

Наталія Поліщук
Павло Поліщук

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу
для 9 класу закладів загальної середньої освіти

Київ
«ГРАМОТА»
2026

УДК 613.(075.3)
П50

Поліщук Н., Поліщук П.

П50 Здоров'я, безпека та добробут : підручник інтегр. курсу для 9 кл. закл. загальн. середн. освіти.
Київ : Грамота, 2026. 160 с.

ISBN 978-617-559-061-4

Підручник укладено відповідно до модельної навчальної програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи» (авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.) для учнів 9 класу закладів загальної середньої освіти.

Подано поради та рекомендації щодо формування в школярів стійких переконань у пріоритеті здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей, бережливого, дбайливого й усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення.

До видання уміщено додатково інтерактивний електронний додаток.

УДК 613.(075.3)

Навчальне видання

ПОЛІЩУК Наталія Миколаївна, **ПОЛІЩУК** Павло Павлович

Здоров'я, безпека та добробут

**Підручник інтегрованого курсу для 9 класу
закладів загальної середньої освіти**

У підручнику використано ілюстративні матеріали,
що перебувають у вільному доступі в мережі «Інтернет».

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей».

Редакторка *С. Кашка*. Художня редакторка *О. Андрущенко*

Технічна редакторка *Л. Ткаченко*. Комп'ютерна верстка *Г. Нурко*. Коректорка *І. Барвінок*

Над технічним оформленням електронного додатка (е-додаток) працювала О. Грозна.

Формат 70×100/16. Ум. др. арк. 13,00. Обл.-вид. арк. 9,04.

Наклад прим. Зам. №



— інтерактивний електронний додаток до підручника.

https://lms.e-school.net.ua/courses/course-v1:Gramota+ZbdPol9+2025_T1/course/

Видавництво «Грамота». 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 25, оф. 15.

Електронна адреса: info@gramota.kiev.ua, www.gramota.kiev.ua

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру України
суб'єктів видавничої справи ДК № 341 від 21.02.2001 р.

Віддруковано в ТОВ «КОНВІ ПРІНТ». 03680, м. Київ, вул. Антона Цедіка, 12.

Свідоцтво ДК № 6115 від 29.03.2018 р.

ISBN 978-617-559-061-4

© Поліщук Н. М., Поліщук П. П., 2026

© Видавництво «Грамота», 2026

Дорогі дев'ятикласники та дев'ятикласниці!

Мабуть, ви вже переконалися, що здоров'я є найбільшою цінністю людини. Хороше здоров'я, яке людина розумно береже та зміцнює, забезпечує їй довге й активне життя. Людина — сама творець свого здоров'я.

Сподіваємося, що цей підручник допоможе вам отримати нову інформацію, удосконалити життєві навички, переконатися в цінності здоров'я і неповторності життя. Ви дізнаєтеся про феноменальність життя та сучасне уявлення про здоров'я, про складові самореалізації, самопізнання, формування особистості, характеру, самооцінки, а також поповните свої знання про психологічні та моральні якості людини.

У виданні запропоновано не тільки цікаву інформацію, а й багато практичних завдань, життєвих ситуацій, рольових ігор для розвитку важливих для вас умінь і навичок.

Вивчаючи інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», ви усвідомите, чому так важливо з раннього віку вести здоровий спосіб життя, загартовуватися, займатися фізичною культурою та дотримуватися правил особистої гігієни, керуючись принципами моральності, розумними шляхами досягати справжньої гармонії здоров'я. Маємо надію, що підручник допоможе вам у цьому.

Для кращого засвоєння навчального матеріалу використовуйте подані рубрики, піктограми та електронний додаток, QR-коди.



— Запам'ятайте!



— шукаємо інформацію;



— робота в парі;



— робота в групах;



— рольова гра;



— домашнє завдання.

Авторський колектив

Вступ

§1

Життя як феномен. Здоров'я — основний атрибут життя людини

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • основні ознаки феноменальності життя та здоров'я; • вияви феномену здоров'я людини; • ознаки здоров'я та хвороби; • основні ознаки й складові здоров'я людини та чинники впливу на нього; • чинники підтримання мотивації до здорового способу життя.

- За якими ознаками живі організми відрізняються від об'єктів неживої природи?

У чому полягає феномен життя

Феномен — незвичайне явище, рідкісний факт, який важко збагнути. І таким феноменом можна вважати життя.

Життя — це дивовижне й багатогранне явище, яке завжди привертало увагу філософів, мислителів, письменників і художників. Так, фізик-теоретик С. Гокінг, який займався космологією та чорними дірами, також розмірковував про унікальність і значущість життя, вважаючи його одним із найдивовижніших феноменів у Всесвіті: «Існування людини — це диво, яке доводить, що ми несемо в собі частинку Всесвіту, що пізнає себе».

Земля — крихітна краплина життя в безмежному космічному океані. Найближчі космічні системи розташовані від нашої планети на відстані кількох тисяч світлових років. Важко таке уявити? Проте це так. І те, що на ній існує життя, — це справжнє диво. Життя — це одне з найскладніших і найфундаментальніших понять. Спроби визначити це поняття часто залежать від контексту, галузі знань і навіть особистого світогляду.



Обговоріть подану інформацію про поширені підходи до визначення життя. Доповніть їх власними прикладами. Аргументуйте свою думку.

З погляду філософії, життя це як період існування від народження до смерті або як сукупність досвіду, свідомості та цілеспрямованості.

Більшість біологічних визначень ґрунтуються на спільних характеристиках, що відрізняють живі організми від неживої матерії.

У релігійному контексті життя розглядають не тільки як біологічний процес, а ще як дар, випробування або шлях до вищої мети, що має сенс, даний вищими силами.

Ви дорослішаєте, набуваєте життєвого досвіду, формується ваш світогляд, цінності, ви прагнете зрозуміти свою особливість і роль у житті. Адже життя людини є унікальним і неповторним, як неповторні її якості та здібності.



Як ви розумієте такий вислів: «Людина є найрозумнішою істотою на Землі, тож вона має бути відповідальною за свої вчинки й дії»?

Що таке здоров'я

Здоров'я — це найцінніший скарб, основа всього життя. Настрій, працездатність, прагнення до творчості залежать від стану здоров'я. Адже це саме той потенціал, який забезпечує людині можливість пристосуватися до змін довкілля, здолати хворобу, віддалити старіння. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я — це стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад». Стан здоров'я формується внаслідок взаємодії зовнішніх (природних, соціальних) і внутрішніх (спадковість, вік, стать) чинників.

У визначенні поняття «здоров'я», яке наведене в статуті ВООЗ, не враховано людей з уродженими або набутими порушеннями стану здоров'я.



Ознайомтеся з поданою інформацією та обговоріть її. Наведіть відомі вам приклади про феноменальність резервних можливостей організму людини, незважаючи на певні порушення стану здоров'я.

Збірна України посіла 7-ме місце в медальному заліку Паралімпійських ігор у Парижі–2024, здобувши 82 медалі. Найтитлованишим українським спортсменом став плавець *Андрій Трусов*, який виборов 2 золоті та 3 срібні медалі. Загалом 20 українських спортсменів стали мультимедалістами на цих іграх.



Андрій Трусов

Стівен Вільям Гокінг — англійський фізик-теоретик, космолог та автор багатьох наукових праць, директор із досліджень Центру теоретичної космології Кембриджського університету. Незважаючи на тяжке захворювання, діагностоване ще в молодості, С. Г. Гокінг прожив понад 50 років після встановлення діагнозу. Він пішов із життя у віці 76 років, залишивши після себе величезний науковий та культурний спадок.



Стівен Вільям Гокінг



Феномен — цілісне явище, яке має характерні для нього ознаки — атрибути. *Атрибут* — це необхідна, невід’ємна властивість, ознака або характеристика, що притаманна предмету, явищу або поняттю. Термін «атрибут» походить від латинського слова *attributum*, що означає *наданий, приписаний або доданий*. У широкому розумінні, атрибут — це те, що характеризує або визначає сутність чогось. Таким атрибутом та основною характеристикою життя людини є здоров’я.

Здоров’я, хвороба та проміжні стани

Не потребує доказу твердження, що бути здоровим краще, ніж бути хворим. На думку вчених, хвороба — це стан здоров’я, коли резерви його знижені або в ньому є порушення. Виникнення хвороби в людини — наслідок впливу на організм шкідливих природних і соціальних чинників, основними серед яких є: недостатня пристосованість організму людини до умов життя, фізіологічні особливості людини, спадковість, кліматичні чинники та соціальне середовище. Будь-яка хвороба — це порушення нормальної життєдіяльності організму під впливом зовнішніх або внутрішніх чинників, унаслідок чого знижуються його пристосувальні можливості.

Здоров’я і хвороба — два протилежні стани організму людини. Однак існує ще й проміжний стан — *передхвороба*, або *третій стан*. Нині в цьому стані перебуває більшість населення планети. Ознаками проміжного стану є неприємні суб’єктивні відчуття: роздратування, головний біль, слабкість, потемніння в очах під час різкої зміни положення тулуба, втрата апетиту, низька працездатність, задишка навіть за помірного фізичного навантаження, неприємні відчуття в ділянці серця тощо. Такий стан характерний для тих, хто веде малорухливий спосіб життя, неправильно харчується, має шкідливі звички тощо. Якщо організм подолає третій стан, то здоров’я поновиться.



Здоров’я



Передхвороба



Хвороба



Обговоріть ознаки здоров’я. Визначте їх у порядку значущості для вас. Наведіть приклади з власного життєвого досвіду. Як змінюватимуться ці ознаки, коли людина перебуватиме в станах передхвороби й хвороби?

Ознаки здоров'я

Хороше самопочуття та високий рівень енергії, відчуття бадьорості, відсутність хронічної втоми.

Здоровий, глибокий і безперервний сон, відчуття відпочинку після пробудження.

Стабільний артеріальний тиск, пульс, температура тіла.

Відповідність ваги та зросту (*пригадайте вивчене*).

Здатність контролювати емоції, адекватно реагувати на життєві події.

Здорова шкіра, волосся, нігті.

Рідкісні застуди й інфекційні захворювання.



У Стародавній Індії вважали, що бути здоровою людиною — це мистецтво, якому людина присвячує все своє життя. Як ви це розумієте?

Основні складники здоров'я

Здоров'я — найбільша цінність, подарована людині природою. Упродовж багатовікової історії людства на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділяли велику увагу. Представники різних наук і фахівці у сфері охорони здоров'я робили спроби проникнути в таємниці феномену здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним протягом усього життя, знаходити засоби для його збереження.

Сучасна наука передбачає цілісний, або холістичний (з грецьк. *цілісність*), погляд на здоров'я як феномен. Є принаймні чотири складники здоров'я: фізичний, психічний (розумовий), соціальний (суспільний) і духовний. Ці складники є невід'ємними один від одного, перебувають у тісному взаємозв'язку й сукупно визначають стан здоров'я людини.



Обговоріть основні складники здоров'я (*мал. 1*). Проаналізуйте кожний складник здоров'я стосовно себе. Поміркуйте, які навички й уміння вам потрібно набути для збереження та зміцнення здоров'я.



фізичний



соціальний



духовний



психічний

Мал. 1. Основні складники здоров'я

Фізичний складник здоров'я охоплює стан і функціонування всіх систем організму, його здатність до фізичної активності, опірність до захворювань та адаптацію до змін навколишнього середовища. Це не лише відсутність хвороб, а стан, за якого організм ефективно функціонує, даючи можливість людині повноцінно жити, працювати й відпочивати.

Психічний складник здоров'я полягає в розумінні людиною своїх почуттів і культурі їхнього виявлення, визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її душевне благополуччя, здоров'я, дає змогу їй нормально розвиватися, творчо сприймати довкілля.

Соціальний складник здоров'я передбачає діяльне ставлення до світу, тобто активну життєву позицію, адже те, що людина отримала від природи, вона може реалізувати тільки в суспільстві.

Духовний складник здоров'я — це система цінностей і мотивів поведінки людини та її зв'язок із довкіллям. Духовно багата людина бачить красу природи, людей і витвір їхнього мистецтва. Вона визнає загальнолюдські й національні цінності, норми спілкування та стосунки з оточенням, ставиться з повагою до поглядів інших людей і результатів чужої праці.

Здоровий спосіб життя

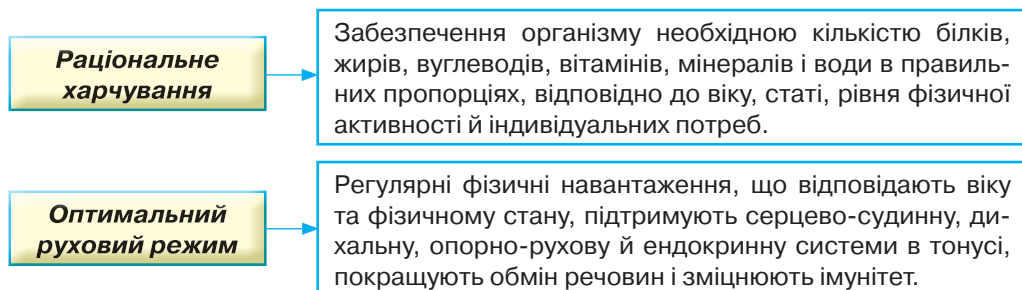
Дотримання здорового способу життя сприяє формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я, інтелектуальному й духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) — це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх напрямках. Здоровий спосіб життя ґрунтується на біологічних і соціальних принципах.

Біологічні принципи ЗСЖ впливають із фундаментальних потреб і функцій людського організму. Це ті аспекти, які безпосередньо впливають на фізіологію, біохімію і генетику людини, забезпечуючи її фізичне виживання та оптимальне функціонування.



Обговоріть подану схему та спрогнозуйте наслідки, якщо підлітки нехтують цими принципами.

Біологічні принципи здорового способу життя



§ 1. Життя як феномен. Здоров'я — основний атрибут життя людини

Повноцінний сон і відпочинок	Забезпечення повноцінного та якісного сну для відновлення нервової системи, гормонального балансу й загальної регенерації організму.
Дотримання циркадних ритмів	Уживання їжі, робота й відпочинок приблизно в один і той самий час, що підтримує стабільність внутрішнього середовища.
Загартовування	Поступове пристосування організму до змінних умов (температура, вода), що підвищує його опірність до простудних та інфекційних захворювань.
Уникнення шкідливих звичок	Відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю, уживання наркотиків, які є потужними біологічними отрутами, що руйнують клітини, органи й системи організму.

Соціальні принципи ЗСЖ відображають вплив соціуму, культури, відносин та умов життя на здоров'я людини. Вони охоплюють психологічні, емоційні й інтелектуальні аспекти, а також взаємодію з навколишнім середовищем.



Проаналізуйте чек-лист «Соціальні принципи ЗСЖ». Доповніть його прикладами. Як, на вашу думку, соціальні принципи ЗСЖ впливають на життя людини?

Побудова здорових відносин.

Активна участь у житті суспільства.

Принцип безпеки й екологічної свідомості.

Безпечне середовище.

Управління стресом.

Розвиток позитивного мислення.

Навчання та інтелектуальний розвиток.

Принцип доступності медичної допомоги та профілактики.

Отримання достовірної інформації про здоров'я та способи його збереження.

Чинники підтримання мотивації до здорового способу життя

Щоб мотивувати себе до здорового способу життя, важливо застосовувати стратегії, які працюють саме для вас і допоможуть підтримувати зміни надовго. Визначте свої справжні причини та запитайте себе: «Навіщо мені це потрібно?» Установіть реалістичні й досяжні цілі. Для

цього не намагайтеся змінити все відразу. Якщо ви раніше не займалися спортом, почніть із 15-хвилинних прогулянок тричі на тиждень. Поділіть великі цілі на малі. Використовуйте SMART-цілі: вони мають бути Специфічними, Мислимыми, Актуальними, Релевантними, Терміновими. Ведіть щоденник, куди записуйте свої тренування, харчування, зміни ваги чи об'ємів. Відзначайте, коли ви досягаєте невеликої мети (наприклад, пройшли 10 тисяч кроків за день або відмовилися від солодкого на тиждень), нагородіть себе чимось, що не суперечить вашим здоровим звичкам (наприклад, придбайте нову книжку, відвідайте кіно-театр). Велике значення для зміцнення здоров'я має і правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання.

Народна мудрість стверджує: «Бережи здоров'я змолоду», тобто розумніше дбати про збереження свого здоров'я до того, як воно погіршиться, щоб якнайдовше жити активно та щасливо. Адже можливості людини величезні, резерви необмежені. Потрібно тільки задуматися про це до того, як можливості будуть утрачені, а резерви вичерпані (мал. 2).



Мал. 2. Можливості та резерви людини: а) відповідальне ставлення до життя і здоров'я; б) вольові якості, віра у власні сили; в) підтримка однодумців

Кроки до успіху

Життя — це виняткове й унікальне явище. Народна мудрість стверджує: «Життя — це, мабуть, єдина цінність людини, яку неможливо замовити або купити. За неправильного ставлення його можна легко втратити». А здоров'я — атрибут життя. Щоб чогось досягти в житті, здійснити свої бажання, відчувати себе щасливим, потрібно мати міцне здоров'я.

Здоров'я — найцінніше, що є в людини, бо тільки здорова, усебічно розвинена людина здатна бути справжнім творцем власної долі.

Кожний / кожна з вас буде спроможним / спроможною створити резерви здоров'я та зберегти його надовго, якщо обере раз і назавжди здоровий спосіб життя. Оттавська хартія сприяння здоров'ю (1986) визначила вісім чинників, які дають можливість кожній людині реалізувати свій потенціал здоров'я. Це — мир, дах над головою, справедливість і рівність, освіта, повноцінне харчування, достаток, стабільна екосистема, сталі ресурси. (Ознайомтеся з ними докладніше в додатку 1).

У реальному житті фізичний, психічний, духовний й соціальний складники здоров'я взаємопов'язані. Водночас кожний із них є багатограним і неповторним. Тільки в їхньому поєднанні формується і розвивається здоров'я людини.

Запитання та завдання

1. Що таке *феномен*? Чому життя вважають феноменом?
2. Чому здоров'я є важливою цінністю життя людини?
3. Яке місце посідає здоров'я у вашому житті?



Обговоріть із батьками або близькими людьми, думка яких для вас важлива, хто з них має міцне здоров'я і хоче прожити довге та щасливе життя.



Знайдіть інформацію про відомих людей, їхній життєвий шлях, який привів їх до успіху. Розпитайте в батьків або в близьких вам людей про їхнє життєве кредо.

§2

Життєве кредо. Сфери життя людини, планування життя. «Колесо балансу» життєвих сфер

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • сфери життя людини; • необхідність планувати життя; • уміння аналізувати свій спосіб життя, особисті завдання; • вміння розробляти довгострокові плани, ураховуючи важливі сфери життя.

- Які життєві навички потрібно вам розвинути, щоб бути успішними в житті?

Сфери життя людини

Ви вже знаєте, що людина — невід'ємна частина природи. Її поява — наслідок загального світового процесу, результатом якого є життя в різних його формах, а людина є формою цього життя — так само, як тваринний і рослинний світ. Людина може й повинна жити в гармонії з природою, іти з нею пліч-о-пліч.

Людина — істота соціальна, і роль соціального середовища має надзвичайно велику силу. Саме суспільство (організована сукупність людей, об'єднаних характерними для них стосунками) є носієм людських цінностей, переконань і людських стосунків. Стосунки між людьми в межах суспільства називають *соціальними*. Які ж є сфери життя людини (мал. 3–5, с. 12)?

Особиста сфера — це внутрішній світ людини, її самосвідомість, емоції, думки, цінності, переконання та особистісні якості. Сюди ж належать здоров'я (фізичне та ментальне), саморозвиток, хобі й інтереси.

Соціальна сфера — одна з найважливіших сфер життя суспільства, у якій реалізуються соціальні інтереси всіх верств населення, відносини суспільства й особи, умови праці та побуту, здоров'я, відпочинку. Це родинні стосунки, дружба, спілкування, участь у соціальних групах, громадянська активність, волонтерство тощо.

Економічна сфера — цілісна підсистема суспільства, що забезпечує виробництво, розподіл, обмін і споживання товарів і послуг.



Мал. 3. Піклуватися про здоров'я — важливо



Мал. 4. Розвинене виробництво — запорука добробуту



Мал. 5. Освіта, наука, мистецтво — складники культури суспільства

Політична сфера — це стосунки між людьми, пов'язані насамперед із владою, які гарантують спільну безпеку.

Духовна сфера — система взаємин між людьми, яка відображає моральне життя суспільства, прагнення до пізнання та самовдосконалення.

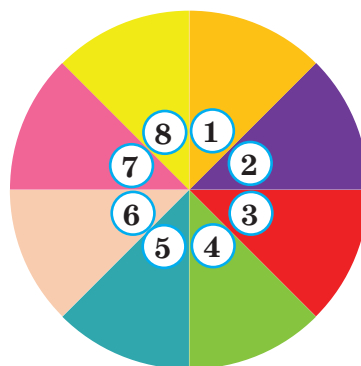
Ці сфери не існують окремо, вони тісно переплітаються і впливають одна на одну. Наприклад, проблеми у фінансовій сфері можуть вплинути на особисте життя, а задоволеність професією часто сприяє покращенню соціальних стосунків. Збалансований розвиток усіх цих сфер є ключем до повноцінного та щасливого життя.

Що таке «колесо балансу» життєвих сфер

Кожна людина почувається успішною, якщо може реалізувати себе в усіх сферах життя. Існують різні думки щодо того, які сфери життя важливі.

«Колесо балансу» життєвих сфер — це потужний інструмент самоаналізу та планування, що дає змогу оцінити поточний стан різних аспектів вашого життя. Уявіть собі звичайне колесо, розділене на кілька секторів, кожен із яких представляє важливу сферу вашого життя (мал. 6). Людина, залежно від особистих поглядів, цінностей, визначає для себе кілька значущих сфер життя і заповнює ними весь свій час, а інші вважає другорядними. Ідея полягає в тому, що для плавного й ефективного руху по життю, ваше колесо має бути максимально круглим, тобто збалансованим.

1. Фізичний стан, енергія, харчування, спорт, сон.
2. Доходи, витрати, заощадження, фінансова стабільність.
3. Робота та кар'єра
4. Освіта й навчання.
5. Родина.
6. Відпочинок, дозвілля.
7. Внутрішня гармонія, цінності, віра, творчість.
8. Оточення, партнери, друзі, колеги.



Мал. 6. «Колесо балансу» життєвих сфер

Пізнаємо себе

Намалюйте (в зошиті) власне «колесо балансу» життєвих сфер. Оцініть кожну сферу. Подумайте, наскільки ви задоволені кожною сферою свого життя. Оцініть її за шкалою від 0 до 10, де 0 — повна незадоволеність, а 10 — повне задоволення. Поставте позначку на відповідній лінії в кожному секторі. Плавнo з'єднайте всі позначки, щоб отримати фігуру. Проаналізуйте результат. Погляньте на отриману фігуру. Наскільки вона подібна до колеса? Де є «перекося»? Ці нерівності вказують на сфери, які потребують вашої уваги. Які важливі аспекти вам складно збалансувати на цьому етапі свого життя? Сформулюйте план дій: для 1–2 найменш задоволених сфер визначте конкретні, реалістичні кроки, які ви можете зробити, щоб покращити ситуацію.



«Колесо балансу» — це не статична діаграма, а живий інструмент, який ви можете переглядати й оновлювати кожні кілька місяців, щоб відстежувати свій прогрес і коригувати свої завдання. Спробуйте! Це може стати першим кроком до більш гармонійного та щасливого життя.

Необхідність планувати життя

Що таке *планування життя*? Чи плануєте ви своє життя? Чи складаєте ввечері план на наступний день, ставите собі завдання і потім цей план реалізуєте? А може, щось заважає вам це робити? На жаль, більшість людей живуть, не ставлячи перед собою жодних завдань: їх цілком замінюють сподівання, мрії, фантазії, невпевненість у завтрашньому дні.

Планування життя — це побудова конкретного плану свого життя на день, місяць, рік тощо. Воно важливе для тих людей, хто відповідально ставиться до життя, хто хоче багато зробити й досягти поставленої мети. План вашого дня — це ваше майбутнє сьогодні. План на місяць і квартал — запорука ефективної праці. Ваш план на рік і на життя — це ваше майбутнє.



Планування життя — це більше, ніж просто встановлення мети та завдань; це узгодження ваших дій із вашими цінностями та створення насиченого життя. Воно передбачає розгляд різних аспектів вашого життя та прийняття свідомих рішень щодо того, де ви хочете бути в майбутньому.



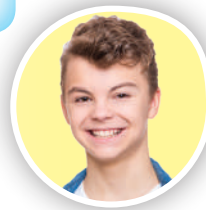
Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як вони розуміють правила для ефективного планування життя. Чи погоджуєтеся ви з ними? Доповніть їх власними висловленнями.



— Я вважаю, що потрібно бути гнучким і готовим переглядати плани через зміни обставин.

— Потрібно починати з однієї або двох сфер, які зараз здаються для мене найважливішими.

— Я щокварталу визначаю час для перегляду свого прогресу, для внесення необхідних коректив у свій план.





— А мені здається, що потрібно планувати все своє життя відразу.

— Ніколи не переглядаю і не коригую свої плани. Корективи тільки шкодять.

— Завжди уявляю, як я досягаю своєї мети. Це може бути потужним мотиватором.



Про особисті завдання та довгострокові плани

Планування життя можна порівняти з багатоповерховим будинком, фундаментом якого є ваші життєві цінності. З них і треба розпочинати планування. Визначивши цінності, сформулюйте особисті життєві завдання. Що яскравіше й конкретніше ви зможете побачити бажаний результат, то краще. Щоб ефективніше рухатися по життю в обраному напрямі, зверніть увагу на людей, які вас оточують щодня: однокласників та однокласниць, друзів, родичів, батьків. Можливо, треба переосмислити стосунки із цими людьми й ці нові погляди врахувати у вашому життєвому плануванні.

Важливий момент у плануванні власного життя — план особистого розвитку. Як ви хочете розвиватись уже сьогодні, на найближчому тижні, у найближчий місяць чи рік? Навіть якщо з оточенням, цінностями й завданнями у вас усе добре, то для повноцінного планування життя вам може не вистачити елементарних життєвих навичок і корисних звичок. *(Пригадайте вивчене раніше.)* Наприклад, звичку відкладати все на останній день доведеться замінити на звичку робити все вчасно. Якщо ви налагодили своє життя та відчуваєте, що вам під силу великі справи й досягнення, задумайтесь про свою найголовнішу мету, якої ви прагнете досягти.

Для того щоб зважитися змінити своє життя і розпочати діяти, іноді людині потрібно небагато — усього лише мотивація, або життєве кредо.

Кредо (від латин. *credo* — *віру*) — символ віри, світогляду, переконань. Ви, мабуть, чули про творче кредо, життєве кредо, яке властиве кожній людині.

Життєве кредо — це короткий, але глибокий вислів, який відображає ваші основні переконання, принципи та цінності. Це своєрідний особистий девіз, що слугує орієнтиром у повсякденному житті, допомагає приймати рішення та залишатися вірним собі в різних ситуаціях. Це не просто красиві слова, а філософія, що формує ваш світогляд і впливає на ваші дії. Створення свого кредо — це процес самопізнання, це орієнтир, з яким звирятися, це дороговказ, за яким рухатися.



Проаналізуйте запитання, які допоможуть вам сформулювати свій девіз життя — життєве кредо. Яких завдань, життєвих цінностей та принципів вам потрібно дотримуватися в житті?

Подумайте про моменти у своєму житті, коли ви почувалися найщасливішими, найбільш вмотивованими або коли долали значні труднощі. Що керувало вами в ті моменти?

Пізнаємо себе

Що для вас найважливіше в житті? (Наприклад, чесність, доброта, розвиток, свобода, сім'я, служіння іншим.)

Які принципи керують вашими діями? (Наприклад, завжди вчитися, бути вдячним, ніколи не здаватися, допомагати нужденним.)

Яким ви хочете бути? (Наприклад, сміливим, мудрим, співчутливим, стійким.)

Що ви хочете залишити у світі?

Які виклики ви найчастіше долаєте та як ви це робите?

Ваше життєве кредо — це ваш компас. Воно може бути джерелом сили у важкі часи та нагадуванням про те, що для вас справді важливо.

Життєві кредо великих людей часто є потужними джерелами натхнення, адже вони викристалізують мудрість, отриману через досвід, успіхи та невдачі. Ці вислови відображають їхні глибинні переконання, що формували їхні дії та впливали на світ.



Обговоріть висловлювання видатних людей. Як ви розумієте їх? Які з висловлювань можуть стати для вас стимулом для значних змін? Сформулюйте свою думку щодо власного життєвого кредо. Що вам ще потрібно зробити, аби успіх і позитивні емоції були у вашому повсякденному житті?

«Борітеся — поборете! Вам Бог помагає! За вас правда, за вас сила і воля святая!» (Т. Шевченко).

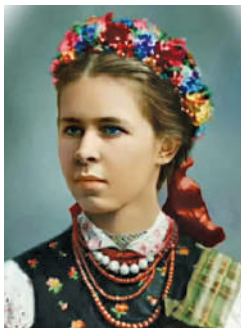
«Contra spem spero!» (Без надії сподіваюсь!) (Леся Українка).

«Наша історія — це наше майбутнє», «Україна єдина й неподільна» (М. Грушевський).

«Роби маленькі справи з великою любов'ю» (Мати Тереза, католицька черниця, лауреат Нобелівської премії миру).



Т. Шевченко



Леся Українка



М. Грушевський



Мати Тереза

Кроки до успіху

Кожний та кожна з вас у своєму житті робить вибір щодо подальших життєвих перспектив. Проте іноді складається так, що доводиться робити те, що вам не до вподоби. Та нічого не вдієш, є таке слово *потрібно*. Щоб досягти успіху в житті, насамперед треба грамотно його спланувати — продумати оптимальний перелік справ і загальний напрям життя, що відповідає вашим життєвим цінностям.

Грамотне планування життя допомагає самоконтролю, розвиває самоповагу, наповнює оптимізмом, додає зібраності й енергії. Розпочніть планувати життя з найпростішого — складіть список справ і занять на кожний день. І зробіть це вже сьогодні. Не треба шукати відмовки: «Я не можу», «Мої обставини цього не дозволяють», «У мене такий характер», «Я живу в таких умовах...» — усе це абсолютна правда й водночас чудові відмовки, щоб відкласти на потім.

Найважливішою передумовою високої працездатності, міцного здоров'я та доброго самопочуття, які так необхідні в здійсненні ваших планів і сподівань, будуть суворий режим і чіткий розпорядок дня:

- життя без шкідливих звичок, відмова від «руйнівників» здоров'я — куріння, наркотиків, алкоголю, а також від зловживання телевізором і комп'ютером;
- оптимальний руховий режим, активність, спорт;
- розумне чергування роботи й відпочинку, правильний розпорядок дня (вчасно лягати спати й прокидатися вранці);
- здорове харчування, загартовування, особиста гігієна, позитивні емоції тощо.

Пам'ятайте, що тільки ви можете приймати рішення, від яких залежить ваше життя.

Запитання та завдання

1. Які є сфери життя людини? Яка з них, на вашу думку, найважливіша?
2. Як ви розумієте поняття «життєве кредо»?
3. Яке значення має здоровий спосіб життя в реалізації довгострокових планів людини?



Обговоріть із батьками або близькими людьми, думка яких для вас важлива, власне «колесо балансу» життєвих сфер. Як потрібно ставитися до всіх сфер життя, щоб воно було гармонійним?



Підготуйте повідомлення на тему «Безпека як базова потреба людини».



Розділ 1

БЕЗПЕКА

§3–4

Сучасний комплекс проблем безпеки. Безпека як базова потреба людини. Заходи безпеки на різних рівнях. Захист життя і здоров'я у воєнний час. Психологічна самодопомога в кризових ситуаціях

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному й глобальному рівнях; • основні пріоритети та сфери національної безпеки України; • роль безпеки в ієрархії потреб; • особливості захисту життя і здоров'я у воєнний час, набір технік і стратегій, які допомагають впоратися зі стресом.

Небезпека — це будь-яке явище, здатне заподіяти шкоду життєво важливим інтересам людини.

Безпека — це стан певних умов життєдіяльності людини, за яких в її оточенні відсутні (або зведені до мінімуму) зовнішні чинники, що загрожують її життю та здоров'ю.

- Які бувають потреби людини?

Безпека як потреба людини

Найвищою потребою людини є духовний розвиток, який спонукає її дбати не тільки про безпеку свою та близьких, а й про безпеку наступних поколінь і всього живого на Землі. Потреба в безпеці належить до базових, першочергових потреб людини, коли існуванню суспільства, життю людини, її власності й благополуччю не загрожують ніякі деструктивні чинники. Потреба в безпеці має об'єктивний характер і реалізується як на індивідуальному, так і на колективному (груповому) рівнях (*пригадайте вивчене*). Зазначимо, що, на відміну від багатьох інших потреб, потребу в безпеці неможливо повністю задовольнити, адже загрози безпеці існують постійно. Гарантування безпеки для будь-якого суспільства є життєво важливим інтересом. Задоволення таких інтересів здійснюють спеціалізовані органи та сили, що мають відповідні функції і засоби.



Як ви розумієте вислів: «Небезпеці краще йти назустріч, ніж очікувати її на місці» (Сократ)?

Найбільша цінність суспільства — людина, її життя та здоров'я. Проте з кожним роком кількість чинників, що негативно впливають на них,

збільшується. Найчастіше їх породжує сама людина: її діяльність, небезпечна поведінка, науково-технічний прогрес. Як складник біосфери, людина постійно взаємодіє з довкіллям, змінює його, пристосовуючи до власних потреб, і водночас безпосередньо залежить від нього. Для забезпечення життєдіяльності людина повинна дихати чистим повітрям, харчуватися нешкідливими продуктами, жити в безпечних умовах. Чи можлива абсолютна безпека? Ні, будь-яка діяльність є потенційно небезпечною. Тому важливо вміти запобігати ризикам, які можуть призвести до того чи іншого виду небезпеки.

Розрізняють поняття «національна безпека» і «громадська безпека». Так, у Законі України «Про національну безпеку України», національну безпеку визначено як *«захищеність життєво важливих інтересів людини й громадянина, суспільства та держави й забезпечення сталого розвитку суспільства, своєчасного виявлення та нейтралізації реальних і потенційних загроз національним інтересам»*.

Стратегія національної безпеки України. Сфери національної безпеки



Стратегія національної безпеки України — це система офіційно прийнятих сучасних поглядів держави на потреби, цінності, інтереси особи, суспільства й держави, загрози та небезпеки, а також напрями, засоби й способи їхнього забезпечення в умовах дії реальних чи потенційних загроз.

Правову основу у сфері національної безпеки України становлять Конституція України й інші закони України, міжнародні договори, згоду на обов'язковість яких надала Верховна Рада України, а також видані для виконання законів інші нормативно-правові акти.



Як ви розумієте вислів: «Головна основа будь-якої держави — це хороші закони та добре військо» (Н. Макіавеллі)?

Об'єктами національної безпеки є:

людина
й громадянин —
їхні конституційні
права та свободи

суспільство — його духовні,
морально-етичні, культурні,
історичні, інтелектуальні
та матеріальні цінності,
інформаційне й навколишнє
природне середовище та
природні ресурси

державу —
її конституційний
лад, суверенітет,
територіальна
цілісність
і недоторканність

Види та рівні загроз

Залежно від конкретних потреб, існують різні системи класифікації видів і рівнів загроз — за джерелом походження, локалізацією, наслідками, збитками, сферою прояву, структурою, характером впливу на людину тощо.

За джерелом походження —	розрізняють загрози: природні, техногенні, антропогенні, екологічні, соціальні, біологічні.
За характером дії на людину —	загрози поділяють на: фізичні, хімічні, біологічні, психофізіологічні.
За локалізацією —	це загрози, пов'язані з літосферою, гідросферою, атмосферою, космосом. <i>(Пригадайте вивчене з курсу географії.)</i>
За наслідками, що спричинили загрозу здоров'ю, —	це втома, захворювання, травми, аварії, пожежі, летальні наслідки тощо.
За нанесеними збитками —	соціальні, технічні, екологічні, економічні загрози.
Сфери прояву загроз —	побутова, спортивна, дорожньо-транспортна, виробнича, військова тощо.

Що таке громадська безпека



Громадська безпека — це стан захищеності суспільства, таких його цінностей, як життя та здоров'я людей, власності, довкілля, нормальної діяльності підприємств, установ та організацій, від небезпечних посягань.

Хто повинен гарантувати стан громадської безпеки? До кого людина може звернутися в разі потреби її забезпечення? Це органи державної влади (держава), органи місцевого самоврядування, недержавні об'єднання та формування тощо. Це також органи виконавчої влади, які здійснюють функції забезпечення громадської безпеки: прокуратура, Національна поліція України, Міністерство внутрішніх справ України, Міністерство оборони України, Служба безпеки України, Міністерство охорони здоров'я України тощо (*мал. 7*).

Безпека людини та право. Конституція України та національне законодавство гарантують багато прав і свобод. Як зазначено в Конституції України, ніхто не може бути обмежений у своїх правах на підставі раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного й соціального походження, майнового стану та за іншими ознаками.

Особиста безпека людини — це стан захищеності її життєдіяльності від безпосередніх загроз її життю, здоров'ю, тілесній неушкодженості,

а також особистій свободі. Фізичні й особистісні права, які необхідні для фізичного існування, розвитку та безпеки людини, — це передусім невід’ємне право на життя (*ст. 27 Конституції України*).

Так, в Україні скасовано смертну кару як міру покарання навіть за найтяжчі злочини. Державна миролюбна політика, яка унеможливорює війни та конфлікти, ефективна боротьба зі злочинністю, відповідний рівень системи охорони здоров’я (запобігання дитячій смертності, боротьба з онкозахворюваннями тощо) є гарантією особистісної безпеки людини.

Стаття 28 Конституції України закріплює право кожного на повагу до його гідності й установлює норму, за якою катування та інші жорстокі, нелюдські або такі, що принижують гідність, види поводження і покарання є грубим порушенням прав людини.

Статтею 29 Конституції України передбачено право кожної людини на свободу й особисту недоторканність. Це право як одне з найважливіших прав людини передбачає презумпцію невинуватості, процесуальні права людини під час попереднього слідства, судочинства, у разі позбавлення волі; право на компенсацію, якщо людина стала жертвою незаконного затримання або арешту, а також на охорону здоров’я, медичну допомогу (*ст. 49*). Конституція України гарантує кожному недоторканність житла, таємницю листування, телефонних розмов, телеграфної та іншої кореспонденції (*ст. 30*). Ніхто не може зазнавати втручання в особисте й сімейне життя громадян (*ст. 32*). До права на особисту безпеку, крім традиційного складника — безпеки фізичної, також належить і право на психологічну безпеку. Конституція України гарантує кожному право на свободу світогляду та віросповідання (*ст. 35*). Разом із тим в Україні заборонено створення та діяльність тоталітарних релігійних організацій (*пригадайте*: тоталітарна релігійна організація — організація, діяльність якої спрямована на порушення прав і свобод громадян через використання заходів небезпечного психологічного впливу).



а



б



в

Мал. 7. Завдання національної поліції (а), військових (б), лікарів (в) — гарантувати громадську безпеку



У 1994 р. знаковою публікацією стала доповідь Програми розвитку ООН (ПРООН) про людський розвиток, яка ввела та популяризувала концепцію людської безпеки. Цей звіт кардинально змінив традиційні погляди на безпеку, розширивши її від суто державної та військової сфери до фокусу на індивідуальній безпеці та благополуччі людей. Упровадження концепції людської безпеки мало значний вплив на міжнародну політику розвитку, заохочуючи держави та міжнародні організації до більш комплексного підходу до вирішення глобальних проблем.



Обговоріть подані схему «Складники безпеки людини» (відповідно до Програми розвитку ООН (ПРООН) та «хмару» слів (мал. 8). Знайдіть у «хмарі» характеристики, що властиві кожному складнику безпеки. Змоделюйте взаємозв'язки між складниками безпеки людини.



доступ до достатньої та поживної їжі
захист від хвороб і доступ до медичного обслуговування
гарантія базового доходу та доступ до економічних можливостей
захист від деградації навколишнього середовища й екологічних катастроф
збереження культурної ідентичності та традиційних зв'язків
захист від фізичного насильства, злочинності й тероризму
забезпечення поваги до основних прав людини та свобод

Мал. 8. «Хмара» слів-складників безпеки

Екологічна безпека — це компонент національної безпеки, який забезпечує захищеність життєво важливих інтересів людини, суспільства, довкілля та держави від реальних або потенційних загроз, що створюють антропогенні або природні чинники стосовно навколишнього середовища.

Об'єктами екологічної безпеки є природні ресурси та довкілля як матеріальна основа державного й суспільного розвитку. Нині через неухильне насичення природного середовища технікою людина дедалі більше прагне спілкуватися з природою — джерелом відновлення її фізичних і духовних сил. Для відпочинку багато людей виїжджає з міст на природу — у ліси, на береги річок та озер. Чому ж деякі люди по-хижацькому ставляться до природи, руйнують її? Це відбувається тому, що таку моральну норму, як любов до природи, дехто розуміє як споживацьку. Моральна норма — бережливе ставлення до природи — повинна змінити традиційне ставлення до неї як до невичерпного джерела ресурсів, які можна витрачати, не дбаючи про збереження (мал. 9). Важливо, щоб людина не ставила особисті інтереси над інтересами суспільства.



Мал. 9. Збережемо природу!

Відповідно до статті 16 Конституції України, гарантування екологічної безпеки й підтримання екологічної рівноваги на території України, подолання наслідків Чорнобильської катастрофи — катастрофи планетарного масштабу, збереження генофонду українського народу є обов'язком держави. Тож першочерговими проблемами екологічної безпеки є збереження генофонду людства, виживання, забезпечення права на життя та сприятливе природне середовище.



Обговоріть подані висловлення ваших однолітків і дайте оцінку з погляду моралі про розв'язання суперечностей між науково-технічним прогресом і завданням збереження природи.



— Людина, якщо хоче зберегти природу, має зрозуміти, що вона є невід'ємною частиною природи, а не її господарем.

— Наші дії мають прямий вплив на довкілля, і його руйнування веде до руйнування нашого власного життя.

— Треба усвідомити, що природні ресурси не є нескінченними.

— Прийняти особисту відповідальність і зрозуміти, що кожен крок, навіть невеликий, має значення.



Економічна безпека людини передбачає гарантування доходів людини, достатніх для задоволення наявних потреб. Згідно з Конституцією України, до соціальних прав, від яких залежить економічна безпека людини, належать права на працю (ст. 43), соціальний захист (ст. 46), житло (ст. 47), достатній життєвий рівень (ст. 48), а також на медичне страхування (ст. 49).

