й почала розчісувати її волосся своїм гребінцем...

- ☀ Які гігієнічні правила порушили твої ровесники та ровесниці? До яких наслідків це може призвести? Сформулюй правила особистої гігієни.

### Чи стосується особиста гігієна тільки догляду за тілом?

Зміст поняття “особиста гігієна” набагато ширший, ніж відомі всім правила й норми догляду за тілом. Вона надзвичайно важлива для збереження та зміцнення здоров'я, і не лише фізичного, а й психоемоційного.

З розвитком інформаційних технологій, в умовах майже необмеженого доступу до будь-якої інформації надзвичайно важливою стала **інформаційна гігієна**. Інформація, яку ми отримуємо з інтернет-сайтів, соціальних мереж та інших джерел, часто є непотрібною або навіть шкідливою. Інформаційна гігієна допомагає протидіяти негативному впливу такої інформації на твоє здоров'я та добробут. Важливою частиною інформаційної гігієни є вміння розпізнавати неправдиву (фейкову) інформацію.



Наприклад, серед сучасної молоді широкої популярності набув *TikTok*. Підлітки поринають у цікаві для їхнього віку відео, але в цій соцмережі часто маніпулюють свідомістю, поширюючи дезінформацію.

**6.** Ознайомся з правилами медіагігієни.

- ☀ Разом з однокласником/однокласницею складіть перелік правил особистої інформаційної гігієни.

**7.** Семикласник Дмитро, дізнавшись про умови життя й праці людей в минулому, висловив припущення, що особистої гігієни дотримуватись необов'язково — без цього життя, мовляв, не зупиниться. “Раніше не було таких засобів гігієни, як сьогодні, але ж люди якимось жили”, — аргументував хлопець свою позицію.

- ☀ Чи погоджуєшся ти з думкою Дмитра? Наведи аргументи на користь дотримання правил особистої гігієни.

- ☀ Використовуючи метод “Прес”, поділися власними міркуваннями з однокласниками та однокласницями. Своє висловлювання будуй так:

“Я вважаю, що...”.

“Тому що...”.

“Наприклад...”.

“Отже...”.



*Селянське весілля, фрагмент.  
Художник Пітер Брейгель  
Старший, 1568 рік*



1. Фізіологічні зміни, які ти переживаєш у підлітковому віці, потребують пильної уваги до догляду за своїм тілом і дотримання правил особистої гігієни.
2. Складовими особистої гігієни є: догляд за шкірою, волоссям, нігтями, ротовою порожниною, інтимна гігієна, гігієна житла. Від того, як ти дбаєш про ці складові, як доглядаєш за своїм тілом, залежить не лише твій зовнішній вигляд, а й твоє здоров'я.
3. Предмети особистої гігієни потрібно використовувати тільки індивідуально. Це допоможе тобі уникнути хвороб і сприятиме досягненню добробуту.
4. Важливою складовою особистої гігієни є інформаційна гігієна, що допомагає протидіяти негативному впливу і здатна захистити тебе від інформаційного маніпулювання, а також від його згубних наслідків.



[svitdovkola.org/zbd7/19](http://svitdovkola.org/zbd7/19)

## § 19. Особливості харчування підлітка. Профілактика харчових отруєнь. Домедична допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях

Здорове харчування не тільки додає років до вашого життя, але і життя до ваших років.

*Ернест Гемінгвей,  
американський письменник і журналіст*



1. Як ти розумієш вислів “здорове харчування”? Чому, на твою думку, здорове харчування здатне продовжити життя людини? Що означає “додати життя до років”?

### Що таке режим харчування в підлітковому віці?

Ти проживаєш відповідальний період дорослішання, що ставить перед твоїм організмом високі вимоги та потребує великих затрат енергії. Для твого росту й забезпечення нормальної життєдіяльності велике значення має харчування. Чіткий розпорядок споживання їжі сприяє вчасному виділенню шлункового соку, який перетравлює їжу, і її подальшому засвоєнню організмом. І на-



**Режим харчування** — це дотримання помірності, різноманітності їжі, регулярності її споживання.

впаки, в разі несистематичного споживання їжі кількість шлункового соку зменшується і травлення, а отже і здоров'я, погіршується.

Зрозуміло, що режим харчування є індивідуальним для кожної людини, але існують загальні правила: сніданок має бути в першу годину після сну, вечеря — не пізніше як за 2 години до сну, обід — близько 14:00–15:00. Між ними перекуси — 1-2 впродовж дня. Інтервали між споживанням їжі повинні становити 3–5 годин.



2. Деякі люди вдаються до оздоровчого голодування. Як ти вважаєш, чи можна підліткам застосовувати таку практику? Свою відповідь обґрунтуй.

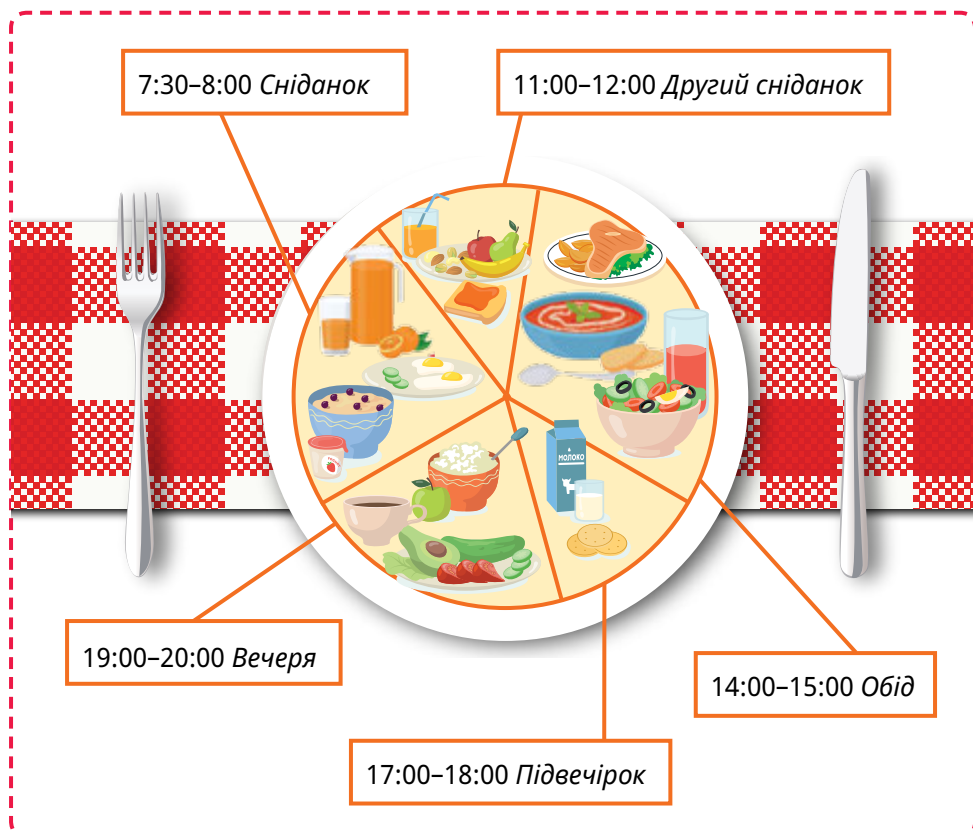
3. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на запитання.



Останнім часом Настя прокидається пізно та не встигає поснідати. У школі вона не обідає – тільки легкі перекуси або капучино в кафе. Після школи дівчина має дуже щільний графік занять: репетитори і танці. Настя повертається додому пізно, знесилена та голодна. Увечері їй хочеться з'їсти все, що є в холодильнику, але часто стримує думка про фігуру. Ігноруючи голод, дівчина до пізньої години спілкується з друзями і переглядає *TikTok*.

- ☀ Як ти гадаєш, до яких наслідків може призвести таке харчування? Які поради ти можеш дати дівчині?

4. Розглянь схему, на якій зображено рекомендований режим споживання їжі протягом дня. Порівняй її зі своїм режимом. Чи є в ньому відхилення від норми? З чим вони пов'язані? Чи можна їх уникнути?



- ☀ На основі схеми створи режим твого харчування на день із зазначенням часу сніданку, обіду, вечері й перекусів.

## Яким має бути раціон харчування в підлітковому віці?

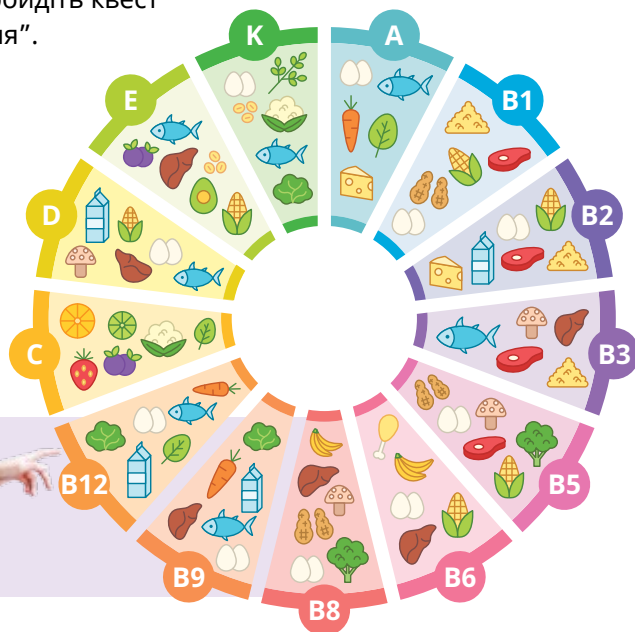
Складаючи раціон харчування, необхідно врахувати, що їжа повинна бути поживною, корисною і, звісно, смачною. Її має бути достатньо, щоб задовольнити потреби організму, але не забагато, оскільки переїдання призводить до ожиріння, а також знижує розумові здібності. Окрім того, важливо, щоб твій раціон містив достатню кількість мікроелементів, зокрема кальцій, калій, магній, фосфор, натрій, йод, цинк, залізо, марганець.

Особливо важливу роль відіграє кальцій, який називають будівельним матеріалом для зубів і кісток. Джерелами кальцію є: молочні продукти, молоко, сир, зелені овочі, риба.

Не менш важливі для організму й вітаміни. Вони посилюють дію інших біологічно активних речовин, зміцнюють імунітет, стимулюють ріст та відновлення тканин, забезпечують нормальний розвиток організму.

5. Об'єднайтеся в пари та пройдіть квест "Ми за здорове харчування".

6. Розглянь інфографіку на форзаці.  
Створи чек-лист здорового харчування.



## Що таке харчові отруєння?

Їжа — це джерело енергії, однак за певних умов вона може стати шкідливою. Харчові продукти стають небезпечними, якщо вони вражені шкідливими мікроорганізмами (мікробами) або містять отруйні речовини. Їх споживання призводить до кишкових інфекцій і спричиняє небактеріальні та бактеріальні харчові отруєння.

Небактеріальні отруєння є наслідком проникнення в організм отруйних речовин. Бактеріальні отруєння виникають унаслідок споживання зіпсованих, неякісних, заражених гнилісними бактеріями продуктів.

З огляду на можливість харчового отруєння особливу увагу необхідно звертати на інструкцію щодо зберігання й застосування, а також на маркування й терміни придатності продуктів. Порушення цих вимог може призвести до негативних наслідків.

Ознаками харчового отруєння є: спазми та біль у животі, підвищене газоутворення, нудота й блювання, втрата апетиту, діарея, слабкість.



## 7. Перегляньте відео про харчові отруєння.

Назвіть причини та ознаки харчових отруєнь.

- ☀ Об'єднайтеся у дві групи та створіть пам'ятки на тему: "Профілактика харчових отруєнь" — 1 група; "Перша допомога при харчових отруєннях" — 2 група. Презентуйте пам'ятки перед класом.

## Чому вживання алкоголю є шкідливим?

До складу всіх алкогольних напоїв входить етиловий спирт. Це токсична речовина з наркотичною дією, яка найбільше вражає головний мозок людини, саме тому й викликає стан сп'яніння. Алкоголь чинить шкідливий вплив також на серце, легені, шлунок, печінку, нирки. Особливо небезпечною є дія алкоголю на організм дитини та підлітка. Саме тому в Україні, як і в інших країнах світу, заборонено продаж алкоголю неповнолітнім.

## Чи можна отруїтися ліками?

Небезпеку для життя становить також неналежне вживання лікарських засобів. Це найбільш поширений і небезпечний вид отруєння. Симптоми отруєння після неналежного вживання ліків можуть бути різними. Це нудота, блювання, головний біль, запаморочення, біль у животі, сонливість, втрата свідомості, галюцинації, порушення дихання, судоми.

Людина в такому стані потребує невідкладної кваліфікованої медичної допомоги.







1. Щоб їжа приносила тобі найбільшу користь, потрібно дотримуватись правильного режиму харчування, тобто споживати їжу впродовж доби в певний час. Безладне споживання їжі може призводити до недоїдання чи переїдання, що нерідко є причиною захворювань шлунка й кишківника, дефіциту чи надмірної маси тіла.
2. Умовою нормального режиму харчування є його регулярність і помірність. Їжа, яку ти споживаєш, має бути достатньою за кількістю, поживною, корисною, смачною, а також містити вітаміни та мікроелементи.
3. У разі нехтування правилами споживання харчових продуктів їжа може перетворитися на джерело кишкових інфекцій. Домедична допомога при харчових отруєннях має бути спрямована на видалення з організму недоброякісної їжі, забезпечення організму людини значною кількістю рідини та виведення з організму токсинів за допомогою сорбентів.
4. Найбільш поширеними й небезпечними видами отруєння є такі, що сталися внаслідок уживання алкоголю та неналежного застосування ліків. Щоб вберегтися від них, впевнено відмовляйся від пропозицій алкоголю і ніколи не вживай ліків без призначення лікаря.



[svitdovkola.org/zbd7/20](http://svitdovkola.org/zbd7/20)

## § 20. Переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту

Лікар лікує хвороби, а здоров'я потрібно здобувати самому.

*Микола Амосов,  
український кардіохірург*



1. Як ти розумієш слова Миколи Амосова? Що, на твою думку, означає вислів "здобувати здоров'я"?
  - ☀ Як пов'язані збереження здоров'я та його здобування? Чи це одне й те саме?

## Що таке здоровий спосіб життя?

**Здоровий спосіб життя** — це індивідуальна система поведінки і звичок кожної окремої людини, спрямована на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття.

Здоров'я — одна з найбільших цінностей! Тільки здорова людина може бути справжнім творцем своєї долі. Здоров'я не можна купити, але сформува-ти його і зберегти на довгі роки тобі під силу, якщо раз і назавжди обереш здоровий спосіб жит-тя. Це основа твого добробуту!



2. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на запитання.

У вихідний Сашко дозволив собі поспати до обіду. Прокинувшись, він одразу взяв у руки телефон, щоб відповісти на повідомлення від друзів. Це зайняло багато часу та обурило маму, яка декілька разів кликала сина снідати й просила допомогти по господарству. Сашка це дратувало. “Життя дуже коротке, щоб застеляти ліжко, виносити сміття та поратися по господарству”, — кинув хлопець мамі й, швидко одягнувшись, вибіг із квартири. На Сашка чекали друзі. Вони довго тинялися вулицями міста, відвідали “Макдональдс”, посмакували бургерами й повернулися додому. Там на Сашка чекала несподі-ванка — приїхав старший брат. Він спортсмен. Хлопці зайшли до кімнати Сашка та довго про щось говорили.



- ☀ Чи можна сказати, що Сашко веде здоровий спосіб життя? Яких звичок необхідно позбутися хлопцеві?
- ☀ Чи є в тебе такі самі звички? Зроби висновки.

## Яку роль відіграє здоровий спосіб життя в підлітковому віці?

Підлітковий вік — це не лише вік активного росту й розвитку організму, а й період формування певних звичок, що в майбутньому визначатимуть твій спосіб життя. Ти пам'ятаєш, що звички можуть бути корисними для твого здоров'я, а можуть і завдавати йому шкоди. Тому, щоб бути здоровим/здоровою, необхідно дотримуватися правил здорового способу життя, набуваючи відповідних звичок. Вони забезпечують людині потрібний рівень життєдіяль-

ності й здорове довголіття. За даними ВООЗ, здоров'я на 50% залежить від способу життя людини, на 20% — від спадковості, 20% — від впливу навколишнього середовища, на 10% — від якості надання медичних послуг. Отож, обираючи здоровий спосіб життя, ти обираєш здоров'я!



