

7

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ



# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник  
інтегрованого курсу для 7 класу  
закладів загальної середньої освіти



Київ  
Видавництво «Алатон»  
2024

Автори:

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

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

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

УДК 51.204я721

© ТОВ Видавництво «Алатон», текст,  
дизайн, малюнки, 2024  
© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2024  
© О. М. Курало, малюнки, 2024

ISBN 978-617-7834-34-1

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

§ 16. Біологічні ритми і здоров'я . . . . .	159
<b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я . . . . .</b>	<b>169</b>
§ 17. Психічний розвиток підлітка . . . . .	170
§ 18. Психологічна рівновага і здоров'я . . . . .	176
§ 19. Як реагувати на зміни та критику . . . . .	185
§ 20. Стрес і здоров'я . . . . .	194
§ 21. Конфлікти та здоров'я . . . . .	207
<b>Розділ 5. Соціальна складова здоров'я . . . . .</b>	<b>213</b>
§ 22. Соціальні чинники здоров'я . . . . .	214
§ 23. Вплив цифрового середовища на людину . . . . .	220
§ 24. Неінфекційні захворювання: профілактика . . . . .	230
§ 25. Інфекційні захворювання, що набули соціального значення . . . . .	238
<b>Розділ 6. Добробут . . . . .</b>	<b>248</b>
§ 26. Громадський добробут . . . . .	249
§ 27. Особистий добробут . . . . .	256
§ 28. Уміння вчитися . . . . .	264
<b>Словник . . . . .</b>	<b>275</b>

# Як працювати з підручником

Підручник складається зі шести розділів, які охоплюють 28 тем.

*Розділ 1* — «Безпека людини». Містить базові поняття про безпеку. Вчитиметесь оцінювати рівні ризику. Дізнаєтеся про правила безпеки під час воєнних дій. Відпрацюєте прийоми психологічної самопомоги в екстремальних ситуаціях. Повторите правила дорожнього руху і алгоритм дій під час пожежі.

*Розділ 2* — «Здоров'я людини». Дослідите чинники впливу на здоров'я та переваги здорового способу життя. Пригадаєте шляхи захисту від деяких інфекційних захворювань.

*Розділ 3* — «Фізичне здоров'я». Дізнаєтеся про особливості індивідуального розвитку та види моніторингу фізичної форми. Проаналізуєте види рухової активності, біологічні ритми, процедури особистої гігієни.

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

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

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

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



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



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



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



Так позначено рольові ігри, дебати, інсценування.



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

Пояснення слів, виділених *таким шрифтом*, знайдете у словнику на с. 275.

# Розділ 1

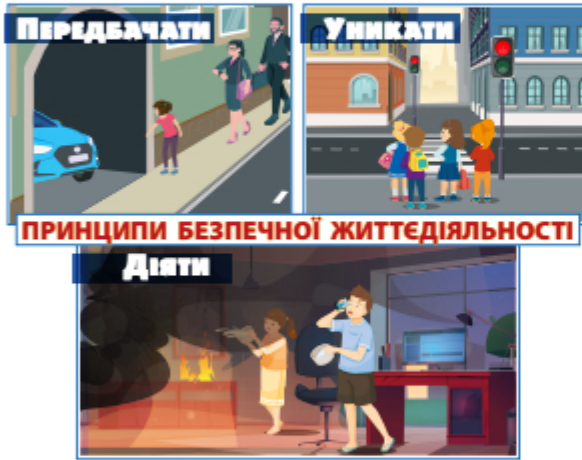
## Безпека людини

У цьому розділі ми дослідимо:



# § 1. Безпека життєдіяльності

- БЕЗПЕКА • РИЗИК • НЕБЕЗПЕКА
- БЕЗПЕЧНА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ • ФЕЙК



У цьому параграфі ви:

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

## БЕЗПЕКА ТА НЕБЕЗПЕКА

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

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



Мал. 1. Піраміда потреб Маслоу



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

## ВИДИ РИЗИКУ

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

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

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

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



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



## ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

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

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



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



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

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

А та у відповідь:

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

## БЕЗПЕКА У ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

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

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



Гроза



Буревій, ураган



Повінь



Зсув



Лавина



Отруйні рослини та тварини



Землетрус



Лісова пожежа

Мал. 3. Небезпеки природного середовища



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

## НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

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



### Нерівність і дискримінація

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



### Війни, катастрофи, пандемії тощо

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



### Поширення дезінформації (фейків)

Неправдива інформація може викликати недовіру та напруження в суспільстві.



### Кримінальні небезпеки

Крадіжки речей або особистих даних, шахрайство, насильство тощо.



### Вплив мас-медіа

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



### Булінг та кібербулінг

Спричиняють психологічний стрес, депресію та асоціальну поведінку.

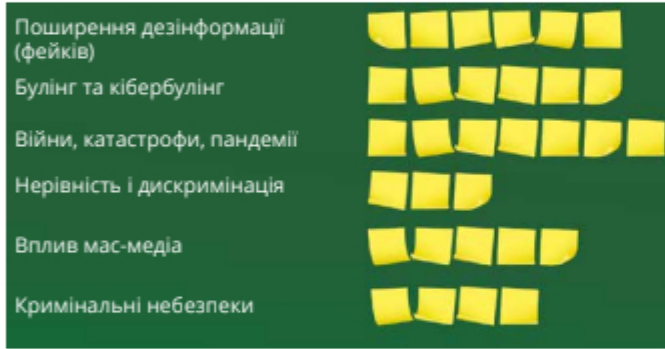
Мал. 4. Небезпеки соціального середовища



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



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



Мал. 5.

## РИЗИКИ ТЕХНОГЕННОГО СЕРЕДОВИЩА

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

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

Розвиток технологій та інновації роблять наше життя зручнішим і продуктивнішим.



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



Нові технології допомагають зберігати енергію та використовувати природні ресурси ефективніше.



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



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



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



Розвиток технологій покращує продуктивність роботи підприємств, сприяє економічному зростанню.



Мал. 6. Вплив техногенного середовища



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

## ЩО ТАКЕ ФЕЙК

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

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

.gov — сайти державних установ;

.edu — освітні заклади, університети.

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

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



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



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

## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

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

Землетрус —

це сходження великої маси снігу в горах.

Повінь —

це раптовий струс земної кори.

Лавина —

це підняття рівня води в річках.