Продовольча безпека — це такий рівень продовольчого забезпечення населення, який гарантує соціально-політичну стабільність у суспільстві, виживання та розвиток нації, особи, сім'ї, стійкий економічний розвиток. Продукти харчування відіграють важливу роль у життєдіяльності людини. Тому розвиток харчової промисловості та сільськогосподарська продукція, що є основою харчування, набувають значення демографічного чинника, що є основним у забезпеченні природних потреб людини. Вивчення проблем продовольчої безпеки має значну актуальність. Нині у високорозвинених країнах населення надає перевагу екологічно чистим продуктам харчування. Однак для отримання високих урожаїв виробники застосовують засоби хімічного захисту сільськогосподарських рослин, мінеральні й органічні добрива, що за певних умов негативно позначається на якості продуктів харчування. Щоб отримати високі прибутки, підприємці намагаються надати своїй продукції привабливого вигляду, своєрідного смаку тощо. Для цього зазвичай використовують небезпечні для людини синтетичні барвники, наповнювачі, харчові добавки, генетично модифіковані організми.

Інформаційна безпека держави характеризується ступенем захищеності, отже, стійкістю основних сфер життєдіяльності (економіки, науки, техносфери, сфери управління, військової справи, суспільної свідомості тощо) до небезпечних (дестабілізуючих, деструктивних, таких, які суперечать інтересам країни, тощо) інформаційних впливів, причому як до впровадження, так і до вилучення інформації. Поняття «інформаційна безпека» не обмежується безпекою технічних інформаційних систем чи безпекою інформації в цифровому або електронному вигляді, а стосується всіх аспектів захисту інформації незалежно від форми, у якій вона перебуває.

Військова безпека — це стан захищеності прав і свобод громадян, базових інтересів і цінностей суспільства та суверенної держави від можливих зазіхань із застосуванням військової сили. Основною метою гарантування воєнної безпеки є усунення зовнішніх і внутрішніх загроз національній безпеці держави у воєнній сфері та створення сприятливих умов для гарантованого захисту її національних інтересів. Особливість військової безпеки полягає в тому, що вона є частиною державної і водночас функціонує як самостійне явище. Військові аспекти мають усі інші види безпеки — соціальна, економічна, екологічна, інформаційна тощо.



Моделюємо ситуацію. Обговоріть подані ситуації. Визначте, який вид безпеки людини було порушено в кожній із них. Змодельуйте її наслідки й алгоритм дій, який допоможе вам вирішити ситуацію.

1. Після затримання громадянина, йому відмовили в наданні безоплатної правової допомоги та здійснювали тиск на адвоката, якого запропонували родичі.

2. У приватному підприємстві робітники працюють без трудових угод, понаднормово без належної компенсації та без дотримання норм відпочинку.

3. Підприємство не ввело в дію очисні споруди й почало працювати, викидаючи відходи виробництва в річку.

4. Родина поклала гроші в банк на депозит, проте внаслідок фінансової кризи банк збанкрутів.

5. Громадянка придбала продукти харчування через інтернет. Коли відкрила посилку, побачила, що на продуктах відсутня важлива інформація, зокрема термін придатності, склад тощо.

6. Під час чергових виборів депутатів виборці побачили, що розподіл ефірного часу між кандидатами несправедливий, бо перевага надається кандидатам від влади.



Як ви розумієте вислів: «Людство має покласти край війні, або війна покладе край людству» (Дж. Ф. Кеннеді)?

Захист життя і здоров'я у воєнний час є надзвичайно важливим завданням, яке охоплює цілий комплекс заходів як на державному, так і на індивідуальному рівнях.

Цивільний захист на державному рівні

Оповіщення населення	Системи оповіщення про повітряну тривогу, артилерійські обстріли, хімічні загрози є критично важливими.
Укриття та захисні споруди	Організація та облаштування укриттів, підвалів, метро для населення. Важливо знати, де знаходяться найближчі укриття і як до них дістатися.
Евакуація	Організація та проведення евакуації населення з небезпечних районів.
Забезпечення життєдіяльності	Забезпечення доступу до питної води, їжі, медикаментів, тепла, електроенергії.
Психологічна підтримка	Надання психологічної допомоги постраждалим від війни.
Розмінування	Роботи з розмінування територій після бойових дій.

Індивідуальний захист та правила поведінки

	План дій	Заздалегідь розроблений план дій на випадок надзвичайної ситуації.
	«Тривожна валізка»	Збір необхідних документів, ліків, води, їжі, теплого одягу, засобів гігієни, ліхтарика, радіоприймача на батарейках.
укриття під час обстрілів	На вулиці	При перших звуках обстрілу негайно шукайте природні (канави, заглиблення) або штучні (бетонні конструкції, завали) укриття, ляжте на землю, прикрийте голову руками, трохи відкрийте рот для запобігання контузії.
	У транспорті	Негайно покиньте транспортний засіб, відбіжіть від дороги в напрямку «від будинків і споруд» і ляжте на землю.
	Удома	Перемістіться до найбезпечнішого місця (ванна кімната, коридор без вікон, дві опорні стіни), подалі від вікон. Вікна можна закрити мішками з піском, масивними меблями.
	Дії під завалами	Зберігайте спокій, покличете на допомогу, по можливості намагайтеся звільнитися, подавайте сигнали (стукайте, кричіть).
	Мінна безпека	Ніколи не чіпати підозрілі предмети, повідомте про них рятувальників.
	Перша допомога	Знання основ надання першої медичної допомоги постраждалим.
	Психологічна стійкість	Намагайтеся зберігати спокій, не панікуйте, підтримуйте близьких.
	Інформація	Слідкуйте за офіційними повідомленнями та рекомендаціями органів влади.
	Взаємодопомога	Допомагайте тим, хто потребує допомоги, особливо дітям, літнім людям і людям з інвалідністю.



Захист життя і здоров'я у воєнний час — це безперервний процес, що вимагає постійної обізнаності, готовності та відповідальності кожного громадянина.



За QR-кодом ознайомтеся з інформацією про Міжнародне гуманітарне право й обговоріть її. Чи порушується Міжнародне гуманітарне право під час війни Росії проти України?



Психологічна самопомога в кризових ситуаціях

У кризових ситуаціях, особливо під час війни, психологічна самопомога є життєво важливою для збереження ментального здоров'я та здатності ефективно діяти. Це набір технік і стратегій, які допомагають

упоратися зі стресом, тривогою, страхом та іншими сильними емоціями. Чому важлива самодопомога? У періоди тривалого стресу, невизначеності та небезпеки організм перебуває в стані постійного напруження (*пригадайте вивчене раніше*). Це може призвести до: перевтоми; проблем зі сном; порушень концентрації та пам'яті; посилення тривоги, панічних атак, депресивних станів; фізичних симптомів (головний біль, проблеми з травленням, м'язове напруження).

Навички самодопомоги дають змогу стабілізувати емоційний стан, відновити внутрішні ресурси й адаптуватися до нових умов. (*Детально в додатку 2.*)

Як потрібно діяти, щоб зберегти ментальне здоров'я та функціональність? Намагайтеся дотримуватися режиму сну, навіть якщо це важко. Забезпечте собі безпечне місце для відпочинку. Перед сном уникайте новин, використовуйте техніки релаксації. Намагайтеся їсти регулярно, навіть якщо немає апетиту. Пийте достатньо води. Уникайте надмірного споживання кофеїну та цукру, які можуть посилювати тривогу. Установіть для себе чіткі часові рамки для перегляду новин (наприклад, двічі на день по 15–30 хв). Обов'язково спілкуйтеся з близькими, адже розмови з родиною та друзями допомагають відчувати підтримку й зменшити відчуття ізоляції. Не соромтеся просити про допомогу, якщо вам погано. Допомагайте іншим. Взаємодопомога створює відчуття спільності та власної значущості, що позитивно впливає на психіку. Дозвольте собі відчувати страх, злість, смуток. Не засуджуйте себе за ці емоції. Прийняття своїх емоцій — це важливий складник психологічної стійкості. Це не означає, що ви повинні потурати їм або дозволяти їм керувати вашими діями, але це є частиною вашого досвіду в цей нелегкий час.



Самодопомога є ефективним інструментом, але іноді її недостатньо. Зверніться до близьких людей, шкільного психолога, учителів, лікаря якщо:

- симптоми тривають довго й не полегшуються;
 - ваші емоції стають нестерпними або заважають повсякденному функціонуванню;
 - ви відчуваєте повну апатію або втрату інтересу до життя;
- Пам'ятайте, що звернення за допомогою — це прояв сили, а не слабкості. Ваше ментальне здоров'я так само важливе, як і фізичне.

Кроки до успіху

Національна безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави. Пріоритетними національними інтересами України є створення громадянського суспільства, забезпечення прав і свобод людини, досягнення національної злагоди й стабільності, забезпечення державного суверенітету, налагодження відносин з усіма державами, інтегрування в європейську та світову спільноту тощо. Індивідуальна безпека людини залежить від стану довкілля, її поведінки, рівня компетентності й особистих якостей.

Запитання та завдання

1. Що таке *громадська безпека*?
2. Що таке *особиста безпека*?
3. Які існують види та рівні загроз?



Обговоріть із батьками, дорослими або близькими людьми, думка яких для вас важлива, вивчене на уроці. Порадьтеся, як можна звести до мінімуму ті чинники, що можуть зашкодити особистій безпеці людини.



Знайдіть цікаву інформацію та підготуйте повідомлення на тему «Що таке глобальні проблеми людства?».

§5

Глобальні проблеми людства та їхній вплив на здоров'я, безпеку, добробут

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • глобальні загрози, породжені діяльністю людини; • необхідність контролювати розвиток людства; • позитивні та негативні наслідки техногенного процесу; • способи зниження загрози глобального потепління і зміни клімату.

- Як людина може змінювати природу? Що таке навколишнє середовище?



Як ви розумієте вислів: «Скільки років Землі — і мільярд, і мільйон, а яка вона й досі ще гарна!» (Л. Костенко)?

Про біосферу та ноосферу

Середовище існування живих організмів на Землі називають **біосферою (сферою життя)**. Учені по-різному трактують це поняття, залежно від того, на що спрямований акцент під час дослідження екологічних проблем. Однак основним, мабуть, є вчення про розуміння сутності навколишнього середовища, яке було сформульовано в праці В. Вернадського «Біосфера» на початку ХХ ст. Учений сприймав Землю як єдиний живий організм, у якому зовсім різні, на перший погляд, процеси



Життя на Землі —
у руках людини

в трьох зовнішніх сферах Землі — літосфері, гідросфері й атмосфері (*пригадайте курс географії*) — тісно пов'язані між собою. Він одним із перших усвідомив величезний вплив живих організмів на всі три зовнішні оболонки Землі в планетарному масштабі, тісну взаємодію та взаємозалежність усіх форм життя. Хоча термін «ноосфера» (з грецьк. *сфера розуму*) запровадив французький філософ і природознавець П. Теяр де Шарден, але розвинув його В. Вернадський. Зміст його

концепції такий: впливати на природу, змінювати біосферу треба особливо раціонально, не жити сьогоднішнім днем, а думати про майбутні наслідки. Обов'язковою умовою діяльності людини, за В. Вернадським, як і раніше, має залишатися сприятливий стан біосфери, адже людина, як і інші живі істоти Землі, пристосована лише до тих природних умов, у яких вона народилась і живе. В іншому середовищі, якісно відмінному від цього, люди жити не можуть.

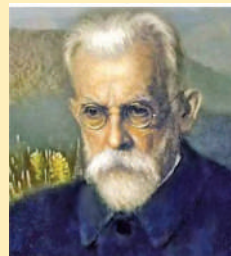
! Біосфера, що сформувалася еволюційно як складник частини космічної організації матерії та з якою нерозривно пов'язана людина, має бути збережена на благо людей. Саме в цьому полягає сенс ноосфери — не стихійне руйнівне втручання в природу, а науково обґрунтоване збереження на Землі умов для життя та щастя людей.

Торгість України

Володимир Вернадський (1863–1945) — видатний український учений.

Багато зробив для відродження України, її культури й науки. Зокрема, був організатором і першим президентом Всеукраїнської академії наук, Національної книгозбірні України, Комісії з вивчення продуктивних сил України тощо.

Усесвітню славу В. Вернадському принесли створені ним учення про біосферу та ноосферу.



Як ви розумієте вислів: «Природа — це вічне життя, становлення та рух. Природа не визнає жартів, вона завжди правдива, серйозна, сувора, завжди права; помилки ж ідуть від людей. Природа — творець усіх творців» (Й. В. Гете)?



Висловте судження щодо виконання поданих умов, необхідних для створення ноосфери, і чинників, які перешкоджають їхній реалізації. Які сучасні реалії ноосфери?

В. Вернадський вважав, що ноосфера — це такий стан біосфери, у якому мають виявитися розум і спрямована ним праця людини як нова геологічна сила. Він визначив кілька загальних умов, які необхідні для створення ноосфери:

- людство повинне об'єднатися в економічному й інформаційному просторі;
- ноосфера — явище всепланетне, тому людство має прийти до цілковитої рівності рас, народів, незалежно від кольору шкіри й інших відмінностей;
- ноосфера не може бути створена до припинення війн між народами.

Очевидно, що ноосфера в просторі значною мірою перекривається біосферою, але не тотожна їй. Темпи розвитку ноосфери незрівнянно вищі від темпів змін біосфери.

Глобальні загрози зміни клімату

Проблема зміни клімату нині надзвичайно актуальна. Її наслідки проявляються вже тепер, а в майбутньому, якщо не вжити попереджувальних заходів, вони можуть загрожувати стабільному існуванню екосистем, здоров'ю та життю людей.

Парниковий ефект. Однією з найважливіших характеристик клімату є температура, від якої залежить існування життя на нашій планеті. На Землі підтримання певної температури атмосфери забезпечують випромінювання Сонця та парниковий ефект (*мал. 10*). Парниковий ефект існує на нашій планеті сотні мільйонів років із моменту появи атмосфери, підтримуючи на Землі температуру, придатну для існування життя. Енергія Сонця досягає Землі й обігріває її. Земля частково відбиває цю енергію, а частково перетворює її на інфрачервону — тепло. Саме через парникові гази в атмосфері, що огортають нашу планету, наче ковдра, частина відбитої енергії залишається на Землі. Тому Земля набагато тепліша, ніж планети, на яких немає атмосфери. Однак потрібно розрізняти природний парниковий ефект і парниковий ефект, що виник унаслідок діяльності людини, так званий антропогенний парниковий



Мал. 10. Причини утворення парникового ефекту

ефект. Розвиток науково-технічного прогресу (*пригадайте з курсу історії, коли відбувся період індустріальної революції*) призвів до забруднення довкілля та викидів в атмосферу значної кількості парникових газів (*пригадайте курс хімії*), які вловлюють сонячну енергію і в такий спосіб призводять до підвищення температури атмосфери Землі.

Вплив на стан здоров'я. Підвищення температури може негативно впливати на здоров'я людей. (*Пригадайте вивчене раніше.*) Збільшиться частота небезпечних метеорологічних явищ, наприклад повеней, засух, лісових пожеж, тропічних циклонів. Як наслідок, можуть виникнути масові евакуації та міграції сотень тисяч людей через загрозу голоду та знищення звичної інфраструктури забезпечення життєдіяльності.

Екологічний вплив. Існування різних екосистем визначає насамперед клімат. Живі організми пристосовуються до життя в певних природних, у тому числі й кліматичних, умовах більш-менш широкого діапазону. Якщо клімат зазнає істотної трансформації або його зміни відбуватимуться дуже швидко, то частина видів буде змушена переміститися в інші райони, пристосуватися до нових умов або загинути. Зміни температури та кількості опадів, найімовірніше, загрожуватимуть зникненням або повним вимиранням великої кількості видів рослин і тварин, які не зможуть швидко пристосуватися до мінливих умов. Підвищення температури спричинятиме танення льодовиків, а також розширення океанів, унаслідок цього підніматиметься рівень моря, що загрожуватиме зникненням заболочених територій.

Озоновий шар. Найважливішим складником атмосфери є шар атмосферного озону над пограничним шаром планети (стратосфери), у межах якого концентрація молекул озону в середньому в 10 разів вища, ніж біля поверхні Землі. Він захищає живі організми Землі від шкідливого впливу короткохвильової ультрафіолетової радіації Сонця. Зменшення цього шару може призвести до серйозних наслідків для людства. Адже саме він повністю поглинає ультрафіолетове випромінювання Сонця в тій спектральній ділянці, що є найбільш руйнівною для біологічних систем.

- За QR-кодом ознайомтеся з інформацією про озоноруйнуючі речовини (ОРР). Розробіть план заходів щодо зменшення викидів ОРР, який містив би і ваш особистий внесок.



Ультрафіолетове випромінювання. Надмірне опромінення ультрафіолетом може призвести до розвитку гострих і хронічних уражень шкіри, очей, імунної системи. Найпростіший і загальновідомий приклад негативного впливу УФ-випромінювання на людину — сонячний опік. За постійної дії надмірної кількості УФ-променів у людини можуть виникнути різні види раку шкіри й катаракти. Проте УФ-випромінювання

може бути й корисним: стимулює вироблення вітаміну D у шкірі, ним знезаражують воду та вбивають хвороботворні мікроби, використовують для лікування захворювань шкіри, рахіту, жовтяниці. Для попередження негативного впливу УФ-випромінювання на людину ВООЗ разом із Всесвітньою метеорологічною організацією (ВМО) та іншими організаціями розробили Глобальний сонячний ультрафіолетовий індекс. Він є доступним і зрозумілим засобом попередження людей про небезпеку перебування на відкритому сонці та необхідність недопускати ураження організму УФ-випромінюванням. Інформацію про поточний УФ-індекс зазвичай можна знайти в мобільних додатках із прогнозом погоди, на сайтах метеорологічних служб та інших ресурсах.

Підкислення. Хімічне забруднення атмосферного повітря, спричинене людською діяльністю, — це наявність речовин хімічного походження в атмосферному повітрі в кількостях і протягом часу, що можуть прямо або опосередковано негативно впливати на здоров'я людини та стан довкілля. У повітря постійно надходять різноманітні гази, дрібні часточки й рідкі речовини природного та штучного походження. Природні забруднювачі атмосферного повітря утворюються внаслідок вулканічної діяльності, лісових і степових пожеж, вивітрювання, пилових бур і розкладання живих організмів. Природні забруднювачі здебільшого не завдають великої шкоди людині та довкіллю, бо регулюються природним кругообігом речовин.

Найнебезпечнішим є хімічне забруднення повітря, спричинене людською діяльністю (автомобілі, промислове виробництво, вироблення електроенергії та тепла тощо). Основні хімічні забруднювачі атмосферного повітря, потрапляючи безпосередньо в атмосферу, швидко змішуються з повітрям нижніх шарів атмосфери (тропосфери). За певних умов деякі з них уступають у хімічні реакції з іншими забруднювачами або з основними компонентами повітря (Окисеном, Нітрогеном, водяною паром), утворюючи нові, так звані вторинні забруднювачі. Один із найтипівіших прикладів — кислотні опади. Які наслідки кислотних опадів? Це негативний вплив на здоров'я людей і тварин, пам'яток культури, будівель, металевих конструкцій, зараження води в прісноводних водоймах тощо.



Моделюємо ситуацію. Проаналізуйте подану схему. Об'єднайтесь у групи з умовними назвами:

- «Державні чиновники»;
- «Учителі»;
- «Природоохоронці»;
- «Масмедіа»;
- «Учні / учениці»;
- «Законодавці».

Вирішіть, який має бути внесок кожного / кожної в проблеми зниження загрози глобального потепління та зміни клімату.

Проведіть рольову гру.

Способи зниження загрози глобального потепління та зміни клімату

Перехід на відновлювані джерела енергії

Сонячна енергія. Вітрова енергія. Гідроенергетика. Геотермальна енергія. Біоенергетика.

Підвищення енергоефективності й енергозбереження

Утеплення будівель. Енергоефективна побутова техніка й обладнання. Зменшення споживання енергії на виробництві. Перехід на світлодіодні (LED) лампи.

Сталий транспорт

Розвиток громадського транспорту. Перехід на транспорт із нульовими або низькими викидами.

Створення умов для використання велосипедів. Розроблення та впровадження менш «брудних» технологій та палива.

Стале сільське господарство та землекористування

Скорочення вирублення лісів. Посадження нових дерев для поглинання CO₂. Раціональне використання добрив. Збереження ґрунтів.

Управління відходами

Зменшення кількості відходів. Принципи 3R (Reduce, Reuse, Recycle — зменшуй, повторно використовуй, переробляй). Заміна спалюванню або захороненню на сміттєзвалищах. Виробництво біогазу.

Демографічна проблема людства

Демографічна проблема полягає в стрімкому зростанні кількості населення в країнах, що розвиваються, і в загрозі депопуляції, тобто перевищенні кількості померлих над кількістю народжених в економічно розвинених країнах. Обидва процеси є негативними для людства. Крім того, одним із чинників демографічної проблеми є швидкі темпи розростання міст і міських агломерацій. Збільшується також неконтрольована міграція.

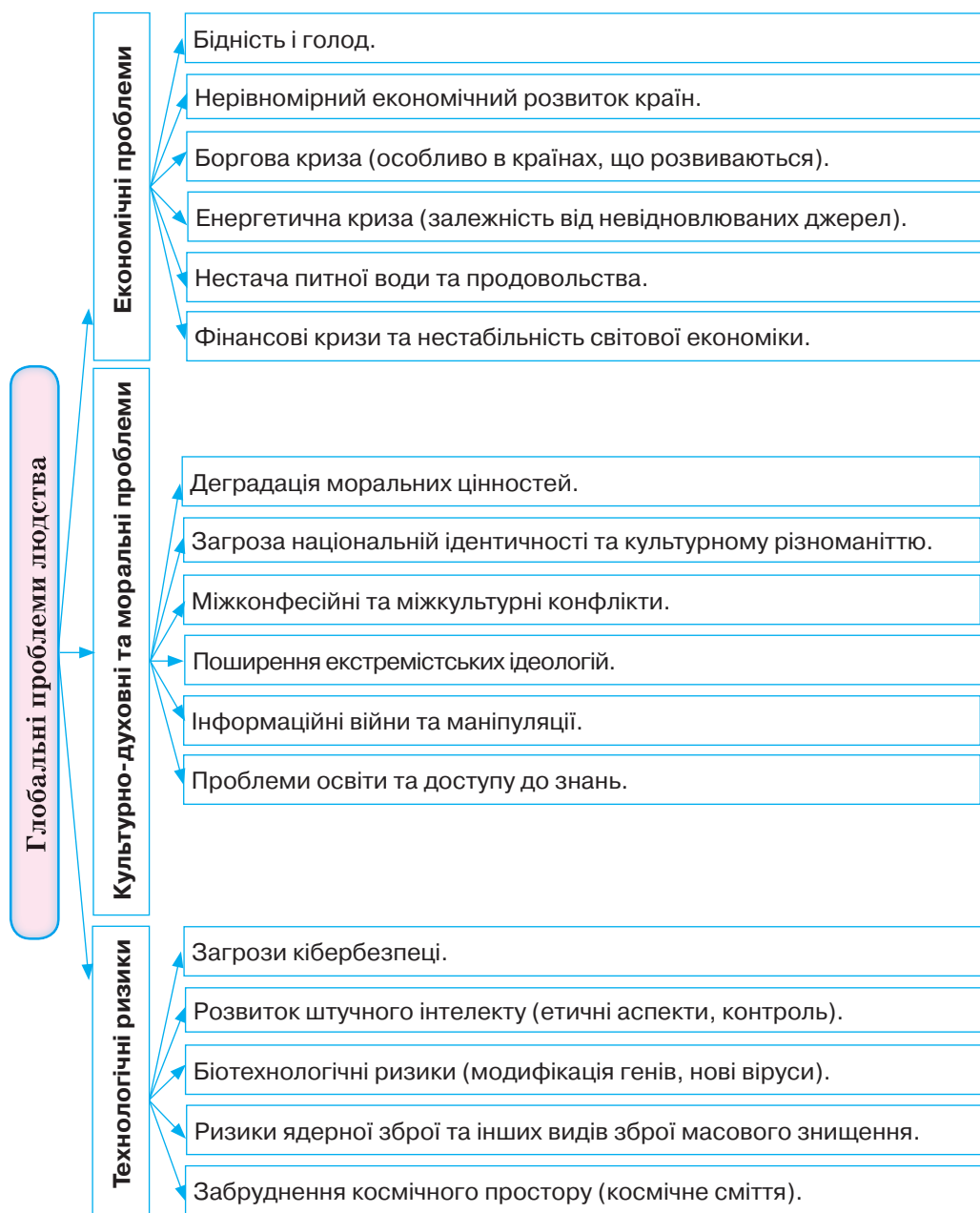
Нині найгостріша демографічна ситуація склалася в країнах, що розвиваються. У більшості країн Азії, Африки, Південної та Центральної Америки населення подвоюється за кожні 20–30 років. Це переважно економічно слаборозвинені, бідні країни. Стрімке зростання їхнього населення — одна з причин існування великої кількості безробітних і

бездомних. Понад 1 млрд людей у світі постійно недоїдають. Вирішення цієї глобальної проблеми залежить від розв'язання складного комплексу соціально-економічних завдань сучасності (регулювання стрімкого зростання кількості населення, подолання розриву в розвитку між багатими й бідними країнами, усунення голоду та неграмотності; радикальне продовження життя людей; проблема онкологічних, серцево-судинних захворювань тощо).



Моделюємо ситуацію. Обговоріть інтелект-карту «Глобальні проблеми людства». Доповніть карту власними прикладами (для кожної проблеми умовно додайте підгілки, наприклад *наслідки та шляхи вирішення*). Як, на вашу думку, глобальні проблеми можуть впливати на здоров'я, безпеку та добробут людини?





Кроки до успіху

«Природа — це найкращий вчитель, адже лише вона дає нам справжні уроки» — так писав англійський філософ Джон Лок. Навколишнє середовище — це необхідний для існування людства простір, що зазнає впливу суспільства, яке в ньому живе. Його (середовище) частково дає природа й частково створює сама людина. Кожний / кожна з вас може зробити свій внесок, наприклад, у зниження загрози глобального потепління та зміни клімату. Це й відновлення лісів, що споживають

надлишковий вуглекислий газ, перетворення органічних відходів на компост замість спалювання, раціональне використання автомобілів і надання переваги велосипедам і громадському транспорту, ефективне споживання електроенергії вдома завдяки використанню предметів, що не становлять під загрозу озоновий шар Землі.

Світова громадськість ужила заходів для відновлення озонового шару. Було прийнято важливі документи, зокрема Віденську конвенцію про охорону озонового шару планети (1985) і Монреальський протокол про речовини, що руйнують озоновий шар, з метою регулювання, поступового зниження та остаточної відмови від використання озоноруйнівних речовин. Понад 160 країн уже підписали ці документи та заснували міжнародний фонд «Глобальний екологічний фонд» (ГЕФ) для спрямування зусиль на допомогу країнам, що розвиваються. Діяльність ГЕФ уключає класифікацію товарів за рівнем вмісту озоноруйнівних речовин. Багато країн уже реалізували Національну програму обмеження використання таких речовин.

Запитання та завдання

1. Що таке *ноосфера*?
2. Яку загрозу становить парниковий ефект?
3. Чим загрожує людству демографічна проблема?



Розробіть проект на тему «ЕкоДім — мій внесок у майбутнє»; «Планета в моїх руках» або оберіть власну назву проекту.

Урахуйте в розробці проекту такі чинники: зменшення споживання, енергозбереження вдома, вибір екологічно чистих продуктів, використання громадського транспорту, велосипеда або ходьби, усебічна підтримка й активна участь щодо екологічних ініціатив і політики тощо.



Підготуйте повідомлення про можливі способи підвищення енергоефективності вдома, раціонального споживання різних товарів, користування транспортними засобами тощо. Знайдіть старі фотографії вашого населеного пункту й принесіть їх до класу.

§6

Реалізація принципів сталого розвитку в Україні. Розвиток навичок культури споживання

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • зміст поняття «сталий розвиток» людства; • екологічне законодавство України; • екологічно доцільне мислення; • розвиток навичок культури споживання.

- Що таке екологічний спосіб життя?



Як ви розумієте вислів: «Природа часто буває дзеркалом душі...» (О. Кобилянська)?

Що таке *сталий розвиток*

Усесвітній саміт ООН, скликаний у Ріо-де-Жанейро (Бразилія) у 1992 р. для вирішення економічних, соціальних та екологічних проб-

лем, визначив *концепцію сталого розвитку* — новітню ідеологію суспільно-господарської динаміки, вироблену 179-ма країнами світу, зокрема й Україною. У березні 2005 р. Україна стала однією з 55-ти країн, які підписали документ «Стратегія освіти для сталого розвитку».

Сталий розвиток — загальна концепція щодо необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб і захистом інтересів майбутніх поколінь, зокрема й потреби в безпечному та здоровому довкіллі. Термін «сталий розвиток» є офіційним українським відповідником англійського терміна «sustainable development», дослівний переклад якого з урахуванням контексту — *життєздатний розвиток*, а розширене його тлумачення — *усебічно збалансований розвиток*. Сталий розвиток — це керований розвиток. Основою його керованості є системний підхід і сучасні інформаційні технології, за допомогою яких можна дуже швидко моделювати різні варіанти напрямів розвитку, з високою точністю прогнозувати їхні результати й вибрати найоптимальніший.



Сталий розвиток — це гармонійний, збалансований, безконфліктний прогрес усієї земної цивілізації, який дає змогу одночасно позитивно вирішувати комплекс проблем щодо збереження довкілля, ліквідації експлуатації, бідності та дискримінації як кожної людини, так і цілих народів або груп населення, зокрема за етнічними, расовими чи статевими ознаками.

Стратегія сталого розвитку

Стратегія сталого розвитку — це комплексна, довгострокова дорожня карта, що визначає цілі, пріоритети й механізми для досягнення збалансованого розвитку людства, який задовольняє потреби нинішнього покоління, не ставлячи під загрозу здатність майбутніх поколінь задовольняти свої власні потреби. Вона охоплює три основні, взаємопов'язані виміри: екологічний, економічний та соціальний (*мал. 11, с. 38*).

Головна мета такої стратегії — інтегрувати ці три виміри так, щоб економічне процвітання супроводжувалося соціальною справедливістю і збереженням здорового навколишнього середовища. Жодний із цих складників не може існувати або розвиватися ізольовано. Наприклад, економічне зростання, що руйнує довкілля, екологічні ініціативи, що ігнорують соціальні потреби, соціальна рівність без стабільної економіки та здорового довкілля.

Саме тому стратегія сталого розвитку вимагає інтегрованого підходу, де рішення та дії в одній сфері враховують їхній вплив на інші. Це прагнення до гармонії між людиною, суспільством і природою.



Мал. 11. Триєдина концепція сталого розвитку



Моделюємо ситуацію. Обговоріть подані ситуації, коли один із складників розвивається ізольовано, відбувається прогрес в одній сфері, ігноруючи інші сфери, і спрогнозуйте їхні наслідки. Чи відомі вам такі ситуації у вашій громаді, місті, регіоні?

1. У населеному пункті відкривають новий, суперсучасний ігровий клуб з комп'ютерами та приставками. Власники клубу дуже прагнуть заробити гроші й роблять акцент на низьких цінах і постійних акціях, щоб привабити якомога більше дітей та підлітків.

2. Біля школи відкрили новий супермаркет, який спеціалізується на дешевих і дуже смачних «швидких сніданках» — солодошах, чипсах, газованих напоях, йогуртах та інших продуктах у яскравих упаковках. Їх легко купити, і вони дуже подобаються школярам.

3. У місті вирішили побудувати новий, сучасний центр відпочинку. Усі радіють, бо це великий крок для соціального розвитку. Але для швидшого й дешевшого будівництва вирішили використовувати найдешевші матеріали, які знайшли, і будувати центр на околиці міста, де раніше був парк із старими деревами.



Як ви розумієте вислів: «Ми не можемо мати здорову економіку на хворій планеті» (американський еколог Л. Браун)?

Концепція сталого розвитку людства

Концепція сталого розвитку ґрунтується на п'ятих основних принципах.

1. Людство дійсно може надати розвитку сталого й довготривалого характеру, для того щоб він відповідав потребам людей, які живуть тепер, і не позбавляв майбутні покоління можливості задовольняти свої потреби.

2. Обмеження, установлені нині щодо експлуатації природних ресурсів, відносні. Вони пов'язані із сучасним рівнем техніки та соціальної організації, а також із здатністю біосфери до самовідновлення.

3. Потрібно задовольнити елементарні потреби всіх людей і всім надати можливість реалізувати свої мрії на більш благополучне життя. Без цього сталий і довготривалий розвиток просто неможливий. Одна з основних причин виникнення екологічних та інших катастроф — злидні, які стали у світі звичайним явищем.

4. Необхідно узгодити стан життя тих, хто користується надмірними засобами (грошовими й матеріальними), з екологічними можливостями планети, зокрема щодо використання енергії.

5. Розміри й темпи збільшення кількості населення мають бути погоджені з виробничим потенціалом глобальної екосистеми Землі, що змінюється.

Екологічно доцільне мислення

Екологічно доцільне мислення — це спосіб сприйняття світу, який інтегрує розуміння взаємозв'язків у природі та впливу людської діяльності на навколишнє середовище у нашій повсякденній практиці та діях.

Це не просто набір знань, а певна філософія і система цінностей, що спрямовує нас до відповідального та сталого способу життя, розуміння того, що все в природі й суспільстві взаємопов'язане. Це здатність мислити не лише про негайні вигоди, а й про довгострокові наслідки наших дій для майбутніх поколінь та екосистем. Планування та прийняття рішень з урахуванням стійкості на десятки й сотні років уперед. Розуміння того, що планета має кінцеві ресурси (прісна вода, ґрунти, мінерали). Особиста відповідальність і розуміння колективної відповідальності за збереження довкілля на місцевому, національному та глобальному рівнях. Усвідомлення внутрішньої цінності всіх форм життя, а не лише їхньої утилітарної користі для людини.



Поясніть, як ви розумієте значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально».

Екологічне законодавство України

Україна, як і більшість країн світу, узяла на себе зобов'язання щодо реалізації принципів сталого розвитку. Цей процес є складним і багатогранним, вимагаючи трансформації економічних, соціальних та екологічних підходів. Нині Україна робить значні кроки, але також стикається із серйозними викликами, особливо в контексті повномасштабної війни. Серед різноманітних форм вираження еколого-правових норм (законів, кодексів, декретів, указів, постанов, розпоряджень, положень, інструкцій, методик, правил тощо) найважливішими є законодавчі акти. Сукупність усіх законодавчих еколого-правових актів, які регулюють, установлюють або визначають екологічні правовідносини,

називають **екологічним законодавством**. Це загальні, специфічні та міжгалузеві законодавчі акти. (Докладніше про структуру екологічного законодавства України див. у додатку 3.)

Реалізація принципів сталого розвитку в Україні

Реалізація принципів сталого розвитку в Україні базується на кількох основних документах. Це:

- *Угода про асоціацію з ЄС*, згідно з якою Україна зобов'язала гармонізувати своє законодавство та стандарти з європейськими, що охоплює широке коло питань, пов'язаних зі сталим розвитком, зокрема екологічні норми, енергоефективність, управління відходами, кліматичну політику;
- *«Національна стратегія сталого розвитку України до 2030 року»*, прийнята у 2015 р., визначає основні пріоритети та напрями для досягнення Цілей сталого розвитку (ЦСР) ООН в українському контексті. Вона є рамковим документом для формування галузевих політик;
- *Цілі сталого розвитку ООН* — Україна адаптувала 17 глобальних ЦСР та 86 національних завдань, що слугують орієнтиром для планування та моніторингу прогресу;
- *Енергетична стратегія України* містить елементи, спрямовані на підвищення енергоефективності та розвиток відновлюваних джерел енергії;
- *Законодавство у сфері охорони довкілля*, що постійно оновлюється з метою наближення до європейських стандартів, уключаючи закони про оцінювання впливу на довкілля, стратегічну екологічну оцінку, управління відходами, збереження біорізноманіття.

Цілі сталого розвитку

17 Цілей сталого розвитку, також відомі як **Глобальні цілі**, були прийняті всіма 193-ма державами — членами Організації Об'єднаних Націй у вересні 2015 р. Вони є частиною «Порядку денного у сфері сталого розвитку до 2030 року» й універсальним заклик до дій, спрямованих на те, щоб покінчити з бідністю, захистити планету та забезпечити мир і процвітання для всіх людей у світі. ЦСР ґрунтуються на успіху попередніх Цілей розвитку тисячоліття (ЦРТ), але охоплюють ширший спектр питань, таких як зміна клімату, економічна нерівність, інновації, стале споживання, мир і справедливість. Вони взаємопов'язані та неподільні, тобто успіх в одній цілі впливає на успіх інших, й охоплюють усі три виміри сталого розвитку: економічний, соціальний та екологічний.

- За QR-кодом прочитайте інформацію про 17 Цілей сталого розвитку.



Що можете зробити особисто ви для досягнення цих цілей? Чи потребує це зміни стилю вашого життя та життя вашої родини, громади?

Розвиток навичок культури споживання

- Що таке культура споживання?



Культура споживання — це сукупність знань, умінь, цінностей та норм поведінки, що визначають раціональне й відповідальне ставлення людини до споживання товарів і послуг. Вона охоплює всі етапи циклу: від усвідомлення потреби до утилізації продукту.

Розвиток навичок культури споживання є основним елементом сталого розвитку й важливим складником формування відповідального суспільства. Це не лише про те, що ми купуємо, а й про те, як, чому і скільки ми споживаємо, а також, що робимо з тим, що вже не потрібне. Це свідомий підхід до задоволення наших потреб, який мінімізує негативний вплив на довкілля та максимізує соціальну справедливість та особисте благополуччя. Розвиток навичок культури споживання — це не тренд, а життєва необхідність. Це наш особистий внесок у створення більш сталого, справедливого та здорового майбутнього для всіх.



Проаналізуйте чекліст «Навички культури споживання, які потрібно розвивати». Доповніть його своїми прикладами. Що з переліченого робите ви? Чому, на вашу думку, навички культури споживання важливі в житті людини?



Уміння розрізняти реальні потреби від нав'язаних бажань.



Аналіз інформації про товар: склад, виробник, термін придатності, сертифікати.



Усвідомлення психологічних прийомів, які використовують у рекламі.



Складання списків покупок, щоб уникнути імпульсивних рішень.



Порівняння цін і характеристик різних товарів.



Перевага продуктів із мінімальним упакованням або без нього.



Підтримування компаній, що дотримуються етичних принципів і сталого виробництва.



Ефективне використання та продовження терміну придатності речей.



Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо важливості розвитку навичок культури споживання та доповніть їх прикладами із власного життя.



— *Раціональне споживання дає змогу заощаджувати кошти, зменшувати витрати на непотрібні речі та послуги.*



— Вибір якісних, безпечних продуктів покращує здоров'я, а зменшення «споживчої гонки» може знизити стрес і підвищити загальне відчуття добробуту.

— Підтримування місцевих виробників, фермерів і малого бізнесу сприяє стійкому розвитку громади.

— Надмірне та безвідповідальне споживання виснажує природні ресурси, призводить до збільшення кількості відходів, забруднення та зміни клімату.



Кроки до успіху

Ви вже знаєте про зміну клімату, утрату біорізноманіття, забруднення океанів і виснаження ресурсів. Наука надає безпрецедентну кількість даних, моделей та прогнозів щодо наслідків діяльності людей. Однак, незважаючи на це, люди часто не діють адекватно відповідно до здобутих знань. Наші колективні й індивідуальні дії (моделі споживання, енергетичні системи, виробничі практики) не змінюються з тією швидкістю та масштабом, які відповідають серйозності викликів. Саме тому, рухаючись шляхом революційного наукового прогресу, можна збитися на манівці, якщо не усвідомити відповідальності за свої вчинки. Мають бути вироблені юридичні й моральні правила, які б спрямовували цей розвиток. Людство має замислитися та пригадати загальні екологічні закони, що проголошені американським екологом Б. Коммонером у 1974 р.: «Усе пов'язане з усім. Усе повинно кудись підітися. Природа знає краще. Ніщо не дається задарма». Саме ці закони стали фундаментом сучасного екологічного мислення. Лише тоді, коли ваше самовдосконалення — у розумінні ваших обов'язків, у зміні ваших звичок та у реформуванні наших систем — наздожене наукове пізнання, ви зможете справді рухатися до сталого майбутнього.

Запитання та завдання

1. Що таке сталий розвиток?
2. Яка головна мета стратегії сталого розвитку?
3. Що таке культура споживання?



Обговоріть із батьками та близькими людьми участь вашої родини у волонтерських проектах, акціях із прибирання, обміну речами, передання речей на благодійність тощо.



Підготуйте повідомлення про значення здорового способу життя для людини, використавши засоби масової інформації та інтернет.



Розділ 2

ЗДОРОВ'Я

§7 Здоровий спосіб життя задля активного довголіття

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • цілісність здоров'я; • те, як взаємопов'язані здоровий спосіб життя та активне довголіття; • рівні здоров'я та детермінанти здоров'я; • заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я на державному й особистому рівнях.

Цілісність здоров'я — це концепція, яка підкреслює взаємозв'язок і взаємовплив усіх аспектів людського існування на загальний стан добробуту. Вона виходить за рамки простої відсутності хвороб і розглядає здоров'я як гармонійну інтеграцію фізичного, психічного (ментального), соціального та духовного вимірів. Якщо один із цих аспектів порушений, це неминуче впливає на інші, заважаючи досягненню повного та гармонійного здоров'я. *(Пригадайте вивчене в § 1.)*



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Щоб бути здоровим, потрібні не лише сильні м'язи, а й сильний дух» (Гіппократ).

Здоровий спосіб життя

Спосіб життя найсуттєвіше впливає на здоров'я людини. Змінити його відповідно до принципів здорового способу життя іноді людині буває складно, але можливо, бо це залежить від самої людини. Здоровий спосіб життя — це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. До його основних чинників

належать: рівень та якість життя людини; рівень культури суспільства й особи; місце здоров'я серед потреб людини; мотивації збереження і зміцнення здоров'я, відсутність шкідливих звичок.

Рівень та якість життя людини. Вони залежать від географічних і кліматичних умов, але найбільше — від економічного рівня розвитку суспільства, у якому живе людина. Це забезпечення житлом, можливість здобути освіту, умови для праці та відпочинку, а також задоволення потреби в якісному харчуванні, одязі, певних особистих речах.

Рівень культури суспільства й особи. Досягнення в галузі медицини, інформаційних технологій дають змогу використовувати здобуті знання з користю для людини. Культура здоров'я — це уважне й відповідальне ставлення людини до себе, прагнення до самопізнання, самовдосконалення особистості. Водночас це частина загальної культури людини, призначення якої — сприяти гармонійному розвитку духовних, психічних і фізичних сил, формуванню високого рівня працездатності та тривалого, здорового й щасливого життя.