3. Ознайомся зі схемою “Складові здорового способу життя” на форзаці. Вибери для подальшої роботи одну з груп, що відповідатиме за одну зі складових. Розробіть групою та запропонуйте класу пам'ятку щодо дотримання здорового способу життя в межах визначеного напрямку роботи.

### Чому фізична активність є основою здорового способу життя?

Чи відоме тобі слово “гіподинамія”? Цим терміном позначають поширену проблему сучасності, коли люди мало рухаються, багато часу проводять сидячи чи лежачи, страждають від ожиріння. Гіподинамія — це не хвороба, але вкрай небезпечний стан, що може спровокувати важкі захворювання через порушення функцій органів і систем. До виникнення цієї проблеми призвів у першу чергу розвиток технологій.



4. Які сучасні технології полегшили людині життя, але водночас зменшили її фізичну активність?

Якщо ти хочеш бути здоровим/здоровою, ти маєш щодня не менше однієї години приділяти фізичній активності. Шкільні уроки фізкультури слід доповнювати заняттями в спортивних секціях чи самостійними тренуваннями, а вид спорту вибирати не тільки за інтересами, а й за станом свого здоров'я. Пам'ятай народну мудрість: “Рух — це здоров'я!”



5. Назви відомі тобі види спорту. Яким із них ти б хотів/хотіла займатися?

☀ Проведи опитування, якими видами спорту займаються твої однокласники й однокласниці. Представ його результати у вигляді діаграми.

## Як впливає режим дня на твоє здоров'я?

Дотримання режиму дня є обов'язковою умовою здорового способу життя. Режим дня забезпечить тобі послідовність розумових і фізичних навантажень, відпочинку, харчування, необхідну для збереження та зміцнення здоров'я.

6. Ознайомся з режимом дня семикласниці Насті. Що в ньому порушено? До яких наслідків це може призвести? Разом з однокласником/однокласницею відкоригуй режим дня дівчини.

Час	Розпорядок дня
7:00	Підйом
7:00–7:30	Водні процедури
7:30–7:35	Сніданок
7:35–8:15	Дорога до школи
8:30–14:00	Заняття у школі
14:00–14:45	Дорога додому
14:45–16:00	Виконання домашніх завдань
16:00–18:00	Відпочинок, комп'ютерні ігри
18:00–20:00	Заняття з репетиторами
20:00–21:00	Ігри з домашнім улюбленцем
21:00–22:00	Читання художньої літератури
22:30–23:00	Спілкування з друзями в месенджері
23:00–7:00	Сон



## Чому важливі сон та відпочинок?

У підлітковому віці особливе значення має відпочинок. Сон потрібний нам так само, як їжа й вода: він оберігає нервову систему, сприяє відновленню життєвих сил. Тому подумай, чи варто нехтувати своїм здоров'ям і постійно недосипати, граючи в комп'ютерні ігри.

## Чому потрібно загартовуватися?

Природні фактори є найкращими та найдоступнішими засобами збереження здоров'я. Ідеться про загартовування, яке активізує роботу всіх органів і систем та є важливим засобом зміцнення орга-

нізму. Напевне, тобі відомі люди, які займаються загартовуванням. Вони життєрадісні, мають гарний апетит, високу працездатність і чудову фізичну форму. А ще вони майже не хворіють.

7. Дізнайся, які основні принципи загартовування. Які наслідки може спричинити неправильне загартовування? Що, на твою думку, потрібно знати, щоб правильно загартовуватися?

### Як позбутися шкідливих звичок?

Звісно ж, здоровий спосіб життя — це не про шкідливі звички. Але що робити, якщо вони вже є? Формування корисної звички — тривалий процес. А шлях до шкідливих звичок короткий, і їх, на відміну від корисних, важко позбутися! Подолати шкідливу звичку



допоможуть альтернативи. Спробуй замінити небажаний елемент поведінки іншим. Наприклад, краще сказати: “Коли мені захочеться лягтися, я буду діяти так (вказати конкретну дію)”, аніж: “Коли мені захочеться лягтися, я просто не буду цього робити”. Поведінка заміни наблизитиме тебе до перемоги над собою!

8. Пройди тест і дізнайся, чи можна твій спосіб життя назвати здоровим. Чи потрібно щось змінювати?
9. Придумай слоган про здоровий спосіб життя.

1. Здоровий спосіб життя — це індивідуальна система поведінки і звичок кожної окремої людини, спрямована на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття.
2. Здоровий спосіб життя передбачає дотримання режиму дня, раціональне харчування, сон та відпочинок, заняття фізичними вправами, загартовування.
3. Здоровий спосіб життя несумісний із шкідливими звичками. Позбутися їх важко, але можливо. Твій добробут — це зокрема й відсутність шкідливих звичок.



## Перевір себе

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Дозрівання – це:

- A** зрілість підлітка, впевненість у собі, відповідальність
- Б** процес якісних змін, пов'язаних із входженням дитини в доросле життя
- В** процес фізичного розвитку організму



2. Інтелектуальний розвиток передбачає:

- A** формування та вдосконалення здатності людини свідомо регулювати власні емоції, керувати емоційним станом
- Б** формування та вдосконалення здатності постійно навчатися
- В** формування та вдосконалення здатності людини сприймати й аналізувати інформацію, робити висновки та приймати виважені рішення, гнучко реагувати на ситуації й пристосовуватися до них



3. Емоційний розвиток – це:

- A** формування та вдосконалення здатності людини свідомо регулювати власні емоції, керувати емоційним станом
- Б** формування та вдосконалення здатності постійно і наполегливо навчатися
- В** формування й розвиток здатності людини до оброблення інформації, абстрактного мислення, винахідницької діяльності, готовності до ухвалення рішень на основі отриманого досвіду



4. Фізичний розвиток – це:

- A** формування та вдосконалення здатності людини свідомо регулювати власні емоції, керувати емоційним станом
- Б** процес вікової зміни форм і функцій організму людини протягом певного періоду життя
- В** формування й розвиток здатності людини до оброблення інформації, абстрактного мислення, винахідницької діяльності, готовності до ухвалення рішень на основі отриманого досвіду





### 5. Конфлікт — це:

- А** непорозуміння між двома чи більше сторонами
- Б** протистояння між двома або більше сторонами, зіткнення, що породжує ворожість, страх, ненависть між людьми
- В** сутичка окремих людей чи соціальних груп, які виражають різні, а нерідко й протилежні цілі, інтереси, погляди
- Г** варіанти *Б* та *В* разом



### 6. Психічна рівновага — це:

- А** показник психічного здоров'я людини
- Б** психічний стан людини, коли вона може ефективно протистояти стресовим ситуаціям та зберігати позитивну самооцінку
- В** це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього або зовнішнього середовища
- Г** усі варіанти відповідей є правильними



### 7. Екстремальні ситуації — це:

- А** події, які спричиняють різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини, викликають відчуття невизначеності, пригніченості, емоційного й психічного напруження
- Б** будь-які ситуації, до яких людина виявилася не готовою
- В** конфліктна ситуація, що може перерости в конфлікт
- Г** будь-яка незрозуміла ситуація

### 8. Допомогти самому/самій собі впоратись зі стресом...

- А** неможливо, оскільки людина в стані стресу неспроможна логічно мислити й контролювати свої емоції
- Б** можливо, просто треба знати спеціальні техніки
- В** не потрібно, оскільки людина з міцною психікою ніколи не перебуває в стані стресу



### II. Поясни, що таке особиста гігієна. Чому дотримання правил гігієни є запорукою твого індивідуального здоров'я?



### III. За яких обставин спостерігаються такі ознаки погіршення стану здоров'я людини: спазми та біль у животі, підвищене газоутворення, нудота й блювання, втрата апетиту, діарея, слабкість? Як потрібно діяти в цьому випадку?

## МОДУЛЬ 4 • ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ І ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ



[svitdovkola.org/zbd7/21](http://svitdovkola.org/zbd7/21)

### §21. Розумні та надмірні потреби. Ощадливе використання ресурсів

Ви можете отримати все, що вам потрібно,  
якщо тільки вам це і справді потрібно.

*Рей Бредбері,  
американський письменник*



1. Як ти розумієш вислів Рея Бредбері? Як пов'язане це висловлювання з твоїми власними бажаннями та потребами?

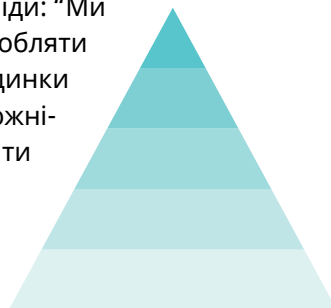
#### Що таке розумні й надмірні потреби?

Ти вже знаєш, що потреба — це такий внутрішній мотив, який спонукає тебе до певної діяльності, спрямованої як на забезпечення необхідних умов існування, так і на отримання задоволення, насолоди або втіхи. Твої батьки, наприклад, працюють, щоб забезпечити родину продуктами харчування, необхідними побутовими речами, щоб мати кошти на сплату комунальних послуг за світло, газ, воду, інтернет. Але ж це точно не все, чого ти прагнеш, чи не так? Тобі ще потрібна увага, спілкування, визнання твоїх досягнень, любов, повага тощо. У міру дорослішання твої потреби зростають. Протягом життя ти задовольняєш власні потреби й бажання, розвиваєшся.



2. Прочитай вислів видатного психолога Авраама Маслоу, який розташував потреби людини у вигляді піраміди: “Ми ніколи не хотіли б створювати музику, або розробляти математичні системи, або прикрашати наші будинки чи добре одягатися, якби наші шлунки були порожніми або якби ми постійно вмирили від спраги”. Як ти розумієш цей вислів?

- ✳ Побудуй за поданим зразком власну піраміду потреб. Розмісти на її рівнях власні потреби за ступенем значущості.



- ☀ Які потреби розташовані біля підніжжя піраміди, а які на її вершині? Чи можна поміняти місцями складові піраміди? Наведи приклади до кожної сходинки піраміди.

Потреби можуть бути розумними або надмірними.

<b>Розумні</b> (їх ще називають істинні) — це потреби, які необхідно задовольнити для повноцінної життєдіяльності.	<b>Надмірні</b> — це потреби, які є перебільшеними та можуть завдати шкоди тобі й навколишньому середовищу.
Купівля нового телефона, якщо старий пошкоджено.	Купівля нового смартфона, тому що вийшла нова модель.

3. Разом з однокласником/однокласницею запропонуй три приклади розумних та надмірних потреб. Поміркуйте, чи може розумна потреба перетворюватися на надмірну? Обґрунтуйте свою відповідь.

### Як відповідально й ощадливо використовувати ресурси?

4. Що таке ресурси? Як пов'язані потреби та ресурси? Як ти розумієш вислів "обмеженість ресурсів"?

Ресурси можна поділити на природні, людські, фінансові, підприємницькі.



Ти вже знаєш, що ресурси у світі обмежені, а потреби людства безмежні. Саме тому людина у своєму житті постійно має робити вибір. Можливо, тобі вже доводилось вибирати, наприклад, між домашнім бутербродом чи сендвічем із кафе, між відвідуванням кінотеатру чи парку розваг? Ми постійно змушені вибирати, оскільки наші бажання та потреби майже завжди перевищують наші можливості. Обмежені ресурси, або дефіцит, лежать в основі багатьох сфер нашого життя.



5. Розкажи однокласникові/однокласниці, як часто тобі доводилося робити вибір між задоволенням певних потреб і чому. Які ресурси можна використовувати для різних потреб?



**Важливо:** один і той самий ресурс можна використовувати, щоб задовольнити різні потреби. При цьому, використовуючи ресурс для задоволення однієї потреби, ми зменшуємо можливість його використання для задоволення іншої. Завжди важливий баланс!

6. Ознайомтесь із ситуацією. Розподіліть між собою ролі, продумайте свої репліки й запропонуйте діалог матері із сином.

Павло із захопленням поринув у нову гру на смартфоні. Мати готувала вечерю. Раптом зникло світло. Сім'я виявилася неготовою до цього. Запас свічок скінчився, телефон мами майже розрядився, а повербанк виявився зарядженим тільки на 15%. Мама мала намір увімкнути домашній ліхтарик, що працював від повербанку, щоб закінчити приготування вечері для сім'ї. Однак Павло хотів використати повербанк, аби завершити гру та зберегти результати, інакше йому доведеться все починати з нуля. Що ж робити?



## Як заощадження ресурсів впливає на досягнення цілей сталого розвитку?

З огляду на обмеженість ресурсів, їх потрібно ощадливо використовувати та дотримуватися цілей сталого розвитку.


7. Що таке цілі сталого розвитку?
8. Переглянь відео про причини необхідності сортування сміття. Дай відповідь на запитання: як ощадливе використання ресурсів сприяє досягненню цілей сталого розвитку?



Ти теж можеш зробити свій внесок у досягнення цілей сталого розвитку України. Для цього потрібно вжити заходів, зазначених нижче.

- Використовуй меншу кількість речей (збільшуй термін користування, дбайливо стався до речей, відмовся від нових, якщо вони не потрібні, тощо).
- Зменшуй кількість пакування (купуй сік у паперовій упаковці або бери воду з дому і використовуй багаторазові пляшки).
- Сортуй та утилізуй такі відходи, як металеві, скляні й пластикові пляшки, папір, електронні прилади та батарейки.
- Купуй або створи самостійно товари із вторинної сировини.
- Не забруднюй навколишнє середовище.
- Посади нові дерева та кущі, щоб замінити ті, які вирубуються.
- Намагайся користуватися транспортом, який робить менше викидів в атмосферу (трамвай, тролейбус, велосипед, самокат), або ходи пішки, якщо відстань невелика.
- Старайся заощаджувати електроенергію вдома (вимкни світло, коли воно не потрібне).
- Спробуй із друзями спільно використовувати речі, не призначені для індивідуального вжитку (спортивний інвентар, книги, диски з іграми тощо).



-  **9.** Уяви себе художником / художницею. Об'єднайся з однокласниками й однокласницями у творчі групи за кількістю зазначених вище заходів ощадливого використання ресурсів. Виберіть один із таких заходів та намалюйте плакат про ощадливе використання ресурсів. Презентуйте свою роботу в класі.

## 10. Ознайомся із ситуацією та вислови свою думку.

Семикласники й семикласниці обговорювали на уроці, що вони особисто можуть зробити для ощадливого використання ресурсів, та запропонували таке:



- як ємність для збирання ягід замість поліетиленового пакета можна використувати порожню спортивну пляшку для води;
- подарунки можна загортати не в папір, а в тканину: це також гарно, і обгортка залишиться на наступний рік;
- зі старих джинсів можна пошити сумку-шопер;
- відерце з-під морозива можна перетворити на горщик для домашніх квітів.

✧ Запропонуй власні заходи ощадливого використання ресурсів, які ти можеш втілювати в повсякденному житті.



## 11. Влаштуйте в класі виставку речей, які ти і твої однокласники та однокласниці створили із вторинної сировини! Ти маєш чудову нагоду продемонструвати власні вміння й фантазію!

1. Потреби — це необхідність у чомусь важливому для твого життя та розвитку. Деякі з них є сталими, деякі — змінюються з твоїм дорослішанням.
2. Ресурси у світі переважно обмежені, тому потрібно ощадливо використовувати їх та розумно задовольняти свої потреби.
3. Одні й ті самі ресурси можна використовувати для задоволення різних потреб, тому варто пам'ятати, що ресурс, витрачений на одну потребу, уже не може бути використаний для задоволення іншої.
4. Ощадливе використання ресурсів зменшує шкоду планеті та відповідає цілям сталого розвитку. Ти також можеш зробити свій внесок у цю важливу справу.







[svitdovkola.org/zbd7/22](http://svitdovkola.org/zbd7/22)

## § 22. Власні ресурси розвитку

Ваш мозок може все. Абсолютно все. Головне — переконати себе в цьому. Руки не знають, що вони не вміють віджиматися, ноги не знають, що вони слабкі. Це знає ваш мозок. Переконавши себе в тому, що ви можете все, ви справді зможете все.

*Роберт Кіосакі,  
американський підприємець та письменник*



1. Як ти розумієш цей вислів Роберта Кіосакі? Що означає “ваш мозок може все”? Як ти гадаєш, чи є мозок ресурсом розвитку людини?