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

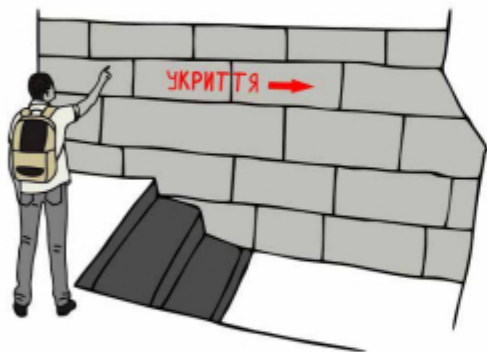
Я вмію визначати види ризику. ☆☆☆

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

Я вмію відрізнати достовірну інформацію від фейків. ☆☆☆

## § 2. Надзвичайні ситуації воєнного характеру

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



У цьому параграфі ви:

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

18

## НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

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

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



Мал. 8. Надзвичайні ситуації



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

19

## ВОЄННИЙ СТАН В УКРАЇНІ

24 лютого 2022 року РФ здійснила повномасштабне вторгнення на територію нашої держави, і в Україні цього самого дня було оголошено воєнний стан. **Воєнний стан** — це особливий правовий режим, що вводиться в Україні в разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності (Закон України «Про правовий режим воєнного стану»).



Мал. 9. Особливості воєнного стану

(Джерело: сайт Верховної Ради України <https://www.rada.gov.ua/>)

Розгляньте інфографіку й обговоріть:

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

## НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

Унаслідок бойових дій завжди виникають загрози для життя і здоров'я людей та стану довкілля. Найнебезпечнішим джерелом загрози є різні види зброї. Це ракети, бомби, артилерійські снаряди, міни тощо. Зброя може бути застосована для руйнування промислових підприємств, об'єктів енергетичної інфраструктури, складів і сховищ токсичних речовин та відходів. Нерідко снаряди влучають у житлові будинки, школи, лікарні, дитячі садочки.

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



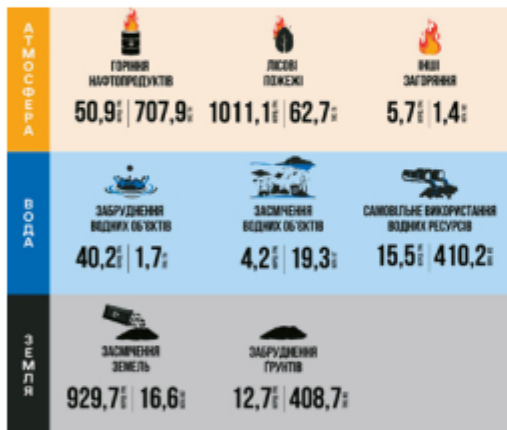
Мал. 10. Наслідки війни для життя і здоров'я людей



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

Війни нещадно руйнують природне середовище — страждають повітря, вода, земля, рослини та тварини.

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



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



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

Хімічні небезпеки становлять загрозу для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів тощо).

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

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

	Як визначити?	Симптоми отруєння
<b>Аміак</b> 	Безбарвний газ із гострим запахом нашатирного спирту, який може утворювати в повітрі слабкий дим.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подразнює очі та дихальні шляхи.</li> <li>• Сльозотеча.</li> <li>• Швидке серцебиття.</li> <li>• Кашель.</li> <li>• Труднощі з диханням, біль у грудях.</li> </ul>
<b>Хлор</b> 	Жовто-зелений газ із їдким запахом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Печіння в очах та горлі.</li> <li>• Сльозотеча.</li> <li>• Нудота.</li> <li>• Блювання.</li> <li>• Головний біль.</li> <li>• Утруднене дихання.</li> </ul>

Необхідно захистити органи дихання і вийти з зони ураження. Варто перебувати в укритті або евакуюватися до безпечного місця.

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



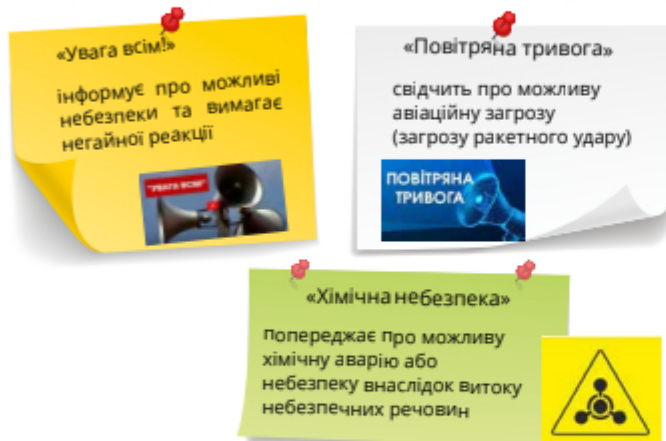
Перейдіть за QR-кодом, подивіться відео про правила безпеки під час хімічної загрози. Обговоріть, що потрібно зробити, якщо небезпека застала вас удома, на вулиці, в автомобілі тощо.

## ОПОВІЩЕННЯ ПРО ЗАГРОЗИ

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

- «Увага всім!»
- «Повітряна тривога!»
- «Хімічна небезпека!»

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



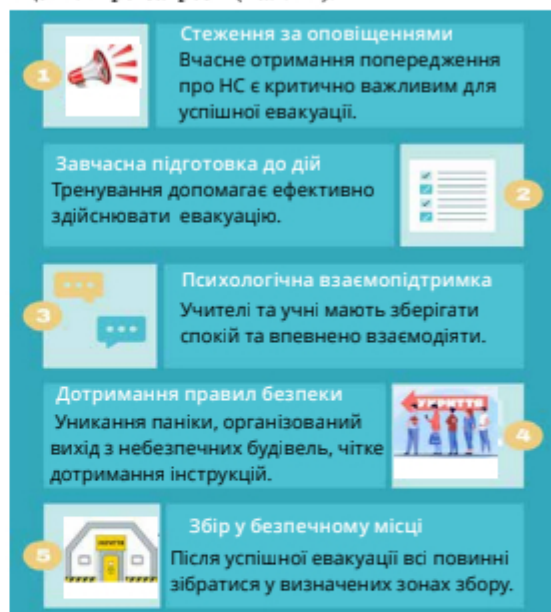
Мал. 13. Сигнали оповіщення



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

## ПРАВИЛА ЕВАКУАЦІЇ

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



Мал. 14. Умови успішної евакуації



Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про правила евакуації зі школи. Обговоріть:

- Що може трапитися під час евакуації, якщо учні у класі панікують і не виконують вказівки вчителів?
- На що потрібно звернути увагу, коли заходите у приміщення?
- Розгляньте вміст екстреного рюкзака і виконайте завдання.

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

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

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

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



Мал. 15. Укриття



• Подивіться відео про укриття в будинку. Обговоріть, чому небезпечно ховатися у підвалі будинку, де немає другого виходу?



• Обговоріть із дорослими, де у вашій оселі найбезпечніші місця.