Мотивація збереження і зміцнення здоров'я. Здоров'я потрібне людині не тільки для життя, а й для самореалізації. Здоров'я та тривале діяльне життя — одна з необхідних умов буття гармонійної особистості. Надійний спосіб бути здоровим — уміти формувати, зберігати й зміцнювати власне здоров'я.

Відсутність шкідливих звичок. Такі хвороби, як алкоголізм, токсикоманія, наркоманія, що руйнують особистість людини, є наслідком шкідливих звичок. Тож краще їх не набувати, ніж потім, у дорослому житті, з величезними труднощами позбавлятися, відновлюючи втрачене здоров'я.

Що таке *активне довголіття*?



Активне довголіття — це не лише тривалість життя, а й збереження високої якості життя, фізичної та розумової активності, соціальної включеності й самостійності в похилому віці. Досягти цього допомагає здоровий спосіб життя (ЗСЖ), що є фундаментом для запобігання хворобам і підтримування життєвих сил.

За визначенням ООН, *довгожителі* — це люди, що переступили 90-річний рубіж. Багато з них і в цьому віці зберігають активну соціальну та трудову діяльність. Однак, щоб у свій час бути довгожителем, задуматися про це потрібно ще в молодості. У цивілізованих країнах уже давно фіксується тенденція до збільшення тривалості життя. На це впливає підвищення рівня життя, якості медицини та грамотний догляд за дітьми й людьми старшого віку. Але багато що залежить від нас самих.



Обговоріть подану інфографіку. Як ви її розумієте?



Збалансоване харчування — фундамент для енергії та функціонування організму.



Регулярна фізична активність забезпечує рухливість, силу та здоров'я серця.



Якісний сон необхідний для відновлення та регенерації.



Управління стресом допомагає підтримувати психічне благополуччя.



Відмова від шкідливих звичок усуває головні фактори ризику для здоров'я.



Соціальна активність підтримує ментальне й емоційне здоров'я через спілкування та залученість.



Регулярні медичні огляди та профілактика дає можливість вчасно виявляти та запобігати проблемам.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Мистецтво жити довго полягає в тому, щоб жити розумно» (*Вольтер*).

Гордість України

Олександр Богомолець (1881–1946) — український патофізіолог, президент Академії наук України. Його дослідження були спрямовані на вивчення старіння як фізіологічного процесу. Він вірив у можливість значного продовження життя, його наукові праці вказували на важливість впливу на клітинні процеси та підтримання функцій організму.



Рівні здоров'я та детермінанти здоров'я

Коли ми говоримо про здоров'я, важливо розуміти, що воно проявляється на різних рівнях. Ці рівні взаємопов'язані та впливають один на одного, створюючи загальну картину добробуту. Зазвичай виокремлюють такі основні рівні здоров'я.

Індивідуальне здоров'я. Це стан здоров'я конкретної людини. Він охоплює всі складники здоров'я — фізичний, психічний (ментальний), соціальний та духовний — у контексті окремої особи. Наприклад, якщо людина регулярно займається спортом, добре харчується, справляється зі стресом, має задовільні стосунки та проходить профілактичні огляди, її індивідуальне здоров'я, імовірно, буде високим.



Групове здоров'я. Цей рівень стосується здоров'я людей, які об'єднані певною спільною ознакою або належать до однієї невеликої групи. Це може бути родина, шкільний клас, робочий колектив, спортивна команда або мешканці конкретного мікрорайону. Здоров'я учнів / учениць однієї школи може оцінюватися за рівнем захворюваності на ГРВІ, показниками фізичного розвитку, поширеністю шкідливих звичок серед підлітків у цій школі.



Громадське здоров'я. Це найширший рівень, який вивчає здоров'я великих груп людей — мешканців міста, регіону, країни чи навіть глобальної спільноти. Громадське здоров'я зосереджене на популяційних тенденціях і чинниках, що впливають на здоров'я всього населення, а не на окремих індивідах. Оцінювання громадського здоров'я України включатиме показники середньої тривалості життя, рівень дитячої смертності, поширеність неінфекційних захворювань (діабет, серцево-судинні), охоплення вакцинацією та ефективність програм профілактики.



Детермінанти здоров'я — це чинники, які впливають на стан здоров'я окремих людей, груп населення та нації загалом. Вони містять індивідуальні, соціальні, економічні й екологічні чинники.

Детермінант здоров'я формується не лише медичними аспектами, але й широким спектром соціальних, економічних та екологічних умов.

Загальноприйняті в громадському здоров'ї відсоткові співвідношення, які відображають вплив різних детермінант на здоров'я людини, були сформульовані експертами Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) ще в 1980-х роках.



Обговоріть подану схему «Детермінанти здоров'я». Дайте відповіді на запитання.

Пізнаємо себе

Пригадайте найчастіше цитовані відсотки детермінант, що впливають на здоров'я людини, які ви вивчали в попередніх класах. Які з детермінант, на вашу думку, мають найбільший вплив на ваше здоров'я? Розмістіть їх у відсотках стосовно себе.

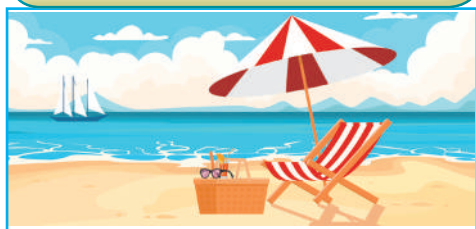
Індивідуальні: генетика, спосіб життя, харчування, фізична активність, шкідливі звички (куріння, уживання алкоголю).



Соціальні: рівень освіти, доходи, доступ до медичних послуг, соціальна підтримка, зайнятість, житлові умови.



Економічні: рівень життя, економічний розвиток, інфляція, безробіття.



Екологічні: якість повітря, води, ґрунту, клімат, природні катастрофи.



Заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я

Збереження та зміцнення здоров'я — це комплексне завдання, що вимагає узгоджених дій як на державному, так і на особистому рівнях. Ефективність цих заходів залежить від їхньої взаємодії та системності. Що таке *право на здоров'я*?



Право на здоров'я — це право кожної людини на найвищий досяжний рівень усіх складників власного здоров'я.

У статті 49 Конституції України визначено право громадян на охорону здоров'я: *«Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних соціально-економічних, медико-санітарних і оздоровчо-профілактичних програм»*. Держава відіграє основну роль у створенні умов для здорового життя населення. Це потребує розроблення та впровадження ефективної політики, програм і законодавства.



Обговоріть подану інформацію (с. 48) та спрогнозуйте, як такі заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я на державному рівні впливають на стан здоров'я окремих людей, груп населення та нації загалом.

Заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я на державному рівні

Забезпечення доступу до якісної медичної допомоги

- Універсальне медичне страхування або державне фінансування охорони здоров'я.
- Розвиток первинної медичної допомоги (сімейні лікарі) як основи системи.
- Доступність спеціалізованої та високотехнологічної допомоги, уключаючи діагностику та лікування.
- Розвиток телемедицини та медичних послуг у віддалених регіонах.

Профілактика та громадське здоров'я

- Національні програми імунізації та кампанії з вакцинації.
- Програми скринінгу для раннього виявлення захворювань (онкологія, діабет, серцево-судинні).
- Заходи з контролю над інфекційними захворюваннями (епідеміологічний нагляд, швидке реагування на спалахи).
- Інформаційні кампанії та просвітницька робота щодо здорового способу життя, профілактики ВІЛ / СНІДу, туберкульозу.

Створення сприятливого середовища

- Екологічний контроль чистоти повітря, води, ґрунту, контроль за промисловими викидами.
- Санітарно-гігієнічні норми. Регулювання умов праці, якості харчових продуктів, безпеки житла.
- Безпека дорожнього руху та розвиток громадського транспорту.
- Планування міст, що сприяє фізичній активності (парки, велосипедні доріжки).

Соціально-економічні заходи

- Забезпечення доступу до освіти для всіх верств населення.
- Політика зайнятості та гідні умови праці, захист прав працівників.
- Боротьба з бідністю та соціальною нерівністю, що є основними соціальними детермінантами здоров'я.
- Підтримування родин, соціально вразливих груп населення, людей старшого віку й осіб з інвалідністю.

Законодавча та регуляторна діяльність

- Обмеження продажу та реклами алкоголю, тютюну, нездорової їжі (з високим вмістом цукру, солі, трансжирів).
- Оподаткування шкідливих продуктів. Акциз на різні види тютюнових виробів.
- Забезпечення безпеки праці та захисту прав споживачів.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Хвороби — це ціна, яку ми платимо за наші насолоди».

Здоров'я — це не тільки відсутність хвороби, а й найцінніший ресурс, яким ми володіємо, і від того, як ми ним розпоряджаємося, залежить якість нашого життя. Кожна людина безпосередньо відповідає за власне здоров'я, і ця відповідальність проявляється в щоденних звичках і виборах, які ми робимо. Ми часто схильні покладати провину за проблеми зі здоров'ям на зовнішні обставини: генетику, екологію, стрес чи брак часу. Безумовно, ці чинники також впливають, але вони не є вироком. Лівова частка нашого здоров'я формується саме нашими особистими рішеннями.



Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я на особистому рівні. А які ваші дії щодо збереження та зміцнення здоров'я? Доповніть їх своїми прикладами.



— Я надаю перевагу збалансованому харчуванню, уживанню достатньої кількості фруктів, овочів, цільних зернових продуктів, білків, обмеження цукру, солі, оброблених продуктів.

— Нормою життя для мене є регулярна фізична активність: щоденні прогулянки, заняття спортом, фізичні вправи (мінімум 150 хв помірної інтенсивності на тиждень).

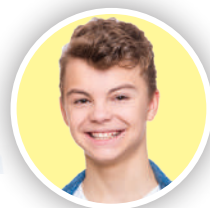
— Для здоров'я важливим є достатній та якісний сон. Забезпечення 7–9 год сну на добу, дотримання режиму сну.

— Нормою життя має бути повна відмова від куріння та вживання алкоголю.

— Важливо володіти навичками використання технік релаксації (медитація, дихальні вправи), хобі, спілкування з близькими.

— Навчання розпізнавати та керувати своїми емоціями, особистісний розвиток сприяє зміцненню здоров'я на особистому рівні.

— У нашій родині існує правило регулярних профілактичних медичних оглядів, навіть за відсутності скарг.



Кроки до успіху

Заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я населення є ефективними тоді, коли дії на державному й особистому рівнях не просто існують паралельно, а й взаємодоповнюють і взаємопідсилюють одна одну. Це створює синергетичний ефект, де загальний результат значно перевищує суму окремих зусиль. Сьогодні на уроці ви ще раз пригадали детермінанти здоров'я, де, за дослідженнями ВООЗ, вплив соціальних детермінант не перевищує 10 %. Решта залежить від економічних (20 %), екологічних (20 %), а найбільше (50 %) від індивідуальних детермінант, тобто від вашого способу життя. Хоча зовнішні чинники (економіка, середовище, медицина) відіграють значну роль, саме індивідуальні детермінанти є тим важелем, на який кожен / кожна з вас може найбільше впливати. Усвідомлення цих чинників і відповідальне ставлення до свого способу життя дає можливість значно покращити здоров'я, запобігти розвитку багатьох захворювань, підвищити якість життя.

А ще завжди потрібно пам'ятати, що ваше здоров'я — це не подарунок долі, а результат постійних, усвідомлених виборів. Кожний день ви маєте змогу впливати на нього: через те, що ви їсте, як рухаєтеся, як відпочиваєте та які шкідливі звички дозволяєте собі або від яких відмовляєтесь. Ця особиста відповідальність дає вам величезної сили — сили змінювати своє життя на краще, жити довше, повноцінно та щасливо. Здоров'я починається з вас.

Запитання та завдання

1. Як взаємопов'язані здоровий спосіб життя та активне довголіття?
2. Які рівні здоров'я вам відомі?
3. Що таке *детермінанти здоров'я*?



Разом із батьками та близькими людьми складіть інтелект-карту «Мій здоровий спосіб життя».



Знайдіть інформацію з різних джерел (рекламна, медійна інформація тощо) про наявність, доступність соціально-психологічних і медичних послуг для молоді. Уважно перевірте її достовірність (*пригадайте навички медіа-грамотності*).

§8 Моніторинг здоров'я

- На цьому уроці ви дізнаєтеся про:**
- чинники розвитку фізичного здоров'я;
 - показники фізичного здоров'я;
 - методи моніторингу й експресоцінки здоров'я;
 - соціально-психологічні та медичні послуги для молоді.
- Пригадайте, яке значення має фізичний складник здоров'я.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Не сподівайтесь, що лікарі зроблять вас здоровим. Вони можуть урятувати життя, навіть вилікувати хворобу, але тільки підведуть до старту. А далі, щоб жити, потрібно самому бігти» (М. Амосов).

Про чинники розвитку фізичного здоров'я

Фізичне здоров'я — основна умова духовного й морального здоров'я людини. Його визначають як комплекс взаємопов'язаних чинників, що характеризують фізичний стан організму: функціональний стан органів і систем, рівень фізичного розвитку, ступінь розвитку фізичних якостей. Людський організм складається з різних систем, які працюють злагоджено, бо вони є компонентами одного цілого. Процеси росту й розвитку тривають протягом усього життя людини. Вони взаємозалежні й взаємозумовлені, однак їхня інтенсивність на різних вікових етапах може бути різною: один може випереджати інший. Ви вже знаєте, що людський організм є цілісною біосоціальною системою, яка існує в єдності з навколишнім середовищем і регулюється центральною нервовою системою.



Моделюємо ситуацію. Фізичне здоров'я людини — це складний результат взаємодії багатьох чинників, які можна умовно розділити на кілька основних категорій. Розуміння цих чинників дає змогу краще дбати про своє тіло та покращувати якість життя. Об'єднайтесь у групи з умовними назвами «Спадковість», «Рухова активність», «Рациональне харчування», «Шкідливі звички», «Навколишнє середовище» тощо. Змоделюйте ситуації (відповідно до назви групи) і назвіть чинники, що впливають на розвиток фізичного здоров'я. Охарактеризуйте їх.

Методи моніторингу фізичного складника здоров'я



Моніторинг — безперервне спостереження за яким-небудь процесом для виявлення його відповідності бажаному результату або тенденцій розвитку. Слово *моніторинг* походить від латинського слова *monitor*, що в перекладі означає «той, хто нагадує», «наглядач», «порада» або «застереження».

Моніторинг фізичного складника здоров'я — це система або комплекс діагностичних досліджень, які виконують упродовж відповідного часу, що дають сумарний показник «кількості» та «якості» здоров'я окремої людини або групи людей (класу, школи, міста).

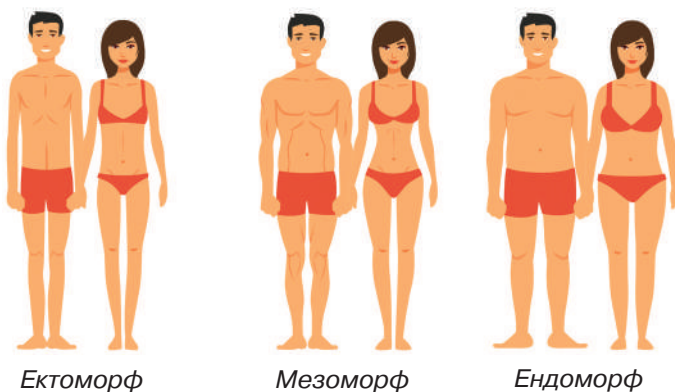
Аби навчитися визначати рівень фізичного здоров'я, важливо вміти правильно оцінювати свій фізичний розвиток.

Для оцінювання фізичного розвитку людини використовують: *антропометричні показники* (зріст, маса тіла, обхват грудної клітки та ін.); *функціональні показники* (сила м'язів, артеріальний кров'яний тиск, життєва ємність легенів); *лабораторні показники*, а також *зовнішні ознаки* (форма хребта, постава, склепіння стопи, тощо). За цими показниками визначають загальний стан здоров'я людини.

Зовнішні ознаки фізичного розвитку — це ті характеристики вашого тіла, які можна безпосередньо спостерігати або виміряти. Вони дають загальне уявлення про будову тіла, його пропорції, функціональні можливості та, зрештою, про рівень фізичного здоров'я. Ці ознаки є особливо важливими в дітей та підлітків для відстеження темпів росту й дозрівання, але вони також актуальні для дорослих, аби моніторити зміни з віком чи під впливом способу життя.

Соматоскопічні показники — це описи зовнішнього вигляду та будови тіла людини, які визначають візуально.

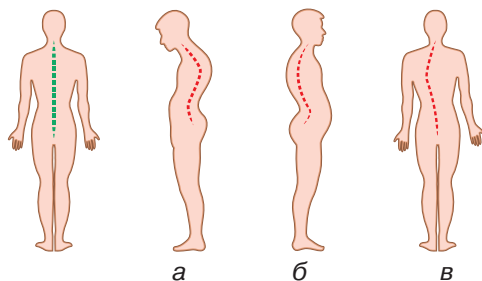
Тип будови тіла (конституція). Загальний силует тіла, розподіл м'язової та жирової маси. Є різні типології, наприклад: екторморф, мезоморф, ендоморф, які описують схильність до певного типу статури (мал. 12).



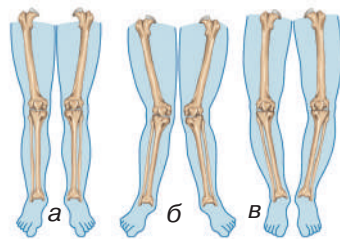
Мал. 12. Типологія статури

Постава — це спосіб тримання тіла. Оцінюється наявність сутулості, кіфозу (вигин грудного відділу), лордозу (вигин поперекового відділу), сколіозу (викривлення хребта) (мал. 13, а–в). Правильна постава є ознакою добре розвинених м'язів спини та преса.

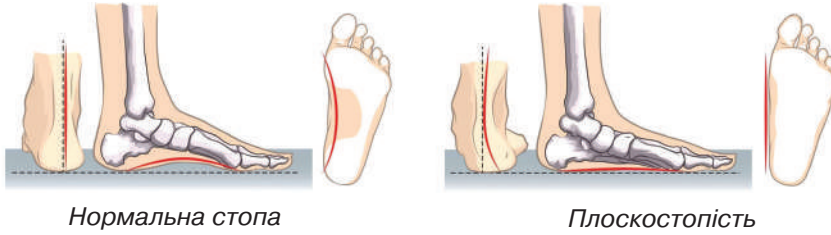
Форма ніг — прямі, Х-подібні (вальгусні) або О-подібні (варусні) (мал. 14, а–в).



Мал. 13. Постава людини: а) кіфоз;
б) лордоз; в) сколіоз



Мал. 14. а — норма; б — вальгусна деформація (кут деформації відкритий усередину);
в — варусна деформація (кут деформації відкритий дозовні)



Мал. 15. Склепіння стопи

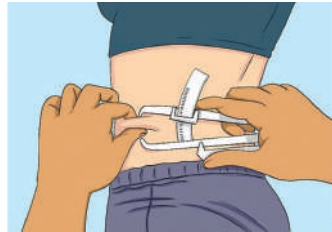
Склепіння стопи — визначають наявність плоскостопості, яка може впливати на поставу та функцію опорно-рухового апарату (мал. 15).

Стан шкіри та слизових оболонок. Здоровий колір, еластичність, відсутність висипань чи блідості / жовтяниці, що може свідчити про внутрішні проблеми (мал. 16).

Ступінь жировідкладення. Оцінювання візуально кількості підшкірного жиру (мал. 17).



Мал. 16. Стан шкіри



Мал. 17. Оцінювання кількості жиру

Розвиток м'язів — візуальне оцінювання рельєфу й об'єму м'язів. На цьому зображенні показано різні рівні розвитку мускулатури, від худорлявого до дуже м'язистого, з акцентом на різні групи м'язів (мал. 18).

Мал. 18.
Розвиток м'язів

Зовнішні ознаки фізичного розвитку є першим етапом оцінювання. Вони часто є індикаторами того, чи потрібно заглиблюватися в детальніші функціональні та лабораторні дослідження. Гармонійний фізичний розвиток, відповідність віковим нормам, правильна постава та відсутність видимих аномалій свідчать про те, що організм розвивається правильно й функціонує ефективно.

Антропометричні та функціональні показники фізичного розвитку

Зріст — важливий показник фізичного розвитку. Проте його треба розглядати лише разом з іншими характеристиками фізичного стану людини — масою тіла й обхватом грудної клітки. Чоловіки ростуть до 25 років, жінки — до 21–22 років.

Добре розвинена *грудна клітка* — показник хорошого фізичного розвитку, що є гарантією міцного здоров'я. Обхват грудної клітки досліджують у стані спокою під час вдиху й видиху. Різниця між цими показниками залежить від розвитку дихальних м'язів і типу дихання.

Важливою характеристикою функціонування дихальної системи є *життєва ємність легенів*. Це найбільша кількість повітря, яку людина може видихнути після глибокого вдиху. Життєва ємність легенів змінюється з віком, залежить від зросту, ступеня розвитку грудної клітки й дихальних м'язів, статі.

Середній ступінь фізичного розвитку спостерігається, якщо відхилення від значень, отриманих за формулами маси, зросту й обхвату грудної клітки, становлять +10 %, тобто ці параметри відповідають віку. Ступінь фізичного розвитку нижчий від середнього — показники знижені порівняно з нормою більше ніж на 10 %, вищий за середній — показники збільшені більше ніж на 10 %.

У гармонійно розвиненої особистості всі три показники (маса, зріст, обхват грудної клітки) відповідають віку (*див. табл.*) або вони всі однаково підвищені чи знижені не більше ніж на 10 %. У разі порушення гармонійності розвитку їхня невідповідність один одному є досить помітною.

Таблиця

Середньостатистичні показники фізичного розвитку підлітків 14–17 років

Вік	Хлопці			Дівчата		
	зріст, см	маса тіла, кг	обхват грудної клітки, см	зріст, см	маса тіла, кг	обхват грудної клітки, см
14	158,4	48,9	77,8	157,4	49,2	76,7
15	164,3	53,5	81,9	159,6	53,1	79,3
16	168,8	59,4	85,5	161,1	55,6	80,5
17	171,9	63,2	87,9	163	58,1	82,1



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Хто міцний тілом, може терпіти й спеку, і холод. Так і той, хто здоровий духом, зможе перенести й горе, і радість, й інші почуття» (*Епіктет*).

Антропометричні показники

Зріст — довжина тіла людини. Важливий для оцінювання загального фізичного розвитку, також для розраховування інших показників.



Вага — маса тіла. Використовують для контролю нормальної ваги, виявлення її дефіциту чи надлишку.



Індекс маси тіла (ІМТ) — це відношення ваги до зросту, обчислюють ($\text{кг}/\text{м}^2$). Є основним показником для оцінювання ризику надмірної ваги або ожиріння, що пов'язані з багатьма хронічними захворюваннями.



Окружність талії (ОТ) — вимірювання окружності талії дає змогу оцінити кількість вісцерального жиру (жиру навколо органів), який є особливо небезпечним для здоров'я серця та судин.



Співвідношення талії/стегна (СТС) — розраховують діленням окружності талії на окружність стегон, допомагає краще оцінити тип розподілу жирової тканини.

Функціональні показники



Артеріальний тиск (АТ) — це сила, з якою кров тисне на стінки артерій. Вимірюється систолічний (верхній) і діастолічний (нижній) тиск. Нормальний АТ — близько 120/80 мм рт. ст. Регулярний контроль допомагає вчасно виявити гіпертонію або гіпотонію.



Частота серцевих скорочень (ЧСС) — кількість ударів серця за хвилину. У спокої для дорослих норма становить 60–70 ударів на хвилину.



Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) — максимальний об'єм повітря, який людина може видихнути після максимального вдиху. Характеризує функцію дихальної системи. Вимірюють спірометром.



Сила м'язів. Вимірюють за допомогою динамометрії (наприклад, сила кисті). Характеризує рівень розвитку м'язової системи.

	Витривалість — здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу. Оцінюють за допомогою тестів (наприклад, тест Купера, тест 6-хвилинної ходьби, час бігу на певну дистанцію).
	Гнучкість — здатність виконувати рухи в суглобах із максимальною амплітудою. Оцінюють за допомогою тестів на нахили, розтяжку.
	Координація та рівновага — здатність тіла втримувати рівновагу та виконувати складні рухи (наприклад, тест на стійкість на одній нозі).

Внутрішні індикатори здоров'я людини — лабораторні показники

Лабораторні показники — це результати аналізів біологічних зразків (крові, сечі, інших рідин), які надають об'єктивну інформацію про функціонування внутрішніх органів, обмін речовин, наявність запальних процесів, інфекцій та інших відхилень. Вони є незамінним інструментом для оцінювання стану здоров'я, діагностики захворювань, моніторингу лікування та виявлення прихованих проблем ще до появи симптомів. Найпоширенішими та найважливішими загальними лабораторними показниками, які часто призначають для оцінювання фізичного здоров'я є: *загальний аналіз крові*, який допомагає виявити анемію, запальні процеси, інфекції; *біохімічний аналіз крові*, що дає змогу виявити рівень глюкози (цукру) у крові, що важливо для діагностики діабету, а ліпідний профіль (холестерин, тригліцериди) помагає оцінити ризики атеросклерозу й серцево-судинних захворювань. Показники креатиніну, сечовини, білірубіну надають інформацію про функції нирок і печінки, а загальний аналіз сечі допомагає оцінити функцію нирок та виявити інфекції сечовивідних шляхів.

Суб'єктивні показники фізичного здоров'я

До суб'єктивних показників стану здоров'я належать показники самопочуття, працездатності, сну, апетиту тощо.

Самопочуття — це своєрідний барометр впливу різних природних чинників на організм людини. Надмірне навантаження супроводжується поганим самопочуттям. Якщо воно зберігається тривалий час, потрібно зменшити навантаження та негайно звернутися до лікаря.

Утома, зниження працездатності безпосередньо пов'язані зі станом нервової системи людини. Водночас помірна втома посилює можливості організму й забезпечує зростання тренуваності.

Нічний сон неможливо нічим замінити. Сон у юнацькому віці має тривати 8,5 год. Перед сном корисно прогулятися з батьками на свіжому повітрі (крім міцного сну, це ще допоможе вашому зближенню). Вечеряти треба не пізніше ніж за 2 год до сну; не потрібно вживати на ніч міцний чай, каву, шоколад. Систематичне недосипання та безсоння можуть спричинити зниження працездатності, перевтому й захворювання.

Загальновідомо, що в разі помірних фізичних навантажень обмін речовин перебігає активніше, що сприяє посиленню апетиту. Однак він легко порушується за поганого самопочуття або хвороби. Часто втрата апетиту зумовлена недотриманням режиму дня, надмірним фізичним навантаженням. *(У щоденнику самоконтролю апетит позначайте як добрий, задовільний, поганий.)*

Серцебиття — це відчуття частих і сильних ударів серця, пов'язане з поганим самопочуттям. Водночас пульс пришвидшується або вповільнюється, тобто буває неритмічним. Серцебиття є зазвичай ознакою підвищеного збудження нервового апарату серця, що спричиняють переживання, неприємності тощо.

Ступінь пришвидшення пульсу після фізичних вправ залежить від фізичного навантаження та психічного напруження, темпу й тривалості занять спортом. У цьому разі потрібно припинити фізичні навантаження і звернутися до лікаря. *(Час виникнення пришвидшеного серцебиття, його характер, тривалість, ступінь зв'язку з фізичним навантаженням потрібно позначати в щоденнику самоконтролю.)*

Головний біль найчастіше виникає внаслідок різних захворювань. Крім того, головний біль і запаморочення можуть бути спричинені втомою, надмірним фізичним навантаженням, голодом, підвищеною концентрацією вуглекислого газу в приміщенні тощо. Тривалий головний біль — ознака серйозної хвороби (недокрів'я, серцево-судинних, шлунково-кишкових, ниркових, нервових та інших захворювань).

Іноді головний біль і запаморочення виникають під час виконання фізичних вправ. У такому разі потрібний самоконтроль, який допоможе з'ясувати, після яких саме вправ і коли виникає біль, і підкоригувати тривалість вправ.

Задишка, тобто утруднене дихання або біль під час дихання, здебільшого виникає при фізичному навантаженні. Робота серця тісно пов'язана з діяльністю легенів. Тому послаблення серцевого м'яза супроводжується порушенням кровообігу в легенях, знижує їхню вентиляцію — обмін між легеневим і зовнішнім повітрям. Унаслідок цього в крові утворюється надлишок вуглекислого газу, що подразнює дихальний центр, спричиняючи задишку. Задишка супроводжується відчуттям стиснення в грудях, утрудненням вдиху. Будь-яка енергійна робота, заняття фізичними вправами спричиняють пришвидшене дихання. Це

нормальне явище. Зі зростанням тренуваності організму задишка зникає і дихання нормалізується.

Біль у м'язах часто виникає в людей, які щойно розпочали заняття фізичними вправами. Зазвичай він триває протягом двох-трьох тижнів і є свідченням активної перебудови організму. У тих, хто займається фізкультурою регулярно, такого болю немає, після навантажень їхні м'язи швидко відновлюють свою працездатність. Позбутися болю в м'язах допомагає легкий масаж.

Біль у боку відчувається здебільшого після фізичних напружень. Поява тупого болю в лівому підребер'ї спричинена переповненням кров'ю селезінки, а в правому — печінки. Цей біль зумовлений різними причинами: надмірним перенапруженням, неправильним диханням, заняттями спортом безпосередньо після вживання їжі. Іноді він пов'язаний із порушеннями роботи серця.



Об'єднайтесь у пари й обговоріть суб'єктивні показники фізичного здоров'я. Що потрібно зробити, аби добре самопочуття зберігалось тривалий час?

Методика експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я

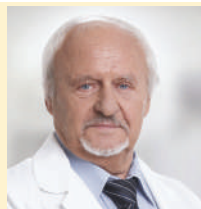
Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за Г. Апанасенком є однією з найпоширеніших методик. Її використовують для швидкого визначення інтегрального показника стану соматичного здоров'я. Методика враховує кілька основних показників, що відображають роботу різних систем організму. Це: довжина тіла (зріст) і маса тіла; частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою; артеріальний тиск (АТ); життєва ємність легенів (ЖЄЛ); сила м'язів кисті (динамометрія); проба Руф'є; індекс Робінсона.

Кожний із виміряних показників переводять у бали відповідно до спеціальних таблиць, розроблених Г. Апанасенком, які враховують вік і стать обстежуваного. Потім ці бали сумують. За загальною сумою балів можна визначити рівень фізичного здоров'я: високий рівень, вище середнього (безпечний рівень соматичного здоров'я, з якого починається здоров'я за Г. Апанасенком), середній рівень, нижче середнього, низький рівень.

- За QR-кодом ознайомтеся з інформацією про методику експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я за Г. Апанасенком.



Гордість України



Геннадій Апанасенко (1935–2022) — видатний український учений-медик, доктор медичних наук, професор, засновник української школи валеології (науки про здоров'я). Його внесок у розвиток медичної науки, зокрема у сферу охорони здоров'я практично здорової людини, є надзвичайно вагомим. Праці та концепції Г. Апанасенка є основою для підго-

товки фахівців у галузі охорони здоров'я, фізичної культури та спорту, а також для формування державної політики у сфері здоров'я та здорового способу життя в Україні. Учений зробив неоціненний внесок у розуміння та практичне застосування принципів збереження і покращення здоров'я нації.

Соціально-психологічні та медичні послуги для молоді

Конституція України й інші законодавчі акти гарантують право кожного / кожної на охорону здоров'я, медичну допомогу й медичне страхування. Медичні послуги для дітей та підлітків передбачають профілактику, діагностику, лікування та реабілітацію захворювань, а також оцінювання фізичного та психічного розвитку. Основні послуги надають педіатри, сімейні лікарі та вузькоспеціалізовані лікарі, а також доступна психологічна підтримка. Діти та підлітки щорічно проходять профілактичні огляди перед початком навчального року. Педіатр надає необхідну довідку для школи, зокрема й групу для занять фізичною культурою. Держава створює умови для ефективного та доступного для всіх громадян медичного обслуговування.

Підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних і психологічних змін, формування особистості та часто супроводжується кризами. Молодь може соромитися або боятися звертатися до дорослих лікарів зі своїми проблемами, особливо якщо вони стосуються інтимних аспектів або психологічного стану. Мабуть, ви чули про *клініки, дружні до молоді (КДМ)*? Вони функціонують у багатьох містах України здебільшого на базі комунальних закладів охорони здоров'я. Часто вони є в структурі дитячих лікарень, поліклінік або центрів первинної медико-санітарної допомоги. Це спеціалізовані заклади, які анонімно та конфіденційно надають підліткам медико-соціальну та психологічну допомогу. Принцип роботи побудований на трьох «Д» — ДОСТУПНОСТІ, ДОБРОВІЛЬНОСТІ, ДОБРОЗИЧЛИВОСТІ. А це означає, що клініка розташована в зручному місці, ви можете звернутися туди добровільно, вас зустрінуть доброзичливо й обов'язково допоможуть. Потрібно знати, що молодь віком від 14-ти років може самостійно підписувати документи для отримання медичних послуг в Україні, зокрема декларацію із сімейним лікарем. Це право закріплено в законодавстві, зокрема в Основах законодавства України про охорону здоров'я та наказі МОЗ України. Також, згідно із Законом України, підлітки можуть самостійно звертатися за медичними послугами, у тому числі й до приватних клінік. Це стосується не лише первинної медичної допомоги, а й інших видів медичних послуг, на які підліток може давати згоду самостійно.

З початком повномасштабної війни в Україні значно зріс попит на психологічну допомогу, зокрема серед молоді. Відповідно, збільшилася кількість фахівців та ініціатив, що надають такі послуги.

Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (ЦСССДМ) надають комплексні соціальні послуги, уключаючи соціально-медичну, психолого-педагогічну, правову й інформаційну допомогу. Вони є важливою точкою соціальних послуг для молоді, яка опинилася у складних життєвих обставинах. Із 2025 р. всі медичні заклади первинної ланки надають безоплатні послуги з охорони психічного здоров'я за програмою ВООЗ mhGAP. Програма ВООЗ mhGAP — глобальна ініціатива ВООЗ. Головна мета програми — це підвищення доступу до послуг з охорони психічного здоров'я шляхом залучення медичних працівників первинної ланки (сімейних лікарів, терапевтів, педіатрів і медичних сестер).

- За QR-кодом ознайомтеся з інформацією про соціально-психологічні та медичні послуги для молоді (за матеріалами сайту МОЗ України) та обговоріть її.



Кроки до успіху

Неоціненне значення в житті людини має здоров'я. Його збереження залежить від того, як до нього ставитися. Жодна людина не хоче втратити здоров'я, тому що це перешкоджає втіленню омріяних планів, закриває дорогу до здійснення багатьох чудових задумів і звершень.

Протягом життя на організм людини впливає безліч несприятливих чинників, серед яких — стреси, порушення режиму харчування, алкоголь, нікотин, забруднене довкілля тощо. Тільки злагоджена робота всіх складників здоров'я забезпечить гармонійний розвиток особистості. Тому потрібно дбайливо ставитися до власного здоров'я, оскільки воно — необхідна умова не тільки повноцінного життя, а й реалізації творчих здібностей людини. А щоб цього досягти, треба добре знати свій організм, прислухатися до роботи його органів і систем, знати показники фізичного розвитку, удосконалювати своє тіло, займатися фізичною підготовкою, яка дасть вам можливість досягти успіху в різних сферах життя.

Запитання та завдання

1. Що таке моніторинг фізичного складника здоров'я?
2. Як суб'єктивні показники фізичного здоров'я допоможуть вам правильно розподілити (дозувати) фізичне навантаження на організм?
3. Що мав на увазі А. Шопенгауер, коли сказав, що «дев'ять десятих щастя залежать від здоров'я»?



Разом із батьками та близькими людьми проведіть експрес-оцінку індивідуального рівня фізичного розвитку. Для цього спочатку виміряйте антропометричні показники вашого тіла, скориставшись *додатком 4*, а потім скористайтесь *додатком 5* і проведіть експрес-оцінку індивідуального рівня фізичного розвитку.



Підготуйте повідомлення про ризики малорухливого способу життя, використавши засоби масової інформації та інтернет.

§9 Взаємозв'язок складників здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • взаємозв'язок складників здоров'я; • вплив рухової активності на здоров'я; • харчування під час різного фізичного навантаження; • контроль маси тіла.

- Пригадайте, що таке фізичний розвиток, рухові якості, фізичні можливості, фізична підготовленість, хороша фізична форма.

Взаємозв'язок складників здоров'я

Здоров'я — найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту.

Фізичне, психічне й соціальне здоров'я є універсально визнаними категоріями в більшості освітніх, медичних і психологічних моделей. Іноді до них додають четвертий складник — духовне здоров'я. (*Пригадайте вивчене раніше.*) Усі вони охоплюють основні аспекти функціонування людини та є наслідком складної взаємодії різних компонентів, які не існують відокремлено, а постійно впливають один на одного.

Наприклад, хронічні захворювання або біль можуть призвести до депресії, тривоги та погіршення настрою. І навпаки, стрес і тривога можуть спричинити фізичні недуги, зокрема головний біль, проблеми зі сном або захворювання травної системи. Регулярна фізична активність не тільки поліпшує фізичну форму, а є чудовим засобом для зняття стресу й покращення настрою. Це свідчить про взаємозалежність компонентів фізичного та психічного здоров'я.

А як взаємопов'язані психічне та соціальне здоров'я?

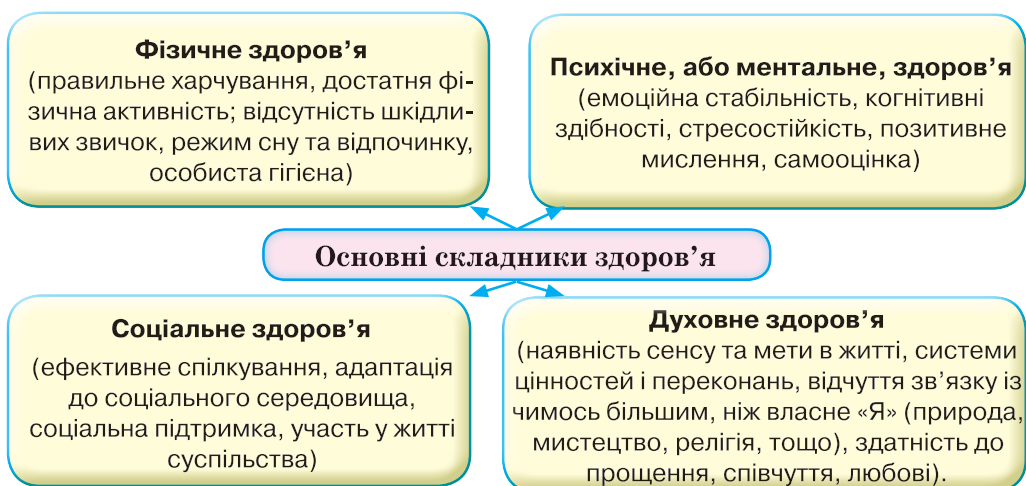
Спрогнозуємо, що людина з високим рівнем тривоги або низькою самооцінкою уникає соціальних контактів, що погіршує її соціальне здоров'я. А здорова соціальна підтримка та відчуття належності до спільноти позитивно впливають на психічний стан, зменшуючи відчуття самотності й ізоляції.

Фізичне та соціальне здоров'я також тісно пов'язані, і порушення в одному з них неминуче позначається на іншому. Недостатня фізична активність може обмежити участь у соціальних заходах, які вимагають руху. З іншого боку, заняття спортом у команді чи групові фізичні вправи сприяють формуванню соціальних зв'язків. А як можна зрозуміти вплив духовного здоров'я на соціальне? Духовність часто спонукає до співчуття, допомоги іншим, волонтерства, участі в благодійних акціях. Спільні духовні або релігійні переконання можуть створювати міцні соціальні зв'язки та спільноти, де люди підтримують одне одного. Це сприяє відчуттю належності й зменшує соціальну ізоляцію.

Розділ 2. ЗДОРОВ'Я



Проаналізуйте подану схему. Наведіть приклади з власного життєвого досвіду взаємозалежності всіх складників здоров'я.



Усі складники здоров'я — фізичний, психічний, духовний та соціальний — становлять єдину систему, де кожний елемент впливає на інші. Для досягнення справжнього добробуту необхідно піклуватися про кожний із них, підтримуючи їхню гармонійну взаємодію. Ігнорування одного зі складників неминуче призведе до дисбалансу та погіршення загального стану здоров'я.

Пригадаймо, що таке *фізичний розвиток*.

Фізичний розвиток — це динамічні зміни в організмі людини, зумовлені спадковими чинниками й певними умовами навколишнього середовища.

Фізичні якості — це сукупність властивостей організму людини, які забезпечують можливість здійснювати активну рухову діяльність. Якщо ці можливості розвивати, то вони поліпшуються.

Розвиток фізичних якостей — це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність. До основних фізичних якостей людини належать сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Фізична та рухова активність

Ви часто чуєте про такі поняття, як «фізична активність» і «рухова активність». Чи є між ними відмінність? Чи тотожні вони?

Фізична активність є одним зі складників здорового способу життя. Це діяльність людини, спрямована на досягнення фізичної досконалості,



Мал. 19. Фізична активність

для якої характерні конкретні якісні й кількісні показники (мал. 19). Її визначають як будь-який рух тіла, що роблять скелетні м'язи, унаслідок якого відбувається достовірне збільшення енергетичних витрат, вище від рівня основного обміну речовин. (*Пригадайте вивчене з курсу біології.*)

Рухова активність — це рухи, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Рухову активність дітей і підлітків умовно поділяють на такі види: активність у процесі фізичного виховання (уроки фізичної культури, заняття в спортивних секціях); активність у процесі навчання, суспільно корисної та трудової діяльності; фізична активність у вільний час.

Вам уже відомо, що рухова активність і здоров'я взаємопов'язані. Провідний чинник у формуванні здоров'я людини — звична для неї добова рухова активність, яка є важливим компонентом способу життя і поведінки людини.

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, рухова активність для підлітків (15–17-ти років) — щонайменше 60 хв фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня. Ці 60 хв не обов'язково мають бути безперервними. Їх можна розподілити протягом дня на кілька коротших періодів активності (наприклад, 2 рази по 30 хв або 3 рази по 20 хв). Крім загальної тривалості, важливо також звертати увагу на різновиди активності.

Аеробна (кардіо) активність має становити основну частину щоденної 60-хвилинної активності. Це будь-яка діяльність, що пришвидшує пульс і змушує вас пітніти (наприклад, швидка ходьба, біг, катання на велосипеді, плавання, активні ігри).

Інтенсивній аеробній активності (коли дихання значно пришвидшується і говорити можна лише кілька слів) потрібно приділяти час принаймні тричі на тиждень.