### Що таке власні ресурси розвитку?

Власні ресурси розвитку — це все те, на що спирається людина для забезпечення своїх основних потреб, а також для покращення свого життя, досягнення цілей і саморозвитку. Ось приклади власних ресурсів:

<b>Знання й освіта</b>	Твоя освіта, знання та навички — один із найбільших ресурсів для досягнення успіху.
<b>Фізичне здоров'я</b>	Твоє гарне фізичне здоров'я є ресурсом для активного та продуктивного життя.
<b>Емоційна стійкість</b>	Твоя здатність керувати своїми емоціями допоможе спрямувати їх у правильному напрямку — наприклад, надихнути себе та інших до діяльності.
<b>Соціальні навички</b>	Твоя здатність спілкуватися і співпрацювати з іншими людьми сприятиме досягненню твоїх цілей.
<b>Мотивація і ціле-спрямованість</b>	Твоя здатність ставити цілі та бути вмотивованим / умотивованою допоможе тобі ефективно рухатися вперед.
<b>Фінансова грамотність</b>	Твої знання про управління фінансами допоможуть тобі досягнути фінансової стабільності й незалежності.

**Творчість і підприємливість**

Твоя здатність думати творчо й продукувати нові ідеї може значно допомогти в особистісному розвитку.

**Час**

Твоя здатність ефективно керувати часом дасть змогу діяти продуктивніше й досягнути більшого.

**Майно**

Речі, гроші, які тобі належать та якими ти можеш користуватися, допоможуть досягти поставлених цілей.

Власні ресурси можна поділити на **зовнішні** (усе матеріальне, що є довкола тебе і чим ти можеш користуватися) та **внутрішні** (усе, що стосується твого здоров'я та внутрішнього світу).

2. Виконай онлайн-завдання: розподіли ресурси за категоріями.

### Як твої внутрішні ресурси сприяють досягненню мети?



Ресурс — це, по суті, засіб чи умова досягнення будь-якої мети. Наприклад, якщо твоя мета — досягти високих результатів у навчанні, то тобі знадобляться внутрішні ресурси (наполегливість, вміння правильно розподіляти час, відповідальність) та зовнішні ресурси (книги й підручники, інформація, технічні засоби навчання). Але як зрозуміти, які ресурси потрібні саме тобі? Звісно, залежно від поставленої мети. Мета й ресурси йдуть пліч-о-пліч.

3. Пригадай, як ти вже раніше формулював/формулювала свою ціль, використовуючи технологію *SMART*. Для чіткого її розуміння ти визначав/визначала ресурси, необхідні для її досягнення.

- ⚙️ Поміркуй над своїми сьогоднішніми цілями і запиши три найважливіші.
- ⚙️ Визнач ресурси, необхідні для їх досягнення. Які з них зовнішні, а які внутрішні?

Початок шляху до досягнення цілі

Зовнішні ресурси

Внутрішні ресурси

Моя ціль

## Які причини нестачі внутрішніх ресурсів?



Людські ресурси не є невичерпними. Якщо до них ставитись легко-важно, вони швидко закінчуються. Причин нестачі внутрішніх ресурсів багато. Ось лише деякі з них.

### Причини нестачі внутрішніх ресурсів

- ✓ Тривалий хронічний чи гострий стрес.
- ✓ Надмірне навантаження при нерівномірному розподілі часу та нестача відпочинку. Ресурсу витрачається багато, а відновитись він не встигає.
- ✓ Гострі та хронічні захворювання, нестача сну. У цьому випадку відбувається виснаження ресурсу, він виробляється в організмі недостатньо.
- ✓ Ресурсу із зовнішніх джерел недостатньо. Коли життя організоване так, що не вистачає часу для відпочинку, розваг, то немає й моментів радості.



4. Здійсни аудит своїх внутрішніх ресурсів. На основі аудиту заповни таблицю за зразком.

Мої ресурси, які дають мені перевагу перед іншими	Ресурси, яких мені не вистачає для досягнення мети



5. Виконай вправу "Купую-продаю".

### Вправа "Купую-продаю"

Уяви себе на ринку ресурсів та запропонуй ті, які можеш "продати". На цьому ринку твої однокласниці й однокласники продають власні ресурси, і серед них є такі, які ти хочеш "купити". Свої висловлювання починай із фраз: "Я хочу придбати (купити)...", "У мене є вдосталь, і я хочу продати...".

## Які існують джерела поповнення ресурсів?

Кожна людина має свої джерела поповнення ресурсів: спорт, природа, різноманітні розваги, усамітнення, спілкування, мистецтво, хобі чи щось інше, що відновлює і дає нам сили. Так само до джерел поповнення внутрішніх ресурсів належать здоровий спосіб життя та правильне харчування, рухова фізична активність, гарний сон, уміння керувати своїми емоціями, оптимізм, позитивне мислення і саморозвиток.



### Як знайти та використовувати власні ресурси?

1

**Згадай щось приємне для тебе**

Подумки повернися в приємну для тебе ситуацію, у якій ти відчував/відчувала задоволення, комфорт або відчуття перемоги

Вибери той вид фізичних вправ, який тобі до вподоби, виконуй їх щодня

3

**Дбай про свою фізичну форму**

**Пізнавай нове, ще невідоме для тебе**

Будь допитливим / допитливою, цікався новими подіями та явищами, отримуй нові знання

Обирай мету так, щоб її можна було досягти за наявних у тебе ресурсів

2

4

**Став перед собою реальні цілі**

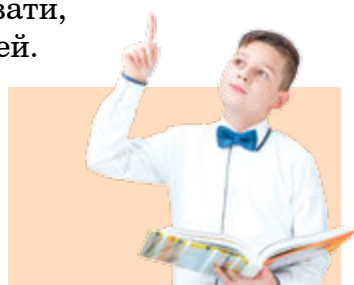


**6.** Виконай завдання "Акваріум ресурсів".

Візьми аркуш формату А4 та кольорові олівці. Намалюй великий акваріум і наповни його твоїми ресурсами у вигляді камінців, водоростей, коралів, рибок тощо. Дай назву кожному з них (знання, відповідальність, талант тощо). Заповни акваріум впевненістю в тому, що ти можеш досягти власних цілей. Тепер подивись на акваріум. Що ти відчуваєш?

☀ Тримай цей малюнок на видному місці. Він покращить настрій і додасть впевненості в собі.

1. Зовнішні власні ресурси — це те, що нас оточує і чим ми можемо скористатися для підтримки себе. Внутрішні ресурси — усе те, що є всередині нас, те, чим ми можемо скористатися в будь-який час і в будь-якому місці. У різні періоди життя ми переживаємо різний досвід. І якщо смуга труднощів у твоєму житті затягнулася, то не варто забувати про себе в інших станах — більш ресурсних і позитивних.
2. Внутрішній ресурс має кожна людина. Його наявність можна усвідомлювати чи не усвідомлювати, але він є. Головне — навчитися правильно його використовувати, якщо ти хочеш досягати поставлених цілей.
3. Внутрішні ресурси не безмежні. Під впливом різних чинників вони можуть виснажуватись. Тому необхідно знайти власні джерела поповнення внутрішніх ресурсів.



[svitdovkola.org/zbd7/23](http://svitdovkola.org/zbd7/23)

## § 23. Життєві вміння

Недостатньо тільки отримати знання — їх треба застосувати. Недостатньо тільки бажати — треба діяти.

*Йоганн Вольфганг фон Гете,  
німецький поет, вчений, державний діяч*



1. Чи погоджуєшся ти з думкою Йогана Вольфганга фон Гете? Чи справді наявність самих лише знань ще не забезпечує людині досягнення результату? Поясни свою думку.

### Що таке життєві вміння?

Життєві вміння є складовою підприємницької компетентності, тобто такої поведінки людини, яка дозволяє їй успішно втілювати власні задуми в життя, ефективно взаємодіяти під час своєї підприємницької діяльності з іншими людьми.







4. Здійсни аудит своїх життєвих умінь, що сприяють розвитку твоєї підприємливості. Оціни рівень їх сформованості за шкалою від 0 до 5 (5 — найвищий бал) і побудуй діаграму.

### Життєві вміння

- |  |   |
|--|---|
| <b>А.</b> Визначати цілі та способи їх досягнення.                                 | <b>Е.</b> Висловлювати свою думку відкрито.     |
| <b>Б.</b> Самостійно діяти, розуміти наслідки своїх дій та передбачати результати. | <b>Є.</b> Конструктивно розв'язувати конфлікти. |
| <b>В.</b> Мислити позитивно.   | <b>Ж.</b> Сприймати критику.                    |
| <b>Г.</b> Уміти планувати.   | <b>З.</b> Працювати в команді.                  |
| <b>Ґ.</b> Розподіляти свій час.  | <b>И.</b> Відстоювати власні інтереси.          |
| <b>Д.</b> Оцінювати свої можливості.   | <b>І.</b> Стійкість до негараздів.              |

- ☀ Результати аудиту показують, яких життєвих умінь тобі бракує. Як ти гадаєш, чи потрібні тобі ці вміння зараз і чи знадобляться вони в майбутньому?

### Чи потрібно набувати життєвих умінь?

Так, звичайно. По-перше, змінюєшся ти, твої потреби, цілі та бажання. По-друге, змінюється світ навколо. Він пропонує нові можливості, і саме від тебе і твоїх умінь залежить, наскільки повно ти зможеш скористатися цими можливостями. Наприклад, якщо в майбутньому ти хочеш відкрити кафе або започаткувати будь-яку іншу справу, то набувати необхідних умінь потрібно вже зараз. Це вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми, працювати в команді, самостійно діяти і передбачати наслідки таких дій. А ще для підприємницької діяльності дуже важлива творчість і критичність мислення. І це тільки деякі з умінь, які тобі стануть у пригоді.



5. Методом мозкового штурму дайте якомога більше відповідей (навіть фантастичних) на запитання:
1. Що можна зробити зі старої газети та запропонувати споживачам як товар?
  2. Печиво з якою новою начинкою ще можна виготовляти та продавати?
  3. Чому всі люди, які займаються підприємницькою діяльністю, повинні дбати про навколишнє середовище?





- 6.** Об'єднайтеся в групи по 3–5 осіб. Уявіть, що ви команда експертів, які консультують організації, що мають певні проблеми у своїй діяльності. До вас по допомогу звернулися директор книгарні та власник приватної пекарні.

Ознайомтеся із ситуаціями, які описують проблеми підприємств, та запропонуйте по 3 рішення, що можуть допомогти вирішити наявні проблеми. Презентуйте свої рішення класу.



**Ситуація 1.** Книгарня останнім часом працює не дуже успішно, покупців стає все менше через популярність електронних книжок.

**Ситуація 2.** Пекарня спеціалізується на виготовленні солодощів без додавання цукру (із заміником на рослинній основі). Однак покупці віддають перевагу традиційним ласощам, які є більш доступними за ціною.

### Як розвивати життєві вміння?

Найкращим учителем для розвитку та вдосконалення життєвих умінь є власний досвід. Звісно, до всіх ситуацій, які можуть виникнути в житті, неможливо бути готовими. Бо колись вони трапляються вперше. Пам'ятай, що негативний досвід і невдачі також дають позитивний результат, тому що сприяють твоєму розвитку та набуттю вмінь. Головне — зробити правильні висновки й скоригувати свої дії в майбутніх ситуаціях.

У формуванні нових життєвих умінь тобі можуть допомогти такі поради:

- ✓ обговорюй життєві ситуації, обмінюйся думками й досвідом з однолітками та дорослими;
- ✓ читай книжки та переглядай фільми;
- ✓ стеж за новинами та накопичуй нові знання з різних галузей;
- ✓ бери участь у різних заходах, під час яких обговорюються цікаві для тебе ідеї;
- ✓ байдикуй із розумом: мрій, фантазуй, вигадуй — це дає поштовх до розвитку твоїх творчих здібностей.



- 7.** Переглянь відео. Доведи, що критичне мислення є важливим життєвим вмінням.

8. Об'єднайтеся в пари і уявіть, що кожний/кожна з вас володіє підприємством. Уважно прочитайте умови відповідно до обраної ролі та запропонуйте можливий вихід із ситуації.

### Умови для підприємства “Краса”

Підприємство виготовляє косметичну продукцію, використовуючи шкаралупу волоського горіха. Для виробництва товару тобі потрібно 50 кг цієї сировини, що дорівнює 100 кг загальної маси горіха. Продавець, у якого ти плануєш купити горіхи, має в наявності 150 кг. Але в нього вже є один покупець, із яким вони домовилися про продаж 60 кг. Цей покупець — власник/власниця підприємства “Солодке життя”.

Твоє завдання — купити необхідну тобі кількість горіхів. Але для цього потрібно домовитись з іншим покупцем, якому також потрібна певна кількість волоського горіха.



### Умови для підприємства “Солодке життя”



Підприємство виробляє цукерки з горіхами. Для їх виготовлення тобі потрібно 35 кг очищених ядер горіхів (це приблизно 60 кг горіхів зі шкаралупою). Продавець, у якого ти плануєш купити волоський горіх, має в наявності 150 кг. Але він уже має одного покупця, з яким домовився про продаж 100 кг. Цей покупець — власник/власниця підприємства “Краса”. Твоє завдання — купити необхідну тобі кількість горіхів, домовившись з іншим покупцем, якому також потрібна певна кількість волоського горіха.

1. Життєві вміння забезпечують можливість ефективної адаптації в суспільстві та розв'язання життєвих ситуацій.
2. Життєві вміння є складовою підприємницької компетентності; їх набуття та розвиток дозволяють більш ефективно реалізовувати підприємницький потенціал людини.
3. Життєвих умінь потрібно набувати протягом усього життя. Це дасть змогу не тільки розв'язувати повсякденні проблеми, а й досягти власних цілей, а також знадобиться в успішному професійному майбутньому.





## § 24. Добробут домашнього господарства



Добре там живеться,  
де гуртом сіється і жнеться.

*Народна мудрість*



1. Як ти розумієш це прислів'я? Чи можна його застосувати щодо твоєї сім'ї? Окрім спільної роботи, що ще об'єднує членів родини?

### Що таке домашнє господарство та в чому полягає його добробут?



2. Що таке добробут? Як ти вважаєш, чи є відмінності в понятті "добробут", якщо йдеться не про людину, а про домогосподарство?

Прикладом домашнього господарства є родина, де всі її члени пов'язані спільними умовами життя, ресурсами та цінностями. Сім'я досягає добробуту за умови, що задовольняються потреби всіх її членів. Звісно, всі мають різні потреби та інтереси. Але є й спільні: здоров'я, безпека, комфортні умови проживання, можливість навчатися, розвивати свої здібності, відпочивати тощо.

**Домашнє господарство, або домогосподарство,** — це кілька осіб, які спільно мешкають, забезпечують себе всім необхідним для життя, ведуть спільне господарство, частково або повністю об'єднують і витрачають кошти.



Домогосподарство може бути представлене не тільки родиною, а й однією особою чи кількома родинами (наприклад, коли родини мешкають спільно в одному будинку) або може складатися з людей, які не пов'язані сімейними стосунками (гуртожиток).



3. Чи пов'язаний твій добробут із добробутом інших членів родини? Наведи приклади, коли твій добробут залежав від бажань, можливостей або дій іншої людини. Пригадай ситуації, коли твої дії позитивно вплинули на добробут родини.

## Які є джерела добробуту домашнього господарства?

Кожне домогосподарство має певні ресурси, які використовує для отримання доходу. Це може бути майно (оселя та всі речі, що в ній є), грошові кошти, цінні папери, а також підприємницькі навички та професійні здібності членів родини.

Залежно від ресурсів, що їх використовує домогосподарство для отримання доходів, виокремлюють такі їх види.

### ДОХОДИ ДОМОГОСПОДАРСТВА

Вид доходу	Приклад
Трудовий дохід	Заробітна плата, премії, гонорари
Соціальні виплати	Пенсія, стипендія, соціальна допомога, субсидії
Доходи від підприємницької діяльності	Виторг від продажу продукції власного виробництва, надання послуг, виконання робіт
Доходи від власності	Плата за надання в оренду майна або землі, відсотки за депозитами
Інші доходи	Спадщина, допомога від родичів та друзів, виграв у лотерею, кредит, подарунки, благодійність

**4.** Який із наведених у таблиці прикладів доходів не передбачає докладання власних зусиль та зусиль членів родини? Хто може отримувати соціальну допомогу від держави?