• Подивіться відео про укриття й обговоріть, чому встановлюють мобільні укриття на зупинках.

• Перейдіть за QR-кодом і дослідіть укриття у вашому населеному пункті та на шляху від вашого дому до школи. Як позначено ці місця?

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

Руйнування  
будівель

Заміновані  
території

2. Оберіть правильні дії для наведеної ситуації.

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

А

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

Б

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

3. Оберіть правильну відповідь.

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

4. Оцініть свої досягнення.

- Я знаю, які загрози можуть бути у воєнний час. ☆☆☆
- Я знаю основні сигнали оповіщення про загрози. ☆☆☆
- Я знаю правила евакуації під час сигналу тривоги. ☆☆☆

## § 3. Загрози від вибухонебезпечних предметів

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



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

У цьому параграфі ви:

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

## ЗАМІНОВАНІСТЬ ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

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



Мал. 16. Інформація про замінованість території України



- Розгляньте інфографіку та обговоріть:
  - Який відсоток території України є замінованою?
  - Яка область України є найбільш замінованою?
  - Скільки часу необхідно для розмінування території України?
- Перейдіть за QR-кодом на сайт ДСНС. Дослідіть інтерактивну карту замінованих територій в Україні. Чи є у вашій області заміновані території?

## ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

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

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



Мал. 17. Приклади вибухонебезпечних предметів  
(Джерело: <https://bezpeka.info/teens/>)



Подивіться відео про міну безпеку. Обговоріть:

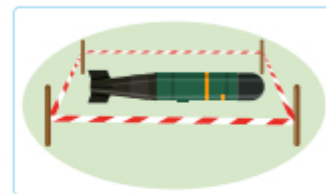
- Чому деякі міни важко помітити?
- Що означає правило «Не підходь! Не чіпай! Зателефонуй 112!»?
- У чому особлива небезпека саморобних вибухових пристроїв? Якими вони бувають?

## ЯКЩО ПОБАЧИЛИ ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ

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



У жодному разі не підходьте ближче і не торкайтеся підозрілого предмета



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



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



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

Мал. 18. Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами



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

## ДЕ ХОВАЮТЬСЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

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



Офіційні позначення небезпечних територій



Місця, де відбувалися бойові дії

Військово-стратегічні локації

Поле та лісосмуги

Області стратегічної інфраструктури

Ліс

Знищені транспортні засоби

Мал. 19. Приклади небезпечних територій  
(Джерело: <https://bezpeka.info/teens/>)



- Розгляньте мал. 19. Назвіть місця, які можуть бути небезпечними. Які ознаки вказують на це?
- Подивіться відео «Суперкоманда проти мін». Обговоріть:
  - Де діти побачили вибухонебезпечні предмети?
  - Чому треба бути обережним під час прогулянки?

## МОДЕЛЮВАННЯ ВЗАЄМОДІЇ З РЯТУВАЛЬНИМИ СЛУЖБАМИ



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

## ДЕ ЩЕ МОЖНА НАВЧАТИСЯ МІННОЇ БЕЗПЕКИ

Навчатися мінної безпеки можна також за допомогою сайту «Суперкоманда проти мін».

Усі матеріали на цьому сайті розробило Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні (© ЮНІСЕФ, 2018).



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

34

## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

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



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

Я знаю ознаки вибухонебезпечних предметів і види мін.



Я знаю, як позначають небезпечні території. ☆☆☆

Я знаю, як діяти в разі виявлення підозрілого предмета.



35

## § 4. Безпека на дорозі

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



У цьому параграфі ви:

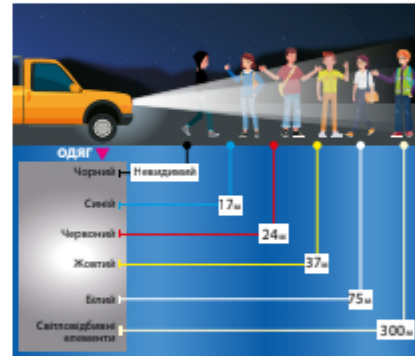
- пригадаєте правила поведінки пішоходів;
- дізнаєтеся про безпеку руху на велосипеді;
- дослідите поради щодо безпечного користування електросамокатом;
- повторите правила безпеки в електротранспорті, автобусі, метрополітені.

## БЕЗПЕКА ПІШОХОДІВ

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

Пішоходи повинні рухатися тротуарами, а переходячи проїзну частину дороги, користуватися підземним, надземним пішохідними переходами або переходити дорогу у місцях, позначених спеціальною розміткою та дорожніми знаками.

В сутінках і в нічний час суттєво погіршується видимість. Тому пішоходам, особливо дітям, рекомендують прикріпляти до одягу спеціальні світловідбивачі (флікери). Розгляньте мал. 20 і назвіть відстань, на якій водій побачить уночі пішохода залежно від кольору одягу.



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



- Об'єднайтесь у чотири групи. Перейдіть за QR-кодом і розподіліть між собою завдання. Підготуйте короткі повідомлення та презентуйте їх у класі.  
Група 1. Перехід багатосмугової дороги.  
Група 2. Правила безпеки на зупинці.  
Група 3. Перехід дороги на зупинці.  
Група 4. Перехід трамвайної колії.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про те, як діти організували флешмоб «Засвітись–захистись». Організуйте свій флешмоб.



## БЕЗПЕКА ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

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



Мал. 21. Корисні поради патрульної поліції велосипедистам



Мал. 22. Обладнання велосипеда



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

## ЯК БЕЗПЕЧНО ОБ'ЇХАТИ ПЕРЕШКОДУ

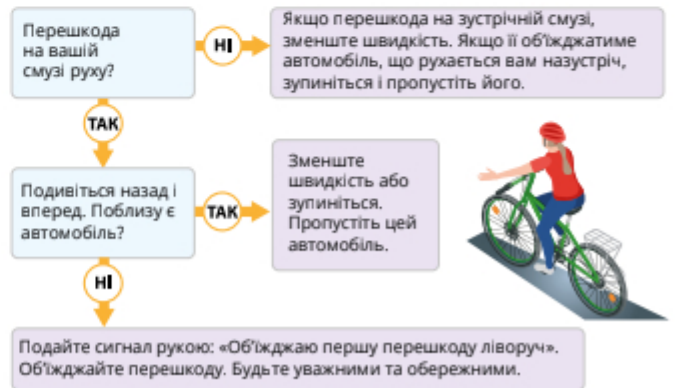
Ремонт на дорозі створює додаткову небезпеку для водіїв транспорту. Якщо є можливість, уникайте поїздки такими дорогами.