Вправи для зміцнення м'язів виконуйте хоча б тричі на тиждень (гімнастика, віджимання, присідання, підтягування, вправи з власною масою тіла або легкими обтяженнями, заняття на турніках).

Вправи для зміцнення кісток також виконуйте щонайменше тричі на тиждень. Це будь-яка активність, що створює ударне навантаження на кістки (наприклад, стрибки на скакалці, біг, баскетбол, волейбол, футбол, гімнастика).



За QR-кодом ознайомтеся з інформацією про інтенсивність різних видів фізичної активності. Обговоріть, який рівень переважає у вашому житті. Що вам хотілося б змінити?



Про вплив рухової активності на складники здоров'я

Попри колосальні досягнення в медицині, розроблення нових ліків і технологій, спостерігають невпинне зростання захворюваності на хронічні хвороби у світі. Ця проблема становить серйозний виклик для системи охорони здоров'я та суспільства загалом. Учені дослідили, що найчастіше хворіють ті люди, які мало рухаються. Сучасна людина звільнена від важкої фізичної праці завдяки механізації та автоматизації виробництва й розвитку транспорту. Сучасний світ, з його сидячою роботою, дистанційним навчанням, широким доступом до транспорту та розваг «на дивані» (телевізор, комп'ютер), значно зменшив природну рухову активність людей. Наше тіло еволюціонувало для руху (*пригадайте вивчене на уроках біології*), і коли ви обмежуєте його, виникає дисбаланс, що призводить до негативних наслідків. Дослідження підтверджують, що низький рівень рухової активності (гіподинамія) є одним з основних чинників ризику для розвитку численних хронічних захворювань.

Пригадаймо, що таке *гіподинамія*.

Гіподинамія — це обмеження рухової активності, зумовлене способом життя. Нині це один із найшкідливіших чинників, який негативно впливає на процеси росту й розвитку людини, спричиняє різні хронічні хвороби. Наслідками гіподинамії є: дистрофія скелетних м'язів; послаблення сили скорочень серця і тонусу судин; зниження інтенсивності обміну речовин та енергії; порушення кровообігу, розвиток атеросклерозу; погіршення перетравлення і засвоєння їжі; послаблення імунітету; емоційна нестійкість. Гіподинамію ще називають *хворобою цивілізації*. (*Пригадайте вивчене раніше.*) Особливо небезпечна вона в підлітковому та юнацькому віці, коли рухова й фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження і зміцнення здоров'я. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін навколишнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час руху в організмі людини спрацьовують певні механізми, унаслідок дії яких посилюються функції не тільки м'язів, а й дихальної, серцево-судинної, нервової, травної систем тощо.



Рухова активність — це один із найпотужніших і найдоступніших інструментів для поліпшення та підтримання всіх складників здоров'я. Її вплив є комплексним і поширюється на фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти життя людини.



Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як впливає рухова активність на фізичне здоров'я. Доповніть їх прикладами з власного досвіду.



— *Рухова активність зміцнює серцево-судинну систему, знижує ризик хвороб, поліпшує циркуляцію крові, зміцнює серцевий м'яз.*

— *Завдяки руховій активності я підтримую здорову вагу, вона допомагає спалювати калорії, пришвидшує метаболізм, запобігаючи надмірній вазі й ожирінню.*

— *Мої заняття фізичною культурою не пройшли даремно — у мене зміцніли м'язи та кістки, підвищилася витривалість, покращилася щільність кісткової тканини, що є профілактикою ламкості кісток і травм.*

— *Наша родина віддає перевагу регулярним помірним навантаженням, бо вони сприяють зміцненню імунної системи, роблять організм більш стійким до інфекцій. Ми майже не хворіємо.*

— *Рухова активність допомагає швидше заснути, забезпечує глибший і спокійніший сон.*

— *Фізична активність збільшує рівень енергії, додає бадьорості та зменшує втому.*



Обговоріть подану схему та спрогнозуйте наслідки, якщо підлітки нехтують цими правилами.

Вплив рухової активності на психічне (ментальне) здоров'я

Фізичні навантаження зменшують стрес і тривогу.

Покращується настрій, стабілізується емоційний фон.

Досягнення мети в спорті дає відчуття успіху та контролю над власним тілом.

Фізична активність також допомагає відволіктися від негативних думок.

Підвищується самооцінка та впевненість у собі.

Фізична активність позитивно впливає на пам'ять, концентрацію уваги та здатність до навчання, допомагає боротися з депресією.

Розділ 2. ЗДОРОВ'Я



Рухова активність створює можливості для соціалізації. Обговоріть подану схему. Поміркуйте, якими навичками й уміннями вам потрібно володіти для ефективної соціалізації. Оцініть (від 1 до 10 балів), наскільки ви володієте ними й обговоріть.

Вплив рухової активності на соціальне здоров'я



Дослідіть чекліст «Вплив рухової активності на духовне здоров'я». Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що рухова активність може мати глибокий духовний вимір. Наведіть приклади з власного життя, інформаційних або літературних джерел.



Пошук внутрішнього спокою та гармонії, коли поєднують рух з усвідомленістю, правильним диханням, концентрацією та медитацією (прогулянки на природі, йога, тай-чи тощо).



Постановка та досягнення спортивних цілей (наприклад, пробігти марафон) вимагає дисципліни, наполегливості та чіткого бачення мети, що сприяє розвитку внутрішнього стрижня.



Рухова активність на свіжому повітрі (походи, біг або прогулянки в лісі, плавання у відкритих водоймах) може поглибити відчуття єдності з природою, дати відчуття спокою.



Подолання фізичних викликів часто виявляє приховані ресурси й силу духу, допомагаючи краще зрозуміти власні можливості та стійкість.



Через рух ви вчитиметеся краще розуміти своє тіло, дбайливо ставитися до нього, цінувати його можливості та ресурси.

Харчування під час різного фізичного навантаження

Пригадаймо: харчування є основною біологічною потребою. Це одна з найфундаментальніших умов для існування та функціонування будь-якого живого організму.

Правильне харчування — основа здоров'я людини. Саме їжа забезпечує розвиток і постійне оновлення клітин і тканин організму, є джерелом енергії, яку витрачає людський організм. Харчові продукти — це джерела речовин, з яких синтезуються ферменти, гормони й інші регулятори обмінних процесів в організмі. Обмін речовин, що є основою життєдіяльності людського організму, залежить від того, як харчується людина. (Пригадаймо вивчене у 8-му класі.)

Харчування та енерговитрати організму. Життєдіяльність організму буде нормальною тільки тоді, коли він отримує ззовні достатню кількість енергії. Першою вимогою до раціонального харчування є відновлення енерговитрат організму, які вимірюють у кілокалоріях (ккал) або, за міжнародною системою, у кілоджоулях (кДж): 1 ккал = 4,184 кДж. Ця інформація є основою для розрахунку добової потреби в енергії та складання збалансованого раціону харчування.

Енерговитрати людини можуть бути регульовані й нерегульовані. *Регульовані енерговитрати* — це витрати енергії під час різних видів діяльності людини. Найбільші енерговитрати — під час фізичної роботи, що пов'язано зі значним посиленням окиснювальних процесів у м'язах, що працюють. (Пригадайте вивчене з курсу біології.) *Нерегульовані енерговитрати* — це витрати енергії на основний обмін і специфічну дію їжі.



Основний обмін — це енерговитрати організму в умовах фізіологічного спокою. **Загальний обмін** — це рівень енерговитрат організму в умовах фізіологічної активності.

Так, у дітей основний обмін на 10–15 % вищий, ніж у дорослих. З віком основний обмін знижується на 10–15 %. Існують спеціальні таблиці, за якими можна визначити енергію основного обміну для кожної людини.



Обговоріть добову потребу в енергії, білках, жирах і вуглеводах (див. табл.) для вашого віку та подані рекомендації. Як ви забезпечите цю потребу?

Добова потреба підлітків в основних поживних речовинах

Поживні речовини	Хлопці 14–17-ти років	Дівчата 14–17-ти років	Рекомендації
Енергія (ккал)	2800–3000	2400–2600	Залежить від рівня фізичної активності. Активні підлітки потребують більше.

Продовження табл.

Білки (г)	98–100	90–95	Близько 50–60 % мають бути тваринного походження (м'ясо, риба, яйця, молочні продукти). Важливі для росту й розвитку м'язів.
Жири (г)	98–100	90–95	Співвідношення тваринних і рослинних жирів має бути приблизно 60 : 40 або 1 : 1. Важливі для енергії, засвоєння вітамінів і гормонального балансу.
Вуглеводи (г)	400–450	350–400	Перевагу треба віддавати складним вуглеводам (цільні злаки, овочі, фрукти) — близько 80–90 % від загальної кількості. Прості цукри (солодощі) мають бути обмежені.
Клітковина (г)	25–30	25–30	Важлива для нормального травлення.
Вода (л)	2,5–3,0	2,0–2,5	Ураховують воду з напоїв та їжі. Під час активних навантажень потреба зростає.

Харчування під час різного фізичного навантаження. Ви вже знаєте, якою має бути добова потреба в енергії, білках, жирах і вуглеводах для вашого віку за умов навчання в школі. Учені ж розрізняють чотири категорії енерговитрат (залежно від трудових процесів): *легка праця* — 2200–3300 ккал/добу, *середня праця* — 2350–3500, *важка праця* — 2500–3700, *дуже важка праця* — 2900–4200 ккал/добу.



Поміркуйте, до якої категорії енерговитрат можна зарахувати енерговитрати підлітків.



Мал. 20. Фізичні навантаження

Під час різних фізичних навантажень (наприклад, занять спортом) (мал. 20) в організмі відбуваються певні процеси, які потребують додаткових ресурсів. Їжа для підлітків-спортсменів має бути з підвищеною кількістю вуглеводів, які необхідні організму для отримання енергії. Також у їжі має бути багато білка: це потрібно для росту м'язів, а також для пришвидшення обміну речовин, синтезу необхідних гормонів і фермен-

тів, виробництва клітин, забезпечення харчування організму киснем і корисними речовинами та багатьох інших функцій. А от кількість жирів у харчовому раціоні збільшувати не потрібно. Кількість калорій для підлітків-спортсменів дуже індивідуальна й залежить від виду спорту, інтенсивності та тривалості тренувань, статі й фази росту. Наприклад, плавчиня або футболіст може потребувати 3000–5000 ккал на добу, а іноді й більше.



Завжди бажано консультуватися з лікарем, педіатром або дієтологом, який спеціалізується на спортивному харчуванні, щоб розробити індивідуальний план харчування, який урахує унікальні потреби підлітка-спортсмена, вид спорту, інтенсивність тренувань та особистісні якості.

- За QR-кодом ознайомтеся з інформацією «Основні правила харчування».



Контроль маси тіла

Організм людини витрачає протягом доби дуже багато енергії. Наприклад, у юнацькому віці це понад 2700 ккал, тому кожний / кожна повинен / повинна споживати стільки калорій, скільки їх витрачає. І тоді маса тіла не змінюватиметься протягом багатьох років. Така стабільність — показник хорошого здоров'я.

А що таке *індекс маси тіла* та як його визначати?

Індекс маси тіла (ІМТ) — це формула, за допомогою якої фахівці в усьому світі оцінюють відношення маси тіла дорослої людини до її зросту. ІМТ — інформативний і доступний спосіб визначення ідеальної маси. Однак метод не можна використовувати для розрахунку маси тіла важкоатлетів і деяких інших спортсменів, вагітних жінок і жінок, які годують грудьми, а також дітей, підлітків і худих літніх людей. Індекс маси тіла дорівнює масі тіла (кг), поділеній на квадрат зросту (м²):

$$\text{ІМТ} = \text{маса (кг)} : \text{зріст (м}^2\text{)}$$

Індекс маси тіла, менший за 18,5, означає, що маса тіла є недостатньою; від 18,5 до 25 — нормальною. Якщо ІМТ близький до верхньої межі (25), необхідно контролювати обхват талії; від 25 до 30 — надмірна маса; від 30 до 35 — ожиріння I ступеня, від 35 до 40 — ожиріння II ступеня, понад 40 — ожиріння III ступеня.

Примітка. Як визначити квадрат зросту? Потрібно зріст помножити на зріст. Наприклад, якщо зріст 1,75 м, то квадрат зросту: $1,75 \times 1,75 = 3,0625 \text{ м}^2$.

Кроки до успіху

Рухова активність є потужним каталізатором для збереження всіх складників здоров'я. Вона не тільки зміцнює фізичне тіло, а й гармонізує психічний стан, розширює соціальні горизонти та може поглибити духовне усвідомлення. Інтеграція регулярних фізичних навантажень у повсякденне життя є одним із найефективніших шляхів до повноцінного та збалансованого добробуту. Рухова активність підлітків має бути регулярною (щодня), різноманітною (аеробна, силові, на кістки) і достатньо інтенсивною, щоб забезпечити повноцінний розвиток і міцне здоров'я.

Харчування — один із чинників, що безпосередньо впливає на здоров'я, ріст, розвиток і працездатність людини. Раціональним харчуванням вважають таке, коли їжа повною мірою відповідає потребам організму, забезпечує сталість маси тіла та сприяє нормальній роботі всіх органів і систем організму. Неправильно організоване харчування спричиняє серйозні порушення здоров'я людини. «Рух — це життя, а лінь — шлях до хвороб», — неодноразово наголошував М. Амосов, видатний український кардіохірург, учений, академік. Він завжди розглядав фізичні навантаження в комплексі з іншими складниками здорового способу життя: обмеження в харчуванні, загартовування, уміння відпочивати та щасливе життя. Усі його наукові праці про рухову активність є чітким заклик до відповідальності за власне здоров'я, розуміння фізіологічних потреб організму та щоденної, систематичної роботи над собою. Його настанови залишаються актуальними й нині, є орієнтиром для багатьох, хто прагне довголіття та активного життя.

Гордість України



Микола Амосов (1913—2002) залишив величезний спадок в українській та світовій науці й медицині. Це приклад людини, яка поєднала глибинні знання із широкою ерудицією, практичну діяльність із філософським осмисленням життя. Його внесок у розвиток кардіохірургії, кібернетики та формування культури здорового способу життя в Україні є неocenним.

Запитання та завдання

1. Як впливає рухова активність на організм підлітків?
2. Яким має бути харчування при різному фізичному навантаженні?
3. Як можна визначити індекс маси тіла?
4. Як контролювати масу свого тіла?



Обговоріть разом із батьками або дорослими, думка яких для вас важлива, вивчене на уроці. Підготуйте для молодших школярів коротку лекцію на тему «Рух — це життя».



Підготуйте повідомлення про самореалізацію в підлітковому та юнацькому віці, використавши засоби масової інформації та інтернет.

§10 На порозі дорослого життя. Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • складники й умови самореалізації; • основні життєві навички, що сприяють самореалізації; • самопізнання і формування особистості; • поняття «життєве самовизначення».

- Пригадайте, що таке особистість.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Дитинство — це сон розуму, юність — сон пристрастей, зрілість — боротьба, старість — спокій» (Ж.-Ж. Руссо).

На межі між дитинством та юністю

Основна особливість підліткового віку — усвідомлення власної індивідуальності, неповторності й неподібності до інших. Найважливіше його надбання — відкриття свого внутрішнього світу, яке поєднує як радість самопізнання, так і тривогу, часто невпевненість у своїх діях, глибинні переживання, постійний пошук відповідей на запитання: «Хто я?», «Що для мене є головним у житті?», «Що я вмію, можу й чого мені потрібно навчитися?», «Що я хочу від себе, близьких людей, від усього світу?» У житті кожної людини настає момент, коли вона ставить собі ці запитання. Проте, на жаль, буває і так, що людина починає замислюватися над ними надто пізно, коли її життя наближається до певного фіналу й щось змінити в ньому вже неможливо.

Підлітковий вік — період значних фізіологічних, психологічних і соціальних змін у житті дітей. Юнацький вік — етап формування самосвідомості й власного світогляду, прийняття відповідальних рішень і завершальний етап формування особистості (мал. 21).



Мал. 21. Юнацький вік

Про важливість самореалізації

Людина самореалізується, коли вона активно прагне й досягає повного розкриття свого особистісного потенціалу, талантів і можливостей, тобто розвиває свої задатки та здібності й утілює їх у певні досягнення, здійснює свої життєві плани та мрії, різними шляхами й різною мірою. Це залежить від багатьох чинників.

Одним із найважливіших є розуміння людиною самої себе, своєї належності до якоїсь людської спільноти, свого місця в суспільстві та призначення. Кожна людина ставить собі запитання (які особливо ак-

туальні в юнацькому віці): «Що я можу й повинен / повинна зробити, щоб виправдати своє існування, щоб моє життя не пройшло даремно?» Тільки самовизначившись, зайнявши певну позицію, людина зможе реалізуватися.

Ви вже знаєте, що кожна людина — це особистість, яка має свідомість, здатна до пізнання, керування своєю поведінкою, діяльністю та психічним розвитком. І щоб якомога повніше досягнути самої себе, вона повинна усвідомлювати й свої індивідуальні, неповторні риси та якості, свої особливості як представника певної групи, свою належність до родини, соціальної групи, суспільства, людства в цілому. І що повніше та багатогранніше людина буде усвідомлювати себе, то більше різноманітних інтересів сприйматимуться нею як власні, ширший простір відкриватиметься перед нею для прояву її задатків і вмінь, тож вона зможе максимально реалізувати свої таланти та здібності.



Самореалізація — це процес повного розкриття та реалізації власного потенціалу, здібностей, талантів і можливостей людини. Це прагнення людини стати тим, ким вона може бути, досягти своєї мети й сенсу в житті.

Складники самореалізації

Самореалізація залежить не тільки від людини, а й від умов, у яких вона живе, від певних обставин, що складаються в її житті.

Які ж складники найнеобхідніші для самореалізації людини та що потрібно врахувати?

Передусім треба визначитися зі шляхами особистісного розвитку та самовдосконалення. Вам уже відомо, що такі складники, як *самопізнання* і *самооцінка*, є першоосновами формування цілісної, самодостатньої, зрілої особистості.

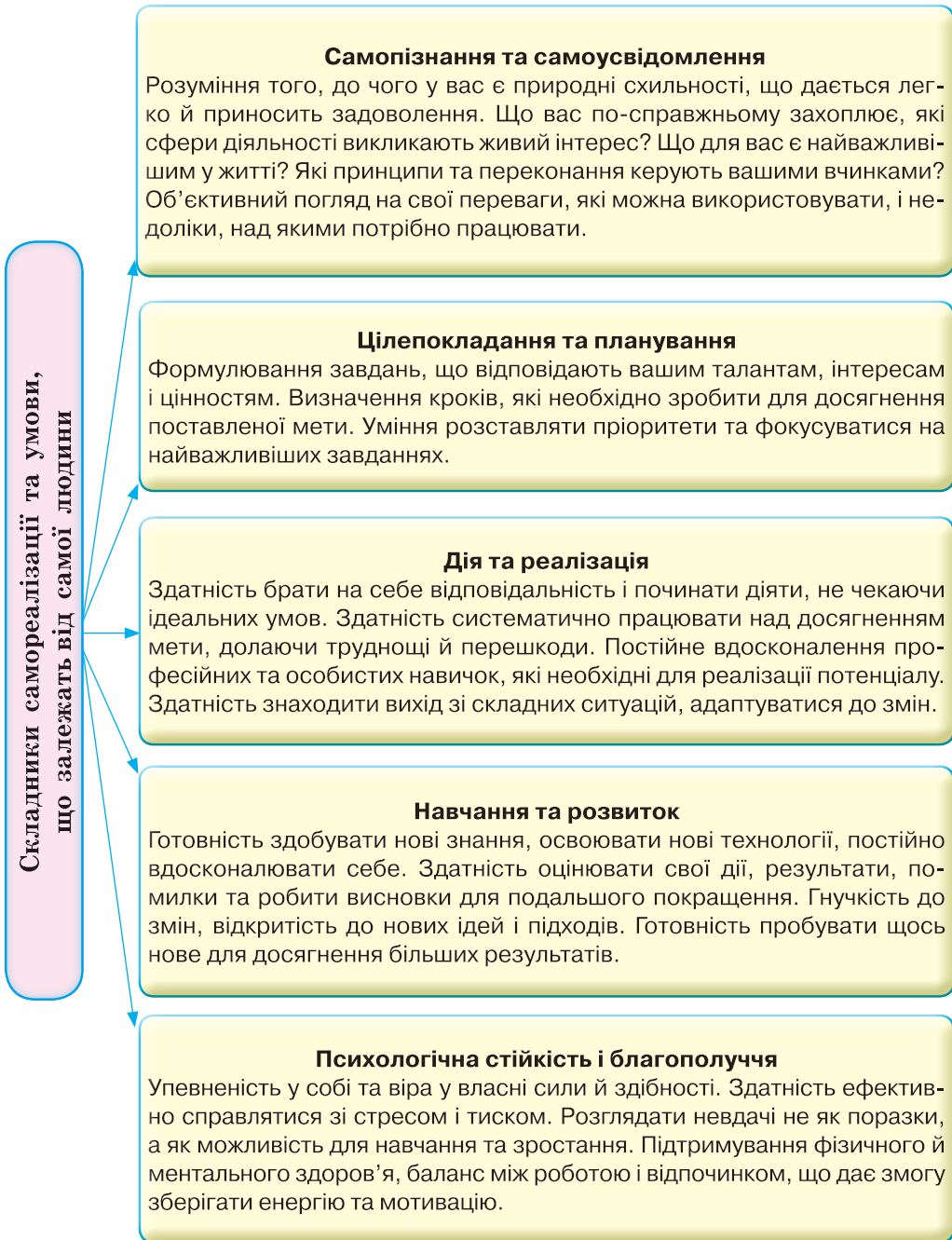
Важливе місце займає і такий складник, як *самовизначення*, він пов'язаний із життєвими планами молодшої людини, її майбутніми намірами.

До складників самореалізації належать також *саморегуляція*, *самоосвіта*, *самовиховання*.

Самореалізація — це комплексний процес, який складається з кількох взаємопов'язаних елементів. Щоб людина могла повноцінно розкрити свій потенціал, необхідно залучити та розвивати кожний із складників самореалізації.



Обговоріть подані в схемі складники самореалізації та умови, що залежать від самої людини. Поміркуйте, які навички й уміння вам потрібно набути для досягнення своєї мети та сенсу в житті.



Зовнішні умови, що залежать від середовища, також відіграють важливу роль у процесі самореалізації людини. Іноді навіть найталановитіша й найбільш умотивована особистість може зіткнутися із серйозними труднощами або взагалі не зможе реалізувати свій потенціал, якщо зовнішні обставини будуть несприятливими.



Обговоріть подані в схемі складники самореалізації підлітків, що залежать від зовнішніх умов. Поміркуйте, які навички й уміння вам потрібно набути для досягнення своїх завдань і сенсу в житті.



Про основні життєві навички, що сприяють самореалізації

Саме тепер формується ваша особистість. Це означає перехід від залежного стану дитини до самостійності, від підлеглого стану в сім'ї до рівності, від безпечності до розуміння відповідальності, від обмеженої поведінки до різнопланової, від простих інтересів — до складних. Цей перехід не завжди буває легким. Він часто супроводжується конфліктами з батьками (які можуть не відразу змиритися з новою роллю дитини), внутрішніми сумнівами підлітка, пошуком себе. Проте це необхідний етап для формування зрілої, відповідальної та самодостатньої особистості. Ви вже знаєте, що психологічно зрілою можна вважати людину, яка вміє відмовлятися від негайного здійснення своїх бажань заради досягнення мети в майбутньому, яка розуміє, що тільки від неї залежить усе, чого вона прагне в житті, а саме: життєві навички сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, її соціальній адаптації, інтелектуальному й емоційному добробуту, позитивній та здоровій поведінці.



Моделюємо ситуацію. Об'єднайтесь у групи й проаналізуйте подані ілюстрації та текст (с. 75), що допоможе вам підготуватися до дорослого життя і самореалізуватися. Змоделюйте ситуації, коли відсутність цих життєвих навичок стає перешкодою для самореалізації людини.

Навички життєвого спілкування

Ефективне спілкування: уміти слухати співрозмовника; чітко висловлювати свої думки; відкрито висловлювати свої почуття, без тривоги та звинувачень; **співпереживання:** уміння розуміти почуття, потреби й проблеми інших людей; зважати на почуття інших людей; надавати допомогу й підтримку; **розв'язування конфліктів:** уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності, а конфлікти інтересів — за допомогою конструктивних переговорів; **упевнена поведінка в умовах тиску, погроз і дискримінації:** уміння відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, уникати небезпечних ситуацій і діяти в разі загрози насилля; **спільна діяльність і співробітництво:** уміння бути «членом команди», реально оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність; **визначення життєвих завдань і програм:** уміння визначати життєві завдання з урахуванням своїх потреб, схильностей, здібностей; планувати власну діяльність, аналізуючи можливості й обставини; визначати пріоритети та раціонально використовувати час; **самоконтроль:** уміння правильно виражати свої почуття; контролювати прояви гніву; переживати невдачі; раціонально планувати свій час; **мотивація успіху та тренування волі:** віра в те, що ви будете своє життя; установка на успіх; уміння концентруватися та досягати мети; наполегливість і працьовитість.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Народитися мало — потрібно ще реалізуватися» (Ксенократ).

Визначні особистості не відразу стали успішними. Хоча вони досягли світового визнання, їхній шлях був сповнений наукових пошуків, невдач, розчарувань і викликів. Колись вони так само, як і кожна пересічна людина, сумнівалися у своїх можливостях, стикались із внутрішніми дилемами та невпевненістю щодо свого життєвого шляху.



Коротко ознайомтеся з основними досягненнями в житті відомих українців та українок. Презентуйте в класі детальніше самореалізацію одного / однієї з них (*на вибір*). Завдяки чому вони добилися успіху? Обговоріть.



Видатний український учений **Сергій Корольов**, головний конструктор ракетно-космічних систем, пройшов випробування сталінським ГУЛАГом. Однак це не вбило в ньому прагнення до реалізації мрії життя — зробити космос досяжним.



Українську артистку **Марію Заньковецьку** характеризує передусім природність і щирість, надзвичайна спостережливість, акторська уява, швидко й легко перевтілювання та почуття міри. Сорок років вона віддала сцені, силою свого таланту пробудила інтерес до українського слова й українського театру.

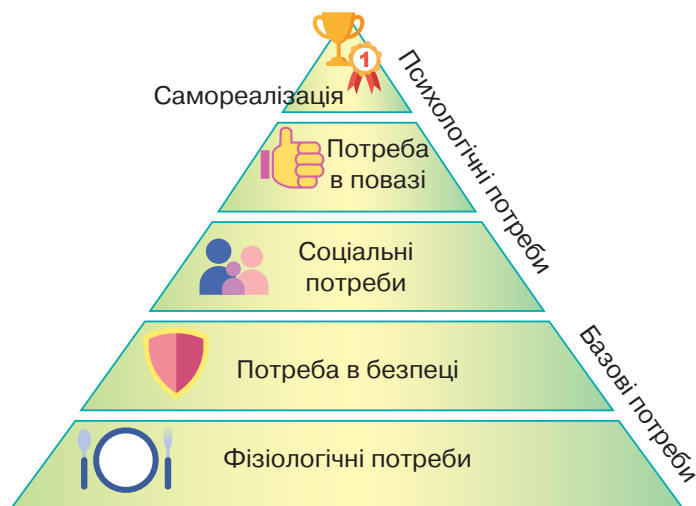


Видатний учений **Ілля Мечников**, замислюючись над питанням старіння людського організму, створив науку про довголіття — ортобіоз. Він отримав Нобелівську премію з фізіології та медицини за дослідження імунітету.



Майстриня народного декоративного живопису **Катерина Білокур** зуміла сягнути вершин успіху й прославила українське мистецтво на весь світ. Її квіти впізнають одразу — вони ніби висять у повітрі та випромінюють світло.

Використовувала власноруч виготовлені фарби й пензлі. Фарби робила з ягід калини, бузини та цибулі, а пензлі — з котячої шерсті, вишневих гілочок.



Мал. 22. Піраміда потреб А. Маслоу

Поняття «самореалізація» тісно пов'язане з ідеями гуманістичної психології, зокрема з А. Маслоу та його пірамідою потреб (*пригадаймо вивчене*), де самореалізація є найвищим рівнем потреб, що настає після задоволення базових фізіологічних, потреб у безпеці, належності та повазі (мал. 22). Як ви вважаєте чому, адже базові потреби такі важливі?

Про готовність до самореалізації

Готовність до самореалізації визначають ще й такі чинники.

Ставлення до природи. Людство — це лише частинка природи та Всесвіту, закони й сили яких воно мусить ураховувати. Тож потрібно не «владарювати» над природою, а «співпрацювати» з нею, бути не «царем природи», а її необхідним елементом, здатним узгоджено функціонувати у складній, налагодженій протягом тисячоліть комплексній системі.

Захоплення та особисті інтереси. Різноманітні захоплення, зокрема читання книжок, музика, спорт, шахи, комп'ютерні програми, колекціонування марок, монет, моделювання, малювання, пошиття одягу чи плетіння тощо, урізноманітнюють ваше життя, сприяють спілкуванню за інтересами, допомагають визначитися з майбутньою професією.

Значення та налаштування на майбутню професію. Зацікавленість майбутньою професією має надзвичайне значення, адже в дорослому житті доведеться щонайменше третину свого часу присвятити роботі. Задоволення від роботи зумовлене багатьма чинниками: це й можливість підвищення життєвого рівня, і визнання результатів своєї праці, її наслідки, почуття обов'язку, ініціатива, співвідношення інтересу до праці з іншими інтересами тощо.

Розуміння важливості життя для інших. Самотня людина не може бути щасливою. Набагато більше задоволення людина отримує від жит-



а



б

Мал. 23. Волонтери допомагають нужденним у лікарнях (а) і госпісах (б)

тя, сповненого турботи про рідних, близьких і людей, що є в її оточенні. Це означає гармонійне поєднання особистих інтересів з інтересами інших людей. Саме такими є волонтери — люди, які присвячують свій вільний час безкорисливій допомозі тим, хто її потребує (мал. 23).

Наполегливість і сила волі. Здійснення життєвих планів вимагає наполегливості й сили волі. Ви вже знаєте, що здібності людини можуть розвинути лише за умов наполегливої і постійної праці над собою.

Роль культури та мистецтва. Цікавитися мистецтвом і культурою означає збагачувати своє життя духовно й емоційно. Музика, образотворче мистецтво, література, театр та інші види мистецтва дарують людині радість, роблять її життя багатшим на позитивні емоції.

Важливість навчання. Навчання — це не тільки шкільні уроки та, можливо, продовження освіти в здобутті професії, це постійне вдосконалення своїх знань і навичок протягом усього кар'єрного шляху. Адже успіхів у житті досягає лише та людина, яка виробила навички вчитися і користується ними впродовж усього життя.

Про важливість самопізнання

Самопізнання — це безперервний процес усвідомленого вивчення себе, своїх внутрішніх особливостей, психічних якостей, ставлення до навколишнього світу та власної поведінки (мал. 24). Чому самопізнання є таким важливим у житті кожної людини, а особливо підлітків?



Мал. 24. Самопізнання підлітків



Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо самопізнання. Чи погоджуєтесь ви з ними? Аргументуйте відповідь.



— Знання про себе дає змогу робити кроки, які відповідають внутрішнім потребам і цінностям, а не зовнішньому тиску.

— Розуміючи себе, легше розуміти інших, вибудовувати ефективні комунікації та уникати конфліктів.

— Щоб реалізувати свій потенціал, потрібно спочатку його пізнати.

— Самопізнання дає можливості розуміння власних почуттів, їхніх причин і впливу на поведінку.

— А ще самопізнання сприяє виявленню талантів і здібностей, розпізнаванню того, що приносить задоволення і де є потенціал для розвитку.

— Завдяки самовизначенню я маю можливість об'єктивно поглянути на свої переваги, які можна використовувати, і недоліки, над якими потрібно працювати.

— Самопізнання допомагає визначитися з тим, що є справді важливим у житті. Чому я дію саме так? Які мої справжні потреби стоять за моїми вчинками?



Поясніть, як ви розумієте слова народної мудрості: «Пізнай себе — пізнаєш світ»; «Щоб знати, де впав, треба знати, де стояв»; «Що посієш, те й пожнеш».

Самопізнання та формування особистості

Найважливішими для розвитку людини протягом усього життя, а особливо інтенсивно в підлітковому віці та молодості, є самопізнання і формування особистості.



Доповніть власними прикладами подану інтелект-карту.

Коли підлітки займаються самопізнанням, то перестають бути пасивним об'єктом впливу середовища. Вони стають активним суб'єктом власного формування.

Підлітки можуть свідомо обирати, які якості розвивати, які цінності приймати, у якій сфері себе реалізувати.

Процес самопізнання допомагає відповісти на запитання: «Хто я?» і сформулювати стійке відчуття власної ідентичності.

**Як самопізнання
впливає
на формування
особистості підлітків**

Це особливо важливо в підлітковому віці, коли відбувається «криза ідентичності». Через самопізнання підліток усвідомлює свої особливості та відмінності від інших.

Самопізнання допомагає інтегрувати різні аспекти «Я» (емоційний, раціональний, соціальний, фізичний) у єдину, цілісну особистість.

Розуміючи себе, людина краще адаптується до змін, ефективніше вирішує проблеми й використовує життєві виклики для особистісного зростання.

Ця концепція містить «Я-реальне» (яким / якою я є), «Я-ідеальне» (яким / якою я хочу бути), «Я-соціальне» (яким / якою мене бачать інші). Гармонійний розвиток особистості передбачає зближення цих «Я».

Самопізнання сприяє формуванню «Я-концепції» — системи уявлень людини про себе.

Пригадаймо, *особистість* — це індивід, який має свідомість, самосвідомість, активно пізнає і перетворює навколишній світ відповідно до людських потреб. Кожна людина — це конкретна особистість, для якої характерні те чи інше ставлення до себе, оточення, явищ, до предметів, певна поведінка в межах життєвих ситуацій.

Формування особистості — це складний, багатофакторний і тривалий процес становлення індивідуальності, розвитку її унікальних рис характеру, світогляду, системи цінностей, поведінки під впливом як внутрішніх (генетика, темперамент), так і зовнішніх (сім'я, школа, соціум, культура, життєвий досвід) чинників.



Самопізнання та формування особистості є взаємодоповнювальними процесами. Що більше людина пізнає себе, то більш усвідомлено вона може впливати на власне формування. Кожний новий досвід, будь-яка подолана трудність у процесі формування особистості дає новий матеріал для самопізнання. Цей постійний діалог із собою та світом допомагає людині ставати більш зрілою, мудрою, автентичною і, зрештою, реалізувати свій потенціал.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Не йди туди, куди веде шлях. Іди туди, де немає шляху, і залиш свій слід» (Р. В. Емерсон).

Поняття життєвого самовизначення

Життєве самовизначення — це складний, багатогранний і безперервний процес усвідомленого та відповідального вибору особистістю свого місця в житті, своєї мети, цінностей, способів їхньої реалізації. Це процес, коли людина не просто пливе за течією, а активно формує свою долю, свій життєвий шлях. Життєве самовизначення не є одноразовим актом, який завершується, наприклад, після вибору професії. Це динамічний процес, що триває впродовж усього життя. Змінюються обставини, накопичується досвід, з'являються нові знання — і людина може переосмислювати свої завдання, цінності й напрямки розвитку. Особливо інтенсивно цей процес відбувається в підлітковому віці та ранній юності. (Пригадайте вивчене у 8-му класі.)



Проаналізуйте чекліст самовизначення підлітка. Чому, на вашу думку, навички самовизначення важливі в житті людини? Доповніть його своїми прикладами.



Самовизначення ґрунтується на глибокому самопізнанні, аналізі своїх здібностей, інтересів, цінностей, а також на розумінні зовнішніх умов і можливостей.



Самовизначення — це відмова від шаблонних рішень і нав'язаних сценаріїв. Це усвідомлення того, що підлітки несуть відповідальність за свої рішення.



Це процес усвідомлення, що для підлітків справді важливо, у чому полягає сенс існування та діяльності.



Підлітки є активними творцями свого життя, а не пасивною жертвою обставин.



Самовизначення передбачає формування довгострокових і короткострокових завдань у різних сферах життя.



Ці завдання в професійній, особистій, соціальній та духовній сферах мають бути значущими для самих підлітків



Це усвідомлення того, що підлітки несуть відповідальність за свої рішення та їхні наслідки.

Кроки до успіху

На порозі ранньої юності людина живе майбутнім, для неї теперішнє — тільки підготовка до іншого, справді дорослого життя. До закінчення загальноосвітнього закладу залишилося не так багато часу, тому вже зараз потрібно прийняти рішення про подальше визначення в житті. Дуже важливим є ваше самовизначення. Мабуть, ви часто замислюєтеся над сенсом життя, у вас складаються власні погляди на нього. Помічаєте, що у вас підвищується самоповага, розвивається самосвідомість. Це пов'язано з почуттям власної повноцінності, вірою у свої сили, більшою самостійністю. Ви, як і всі ваші ровесники, прагнете довести собі й іншим, що здатні до самостійних рішень і дорослого життя.

Мабуть, ви вже зрозуміли, що в дорослому житті потрібно не тільки визначитися та опанувати професію, реалізуватися в певній діяльності, а й не менш важливо знайти себе як особистість. Видатний англійський філософ, медик і політичний мислитель Д. Локк зазначав: «Людина народжується без думок, але не без здатності думати». Особистість не є даністю від народження, а формується під впливом досвіду та навчання. Кожний / кожна з вас має вроджені можливості, які формуються і розвиваються завдяки взаємодії з оточенням і власній внутрішній праці.

Запитання та завдання

1. Що таке *самореалізація*?
2. Як взаємопов'язані самопізнання і формування особистості?
3. Які життєві навички сприяють самореалізації?



Обговоріть разом із батьками або дорослими, думка яких для вас важлива, умови, які сприяли або перешкоджали їхній самореалізації.



Напишіть твір-роздум на тему «Готовність до сімейного життя — це ...».

§11 Репродуктивне та сексуальне здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні; • чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді; • негативні наслідки ранніх статевих стосунків; • готовність до сімейного життя; • моделі поведінки, дії та рішення на користь репродуктивного здоров'я.

- Пригадайте, у чому полягає шкідливість раннього статевого життя.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Пізнай свій край... , себе, свій рід, свій народ, свою землю — і ти побачиш шлях у життя. Шлях, на якому найповніше розкриваються твої здібності. Ти даси йому продовження, вторувавши стежину, з тієї стежини вже рушили в життя твої нащадки. І також будеш ти» (Г. Сковорода).

Що таке репродуктивне здоров'я

Репродуктивне здоров'я — це можливість зачати, виносити й народити здорову дитину. Його збереження — завдання і жінки, і чоловіка. Кожна вагітність має бути бажаною, а батьки майбутньої дитини — здоровими.

Основи репродуктивного здоров'я жінки закладаються ще в ранньому віці. Воно залежить від генетичних особливостей, наявності патології різних органів і систем організму, дії чинників навколишнього середовища тощо. Ранній початок статевого життя, захворювання, які передаються статевим шляхом, зокрема ВІЛ / СНІД, незапланована вагітність, аборти — основні проблеми репродуктивної сфери. Стан репродуктивного здоров'я передусім визначають спосіб життя людини, відповідальне ставлення до власного здоров'я, а також рівень її інформованості з питань репродуктивного здоров'я, можливостей його збереження та реалізації репродуктивних прав.



За визначенням ВООЗ, *репродуктивне здоров'я* — це стан фізичного, розумового й соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або недуг, що стосуються репродуктивної системи.

Це визначення характеризує здатність до зачаття і народження дітей; можливості сексуальних стосунків без загрози захворювань, що передаються статевим шляхом; безпечної вагітності, пологів, виживання і здоров'я дитини; благополуччя матері; можливості планування наступних вагітностей, зокрема попередження небажаної вагітності.

Визначення поняття «репродуктивне здоров'я» було прийняте ВООЗ в 1994 р. на Міжнародній конференції з народонаселення та розвитку (ICPD) в Каїрі. Ця конференція стала знаковою подією, оскільки вперше в міжнародних документах було сформульовано таке комплексне визначення репродуктивного здоров'я і прав, яке містить не лише медичні, а й соціальні та психологічні аспекти. Турбота про збереження репродуктивного здоров'я — це також і *сексуальне здоров'я*, метою якого є поліпшення життя і міжособистісних стосунків, а не тільки консультації та лікування, пов'язані з репродукцією та інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).

Що таке *репродуктивні права*

Поняття «репродуктивне здоров'я» і «репродуктивні права» нерозривно пов'язані, оскільки право на репродуктивний вибір — це визнання права людини приймати вільні й самостійні рішення про своє репродуктивне здоров'я, зокрема народження дітей, проміжки часу між їхнім народженням, у тому числі право приймати рішення щодо дітонародження без дискримінації, погроз і насильства, а також визнання права на отримання відповідної інформації. Право на репродуктивний вибір, планування сім'ї, охорона репродуктивного й сексуального здоров'я належить до основних прав людини.

Репродуктивні права — це невід'ємні права та свободи людини, які вже визнані в національних законодавствах, у міжнародних документах із прав людини, а також у національних законодавствах багатьох країн.

- За QR-кодом ознайомтеся з інформацією про Міжнародне визнання репродуктивних прав.



Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні



Розгляньте й обговоріть інформацію, подану в схемі. (За матеріалами дослідження, проведеного вітчизняними вченими впродовж останніх років, за підтримки представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.) Які причини, на ваш погляд, призвели до такого стану репродуктивного здоров'я молоді? Як можна покращити цю ситуацію?

Тенденції та проблеми стану репродуктивного здоров'я молоді в Україні

Низький рівень обізнаності з питань сексуального та репродуктивного здоров'я. Знання молоді щодо методів контрацепції, профілактики ІПСШ (уключаючи ВІЛ / СНІД), безпечної статевої поведінки та фізіології репродуктивної системи часто є недостатніми, що призводить до ризикованої поведінки.

Недостатнє використання ефективних методів контрацепції. Згідно з медичними дослідженнями, у віці 15–16 років ефективні методи контрацепції використовували лише 23,1 % дівчат.

Ранній початок статевого життя. У деяких групах спостерігається тенденція до раннього початку статевого життя, що в поєднанні з низькою обізнаністю та відсутністю контрацепції збільшує ризики для здоров'я.

Проблеми з доступом до медичних послуг, дружніх до молоді. Недостатня кількість клінік і кабінетів, орієнтованих на роботу з підлітками та молоддю щодо їхнього сексуального й репродуктивного здоров'я. Це створює бар'єри для молодих людей, які потребують консультацій або допомоги, оскільки вони можуть соромитися звертатися до «дорослих» закладів.

Зростання випадків підліткових вагітностей та абортів. За даними міжнародних звітів, в Україні збільшилася кількість дівчат, які народили у віці до 14-ти років, а також дівчат 15–17-ти років, які народили без попереднього спостереження в лікаря. Зростає частота нелегальних абортів.