**5.** Семикласники та семикласниці обговорювали джерела доходів у домашньому господарстві, наводячи приклади. Визнач, про який вид доходу йдеться в кожному з них.



**Марина:** Я віддала в оренду сусідові свій скейт на 3 години. Отримала за це 200 грн.

**Андрій:** Батьки дали мені 400 грн для купівлі продуктів за списком, а решту дозволили залишити собі.

**Остап:** А я пригостив друга в кафе, заплативши за нього.

**Єва:** А моя тітка пече пироги на замовлення та продає їх.

**Ігор:** На канікулах я вигулював собаку сусіда та отримав 1000 грн.

**Карина:** Моя сестра поклала кошти на депозитний рахунок у банк і тепер отримує відсотки.

**Макар:** Мій тато по вихідних працює у волонтерській організації.

**Олеся:** Мої родичі здають в оренду земельну ділянку.

**Сашко:** Моя бабуся збирає яблука у власному садку та продає їх.

**Ірина:** Моя сусідка виховує маленьку донечку та щомісяця отримує від держави кошти на догляд за дитиною.

## Які витрати домогосподарства?

Оскільки доходи домогосподарств є різними, то і їхні витрати можуть дещо відрізнятись. Але зазвичай основні витрати домашнього господарства пов'язані з придбанням продуктів харчування та одягу, сплатою за комунальні й медичні послуги, оплатою за навчання дітей, відпочинок.

6. У відповідні види витрат із наведеними прикладами конкретних витрат, наприклад: Г-2.

- А** Одяг
- Б** Житло
- В** Навчання
- Г** Комунальні послуги
- Ґ** Їжа
- Д** Відпочинок
- Е** Транспорт
- Є** Здоров'я
- Ж** Фінансові зобов'язання
- З** Подарунки

- 1** Дідусь купив онукові новий рюкзак.
- 2** Батько заплатив за опалення квартири 1500 грн.
- 3** Дарина поснідала у кафе, витративши 120 грн.
- 4** Мама заплатила за страхування автомобіля.
- 5** Відвідання стоматолога коштувало Кирилові 500 грн.
- 6** Родичі подарували Софії на день народження 1000 грн.
- 7** Остап витратив на квитки до кінотеатру 200 грн.
- 8** Марія сплатила банку 300 грн за користування кредитом.
- 9** Батьки купили нові меблі у вітальню.
- 10** Богдан сплатив за курси англійської мови 1000 грн.



## Як поліпшити добробут домогосподарства?

На добробут сім'ї впливає не тільки рівень доходів її членів, а й раціональне ведення господарства та правильний розподіл доходів. Тому важливо контролювати як отримані доходи, так і витрати домашнього господарства. У цьому допоможе складання бюджету.



- 7.** Що таке бюджет? Пригадай основне правило складання бюджету. Чи складають твої рідні бюджет сім'ї? Чи береш ти участь у складанні сімейного бюджету?

Залежно від доходів і запланованих витрат бюджет може бути збалансованим, надлишковим або дефіцитним.



- 8.** Удвох з однокласником / однокласницею складіть бюджет уявної родини.



- 9.** Дізнайся, що таке метод "чотирьох конвертів". Склади бюджет своєї родини на місяць, використовуючи цей метод.



- 10.** Чи можеш ти поліпшити добробут родини? Які свої знання та вміння ти можеш перетворити на ресурси для поповнення родинного бюджету? Якщо ти вже маєш власний досвід або гарні ідеї щодо заробітку грошей, поділися ними.

1. Домашнім господарством, або домогосподарством, називають осіб, які спільно проживають на одній території, ведуть спільний побут, забезпечують себе всім необхідним для життя та повністю або частково об'єднують і витрачають свої ресурси.
2. Добробут домашнього господарства визначається рівнем задоволення потреб кожного з його членів.
3. Найпоширенішим джерелом доходу є заробітна плата. Але існують також інші види доходів: соціальні виплати, доходи від власності, доходи від підприємницької діяльності.
4. Витрати домогосподарств різноманітні, однак здебільшого переважають витрати на харчування, сплату комунальних та медичних послуг, придбання одягу та взуття.
5. Правильне планування бюджету — це важливий фактор забезпечення добробуту домашнього господарства.



[svitdovkola.org/zbd7/25](http://svitdovkola.org/zbd7/25)

## §25. Розумне використання фінансових ресурсів. Фінансові цілі та їх досягнення



Вихід із жебрацтва має починатися в голові.

*Гіллари Клінтон,  
американська політична діячка, дипломатка,  
державний секретар США (2009–2013 рр.)*

1. Як ти розумієш вислів Гіллари Клінтон? Чи погоджуєшся з її думкою? Чи стосуються слова Гіллари Клінтон питання розумних витрат?

### Що значить “розумно витратити фінансові ресурси”?

Більшість людей стикаються з фінансовими проблемами, оскільки не дотримуються правил розумного використання фінансових ресурсів та планування своїх ви-

**Фінансові ресурси** — це гроші, що є в розпорядженні людини та спрямовані на задоволення її потреб.

трат. Нерозумне використання грошей — це придбання тих речей, без яких ти можеш обійтись і відсутність яких ніяк тобі не зашкодить та не позначиться на твоєму добробуті.



2. Що значить “розумно витратити фінансові ресурси”? Уяви, що тобі на день народження рідні та друзі подарували 2000 грн. Маючи такий значний бюджет, яку покупку ти вважав/вважала б розумною, а яку нерозумною або марнотратною? Поясни свою думку.

Розумне поводження з фінансами передбачає дотримання деяких правил. Вони важливі для людини будь-якого віку.

### Правила витрачання коштів

- ✓ Не витрачай більше, ніж маєш власних коштів.
- ✓ Плануй свої витрати.
- ✓ Заощаджуй частину коштів на непередбачені обставини.
- ✓ Не роби імпульсивних покупок.
- ✓ Порівнюй ціни, перш ніж щось купити.



3. Разом із однокласником/однокласницею ознайомтеся із ситуаціями, проаналізуйте їх. Які з правил поводження з фінансами було порушено? Обговоріть рекомендації для розв'язання проблеми та її уникнення в майбутньому.

**Ситуація 1.** Дмитро вирішив, що виграш в лотерею допоможе йому швидко розбагатіти й купити нову комп'ютерну гру. Але всі лотерейні білети, на які він витратив усі кишенькові гроші на місяць, виявилися не виграшними.

**Ситуація 2.** Після школи Віка часто заходила до крамниці й купувала солодощі, позичаючи гроші у друзів. За місяць накопичився борг, але власних заощаджень дівчина не має.

**Ситуація 3.** Захар прийшов у магазин купити молока. Тут хлопець побачив жовтий цінник: “Дві упаковки йогурта за ціною однієї”. Він не збирався купувати йогурт, але вирішив, що дві упаковки за ціною однієї — це економія. І йогурт опинився в його кошику. Тільки вдома хлопець побачив, що термін придатності йогурта спливає сьогодні.



## Що таке економія коштів?

Без сумніву, економія (скорочення витрат) та заощадження (збереження грошей) не належать до дій, які приносять задоволення. Але це — життєва необхідність. Гроші зазвичай ти отримуєш від близьких тобі дорослих людей і часто не замислюєшся, які витрати вони беруть на себе і як наполегливо працюють, щоб у тебе було все необхідне. Проте уяви собі: якщо кожного дня ти будеш відкладати навіть невелику суму, скільки зможеш накопичити за рік? А за 3 роки? Заощадження — це один із способів накопичити собі на мрію або реалізувати свої бажання.



4. Поміркуй, чи зможеш ти скоротити свої витрати та накопичити кошти на втілення якогось бажання. Наприклад, можна відмовитись від шкільних обідів та приносити їжу з дому. Це дасть змогу заощадити певну суму грошей. Запропонуй власні способи заощадження фінансових ресурсів.

## Що таке фінансові цілі та навіщо їх ставити?

Мабуть, ти вже розмірковуєш про своє майбутнє: про те, ким би хотілося стати, чим займатись, чого досягти або якими країнами подорожувати. Саме мрії мотивують нас на певні звершення. Те саме стосується й фінансових цілей. Якщо ти ставиш собі запитання: “Чи потрібна мені фінансова ціль?”, спершу дай відповідь на інше запитання: “Чи маю я все, що хочу мати?”

**Фінансова ціль** — це конкретна сума грошей, яку людина хоче отримати через проміжок часу, діючи свідомо і докладаючи для цього зусиль.



5. Дізнайся, як правильно встановлювати фінансові цілі. Визнач, якою має бути твоя фінансова ціль за технологією SMART.



<b>S</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>T</b>
<i>Specific</i> Конкретна	<i>Measurable</i> Вимірювана	<i>Achievable</i> Досяжна	<i>Relevant</i> Актуальна	<i>Time-bound</i> Обмежена в часі



6. Сформулюй одну фінансову ціль на найближчий час за технологією SMART. Створи план її досягнення, користуючись схемою. Презентуй свою роботу в класі.



### Як змінюються фінансові цілі?

Із дорослішанням твої фінансові цілі змінюватимуться. Вони можуть бути довгостроковими, тобто потребуватимуть зусиль протягом тривалого часу (наприклад, придбання спортивного авто), або поточними. Можливо, ти вже маєш цілі, що потребують невідкладних дій (наприклад, купити подарунок на день народження подрузі). Одночасно ти можеш мати декілька фінансових цілей, кожна з яких вимагатиме зусиль, часу та грошей. Тому важливо навчитися розподіляти цілі за їх пріоритетністю та можливістю реалізації. Це дозволить не перевантажувати себе та сконцентрувати увагу на найважливіших речах.



7. Сформулюй свою фінансову мету на перспективу (мета, якої ти хочеш досягти в майбутньому). Здійсни аудит власних фінансових ресурсів. Скільки грошей на тиждень ти зможеш заощаджувати? Розрахуй, через який проміжок часу ти зможеш досягти своєї фінансової мети.



8. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на питання.

Михайло хоче накопичити на новий скейт, який коштує 3500 грн. Він має кишенькові кошти, які щотижня йому дають батьки (400 грн) та заощадження — 1300 грн. У вихідні (субота та неділя) хлопець працює кур'єром та отримує 50 грн за годину.

Визнач, скільки часу знадобиться Михайлові, щоб накопичити на скейт за таких умов:

А. Якщо він підроблятиме по вихідних кур'єром по 3 год та витратить всі свої кишенькові гроші.

Б. Якщо він кожного тижня буде відкладати по 100 грн кишенькових грошей і підроблятиме по вихідних кур'єром по 2 год.



- ✨ Запропонуй свій варіант, який би дав змогу Михайлові якомога швидше купити скейт, враховуючи потребу у відпочинку.

**Лайфхак:** використання мобільних застосунків для планування бюджету та контролю витрат допоможе розумно використовувати гроші.



1. Фінансові ресурси — це гроші, які є в розпорядженні людини та спрямовані на задоволення її потреб. Розумне використання цих ресурсів — вагомий чинник досягнення фінансових цілей.
2. Твої фінансові цілі можуть бути довготривалими або поточними. Головне, щоб їх можна було досягнути за наявних у тебе ресурсів та розумного їх заощадження.
3. Із дорослішанням твої фінансові цілі будуть змінюватись. Важливо навчитись розподіляти їх за пріоритетністю та можливістю реалізації. Це дозволить сконцентрувати увагу на найважливіших цілях.



[svitdovkola.org/zbd7/26](https://svitdovkola.org/zbd7/26)

## § 26. Підприємливість. Створення цінності для інших

У світі є три типи людей: ті, хто змінює світ, ті, хто стежить за змінами, і ті, хто щиро дивується, дізнавшись про зміни. Ви маєте вибір. Ви самі визначаєте, до якої групи хочете належати.

*Мері Кей Еш,  
американська підприємниця,  
засновниця компанії "Mary Kay Cosmetics"*



1. Чи ти згодний/згодна з думкою Мері Кей Еш? До якого типу людей ти себе зараховуєш? До якого хотілося б належати в майбутньому? Що для цього потрібно зробити?

### Що таке підприємливість?

2. Що таке підприємливість? Назви ознаки підприємливості, схарактеризуй їх. Чи ти згодний/згодна з наведеною формулою? Поясни свою думку.

**Ініціативність + творче мислення = підприємливість**





Ти вже знаєш, що підприємливість дає можливість людям утілювати свої ідеї й творчі проєкти. Ця якість допомагає розвивати власні навички й таланти, а також реалізовувати цілі та мрії через створення цінності для інших. Підприємництво позитивно впливає на суспільство, оскільки підприємці створюють робочі місця та сприяють добробуту суспільства. Також вони часто виступають ініціаторами соціальних та екологічних змін.

3. Дізнайся про життєві історії підлітків, які організували власний бізнес. Обговори з однокласником/однокласницею, завдяки чому їм це вдалося.

### Що таке цінності для інших?

4. Перш ніж відповісти на питання, прочитай фрагмент історії.

Одного разу торговець цукерками помітив, що в дітей, які купують у нього товар, руки стають липкими. І він придумав устроїти в цукерку паличку, щоб її було зручно брати, не замастивши рук. Він почав продавати такі цукерки значно дорожче за своїх конкурентів!

- ☀️ Поміркуй, яку цінність створив торговець цукерками для інших людей і як називаються сьогодні ці популярні солодощі.

Поняття “цінність” близьке до поняття “значущість”. Цінністю можна вважати все те, що є для людини значущим і важливим. Цінність для інших становлять такі особливості предметів чи послуг, які є потрібними й важливими для забезпечення потреб, інтересів або цілей значної кількості людей.

**Цінність** — це характеристика предмета або явища, яка визначає його значущість для людини.

Слід розрізняти такі поняття, як ціна (вартість) і цінність продукту. Вартість конкретного продукту визначає продавець, тоді як його цінність (значущість) визначає покупець, вирішуючи, скільки він готовий заплатити за те, що йому потрібно.



5. Ознайомся із ситуаціями і дай відповіді на питання.



**Ситуація 1.** Тарас вирішив проявити підприємливість. Він знайшов у батька в гаражі непотрібні матеріали та зробив полиці, які були різного розміру, бо такі матеріали виявились у його розпорядженні. Згодом з'ясувалося, що виготовлені Тарасом полиці нікому не потрібні.

**Ситуація 2.** Кіра також вирішила проявити підприємливість. Вона часто чула від подруг, що ті мають проблеми з упорядкуванням дрібних речей. Кіра пройшла по сусідах та збрала непотрібні їм матеріали, з яких виготовила органайзери, що допомагали навести лад у кімнаті. Її вироби розлетілися на шкільному ярмарку, як гарячі пиріжки!



- ☀ Як гадаєш, чи правильно підлітки проявили підприємливість?
- ☀ Як пов'язані цінності для інших і підприємливість?
- ☀ Чи обов'язково підприємництво має створювати цінності для інших?

### Як створювати цінності для інших?

Підприємливість допомагає поліпшувати власний добробут і добробут інших через пошук та втілення нових ідей. Це важлива риса людей, які ведуть власний бізнес — виробляють товари або надають різні послуги для отримання прибутку. Деякі підприємці втілюють у життя нові ідеї і технології, що змінюють життя людей і сприяють розвитку суспільства. Однак підприємництво передбачає планування та здійснення певних дій на кожному з етапів реалізації обраного проєкту. Нехтування цим обертається невдачею й зневірою.

Цінність продукту різні споживачі сприймають по-різному. Надати продукту цінності й привабливості можуть: цікава історія або незвичайний шлях відкриття продукту, унікальні або інноваційні функції, які відрізняють продукт від інших, асоціація з відомими людьми, зв'язок продукту з певною культурною традицією або спадщиною.

Нижче наведено алгоритм, який допоможе тобі створити й реалізувати власний проєкт.

<b>КРОК 1</b>	Визначити коло споживачів (друзі, батьки, вчителі), для яких твій проєкт може бути цінним.
<b>КРОК 2</b>	З'ясувати, чи становить цінність твій проєкт для тих людей, на яких він розрахований (наприклад, провести опитування).
<b>КРОК 3</b>	Вивчити ринок послуг та пропозиції конкурентів (хто пропонує схожі проєкти та в чому їх переваги й недоліки).
<b>КРОК 4</b>	Визначити необхідні ресурси, скласти бюджет, визначити ціну за продукт, який буде вироблено в межах твого проєкту.
<b>КРОК 5</b>	Дати рекламу свого продукту, показати, у чому його цінність, відмінність від інших схожих пропозицій.
<b>КРОК 6</b>	Виготовити продукт, передбачений проєктом, продати його (наприклад, на шкільному ярмарку).