Мал. 23. Перешкоди на дорозі під час ремонту



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



## БЕЗПЕЧНІ ПОЇЗДКИ НА ЕЛЕКТРОСАМОКАТИ

Електросамокати, гіроскутери, моноколеса та іншу техніку на електричній тязі в Україні порівняли до транспортних засобів. Окремих правил дорожнього руху для водіїв цього транспорту станом на початок 2024 року ще не ухвалено. Тому для них діють правила дорожнього руху, як для велосипедистів. Ознайомтеся з деякими порадами на мал. 24.



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



Надівайте захисний шолом, дотримуйтеся правил дорожнього руху.



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



Їздіть обережно, одна людина на одному самокаті.



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



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

Мал. 24. Поради щодо безпечного користування електросамокатом



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

## ПОВЕДІНКА ПАСАЖИРІВ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

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

### Пасажирам забороняється:



заходити у вагон і виходити з нього до повної зупинки поїзда



висуватися з вікна поїзда під час руху



самостійно відчиняти двері вагонів під час руху чи стоянки поїзда



зривати стоп-кран без необхідності



перебувати на підніжках, дахах вагонів, перехідних площадках поїзда



смітити в купе, коридорах вагона, кидати через вікно сміття

Мал. 25. Деякі правила поведінки пасажирів у поїзді



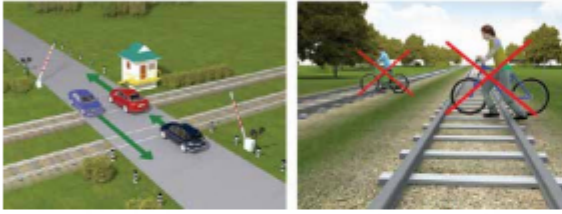
Об'єднайтеся у три групи. Перейдіть за QR-кодом і розподіліть між собою завдання. Підготуйте короткі повідомлення про правила безпеки та презентуйте їх у класі.

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

## РУХ ЧЕРЕЗ ЗАЛІЗНИЧНІ ПЕРЕЇЗДИ

**Залізничні переїзди** — це місця, де дороги для автомобілів перетинають одну або декілька залізничних колій. Поїзди можуть рухатися з великою швидкістю, і їх не завжди легко помітити. Тому залізничний переїзд є зоною підвищеної небезпеки. Є регульовані та нерегульовані залізничні переїзди. Регульовані обладнані звуковою та світловою сигналізацією (деякі — ще і шлагбаумами).

Розгляньте мал. 26 і розкажіть, як водії транспортних засобів мають перетинати залізничні колії.



Мал. 26. Приклади перетину залізничної колії



Мал. 27. Дорожні знаки залізничних переїздів



- Обговоріть, чи є поблизу вашого населеного пункту залізничний переїзд. Він регульований?
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Обговоріть, чи може машиніст швидко пригальмувати? Чому треба бути обережним, переходячи залізничну колію?
- Об'єднайтеся у чотири групи. За допомогою різних джерел створіть пам'ятку про правила перетину залізничних переїздів.
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу на розпізнавання дорожніх знаків і елементів залізничного переїзду.



## БЕЗПЕКА ПАСАЖИРІВ ВАНТАЖНОГО АВТОМОБІЛЯ

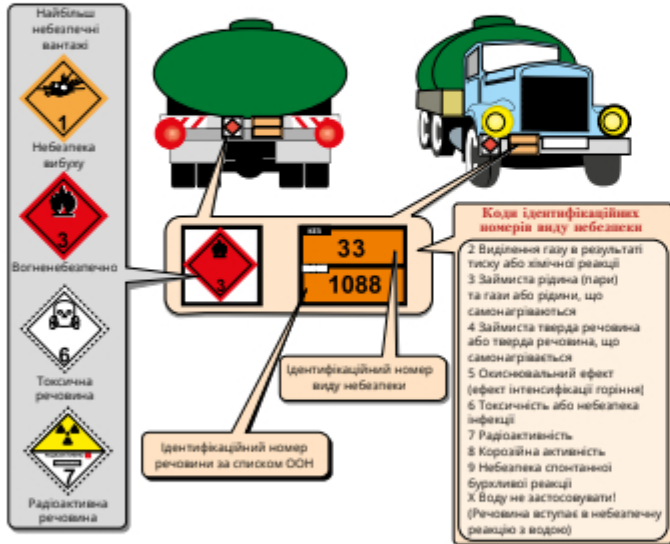
Основне призначення вантажних автомобілів — перевезення вантажів. Проте іноді, коли немає іншого транспорту, доводиться їхати в кабіні чи кузові вантажівки. Правилами дорожнього руху це не заборонено за умови виконання певних вимог (мал. 28).

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



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

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

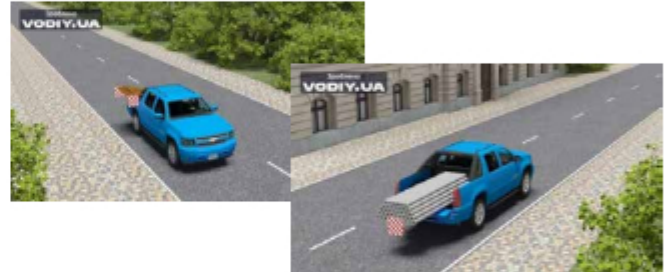


Мал. 29. Знаки небезпечного вантажу



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

Дорогами рухаються й автомобілі, які перевозять вантаж, що виступає за довжиною, наприклад труби, дошки (мал. 30). Такий вантаж під час повороту може зачепити неуважних пішоходів на переході та на тротуарі. Вулицями також курсують автобуси та тролейбуси, довші за звичайні, а також трамваї, що мають декілька вагонів. На них є застережні написи: «Винос 1,5 м». Це означає, що під час повороту вони можуть зачепити пішохода на відстані 1,5 м. Не переходьте дорогу перед автомобілями, які перевозять небезпечний вантаж або вантаж, що виступає. Краще зачекайте, доки вони проїдуть.



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

Мал. 30. Вантаж, що виступає, позначають прапорцями



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

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть вік, з якого можна їздити на велосипедах проїзною частиною дороги.
2. Оберіть знаки, які стосуються велосипедистів. Поясніть, що вони означають.



3. Оберіть правильну відповідь.
  - Щоб об'їхати перешкоду, потрібно (зменшити/збільшити) швидкість.
  - Перед кожною поїздкою на велосипеді (потрібно/не потрібно) перевіряти справність гальм.
  - Залізничний переїзд (можна/не можна) перетинати при ввімкненому звуковому і світловому сигналі.
4. Назвіть:
  - три речі, які вивчили на цьому уроці;
  - два запитання, на які хочете отримати відповідь;
  - одну навичку, яку ще треба попрактикувати.