Вплив соціальних чинників і стереотипів. На репродуктивне здоров'я молоді впливають традиційні погляди, недостатня комунікація в родині на теми сексуальності, а також вплив медіа й однолітків.

Психологічний аспект. Відсутність належної сексуальної освіти й підтримки може призводити до стресу, тривоги та проблем у стосунках.



Часто поняття «репродуктивне здоров'я» розуміють у вузькому сенсі — як фізіологічні та фізичні умови, що дають змогу відтворювати здорове потомство. Але репродуктивне здоров'я складається з кількох компонентів: сексуальне здоров'я + планування сім'ї + безпечне материнство та батьківство = репродуктивне здоров'я. Поясніть, як ви їх розумієте.

Сьогодні — молодь, а завтра — батьки

Здоров'я майбутньої мами значною мірою визначають умови її розвитку в утробі матері, у дитинстві та в підлітковому віці. За статистичними даними, тільки 6 % дітей народжуються практично здоровими. Цю цифру часто цитують у медичних і соціальних дискусіях щодо стану здоров'я населення України, особливо дитячого. Вона відображає комплексний вплив різноманітних негативних чинників, що діють як на репродуктивне здоров'я батьків, так і на перебіг вагітності та розвиток дитини. На жаль, ще до того часу, коли дівчина вступає в репродуктивний період, вона вже має низку захворювань. Одним із негативних показників репродуктивного здоров'я є недоношування дитини, смертність новонароджених, народження малюків із вродженими порушеннями. Здебільшого це результат абортів, захворювань, що передаються статевим шляхом, шкідливих звичок тощо. Нині існує багато чинників, які впливають на репродуктивне здоров'я чоловіків: спадковість, лікарські препарати, шкідливі звички, захворювання внутрішніх органів, слабоалкогольні напої, які вживають у підлітковому віці, а також інфекції, що передаються статевим шляхом. Тому, згідно з даними ВООЗ, чоловіче безпліддя становить 40 %, жіноче — 40 %, змішане безпліддя — 20 %. Безплідним шлюб вважають тоді, коли вагітність не настає протягом 12 місяців (одного року) регулярного статевого життя без використання будь-яких методів контрацепції. Цей термін вказує на необхідність звернення до фахівців (репродуктолога, гінеколога, уролога-андролога) для обстеження та визначення причин безпліддя. Важливо пам'ятати, що безпліддя може бути пов'язане як із чоловічим, так із жіночим чинником або ж їхньою комбінацією.



Моделюємо ситуацію. Спростуйте або доведіть правильність поданої інформації. Змоделюйте ситуації та спрогнозуйте наслідки таких дій. Що б ви порадили своїм одноліткам?

Найчастіше підлітки зважуються на сексуальну близькість, коли мають потребу в близькому спілкуванні й емоційному теплі, прагнуть любові й уваги, почувають невпевненість у своїй привабливості та сексуальних можливостях, а також мають бажання самоствердитися, здаватися дорослішими, відстояти своє право розпоряджатися власним тілом, бути схожим на своїх «досвідчених» друзів-однолітків.



Причини, що призводять до ранніх статевих стосунків

Багато молодих людей відкладають початок статевих стосунків до досягнення повної психологічної та соціальної зрілості або вступу до шлюбу. На жаль, дехто з підлітків отримує перший сексуальний досвід у стані сп'яніння, а це означає, що вони могли не повністю розуміти, що відбувається, тобто це може свідчити про приховане або явне насильство. Крім того, мотиви й очікування від першого статевих контакту в дівчат та юнаків різні. Дівчата, починаючи статеве життя в ранньому віці через кохання, часто думають про тривалі стосунки, заміжжя, а іноді й про дітей. Юнаки ж здебільшого прагнуть самоствердитися, стати дорослими, незалежними й самостійними, справити враження на друзів, експериментувати, задовольнити свої фізіологічні потреби. Знаючи про це ще до перших сексуальних контактів, підлітки зможуть більш усвідомлено поставитися до наслідків такого кроку. Адже без взаємної закоханості й ніжності, розуміння та спільності поглядів статеві стосунки зазвичай не приносять емоційного задоволення і щастя. Поспішний, у невідповідному місці, у стані сп'яніння, усупереч бажанню або під тиском партнера сексуальний контакт замість задоволення та захоплення тільки принесе розчарування та спричинить виникнення невпевненості в собі, а в багатьох випадках додаються також проблеми із законом.

Негативні наслідки ранніх статевих стосунків

Пригадаймо, що зріла особистість спроможна на виважені дії, усвідомлює наслідки власних дій, бере на себе відповідальність. Спроможність і бажання активного статевих життя в підлітків з'являється раніше, ніж можливість зрілої реалізації таких стосунків. Підлітки повною мірою не усвідомлюють наслідків статевих стосунків, а спроможність бути відповідальними в них ще дуже обмежена.

Підліткова вагітність. Вагітність у ранньому віці може загрожувати здоров'ю, а іноді — життю (*мал. 25*). За даними ВООЗ, вагітність, її переривання і пологи в підлітковому віці є основними причинами материнської та дитячої смертності у світі. Імовірність мертвородження та смертності новонароджених у матерів підліткового віку в 1,5 раза вища,



Мал. 25. Вагітність і пологи в дівчини-підлітка вкрай небажані

ніж у жінок 20–29 років. Неможливість завершити навчання в школі, здобути освіту й професію обмежує можливості для отримання добре оплачуваної роботи, призводить до низького рівня доходу й бідності. Необхідність утримувати дитину ставить молоду маму, яка не працює, у довготривалу фінансову залежність від своїх рідних. У процесі виховання дитини має брати участь по можливості й батько.

Психічні травми. Рання вагітність — це сильний стрес, який у подальшому позначиться і на психологічному стані, і на сексуальних стосунках. Це й страх перед батьками, і страх залишитися самій, і нерозділене кохання, якщо хлопець залишається осторонь від її проблем, і невизначеність перед майбутнім. Аборт — це складні психологічні та медичні проблеми. *(Пригадайте вивчене раніше.)*

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Ранній початок статевого життя, часта зміна партнерів, нерегулярне використання презерватива під час сексуальних контактів, сексуальні стосунки під впливом психоактивних речовин є причинами найпоширенішого ризику — зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Вам уже відомо, що нині встановлено понад 30 видів таких інфекцій, кожна з яких має свої особливості прояву, перебігу та лікування. Найнебезпечнішими не тільки для репродуктивної системи, а й для всього організму та навіть життя є гепатит С і ВІЛ. *(Пригадайте вивчене у 8-му класі.)* Дівчата більше, ніж юнаки, схильні до зараження. Доведено, що окремі типи вірусу папіломи людини (ВПЛ) згодом можуть спричинити рак шийки матки — ця інфекція передається не тільки під час статевого акту, а й при контакті «шкіра до шкіри» — тому презерватив не гарантує повного захисту.

Інфікування багатьма ІПСШ має невиражені симптоми, що посилює небезпеку переходу в хронічні форми. У разі ж самолікування можливі суттєві ускладнення. Якщо виникла підозра щодо зараження ІПСШ, потрібно терміново звернутися до кваліфікованого медичного фахівця та пройти обстеження.

Безпліддя. Раннє статеве життя, ІПСШ і, як наслідок, хронічні хвороби статеві системи негативно позначаються на здатності до зачаття і дітинародження. Крім того, захоплення кавою, цигарками й алкоголем також не сприяють швидкому настанню материнства.



ВООЗ регулярно публікує дані про поширення ІПСШ. Щорічно мільйони молодих людей у всьому світі хворіють на ІПСШ: гонорею, хламідіоз, сифіліс і вірус папіломи людини. Молоді люди віком від 15-ти до 24-х років становлять найбільшу частку нових випадків ІПСШ. Поміркуйте, що є причиною такої статистики.



Моделюємо ситуацію. Трапляються випадки, коли вагітність настає в підлітковому віці. Змоделюйте, як зміняться стосунки в дівчини-підлітка з друзями, у сім'ї; як будуть вирішені питання зі школою та подальшим навчанням; як розподіляться обов'язки по догляду за дитиною. Обговоріть, якою має бути роль батька у вихованні дитини, як він піклуватиметься про сім'ю.



Обговоріть подані на схемі (с. 88) умови, які регулюють сімейне життя. Проаналізуйте їх. Чи готові ви виконувати їх повною мірою?

Умови, які регулюють сімейне життя

- 1 Готовність узяти на себе нові обов'язки стосовно свого шлюбного партнера, майбутніх дітей і відповідальність за їхню поведінку.
- 2 Розуміння прав і чеснот інших членів сімейного союзу, визнання принципів рівності в людських взаєминах.
- 3 Прагнення до повсякденного спілкування та співробітництва, відкритості, здатності ділитися почуттями.
- 4 Уміння пристосуватися до звичок і рис характеру іншої людини, розуміння її психічних станів.
- 5 Очікування абсолютної вірності та взаємної довіри, що є основою для побудови міцних стосунків, практична підтримка одне одного у складних життєвих ситуаціях.
- 6 Взаємна повага до особистості, поглядів, рішень і простору кожного члена родини.



Поясніть, як ви розумієте слова народної мудрості: «Немає роду без народу, а народу без роду»; «Від родини йде життя людини»; «Немає у світі ріднішого, ніж родина».

Готовність до сімейного життя

Коли виникає сім'я? Що таке *шлюб*? Багатьох із вас ці запитання вже починають цікавити. Родина виникає на основі союзу (шлюбу) двох рівноправних особистостей, у якому найважливіше значення мають міжособистісні стосунки. Тому беззастережною моральною цінністю та метою родинних стосунків у більшості країн є наявність емоційно-духовної близькості (любові), психологічної солідарності між подружжям, батьками й дітьми.

Шлюб — це форма існування родини, традиційний спосіб державного (церковного) контролю над стосунками між партнерами, який установлює їхні взаємні права й обов'язки.

А що таке *готовність до сімейного життя*?

Перед тим, як відповісти на це запитання, пригадаймо, що в юнацькому віці закінчується важливий і відповідальний у житті людини пубертатний період. Завершується фізичний розвиток, настає статева зрілість, що означає здатність молодих людей до народження здорової дитини без шкоди для здоров'я матері. Важливою в готовності до сімейного життя є соціальна зрілість. А соціально зрілими юнак і дівчина стають тоді, коли готові як морально, так і матеріально до створення повноцінної родини, здобуття професії тощо.

Соціальною зрілістю можна вважати тільки той вік, коли завершується формування особистості й настає духовна та громадянська зрілість. Не менш важливими є етична й економічна готовність до шлюбу та сімей-

ного життя. Тому часто складно визначити, у якому віці молода людина соціально й морально готова до створення родини. На стосунки партнерів, на сімейне життя впливають і мотиви взяти шлюб. Усвідомлення цих мотивів — важливий компонент етико-психологічної готовності до сімейного життя. Ще один вагомий компонент — психологічна зрілість, тобто досягнення високого рівня розвитку біологічних, фізіологічних, інтелектуальних, вольових, емоційних і моральних параметрів людини.



Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про сімейне життя, а саме: якими, на їхню думку, мають бути цінності, обов'язки та соціальні стандарти в українській родині. Проаналізуйте їх стосовно себе. Чи згодні ви з ними? Що ви хотіли б змінити чи доповнити?



— Спільне виховання дітей, коли батько і мати долучаються до виховання, змінюючи традиційний поділ ролей.

— Гнучкий розподіл домашніх обов'язків. Немає жорсткого поділу на «чоловічі» та «жіночі» справи, обов'язки за домовленістю розподіляють залежно від індивідуальних можливостей, зайнятості й бажань кожного партнера.

— Психоемоційна підтримка є важливим обов'язком для обох партнерів. Це насамперед уміння слухати, співчувати, надавати підтримку та розуміння.

— Турбота про особистий розвиток — про власний фізичний та психологічний добробут, щоб бути ефективним і щасливим у сімейному житті.

— Відповідальність перед собою та іншими — особистісна відповідальність за внесок у сімейні стосунки.

— Повага до батьків і старших. Ця цінність залишається головною, обов'язок піклуватися про літніх батьків є значущим.

— Збереження сімейних традицій, сімейних свят, зустрічей, історії та пам'яті про предків залишається важливим.



Моделі поведінки, дії та рішення на користь репродуктивного здоров'я

Моделі поведінки — це усталені звички й установки, які формують ставлення до власного репродуктивного здоров'я. Важливо зазначити, що досягнення та підтримання оптимального репродуктивного здоров'я вимагає усвідомлених моделей поведінки, конкретних дій та відповідальних рішень на всіх етапах життя. Це не разова подія, а постійний процес, який розпочинається задовго до початку статевого життя і триває протягом усього репродуктивного періоду, у дорослому віці — через планування сім'ї та регулярні обстеження, і не припиняється з віком, тож потребує постійних заходів профілактики.



Обговоріть чекліст «Моделі поведінки на користь репродуктивного здоров'я» та заповніть його прикладами з інформаційних і літературних джерел. Висловіть свою думку щодо важливості таких моделей поведінки. Що може їм зашкодити?



Активне здобуття знань про анатомію та фізіологію репродуктивної системи, методи контрацепції, профілактику ІПСШ, планування сім'ї.



Уміння відрізняти достовірну інформацію від міфів і фейків, звертаючись до надійних джерел (лікарів, наукових публікацій, перевірених організацій).



Відповідальна сексуальна поведінка й усвідомлений вибір партнера.



Рішення про вступ у статеві стосунки має бути добровільним і ґрунтуватися на довірі та повазі.



Захищений секс. Використання бар'єрних методів контрацепції (переважно презервативів) для профілактики ІПСШ та небажаної вагітності.



Уникнення незахищених контактів із випадковими партнерами, а також статевих стосунків під впливом алкоголю чи наркотиків.



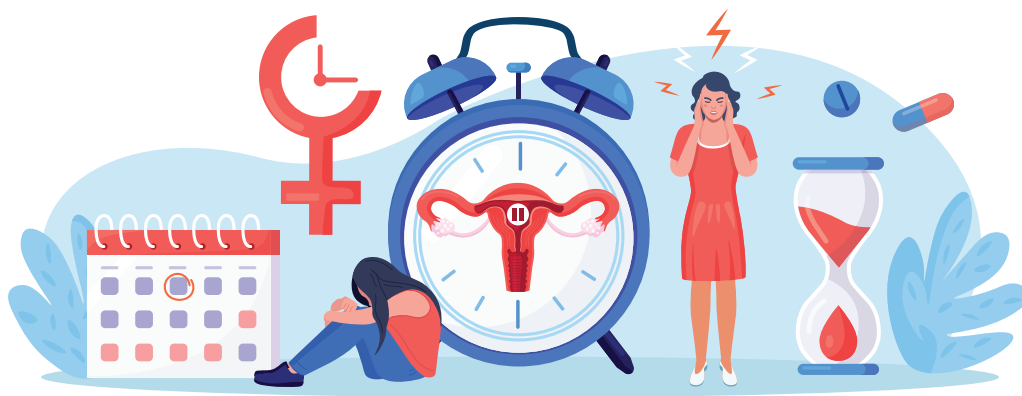
Здоровий спосіб життя. Ці звички безпосередньо впливають на гормональний баланс і репродуктивну функцію.



Набуття навичок щодо контролю над стресом, оскільки хронічний стрес може негативно впливати на репродуктивну систему.

Що таке дії на користь репродуктивного здоров'я?

Це конкретні кроки, які людина робить для підтримки та покращення свого репродуктивного здоров'я. Насамперед потрібно проходити регулярні медичні огляди. Як для жінок у гінеколога, уключаючи цитологічний скринінг (ПАП-тест) для раннього виявлення змін шийки матки, УЗД органів малого таза, так і для чоловіків огляди в уролога, особливо після певного віку, а також самообстеження яєчок. У разі зміни партнера або виникнення сумнівів щодо здоров'я — для обох статей періодичне тестування на ІПСШ. Важливо використовувати надійні методи контрацепції. Для цього обов'язково потрібно проконсультуватися з лікарем, щоб вибрати найбільш відповідний та ефективний метод контрацепції (гормональні препарати, внутрішньоматкові спіралі, імпланти, презервативи тощо) і правильно його використовувати. Планування сім'ї та народження нового життя є великою знаковою подією для кожної людини, а також для суспільства в цілому. Це не просто біологічний процес, а глибоко особистий, емоційний та соціально значущий етап, який несе за собою величезну відповідальність і велику радість. Тому важливим є прийняття обдуманого рішення щодо кількості дітей, інтервалів між народженнями та часу їхнього народження, ураховуючи власні можливості та ресурси. Потрібно відповідально ставитися до планування вагітності: оцінювання стану здоров'я, виявлення та лікування можливих проблем, прийом медичних препаратів та інших рекомендацій лікарів. Необхідно також своєчасно звертатися по медичну допомогу за появи будь-яких підозрілих симптомів, пов'язаних із репродуктивною системою та отримувати психологічну підтримку в психолога або психотерапевта, коли виникають психоемоційні проблеми, які можуть впливати на репродуктивне здоров'я.



Обговоріть подану інформацію в таблиці (с. 92) та висловте припущення щодо значущості кожного із цих рішень на користь репродуктивного здоров'я. Спрогнозуйте їхні наслідки в разі позитивного та негативного розвитку подій.

Свідомі рішення на користь репродуктивного здоров'я

Рішення про початок статевого життя має бути усвідомленим, добровільним, коли людина готова нести відповідальність за можливі наслідки.

Коли ваш партнер розділяє цінності щодо репродуктивного здоров'я та готовий до відповідальної поведінки.

Рішення про народження дітей приймається свідомо, з урахуванням медичних, соціальних, фінансових і психологічних аспектів.

Якщо виникає потреба в перериванні вагітності, це має бути обдумане рішення, прийняте після консультації з лікарями й отримання повної інформації про процедуру та можливі наслідки для здоров'я.

Рішення про відмову від шкідливих звичок є свідомим вибором на користь здорового способу життя, незважаючи на соціальний тиск або інші чинники.

Готовність обговорювати питання сексуального й репродуктивного здоров'я з партнером, батьками, дітьми та медичними працівниками.

Кроки до успіху

Раннє статеве життя спричиняє багато проблем, пов'язаних із психологічною, фізіологічною, моральною неготовністю дівчини та юнака до статевого життя. Емоційні (психологічні) наслідки ранніх статевих стосунків впливають на розвиток самої людини та її особистості. У житті постійно доводиться робити вибір. Часто слово «ні» може відіграти важливу роль, адже єдиний спосіб не завагітніти й не заразитися ІПСШ і ВІЛом — утриматися від статевих стосунків. Дотримання вивчених моделей поведінки, дій та рішень сприяє не лише збереженню особистого репродуктивного здоров'я, але й є основним для зміцнення здоров'я сім'ї та суспільства в цілому. Відмовитися рішуче й без агресивності допоможе асертивна поведінка, в основі якої — повага до себе та до іншої людини. Щоб відмова була переконливою, потрібно: • говорити ввічливо, але зрозуміло та виразно; • не виправдовуватися; • не давати підстав сумніватися у твердості свого рішення; • пам'ятати, що відхиляєш пропозицію; • усвідомлювати, що маєш право сказати «ні».

Запитання та завдання

1. Що таке *репродуктивне здоров'я*?
2. Які наслідки ранніх статевих стосунків?
3. Що таке *готовність до сімейного життя*?



Обговоріть із батьками або дорослими, думка яких для вас важлива, інформацію, подану в параграфі.



Знайдіть інформацію та підготуйте повідомлення про умови ефективного навчання.



Розділ 3

ДОБРОБУТ

§12 Самоорганізація для навчального прогресу

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • значення навчання; • розвиток навичок учитися; • аналіз і корекцію власної освітньої траєкторії без шкоди для власного здоров'я та добробуту; • практики для оптимізації власної навчальної діяльності та способи ефективного навчання; • критичне оцінювання інформації щодо здоров'я, безпеки та добробуту.

- Пригадайте, які умови допомагають вам досягти успіхів у навчанні, спорті й інших видах вашої діяльності.



Поясніть, як ви розумієте народну мудрість: «Знання за плечима не носити».

Про значення навчання

Навчання — це не тільки здобуття знань і набуття навичок. Це безперервний процес пізнання світу та самого себе, який формує особистість, відкриває нові горизонти й дарує безліч можливостей. Важливість навчання виходить далеко за межі індивідуального розвитку. Воно є основним інструментом для соціального прогресу та формування стабільного суспільства. Освічена нація — це нація, яка здатна до інновацій, долає виклики та будує краще майбутнє. Навчання відкриває двері до нових професій, дає можливість реалізувати себе в різних сферах діяльності та сприяє економічному зростанню. Без якісної освіти неможливо уявити розвиток науки, культури, медицини чи технологій.

У сучасному світі, що стрімко змінюється, значення навчання зростає в рази. Те, що було актуальним учора, може застаріти завтра. Тому безперервне навчання — це не лише бажання, а й необхідність. Ми постійно стикаємося з новими технологіями, ідеями, викликами, і тільки ті, хто готовий постійно вчитися та адаптуватися, зможуть залишатися конкурентоспроможними й успішними.

Розвиток навичок учитися

Нині навичка вчитися стає однією з найважливіших. Це не тільки здатність запам'ятовувати інформацію, а й комплексний підхід до пізнання, який дає змогу ефективно засвоювати нове, адаптуватися до викликів і постійно розвиватися. Розвинені навички навчання допомагають не лише успішно навчатися в школі чи в коледжі, інституті, уні-

Розділ 3. ДОБРОБУТ

верситеті, а й бути конкурентоспроможними на ринку праці, реалізовувати свої потреби та бажання, досягати поставлених завдань протягом усього життя.

Чому важливо розвивати навички вчитися

Нові технології та професії з'являються з неймовірною швидкістю. Щоб вирішувати справи, пов'язані з різними сферами (наприклад, спорт, музика, програмування), порозумітися з людьми, потрібно постійно вчитися.

В епоху інтернету інформації безліч, але важливо вміти її аналізувати й використовувати ефективно.

Уміння вчитися сприяє самопізнанню, розвиває критичне мислення та креативність.

Роботодавці цінують працівників, які здатні до самонавчання, швидко адаптуються до нових завдань і готові вдосконалювати свої компетенції.



Розвиток навичок учитися — це інвестиція у ваше майбутнє. Це дає змогу не тільки успішно справлятися з викликами, а й отримувати задоволення від процесу пізнання, роблячи життя цікавішим та яскравішим.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Освіта — це те, що залишається після того, як забуто все, чого навчили в школі» (А. Ейнштейн).



Дослідіть подану інформацію та обговоріть, чи завжди в навчанні ви враховуєте основні навички, що допомагають ефективно вчитися. Поміркуйте, які ще навички й уміння вам потрібно набути для успішного навчання.

Усвідомлене читання та активне слухання. Це не тільки сприйняття тексту, а й уміння виокремлювати головне, ставити запитання, робити нотатки та пов'язувати нову інформацію з уже наявною. Використовуйте техніки, як-от SQ3R: Огляд (Survey), Запитання (Question), Читання (Read), Переказ (Recite) та Повторення (Review). (Докладніше інформацію про техніку SQ3R ви знайдете у додатку 6.)

Ефективне конспектування. Замість того, щоб просто переписувати текст, створюйте власні конспекти, використовуючи малюнки, схеми й ментальні карти. Це активізує різні ділянки мозку та покращує запам'ятовування.

Управління часом і планування. Розділяйте великі завдання на менші, установлюйте реалістичні терміни, використовуйте планувальники або додатки для організації навчання. Техніка «Помодоро» може допомогти зосередитися на конкретному завданні.

Навички критичного мислення. Навчіться ставити під сумнів інформацію, шукати різні джерела, виявляти логічні помилки та формувати власну обґрунтовану думку.

Проблемно-орієнтоване навчання. Замість пасивного засвоєння теорії спробуйте застосовувати знання на практиці, вирішуючи конкретні завдання або кейси. Це допомагає краще зрозуміти матеріал і побачити його практичне застосування.

Мета пізнання (навчання про навчання). Розвивайте здатність аналізувати власний процес навчання. Що працює для вас найкраще? У яких умовах ви найбільш продуктивні? Розуміння своїх сильних сторін і досягнень дає змогу оптимізувати навчання.

Запит зворотного зв'язку. Не бійтеся просити коментарі й оцінки своєї роботи від учителів, однокласників / однокласниць, батьків чи близьких людей. Це допомагає виявити недоліки й напрямки для покращення.

Самотивація та стійкість. Процес навчання не завжди легкий. Важливо розвивати внутрішню мотивацію, ставити чіткі завдання та не відступати перед труднощами.

- За QR-кодом ознайомтеся з інформацією про техніку «Помо-доро».



Проаналізуйте чекліст. Доповніть його своїми прикладами «Як розвивати навички вчитися».

Почніть із самоаналізу. Для цього оцініть, які з навичок у вас уже розвинені, а над якими треба попрацювати.

Поставте конкретні завдання, наприклад: «Я хочу покращити навички критичного мислення протягом наступного місяця».

Не бійтеся помилятися, ставте запитання та шукайте можливості для навчання в повсякденному житті.

Спробуйте різні методи навчання та знайдіть ті, які підходять саме вам. Адже, як і будь-яка інша навичка, вміння вчитися розвивається через постійну практику.

Аналіз і корекція власної освітньої траєкторії без шкоди для власного здоров'я і добробуту

Пригадаймо, що *освітня траєкторія* — це не просто список предметів, які ми вивчаємо, або навчальних закладів, які відвідуємо. Це особистий шлях розвитку, що формується протягом усього життя: школа, коледж, курси, тренінги, гуртки, самоосвіта, досвід тощо. Це своєрідна дорожня карта, яку кожний / кожна прокладає сам / сама, ураховуючи власні інтереси, здібності, цінності, а також життєві обставини й прагнення. Освітня траєкторія — це процес, що вимагає постійного аналізу, саморефлексії та готовності до змін. У сучасному світі, де інформація швидко застаріває, а професії трансформуються, гнучкість стає

головною перевагою. Здатність коригувати свою траєкторію, навчатися впродовж життя, адаптуватися до нових вимог — це основа успіху й особистісного добробуту. Індивідуальна (власна) освітня траєкторія — це історія вашого зростання. Це свідчення того, як ви вчитеся, долаєте виклики, шукаєте своє місце у світі та реалізуєте свій потенціал.



Індивідуальна освітня траєкторія — це персональний шлях розвитку здібностей, особистісних якостей і психічних процесів особистості. Це шлях до самопізнання та самореалізації, що триває протягом усього життя.

Аналіз і корекція власної освітньої траєкторії — це важливий етап для особистісного та професійного розвитку. Це процес пошуку найкращих способів організації навчання, щоб досягти максимальних результатів за мінімальних витрат часу й зусиль. А ще коли ви знаєте, як організувати свою роботу, то відчуваєте менше стресу та тривоги й отримуєте задоволення від навчання, оскільки бачите прогрес і досягаєте своєї мети.



Моделюємо ситуацію. Обговоріть подані запитання щодо аналізу та корекції власної освітньої траєкторії. Змодельуйте перешкоди, які можуть виникнути на шляху до навчання. Як ви їх долатимете?

Пізнаємо себе

Чи актуальні ще ваші поточні освітні завдання? Чи відповідають вашим інтересам, цінностям і довгостроковим прагненням?

Які предмети чи навички ви зараз вивчаєте? Наскільки вони вам цікаві? Чи є якісь складнощі, і якщо так, то в чому вони полягають?

Скільки часу ви приділяєте навчанню щодня / щотижня? Які фінансові, емоційні чи інші ресурси ви вкладаєте? Чи є ці інвестиції виправданими?

Які оцінки ви отримуєте? Чи відчуваєте ви прогрес? Чи набуваєте необхідних знань і навичок?

Як навчання впливає на ваш сон, харчування, рівень стресу, фізичну активність? Чи відчуваєте ви емоційне виснаження, утому, тривогу?

Чи залишається час на спілкування з близькими, хобі, відпочинок? Чи є навчання єдиним фокусом вашого життя?

Як можна аналізувати та коригувати власну освітню траєкторію? Дуже добре, якщо ви ведете щоденник, куди записуєте свої емоції, успіхи, труднощі, витрачений час. Виділяйте час для роздумів про свій шлях (саморефлексія). Спілкуйтеся з людьми, яким довіряєте (друзями, родичами, учителями, психологом). Оцінюєте свої сильні та слабкі сторони, можливості й загрози, пов'язані з вашою освітою. Після аналізу ви, можливо, побачите, що дещо потребує змін і постановки нових завдань або їхню корекцію. Переконайтеся, що нові завдання є досяжними, урахуйте свої можливості, ресурси та часові обмеження.

Пам'ятайте, у ваших завданнях мають бути не лише освітні аспекти, а й турбота про здоров'я, особисте життя та добробут. Будьте готові до того, що плани можуть змінюватися. Тому, щоб поставити нові завдання, треба використовувати надійний принцип SMART: Specific (конкретні), Measurable (вимірні), Achievable (досяжні), Relevant (актуальні), Time-bound (обмежені в часі). *(Пригадайте вивчене раніше.)* І головне, візуалізуйте свій успіх — для цього уявіть, як почуватиметеся, якщо ви всього досягнете.

Про важливість ресурсів для здоров'я та добробуту

Шкільні роки — це час інтенсивного зростання, відкриттів і формування особистості. У цей період навантаження на учнів / учениць значно збільшується, і це не лише академічні вимоги, а й соціальна адаптація, пошук власної ідентичності та перші зіткнення з дорослими викликами. Щоб упоратись із цим і досягти успіхів як у навчанні, так і в житті, вам життєво необхідні міцні ресурси для здоров'я та добробуту. Це невід'ємний фундамент, на якому будується їхня здатність до навчання, розвитку та щасливого життя. Пам'ятайте, що ваша освітня траєкторія має бути шляхом до зростання і розвитку, а не джерелом виснаження.



Моделюємо ситуацію. Дослідіть подану схему й обговоріть, чи завжди ви дотримуетесь таких правил. Змоделюйте ситуації, коли підлітки нехтують цими правилами й коли дотримуються їх. Як це впливає на здоров'я? Урахуйте це у власному індивідуальному плані здорового способу життя.

Важливість ресурсів для здоров'я та добробуту

- 1 Переконайтеся, що ви спите достатньо (7–9 год для дорослих). Недосипання різко знижує когнітивні здібності й підвищує рівень стресу.
- 2 Харчуйтеся регулярно та збалансовано. Здорова їжа — це джерело енергії для мозку й тіла.
- 3 Регулярні фізичні навантаження (прогулянки, спорт, йога) знижують стрес, поліпшують настрій та когнітивні функції.
- 4 Практикуйте медитацію, дихальні вправи, хобі, які допомагають розслабитися.
- 5 Спілкування з друзями та родиною є важливим для психологічного добробуту.
- 6 Виділіть час, коли ви не думаєте про навчання взагалі. Це може бути вечір, вихідний день, канікули.
- 7 Обговорюйте свої плани та труднощі з тими, хто може надати пораду або підтримку.
- 8 Якщо ви відчуваєте себе самотнім / самотньою у своїх труднощах, знайдіть людей із подібними захопленнями або проблемами.
- 9 Якщо стрес, тривога чи емоційне виснаження стають хронічними, зверніться за професійною допомогою.



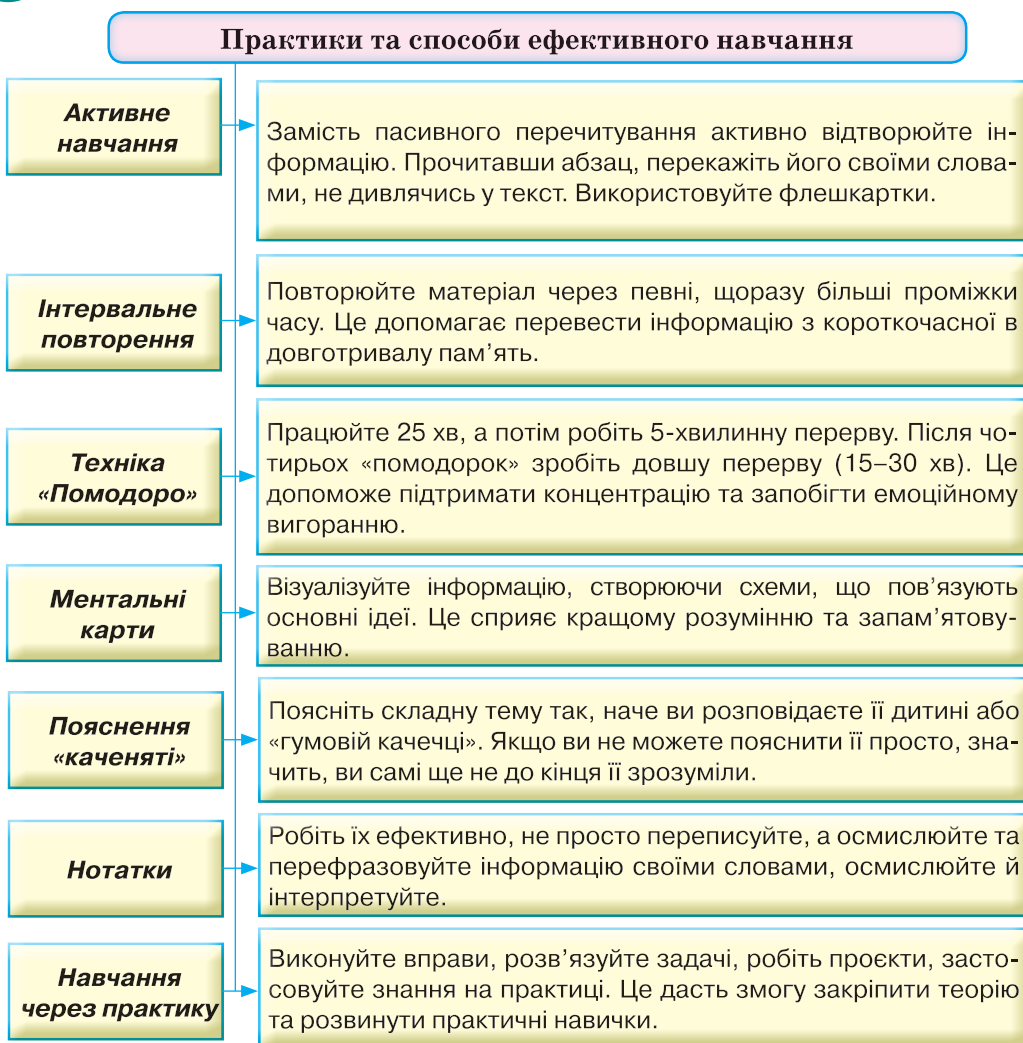
Поясніть, як ви розумієте вислів: «Крапля точить камінь не силою, а постійним падінням, так людина стає вченою не силою, а постійним читанням» (Овідій).

Практики для оптимізації власної навчальної діяльності та способи ефективного навчання

Оптимізація навчальної діяльності — це ключ до ефективного засвоєння знань, зменшення стресу та досягнення кращих результатів. Це не про те, щоб навчатися більше, а про те, щоб навчатися ефективніше.



Ознайомтеся зі схемою, де запропоновано практики та способи ефективного навчання, які допоможуть вам оптимізувати свій освітній процес.



Для ефективної роботи на уроці й оптимізації навчального процесу важливо зрозуміти, як кожна людина найкраще сприймає та обробляє інформацію. Сприйняття інформації — це фундаментальний процес, що

допомагає вам взаємодіяти зі світом, навчатися, розвиватися та приймати рішення, є основою пізнання. Отже, *сприйняття інформації* — це не просто пасивне отримання даних органами чуття. Це активний процес відбору, організації та інтерпретації вхідних сигналів, який дає вам повне, осмислене та суб'єктивне уявлення про дійсність. Без цього процесу ваше існування було б неможливим, а розвиток і взаємодія зі світом — у край обмеженими. Учені виокремлюють кілька основних типів сприйняття інформації, які описують, як люди найкраще здобувають нові знання. Найпоширенішою є класифікація, яка ґрунтується на сенсорних каналах (*пригадайте вивчене раніше*).

Візуальний тип (візуали). Ці люди найкраще сприймають інформацію через зір. Вони «мислять картинками», образами. Для них важливо бачити матеріал, щоб його зрозуміти та запам'ятати. Вони пам'ятають те, що бачили: графіки, схеми, діаграми, малюнки, презентації, відео. Часто в мовленні використовують слова, пов'язані із зором: «Я бачу», «Подивіться», «Мені ясно», «Це виглядає так». Візуалам рекомендують використовувати візуальні посібники, карти пам'яті, кольорові маркери, відео, ілюстрації, читання.

Аудіальний тип (аудіали). Ці люди найкраще сприймають інформацію через слух. Вони ефективно навчаються, коли чують інформацію, обговорюють її або проговорюють уголос. Пам'ятають те, що чули, обговорювали, наприклад лекції, подкасти, аудіокниги, дискусії. Часто говорять самі із собою або вчаться, читаючи вголос. Використовують у мовленні слова, пов'язані зі слухом: «Я чую», «Послухайте», «Звучить добре», «Проговоримо це». Можуть відволікатися на звуки та шум. Аудіалам рекомендують слухати лекції, записи, брати участь у дискусіях, розповідати матеріал комусь іншому, використовувати аудіокниги.

Кінестетичний тип (кінестетики). Ці люди найкраще сприймають інформацію через відчуття, рух, дотик і практичний досвід. Їм потрібно «робити», щоб зрозуміти. Пам'ятають те, що робили, відчували, переживали: експерименти, рольові ігри, практичні завдання, фізичні вправи, маніпуляції з об'єктами. Часто використовують у мовленні слова, пов'язані з відчуттями: «Я відчуваю», «Це торкнулося мене», «Мені комфортно», «Зробити крок». Можуть бути активними, їм важко довго сидіти на місці. Запам'ятовують загальне враження та емоції. Кінестетикам рекомендують проводити експерименти, робити фізичні нотатки (рухаючись під час заучування), створювати моделі, використовувати навчальні ігри й тактильні матеріали.

Дигітальний / дискретний тип (дигітали). Цей тип ґрунтується на логічному аналізі, абстрактному мисленні, системності та структурі. Ці люди обробляють інформацію через внутрішній діалог, логічні зв'язки та смисли. Пам'ятають те, що проаналізували, систематизували, зрозуміли. Використовують у мовленні слова, пов'язані з логікою та розумінням: «Я думаю», «Це логічно», «Це має сенс», «Мені зрозуміло». Люблять класифікації, чіткі інструкції, аналіз даних. Можуть зда-

ватися менш емоційними в навчанні. Дигіталам рекомендують складати схеми, класифікації, аналізувати причинно-наслідкові зв'язки, працювати з формулами, концепціями, писати звіти й аналітичні статті.



Поміркуйте й обговоріть, як ви найкраще сприймаєте й обробляєте інформацію. Як знання про типи сприйняття інформації ви можете використати в повсякденному житті? Як розуміння свого провідного типу сприйняття може допомогти вам оптимізувати навчальний процес?

Більшість людей не належать винятково до одного типу, а мають змішаний стиль сприйняття, використовуючи різні канали залежно від ситуації та типу інформації. Однак один канал часто є домінуючим. Важливо бути гнучким і розвивати всі канали сприйняття, оскільки це робить навчання більш ефективним і глибоким.

Критичне оцінювання інформації щодо здоров'я, безпеки та добробуту

У сучасному світі, перенасиченому інформацією, уміння критично оцінювати дані є головним, особливо коли йдеться про такі важливі сфери, як здоров'я, безпека та добробут. Інформаційне поле наповнене не лише корисними порадами й науково обґрунтованими фактами, а й міфами, дезінформацією, фейками, комерційною рекламою та застарілими відомостями. *(Пригадайте вивчене раніше.)* Нездатність відрізнити достовірне від неправдивого може мати серйозні наслідки для власного благополуччя.



Розгляньте схему. Пригадайте недавно прочитану статтю, повідомлення від знайомих, друзів або рекламу. Спробуйте їх оцінити з погляду критичного мислення.

Оцінювання з погляду критичного мислення

Хто є автором? Яка репутація джерела? Чи є джерело неупередженим?

Чи ґрунтується інформація на наукових даних? Чи є аргументи логічними та послідовними? Чи наведено конкретні факти або загальні фрази?

Коли була опублікована інформація? Чи не застарілі медичні й безпекові знання? Чи враховані останні дослідження та відкриття?

Чи відтворюється повна картина? Чи подано альтернативні точки зору?

Чи є заголовок сенсаційним? Чи обіцяні надто швидкі та легкі результати? Які мають бути практичні кроки для критичного оцінювання?

Перевіряйте інформацію в кількох незалежних джерелах, особливо це стосується важливих питань щодо здоров'я, безпеки та добробуту. Шукайте офіційні та наукові джерела, а саме сайти ВООЗ або МОЗ, відомих медичних центрів, наукові журнали. Консультуйтеся з фахівцями, а якщо сумнівається, зверніться до сімейного лікаря, психолога, юриста чи іншого кваліфікованого спеціаліста. Розвивайте критичне мислення, тож ставте під сумнів будь-яке твердження перед тим, як вважати його правдивим.



Критичне оцінювання інформації — це не просто навичка, це невід'ємна частина відповідального ставлення до власного здоров'я, безпеки та добробуту.

У сучасному світі, де інформація має велику цінність, основним активом стає здатність відрізнити правду від обману, особливо коли це стосується власного здоров'я, безпеки та добробуту.

Кроки до успіху

Для того щоб навчання було ефективним та успішним, потрібно пам'ятати, що здоров'я і гігієна розумової діяльності мають бути на першому місці у вашому житті.

Пам'ятайте, що до *гігієни розумової праці* належать: створення комфортних умов праці; розподіл часу; графік продуктивності праці; правильний розпорядок дня; активний відпочинок; уникнення перевтоми.

У вашому житті має бути все чітко розплановано: тривалість занять у школі й удома, прогулянки, регулярне харчування, сон, чергування праці та відпочинку. Коли людина дотримується правильного ритму життя, у неї виробляються певні звички, і кожна попередня діяльність стає «сигналом» для подальшої. Це допомагає організму легко та швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Така властивість організму стане суттєвою запорукою вашої успішності.

«Утримаєш у руках сьогоднішній день — менше будеш залежати від завтрашнього... Усе в нас чуже, один лише час наш!» — писав давньоримський філософ Сенека.

Запитання та завдання

1. Чому так важливо розвивати навички вчитися?
2. Яке значення мають аналіз і корекція власної освітньої траєкторії?
3. Обґрунтуйте важливість критичного оцінювання інформації щодо здоров'я, безпеки та добробуту.



Обговоріть і визначте з дорослими, думка яких для вас важлива, індивідуальний стиль навчання, шляхи його розвитку.



Напишіть короткий твір-роздум на тему «Підліткові труднощі в спілкуванні».

§13 Формування міжособистісних стосунків

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • важливість спілкування та розбудови міжособистісних стосунків; • спілкування з дорослими, у родині, з однолітками; • підліткові труднощі в спілкуванні; • насильство та булінг; • методи емоційного самоконтролю, психологічну рівновагу.