- 6.** Об'єднайтесь у групи. Користуючись запропонованим алгоритмом, розробіть власний проєкт. Що буде продуктом цього проєкту? Для кого він матиме цінність? Реалізуйте його та представте результати своєї роботи.

## Як діє підприємництво в умовах воєнного часу?

Незважаючи на війну та дистанційне навчання, українські підлітки продовжують працювати над своїми проєктами. Твої ровесники й ровесниці дбають про екологію та здоров'я, шукають нові джерела електроенергії, розробляють інноваційні пристрої для наших захисників і захисниць, тобто створюють цінності для інших. Це нелегко — досягати успіху попри всі перешкоди та всупереч непростим будням воєнного часу. Однак наші геніальні діти здатні не тільки зробити Україну країною майбутнього, а й змінити на краще весь світ!



Даніл Арабаджи,  
винахідник лазерного  
3D-сканера



7. Уяви, що ти відомий журналіст/журналістка і працюєш у творчій групі зі своїми колегами. Вам необхідно підготувати статтю про українських підлітків, які завдяки своїй підприємницькій діяльності створили цінності для інших. На основі інтернет-джерел розробить макет такої статті, доберіть відповідні фото та цікаву інформацію.

Героями та героїнями ваших статей можуть бути ці або інші школярі та школярки:



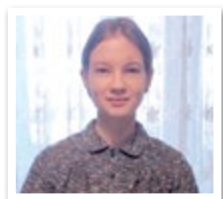
*Анастасія Куруленко*



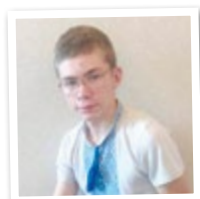
*Юрій Тумир*



*Аліна Сичук*



*Любов Слесаренко*



*Захар Щурко*



*Альона Зикова*



1. Підприємливість — це кмітливість, ініціативність, а також здібності людини до отримання прибутку з найменшими витратами.
2. Ознаками підприємливості є ініціативність, активність, творче мислення, здатність створювати цінності для інших (тобто задовольняти потреби, інтереси, бажання інших людей).
3. Процес створення цінностей для інших передбачає здійснення низки необхідних кроків — від вивчення інтересів та запитів можливого кола споживачів до забезпечення реклами та продажу продукту, передбаченого проєктом, що реалізується.
4. Створення цінностей для інших особливо важливе в умовах воєнного часу, оскільки кожен із нас працює на перемогу й забезпечення кращого майбутнього для України й усього світу.



## Перевір себе

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Розумні потреби – це:

- А** потреби, задоволення яких необхідне для повноцінної життєдіяльності
- Б** потреби, які задовольняють інтереси людини
- В** потреби, які є перебільшеними та можуть завдати шкоди людині чи навколишньому середовищу
- Г** потреби, які можна задовольнити за допомогою незначної кількості грошей



2. Життєві вміння – це:

- А** здатність людини до вирішення будь-яких питань із будь-якими людьми
- Б** здатність людини ефективно використовувати власний час
- В** здатність людини до позитивної поведінки, що дає їй змогу ефективно справлятися з вимогами й проблемами повсякденного життя

3. Домогосподарство – це:

- А** житло разом із городом та свійськими тваринами
- Б** кілька осіб, які є близькими родичами
- В** кілька осіб, які спільно мешкають, забезпечують себе всім необхідним, ведуть спільне господарство, об'єднують і витрачають свої ресурси



4. Фінансова ціль – це:

- А** здатність передбачати витрати грошей у найближчому й далекому майбутньому
- Б** конкретна сума грошей, яку людина хоче отримати через певний проміжок часу, діючи свідомо і докладуючи для цього зусиль
- В** певна сума грошей, накопичена людиною за певний проміжок часу
- Г** гроші, які є в розпорядженні людини та спрямовані на задоволення її потреб



## 5. Фінансові ресурси – це:

- А** здатність передбачати витрати грошей у найближчому й далекому майбутньому
- Б** конкретна сума грошей, яку людина хоче отримати через певний період часу за умови докладання свідомих дій та зусиль
- В** певна сума грошей, накопичена людиною за певний проміжок часу
- Г** гроші, які є в розпорядженні людини та спрямовані на задоволення її потреб



## 6. Цінності для інших – це:

- А** те, до чого ти прагнеш, чого досягаєш
- Б** характеристика предмета або послуги, що визначає його значущість для людей
- В** пріоритети у стосунках, навчанні, житті для всіх членів суспільства
- Г** відповідальність стосовно себе та інших людей

## 7. Ознаками підприємливості є:

- А** ініціативність, активність, творче мислення, здатність створювати цінності для інших
- Б** освіченість, вихованість, товариськість
- В** здатність швидко заробляти гроші різними способами, винахідливість, хитрість



## 8. Ощадливе використання ресурсів – це:

- А** використання одного й того самого ресурсу для задоволення різних потреб
- Б** використання ресурсу для задоволення розумних потреб людини
- В** обережність у використанні ресурсів
- Г** економія ресурсів, планування їх використання, розумний розподіл



**II.** Напиши по 3 приклади внутрішніх і зовнішніх власних ресурсів розвитку.

**III.** Напиши 5 джерел добробуту домогосподарства.



## МОДУЛЬ 5 · СПІВПРАЦЯ ДЛЯ ДОБРОБУТУ. ВОЛОНТЕРСТВО



[svitdovkola.org/zbd7/27](http://svitdovkola.org/zbd7/27)

### § 27. Власні й командні цілі



Якщо ти хочеш побудувати корабель, не треба скликати людей, планувати, ділити роботу, діставати інструменти. Треба заразити людей прагненням до нескінченного моря. Тоді вони самі побудують корабель.

*Антуан де Сент-Екзюпері,  
французький письменник та авіатор*



1. Як ти розумієш цей вислів Антуана де Сент-Екзюпері? Чому, на твою думку, люди, залюблені в море, побудують кращий корабель, ніж ті, хто опинився на цій роботі випадково?

### Що перетворює групу людей на команду?



2. Яку групу людей називають командою? Чи можна назвати командою групу людей, яка не має спільної мети?



**Командні цілі** — передбачувані кінцеві результати роботи команди, заради яких її було створено.

Ти вже знаєш, що командні цілі є основою для створення команди. Але найкращих результатів досягають тоді, коли вся команда бере участь у їх формуванні. Так усі члени команди краще розумітимуть свою роль у досягненні результату, усвідомлюватимуть її цінність. А ще участь у формуванні спільних цілей мотивує кожного члена команди до роботи.



3. Прочитай старовинну притчу.

Якось ченці працювали на будівництві. Деяким із них поставили одне й те саме запитання: “Що ти робиш?” На що вони відповідали:

- Везу тачку!
- Каміння тягаю!
- Заробляю на хліб!
- Спокутую гріхи!

І лише один піднесено відповів: “Я будую храм!”

- ☀ Про що свідчать відповіді робітників? Як ти гадаєш, чи мають вони командні цілі?
- ☀ Обговоріть із однокласником / однокласницею, як ставлення ченців до своєї роботи могло вплинути на процес будівництва і на кінцевий результат. Зробіть висновки.



### Відмінності між групою та командою

Група	Команда
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Наявність у кожного власної цілі</li> <li>● Незалежність учасників одне від одного</li> <li>● Особиста відповідальність за власний фронт роботи</li> <li>● Зустрічі для обміну інформацією</li> <li>● Самостійне подолання особистих труднощів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Наявність спільної цілі</li> <li>● Взаємозалежність членів команди</li> <li>● Особиста відповідальність за спільний результат</li> <li>● Спільне планування, ухвалення рішень</li> <li>● Спільне подолання труднощів, із якими стикається команда</li> </ul>

### Чим відрізняються власні цілі від командних?

4. Вивчаючи тему “Відповідальність. Життєві цінності. Самозарадність”, ти вже формулював / формулювала власні цілі. Чи траплялися з тобою ситуації, коли заради командних цілей доводилось відмовлятися від власних? Що ти тоді відчував / відчувала?
  - ☀ Як ти вважаєш, чи можна було уникнути такої суперечності? Якщо так, то як саме?

Ціль спрямовує будь-яку діяльність і тому є первинною, а діяльність вторинна. Кажуть: “Справа без мети, наче вершник без голови”. Хоча всі члени команди мають послідовно дотримуватись конкретних цілей, не менш важливо враховувати і власні потреби.

Командні цілі допоможуть працювати над конкретним завданням спільно. Це не тільки збільшує шанс досягти гарного результату, а й дає змогу згуртувати команду.

## 5. Ознайомся із ситуацією.

Команда семикласниць і семикласників успішно виконала проєкт. Усі мали змогу реалізувати власні здібності та вміння. Тимур, якого в класі вважали “комп’ютерним генієм”, забезпечував інформаційну складову; Яна, яка навчалася в музичній школі, — музичну; Артем і Ніка — художню; шкільна поетеса Поліна — літературну; гуморист Давид — творчу.

І ось знову випробування — новий проєкт! Усі сподівалися і на цей раз реалізувати свої таланти. Але Тимур, якого призначили керувати командою, заявив: “Друзі, у нас крута команда, але ми не маємо повторюватися. Тому цього разу Яна буде відповідати за малюнки, Артем і Ніка — за літературну частину, Поліна — за творчі ідеї, Давид — за музику. За собою залишаю комп’ютерний супровід, оскільки в цьому ви до мене не дотягуєте”. Усі члени команди почали доводити, що керівник припускається помилки. Але Тимур був непохитний.



- ☀️ Оціни дії керівника команди. Чи можна назвати його рішення вдалим?
- ☀️ Обговори з однокласником/однокласницею наслідки такого керівництва. Чи було узгоджено власні та командні цілі? Чи правильно Тимур визначив індивідуальні цілі для кожного члена команди?
- ☀️ Спільно сформулюйте поради Тимурові стосовно подальшої роботи команди, щоб вона була ефективною.

## Як узгоджувати власні й командні цілі?

Індивідуальні цілі важливі: вони спрямовують кожну людину до мети, а отже, мотивують до зростання. У кожного члена команди є свої сильні та слабкі сторони. Встановлення індивідуальних цілей для кожного дозволяє формувати цілі з урахуванням їхніх якостей та здібностей, балансу сильних і слабких сторін. Індивідуальні цілі також дають змогу членам команди стати більш відповідальними. Адже якщо команді не вдасться досягти мети, є можливість перекласти провину за невдачу на іншого. Коли ж людина не досягає індивідуальної мети, відповідальність лежить тільки на ній.

Людина докладаеть більших зусиль для реалізації цілі, яка їй близька й зрозуміла, ґрунтується на її власних уподобаннях, інтересах, особливостях або визнанні її переваг.



6. Розглянь малюнок. Уяви, що на ньому зображено команду. Придумай командну ціль, над якою вона працює. Визнач для кожного члена команди індивідуальну ціль, що враховуватиме особисті якості кожного й дасть змогу уникнути небезпеки, перед якою опинилися тварини. Не бійся фантазувати!



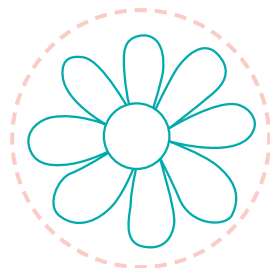
7. Ознайомся з давньоіндійською притчею про слона і мудреців. Чи була група мудреців командою? Чому ти так вважаєш?



8. Об'єднайся з однокласниками та однокласницями в групи, щоб виконати вправу "Ромашка".

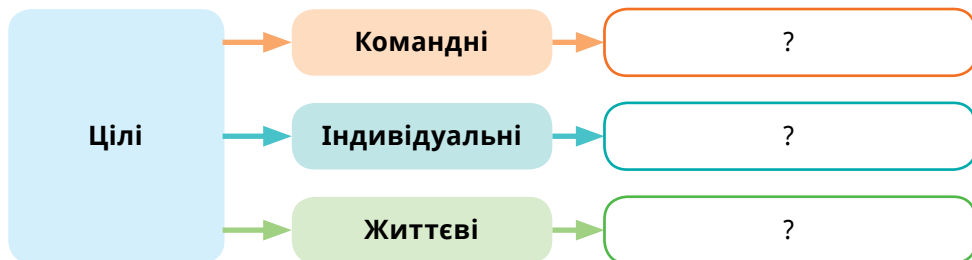
### Вправа "Ромашка"

- На аркуші ватману схематично зобразить ромашку, що матиме стільки пелюсток, скільки членів у вашій групі.
- Назвіть ваші сильні й слабкі сторони.
- У середині ромашки напишіть переваги (якості, мрії, уподобання, здібності, інтереси, захоплення тощо), спільні для всіх членів групи. А на кожній пелюстці — ім'я члена групи і ту особливість, що відрізняє його/її від інших.
- Презентуйте свою квітку класу.



9. За результатами попереднього завдання поміркуй удома, над якими командними цілями може працювати ваша група. Яких індивідуальних цілей хотів / хотіла б досягти ти? Які життєві цілі збігаються з цими позиціями?

☀ Створи таблицю і внеси в неї цю інформацію.



1. Команду від групи людей відрізняє низка ознак, серед яких: взаємозалежність та взаємна відповідальність членів команди, спільне планування й спільне подолання труднощів. Але основною ознакою команди є наявність командних цілей.
2. У формуванні командних цілей мають брати участь усі члени команди. Таке спільне планування є запорукою ефективної роботи. Адже людина є більш активною в досягненні близької та зрозумілої для неї цілі, що ґрунтується на її інтересах та особливостях.
3. Реалізуючи командні цілі, варто пам'ятати й про власні життєві цілі та гармонійно поєднувати свої дії задля їх досягнення.
4. Під час визначення індивідуальних цілей учасників та учасниць команди обов'язково потрібно враховувати їхні індивідуальні особливості, здібності, сильні та слабкі сторони.



[svitdovkola.org/zbd/28](http://svitdovkola.org/zbd/28)

## § 28. Ролі в команді. Командна взаємодія

Якщо ми всі вирішимо грати першу скрипку, з нас не вийде оркестру. Тому потрібно поважати кожного музиканта на його місці.

*Роберт Шуман,  
німецький композитор*

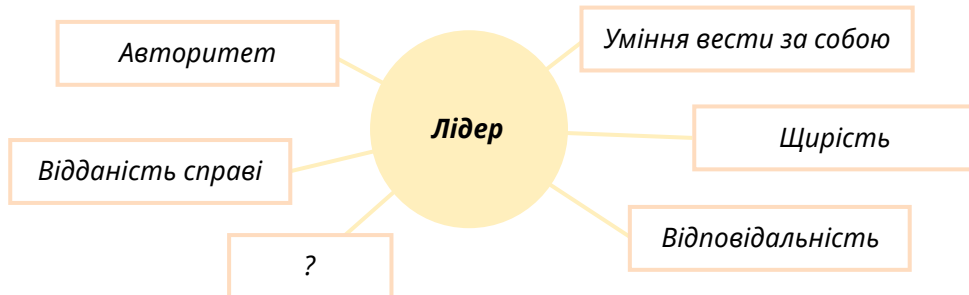


1. Як ти розумієш вислів Роберта Шумана? Як його ідея пов'язана з роботою справжньої команди? Чи можна сподіватися на позитивний результат, якщо всі члени команди матимуть однакові здібності, вміння, якості? Чому ти так вважаєш?

### Лідер команди. Хто може стати лідером?

Тобі відомо, що в команді може бути один або кілька лідерів, які працюють спільно з командою та допомагають ефективно її організувати.

2. Які асоціації викликає в тебе слово “лідер”? Доповни асоціативний куцц разом з однокласниками й однокласницями.



- ☀ Спільно сформулюйте визначення: хто такий лідер команди?

Керувати командою можуть як формальні, так і неформальні лідери. Важливим є авторитет лідера в команді, оскільки він спроможний мотивувати, надихнути її членів на будь-яку справу. Найчастіше лідером стає та людина, у якої є якості, цінні для членів команди саме в цей момент часу. Якщо змінюється командна ціль або обставини роботи, роль лідера може взяти на себе хтось інший. Для кожного члена команди можуть виникнути такі умови, за яких він стане лідером. Однак для цього все-таки потрібно мати спеціальні лідерські якості.

3. Усім класом виконайте вправу “Перетвори коло на квадрат”.