5. Оцініть свої досягнення.

Я вмію обирати безпечне місце для переходу дороги.



Я знаю правила безпеки для велосипедистів. ☆☆☆

Я знаю, як правильно поводитися на зупинках. ☆☆☆

Я знаю, як правильно поводитися у громадському транспорті.



## § 5. Дорожньо-транспортні пригоди

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



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь, які бувають дорожньо-транспортні пригоди;
- ознайомитесь із тим, як розвиваються події під час ДТП;
- навчитесь приймати захисні положення, що знижують ризику травмування;
- проаналізуєте, як мають діяти свідки ДТП.

## ВИДИ ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНИХ ПРИГОД

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

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



Мал. 31. Основні види ДТП



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

## ЯК РОЗВИВАЮТЬСЯ ПОДІЇ ПІД ЧАС ДТП

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

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



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



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

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

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



- Об'єднайтесь у чотири групи. Опрацюйте матеріал про засоби безпеки легкового автомобіля і створіть інформаційні повідомлення (можете використати додаткові джерела):
  - група 1 — підголівники (див. с. 50);
  - група 2 — ремені безпеки (див. с. 51);
  - група 3 — подушки безпеки (див. с. 52);
  - група 4 — дитяче автокрісло (див. с. 52).
- Продемонструйте ваші повідомлення у класі.

### ПІДГОЛІВНИКИ

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

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

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



Мал. 33. Регулювання висоти підголівника

## РЕМЕНІ БЕЗПЕКИ

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

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

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

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



Мал. 34. Користування ременями безпеки



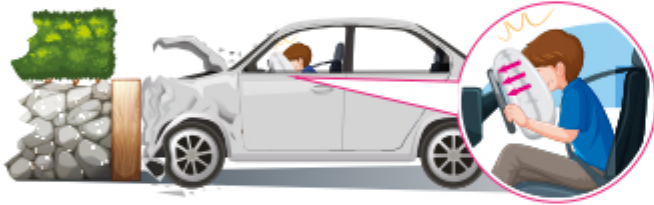
- Подивіться відео «Чому варто пристібатися ременем безпеки в авто» за QR-кодом. Наведіть три аргументи, чому потрібно користуватися ременями безпеки.
- Прочитайте міфи про використання ременів безпеки за цим самим QR-кодом. Про які міфи ви вже чули? Чому потрібно користуватися ременями безпеки навіть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

## ПОДУШКИ БЕЗПЕКИ

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

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

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



Мал. 35. Подушки безпеки

## ДИТЯЧЕ АВТОКРІСЛО

У разі ДТП убезпечити дітей допомагають дитячі автокрісла, оскільки дитячі органи потребують спеціального захисту.

Дитячі автокрісла зазвичай поділяються на категорії: «для немовлят», «для дітей до 1 року», «для дітей 1–4 років» та «для дітей 4–12 років». Для дітей вагою 15–36 або 22–36 кг підійде спрощений варіант автокрісла у вигляді сидіння без спинки — бустер.



Мал. 36.  
Дитяче автокрісло

## ЗАХИСНІ ПОЛОЖЕННЯ ПАСАЖИРІВ

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

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

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

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

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

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



Мал. 37. Захисні положення під час наїздів і зіткнень



Мал. 38. Як обрати захисне положення

## ЗАХИСНИЙ ШОЛОМ

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

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



Мал. 39. Захисні шоломи



Пограйте в гру «Дорожній рух». Для цього:

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

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

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

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



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



3. Коли прийдуть рятувальники, допоможіть їм з'ясувати всі обставини ДТП.



Мал. 40. Дії свідка під час ДТП



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

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

Ремені безпеки

Підголівники

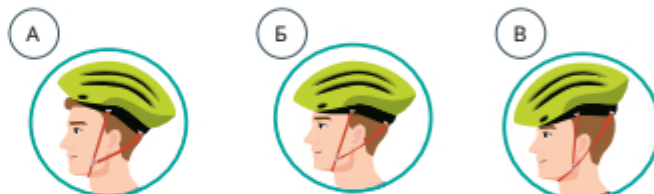
Підстаканники

Дзеркало заднього виду

Подушки безпеки

Дитяче автокрісло

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



3. Прочитайте ситуацію. Розкажіть, що має зробити Данилко. Данилко йшов по тротуару, коли побачив, що велосипедистка врізалась у відбійник, впала й не рухається. Вона потребує медичної допомоги.

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



5. Визначте, які ситуації безпечні, а які — небезпечні.
- Їхати на мотоциклі в захисному шоломі.
  - Керувати автотранспортом у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.
  - Не пристібатися ременями безпеки в автомобілі.
  - Використовувати дитяче автокрісло для перевезення дитини.
6. Ліза стала свідком зіткнення автомобіля з мотоциклом. Назвіть, які дії має виконати Ліза, і порядок їх виконання.

Зателефонувати подрузі та розповісти про ДТП

Сфотографувати місце ДТП й опублікувати в соцмережах

Допомогти рятувальникам з'ясувати всі обставини ДТП.

Купити каву для водія автомобіля

Викликати «швидку допомогу» і повідомити у відділення поліції про ДТП та кількість потерпілих

Позначити місце аварії спеціальним знаком або будь-якими іншими предметами

7. Назвіть три речі, про які ви дізналися з цієї теми, та одну річ, про яку хотіли б дізнатися більше.
8. Оцініть свої досягнення.
- Я знаю види ДТП. ☆☆☆
- Я вмію приймати захисне положення у транспорті під час наїздів і зіткнень. ☆☆☆
- Я знаю, як треба діяти, якщо став (стала) свідком ДТП. ☆☆☆

## § 6. Пожежна безпека у громадських приміщеннях

- ГРОМАДСЬКІ ПРИМІЩЕННЯ
- ОПОВІЩЕННЯ ПРО ПОЖЕЖУ
- ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ



У цьому параграфі ви:

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

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

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

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



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



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

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

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

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



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

## ПЕРВИННІ ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ

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

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



Мал. 42. Первинні засоби пожежогасіння



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

## ПОЖЕЖНИЙ ЩИТ



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

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

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

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

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

6. Ящик для піску призначений для зберігання піску.

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

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

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

А от порошковим вогнегасником можна загасити будь-яку пожежу.

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

Мал. 43. Призначення різних типів вогнегасників



Дослідіть пожежний щит у своїй школі.