- Поміркуйте, чи може людина повноцінно жити без спілкування з іншими людьми.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Більшість проблем у світі виникають через те, що люди говорять одне з одним, не слухаючи» (Б. Шоу).

Важливість спілкування

Спілкування — це не просто обмін словами, це фундамент, на якому будуються людські стосунки, розвивається суспільство й особистість. Від моменту нашого народження ми починаємо взаємодіяти зі світом, і саме через спілкування ми пізнаємо його, висловлюємо свої думки та знаходимо своє місце.

Уявіть світ, де люди не можуть спілкуватися. Це був би хаотичний простір, сповнений непорозуміння та самотності. Комунікація дає нам змогу долати бар'єри, вислуховувати інші точки зору та знаходити спільну мову. Це міст, який з'єднує індивідуальні світи, допомагаючи нам співчувати, співпереживати та підтримувати одне одного.

У родині ефективне спілкування є запорукою міцних зв'язків і гармонії. На роботі воно сприяє плідній співпраці, вирішенню конфліктів і спільних завдань.

Спілкування є рушійною силою прогресу. Обмін ідеями, знаннями та досвідом є основою всіх наукових відкриттів, технологічних інновацій та культурного розвитку. Від первісних людей, які ділилися навичками полювання, до сучасних учених, котрі обговорюють складні теорії, — саме комунікація дає змогу людству рухатися вперед, накопичувати колективний розум і передавати його наступним поколінням. Без можливості ділитися думками та критично їх осмислювати ми стояли б на місці, позбавлені можливості вчитися на помилках та будувати краще майбутнє.

Та спілкування важливе не тільки для взаємодії з іншими, а й для нашого власного розвитку. Через діалог ви можете краще зрозуміти власні думки й почуття, сформулювати свої ідеї та переконання. Реакція інших людей на ваші слова дає вам цінний зворотний зв'язок, що допомагає коригувати поведінку, розвивати емпатію та ставати більш зрілими особистостями. Спілкуючись, ви розширюєте свій кругозір, відкриваєте для себе нові перспективи та збагачуєте свій внутрішній світ.



Важливість спілкування неможливо переоцінити. Це життєво необхідна навичка, що впливає на всі аспекти вашого життя — від особистих стосунків до глобального прогресу. Розвиваючи свою здатність ефективно спілкуватися, ви не лише покращуєте якість власного життя, а й робите світ більш успішним.



Поміркуйте та поясніть, які аспекти спілкування ви вважаєте найважливішими в сучасному світі.

Рівні спілкування

Спілкування подібне до своєрідної піраміди, яка має чотири рівні. Під час спілкування можна пізнати інших людей, обмінятися з ними інформацією, співпрацювати з ними й водночас пережити емоційний стан, що виникає внаслідок цього. Розуміння цих рівнів допомагає бути більш свідомими й ефективніше будувати стосунки.

Примітивний (маніпулятивний) рівень. Спілкування відбувається з єдиною метою — отримати вигоду від іншої людини. Тут немає місця щирості, взаємоповазі чи емпатії. Людина, яка спілкується на примітивному рівні, розглядає іншу як засіб для досягнення власної мети, використовуючи лестощі, обман, тиск або інші маніпулятивні тактики. Наприклад, продавець, який нав'язує товар, що не відповідає потребам покупця, або ваш однокласник / ваша однокласниця, що лестить комусь заради вигоди. Таке спілкування здебільшого залишає неприємний осад і руйнує довіру.

Формальний (контакт масок) рівень. Це спілкування характеризується дотриманням соціальних ролей та правил. Люди обмінюються фразами ввічливості, але не розкривають своїх справжніх почуттів чи думок. Це рівень «масок», де кожний / кожна грає свою роль відповідно до ситуації — «однокласник / однокласниця», «продавець / продавчиня», «пасажир / пасажирка». Наприклад, розмова з касиром у магазині або короткий обмін фразами з малознайомими учасниками / учасницями груп з фітнесу. Хоча це потрібно для підтримання соціального порядку, на цьому рівні відсутня глибока емоційна або особистісна взаємодія.

Діловий (ігровий) рівень. Спілкування зосереджено на вирішенні конкретних завдань або обговоренні певних питань. Люди взаємодіють як партнери у справі, однокласники / однокласниці, які разом працюють над проєктом, або опоненти в дискусії. Тут важлива логіка, факти, аргументація. Емоції відходять на другий план, а фокус зміщується на досягнення спільної або індивідуальної мети. Наприклад, планування загальношкільного заходу, спортивні змагання або учнівські олімпіади. Це ефективний рівень для професійної взаємодії, але він рідко передбачає особистісне зближення.

Духовний (глибинний) рівень. Цей рівень спілкування є найглибшим і найскладнішим. Він характеризується повною довірою, щирістю та відкритістю. Люди діляться своїми найпотаємнішими думками, почуттями, переживаннями, не боячись осуду чи нерозуміння. На цьому рівні відбувається справжнє взаєморозуміння та емпатія. Це спілкування з близькими друзями, членами родини або партнерами, де панує повага до індивідуальності та підтримка. Наприклад, задушевна розмова з найкращим другом / найкращою подругою про життєву мету, обговорення особистих труднощів із партнером.



Моделюємо ситуацію. Обговоріть подану інформацію. Об'єднайтеся в групи з умовними назвами за рівнями спілкування — «Примітивний», «Формальний», «Діловий», «Духовний» — та змодельуйте життєві ситуації по кожному з них. Проведіть рольову гру. Чи помітили ви, як змінюється ваш стиль спілкування залежно від того, з ким і в якій ситуації ви спілкуєтесь?

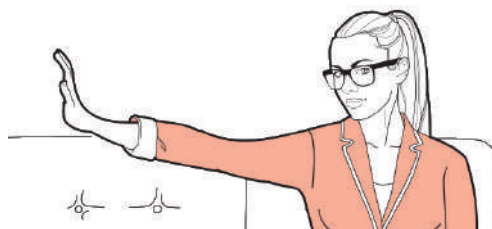


Поясніть, як ви розумієте вислів: «Єдиний справжній діалог відбувається тоді, коли люди чують одне одного» (А. де Сент-Екзюпері).

Міжособистісне спілкування

Людина прагне зв'язків, прагне бути зрозумілою та прийнятою. Міжособистісне спілкування є основним інструментом для задоволення цих фундаментальних потреб. Це життєво необхідний процес, що формує наші стосунки, допомагає розуміти світ і себе в ньому, а також сприяє нашому особистісному зростанню.

Міжособистісне спілкування — це щось набагато більше, ніж просто обмін словами. Це складний та динамічний процес, у якому дві або більше людини взаємодіють, обмінюючись не лише інформацією, а й емоціями, думками, досвідом (мал. 26). Це те невидиме мереживо, що поєднує всіх, формуючи стосунки, впливаючи на ваш світогляд і визначаючи якість вашого життя. Саме через ці різноманітні взаємодії ви вчитеся будувати стосунки, розуміти світ і знаходити своє місце в ньому, стаючи повноцінними членами суспільства.



Мал. 26. Основні правила спілкування: завжди пам'ятайте про дистанцію між вами й співбесідником — вона повинна бути не менше від відстані витягнутої руки

Спілкування з дорослими

Спілкування з вчителями, батьками, родичами чи просто старшими людьми часто вимагає більшої відповідальності й поваги. Це світ, де важливо враховувати досвід та авторитет. Дорослі можуть володіти знаннями, яких у вас ще немає, і їхні поради часто ґрунтуються на життєвому досвіді. У цьому спілкуванні важливо слухати уважно, навіть коли їхні думки відрізняються від ваших. Це не означає беззаперечно погоджуватися, але вміння висловити свою думку чемно, аргументовано, без різких слів, є головним. Наприклад, на уроці з учителем ви обговорюєте академічні теми, висловлюєте свої ідеї щодо матеріалу, ставите запитання, щоб поглибити розуміння. У розмові з батьками ви можете обговорювати майбутні плани, правила або ж просто ділитися своїми переживаннями, шукаючи підтримки чи поради. Тут важливо бути щирим, але й обирати час і місце для таких розмов, адже дорослі часто мають багато власних турбот. Потрібно вчитися стриманості, дипломатії та вмінню приймати конструктивну критику.



Спілкування в родині

Родина — це найчастіше найглибший та найемоційніший рівень взаємодії, бо родина є тим унікальним простором, де ви можете бути собою. Тут панує довіра, і ви можете дозволити собі бути вразливими, ділитися найпотаємнішими думками й почуттями, знаючи, що вас зрозуміють і підтримають. У родинному колі спілкування часто є більш відкритим і неформальним (*пригадайте вивчене*). Це можуть бути жарти, спільні спогади, обговорення щоденних подій. Однак саме тут можуть виникати й найгостріші конфлікти, адже емоції відіграють велику роль. Важливо навчитися говорити про свої почуття, використовуючи «Я-повідомлення» (*про це далі*), уникати взаємних звинувачень і вміти вибачатися. Наприклад, під час сімейної вечері ви ділитесь тим, як минув день, обговорюєте плани на вихідні або просто жартуєте. Це спілкування, яке плекає зв'язки, дарує відчуття належності й безумовної любові.



Спілкування з однолітками

Спілкування відрізняється від інших видів комунікацій, взаємодія має особливу природу. Тут немає ієрархії, як із дорослими, і немає безумовної близькості, як у родині. Це простір рівності, дружби, самовираження та пошуку себе. У цьому спілкуванні ви вчитеся відстоювати свою точку зору, знаходити спільні інтереси, вирішувати конфлікти без утручання старших, розвивати лідерські якості або бути частиною команди. З однолітками ви можете говорити про все на світі: від шкільних справ і новітніх трендів до особистих переживань і мрій. Це місце для експериментів зі своєю ідентичністю, для обміну ідеями, які дорослі можуть не зрозуміти, і для формування власного світогляду. Наприклад, це обговорення нової комп'ютерної гри з друзями, спільне планування вечірки або підтримка однокласника / однокласниці, який / яка переживає труднощі. Тут важливо вміти слухати, давати поради (якщо їх просять), бути вірним другом / вірною подругою і поважати особистий простір.



Кожний тип спілкування — з дорослими, у родині та з однолітками — має свою унікальну цінність і виконує свою важливу функцію у вашому розвитку.

Уміння використовувати ці «режими» спілкування, відчувати контекст та адаптувати свою манеру мовлення є ознакою комунікативної зрілості.



Чи володієте ви такими вміннями та навичками? Чи вважаєте ви себе комунікативно зрілою особистістю? Поміркуйте, який вид спілкування (з дорослими, у родині, з однолітками) є для вас найкомфортнішим і чому.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Бережи здоров'я батьків. Пам'ятай, що ранню старість і хвороби батькам приносить не тільки праця, утом, а й сердечні хвилювання, переживання, тривоги та прикросі. Найбільше вражає батьків дитяча невдячність, байдужість сина чи доньки. Будьте гідними своїх батьків!» (В. Сухомлинський)

Підліткові труднощі в спілкуванні

Підлітковий вік — це бурхливий період у житті кожної людини. Це час інтенсивних змін: фізичних, емоційних і соціальних. Разом із цими трансформаціями приходять і значні труднощі в спілкуванні, адже підлітки прагнуть знайти своє місце у світі, визначити власну ідентичність і зрозуміти, хто вони є.

Бар'єри на шляху до порозуміння

Непорозуміння з дорослими

Батьки, учителі й інші старші люди часто сприймають підлітків через призму власного досвіду, забуваючи, наскільки швидко змінюється світ. Це може призводити до відчуття, що «мене не розуміють», «мені не довіряють» або «мене не чують». Підлітки можуть замикатися в собі, уникати розмов про свої почуття та проблеми, бо вважають, що їхні переживання знецінюються або не сприймаються серйозно, створюючи прірву в спілкуванні.

Прагнення до незалежності та конфіденційності

Підлітки починають віддалятися від батьків або рідних, шукаючи більшої свободи. Це виявляється в бажанні мати «свої секрети», менше ділитися особистим життям. Батьки або рідні люди можуть сприймати це як відсторонення або недовіру, тоді як для підлітків це є природним етапом дорослішання, що дає змогу формувати власні кордони й особистий простір.

Виклики у світі однолітків

У цей період надзвичайно важливим стає прагнення бути прийнятим до групи, відповідати певним «стандартам» або очікуванням. Це може призвести до конформізму, коли підліток змінює свою поведінку, думки, а іноді й зовнішній вигляд, щоб уписатися в компанію. Страх бути висміяним, «не таким, як усі» може бути дуже сильним та ускладнювати щире самовираження.

Виникнення конфліктів

У підлітковому віці конфлікти є невід'ємною частиною спілкування. Це можуть бути суперечки через дрібниці, боротьба за лідерство або ж більш серйозні конфлікти, пов'язані з конкуренцією, ревностями чи непорозуміннями. Невміння ефективно вирішувати такі ситуації, знаходити компроміси або висловлювати свої претензії конструктивно може призводити до розриву дружніх стосунків та емоційного дискомфорту.

Розвиток цифрових комунікацій

Онлайн-спілкування в соцмережах і месенджерах нерідко дає оманливе відчуття близькості, ілюзії глибокого спілкування, але часто призводить до непорозуміння через відсутність невербальних сигналів. Кібербулінг, фейкові новини та тиск онлайн-спільнот стають реальними загрозами, що посилюють комунікативні труднощі.



Які із цих труднощів, на вашу думку, є найактуальнішими для сучасних підлітків? Які з навичок у вас розвинені добре, а над якими ще потрібно попрацювати, щоб долати труднощі?

Подолання труднощів у спілкуванні вимагає терпіння як від підлітків, так і від їхнього оточення. Важливо, щоб дорослі були готові слухати, проявляти емпатію та створювати безпечний простір для відкритого діалогу. А для підлітків важливо усвідомити, що комунікативні навички є основою для успішних стосунків і подальшого життя.



Обговоріть запропоновані поради щодо подолання підліткових труднощів у спілкуванні. Чи готові ви діяти саме так?

Як подолати труднощі в спілкуванні

- Відкрито говорити про свої почуття, навіть якщо це важко.
- Слухати інших, намагаючись зрозуміти їхню точку зору.
- Вирішувати конфлікти конструктивно, шукаючи взаємоприйнятні рішення.
- Відстоювати свої кордони та говорити «ні», коли це необхідно.
- Будувати стосунки, засновані на довірі й повазі.

Ефективне міжособистісне спілкування — це не вроджений талант, а навичка, яку можна розвивати та вдосконалювати. Дотримання певних правил допомагає зробити взаємодію продуктивнішою, приємнішою та сприяє побудові міцних стосунків.



Моделюємо ситуацію. Об'єднайтеся в чотири групи. Проведіть рольову гру на тему «Я спілкуюся ефективно».

1. Правила активного слухання. Слухайте, щоб зрозуміти, а не відповісти. Зосередьтеся на співрозмовнику: відкладіть телефон, не відволікайтеся на сторонні думки чи заняття. Покажіть, що ви повністю занурені в розмову. Не перебивайте, а дозвольте людині висловити свою думку до кінця. Перебивання сигналізує про відсутність поваги й інтересу. Уникайте суджень: намагайтеся не формувати висновків чи оцінок, поки людина не закінчить говорити. Ваше завдання — спочатку зрозуміти її точку зору.

2. Використання невербальних сигналів. Підтримуйте зоровий контакт. Демонструйте вашу увагу та зацікавленість. Кивайте головою: це вказує на те, що ви слухаєте й розумієте. Не схрещуйте руки, не відвертайтеся. Ваше тіло має випромінювати відкритість.

3. Уточнення та перефразування. Ставте запитання для уточнення, адже це допомагає уникнути непорозумінь: «Чи правильно я розумію, що...?», «Ти маєш на увазі, що...?» Перефразуйте почуте: «Отже, ти відчуваєш, що...», «Ти говориш про те, що...» Це дає співрозмовнику зрозуміти, що його почули, дає йому можливість скоригувати, якщо ви щось не так зрозуміли.

4. Чітке висловлювання думок. Говоріть чітко та лаконічно. Формуйте думки зрозуміло й уникайте двозначності та складних речень.

Замість загальних фраз використовуйте факти й конкретні приклади. Використовуйте «Я-повідомлення». Зосередьтеся на своїх почуттях. Замість: «Ти завжди робиш так неправильно», скажіть: «Я відчуваю розчарування, коли бачу, що...» Це допомагає уникнути звинувачень і робить розмову конструктивнішою. Будьте відкритими до зворотного зв'язку. Не бійтеся, що ваші слова будуть сприйняті інакше. Запитуйте: «Чи зрозуміло я пояснив / пояснила?», «Чи є в тебе якісь запитання?»

Загрози гідності й безпеці — насильство та булінг

Насильство й булінг — це явища, що залишають глибокі, часто невиліковні рани в душах людей. Вони руйнують довіру, створюють атмосферу страху й безвиході. Ці негативні явища, хоч і відрізняються в проявах, мають спільну мету — пригнічення слабшого сильнішим, демонстрацію влади й отримання задоволення від страждань іншого.

Насильство — це акт агресії, спрямований на завдання шкоди. Воно може бути *фізичним*, залишаючи на тілі синці та шрами, але не менш руйнівним є насильство *психологічне*. Приниження, залякування, маніпуляції, постійна критика — це невидимі удари, які підточують віру в себе, призводять до тривоги, депресії та відчуття безпорадності. Насильство може приховуватися за зачиненими дверима домівок, у стосунках, які зовні здаються благополучними, або ж виявлятися в публічному просторі, наприклад під час масових заворушень (мал. 27). Його наслідки виходять далеко за межі безпосередньої жертви, впливаючи на сім'ї, громади й суспільство в цілому, руйнуючи соціальні зв'язки та створюючи недовіру. (Пригадайте вивчене в попередні роки.)



Мал. 27. Приклади насильства фізичного (а), психологічного (б), насильства в родині (в), насильства під час масових заворушень (г)

Булінг, або **цькування**, є однією з найпідступніших форм насильства, яка особливо поширена в дитячому та підлітковому середовищі — у школах, на майданчиках, а нині й у віртуальному просторі. Це систематичне, цілеспрямоване приниження та агресія щодо однієї особи з боку іншої або групи. Жертвами булінгу найчастіше стають ті, хто чимось відрізняється: зовнішністю, успішністю, інтересами, соціальним статусом.



Булінг має безліч негативних дій — це й фізичні напади, і знущання словами, і навмисне ігнорування, і розпускання пліток. З появою інтернету з'явився **кібербулінг** — нова, ще небезпечніша форма, де знущання поширюються зі швидкістю світла, не знаючи кордонів і часових рамок, залишаючи жертву без можливості сховатися. Наслідки булінгу для дитини чи підлітка можуть бути

катастрофічними: втрата самооцінки, соціальна ізоляція, панічні атаки, депресія, а в найгірших випадках — навіть думки про самогубство. Атмосфера страху, яку створює булінг, не тільки калічить жертву, а й розбещує булерів, даючи змогу їм відчувати безкарність, і деморалізує свідків, які мовчки спостерігають за несправедливістю.



Поміркуйте й обговоріть, якими ви бачите шляхи для подолання цих негативних явищ. Які перші кроки, на вашу думку, має зробити людина, що стала свідком булінгу? Чи можете особисто ви взяти на себе сміливість говорити та відповідально діяти? Чи відомо вам, що боротьба з насильством і булінгом — це спільна відповідальність суспільства. Спростуйте або доведіть правильність твердження про те, що батьки або близькі люди, учителі, психологи, правоохоронні органи завжди готові вислухати людину, реагувати та надавати допомогу в таких ситуаціях. Чи були ви свідком того, що такі проблеми замовчувалися? Чи маєте ви життєві навички розпізнавати насильство, розуміти його руйнівну природу й, що найважливіше, не боятися говорити про це дорослим, яким ви довіряєте?

Основним є створення такого безпечного середовища, де кожна людина буде почуватися захищеною та цінною, де будуть поважати її права та гідність. Це вимагає не лише суворих правил і покарань для агресорів, а й виховання емпатії, толерантності та взаємоповаги. Кожна людина має пам'ятати, що сила — не в агресії, а в здатності захистити слабшого, підтримати того, хто потребує допомоги, і відкрито заявити: «НІ НАСИЛЬСТВУ!» Лише спільними зусиллями, виховуючи покоління, що цінує людяність і взаємоповагу, можна викоринити ці явища та збудувати світ, де панує мир і безпека для кожного / кожної.



Обговоріть схему «Правила емпатії та поваги». Поясніть, як ви розумієте їх? Наведіть приклади із життя, коли ви могли б скористатися цими порадами. Яке із цих правил, на вашу думку, найчастіше порушується в повсякденному спілкуванні?



Методи емоційного самоконтролю та психологічна рівновага

Емоції — це потужна сила, що рухає людьми, надає життю барв, але іноді може вибити з колії, призвести до необдуманих рішень і зіпсованих стосунків. (*Пригадайте вивчене в попередні роки.*) Уміння керувати своїми емоціями, а не дозволяти їм керувати собою, є однією з найважливіших навичок для успішного та гармонійного життя.



Емоційний самоконтроль — це не придушення почуттів, а усвідомлене керування ними, здатність реагувати на виклики життя спокійно й раціонально. Це мистецтво, яке розвивається через свідому практику та самопізнання.



Психологічна рівновага — це не постійний стан безтурботності чи відсутність проблем, це здатність гнучко реагувати на виклики життя, зберігаючи внутрішній спокій та ясність мислення.

Психологічна рівновага — це своєрідний внутрішній компас, який допомагає нам не втрачати орієнтир у штормах емоцій та стресів, що є невід’ємною частиною сучасного світу. Це не втеча від труднощів, а вміння проходити крізь них.

Чому емоційний самоконтроль такий важливий?

У сучасному світі, сповненому стресів, швидких змін та інформаційного перевантаження, емоції часто зашкалюють. Нездатність керувати ними може призвести до негативних наслідків.

Розділ 3. ДОБРОБУТ



Ознайомтеся з поданою схемою. Наведіть приклади із життя і спрогнозуйте, як може в подальшому розвиватися ситуація, коли людина не здатна керувати емоціями.

Наслідки нездатності керування емоціями

Руйнування стосунків	Імпульсивні реакції, гнів і роздратування часто стають причиною сварок, непорозумінь і розривів.
Проблеми зі здоров'ям	Хронічний стрес, викликаний неконтрольованими емоціями, може спричинити фізичні недуги.
Зниження продуктивності	Коли емоції переповнюють, важко зосередитися, приймати виважені рішення та ефективно працювати.
Втрати можливостей	Страх, невпевненість, надмірна сором'язливість можуть заважати використовувати нові шанси в житті.



Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо забезпечення емоційного самоконтролю.



— Я вважаю, що основне — навчитися розпізнавати свої емоції в момент їхнього виникнення.

— Я завжди намагаюся розпізнати, які емоції я зараз відчуваю — гнів, сум, тривогу чи роздратування.

— Звертаю увагу на фізичні відчуття: як емоції проявляється в моєму тілі (напруженість у плечах, пришвидшене серцебиття, стиснуті щелепи).

— Так, і мені це допомагає помітити емоції до того, як вони повністю оволодіють мною.

— Я веду щоденник емоцій. У ньому я записую свої почуття і ситуації, що їх викликали, це допомагає мені виявити закономірності та ситуації, що їх провокують.



- За QR-кодом ознайомтеся з інформацією про техніки заземлення та розслаблення для забезпечення емоційного самоконтролю.



Кроки до успіху

Отже, міжособистісні стосунки на етапі ранньої юності є важливим чинником розвитку особистості.

Спілкування з ровесниками розширює сфери спілкування підлітків. Емоційна прив'язаність у міжособистісних стосунках реалізується в юнацькій дружбі.

У стосунках із дорослими підлітки прагнуть звільнитися від контролю та опіки батьків або близьких людей, учителів, а також від установлених ними норм і порядків. Однак потрібно пам'ятати, що в спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності й способи дій, що є дуже важливим чинником у подальшому житті кожної людини.

Трапляється, що на ґрунті непорозуміння виникають певні проблеми, суперечки, а іноді й конфліктні ситуації. Що ж тоді робити? Потрібно послуговуватися словами Д. Карнегі: «Єдиний спосіб перемогти в суперечці — це уникнути її... Ставтеся з розумінням до думок і бажань інших».

Людина живе в суспільстві. Вона постійно вибудовує свої стосунки з іншими людьми — і це дуже важливо для вирішення будь-яких проблем. Проте успіх і позитив будь-яких стосунків визначаються насамперед взаєморозумінням.

Запитання та завдання

1. Що таке міжособистісні стосунки?
2. Як формуються міжособистісні стосунки?
3. Які особливості стосунків із дорослими й однолітками?



Обговоріть із дорослими або батьками, близькими людьми, думка яких для вас важлива, поради, які допоможуть установити контакт. Поцікавтеся, чи можна їх використати за умови, що ви встановлюєте контакт із незнайомою людиною, яка набагато старша за вас.

Поради щодо встановлення контакту з іншими людьми

- Якомога швидше знайти спільні інтереси;
- по-дружньому ставитися до співрозмовника (усміхатися, уважно слухати);
- не виявляти щодо співрозмовника зверхності;
- щиро цікавитися співрозмовником і тим, про що він говорить;
- намагатися діяти незалежно від свого настрою.



Знайдіть інформацію та підготуйте повідомлення про мету сталого розвитку. «Дорожня карта до 2030 року».

§14 Поняття «сталий розвиток. Мета сталого розвитку. Критичне оцінювання надмірності потреб і перебільшене споживання

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • мету сталого розвитку; • критичне оцінювання надмірності потреб і перебільшене споживання; • поведінку відповідальних споживачів / споживачок щодо споживання.

- Пригадайте, що таке сталий розвиток.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Стала економіка — це економіка, яка може забезпечити фундаментальні людські потреби, не руйнуючи природних систем, що її підтримують» (Л. Р. Браун).

Сталий розвиток — це шлях до гармонійного майбутнього

У сучасному світі, де глобалізація та технологічний прогрес стрімко змінюють наше життя, питання майбутнього людства та планети стоїть гостріше, ніж будь-коли. Ви вже знаєте про безпрецедентне зростання населення, виснаження природних ресурсів, зміни клімату та поглиблення соціальної нерівності. У відповідь на ці виклики виникла й набула широкого поширення концепція сталого розвитку — філософія, що прагне гармонізувати економічне зростання, соціальну справедливість та екологічну відповідальність. (Пригадайте вивчене в § 6.)



Обговоріть зображене та дайте назву світліні.



Сталий розвиток — це життєво важливий підхід, який визнає взаємозалежність трьох основних чинників: економічного, соціального й екологічного.

Економічний складник передбачає створення ефективної та стійкої економіки, що забезпечує гідний рівень життя без надмірного споживання ресурсів.

Соціальний складник зосереджений на справедливості, рівності, доступі до освіти й охорони здоров'я для всіх, а також на розширенні можливостей для кожної людини.

Екологічний складник є фундаментом, що вимагає збереження природних екосистем, раціонального використання ресурсів, зменшення забруднення та боротьбу зі зміною клімату. Ці три чинники не можуть існувати окремо; вони взаємопов'язані та взаємозалежні й утворюють цілісну систему. (Пригадайте вивчене в § 6.)

Мета сталого розвитку

Міжнародна комісія ООН із питань довкілля та розвитку визначила сталий розвиток як «такий, що задовольняє потреби нинішнього покоління без шкоди для можливостей майбутніх поколінь задовольняти власні потреби». Це визначення взято за основу глобальних завдань сталого розвитку, які стали дорожньою картою для країн світу до 2030 р. Вони охоплюють широкий спектр проблем — від ліквідації бідності та голоду до забезпечення якісної освіти, чистої води й енергії, а також захисту екосистем.

Мета сталого розвитку — це 17 взаємопов'язаних завдань, розроблених Організацією Об'єднаних Націй у 2015 р. як «план досягнення кращого та більш сталого майбутнього для всіх». Вони мають бути досягнуті до 2030 р. (Пригадайте вивчене в § 6.)

Цей план є універсальним заклик до дій, спрямованих на подолання бідності, захист планети й забезпечення миру та процвітання для всіх людей. Дії в одній галузі впливають на результати в інших, а розвиток має збалансовувати соціальну, економічну й екологічну стійкість.



Обговоріть подану інфографіку та проведіть дискусію «Чи реалістично досягти всіх 17-ти Цілей сталого розвитку до 2030 р. у світі, ураховуючи поточні глобальні виклики, такі як конфлікти, війни й економічні кризи?».

Подолання бідності в усіх її формах.



Подолання голоду, забезпечення продовольчої безпеки, покращення харчування, сприяння сталому сільському господарству.



Забезпечення здорового способу життя та сприяння добробуту для всіх людей у будь-якому віці.



Забезпечення справедливої якісної освіти та заохочення можливостей для навчання протягом усього життя.



Досягнення гендерної рівності та розширення можливостей усіх жінок.



Розділ 3. ДОБРОБУТ

-  Забезпечення наявності та раціонального використання водних ресурсів і санітарії для всіх. 
-  Забезпечення доступу до недорогих, надійних, сталих і сучасних джерел енергії для всіх. 
-  Сприяння сталому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній праці для всіх. 
-  Створення стійкої інфраструктури, сприяння сталої індустріалізації та заохочення інновацій. 
-  Скорочення нерівності всередині країн і між ними. 
-  Сталий розвиток міст і громад. 
-  Забезпечення сталих моделей споживання та виробництва. 
-  Боротьба зі зміною клімату та її наслідками. 
-  Зберігання та раціональне використання океанів, морів і морських ресурсів заради сталого розвитку. 
-  Захист, відновлення та сприяння сталому використанню наземних екосистем, сталому управлінню лісами, боротьбі з опустелюванням, припинення деградації земель і зупинення втрати біорізноманіття. 
-  Сприяння створенню миролюбних і цілісних суспільств заради сталого розвитку, забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних інститутів на всіх рівнях. 
-  Посилення засобів здійснення та активізування глобального партнерства. 



Дайте відповіді на запитання.

- Які, на вашу думку, є найбільші перешкоди на шляху до впровадження принципів сталого розвитку в Україні?
- Як уряд, бізнес і громадянське суспільство можуть ефективніше співпрацювати для досягнення мети сталого розвитку? Наведіть конкретні приклади.
- Яку роль відіграє освіта у формуванні відповідального ставлення до сталого розвитку в молоді?
- Як може кожна людина долучитися до реалізації принципів сталого розвитку у своєму повсякденному житті? Наведіть 3–5 конкретних дій.
- Чи вважаєте ви, що Україна має унікальні можливості або виклики в контексті переходу до сталого розвитку після поточних подій? Які саме? Що, на вашу думку, уже зроблено, що потрібно ще зробити?

Що таке потреби

Пригадаємо, що **потреби** — це невід’ємна частина людського існування, яка спонукає вас до дії. Це стан нестачі чогось, що відчуває людина, група людей чи суспільство в цілому й що є необхідним для їхнього існування, розвитку та добробуту. Людина прагне задоволення тієї чи іншої потреби, що для неї є важливою або необхідною. Упродовж століть потреби людей змінювалися. Усі споживають товари й послуги для задоволення власних потреб (*пригадайте вивчене раніше*).

До **першочергових** потреб належать ті, без яких фізичне виживання та базове функціонування людини або групи людей є неможливим.

Другорядні потреби — це ті потреби людини, які не є критично важливими для її фізичного виживання, але значно покращують якість життя, забезпечують комфорт, розвиток, соціальну взаємодію та психологічний добробут. Вони часто виникають після того, як задоволені першочергові (фізіологічні та безпекові) потреби. До другорядних потреб належать багато матеріальних благ, що забезпечують комфорт або розваги (*мал. 28*).



Мал. 28. Другорядні потреби людини



Коли базові потреби забезпечені, у людини з'являються можливості забезпечувати інші потреби. Тоді рівень споживання зростає. Спрогнозуйте наслідки підвищення рівня споживання на основі власного життєвого досвіду та вашого найближчого оточення.

Критичне оцінювання надмірності потреб і перебільшене споживання

Надмірність потреб виникає, коли людина, задовольнивши свої базові потреби (*пригадайте які*), починає прагнути до дедалі більшої кількості матеріальних благ і послуг, які не є життєво необхідними.

Пригадаймо, що **споживання** — це використання споживчих благ, спрямоване на задоволення матеріальних і духовних потреб людей. Споживачі — це всі люди, які купують, замовляють певний товар для особистих потреб. Перебільшене споживання — це дія, яка є прямим наслідком надмірних потреб. Це не лише покупка, а систематичне, надмірне придбання товарів і послуг, що часто перевищує реальні потреби, фінансові можливості або екологічні межі. У сучасному світі надмірне споживання стало нормою: реклама, соціальні мережі та модні тренди стимулюють постійне бажання мати більше.



Обговоріть подану схему та висловіть свою думку. Чи справді ці потреби є життєво необхідними, чи вони — лише продукт сучасної культури?

Причини виникнення надмірності та перебільшеного споживання

Маркетинговий вплив і реклама. Сучасний маркетинг майстерно створює штучні потреби, переконуючи споживача: «Купи це — і твоє життя стане кращим!»

Соціальне порівняння та статус. У суспільстві, де споживання часто є мірилом успіху, люди прагнуть не відставати від інших, бути кращими: у них є, а в мене немає дорогих автомобілів, великих будинків або престижних брендів.

Кредити та розстрочки. Легкий доступ до позикових коштів стимулює споживання, дозволяючи купувати те, що зараз недоступно за власні кошти, що часто призводить до фінансової кабали.

Швидка мода та технологічні оновлення. Продаж нових моделей телефонів, одягу, техніки змушують людей оновлювати свої речі, навіть якщо старі ще функціональні, щоб бути в тренді.

Психологічні фактори. Споживання може виступати як механізм подолання стресу, нудьги, невпевненості в собі. Миттєве задоволення від покупки може тимчасово заповнити внутрішню порожнечу.

«Суспільство достатку». У тих країнах, де базові потреби задоволені для більшості населення, акцент зміщується на комфорт, розваги та самовираження через споживання.



Стале споживання — це використання товарів і послуг, що задовольняють основні потреби людини, підвищують якість її життя, але мінімально використовують природні ресурси й найменше шкодять людині та довкіллю. Відповідальне споживання — це стимул сталого виробництва.



Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що «надмірні потреби — не природна вимога людини, а соціально сконструйована реальність. Критичне осмислення власних звичок споживання допомагає повернутися до справжніх потреб і зменшити тиск культури надмірності. Зміни починаються з усвідомлення». Аргументуйте відповідь і наведіть приклади з власного життєвого досвіду.



Проаналізуйте подані ситуації. Зазначте причини їхнього виникнення, можливі наслідки та шляхи розв'язання. Пограйте в рольову гру. Які потреби були справжніми, а які — нав'язаними? Щоб ви зробили на місці кожного героя / кожної героїні?

«Гонки за гаджетами»

Хлопець отримав новий смартфон, коли попередній ще добре працював. Його друзі відразу «зацінили» покупку, а деякі з них почали просити своїх батьків теж оновити телефони.

Чи справді їм потрібна нова річ, чи просто хочуть бути «на рівні»?

«Модний марафон»

Дочка заможних людей щотижня купує новий одяг, бо хоче мати «інстаграмний» вигляд. Через це вона часто свариться з мамою, яка каже, що гроші витрачаються на непотрібне.

Як ви вважаєте, стиль — це не лише бренди, а й спосіб самовираження?

«Комфорт та активність»

Хлопець щодня замовляє доставку їжі, хоча поруч є шкільна їдальня. Він каже, що так смачніше та простіше. Але згодом почав менше виходити на прогулянки й набрав вагу.

Чи може звикання до зручностей призвести до втрати балансу?

«Без Wi-Fi — як без рук»

Хлопець приїхав на канікули до бабусі в село. Виявилося, що там немає швидкого інтернету, і він не зміг грати в онлайн-ігри. Хлопець був роздратований і сумував, хоча довкола були річка, ліс, і друзі кликали гуляти.

Технології — це зручно, але чи завжди вони роблять нас щасливими?

«Рюкзак престижу»

Дівчина просила батьків купити дорогий рюкзак популярного бренду, бо такий є в більшості дівчат у класі. Її старий рюкзак був цілком функціональним, але «немодним».

Чи може споживання для престижу витіснити раціональне мислення?

«Подарунок без радості»

На день народження хлопець отримав новий планшет, хоча мріяв про поїздку до батьків, яких давно не бачив. Усі його друзі заздрили, але він був засмучений.

Чи може іноді дорогий подарунок замінити емоційне спілкування, увагу, тепло?



Поясніть, як ви розумієте вислови: «До природи не неси шкоди»; «Не брудни криниці, бо схочеш водиці»; «Краще менше, та краще».



Доведіть або спростуйте правильність думки: що більше речей, то людина щасливіша. Аргументуйте відповідь.



Обговоріть подану схему та спрогнозуйте екологічні, економічні, соціальні й психологічні наслідки, якщо сучасні тенденції збережуться.

Негативні наслідки надмірності та перебільшеного споживання

- 1 Надмірне виробництво вимагає величезних обсягів сировини, води й енергії.
- 2 Збільшення промислових відходів, викидів парникових газів, забруднення водойм і ґрунтів.
- 3 Перевиробництво та споживання є основними факторами, що сприяють глобальному потеплінню.
- 4 Залежність від кредитів може призвести до фінансової нестабільності для окремих осіб та економік.
- 5 Зростаючий розрив між тими, хто може собі дозволити надмірне споживання, і тими, хто не може задовольнити навіть базові потреби.
- 6 Економіка, заснована на постійному зростанні споживання, є нестабільною і вразливою до криз.
- 7 Через надмірне споживання справжні цінності нівелюються, а увага з особистісного розвитку, стосунків, духовності зміщується на матеріальні блага.
- 8 Постійна гонитва за новими речами, боязнь «бути не в тренді» можуть призвести до емоційного вигорання та невдоволення.
- 9 Навіть у «достатку» люди можуть відчувати себе самотніми, оскільки матеріальні речі не замінюють справжніх людських стосунків.
- 10 Звикання до певного рівня комфорту та задоволення, що вимагає постійного придбання речей для збереження того ж рівня щастя. Нова річ приносить радість лише на короткий час.
- 11 Перебільшене споживання може перерости на поведінкову залежність, аналогічну до інших залежностей.

§ 14. Поняття «сталий розвиток... Мета сталого розвитку.



Проаналізуйте й обговоріть подані висловлення ваших однолітків про поведінку відповідальних споживачів / споживачок щодо сталого споживання. Чи згодні ви з ними? Доповніть їх прикладами з власного досвіду.



— *Завжди запитую себе, чи справді мені ця річ потрібна. Це є примхою чи дійсною потребою?*

— *А ще мені говорили, що потрібно дізнатися історію створення цієї речі. Де вона була вироблена? Чи були умови праці прийнятними?*

— *У нашій родині є правило: ремонт замість викидання. Це екологічніше та вигідніше.*

— *Я вважаю, що краще купити одну якісну річ, яка слугуватиме довго, ніж багато дешевих, які швидко вийдуть з ладу. Це зекономить гроші та зменшує кількість сміття.*

— *Усі в родині відповідально ставляться до економії ресурсів: завжди перекривають воду, поки чистять зуби, приймають швидкий душ.*



Кроки до успіху

Кожне ваше рішення як споживача / споживачки має значення. Критичне оцінювання надмірності потреб і відповідальне ставлення до споживання — це не лише тренд, а й життєва необхідність для збереження нашої планети та забезпечення кращого майбутнього для всіх. Кожний / кожна з вас щодня приймає безліч рішень: що купити, що з'їсти, як провести вільний час. Ці, здавалося б, дрібні рішення насправді мають величезний вплив на ваше життя, життя інших людей і здоров'я нашої планети. Бути відповідальним споживачем / відповідальною споживачкою означає робити вибір, який приносить користь усім: вам, вашим близьким і всьому світу. Це і є суть сталого споживання.

Щоб наша планета залишалася чистою та здоровою, дуже важливо виробляти якомога менше сміття. Для цього існує просте й ефективне правило, яке називають 3R-Reduce, Reuse, Recycle: Зменшуйте (Reduce). Купуйте менше, обирайте товари без зайвого упакування. Використовуйте повторно (Reuse). Використовуйте багаторазові сумки для покупок, пляшки для води, контейнери для їжі. Даруйте речі, якими не користуєтеся. Переробляйте (Recycle). Сортуйте сміття (пластик, папір, скло, метал, органічні відходи), якщо у вашому населеному пункті є така можливість. Дізнайтеся, де є пункти прийому вторсировини.

А ще купуйте місцеві продукти: це зменшує «вуглецевий слід» від транспортування і підтримує місцевих виробників. Обирайте продукти з маркуванням «еко», «органік»: це товар, який не шкодить довкіллю. Розповідайте друзям і родині про

стале споживання, беріть участь в екоініціативах: прибирайте сміття, саджайте дерева, долучайтеся до екологічних проєктів у школі чи громаді.

Запитання та завдання

1. Що таке *мета сталого розвитку*?
2. Чому бажання не завжди означає потребу?
3. Що таке *стале споживання*?



Обговоріть із батьками чи близькими людьми про участь вашої родини в екоініціативах. Підготуйте стіннівку про стале споживання.



Знайдіть цікаву інформацію про видатних людей різних професій. Поцікавтеся, які саме здібності допомогли їм досягти успіху в житті. Розробіть мініпроєкт на тему «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації».

§15 Самовизначення та вибір професії

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім; • формування особистості; • формування самооцінки та характеру, створення власного гнучкого плану професійного майбутнього; • ринок праці, законодавство про працю.

- Пригадайте складники самовизначення: життєве, особистісне, соціальне, професійне.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Найголовніше в житті — це визначити власні цінності та жити відповідно до них, а не відповідно до очікувань інших» (Арістотель).