### Вправа “Перетвори коло на квадрат”



Утворіть у центрі класу коло або два. Заплющте очі. Тепер, не розплющуючи очей, перебудуйтеся у квадрат. Після того як квадрат буде побудований, продовжуйте тримати очі заплющеними.

Дайте відповідь на запитання вчительки/вчителя: “Чи всі впевнені, що вони стоять у квадраті?” Квадрат повинен бути рівним. Тільки після того, як абсолютно всі погодяться, що стоять саме у квадраті, учасники можуть розплющити очі та проаналізувати процес.

- ☀ Об’єднайтесь у групи, поділіться враженнями та обговоріть:
- Як вам працювалося разом? Було легко чи складно?
  - Як ви домовлялися? Хто виявився лідером? Хто заважав?
  - Яку роль виконував/виконувала особисто ти (спробуй дати їй назву)? Чи задоволена/задоволений ти своїм внеском у спільну справу?
  - Як це завдання можна було зробити краще та швидше?



## Які ще бувають командні ролі?

Окрім ролі лідера, формального та/або неформального, у команді є й інші важливі ролі. Ти вже зробив/зробила спробу дати назву власній ролі в команді. Члени команди можуть виконувати ролі, орієнтовані на досягнення командних цілей, або ролі, що гальмують роботу всієї команди. Командні ролі відображають спосіб, за допомогою якого член команди виконує свою роботу, і визначаються як вродженими, так і набутими його особистими якостями. Необов'язково (а часто й нереально), щоб у команді всі члени виконували різні ролі. Проте існують ситуації, коли надто велика кількість лідерів може призвести до конфлікту та погіршення роботи команди.



4. Ознайомся з таблицею. Обговори з однокласником/однокласницею, яке значення має кожна роль для роботи команди.

### РОЛІ В КОМАНДІ

Орієнтовані на реалізацію завдань	Орієнтовані на взаємини	Деструктивні ролі
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Організатор</li> <li>● Генератор ідей</li> <li>● Виконавець</li> <li>● Енерджайзер</li> <li>● Експерт</li> <li>● Критик</li> <li>● Аналітик</li> <li>● Уболівальник за справу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Оборонець норм команди</li> <li>● Модератор (ведучий)</li> <li>● Муза</li> <li>● Миротворець</li> <li>● Голос команди</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Домінант</li> <li>● Блокатор</li> <li>● Борець за власне визнання</li> <li>● Руйнівник</li> <li>● Агресор</li> <li>● Глядач</li> <li>● Блазень</li> </ul>

☀ Які ролі тобі доводилося виконувати? Які хочеться виконати?

На початку створення команди варто всім її членам спробувати себе в різних ролях, щоб обрати ту, яка дозволить більш ефективно досягнути результатів.

## Що таке командна взаємодія?

5. Переглянь з однокласником/однокласницею відео про команду. Обговоріть, завдяки чому вдалося уникнути небезпеки. Чи можна стверджувати, що лише лідер врятував своїх друзів? Чому ти так вважаєш? Що могло трапитися, якби не було командної взаємодії?



Командна взаємодія — це не просто сумлінне виконання кожним членом своєї ролі, свого завдання. Слово “взаємодія” походить від словосполучення “взаємна дія”, що означає процес безпосереднього чи опосередкованого впливу учасників команди одне на одного. Секрет справжньої взаємодії в команді полягає у взаємному доповненні, глибокій довірі, повазі, взаємодопомозі, гармонії у стосунках, толерантності, взаємній відповідальності.



Саме командна взаємодія забезпечує синергію — ефект, при якому результати від спільної роботи команди якісно перевершують ефект від роботи окремих людей. Тобто спільна робота команди може в сумі дати набагато більше, ніж результати роботи учасників поодиночці.

6. Пригадай ситуацію, коли ви з однокласниками й однокласницями працювали над виконанням якогось завдання і були задоволені результатом. З якими труднощами довелося зіткнутися? Що сприяло досягненню успіху? Запиши три поради — рецепти справжньої групової взаємодії.

## Що впливає на взаємодію членів команди?

Часто можна чути вислів, що ефективність командної взаємодії забезпечує також сумісність її учасників, яка виражається у максимальному задоволенні членів команди одне одним. Якщо люди сумісні, то перебування поруч, спільна праця не викликають у них дискомфорту. Якщо сумісність відсутня, то інша людина, навпаки, може викликати негативні емоції (неприятність, антипатію тощо). Ефект сумісності часто виникає тоді, коли люди симпатизують одне одному. Підлітки в цьому випадку часто використовують словосполучення “своя людина”.





## 7. Виконай вправу “Керівник проєкту”.

### Вправа “Керівник проєкту”

Уяви, що тебе призначено керувати підготовкою і реалізацією проєкту, про який ти давно мріяв/мріяла. Твоє першочергове завдання – зібрати команду, з якою буде комфортно працювати і з якою можна бути впевненим/впевненою в позитивному результаті.



Напиши текст оголошення, в якому визнач 5–6 вимог до кандидатів і кандидаток. Це можуть бути однакові вимоги до всіх без винятку, а можуть бути різні до різних людей. Оформ оголошення на аркуші формату А4.



## 8. Об'єднайтеся з однокласниками та однокласницями в групи. Ознайомтесь із результатами виконання попереднього завдання одне одного. Кожний має вибрати те оголошення, на яке залюбки б відгукнувся.

Обговоріть:

- ☀ Що надихнуло тебе до формулювання вимог в оголошенні? А інших?
- ☀ Що спонукало при виборі оголошення в групі?
- ☀ Чи є зв'язок між вашим і вибраним оголошеннями і який?
- ☀ Спільно визначте 6 характеристик людини, з якою вам усім буде комфортно взаємодіяти в команді.



1. Лідер команди може бути офіційним (формальним) і неофіційним (неформальним). Лідер володіє певними якостями, цінними для членів команди. Для кожного члена в команді можуть виникнути умови, за яких він сам стане лідером.
2. У команді кожна людина може виконувати різні ролі, які відображають способи виконання нею своєї роботи. Ролі можуть бути орієнтовані на реалізацію завдань команди, на взаємини, а можуть бути й деструктивними.
3. Для ефективної роботи команди потрібна взаємодія між її членами, яка спричиняє синергію – ефект, при якому результати від спільної роботи команди якісно перевершують ефект від роботи окремих людей.
4. На якість взаємодії членів команди впливає їхня сумісність.



## § 29. Спілкування. Вміння домовлятися. Етична поведінка в команді

Зовсім не обов'язково погоджуватися зі співрозмовником, аби знайти з ним спільну мову.

*Маргарет Тетчер,  
прем'єр-міністр Великої Британії  
(1979–1990 рр.)*



1. Як ти розумієш вислів Маргарет Тетчер? Що означає “знайти спільну мову”? Як ти гадаєш, чи завжди з іншою людиною можна знайти спільну мову?

### Яке значення має спілкування для діяльності команди?



2. Дай відповіді на запитання.
  - Що означає спілкування, або комунікація?
  - Які стилі спілкування найбільш поширені у твоєму оточенні?
  - Яким із них ти віддаєш перевагу? Чому?
  - Яких правил ефективного спілкування ти дотримуєшся, а які можеш порушити?
  - Який вид спілкування домінує у твоєму житті — реальне чи віртуальне?



Кожна людина щодня комунікує з іншими людьми. Спілкування надзвичайно важливе як для повсякденного життя, так і для ефективної роботи команди. Якщо члени команди не зможуть обмінюватися інформацією, вони не зможуть працювати разом, ставити цілі й досягати їх.

Мабуть, тобі часто доводилося чути фрази: “Вони розуміють одне одного з півслова”, “Її/його очі говорять більше за тисячу слів”. Отже, у спілкуванні важливим є все: слова, інтонація, емоції, погляд, рухи тощо.

## 3. Виконайте вправу “Від 1 до 20”.

## Вправа “Від 1 до 20”

Станьте в коло. Виконайте порядкову лічбу від 1 до 20, не домовляючись про черговість і не подаючи знаків. Якщо якийсь із чисел назвуть двоє або більше людей, то лічба починається з початку. Якщо утвориться занадто тривала пауза, також потрібно розпочати рахувати знову. Дійшовши до кінця, поверніться спиною до центру кола і знову виконайте завдання.

- ☀ Обговоріть у групах труднощі, з якими ви зіткнулися. Чого не вистачало для швидкого виконання завдання? Чи вдалося “відчути” одне одного, досягнути взаєморозуміння?
- ☀ Коли було легше виконувати завдання — стоячи обличчям до центру чи спиною? Чому? Як виконувалося б завдання, якби можна було спілкуватися?



Ти вже відчув/відчула, що для досягнення успіху в командній роботі треба не лише діяти, але й спілкуватися. Саме спілкування дає можливість розуміти, відчувати одне одного, ефективно розв'язувати проблемні питання, відстоювати власні погляди й дослухатися до думок інших. Завдяки спілкуванню члени команди вчаться будувати стосунки, брати на себе відповідальність, співпереживати. Гармонійні стосунки в команді взагалі неможливі без спілкування. Але іноді саме спілкування стає причиною непорозуміння між членами команди.

Перешкоди, що виникають у процесі спілкування, часто зумовлені неправильним сприйняттям слів партнера/партнерки. Тобто іноді ти розумієш якусь фразу зовсім не так, як її розуміє людина, яка цю фразу промовила. А іноді слова, сказані тобою, сприймаються іншими хибно. Тому виникають непорозуміння, що негативно позначаються на роботі команди. Щоб не допустити або усунути їх, необхідно намагатися зрозуміти позицію партнера/партнерки.



## Для чого потрібне вміння домовлятися?

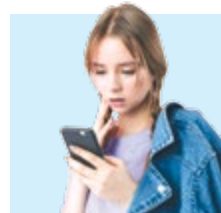
4. Переглянь з однокласником/однокласницею мультфільм “Міст”. Обговоріть, брак якого вміння спричинив непорозуміння у першій парі тварин. Що допомогло другій парі досягти своїх цілей?

☀ Чи були подібні ситуації у твоєму житті? Як ти діяв/діяла? Які висновки зробив/зробила з отриманого досвіду?

Уміння чітко висловлювати прохання, аргументувати, домовлятися та досягати результатів домовленостей є важливою навичкою для злагодженої роботи команди. Там, де цих навичок бракує, прохання можуть бути висловлені нечітко, що й породжує хибне розуміння членами команди того, хто що має робити й коли. Уміння домовлятися забезпечує всім членам команди однаково розуміння ситуації, що сприяє відповідальному ставленню до виконання завдань і зосередженню більшої уваги на досягненні результатів.

5. Уявіть, що ви всім класом збираєтеся на пікнік. Змодельуйте ситуацію. Про що необхідно подбати? Про що варто домовитися заздалегідь, а що можна вирішити на місці?

☀ Запропонуйте такий алгоритм організації дозвілля, щоб воно було безпечним.



У тебе, мабуть, траплялися в житті ситуації, коли думка або пропозиція співрозмовника тобі зовсім не подобались. У такому випадку потрібно не тільки вміти переконувати, аргументувати, а й навчитися слухати і, найголовніше, чути інших. Це допоможе знайти компроміс та уникнути конфліктних ситуацій.

6. Ознайомтесь із ситуацією.

За перемогу в обласному конкурсі команда 7-го класу отримала грошову винагороду для поїздки на відпочинок. Однак коли стали вибирати місце для подорожі, виникла суперечка. Вадим і Роман запропонували поїхати в Карпати на озеро Синевир. Тетяна і Поліна – до Києва, на виступ їхньої улюбленої групи та на екскурсію містом. Діана, Микита і Тарас наполягали на поїздки до аквапарку. Ксенія, Дарина й Денис переконували, що потрібно взяти у батьків гроші, докласти до тих, що виграли, і поїхати за кордон, бо в Україні вони відпочивали не раз. Були й інші пропозиції.

☀ Розподіліть ролі, поміркуйте над аргументами та спробуйте домовитись, куди саме поїде ваша команда.



## Чому етична поведінка обов'язкова для командної роботи?



Про правила й норми етичної поведінки в родині, класі, школі, суспільстві ти вже чув/чула неодноразово. Цілком зрозуміло, що в тебе є власний “багаж досвіду” щодо їх дотримання й порушення. І це нормально.



7. Як впливають на будь-яку спільноту (родину, школу, громаду, країну) уявлення про порядок, цінності, принципи, норми поведінки й правила? Чим відрізняються правила етичного спілкування з людьми з інвалідністю від загальних правил етичної поведінки?

Ефективність роботи команди також неможлива, якщо в ній не дотримуються етичних норм і правил. Кожна команда визначає ці норми на підставі власних міркувань, але й на основі прийнятих у суспільстві норм. Такими суспільними нормами є: визнання цінності кожної людини, повага до неї, прийняття її індивідуальності без прояву дискримінації за будь-якими ознаками (наприклад, колір шкіри, політичні або релігійні переконання, стан здоров'я, вік, місце проживання, стать, інвалідність тощо).

**Дискримінація** — це обмеження прав і свобод людини, нерівне поводження з людьми або соціальними групами на підставі будь-якої ознаки.



8. Об'єднайся з однокласниками й однокласницями в групи. Пригадайте найяскравіші моменти вашої командної роботи протягом навчального року. Згадайте і невдачі, які іноді траплялися у вашій діяльності. На основі обговореного сформулюйте рекомендації щодо ефективної співпраці, етичної поведінки в команді та запобігання дискримінації.



1. Спілкування — важливий компонент командної роботи. Спілкування забезпечує можливість обміну інформацією, сприяє розумінню між членами команди.
2. Важливою навичкою для злагодженої роботи команди є вміння домовлятися, що забезпечує всім учасникам однакове розуміння ситуації та сприяє відповідальному ставленню до реалізації командних цілей.
3. Ефективність роботи команди залежить від етичної поведінки кожного її члена та неприпустимості будь-яких проявів дискримінації.





## §30. Волонтерський рух і співпраця для добробуту України

Держава — це я... І якби кожен усвідомив, що держава — це він, то досі у нас вже була б достойна держава.

*Ліна Костенко, українська поетеса*



1. Як ти розумієш цей вислів Ліни Костенко? Що, на твою думку, залежить від окремих громадян в забезпеченні добробуту України? Чи залежить добробут України від тебе особисто?

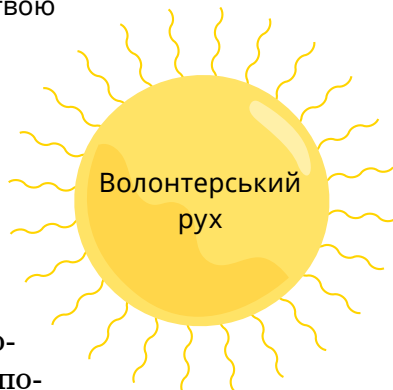
### Що таке волонтерський рух?



2. Що таке суспільний добробут? Яку роль, на твою думку, відіграють волонтери в забезпеченні суспільного добробуту?



3. Які асоціації викликає в тебе словосполучення “волонтерський рух”? Разом із однокласником / однокласницею створіть асоціативний куц до цього словосполучення.



Волонтерський рух в усьому світі сьогодні активно розвивається. Надати допомогу тим, хто її потребує, можна “в один клік”, надіславши посильну грошову суму на адресу певної організації або людини. Однак не завжди такої допомоги достатньо. Часто потрібні конкретні дії. Це може бути, наприклад, доставка продуктів, одягу, медикаментів, допомога рятувальникам або медикам, догляд за хворими, організація харчування для безпритульних, догляд за тваринами в притулку та багато іншого. Цю роботу виконують волонтери й волонтерки добровільно й безоплатно.

**Волонтерський рух** — це діяльність окремих громадян, громадських та приватних організацій, що здійснюється добровільно й безоплатно для суспільства чи окремих соціальних груп.

## Чи важко бути волонтером / волонтеркою?

4. Переглянь відео про мотиви й можливості допомагати іншим.

- ☀ Як ти гадаєш, що спонукає людей до волонтерської діяльності? Які риси характеру допомагають волонтерам у їхній роботі?



Волонтер/волонтерка добровільно й безоплатно надає допомогу людям, які потребують підтримки чи соціального захисту, або певній громадській організації та державі загалом. Волонтери віддають свій час, уміння та ресурси тим, кому потрібна допомога. Натомість вони отримують щось значуще: нові знання й навички, знайомства, розширення кола однодумців, моральне задоволення. Незалежно від того, що спонукає людину до участі у волонтерському русі, вона може приносити користь іншим без шкоди для себе й отримувати значущий життєвий досвід.