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

## ЗНАКИ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ В ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ

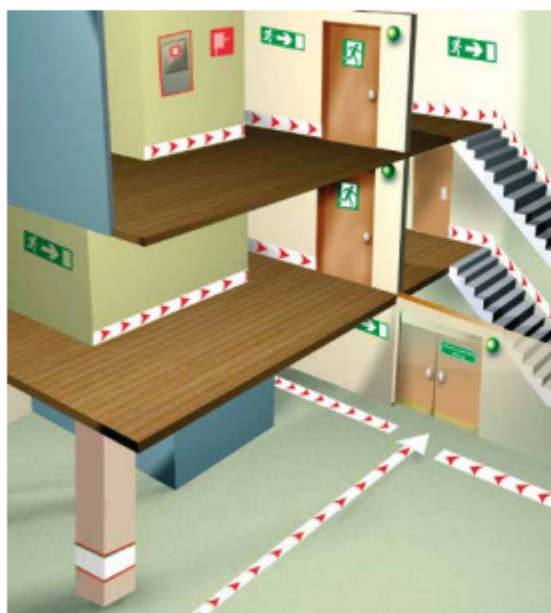
У разі пожежі на вокзалі, в готелі чи аеропорту легше вибратись і допомогти іншим, якщо заздалегідь звернути увагу на план евакуації, знаки пожежної безпеки, розміщення евакуаційних виходів, пожежних драбин тощо.

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



Мал. 44. Знаки пожежної безпеки

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



Мал. 45



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

## ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ У ГРОМАДСЬКОМУ ПРИМІЩЕННІ

У разі пожежі у громадському приміщенні необхідно виконувати вказівки дорослих. Якщо поруч нікого немає, виконайте такі рекомендації.

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

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

### Пожежа в коридорі:

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



Подивіться відео про правила поведінки під час пожежі в приміщенні.

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

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

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



3. Оберіть правильні відповіді.

Для своєчасного виявлення пожежі на стелях встановлюють автоматичні...

- а) пожежні сповіщувачі      б) камери спостереження

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

- а) сповіщення про пожежу      б) первинного пожежогасіння

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

- а) план евакуації, знаки пожежної безпеки      б) план евакуації, кількість працівників вокзалу

4. Оцініть свої досягнення.

Я розумію важливість навчання пожежної безпеки. ☆☆☆

Я знаю знаки пожежної безпеки. ☆☆☆

Я знаю правила пожежної безпеки у громадських приміщеннях.

☆☆☆

## § 7. Психологічна стійкість і допомога при стресах

- ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ
- КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ



У цьому параграфі ви:

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

## ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

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

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



Мал. 46. Приклади стресорів в екстремальних ситуаціях

- Розкажіть про останній випадок, коли ви перебували у стресовій ситуації. Як ви тоді почувалися?
- Подивіться відео про стрес.
  - Яка частина мозку відповідає за виникнення реакцій на стрес?
  - Якими можуть бути реакції на стрес?



## ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

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

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

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

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



Мал. 47. Приклади стресових ситуацій



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

## ІСТОРІЯ АНАСТАСІЇ ТИХОЇ

Деякі люди в надзвичайних ситуаціях готові наразити на небезпеку власне життя, щоб допомогти беззахисним тваринам. Прочитайте й обговоріть історію Анастасії Тихої, яка вивезла понад 20 тварин з Ірпеня.

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

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

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

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

Настя під час евакуації зламала палець, у неї довго боліло все тіло, адже тварини тягнули її у різні боки.

Подружжя зустріла місцева тероборона. Вони взяли тварин і довели до машини. З Настею залишилися тільки неконтактні тварини, які ні з ким, крім неї, не пішли б.

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

За матеріалами статті Яни Осадчої «Вони мені як діти. Дітей же не кидають». Історія Анастасії Тихої, яка вивезла з Ірпеня понад 20 тварин» 17.03.2022  
Джерело: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/17/247846/>



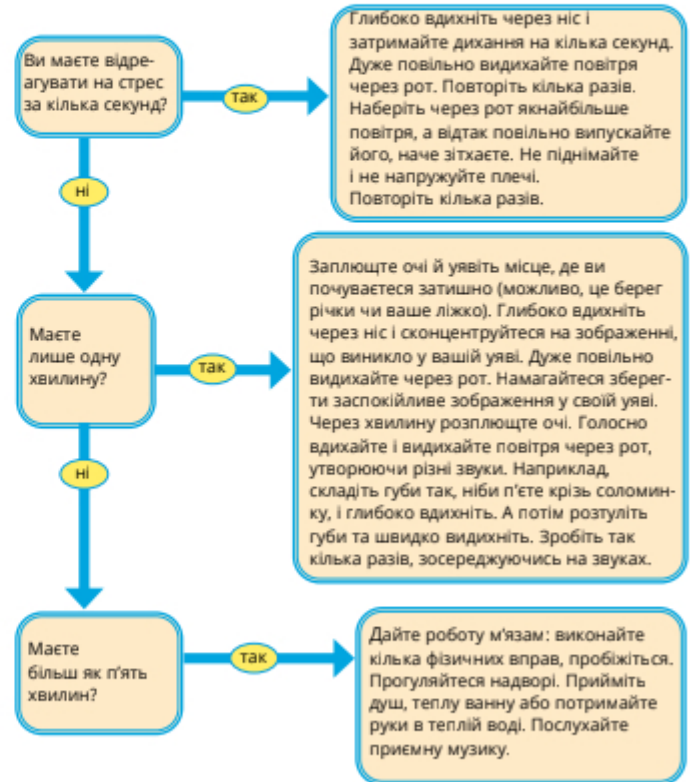
Фото: Christopher Occhicone



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



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



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

Ви можете навчитися долати стрес за допомогою моделі Basic PH. Її розробив професор Мулі Лаадом — директор Ізраїльського центру попередження стресу. Вона містить 6 елементів подолання стресу:

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

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



<http://tinyurl.com/md97868t>

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



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

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



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

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

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

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

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

Я умію аналізувати свій емоційний стан і рівень стресовості.



Я знаю способи емоційного самоконтролю. ☆☆☆

Я вмію долати стрес. ☆☆☆

## § 8. Перша домедична допомога при травмах

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



У цьому параграфі ви:

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

## КОЛИ ПОТРІБНО ВИКЛИКАТИ ЕКСТРЕНУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

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

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



Мал. 49. Коли варто телефонувати на 103?



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







## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА РЯТУЄ ЖИТТЯ

Статистика доводить, що надання медичної допомоги впродовж перших 4-х хвилин після травми, збільшує на 30 % шанси на виживання. Якщо ви стали свідками нещасного випадку, то маєте шанс зробити у своєму житті щось дуже важливе — врятувати людині життя.

Для цього необхідно знати основи надання першої домедичної допомоги.

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

### ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ, ДОПОМАГАЮЧИ ПОТЕРПІЛОМУ

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



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



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

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

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

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

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

#### Що робити?

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

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

#### Що робити?

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



Подивіться відео про першу допомогу при пораненні.