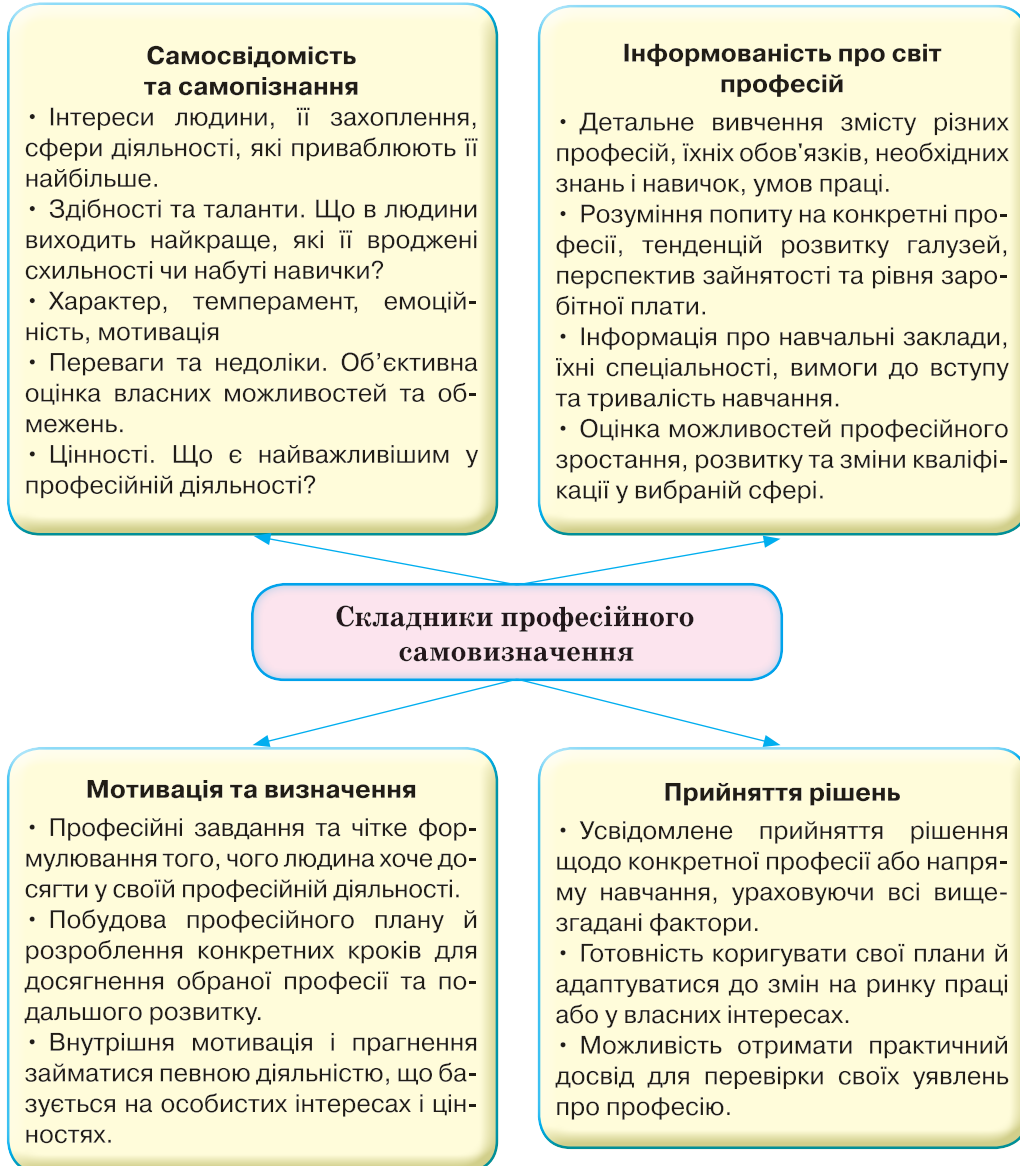
Самовизначення та вибір професії

Життя людини — це нескінченний шлях пошуку й пізнання. Одним із найважливіших його етапів є самовизначення. Це не просто вибір майбутнього фаху, а глибинний процес усвідомлення себе, своїх цінностей, талантів і прагнень, що в кінцевому підсумку веде до вибору професії. Справжнє професійне самовизначення починається із самопізнання. Це час, коли молода людина має замислитися: «Що мені справді цікаве? До чого лежить душа? Які мої переваги, а над чим потрібно працювати?» Відповіді на ці запитання — перший крок до формування життєвих орієнтирів у подальшому виборі. Важливо зрозуміти, що професія — це не тільки робота, а спосіб життя. Вона має приносити задоволення, бути джерелом розвитку та натхнення. Коли людина займається улюбленою справою, тоді робота стає для неї не тягарем, а творчим процесом, де можна максимально розкрити свій потенціал. Саме тому так важливо обирати професію не лише розумом, а й серцем. Сучасний світ пропонує безліч професій, і розгубитися в цьому розмаїтті досить легко. Тут

на допомогу приходять інформованість і дослідження. Потрібно вивчати ринок праці, спілкуватися з фахівцями різних галузей, відвідувати дні «відкритих дверей», навіть спробувати себе у волонтерських проєктах чи стажуваннях. Такий досвід допомагає розвіяти міфи й отримати реальне уявлення про ту чи іншу сферу. Це дає змогу зробити вибір, який буде не лише бажаним, а й реалістичним.



Обговоріть подані на схемі основні складники професійного самовизначення для підлітків. Поміркуйте, які навички й уміння вам потрібно набути для активного пошуку себе та визначення свого життєвого шляху.



Самовизначення та вибір професії — це безперервний процес. Світ змінюється, і разом із ним можуть змінюватися ваші інтереси й можливості. Здатність до навчання та адаптації — це риси, які стануть у пригоді незалежно від обраного шляху. Правильно обрана професія, що ґрунтується на глибокому самовизначенні, дарує людині відчуття сенсу, реалізованості та гармонії в житті. Це той фундамент, на якому будується щасливе й успішне майбутнє.



Професійне самовизначення — це усвідомлений та цілеспрямований вибір людиною свого місця у світі професій, формування особистісного ставлення до професійної діяльності й побудова власного професійного шляху. Це динамічний і довготривалий процес, що формується протягом життя людини.

Взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім

Життя — це багатогранна система, де кожна її частина впливає на інші, створюючи унікальну цілісність. Професійне зростання, особистісний розвиток і сімейне благополуччя є трьома основними сферами, що формують ваше майбутнє. Їхній взаємозв'язок є настільки глибоким, що ігнорування хоча б однієї з них неминуче призведе до дисбалансу та незадоволення.

Професійне майбутнє, безперечно, відіграє основну роль у вашому житті. Професійна реалізація дає людині не лише фінансову незалежність, а й відчуття значущості та самореалізації. Успішна кар'єра може стати джерелом гордості, мотивації та впевненості в собі. Проте надмірна зосередженість на роботі може призвести до емоційного вигорання та нехтування іншими важливими сферами життя.

Особисте майбутнє — це про ваш внутрішній світ, самопізнання, розвиток інтересів, хобі та мрій. Воно включає психічне та фізичне здоров'я, здатність до саморефлексії та постійного вдосконалення. Людина, яка дбає про свій особистісний розвиток, як правило, є більш впевненою, щасливою та здатною долати труднощі. Ці якості позитивно впливають на її професійну діяльність, сприяючи креативності, ефективності та лідерським якостям. Задоволення від особистого життя, реалізація своїх захоплень допомагає зняти стрес від щоденних викликів. Знехтування особистим розвитком, навпаки, може призвести до апатії, втрати мотивації, що негативно позначиться як на роботі, так і на стосунках із рідними.

Сімейне майбутнє є, можливо, найчутливішою ланкою в цьому ланцюжку. Сім'я — це підтримка, затишок, місце, де ми можемо бути справжніми, отримувати та дарувати любов. Міцні сімейні стосунки є джерелом сили, що допомагає долати професійні невдачі й особисті ви-

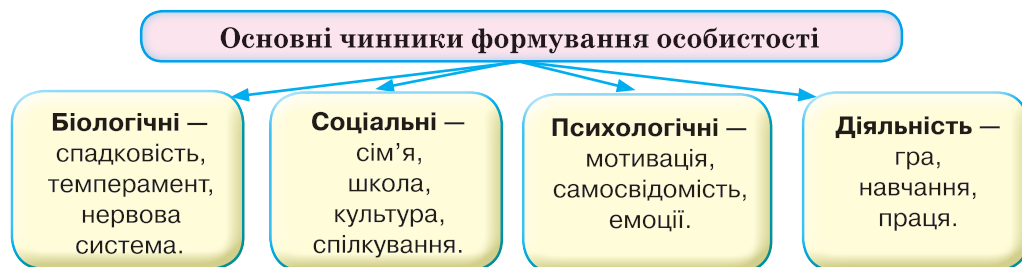
клики. З іншого боку, нестабільність у професійній сфері або відсутність особистісного задоволення може створити напруження в родині. Наприклад, постійний стрес на роботі може впливати на атмосферу в сім'ї. Або ж відсутність часу на спільне дозвілля через надмірну завантаженість на роботі може призвести до відчуження між членами сім'ї.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Якщо людина прибирає вулиці, вона повинна це робити так само, як Мікеланджело малював, або Бетховен створював музику, або Шекспір писав поезію» (М. Лютер Кінг-молодший).

Формування особистості

Особистість — це система соціально значущих якостей індивіда, міра володіння ним соціальними цінностями та його здібності до реалізації цих цінностей. Кожна людина — конкретна особистість, для якої характерне те чи інше ставлення до себе людей, явищ, предметів, певна поведінка в межах життєвих ситуацій. Формування особистості — це безперервний шлях до пізнання себе, розвитку потенціалу та знаходження власного місця у світі.



Перші та найважливіші цеглинки у фундамент особистості закладають ще в дитинстві. Родина, її цінності, стиль виховання, емоційна атмосфера — усе це відіграє вирішальну роль у формуванні базових рис характеру, світогляду й емоційного інтелекту. Саме тут дитина вперше вчиться взаємодіяти з іншими, розуміти норми та правила, розвивати емпатію. Поза родиною значний вплив мають дошкільні й шкільні за-





клади, де відбувається соціалізація, розширюється коло спілкування, формуються перші дружні стосунки й інтереси. Учителі, однолітки, різноманітні позакласні заходи — кожний із цих елементів впливає на становленні юної особистості.

Проте формування особистості не обмежується дитячими роками. Підлітковий вік є періодом інтенсивного пошуку ідентичності, бунту проти авторитетів, експериментів із соціальними ролями та

цінностями. Це час, коли підліток починає активно усвідомлювати себе як окрему індивідуальність, відділяючи себе від батьків та оточення. У цей період вирішальне значення набуває самовизначення — уміння робити власний вибір, брати на себе відповідальність за свої вчинки та формувати власні переконання.

Надалі, уже в дорослому віці, особистість продовжує розвиватися під впливом професійної діяльності, побудови власних сімейних стосунків, життєвих викликів і криз. Кожний успіх і кожна невдача, кожна радість і кожне розчарування — це уроки, що шліфують характер, розширюють світогляд і збагачують внутрішній світ. Самоосвіта, читання, подорожі, спілкування з різними людьми — усе це сприяє особистісному зростанню. Зріла особистість — це не лише сума набутих знань і навичок, але й мудрість, уміння адаптуватися до змін, здатність до саморефлексії та постійного самовдосконалення.



Найважливішою характеристикою особистості є її спрямованість, що визначає мету, яку ставить перед собою людина; властиві їй прагнення та мотиви, відповідно до котрих вона діє; інтереси, якими вона керується у своїй діяльності. Людина часто робить не тільки те, у чому відчуває безпосередню потребу, і не тільки те, що її цікавить. Поведінку людини регулюють і визначають ще й моральні мотиви, почуття обов'язку, вимоги суспільства тощо (*пригадайте вивчене*).



Якості особистості — це риси, які визначають, як людина мислить, поводить, спілкується та реагує на світ навколо. Обговоріть подані ситуації, які допомагають формувати важливі якості. Як це впливає на формування особистості в підлітковому віці? Як будуть розвиватися ці ситуації після прийняття рішення учасниками подій?

1. Вибір між друзями та правилами.

Уявіть, що ваш друг / подруга просить вас допомогти йому / їй на контрольній роботі та підказати відповідь, хоча ви знаєте, що це непра-

вильно й суперечить правилам школи, академічній доброчесності. Він / вона каже: «Ти ж мій найкращий друг / моя найкраща подруга, допоможи!»

Як вплине на формування особистості та чого навчить моральний вибір, відповідальність, принциповість, цінність дружби?

2. Проектна робота в команді.

Учитель / учителька дає завдання виконати спільний проект. У вашій групі є лідер, який хоче робити все сам, та учень або учениця, який / яка постійно відволікається і не виконує свою частину роботи. Вам потрібно здати якісний проект вчасно.

Як вплине на формування особистості та чого навчить комунікація та співпраця, лідерські якості або вміння бути частиною команди, вирішення конфліктів, відповідальність за спільний результат?

3. Несправедлива оцінка або звинувачення.

Ви доклали багато зусиль для написання твору чи виконання завдання, але отримали нижчу оцінку, ніж очікували, або вас несправедливо звинуватили в тому, чого ви не робили.

Як вплине на формування особистості та чого навчить відстоювання власної думки: стійкість до несправедливості, аналіз помилок, самооцінка?

4. Допомога іншому.

Ви бачите, як ваш однокласник / ваша однокласниця переживає, бо не зроблене домашнє завдання. Або, можливо, новий учень / нова учениця в класі почувається самотнім / самотньою.

Як впливає на формування особистості емпатія та співчуття, проактивність, соціальна відповідальність, доброта та людяність?

Ситуації, які ви сьогодні вивчали, є лише кількома прикладами того, як повсякденне шкільне життя стає справжнім тренажером для формування сильної, упевненої та відповідальної особистості. Важливо не уникати таких моментів, а вчитися на них, набувати життєвих навичок, рефлексувати та робити висновки.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Будь собою: усі інші ролі вже зайняті» (О. Вайльд).

Формування самооцінки та характеру

Людська особистість — це динамічна, змінна конструкція, яка безперервно будується і перебудовується впродовж усього життя. Серед найважливіших «цеглин» цієї конструкції — самооцінка та характер. Вони нерозривно взаємопов'язані й формуються під впливом безлічі факторів: від сімейного виховання та шкільного середовища до особистого досвіду й внутрішніх роздумів. Вони допоможуть визначити, як ви взаємодієте зі світом, як реагуєте на його виклики (*пригадайте вивчене раніше*).

Самооцінка — це, по суті, ваше внутрішнє дзеркало. Це те, як ви сприймаєте себе, оцінюєте свої здібності та недоліки. Вона може бути адекватною, завищеною або заниженою, і кожний із цих типів має свої наслідки.

Адекватна самооцінка — це фундамент упевненості. Людина з такою самооцінкою усвідомлює свої переваги, аналізує недоліки, не боїться помилятися і здатна вчитися на своєму досвіді. Вона відкрита до критики. Це дає змогу їй ставити реалістичні завдання, брати на себе відповідальність і бути стійкою до життєвих негараздів.

Занижена самооцінка негативно впливає на людину. Їй постійно здається, що вона недостатньо розумна чи талановита. Це призводить до невпевненості, страху перед новими викликами, уникнення ризиків і постійного пошуку зовнішнього схвалення. Така самооцінка часто є наслідком негативного досвіду, критики або порівняння з іншими. Вона може заважати розкриттю потенціалу й обмежувати життєві можливості.

Завищена самооцінка проявляється в надмірній самовпевненості, зарозумілості та нездатності визнавати власні помилки. Такій людині важко приймати критику, вона схильна переоцінювати свої здібності й недооцінювати інших. Це може призвести до конфліктів у стосунках і нереалістичних очікувань від життя.

Формування самооцінки розпочинається з дитинства. Слова батьків, реакції вчителів, успіхи та невдачі в школі, стосунки з однолітками — усе це залишає свій відбиток. Важливо, щоб оточення надавало підтримку, указувало на успіхи, а також конструктивно критикувало, фокусуючись на діях, а не на особистості. Згодом, дорослішаючи, ви самі будете формувати самооцінку, аналізуючи свій досвід. Формування самооцінки — це безперервний процес самопізнання, прийняття та розвитку, який ґрунтується на внутрішній силі, вірі у власну цінність і здатності долати труднощі незалежно від зовнішніх обставин.



Проаналізуйте подані ситуації. Обговоріть, де йдеться про адекватну, завищену чи занижену самооцінку. Запропонуйте поради та план дій для корекції самооцінки підлітків на прикладі власного життєвого досвіду.

1. Учениця добре підготувалася до контрольної роботи. Вона відчувала хвилювання, але була впевнена у своїх знаннях. Якщо завдання виявляється складним, вона спокійно перечитує його, аналізує різні підходи, а якщо не виходить, переходить до наступного, знаючи, що доклала максимум зусиль. Після отримання хорошої оцінки дівчина задоволена результатом, а якщо оцінка нижча, аналізує помилки, не звинувачуючи себе надмірно.

2. Підліток вважає себе найкращим у спортивній команді, навіть якщо у нього невисокі результати. Він може ігнорувати поради тренера, відмовляється від важких вправ, покладаючись лише на «природний талант». У разі поразки звинувачує інших членів команди або суддів, може висміювати суперників.

3. У спілкуванні ваш одноліток соромиться висловлювати свою думку, боїться, що його висміють або засудять. Він уникає нових знайомств, може почуватися «невидимим» у класі. Йому важко відмовити іншим, навіть якщо це шкодить йому, хлопець постійно шукає зовнішнього схвалення, щоб відчувати себе потрібним. Навіть незначна критика може повністю зіпсувати йому настрій та позбавити бажання щось робити.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Характер подібний до дерева, а репутація — до його тіні» (А. Лінкольн).

Якщо самооцінка — це те, як ми себе бачимо, то **характер** — це те, ким ми є насправді. Це сукупність стійких психологічних рис, які визначають поведінку людини в типових ситуаціях. Це наш внутрішній моральний компас, наші цінності, наша здатність долати труднощі, проявляти співчуття чи наполегливість.

Характер проявляється у вольових якостях (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість), моральних якостях (чесність, відповідальність, доброта, справедливість) та емоційних якостях (стресостійкість, оптимізм). Формування характеру також розпочинається рано й продовжується все життя.

Формування характеру

Виховання. Цінності, які закладаються в сім'ї, є наріжним каменем. Приклади батьків, їхні настанови, спільне переживання подій — усе це формує уявлення про те, що є правильним, а що ні.

Соціальний досвід. Взаємодія з однолітками, учителями, іншими дорослими, участь у громадському житті — усе це вимагає адаптації, компромісів, проявів лідерства або вміння працювати в команді.

Особистісні виклики. Саме у складних ситуаціях, коли доводиться долати перешкоди, робити важкий вибір або виходити із зони комфорту, характер загартовується, як сталь. Кожна перешкода, яку ви долаєте, кожна невдача, після якої ви робите висновок, додає сили вашим внутрішнім якостям.

Саморефлексія та свідомий вибір. З віком людина стає здатною аналізувати свою поведінку, свої реакції та свідомо працювати над собою. Бажання стати кращою, подолати власні недоліки — це потужний рушій для формування сильного характеру.

Самооцінка та характер не існують окремо. Здорова самооцінка дає сміливість проявляти такі риси характеру, як рішучість та ініціативність. Людина, яка вірить у себе, не боїться ризикувати й учитися на помилках. Сильний характер — з його наполегливістю, відповідальністю та

чесністю — сприяє формуванню адекватної самооцінки, оскільки успіхи, досягнуті завдяки цим якостям, підтверджують власну цінність та ефективність.

Наприклад, якщо людина з низькою самооцінкою боїться виступати публічно, то формування характеру завдяки вольовим зусиллям (цілеспрямованість, рішучість) може допомогти їй подолати цей страх. Кожний успішний виступ, навіть невеликий, поступово підвищуватиме її самооцінку. І навпаки, людина з високою самооцінкою, але без сформованого характеру (наприклад, безвідповідальна), може зазнати невдачі, що потім негативно позначиться на її уявленні про себе.

Створення власного гнучкого плану професійного майбутнього

Створення гнучкого плану професійного майбутнього — це не просто бажання, а необхідність у сучасному світі, що постійно змінюється. Це дасть вам змогу адаптуватися до нових реалій, використовувати можливості, що виникають, і залишатися конкурентоспроможними на ринку праці. Замість жорсткого плану, ви створюєте гнучку дорожню карту, яка допоможе вам коригувати курс.



Пригадаймо схему про основні складники професійного самовизначення та розгляньмо приклад підлітків, які мріють про медицину (додаток 7). Вони розуміють, що шлях довгий і складний, тому хочуть створити гнучкий план.

Скористайтеся додатком і на поданому прикладі переконайтеся, що навіть у такій традиційній і вимогливій сфері, як медицина, можна створити гнучкий план, який дасть можливість адаптуватися до викликів, знаходити нові можливості та реалізовувати себе, навіть якщо початковий шлях змінюється.

Створіть свій власний план відповідно до вашого професійного майбутнього.

Ринок праці. Вибір майбутньої професії. Законодавство про працю

Український ринок праці є динамічним і зазнає значних змін, особливо після повномасштабного вторгнення. Війна призвела до значного відтоку населення, особливо жінок і дітей, за кордон. Це створює дефіцит робочої сили в багатьох галузях, особливо кваліфікованих кадрів. Зростає попит на спеціалістів в оборонній промисловості, будівництві (особливо з відновленням), медицині та логістиці. Водночас деякі традиційні галузі можуть відчувати спад або трансформацію. Зростає популярність дистанційної роботи (мал. 29), фрілансу, проектної зайнятості. Це дає більше свободи, але вимагає від працівників самодисципліни та вміння адаптуватися.

Українська ІТ-галузь продовжує залишатися однією з провідних, створюючи багато робочих місць та експортний потенціал. Через зміни на ринку праці і появу нових технологій постійне навчання та перекова-



Мал.29. Дистанційна робота

ліфікація стають нормою. Попри дефіцит кадрів у деяких сферах, рівень безробіття залишається викликом, особливо для певних категорій населення.



Обговоріть та проаналізуйте подану інформацію на схемі (за інформацією Work.ua).

Кого шукають роботодавці

Категорія	Найпопулярніші категорії	Кількість вакансій
Сфера обслуговування	13 317	
Робочі спеціальності, виробництво	12 782	
Продаж, закупівля	9966	
Роздрібна торгівля	9603	
Логістика, склад, ЗЕД	7959	
Керівництво середньої ланки	7111	
Готельно-ресторанний бізнес, туризм	7035	
Транспорт, автобізнес	6068	
Бухгалтерія, аудит	5664	
Медицина, фармацевтика	5185	

Посада	Найпопулярніші посади	Кількість вакансій
Менеджер у шоу-рум	7243	
Продавець-консультант	6831	
Менеджер із продажу	4748	
Агент із продажу	4619	
Онлайн-консультант	4564	
Водій	3457	
Адміністратор	2939	
Бухгалтер	2730	
Касир	2472	
Кухар	2342	

Основним документом, що регулює трудові відносини в Україні, є Кодекс законів про працю (КЗпП). Проте протягом останніх років до нього внесено багато змін, а також прийнято нові закони, які регулюють окремі аспекти трудових відносин.

Трудовий договір. Із 2022 р., за деякими винятками, трудовий договір укладають у письмовій формі. Це захищає права обох сторін. Укладають трудові угоди безстрокові, на визначений строк, сезонні, з нефіксованим робочим часом. Випробувальний термін — максимум 3 місяці (для робітників — 1 місяць).

Робочий час і час відпочинку. Тривалість робочого часу — понад 40 год на тиждень. Скорочена тривалість для окремих категорій (неповнолітні, шкідливі умови). Надурочні роботи оплачуються в подвійному розмірі. Відпустки: щорічна основна відпустка не менше 24 календарних днів. Також є додаткові, навчальні, соціальні відпустки.

Оплата праці. Мінімальна заробітна плата встановлюється державою і є обов'язковою для всіх роботодавців. Строки виплати — не рідше двох разів на місяць. Заробітна плата підлягає індексації у зв'язку зі зростанням цін.

Права працівників: на працю; на безпечні умови праці; на своєчасну та повну виплату заробітної плати; на соціальне страхування; на об'єднання в професійні спілки; на захист від дискримінації.

Обов'язки працівників: дотримання трудової дисципліни; добросовісне виконання своїх обов'язків.

Звільнення: за власним бажанням, за угодою сторін, за ініціативою роботодавця (за порушення, скорочення штату тощо). Порядок звільнення чітко регламентований процедурами та виплатами.

Дотримання вимог охорони праці. Охорона праці. Обов'язок роботодавця забезпечувати безпечні умови праці; проведення інструктажів, медичних оглядів; забезпечення засобами індивідуального захисту.

Відповідальність: *дисциплінарна відповідальність:* догана, звільнення; *матеріальна відповідальність:* за шкоду, заподіяну підприємству; *адміністративна та кримінальна відповідальність:* за порушення законодавства про працю (наприклад, затримання зарплати, порушення норм охорони праці).

Кроки до успіху

Саме в професії людина має змогу реалізувати свій потенціал і знайти своє покликання. На перший погляд, вибір професії може здатися прагматичним рішенням — обрати те, що добре оплачується або має попит на ринку праці. Проте такий підхід нерідко призводить до розчарувань і відчуття внутрішньої порожнечі.

Майбутнє кожного / кожної з вас залежить від того, наскільки ви здатні інтегрувати професійні амбіції, сімейні цінності й особисті прагнення в єдину життєву стратегію. Гармонія між цими сферами — це не ідеал, а реальна мета, яку потрібно плекати щодня.

Формування самооцінки та характеру — це безперервний процес. Ми ніколи не припиняємо вчитися, зростати та змінюватися. Кожний день, кожна взаємодія, кожне прийняте рішення — це можливість удосконалити свою самооцінку й загартувати характер. Важливо бути свідомими цього процесу, прагнути до самопізнання, сприймати себе, але водночас працювати над собою. Адже саме гармонійне поєднання здорової самооцінки та сильного характеру є ключем до повноцінного та щасливого життя.

Запитання та завдання

1. Який існує взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім?
2. Як формуються самооцінка та характер особистості?
3. Які основні складники ви будете враховувати, коли створюватимете власний план професійного майбутнього?



Обговоріть з батьками та близькими людьми вивчене на уроці та запитайте в них, як вони визначалися з професією.



Знайдіть інформацію про соціальні й економічні можливості та виклики сучасного суспільства.

§16 Соціальні й економічні можливості та виклики сучасного суспільства

На цьому уроці ви дізнаєтеся про: • соціальні й економічні можливості та виклики сучасного суспільства; • розуміння важливої ролі грошей у нашому житті; • особисті фінанси та державні витрати; взаємодію сім'ї та держави; • довгострокове фінансове планування; • сутність волонтерської діяльності, значення волонтерського руху в Україні.

- Пригадайте, що таке чинники фінансового становища, які мають позитивний вплив на здоров'я і добробут.

Соціальні й економічні можливості та виклики сучасного суспільства

Сучасне суспільство ніколи не стоїть на місці, а завжди рухається вперед. Що ж змушує його змінюватися? По-перше — нові технології. Телефони, комп'ютери, інтернет, штучний інтелект — усе це з'являється і розвивається так швидко, що змінює ваше життя щодня. По-друге — глобалізація. Це означає, що всі країни та люди світу стають ближчими одне до одного. Ми купуємо товари з різних куточків світу, спілкуємося з людьми з інших країн і дізнаємося про їхні культури. І потретє, це зміни в тому, як люди живуть і думають. Те, що було важливим для попередніх поколінь, може бути вже не таким важливим для вас.

З'являються нові ідеї та цінності. Ці постійні зміни приносять вам багато цікавого та корисного — це ваші можливості. Але вони також створюють і певні труднощі, які називають *викликами*. Щоб жити в цьому світі успішно, вам потрібно добре розуміти й можливості, і виклики, а також шукати найкращі рішення.

Економічні можливості. Однією з найвизначніших економічних можливостей сучасності є цифрова трансформація. Інтернет, штучний інтелект, дані й автоматизація відкривають шлях до нових галузей промисловості, створюють інноваційні бізнес-моделі та підвищують продуктивність у вже наявних секторах. Електронна комерція, фріланс-платформи та гігантська економіка дають можливість людям краще працювати, отримувати доступ до ширшого ринку та реалізовувати свої таланти незалежно від географічного розташування. Глобалізація, незважаючи на свої виклики, також сприяє розширенню ринків та інтенсифікації міжнародної торгівлі, що може привести до зростання добробуту й обміну знаннями між країнами. Крім того, доступ до інформації та освіти ніколи не був таким широким. Онлайн-курси, відкриті освітні ресурси й доступність наукових досліджень дають змогу мільйонам людей підвищувати свою кваліфікацію, набувати нових навичок та адаптуватися до мінливих вимог ринку праці. Це створює потужний фундамент для інноваційного розвитку й підприємництва, адже знання є основним ресурсом сучасної економіки.

Економічні виклики. Одним із найгостріших економічних викликів є зростання економічної нерівності. Автоматизація та штучний інтелект, хоча й створюють нові робочі місця, також загрожують витісненню робітників із низькокваліфікованих професій. Це може призвести до збільшення прірви між висококваліфікованими фахівцями та тими, хто не має необхідних навичок, посилюючи соціальне напруження. Іншим значним викликом є нестабільність світової економіки. Фінансові кризи, торговельні війни та геополітичні конфлікти можуть мати руйнівні наслідки для економічного зростання та стабільності. Також потрібно згадати про виснаження природних ресурсів і зміну клімату, що створює довгострокові загрози для економічного процвітання та вимагає кардинальних змін у моделях виробництва й споживання.

Соціальні можливості. У соціальній сфері сучасність пропонує унікальні можливості для розширення прав і свобод особистості. Соціальні мережі та цифрові платформи дають можливість людям вільно висловлювати свої думки, об'єднуватися за інтересами й брати участь у суспільному житті. Це сприяє розвитку громадянського суспільства та посиленню його ролі в формуванні державної політики. Глобалізація також сприяє культурному обміну та взаєморозумінню. Подорожі, міграція і доступ до медіа з різних країн допомагають руйнувати стереотипи, збагачувати культурний ландшафт і сприяти толерантності. Можливість самореалізації через доступ до різноманітних професій, освітніх програм і творчих

платформ є ще однією важливою соціальною можливістю для людей, що можуть розкрити свій потенціал.

Соціальні виклики. Інформаційне перевантаження та поширення дезінформації в цифрову епоху стають серйозною загрозою для суспільної злагоди й об'єктивного сприйняття реальності. «Ехо-камери» та «бульбашки фільтрів» у соціальних мережах можуть призводити до поляризації суспільства та поглиблення розбіжностей.

Зростання соціальної ізоляції та погіршення психічного здоров'я, попри розвиток комунікаційних технологій, є ще одним викликом. Надмірне використання цифрових пристроїв і віртуальне спілкування іноді замінюють реальну людську взаємодію, що може призвести до відчуття самотності та депресії. Порушення приватності та кіберзлочинність також становлять серйозну загрозу для особистої безпеки й суспільної довіри в цифрову еру.



Обговоріть подану вище інформацію та проведіть дискусію. Скористайтеся поданими запитаннями для обговорення.

Пізнаємо себе

Як сучасні технології впливають на ваше психічне здоров'я та соціальні зв'язки?
Які особистісні якості стають найважливішими для успішного життя в умовах постійних змін і невизначеності?
Чи достатньо онлайн-освіти, щоб забезпечити якісну підготовку для всіх, чи є її обмеження?
Які найбільші переваги та недоліки глобалізації ви відчуваєте особисто у своєму повсякденному житті?
Чи може глобалізація сприяти зміцненню миру та взаєморозумінню між народами, чи, навпаки, посилювати конфлікти? Поясніть свою думку.
Що ви вже сьогодні можете й повинні робити, щоб використати можливості та мінімізувати виклики майбутнього?

Розуміння важливої ролі грошей у житті

Гроші — це не просто металеві монети чи паперові купюри. Це винахід людства, який виконує кілька важливих функцій у сучасному суспільстві, даючи змогу ефективно обмінюватися товарами, послугами та зберігати цінності.

Слово *грів* походить від латинського «гроссус» — *великий*. Офіційною національною валютою в Україні є *гривня*.

Гроші відіграють важливу роль у житті та розвитку суспільства. Насамперед вони є універсальним інструментом задоволення базових потреб людей. Без них неможливо уявити придбання



їжі, одягу й оплати житла чи доступ до медичних послуг. У суспільстві, де бартерний обмін давно відійшов у минуле, гроші слугують єдиним прийнятним засобом для отримання необхідних для життя ресурсів. Вони дають змогу забезпечити вам і вашим близьким мінімальний рівень комфорту, безпеки та добробуту.

Крім задоволення базових потреб, гроші відкривають шлях до самореалізації та здійснення мрій. Якісна освіта, подорожі світом, розвиток хобі, започаткування власної справи, інвестиції в здоров'я чи саморозвиток — більшість цих прагнень вимагає певних фінансових вкладень. Гроші перетворюються на ресурс, що розширює ваші горизонти, даючи вам змогу розвивати потенціал і прагнути до кращого життя.

Важлива функція грошей також полягає в забезпеченні стабільності та захисту від непередбачуваних обставин. Наявність заощаджень створює фінансову «подушку безпеки» для того, щоб упоратися з раптовими викликами, такими як хвороба, втрата роботи чи надзвичайна ситуація. Це надає відчуття впевненості в завтрашньому дні, знижує рівень стресу та дає можливість приймати обдумані рішення, не перебуваючи під тиском обставин.

Функції грошей

Міра вартості

Користуючись грішми, ви можете визначати вартість товарів. У класичних теоріях це пов'язано із золотим еквівалентом, який історично був основою грошової одиниці.

Засіб обігу

Гроші є посередником у товарному обміні, замінюючи бартер. Це дає змогу розділити акт купівлі та продажу в часі й просторі.

Засіб платежу

Гроші використовують для погашення боргів, сплати податків, ренти тощо. Ця функція стала особливо важливою в умовах розвитку кредитних відносин.

Засіб накопичення коштів

Гроші можуть вилучати з обігу для накопичення, особливо у формі золота. Це історично було способом збереження вартості, хоча паперові гроші менш стабільні через інфляцію.

Світові гроші

У міжнародній торгівлі гроші відіграють роль засобу міжнародних розрахунків, часто у формі золота або домінуючих валют (наприклад, долара США).

Як навчитися плануванню та контролю доходів і витрат? Для підлітків гроші це не просто кишенькові витрати. Пригадаймо, кишенькові витрати — це гроші, які діти отримують для особистого використання,

задоволення своїх невеликих потреб або бажань. Вони стають не лише засобом для задоволення особистих потреб, а й інструментом для здобуття більшої самостійності, підготовки до дорослого життя та формування фінансової грамотності.



Моделюємо ситуацію. Виконайте ситуаційні завдання, які допоможуть вам не лише знайти «правильну» відповідь, а спонукатимуть до глибокого аналізу, критичного мислення та формування власних принципів щодо грошей та їхньої ролі в житті. Складіть план ваших дій.

1. Довгострокове планування.

Ви мрієте про поїздку за кордон за освітньою програмою, яка коштує 15 000 грн. До початку програми залишилося 6 місяців. Ваші батьки готові дати половину суми (7500 грн), але решту вам потрібно заробити або заощадити самостійно. Наприклад, ви отримуєте 800 грн кишенькових грошей на місяць, є можливість підробляти репетиторством за 150 грн / год.

Скільки грошей вам потрібно заощадити / заробити щомісяця, щоб досягти мети? Які зміни вам доведеться внести у свій спосіб життя, щоб зібрати необхідну суму? Чи готові ви піти на такі «фінансові жертви» заради своєї мрії? Як ви оцінюєте значущість цієї програми порівняно з поточними розвагами чи покупками?

2. Фінансова відповідальність.

Ви погодилися допомогти другу організувати подію (наприклад, шкільний бал, благодійний ярмарок) і відповідаєте за закупівлю певних матеріалів. Його батьки дали вам на це 2000 грн. Однак, скориставшись «дуже вигідною» пропозицією знайомих, ви вклали 500 грн у «швидкий заробіток» через сумнівну онлайн-платформу, яка обіцяла подвоїти гроші за день. Ви втратили ці 500 грн, і тепер не вистачає коштів на всі необхідні матеріали.

Як ви вийдете із цієї ситуації, ураховуючи, що відповідаєте перед другом і маєте вкластися в бюджет? Чи зізнаєтеся його батькам або другу у своїй помилці? Які можуть бути наслідки такого рішення? Які висновки ви зробили щодо ризикованих інвестицій та фінансової відповідальності?

3. Гроші й етичні дилеми.

Ви знайшли гаманець із великою сумою грошей (наприклад, 3000 грн) і паспортом. З одного боку, ці гроші ви могли б використати для особистих витрат або навіть оплатити освітню програму. З іншого боку, ви знаєте, кому належить гаманець.

Що ви зробите в цій ситуації? Повернете гаманець чи скористаєтеся знахідкою? Які чинники впливатимуть на ваше рішення (особиста потреба в грошах, моральні принципи, страх відповідальності)? Як ваш вибір може вплинути на ваше самовідчуття та репутацію в майбутньому?

4. Фінансова незалежність.

Ви хочете стати більш фінансово незалежним / незалежною і вирішили знайти роботу на літо. Ваші батьки підтримують цю ідею, але пропонують зосередитися на навчанні та готові й надалі повністю забезпечувати ваші потреби, зокрема розваги й одяг.

Які переваги ви бачите в тому, щоб мати власний заробіток, незважаючи на повну підтримку батьків? Як ви поясните батькам свою мотивацію щодо фінансової незалежності? Як ви плануватимете поєднання роботи та навчання, щоб одне не заважало іншому? Чи можливий повний баланс, на вашу думку?

5. Перший досвід покупки в кредит.

Вам дуже потрібний новий потужний ноутбук для навчання та ігор, який коштує 25 000 грн. У вас є лише 10 000 грн заощаджень. Друг / подруга пропонує вам узяти ноутбук у розстрочку в магазині або скористатися «вигідною» пропозицією онлайн-кредиту без відсотків на перший місяць від мікрофінансової організації. Ваші батьки вважають, що вам ще рано брати на себе такі фінансові зобов'язання.

Як ви оціните ризики та переваги обох варіантів? Які запитання ви поставите продавцю / кредиту, щоб зрозуміти повну вартість покупки й умови погашення? Чи потрібно вам іти на такий крок без згоди батьків? Які потенційні наслідки це може мати для ваших стосунків із ними та для вашої фінансової репутації? Які альтернативні варіанти ви можете розглянути, щоб отримати ноутбук (наприклад, ще накопичити, знайти підробіток)?

6. Благодійність і соціальна відповідальність.

У вашому місті сталася надзвичайна ситуація (наприклад, пожежа, військові руйнування). Оголошено збір коштів для постраждалих. Ви маєте 600 грн, які збирали на квиток на концерт улюбленого артиста. Друзі активно долучаються до збору, публікуючи пости в соцмережах.

Що ви зробите із цими грошима? Чи пожертвуєте частину або всю суму? Як ви знайдете баланс між особистими бажаннями та потребами інших людей? Чи є інші способи допомогти, окрім фінансової підтримки (наприклад, волонтерство, поширення інформації)? Як це співвідноситься з вашою фінансовою допомогою? Як цей вчинок може вплинути на ваше самовідчуття та ставлення до грошей?

7. Фінанси та стосунки з друзями.

Ви часто гуляєте разом із друзями. Зазвичай гроші ви ділите порівну, навіть якщо хтось витратив менше. Наприклад, ви плануєте взяти лише каву, а друзі хочуть замовити повноцінний обід із десертом, що буде коштувати дорожче.

Як ви запропонуєте розділити рахунок, щоб це було справедливо, але не образило друзів? Чи відчуваєте ви тиск, коли друзі витрачають

більше, ніж ви можете /хочете? Як із цим упоратися? Як відверте обговорення фінансових можливостей може вплинути на дружбу? Які правила ви вважаєте справедливими для фінансових питань у дружбі?

Особисті фінанси та державні витрати

Особисті фінанси та державні витрати функціонують окремо, проте між ними існує тісний взаємозв'язок, що впливає на добробут громадян і стабільність країни.



Особисті фінанси — це сукупність грошових ресурсів, які людина або домогосподарство отримує, витрачає, заощаджує, інвестує та захи-

Розділ 3. ДОБРОБУТ

щає для забезпечення своїх поточних потреб і досягнення майбутніх фінансових завдань. Особисті фінанси формують платоспроможний попит, який стимулює економіку, а також є джерелом податкових надходжень до державного бюджету.

Державні витрати — це грошові витрати уряду країни (центральных органів влади й органів місцевого самоврядування), які держава використовує для виконання функцій та забезпечення суспільних потреб. Джерела державних витрат це переважно податки на доходи фізичних осіб, ПДВ, акцизи, податок на прибуток підприємств, митні збори, доходи від державної власності та позики (державний борг). Такі витрати забезпечують стабільне функціонування держави, економічний розвиток, підвищення матеріального добробуту населення, соціальної справедливості й безпеки.

Що ефективніше громадяни управляють своїми фінансами, то стабільнішим буде бюджет країни.

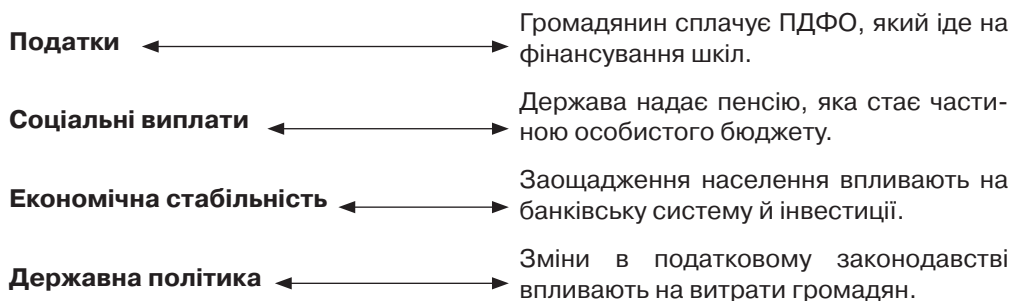


Отже, хоча особисті фінанси стосуються індивідуального управління грошима, а державні витрати — це бюджетні рішення уряду, ці дві сфери нерозривно пов'язані. Ефективна фінансова політика держави та грамотне управління особистими фінансами кожної людини є взаємодоповнювальними чинниками для досягнення загального добробуту та стабільного економічного розвитку.



Обговоріть подану схему та дайте відповідь на запитання. Держава використовує податки з особистих доходів для фінансування цих витрат. Чому так важливо сплачувати податки?

Як взаємодіють особисті фінанси та державні витрати



Взаємодія сім'ї та держави через податки та соціальні виплати

Взаємодія сім'ї та держави через податки та соціальні виплати є одним із наріжних каменів функціонування сучасної соціальної держави. Ця взаємодія відображає перерозподіл національного доходу та ресур-

сів для забезпечення суспільних потреб і підтримки громадян. Сім'я є основною одиницею суспільства, а держава — її опорою. Через податки громадяни фінансують державні програми, а держава надає соціальні гарантії та допомогу тим, хто цього потребує. Сім'ї є основними платниками податків, які формують дохідну частину державного та місцевих бюджетів. Ці податки є обов'язковими платежами, що стягуються державою для фінансування її функцій.

Як сім'я взаємодіє з державою через податки?

Податок на доходи фізичних осіб (ПДФО). Стягується із заробітної плати, інших доходів від трудової діяльності, а також від інвестицій, оренди тощо. Це одне з найбільших джерел надходжень до бюджету.

Податок на додану вартість (ПДВ). Уключений у ціну більшості товарів і послуг, які купують сім'ї. Отже, кожна покупка є внеском у державний бюджет.

Акцизний податок. Стягується з певних товарів (алкоголь, тютюн, пальне), що також впливає на кінцеву ціну для споживачів.