## Які існують напрями волонтерського руху?

5. Нижче подано напрями діяльності волонтерів. Опиши інші напрями роботи, яких, на твою думку, бракує в цьому переліку.

- Допомога й підтримка людей, які опинилися у складних життєвих обставинах (важкохворих, людей з інвалідністю, малозабезпечених, безпритульних, безробітних, дітей-сиріт).
- Створення умов для розкриття творчого потенціалу людей з обмеженими можливостями (проведення виставок, фестивалів, концертів, майстер-класів).
- Допомога Збройним Силам України (збір коштів на придбання безпілотників, збір продуктів харчування, виготовлення речей, необхідних військовим, юридична, психологічна, медична допомога військовослужбовцям).
- Охорона навколишнього середовища (екологічні марші, боротьба з браконьєрами, благоустрій заповідних територій).

- ☀ Якщо в тебе є досвід волонтерської діяльності, поділися ним з однокласниками й однокласницями.

6. Переглянь відеосюжети про волонтерів і волонтерок.

- ☀ Які напрями волонтерського руху відображено в них?
- ☀ Як ти гадаєш, у яких із цих напрямів ти б міг/могла взяти посильну участь?

## Яке значення має волонтерський рух та співпраця в умовах війни?

Під час війни волонтерство — це можливість не лише реалізувати себе, а й стати причетним/причетною до боротьби й перемоги, до звільнення й відновлення України. Під час війни все залежить від нас: від кожної громади, кожної родини, кожної людини, яка вболіває за нашу країну. Крім того, допомога волонтерів під час війни стає питанням виживання. Ідеться не тільки про допомогу Збройним Силам України. Волонтери допомагають і мирному населенню. Саме вони доставляють їжу, ліки та інші життєво необхідні речі в постраждалих міста й села, де не працюють крамниці. Волонтери допомагають евакуювати людей із небезпечних регіонів і надають першу медичну допомогу. У таких ситуаціях вони рятують життя.



7. Переглянь відео про юних українських волонтерів і волонтерок.

- ☀ Чи підтримуєш ти думку про те, що волонтерська діяльність перешкоджає самореалізації, оскільки відбирає час і ресурси? Обґрунтуй свою позицію. Обговоріть це з класом.

### Як долучитися до волонтерського руху?

Твої руки й бажання допомогти дуже важливі для України. Якщо в тебе ще немає досвіду волонтерства, слід починати з простого й пам'ятати про власну безпеку. Є безліч варіантів волонтерської діяльності, які не наражатимуть тебе на воєнну небезпеку. Можна сортувати гуманітарну допомогу, плести сітки, приймати дзвінки, допомагати вести соцмережі. Окрім того, в нашій країні працює багато молодіжних організацій, які організують волонтерські проєкти. Ти можеш до них долучитися або, об'єднавшись з іншими підлітками, створити власний волонтерський проєкт.

8. Виконайте вправу “Мій волонтерський проєкт”.

#### Мій волонтерський проєкт

Об'єднайтеся в групи. Кожна з груп — громадська організація, яка хоче долучитися до волонтерського руху. Розробіть волонтерський проєкт. У роботі керуйтеся наведеною схемою. Презентуйте свій проєкт у класі та запропонуйте його громаді.

**Визначити цілі проєкту** Яку проблему будете вирішувати?

**Визначити соціальну групу, на допомогу якій спрямовується проєкт** Для кого ви це робите?

**Визначити зміст діяльності** Що саме ви маєте зробити?

**Визначити ресурси** Які ресурси треба залучити для досягнення поставленої цілі?

**Визначити час для реалізації проєкту** Коли ви маєте це зробити або протягом якого часу ви плануєте це зробити?

9. Виконай одне з трьох завдань на вибір.

**Завдання 1.** На основі розробленого волонтерського проєкту визнач свою роль і напрям своєї роботи в цьому проєкті. Розроби режим дня з урахуванням часу на волонтерську діяльність.

**Завдання 2.** Створи та намалюй емблему для розробленого вашою групою волонтерського проєкту. Презентуй її в класі.

**Завдання 3.** Розроби індивідуальний волонтерський проєкт, керуючись наведеним вище алгоритмом. Презентуй його в класі.

1. Волонтерський рух — це діяльність окремих громадян, громадських та приватних організацій, що здійснюється добровільно й безоплатно для суспільства чи окремих соціальних груп.
2. Волонтерство — це не лише можливість реалізувати себе. Це джерело цінного життєвого досвіду, знань, умінь, можливість розширити коло однодумців і знайомих.
3. Добробут України залежить від спільних зусиль усіх українців. Твоя роль у розбудові сьогодення й майбутнього нашої країни — неоціненна. Використай можливість долучитися до волонтерського руху, щоб спільними зусиллями забезпечити добробут Батьківщини.



## Перевір себе

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Командні цілі — це:

- А** особисті цілі кожного члена команди
- Б** результати власної діяльності, які отримує кожний член команди
- В** потреби кожного члена команди
- Г** передбачувані кінцеві результати роботи команди, заради яких її було створено



2. Взаємозалежність та співпраця, розподіл ролей між учасниками є характеристикою:

- А** групи
- Б** команди
- В** спільноти

3. Назвати старосту класу лідером...

- А** можна, якщо староста користується повагою та довірою серед однокласників й однокласниць та є авторитетом для них
- Б** не можна, оскільки старосту класу призначив класний керівник
- В** можна, але це формальний лідер
- Г** правильні відповіді А та В



4. Ролі підлітків у команді є...

- А** позитивними, спрямованими на досягнення спільного результату, на активну взаємодію зі всіма членами команди
- Б** позитивними, однак спрямовані тільки на формування та зміцнення взаємин з іншими членами команди незалежно від наявності спільної мети
- В** різними, у тому числі й негативними (такими, що перешкоджають роботі команди)
- Г** нейтральними, спрямованими на взаємодію для досягнення власних, а не командних цілей





## 5. Дискримінація – це:

- А** обмеження прав і свобод людини, нерівне поводження з людьми або соціальними групами на підставі будь-якої ознаки
- Б** негативне ставлення до певної людини, її цькування, фізичне чи моральне знущання з неї
- В** визнання особливостей людини, її несхожості на інших за певною ознакою



## 6. Волонтерський рух відрізняється від інших видів діяльності тим, що...

- А** ця діяльність є добровільною й безоплатною
- Б** ця діяльність є взаємовигідною для замовника й виконавця
- В** ця діяльність являє собою обов'язкове громадське навантаження
- Г** ця діяльність є складною та низькооплачуваною

## 7. Волонтерську діяльність можуть здійснювати:

- А** окремі люди
- Б** громадські організації
- В** приватні організації
- Г** усі відповіді правильні



## 8. Спілкування для діяльності команди...

- А** не важливе, головне – активна робота та відповідальне виконання доручення
- Б** важливе, адже спілкування допомагає кращому розумінню своєї ролі, обміну інформацією, ефективній взаємодії між членами команди
- В** важливе тільки для передавання необхідної інформації



**II.** Сформулюй 5 рекомендацій щодо ефективної співпраці, етичної поведінки в команді.

**III.** Напиши відомі тобі напрями волонтерського руху.





# КЛЮЧІ ДО ТЕСТІВ ПЕРЕВІРНИХ РОБІТ

## Перевір себе. Модуль 1

А	Б	В	Г
4, 8	6	2, 3, 7	1, 5

## Перевір себе. Модуль 2

А	Б	В	Г
2, 6	5	1, 3, 4, 8	7

## Перевір себе. Модуль 3

А	Б	В	Г
3, 7	1, 8	2, 4	5, 6

## Перевір себе. Модуль 4

А	Б	В	Г
1, 7	4, 6	2, 3	5, 8

## Перевір себе. Модуль 5

А	Б	В	Г
5, 6	2, 8	4	1, 3, 7



# ДІАГНОСТУВАЛЬНА РОБОТА №1

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Відмінність між поняттями “життєві цінності” та “життєва мета”...  
**A** існує  
**Б** не існує, ці поняття означають одне й те саме  
**В** часткова
2. Воєнні небезпеки належать до такого виду небезпек:  
**A** природні небезпеки  
**Б** соціальні небезпеки  
**В** техногенні небезпеки
3. Ознаками інтелектуально здорової людини є:  
**A** залежність від інших, постійна занепокоєність, звинувачення себе в допущених помилках та невдачах  
**Б** ерудованість, обізнаність, здатність використовувати знання в житті  
**В** відповідальність, зацікавленість у спілкуванні, емоційна рівноваженість, наполегливість, здатність до ефективного навчання

II. Виконай завдання.

4. Склади список особистих речей, якими не можна ділитися з іншими людьми.
5. Що таке дорослішання?
6. Які ризики може спричинити руйнування будівель під час війни?
7. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на питання.

Намагаючись краще пізнати себе, Андрій ставив однокласникам одне й те саме запитання: “Скажи чесно, який я?” Хлопець отримав такі відповіді:



**Карина:** “Ти зухвалий і нахабний”.

**Макар:** “Ти веселий і кмітливий!”

**Сашко:** “Ти гарний друг!”

**Мирослава:** “А для мене ти звичайний, просто однокласник, і все”.

☀ Чи вдасться Андрієві в такий спосіб пізнати себе? Обґрунтуй свою думку.

8. Перебуваючи вдома, ти почув / почувла, як із гучномовця пролунав довгий безперервний сигнал сирени тривалістю близько 30 с. Про який вид небезпеки він попереджає? Які твої подальші дії?
9. Назви корисні звички, що сприяють зміцненню психоемоційного здоров'я.
10. Закінчи речення:
  - Я вважаю себе самозарадним/самозарадною, тому що я...
  - Я вважаю себе відповідальним/відповідальною, тому що я...
  - Моїми життєвими цінностями є...

11. Ознайомся із ситуацією та дай відповіді на запитання.

Ідучи додому зі школи, семикласник Антон побачив на лавці біля під'їзду мобільний телефон. На перший погляд — нічого підозрілого. Хлопець озирнувся — довкола нікого! “Мабуть, хтось із мешканців забув. Візьму, увечері спитаю сусідів”, — подумав Антон.

☀ Чи виправдані такі дії хлопця? Як би ти вчинив / вчинила на його місці? Яка ознака в цій ситуації може вказувати на наявність небезпеки?

12. Ознайомся із ситуацією та виконай завдання.

Сьогодні у семикласниці Дарини поганий настрій. Вона не може погодитись із несправедливою оцінкою за контрольну роботу з математики, яка була досить важкою. Та якби ж тільки оцінка! Дівчині було неприємно слухати критику вчительки. Дарина раптом відчула, як усі її негативні емоції скупчилися у грудях і вибухнули вулканом болю. Власне, вона й сама не розуміла, чому так нервується, але як їй з усім цим упоратися — теж не знала.

☀ Запропонуй декілька порад Олені щодо керування своїми емоціями та сприйняття критики.

## ДІАГНОСТУВАЛЬНА РОБОТА №2

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Чинниками фізичного розвитку підлітка є:

- A** умови навчання та відпочинку, побутові умови, харчування, рівень культури, спосіб життя
- Б** думка про підлітка батьків та інших родичів, думка друзів
- В** клімат і рельєф місцевості, суспільний устрій країни та рівень її економічного розвитку, національні традиції

2. Власні ресурси розвитку – це:

- A** інтелектуальні здібності, добре розвинена пам'ять, здатність засвоювати значну кількість інформації
- Б** усе те, на що спирається людина для забезпечення своїх основних потреб, а також для покращення свого життя, досягнення власних цілей і саморозвитку
- В** наполегливість, кмітливість, винахідливість, терпіння й витримка, винахідливість

3. Ознаками команди є:

- A** незалежність одне від одного, особиста відповідальність за свій фронт роботи, подолання особистих труднощів
- Б** спільна мета, взаємозалежність членів команди, особиста відповідальність кожного за спільний результат, спільне планування, ухвалення і прийняття рішень та подолання труднощів
- В** наявність лідера та підкорення йому, відповідальне ставлення до доручень лідера





## II. Виконай завдання.

4. Установи відповідність між потребами та їх прикладами.

Розумні  
потреби

- A** 10 здобних булок на обід  
**Б** 7 пар джинсів на кожний день тижня  
**В** кожне оновлення улюбленої комп'ютерної гри

Надмірні  
потреби

- Г** 4–5 прийомів їжі з інтервалами 3–5 год  
**Д** використання електроенергії ввечері  
**Є** новий чайник, якщо попередній зламався

5. Відтвори алгоритм надання першої домедичної допомоги при капілярній кровотечі (постав дії у правильному порядку):

- а)** очисти рану рідким милом і водою (якщо це можливо);  
**б)** підними уражену ділянку вище рівня серця, якщо це можливо, щоб зменшити кровотечу;  
**в)** зафіксуй пов'язку на місці пластирем або бинтом;  
**г)** притисни рану чистою тканиною або марлею.

6. Назві ознаки, що відрізняють команду від групи людей.

7. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на питання.

Семикласниця Марійка зрозуміла, що їй не вистачає власних ресурсів для ефективного навчання та хобі й замислила над джерелами їх поповнення.

☀ Нагадай Марійці джерела поповнення власних ресурсів.

8. Ознайомся із ситуацією та виконай завдання.

Євген — учень 7 класу. Хлопець має звичку переїдати. Для нього їжа завжди асоціюється з комфортом. Він полюбить печиво та всілякі солодощі. Часто з друзями відвідує *McDonalds* і досхочу ласує бургерами. Хлопець наїдається ввечері.

☀ Назви основні принципи харчування, які порушує Євген.

9. Відгадай зашифровану властивість підприємливої людини. Які риси підприємливої людини притаманні тобі?



В



Ь

## 10. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на питання.

Семикласниці Аліна та Маргарита готували проєкт із біології. Оскільки роботи було багато, а дівчата взяли за неї в передостанній день, вони витратили на завдання весь вільний час і засиділися аж до ночі.



На ранок в обох було погане самопочуття, хотілося спати, паморочилося в голові. Виступ дівчат із презентацією проєкту виявився не надто успішним: вони були дуже мляві і не змогли гарно викласти свої ідеї.

- ☀ До якої групи чинників небезпек належить психоемоційна перевтома і недосипання? До яких наслідків вони можуть призвести?

## 11. Ознайомся із ситуацією та виконай завдання.

Вадим — учень 7 класу. Його поведінка в школі й навчання не надто гарні. Хлопець повертається зі школи пізно, поводить примхливо, мало часу приділяє виконанню домашніх завдань, допізна засиджується біля ноутбука. Вадим не відвідує уроків фізкультури, час від часу курить. У нього майже немає друзів.

- ☀ Дай поради Вадимові щодо поліпшення його фізичного розвитку та розроби для нього розпорядок дня.

## 12. Ознайомся із ситуацією та виконай завдання.



Юлія хоче купити велосипед, але не має достатньо коштів на його придбання. Вона вирішила не просити грошей у батьків, а заробити їх самостійно.

Дівчина гарно малює і знає, що багатьом її друзям сподобалась би річ із неповторним малюнком. Юлія придбала необхідні матеріали та розмалювала кілька футболок, які представила на шкільному ярмарку. Дівчина не тільки відразу продала їх, а й отримала замовлення від кількох учнів.

Так Юлі вдалося заробити й накопичити кошти на омріяний велосипед, а прикрашання речей перетворилося на хобі і на можливість заробітку одночасно.



- ☀ Визнач, які внутрішні та зовнішні ресурси допомогли дівчинці досягти результату.

## СЛОВНИК



## В

**Відповідальність** (с. 8) — здатність передбачати результати власних дій, самостійно знаходити рішення та усвідомлювати їх наслідки.

**Волонтерський рух** (с. 146) — це діяльність окремих громадян, громадських та приватних організацій, що здійснюється добровільно й безоплатно для суспільства чи окремих соціальних груп.

## Г

**Гігієна** (с. 89) — наука, що вивчає вплив умов життя та праці на людину і розробляє профілактичні заходи задля збереження здоров'я та довголіття.

**Гонорар** (с. 119) — винагорода, яку виплачують авторам за створення літературних, мистецьких, наукових або інших творів.

## Д

**Депозит** (с. 119) — зберігання в банку заощаджень певної людини під відсоток.

**Дискримінація** (с. 145) — обмеження прав і свобод людини, нерівне поводження з людьми або соціальними групами на підставі якоїсь ознаки.