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

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


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

Прочитайте рекомендації щодо надання допомоги й потренуйтеся накладати пов'язку при ушкодженнях сухожиль і зв'язок (мал. 50).

### Розриви сухожиль і зв'язок

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

#### Що робити?

1. Забезпечити спокій ушкодженою частиною тіла. Прикласти холод (лід, пакет із замороженими продуктами тощо).
2. Накласти еластичний бинт так, щоб він не порушував кровообіг і чутливість шкіри (мал. 50).
3. Покласти травмовану ногу або руку на невелике підвищення, щоб пошкоджена частина тіла розташовувалася вище рівня серця. Це зменшить приплив крові, й набряки поступово сходять. 
4. При сильному болю або значному набряку потрібно звернутися у травмпункт.



Мал. 50. Алгоритм накладання пов'язки при ушкодженні сухожиль, зв'язок

## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ КРОВОТЕЧАХ

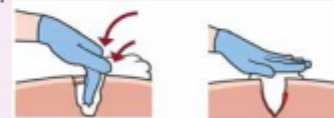
Щоб допомогти при серйозних ушкодженнях у МОЗ України розробили порядок надання домедичної допомоги. Далі наведено рекомендації, адаптовані для вашого віку (Наказ МОЗ України «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах»).

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

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

#### Що робити?

1. Якщо є можливість, покликати на допомогу дорослих.
2. Якщо є можливість, використовувати засоби індивідуального захисту: рукавички, маску.
3. При кровотечі з рани кінцівки потрібно:
  - а) здійснити максимально можливий тиск на рану руками;
  - б) накласти тиснучу пов'язку й оцінити її ефективність;
  - в) якщо кровотеча зупинилася, то викликати ЕМД;
  - г) дотримуватися вказівок диспетчера.
4. При кровотечі з інших частин тіла потрібно максимально затиснути рану бинтом щонайменше на 3 хвилини (мал. 51). Потім перевірити, чи кровотеча спинилася та продовжувати тиснути до приїзду допомоги.



Мал. 51



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

## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КІСТОК

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

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

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

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



Мал. 52

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

### Що робити?

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



Подивіться відео про першу допомогу при переломах кісток.

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

## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ТЕРМІЧНИХ ОПІКАХ

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

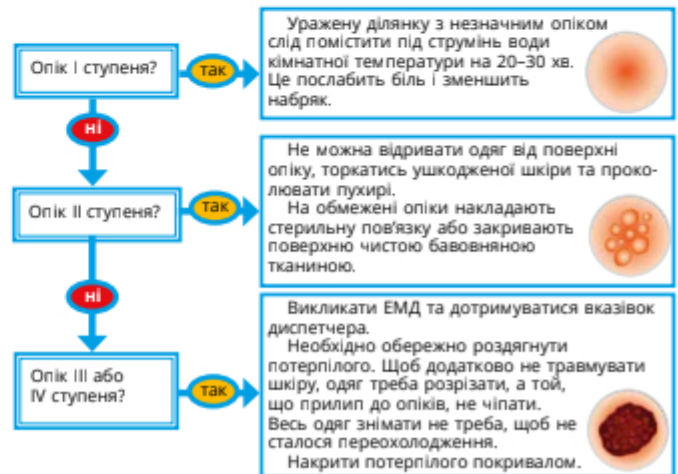
Залежно від глибини ураження розрізняють чотири ступені опіків.

I ступінь — почервоніння і набряк шкіри, що супроводжуються пекучим болем;

II ступінь — інтенсивне почервоніння, відшарування зовнішнього шару шкіри, заповнені прозорою рідиною пухирі;

III ступінь — верхнього шару шкіри практично немає, характерне омертвіння шкіри, утворення буровато-коричневої кірки;

IV ступінь — некроз (омертвіння) шкіри, м'язів, сухожилів, кісток, утворюється струп щільний і товстий, іноді чорного кольору з ознаками обуглення. Це найтяжча форма опіку.



## ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ ТА/АБО ВІДМОРОЖЕННІ

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

Залежно від глибини ураження розрізняють чотири ступені відмороження.

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

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

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

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

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

### Що робити?

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



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

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між видами травм та їх ознаками.

1) Перелом

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

2) Вивих

Б) порушення цілісності кісток.

3) Забій

В) зміщення кісток у місці з'єднання.

4) Розрив сухожиль і зв'язок

Г) порушення роботи суглоба або всієї кінцівки.

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

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

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

4. Оцініть свої досягнення.

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

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

## Розділ 2 Здоров'я людини

У цьому розділі ми дослідимо:



86

## § 9. Цілісність здоров'я

- ПОТРЕБИ • ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я
- САМОРЕАЛІЗАЦІЯ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте складові здоров'я;
- проаналізуєте основні чинники впливу на здоров'я;
- дізнаєтеся про рівні здоров'я;
- дослідите піраміду потреб;
- визначите взаємозв'язок потреб і здоров'я.

87

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

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

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

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

Мал. 53. Холистична модель здоров'я

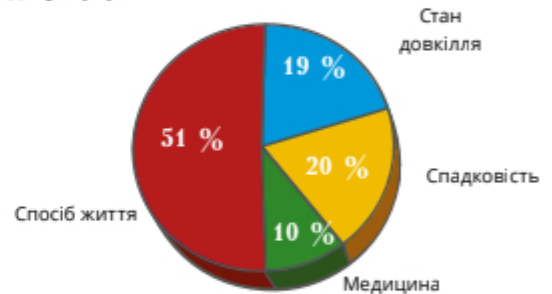


Проведіть мозковий штурм: «Бути здоровим — це...». Запишіть свої висловлювання на окремих аркушах паперу. Впорядкуйте аркуші у три групи: фізичне, психологічне та соціальне здоров'я.

## ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ НАШЕ ЗДОРОВ'Я

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

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



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



- Перейдіть за QR-кодом, роздрукуйте бланк і використайте вправу на відповідність складових і ознак здоров'я.
- Об'єднайтесь у п'ять груп за чинниками впливу на здоров'я: фізичні, психологічні, соціальні, екологічні, медичні.
  - Визначте у групах складові відповідного чинника, які впливають на здоров'я (наприклад, фізична активність, здорове харчування, гігієна тощо).
  - Намалюйте відповідні плакати та презентуйте їх.



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

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

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



Мал. 55. Умовна шкала рівня здоров'я



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

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

У спрощеному вигляді цю теорію можна викласти так: кожна людина має природні потреби, так звані потреби дефіциту та потреби розвитку (мал. 56, с. 92).