Податок на майно. Включає податок на нерухомість (квартири, будинки, земельні ділянки) і транспортний податок.

Єдиний соціальний внесок (ЄСВ). Це не податок, а збір на загальнообов'язкове державне соціальне страхування. Він також утримується із заробітної плати та є обов'язковим. Ці кошти використовують на виплату пенсій, допомогу по безробіттю, лікарняні тощо.

Завдяки зібраним податкам та іншим надходженням держава здійснює соціальні виплати й надає послуги, спрямовані на підтримку сімей та окремих громадян. Це є механізмом перерозподілу ресурсів для забезпечення соціальної справедливості й мінімальних стандартів життя.

Як держава підтримує сім'ї, надаючи соціальні виплати?

Пенсії. Виплати особам, які досягли пенсійного віку або мають інвалідність, втратили годувальника тощо. Це основна форма підтримки літніх людей.

Допомога при народженні дитини. Фінансова підтримка молодих батьків для покриття витрат, пов'язаних із народженням і доглядом за дитиною.

Допомога по безробіттю. Виплата особам, які втратили роботу та шукають нову.

Субсидії на житлово-комунальні послуги. Допомога малозабезпеченим сім'ям в оплаті комунальних послуг.

- Допомога малозабезпеченим сім'ям.* Регулярні виплати сім'ям, чий дохід нижчий за прожитковий мінімум.
- Допомога по тимчасовій непрацездатності (лікарняні).* Компенсація втраченого під час хвороби заробітку.
- Стипендії.* Фінансова підтримка студентів.
- Безкоштовна або пільгова освіта.* Фінансування державних шкіл та університетів, що зменшує фінансове навантаження на сім'ї.
- Безкоштовна або пільгова медична допомога.* Фінансування державних лікарень і медичних програм.
- Пільги та компенсації.* Для певних категорій громадян (ветерани, багатодітні сім'ї, чорнобильці тощо).

 Обговоріть подану таблицю та проаналізуйте її стосовно себе. Чи знаєте ви такі ситуації?

Приклад взаємодії сім'ї та держави через податки й соціальні виплати	
Ситуація	Як це працює
Сім'я сплачує податки.	Держава фінансує школи, лікарні, дороги.
Сім'я має низький дохід.	Держава надає базову соціальну допомогу.
Народження дитини.	Держава виплачує одноразову та щомісячну допомогу.
Сім'я потребує субсидії.	Держава компенсує витрати на комунальні послуги.

Довгострокове фінансове планування

Це процес визначення ваших життєвих завдань, які потребують значних фінансових ресурсів, і розроблення стратегії для їхнього досягнення протягом тривалого періоду, зазвичай 5 років і більше. Це не лише відкладання грошей, а свідоме управління вашими фінансами, щоб забезпечити фінансову безпеку та реалізувати мрії. Цей процес допомагає передбачити майбутні доходи, витрати, інвестиції та ризики. Його мета — забезпечити фінансову стійкість, досягнення життєвих або бізнес-завдань та адаптацію до змін у зовнішньому середовищі. Одним з основних аспектів довгострокового планування є дисципліна. Це означає не лише регулярні заощадження, а й постійний моніторинг доходів і витрат, а також уміння відрізняти потреби від бажань. Крім того, довгострокове планування включає управління ризиками. Створення «фінансової подушки безпеки» — накопичення коштів на випадок непередбачених обставин, таких як втрата роботи або хвороба, — є фундаментом

стабільності. Довгострокове фінансове планування — це не тільки гроші, а й фінансова свобода, упевненість і спокій. Починаючи планувати свої фінанси вже зараз, ви не тільки досягнете своїх мрій, а й отримаєте безцінний досвід, який допоможе бути фінансово успішними в дорослому житті.



Моделюємо ситуацію. Обговоріть поданий фінансовий план «Як досягти своєї мрії». Змодельуйте ситуацію, коли ви хочете зреалізувати своє бажання в придбанні необхідного. Складіть свій фінансовий план.

1. Сформулюйте свою мрію.

Визначте, на що ви збираєте гроші. Це має бути щось, чого ви дуже хочете, що коштує більше, ніж ви маєте кишенькових грошей за тиждень. Наприклад, це буде новий ігровий ноутбук за 20 000 грн через 1,5 року.

Чому це важливо? Щоб знати, на що ви збираєте гроші.

2. Дізнайтеся, скільки маєте й отримуєте доходів.

Полічіть усі свої гроші: скільки дають батьки, скільки можете заробити, скільки отримуєте на подарунок.

Приклад. Кишенькові — 300 грн / тиждень. Допомога від батьків — 100 грн / тиждень. Загалом — 400 грн / тиждень.

Чому це важливо? Щоб знати, скільки грошей ви можете використовувати.

3. Які ваші витрати, на що ви витрачаєте свої гроші?

Записуйте, на що витрачаєте гроші. Це допоможе побачити, де можна заощадити.

Приклад. Їжа / солодощі — 150 грн / тиждень. Ігри / розваги — 100 грн / тиждень. Дрібні покупки — 50 грн / тиждень. Разом: 300 грн / тиждень.

Чому це важливо? Щоб зрозуміти, куди «зникають» ваші гроші.

4. Ваш бюджет і план заощаджень.

Визначте, скільки ви будете відкладати грошей на свою мрію. Щойно отримуєте гроші, відразу відкладіть частину на мрію, а потім витрачайте решту.

Приклад. Дохід — 400 грн / тиждень. Витрати — 300 грн / тиждень. Залишок — 100 грн / тиждень.

Підсумуємо: на ноутбук треба 20 000 грн за 1,5 року (78 тижнів). Якщо відкладати по 100 грн / тиждень, то за 78 тижнів можна заощадити 7800 грн. Це замало.

Коригуємо: потрібно відкладати більше! Можливо, 250 грн / тиждень (це 20 000 / 78).

Отже, потрібно зменшити витрати з 300 грн до 150 грн / тиждень або знайти додатковий заробіток.

Чому це важливо? Щоб мрія не залишилася лише мрією.

5. Де зберігати гроші?

Покладіть гроші так, щоб їх випадково не витратити.

Приклад. Скарбничка, яку складно відкрити. Окремий банківський рахунок / картка для заощаджень (попросіть батьків допомогти). Деякі банки навіть дають невеликий відсоток на ці гроші.

Чому це важливо? Щоб гроші були в безпеці й не спокушали вас на зайві витрати.

6. Проводьте моніторинг, перевіряйте та змінюйте.

Життя змінюється, тому і ваш план може змінюватися. Раз на місяць перевіряйте, як ідуть справи.

Приклад. Якщо ваш дохід збільшився, відкладайте ще більше. Якщо виникли непередбачені витрати, скоригуйте план на наступний місяць.

Чому це важливо? Щоб ваш план завжди був актуальним і допомагав досягати мети.



Як ви розумієте такі слова: «Емпатія — це бачити очима іншого, слухати вухами іншого й відчувати серцем іншого» (А. Адлера)?

Значення волонтерського руху в Україні



Мал. 30. Волонтерська діяльність

Волонтерська діяльність — це не тільки допомога, а й проявлення людської сутності, прагнення до самовіддачі та спільного творення добра (*пригадайте вивчене раніше*). Це добровільна, безоплатна й усвідомлена діяльність, спрямована на користь інших людей, суспільства чи довкілля, яка не має на меті отримання прибутку. Вона ґрунтується на таких фундаментальних принципах, як *альтруїзм, солідарність, співчуття, відповідальність та активна громадянська позиція*. Сутність волонтерства полягає в готовності ділитися своїм часом, навичками, енергією та ресурсами, не вимагаючи нічого натомість, крім задоволення від зробленої доброї справи й усвідомлення власної значущості. Це безкорисливий внесок у розвиток громади та вирішення нагальних проблем, що виникають у суспільстві.

В Україні волонтерський рух набув особливого, безпрецедентного значення, ставши одним із найважливіших напрямків національної стійкості та розвитку, особливо в умовах повномасштабної війни (*мал. 30*).

Національна єдність і стійкість у часи випробувань. Із 2014 р. й особливо після 24 лютого 2022 р. волонтерство в Україні стало масштабним суспільним феноменом. Воно об'єднало мільйони лю-

дей незалежно від віку, професії чи соціального статусу. Від збору коштів на амуніцію та медикаменти для військових до плетіння маскувальних сіток, приготування їжі для біженців, доставлення гуманітарної допомоги на прифронтові території та допомоги пораненим — волонтери стали справжнім тилом для Збройних сил України й опорою для цивільного населення. Ця самоорганізація продемонструвала неймовірну здатність українців до консолідації перед обличчям спільної загрози, що стало невід’ємною частиною національного опору (мал. 31).



Мал. 31. Волонтери вивозять тварин із прифронтових територій

Забезпечення життєво важливих потреб. У критичні моменти, коли державні інституції не могли оперативнo фінансувати всі потреби (особливо на початку вторгнення), волонтери взяли на себе левову частку функцій щодо забезпечення армії та постраждалих. Вони закупували автомобілі, дрони, тепловізори, бронежилети, аптечки, надавали психологічну допомогу, допомагали з евакуацією та розселенням. Ця оперативність і гнучкість волонтерських ініціатив урятувала тисячі життів і допомогла зберегти боєздатність українського війська.

Формування активного громадянського суспільства. Волонтерський рух є потужним каталізатором розвитку громадянського суспільства. Він виховує активну позицію, навчає відповідальності, самоорганізації та ефективній взаємодії. Люди, які стали волонтерами, набувають нових навичок, розширюють мережу контактів, посилюють довіру до себе й одне до одного. Це створює міцний фундамент для демократичних перетворень і подальшого розвитку України.

Символ незламності й оптимізму. В умовах війни, коли інформаційний простір наповнений важкими новинами, волонтерська діяльність є джерелом надії та оптимізму. Кожна спільна ініціатива, кожний успішно зібраний донат, кожна надана допомога — це свідчення того, що українці не здаються, вірять у перемогу та готові боротися за своє майбутнє. Це не лише дії, це моральна підтримка для всього народу (мал. 32).

Міжнародний імідж. Масштаби й ефективність українського волонтерського руху викликали подив та захоплення у всьому світі. Це не тільки підкреслило стійкість української нації, а й посилює міжнародну підтримку,



Мал. 32. Віримо в перемогу!

показавши, що Україна — це не лише жертва агресії, а сильна й згуртована держава, здатна до самоорганізації та взаємодопомоги.

Українська біженка Наталія зі своїми собаками Кей і Лалою на польсько-українському кордоні неподалік селища Медика, 19 березня 2022.



Фото надане «Голосу Америки» Міжнародним фондом за благополуччя тварин — International Fund for Animal Welfare (IFAW). Julia Cumes for IFAW

Кроки до успіху

Ми живемо в надзвичайно динамічний та суперечливий час, коли сучасне суспільство стоїть на своєрідному роздоріжжі. З одного боку, ми бачимо безпрецедентний розквіт інновацій та нових можливостей, а з іншого — стикаємося з глибокими та комплексними викликами. Саме на цьому роздоріжжі, де процвітання і загрози існують одночасно, ми маємо зробити усвідомлений вибір.

Чи використаємо ми інновації для вирішення викликів і побудови більш справедливого та сталого світу? Чи дозволимо викликам пересилити можливості, занурюючись у конфлікти та нерівність?

Відповідь залежить від спільних зусиль, відповідальних рішень лідерів, активної участі громадян і вміння адаптуватися до постійних змін. Це ваше життя і ваш час для мужності, інноваційного мислення, емпатії та солідарності, щоб прокласти шлях до майбутнього, яке буде безпечним і справедливим для всіх.

Дуже важливо розуміти, що гроші, незважаючи на всю свою значущість, є лише інструментом. Вони не можуть купити справжнього щастя, любові чи внутрішнього спокою. Однак їхнє розумне використання, відповідальне управління та усвідомлення їхньої реальної цінності дадуть змогу вам не тільки задовольняти матеріальні потреби, а й створювати умови для повноцінного життя, розвитку та благополуччя.

Розуміння цієї фундаментальної ролі грошей є основою для фінансової грамотності й побудови стабільного суспільства.



Для багатьох нас, українців, волонтерство перетворилося на світогляд. Це не одноразова акція, а постійне прагнення бути корисним, змінювати світ навколо себе, брати відповідальність за своє суспільство. Це філософія, що базується на глибоких цінностях: взаємодопомозі, справедливості, любові до ближнього й, звісно, до своєї країни. Волонтер стає

§ 16. Соціальні й економічні можливості та виклики сучасного суспільства

тим, хто не чекає на зміни, а творить їх, хто не залишається байдужим до чужого болю чи суспільних проблем.

Запитання та завдання

1. Що вам відомо про соціальні й економічні можливості та виклики сучасного суспільства?
2. Чому грошам відведена важлива роль у нашому житті?
3. Яка сутність волонтерської діяльності та значення волонтерського руху в Україні?

Додатки

Додаток 1, § 1

Оттавська хартія сприяння здоров'ю (1986)

(Витяг)

Наявність миру. Це не тільки відсутність війни з іншою державою або групою держав, а й відсутність негативних стосунків у сім'ї, конфліктів із найближчим оточенням, на роботі, де працює людина, конфліктів у спільноті або між спільнотами, які не сприяють здоров'ю.

Наявність даху над головою. Таке визначення не звужується до поняття «домівка», оскільки це й певний рівень побутового комфорту, і майнові правові відносини, й інші науково-технічні та соціальні чинники, що створюють відчуття впевненості в майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Сюди належить і рівень розвитку тих соціальних інституцій, дії яких забезпечують людині відчуття захищеності особистості та її майна, — інституцій правопорядку, охорони здоров'я, запобігання аваріям і надзвичайним ситуаціям тощо.

Прояв соціальної справедливості, рівності, неупередженості. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакові можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові й соціальні права, унеможливорює обмеження законних прав та інтересів людини будь-якими силовими або владними структурами.

Наявність цих передумов, як і попередня група чинників, дає людині відчуття захищеності й упевненості в майбутньому, а також надає рівні (у межах законодавства) потенційні можливості щодо реалізації потреб і здібностей людини, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих або вікових ознак.

Освіта. Дослідним шляхом встановлено, що в розвиненому суспільстві рівень здоров'я значною мірою пов'язаний із рівнем освіти. Що вищий рівень визначеного соціального середовища, то кращі зазвичай у ньому узагальнені показники здоров'я. Доцільно розуміти освіту не тільки як валеологічну підготовку, а як загальну освіту особистості. Що ширше знання основних природничих, філософських і гуманітарних положень, то більше можливостей для створення в суспільстві систематичних уявлень про здоров'я в цілому. Крім того, поняття «освіта» необхідно трактувати комплексно: і як передавання інформації, і як навчання методів, прийомів і навичок здорового способу життя, і як виховання почуття безумовного пріоритету цінностей індивідуального й громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, на всіх рівнях.

Харчування. Це поняття розглядають не тільки утилітарно, тобто як спосіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно передбачає забезпечення людини якісною питною водою, необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок, що мають сприяти поліпшенню стану здоров'я та протистояти природному процесу старіння.

Достаток. Припускають наявність фінансових можливостей не тільки для задоволення мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення можливості ними користуватися.

Стабільна екосистема. Ідеться не лише про стабілізацію нормальних екологічних умов там, де вони не зазнали ушкоджень від виробничої діяльності, а й про відновлення ушкоджених екологічних утворень із метою попередження подальшого порушення екологічного балансу планети. Тільки здорова діяльність забезпечить досягнення в майбутньому стабільності планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Достатність ресурсів. Поняття включає як попередження вичерпності ресурсів корисних копалин виробничої сировини, так і зважене ведення господарства з урахуванням фінансових і матеріальних ресурсів країни, суспільства, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів. Вихідна теза така: що більше ресурсів в активі конкретного структурного утворення (людини, суспільства, організації, регіону), то більше потенційних можливостей спрямування цих ресурсів на здоров'я. Нерозривний зв'язок здоров'я та екології зумовлений впливом на здоров'я людини природного й соціального оточення, у якому вона існує.

Додаток 2, § 3–4

Основні техніки психологічної самодопомоги

Дихальні вправи: Це найшвидший спосіб заспокоїти нервову систему.

«Квадратне дихання». Вдих на рахунок 4, затримка дихання на 4, видих на 4, затримка дихання на 4. Повторюйте кілька хвилин.

Глибоке діафрагмальне дихання. Покладіть одну руку на груди, іншу на живіт. Дихайте так, щоб піднімався живіт, а груди залишалися майже нерухомими. Вдихайте повільно через ніс, видихайте повільно через рот.

Техніки заземлення («5-4-3-2-1»). Допомагають повернутися «тут і зараз» під час паніки чи сильної тривоги.

Назвіть 5 речей, які ви бачите.

Назвіть 4 речі, які ви можете відчувати (дотик).

Назвіть 3 речі, які ви чуєте.

Назвіть 2 речі, які ви можете понюхати.

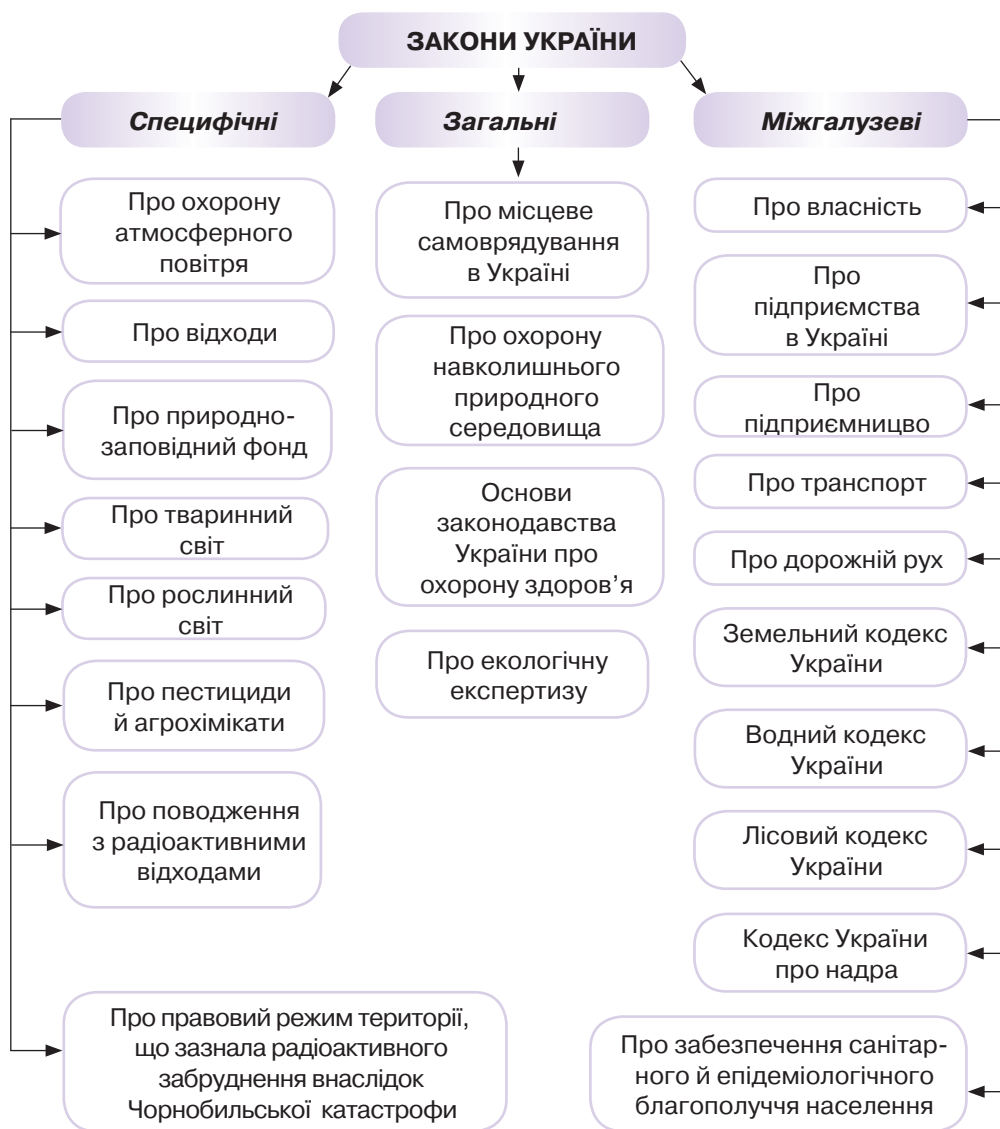
Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати.

Фізична активність. Рух допомагає вивільнити накопичене напруження.

Навіть 10–15 хвилин ходьби, легкі розтяжки, присідання можуть покращити самопочуття.

Якщо є можливість, займайтеся більш інтенсивними тренуваннями.

Додаток 3, § 6



Додаток 4, § 8

Як виміряти антропометричні показники тіла

1. Вимірювати мускулатуру радимо не частіше одного разу на місяць. Користуйтеся для цього сантиметровою стрічкою. Кладучи стрічку на руку чи ногу, не натягуйте її туго, але стежте, щоб вона щільно прилягала до шкіри.

2. Вимірюйте обхват передпліччя, напруживши м'язи й у положенні, коли пальці стиснуті в кулак, а рука випростана в ліктьовому й променево-зап'ястковому суглобах. Стрічку кладіть на найширше місце, нижче від ліктя.

3. Фіксуйте обхват грудної клітки в трьох фазах: у стані спокою, під час повного вдиху й повного видиху. Різницю між вдихом і видихом, виражену в сантиметрах, називають *екскурсією грудної клітки*. Стрічку під час вимірювання кладіть на рівні кутів лопаток.

4. Визначайте обхват шиї в найтоншому місці. (Ці й усі наступні вимірювання здійснюйте за розслаблених м'язів.)

5. Фіксуйте обхват талії також у найтоншому місці, причому живіт має бути в природному положенні, тобто не можна втягувати його передню стінку або напружувати черевний прес.

6. Визначайте обхват таза на рівні куприка, у положенні стоячи, поставивши ступні разом.

7. Вимірюйте обхват стегна в положенні, коли ноги на ширині плечей, маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Стрічку кладіть на найширше місце.

8. Визначайте обхват литки у такому самому положенні, також у найширшому місці.

9. Вимірюйте обхват зап'ястка й щиколотки в найтонших місцях.

Додаток 5, § 8

Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного розвитку

Оцініть разом із батьками або близькими людьми індивідуальний рівень фізичного розвитку. Для цього вам знадобиться: сантиметрова стрічка, ваги для вимірювання маси тіла, динамометр, годинник із секундною стрілкою.

Ви вже визначили масу свого тіла, зріст, обхват грудної клітки. Зверте виміряні показники з розрахованими за поданими параметрами.

Індекс Ерісмана — від показника обхвату грудної клітки відніміть число, що відповідає половині зросту. Цей показник характеризує розвиток грудної клітки та її відповідність зросту. У підлітків обхват грудної клітки на кілька сантиметрів менший за половину зросту, а після завершення статевого дозрівання — навпаки.

Щоб визначити співвідношення зросту сидячи та стоячи, потрібно зріст сидячи (см) помножити на 100 % і поділити на зріст стоячи (см). Норма в дівчат 14–15 років і в хлопців 14–16 років становить 52 %.

Індекс Вєрвека — зріст (см) поділіть на масу тіла (кг), помножену на 2, плюс обхват грудної клітки (см), і поділіть на 100. Норма 0,85–1,25 характеризує гармонійний розвиток дитини та з віком не змінюється. Значення індексу понад 1,35 свідчить про високий зріст, а значення 0,75–0,85 — про відставання в зрості.

Розрахунок приблизного зросту з урахуванням зросту батьків — зріст батька плюс зріст матері й поділити на 2. Для хлопців — додати 5 см, для дівчат — відняти 5 см.

Масозростовий показник установлює, яка кількість маси припадає на 1 см зросту. Його формула: масу (г) поділити на зріст (см). У середньому він становить від 350 до 450. Значення, що перевищує 550, свідчить про надмірну масу тіла (ожиріння), менше 300 — про схуднення.

М'язову силу рук вимірюють динамометром. Вона залежить від зросту, маси тіла, обхвату грудної клітки й інших показників. У середньому відносна сила рук для чоловіків становить 60–70 % маси тіла, для жінок — 45–50 %.

Рівень функціональних і рухових можливостей оцінюють за п'ятибальною системою. Виставляється загальна оцінка вашого організму за кожну вправу окремо, що стане підказкою для корекції (підвищення) результату.

Тест 1. Швидкісна координація (кидати м'яч об стіну з відстані 1,5 м протягом 30 с). Менше 20 разів — оцінка 1; 35 разів і більше — оцінка 5.

Тест 2. Сила м'язів рук (згинати й розгинати руки в упорі лежачи).

Хлопці: менше 15 разів — оцінка 1; 40 — оцінка 5.

Дівчата: менше 2 разів — оцінка 1; 10 — оцінка 5.

Тест 3. Рівень розвитку швидкісносилових можливостей ніг (стрибки з місця в довжину).

Хлопці: менше ніж на 180 см — оцінка 1; на 230 см — оцінка 5.

Дівчата: менше ніж на 140 см — оцінка 1; на 165 см — оцінка 5.

Тест 4. Сила м'язів тулуба (піднімання тулуба з положення лежачи).

Хлопці: менше 25 разів — оцінка 1; 110 разів — оцінка 5.

Дівчата: менше 15 разів — оцінка 1; 100 разів — оцінка 5.

Тест 5. Оцінювання гнучкості (сидячи з випрямленими в колінах ногами, простягнути руки якнайдалі вперед).

Перш ніж розпочати тест на гнучкість, виконайте кілька вправ на розтягування для розминки, наприклад кілька нахилів у різні боки, уперед і назад та обертання тулуба.

1. Покладіть на підлогу до стіни яку-небудь коробку.

2. На коробку покладіть вимірювальну лінійку так, щоб з її ближнім краєм збігалася позначка 10 см, а з дальнім краєм, притуленим до стіни, — позначка 30 см.

3. Сядьте на підлогу, випряміть ноги й розведіть їх так, щоб відстань між п'ятками становила 12–13 см, а стопи повністю прилягали до поверхні коробки.

4. Повільно простягайте обидві руки вперед, намагаючись дотягтися ними якомога далі. Кінчиками пальців доторкніться до відповідної позначки на лінійці й затримайтеся в такому положенні приблизно на 3 с.

Запам'ятайте відстань, на яку ви змогли витягнути руки. Повторіть цю процедуру тричі (не намагайтеся збільшити відстань ривками вперед). Показник вашої гнучкості — найкращий результат із трьох спроб.

Оцінювання показників гнучкості тіла — відстань (см), на яку вам удалося витягнути руки.

Хлопці: понад 25 — дуже високий; 19–24 — високий; 8–18 — середній; 3–7 — низький; менше 3 — дуже низький.

Дівчата: понад 28 — дуже високий; 25–28 — високий; 15–24 — середній; 5–12 — низький; менше 5 — дуже низький.

Додаток 6, § 12

Техніка SQ3R: вчимося читати з розумінням

Техніка SQ3R вимагає певних зусиль і часу на початковому етапі, але її застосування значно підвищує ефективність навчання, робить процес більш осмисленим і продуктивним. Спробуйте її, і ви відчуєте різницю у своєму розумінні та запам'ятовуванні матеріалу.

1. Огляд (Survey). Швидко ознайомлення з усім матеріалом перед детальним читанням. Як це зробити?

Перегляньте заголовки та підзаголовки. Це дасть загальне уявлення про структуру й основні теми тексту. Прочитайте вступ і висновок, адже вони зазвичай містять основні ідеї та підсумки. Подивіться на ілюстрації, графіки, таблиці. Візуальні елементи часто передають важливу інформацію. Зверніть увагу на виділені слова (жирний шрифт, курсив). Це можуть бути ключові терміни або визначення. Ознайомтеся зі змістом. Якщо це книжка, подивіться на загальну структуру розділів.

Огляд допомагає активувати попередні знання, створити «ментальну карту» матеріалу та зрозуміти загальний контекст, що полегшить подальше сприйняття.

2. Запитання (Question). Перетворення заголовків, підзаголовків та основних ідей на запитання. Як це зробити?

Перетворіть кожний заголовок на запитання, наприклад, якщо заголовки «Розвиток умінь і навичок навчатися», то запитайте: «Що таке навички?», «Що таке вміння навчатися?», «Наскільки ви володієте такими навичками й вміннями?» Ставте запитання до ілюстрацій, таблиць: «Що демонструє цей чекліст?», «Які висновки можна зробити із цієї таблиці?» Використовуйте слова *ХТО, ЩО, ДЕ, КОЛИ, ЧОМУ, ЯК*. Записуйте ці запитання на берегах, у зошиті або в окремому документі.

Формулювання запитань перетворює пасивне читання на активний пошук відповідей. Це підвищує зацікавленість, допомагає зосередитися на головному й утримувати увагу.

3. Читання (Read). Активне та вдумливе читання тексту з пошуком відповідей на поставлені запитання. Як це зробити?

Читайте уважно, абзац за абзацом. Зосередьтеся на розумінні кожного речення. Шукайте відповіді на свої запитання; якщо ви знайшли відповідь, позначте її або зробіть коротку нотатку. Не бійтеся перечитувати складні фрагменти, а якщо щось незрозуміло, поверніться до тексту й перечитайте ще раз. Робіть короткі позначки на берегах, виділяйте ключові слова, ідеї, незрозумілі терміни.

Це етап, де відбувається основне засвоєння інформації. Активне читання з метою пошуку відповідей значно підвищує рівень розуміння та запам'ятовування.

4. Переказ (Recite). Відтворення прочитаного матеріалу своїми словами, без звернення до тексту. Як це зробити?

Після прочитання кожного розділу або абзацу закрийте книжку / нотатки. Дайте відповідь на свої запитання вголос або письмово. Перекажіть основні ідеї своїми словами: уявіть, що ви пояснюєте матеріал комусь іншому. Якщо ви не можете відповісти або переказати, поверніться до тексту й перечитайте ще раз.

Переказ є критично важливим для закріплення матеріалу. Він допомагає виявити прогалини в розумінні, перевести інформацію з короткострокової пам'яті в довгострокову та перевірити, наскільки добре ви засвоїли матеріал.

5. Повторення (Review). Регулярне повторення і перегляд матеріалу для його довготривалого запам'ятовування. Як це зробити?

Відразу після завершення читання швидко перегляньте свої запитання та відповіді, основні нотатки. Повертайтеся до матеріалу, щоб освіжити його в пам'яті (через день, тиждень, місяць). Використовуйте свої запитання і нотатки для повторення. Можна створювати флеш-картки для ключових термінів. Ефективний спосіб повторення — це обговорення матеріалу з іншими. Повторення запобігає забуванню. Завдяки регулярному перегляду інформація краще закріплюється в пам'яті, і ви зможете її легко відтворити, коли це буде потрібно.

Додаток 7, § 15

1. Самопізнання. Хто такі наші герої?

Переваги. Емпатія, відповідальність, уважність до деталей, хороша пам'ять, аналітичне мислення, уміння працювати з інформацією, витривалість.

Інтереси та пристрасті. Біологія, хімія, анатомія людини, допомога людям, здоровий спосіб життя, вирішення складних ситуацій.

Цінності. Служіння суспільству, порятунок життів, постійне навчання, точність, можливість постійно розвиватися.

Недоліки. Можуть бути схильні до перевтоми, іноді надмірно емоційно реагують на чужий біль, не дуже люблять монотонну роботу.

2. Дослідження ринку праці. Куди рухатися в медицині?

Підлітки знають, що медицина — це величезна галузь. Вони бачать попит на лікарів різних спеціальностей, науковців у медицині, медичних сестер / братів, фельдшерів, парамедиків, фармацевтів, лаборантів, реабілітологів, фізичних терапевтів. Попит на них зростає, особливо враховуючи потреби сьогодення, також вони розуміють, що медична освіта в Україні є фундаментальною і відкриває двері до подальшої спеціалізації.

3. Формулювання мети.

Куди наші учні хочуть потрапити?

Короткострокові завдання (10–12 клас, до 3-х років)

Завдання 1.1. Максимально поглибити знання з біології та хімії.

Відвідувати факультативи, репетиторів або онлайн-курси з підготовки до ЗНО / НМТ.

Читання додаткової літератури, перегляд освітніх програм.

Завдання 1.2. Набути першого «медичного» досвіду.

Відвідати дні відкритих дверей у медичних університетах і коледжах.

Пройти курси першої домедичної допомоги (наприклад, від Червоного Хреста або інших організацій).

Якщо є можливість, поспілкуватися з лікарями або студентами-медиками (наприклад, через знайомих, родичів).

Завдання 1.3. Зрозуміти вимоги до вступу.

Чітко вивчити правила прийому до медичних вишів, необхідні предмети НМТ.

Завдання 1.4. Попрацювати над стресостійкістю та емоційною регуляцією.

Навчитися методам самозаспокоєння, можливо, зайнятися йогою або медитацією.

Середньострокові завдання (1–6 курс університету, 6 років)

Завдання 2.1. Успішно вступити до медичного університету на спеціальність «Медицина» або «Педіатрія».

Завдання 2.2. Активно навчатися, отримувати хороші оцінки з профільних предметів.

Завдання 2.3. Набути практичного досвіду.

Проходити літні практики в лікарнях (можливо, як молодша медсестра / молодший брат, санітарка / санітар).

Долучатися до студентських наукових гуртків, конференцій.

Відвідувати операції, обходи (якщо є дозвіл університету та лікарні).

Завдання 2.4. Визначитися з більш вузькою спеціалізацією в медицині (наприклад, хірургія, кардіологія, сімейна медицина, психіатрія).

Завдання 2.5. Навчитись ефективно працювати в команді.

Довгострокові завдання

(7+ років, після завершення університету й інтернатури)

Завдання 3.1 (варіант А) Працювати кваліфікованим лікарем за обраною спеціалізацією в державній або приватній клініці.

Завдання 3.1 (варіант Б). Поглибити знання та досвід, стати провідним спеціалістом у своїй галузі.

Завдання 3.2. Розглянути можливість отримання другої, суміжної спеціалізації.

Завдання 3.3. Долучатися до наукової діяльності, писати статті, брати участь у медичних конгресах.

Завдання 3.4. Можливо, викладати в медичному коледжі або університеті, передаючи знання молодшим поколінням.

4. Розроблення плану дій. Як досягти мети?

У школі максимально зосередитися на біології, хімії, фізиці (якщо потрібна), українській мові (НМТ). Додатково задіяти онлайн-платформи, підручники, розв'язування задач, підготовку до ЗНО / НМТ. Шукати можливості волонтерства в медичних закладах (навіть якщо це прибирання, це дає можливість спостерігати за роботою персоналу). Відвідувати медичні курси та семінари для старшокласників. Нетворкінг: спілкуватися з викладачами біології / хімії, запитати поради в знайомих лікарів, приєднуватися до груп абітурієнтів-медиків у соцмережах. Особистий розвиток: займатися спортом для підтримання фізичного здоров'я, учитися керувати стресом, розвивати комунікативні навички.

5. Гнучкість та адаптація. Якщо щось піде не так?

Після кожного етапу (наприклад, після 11-го класу, після 3-го курсу університету) потрібно аналізувати свій прогрес, інтереси та можливості. Якщо ви зрозумієте, що лікарська справа не для вас, наприклад, через емоційне вигорання або нелюбов до рутини, то можете переорієнтуватися на суміжні медичні професії, де знання біології та хімії будуть корисними: фармацевт, діагностика, медичний представник, реабілітолог, викладач, науковець.

Якщо не вистачить балів для вступу до бажаного університету, можна розглянути вступ до медичного коледжу, а потім продовжити навчання в університеті.

Запасний варіант: якщо медична сфера виявиться надто складною чи нецікавою, хороші знання з біології та хімії можуть бути корисними в екології, ветеринарії, харчовій промисловості, косметичній галузі або навіть у викладанні.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Акуратність — риса особистості, яка передбачає не тільки любов до порядку, а й ретельність, точність у справах, зовнішню охайність, старанність та організованість. Акуратність тісно пов'язана з дисциплінованістю і культурою праці.

Ациклічна вправа — структура рухів, що не має стереотипного циклу та змінюється під час її виконання.

Біологічні ритми, або біоритми, — регулярні кількісні та якісні зміни життєвих процесів, що відбуваються на всіх рівнях життя: молекулярному, клітинному, органотканинному, організмівому, популяційно-видовому й біосферному.

Біосфера — середовище існування живих організмів на Землі.

Вербальне спілкування — спілкування за допомогою мовлення.

Вірусний гепатит С — інфекційне захворювання, що не має специфічних симптомів.

Воля — здатність людини керувати своїми діями та вчинками.

Гігієна — наукова дисципліна та практична галузь медичної науки, яка досліджує закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини й громадське здоров'я з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних норм і правил, а також профілактичних заходів.

Гіподинамія — обмеження рухової активності, зумовлене способом життя.

Дискримінація — обмеження чи позбавлення людини прав через її національність, колір шкіри, стать, релігійні переконання або стан здоров'я.

Духівна сфера — система взаємин між людьми, яка відображає моральне життя суспільства.

Екологічна свідомість — глибоке розуміння нерозривного зв'язку людини з природою. Це найвищий рівень усвідомлення людиною свого місця та значення в еволюції біосфери у зв'язку з бурхливим розвитком науки й технологій.

Емоція — реакція людини до навколишнього світу. Зовнішнім проявом емоції є поведінка, вираз обличчя, або міміка, слова, жести, вигук.

Ефективне спілкування — елементарні правила поведінки людини під час спілкування, які сприятимуть порозумінню, спрямовуватимуть потік інформації в потрібному напрямку, допомагатимуть співрозмовникам подолати бар'єри спілкування і залучатимуть до відкритої дискусії; стимулюватимуть їх діяти задля досягнення поставленої мети; передаватимуть інформацію, заохочуючи людину думати по-новому.

Загальний обмін — рівень енерговитрат організму в умовах фізіологічної активності.

Задатки — природні можливості розвитку здібностей кожної людини.

Індекс маси тіла (ІМТ) — формула, за допомогою якої фахівці в усьому світі оцінюють відношення маси тіла дорослої людини до її зросту.

Інклюзія — процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі, насамперед тих, що мають труднощі у фізичному або розумовому розвитку.

Комунікатор — людина, що передає інформацію.

Кредо — символ віри, світогляду, переконань.

Моніторинг — безперервне спостереження за яким-небудь процесом для виявлення його відповідності бажаному результату або тенденцій розвитку.

Мотивація — ті чинники, які спонукають людину до діяльності.

Наполégливість — здатність довго й цілеспрямовано втілювати в життя прийняте рішення.

Невербальне спілкування — спілкування за допомогою жестів, міміки, рухів тіла, коли слова передають інформацію, а жести — різне ставлення до неї.

Основний обмін — енерговитрати організму в умовах фізіологічного спокою.

Особіста гігієна — основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань.

Підлітковий вік — період, коли людина може й повинна пройти шлях від непослідовного у вчинках підлітка до впевненої в собі людини, готової до дорослого життя.

Професія — рід занять, означена форма трудової діяльності.

Раціональне харчування — збалансоване харчування за умови оптимального режиму приймання їжі.

Репродуктивне здоров'я — можливість зачати, виносити й народити здорову дитину.

Реципієнт — людина, що отримує інформацію.

Самореалізація — прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей.

Спілкування — складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті й розумінні партнерами одне одного.

Сприйняття — відображення у свідомості людини предметів як цілісних образів під час їхнього безпосереднього впливу на органи чуття.

Ста́лий рóзвиток — гармонійний, збалансований, безконфліктний прогрес усієї земної цивілізації, який дає змогу одночасно позитивно вирішувати комплекс питань щодо збереження довкілля, ліквідації експлуатації, бідності та дискримінації як кожної людини, так і цілих народів або груп населення, зокрема за етнічними, расовими чи статевими ознаками.

Сті́гма — надзвичайно сильний соціальний ярлик, що змінює ставлення до інших людей і до себе, примушуючи сприймати людину лише як носія певної якості.

Сумлі́нність — усвідомлення і почуття моральної відповідальності за свою поведінку, свої вчинки перед собою, іншими людьми, суспільством; моральні принципи, погляди, переконання; совість.

Тала́нт — особливі здібності, що виявляються у творчому розв'язанні завдань.

Терпі́ння — активне й цілеспрямоване подолання труднощів, уміння підтримувати шляхом допоміжного волевого зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, при втомі).

Уро́джені ва́ди — результат порушення внутрішньоутробного розвитку плода.

Уя́ва — здатність до створення нових образів, уміння помічати власності предметів і переносити їх з одного предмета на інший, по-новому комбінуючи.

Фено́мен — незвичайне явище, рідкісний факт, який важко збагнути.

Фізі́чний рóзвиток — динамічні зміни в організмі людини, зумовлені спадковими чинниками й певними умовами навколишнього середовища.

Циклі́чна впра́ва — такі рухові акти, у яких тривалий час постійно повторюється той самий закінчений руховий цикл.

Ці́ннісні орієнта́ції — стани, явища та процеси в навколишньому житті, які стають орієнтиром для людини, спрямовують формування її завдань, а також способи їхнього досягнення.

Шлю́б — форма існування родини, традиційний спосіб державного (церковного) контролю над стосунками між партнерами, який установлює їхні взаємні права й обов'язки.

Юна́цький вік — етап формування самосвідомості й власного світогляду, прийняття відповідальних рішень і завершальний етап формування особистості.

ЗМІСТ

Частина 1

ВСТУП

- § 1. Життя як феномен. Здоров'я — основний атрибут
життя людини 4
- § 2. Життєве кредо. Сфери життя людини, планування життя.
«Колесо балансу» життєвих сфер 11

Розділ 1

БЕЗПЕКА

- § 3–4. Сучасний комплекс проблем безпеки. Безпека як базова
потреба людини. Заходи безпеки на різних рівнях.
Захист життя і здоров'я у воєнний час.
Психологічна самодопомога в кризових ситуаціях 18
- § 5. Глобальні проблеми людства та їхній вплив на здоров'я,
безпеку, добробут 28
- § 6. Реалізація принципів сталого розвитку в Україні.
Розвиток навичок культури споживання 36

Розділ 2

ЗДОРОВ'Я

- § 7. Здоровий спосіб життя задля активного довголіття 43
- § 8. Моніторинг здоров'я 50

Частина 2

- § 9. Взаємозв'язок складників здоров'я 61
- § 10. На порозі дорослого життя. Самореалізація в підлітковому
та юнацькому віці 71
- § 11. Репродуктивне та сексуальне здоров'я 82

Розділ 3

ДОБРОБУТ

- § 12. Самоорганізація для навчального прогресу 93
- § 13. Формування міжособистісних стосунків 102
- § 14. Поняття «сталий розвиток. Мета сталого розвитку.
Критичне оцінювання надмірності потреб
і перебільшене споживання 114
- § 15. Самовизначення та вибір професії 122
- § 16. Соціальні й економічні можливості та виклики сучасного
суспільства 133
- Додатки* 148
- Словник термінів* 157