**Джерела небезпек** (с. 26) — природні процеси та явища, техногенне середовище й людські дії, що несуть у собі загрозу для здоров'я та життя людей.

**Дозрівання** (с. 60) — процес якісних змін, пов'язаних із входженням дитини в доросле життя.

**Домогосподарство** (с. 118) – особи, які спільно проживають в одному житловому приміщенні або його частині, забезпечують себе всім необхідним для життя, ведуть спільне господарство, повністю або частково об'єднують та витрачають кошти.

**Дорослішання** (с. 4) – процес переходу від дитячого відчуття світу до світогляду дорослого, зміна системи цінностей, прийняття на себе відповідальності не тільки за себе, а й за інших людей.

## Е

**Евакуація** (с. 37) – організоване виведення чи вивезення населення із зони надзвичайної ситуації або можливого ураження, якщо виникає загроза життю або здоров'ю людей.

**Екоцид** (с. 31) – масове знищення рослинного й тваринного світу, зараження водних ресурсів, атмосфери та інші дії, що можуть викликати екологічну катастрофу.

**Екстремальна ситуація** (с. 75) – подія, що спричиняє різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини.

**Емоційний інтелект** (с. 61) – здатність розрізняти, усвідомлювати й розуміти власні емоції, мотивацію, думки та поведінку, керувати ними, регулювати свій емоційний стан та впливати на емоційні стани інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати й розвивати їхні сильні сторони.

**Емоційний розвиток** (с. 61) – формування та вдосконалення здатності людини свідомо регулювати власні емоції, керувати своїм емоційним станом.

## Ж

**Життєвий цикл людини** (с. 57) – послідовність стадій розвитку, які проходить людина впродовж свого життя.

**Життєві вміння** (с. 114) – здатність людини до адаптації, позитивної поведінки, що дає їй змогу ефективно справлятися з вимогами та проблемами повсякденного життя.

**Життєві цінності** (с. 10) – пріоритети людини в житті, її “компас” у стосунках, на роботі чи в навчанні, керуючись якими, людина бере на себе зобов'язання та відповідально їх виконує.

## 3

**Загарто́вування** (с. 100) — метод впливу людини на організм різними природними факторами, здебільшого короточасний вплив холодною водою та/або повітрям.

**Здо́ровий спосі́б життя́** (с. 98) — це індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, спрямована на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття.

## I

**Інди́від** (с. 5) — природна істота, представник роду *Homo sapiens*.

**Інди́видуальність** (с. 5) — неповторність людини, поєднання її особливостей, своєрідність, відмінність від інших.

**Інтеле́кт** (с. 62) — складова психіки, яка відповідає за оброблення інформації, абстрактне мислення, винахідницьку діяльність і прийняття рішень на основі отриманого досвіду.

**Інтелектуа́льний ро́звиток** (с. 62) — формування та вдосконалення здатності людини сприймати й аналізувати інформацію, робити висновки та приймати виважені рішення, гнучко реагувати на ситуації та пристосовуватися до них.

## K

**Команда́нні цілі́** (с. 133) — це передбачувані кінцеві результати роботи команди, заради яких цю команду було створено.

**Конфлі́кт** (с. 65) — протистояння між двома або більше сторонами, зіткнення, що породжує ворожість, страх, ненависть між людьми. Це сутичка окремих людей чи соціальних груп, які мають різні, а нерідко й протилежні цілі, інтереси, погляди.

**Кори́сна зви́чка** (с. 70) — особлива форма поведінки людини, що полягає в здатності чинити дії, корисні для власного життя й розвитку, закріплена внаслідок багаторазового повторення цих дій.

## M

**Мі́нна безпе́ка** (с. 38) — комплекс знань, умінь і практичних навичок людини, що забезпечує їй збереження життя та здоров'я при зіткненні з вибухонебезпечними предметами.

## Н

**Небезпе́ка** (с. 25) — вплив будь-яких явищ, процесів, об'єктів, властивостей предметів, що можуть за певних умов завдати шкоди здоров'ю чи життю людини.

**Недетоно́вані боєприпа́си** (с. 42) — міни, снаряди, ракети та інші боєприпаси, що з якихось причин не розірвалися.

**Неформа́льний лідер** (с. 138) — особа, яка здатна впливати на групу людей завдяки власним здібностям і вмінням, а також наявним у неї ресурсам, що необхідні людям.

## О

**Особисті́сть** (с. 5) — людина зі сформованим світоглядом, самоświadомістю й відповідальністю.

**Особі́ста гігіє́на** (с. 89) — сукупність правил поведінки людини, дотримання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я.

## П

**Па́ніка** (с. 31) — психічний стан людей, несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною чи уявною небезпекою, що охоплює людину чи багатьох людей, неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації.

**Портфо́ліо** (с. 13) — добірка матеріалів (фото, винагороди, подяки тощо), які демонструють навички, здібності, досягнення та досвід певної людини.

**Потре́би** (с. 104) — внутрішні мотиви, які спонукають людину до певної діяльності, спрямованої як на забезпечення необхідних умов життєдіяльності, так і на отримання задоволення, насолоди або втіхи.

**Пра́вило двох сті́н** (с. 32) — правило поведінки людини під час обстрілу чи бомбардування, якщо відсутня можливість сховатися в спеціальному укритті: між людиною та вулицею має бути як мінімум дві стіни.



**Проактивність** (с. 17) — якість особистості, коли вона мислить та діє з огляду на власні світоглядні позиції, коли її вчинки більше залежать від власної волі, ніж від зовнішнього середовища. Це поняття протилежне реактивності — якості, при якій дії людини залежать від зовнішніх обставин.

**Психологічна рівновага** (с. 70) — стан психічного здоров'я людини, коли вона може ефективно протистояти стресовим ситуаціям та зберігати позитивну самооцінку.

**Психоемоційне здоров'я** (с. 57) — стан інтелектуально-емоційної сфери, в основі якого відчуття душевного комфорту, що дозволяє людині реалізувати власні здібності, протистояти стресам, продуктивно працювати й робити внесок у суспільне життя.

## Р

**Регенерація** (с. 17) — відновлення організмом структурних елементів тканин, що були втрачені або ушкоджені внаслідок руйнівних процесів (стресу, фізичних травм тощо).

## С

**Самоаналіз** (с. 13) — процес дослідження й роздумів над своєю особистістю, діями, думками, почуттями та мотивами поведінки, мета якого полягає в тому, щоб стати свідомим своїх учинків, розкрити приховані бажання й потреби та зрозуміти, як вони впливають на наше життя.

**Самозарядність** (с. 9) — здатність зараджувати собі, виявляти самостійність у судженнях, діях та вчинках, обходитися без сторонньої допомоги у вирішенні життєвих ситуацій, надавати допомогу собі та іншим.

**Самооцінка** (с. 13) — процес оцінювання власної особистості, своїх умінь, навичок, досягнень, здібностей та характеристик; внутрішнє оцінювання себе, що відбувається на фізичному, психологічному, соціальному рівнях.

**Самопізнання** (с. 11) — процес усвідомлення й розуміння себе, своїх почуттів, переконань, цінностей, мотивацій, сильних і слабких сторін, а також своїх реакцій на зовнішні події.

**Самоспостереження** (с. 13) — об'єктивне спостереження за собою, своєю поведінкою, діями, думками, своїми особливостями та їх проявами в різних ситуаціях.

**Синергія** (с. 17) – сумарний ефект взаємодії двох або більше факторів, спільна дія яких суттєво перевершує ефект кожного окремо взятого фактора.

**Субсідія** (с. 119) – фінансова допомога, що виділяється з державного бюджету або спеціальних фондів і призначається певній людині.

**Стрес** (с. 75) – стан психічної напруги, тривоги, що є реакцією на життєві проблеми чи загрозливі ситуації.

## Т

**Травма** (с. 46) – ушкодження будь-якої частини тіла людини, порушення цілісності тканин та органів унаслідок якогось зовнішнього впливу.

## Ф

**Фізична форма** (с. 85) – здатність людини енергійно, без надмірної втоми виконувати щоденні вправи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку.

**Фізичний розвиток** (с. 80) – 1) процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя; 2) сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія тощо).

**Фінансові ресурси** (с. 122) – гроші, які є в розпорядженні людини та спрямовані на задоволення її потреб.

**Фінансова ціль** (с. 124) – конкретна сума грошей, яку людина хоче отримати через певний проміжок часу, діючи свідомо і докладаючи для цього зусилля.

**Формальний лідер** (с. 138) – людина, яка здійснює вплив на членів групи завдяки своєму статусу або посаді, яку обіймає, незалежно від того, чи має вона авторитет і довіру в цій групі.

## Ч

**Чинники небезпеки** (с. 27) – такі умови життєвого середовища, за яких людина та/або системи її життєзабезпечення зазнають шкідливого впливу.

Навчальне видання  
ЗАДОРЖНА Ліна Вікторівна  
(ЗАДОРЖНА-КНЯГНИЦЬКА Леніна Вікторівна)  
ПРИСЯЖНЮК Лариса Андріївна  
ГОЛЮК Оксана Анатоліївна  
ГРОШОВЕНКО Ольга Петрівна  
БЕЗЗУБЧЕНКО Ольга Анатоліївна  
БАЛАБАНОВА Наталя Василівна

## **ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ**

**Підручник інтегрованого курсу для 7 класу  
закладів загальної середньої освіти**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

*Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам  
"Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей"*

Головний редактор *Олексій Андрусич*  
Відповідальна за випуск *Катерина Будзинська*  
Редакторка *Наталія Пуряєва*  
Літературна редакторка *Галина Кузьменко*  
Коректорка *Наталія Пуряєва*  
Дизайн *Катерини Будзинської*

У підручнику використано ілюстрації з інтернет-ресурсів *pixabay.com*  
та *freepik.com* відповідно до умов стандартної ліцензії,  
а також фотоматеріали від дитячого продюсерського центру *Babyphotostars*.

Формат 70 × 100 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Ум. друк. арк. 13,61 + 0,32 форзац.  
Обл.-вид. арк. 9,70 + 0,51 форзац + 0,15 обкл.  
Наклад 36461 пр.  
Зам. № 607703.

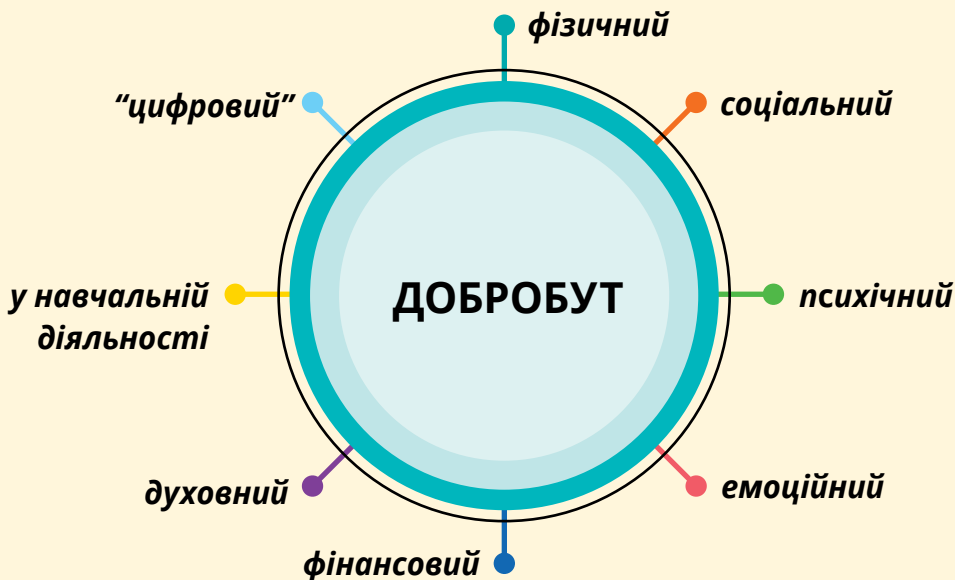
### **ТОВ "ВИДАВНИЦТВО "СВІТИЧ"**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,  
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 1203 від 21.01.2003 р.  
Адреса: вул. В. Винниченка, 7, м. Київ, 04053.

**SVITDOVKOLA.ORG**

Видрукувано у друкарні ТОВ "КОНВІ ПРІНТ",  
03680, м. Київ, вул. Антона Цедіка, 12.  
Свідоцтво ДК № 6115 від 29.03.2018 р.

**Дисклеймер (застереження).** Будь-які поради щодо безпеки та збереження здоров'я, подані в цьому підручнику, є загальними і спрямовані на формування культури здорового способу життя й відповідального ставлення учня/учениці до здоров'я та особистої безпеки. Для отримання медичних рекомендацій необхідно проконсультуватися з лікарем. Будь-яка інформація про особу чи товар, подана у підручнику, не призначена сформулювати або підтримати обізнаність та інтерес користувача підручника до цієї особи чи товару і наведена як ілюстрація з навчальною метою. Усі літературні й художні твори, які частково або повністю подано в підручнику, використані в цьому виданні навчального характеру як ілюстрації.



### **Фізичний добробут**

гарне самопочуття, відсутність хвороб, задоволеність своєю фізичною формою

### **Соціальний добробут**

наявність міцних соціальних зв'язків у спільноті (родина, однокласники, друзі тощо)

### **Психічний добробут**

позитивний спосіб мислення (позитивне ставлення до життя)

### **Емоційний добробут**

щирість прояву позитивних та негативних емоцій

### **Фінансовий добробут**

баланс між наявними фінансами та їх витратами

### **Духовний добробут**

здатність бачити сенс свого життя поза межами матеріального світу

### **Добробут у навчальній діяльності**

відчуття комфорту, що супроводжує пізнавальну діяльність

### **"Цифровий" добробут**

здорове, розумне взаємодія із сучасними технологіями, мобільними застосунками, корисними для здійснення мрій та досягнення поставлених цілей

# Головні принципи безпеки життєдіяльності



1

## ПЕРЕДБАЧАЙ!

- Розпізнавай небезпечні ситуації.
- Моделюй наслідки своїх дій.
- Оцінюй ризики.



2

## УНИКАЙ!

- Намагайся не наражатися на небезпеку.
- Не створюй небезпек.
- Вживай запобіжних заходів.



3

## ДІЙ!

- Не панікуй, будь готовим / готовою діяти у небезпечній ситуації.
- Знай, що і як треба робити у випадках небезпеки.
- Вір у свої сили, у порятунок і роби все можливе, щоб урятуватися і допомогти іншим.

## Здоровий спосіб життя

Режим праці і відпочинку



Розпорядок дня



Відмова від шкідливих звичок



Особиста гігієна



Психологічна рівновага



Рухова активність



Раціональне харчування



Загартування



## Як діяти, якщо ти опинився / опинилася на мінному полі?



**Зупинись і не рухайся!**



**Виклич рятувальників за номером 101**

Так, ти можеш користуватися мобільним телефоном, це єдиний спосіб порятунку.



**Залишаючись на місці, чекай на рятувальників**

Тільки рятувальники знають, як вибратися з пастки. Запам'ятай, міни часто ховають під землею, траву, тому більшість із них ти можеш не бачити.

## Як діяти, якщо бачиш підозрілий або вибухонебезпечний предмет?



**Зупинись!**



У жодному разі не наближайся до нього і не торкайся



Відійди якомога далі



Поклич дорослих



Зателефонуй рятувальникам за номером 101



## Як діяти, якщо ти став / стала свідком інциденту на мінному полі?



**Зупинись! Не підходь до людини на мінному полі**

Зберігай спокій, намагайся заспокоїти людину



**Виклич рятувальників і швидку допомогу**

Залишайся на місці, очікуючи на допомогу





**1**

## Повноцінний і різноманітний раціон

Споживай різноманітну їжу, щоб забезпечити організм достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів, мінералів, вітамінів і калорій.

**2**

## Питний режим

Для належної регуляції обміну речовин в організмі намагайся за день випивати 1,5–2,5 л води.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

**3**

## Чіткий режим харчування

- Не пропускай сніданок.
- Їж з інтервалами, не більшими за 5 годин.
- Споживай їжу 3–5 разів на день.

**4**

## Свідомий підхід до харчування

- Вживай корисну їжу, уникай шкідливих продуктів.
- Їж у спокійній атмосфері, без телефона, телевізора чи комп'ютера.
- Завчасно готуй перекуси.

*Розроблено на основі рекомендацій UNICEF*