*Потреби дефіциту* (фізіологічні й соціальні) зазвичай потребують задоволення в порядку від ширшої частини піраміди до вузької. Тобто коли людина голодна, для неї ця потреба є найсильнішою. Про силу її впливу на думки, почуття і поведінку свідчить людина, яка пережила голодомор в Україні у 30-ті роки минулого століття.

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



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



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



- Прочитайте ситуації. Визначте, які потреби будуть найважливішими для учасників кожної ситуації. Поясніть, чому.
  - Марк вирішив розпочати власний бізнес і відкрити магазин своїх виробів, де він може показати свою творчість і власний стиль.
  - Орест пішов із батьками в туристичний похід. Він заблукав у лісі під час дощу. Він змерз і зголоднів.
  - Марина отримує високі оцінки й активно бере участь у шкільних заходах. Однак вона не завжди отримує визнання і підтримку з боку однокласників.
  - Варвара нещодавно переїхала в інше місто. Вона шукає друзів і вирішила записатися у декілька гуртків у новій школі.
- Перейдіть за QR-кодом. Ознайомтеся з інформацією про найважливіші потреби ваших ровесників. Порівняйте з результатами аналізу ситуацій у попередньому завданні.



## ЧОМУ ВАЖЛИВО ДБАТИ ПРО СВОЇ ПОТРЕБИ

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

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

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



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

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

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

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



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

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| а) потреба у спілкуванні | б) естетичні потреби        |
| в) пізнавальні потреби   | г) потреба у харчуванні     |
| ґ) потреба у повазі      | д) потреба у самореалізації |

4. Прочитайте ситуації. Які потреби прагнуть задовольнити герої?
  - Остап перейшов в іншу школу. Він намагається знайти спільну мову з однокласниками та можливості для дружби.
  - Світлана переїжджає в інше місто для навчання в інституті. Вона шукає безпечне та комфортне житло.

5. Оцініть свої досягнення.

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

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

Я умію визначати свої потреби. ☆☆☆

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

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

- КОРИСНІ ЗВИЧКИ
- ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ
- ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ



У цьому параграфі ви:

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

*Спосіб життя людини* — це сукупність її звичок.

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

*Звичка* — це спосіб поводитися, не замислюючись, що, як і чому ви робите. Звички полегшують наше життя і привносять у нього елемент стабільності. Уявіть, як складно було б щоранку заново вчитися чистити зуби.

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



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

Група 1: десять найкорисніших звичок (робити зарядку, завжди вітатися...).

Група 2: десять найшкідливіших звичок (курити, пізно лягати спати, переїдати...).



- Презентуйте свої розробки, пояснюючи, як кожна звичка впливає на здоров'я.
- Існують і нейтральні звички, що не впливають на здоров'я. Дізнайтеся більше про такі звички своїх однокласників за допомогою гри «Калейдоскоп». Для цього кілька разів об'єднайтесь у дві групи згідно з вашими відповідями на такі запитання:
  - Ви більше любите приймати душ уранці чи ввечері?
  - Ви зачісуєте волосся на правий чи на лівий бік?
  - Ви спочатку вдягаєте штани чи светр?
  - Ви п'єте чай за столом чи на дивані?

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

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

### Корисні звички

- гуляти на свіжому повітрі;
- старанно вчитися;
- бути доброзичливими;
- бути пунктуальними;
- бути охайними;
- дотримуватися правил особистої гігієни;
- допомагати іншим тощо.

### Шкідливі звички

- розмовляти на уроках;
- гризти нігті;
- вживати ненормативну лексику;
- списувати;
- курити;
- горбитися;
- переїдати тощо.

Мал. 57. Приклади корисних і шкідливих звичок



- Перейдіть за QR-кодом. Виконайте інтерактивну вправу на розпізнавання корисних, шкідливих і нейтральних звичок.



- У парах складіть перелік корисних, нейтральних і шкідливих звичок:
  - за якими ознаками ви визначили корисність або шкідливість звички;
  - визначте, які наслідки для здоров'я мають шкідливі й корисні звички;
  - створіть інфографіку про їх вплив на здоров'я людини та презентуйте її у класі чи поділіться у соціальних мережах.

## ЯК ФОРМУЮТЬСЯ ЗВИЧКИ

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

Деякі наші звички формуються свідомо. В такому разі ми спочатку отримуємо певні знання (наприклад, як правильно чистити зуби).

Потім тренуємося застосовувати ці знання на практиці — формуємо уміння. На цьому етапі доводиться перевіряти себе, чи правильно виконуємо ту чи ту дію.

Повторюючи багато разів, доводимо наше уміння до автоматизму, коли вже не треба замислюватися, що і як ми робимо. Так формується навичка (мал. 58).

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

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

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



Мал. 58. Формування звички

## ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ

Для формування бажаної звички важливо діяти відповідно до перевірених рекомендацій психологів. Зокрема, можна дотримуватись орієнтовного плану, приклад якого наведено на мал. 59.



Мал. 59. Приблизний план формування корисної звички

## ЯК ЗМІНИТИ НЕБАЖАНУ ЗВИЧКУ

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

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

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

### Жабки

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

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

Байка Езопа



- Прочитайте байку Езопа «Жабки». Обговоріть:
  - Чому жабка не захотіла перебраться у комфортніше і безпечніше місце?
  - Кого вона нагадує своєю поведінкою?
- Для зміни звички треба:
  - Усвідомити, що саме ви хочете змінити.
  - Психологічно налаштуватися на зміни.
  - Скласти план змін.
  - Наполегливо відпрацювати необхідні уміння.
  - Заохочувати себе за досягнуті успіхи.

## ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗМІНИ НЕБАЖАНОЇ ЗВИЧКИ

Орієнтовний план дій на прикладі зміни небажаної звички забагато часу проводити за смартфоном наведено на мал. 60.

- 1** **Зробіть звичку «невидимою»** 

Якщо ви хочете зменшити час користування телефоном, можна класти його в іншій кімнаті, щоб не відволікатися
- 2** **Зробіть звичку непривабливою** 

Подумайте про наслідки для очей, хвороби шийного відділу хребта внаслідок цієї звички
- 3** **Зробіть цю звичку складною** 

Зробіть складним доступ до смартфона, обмежте час, видаліть застосунки, які «крадуть ваш час»
- 4** **Заохочуйте себе за досягнуті успіхи** 

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

Мал. 60. Приблизний план зміни небажаної звички



## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

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

### *Розвивай духовність:*

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

### *Дбай про своє тіло:*

годуй його, тренуй, загартовуй і тримай у чистоті.

### *Розвивай свій інтелект:*

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

### *Зберігай емоційну рівновагу:*

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

### *У стосунках з людьми:*

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

Мал. 61. Принципи здорового способу життя



- Які правила здорового способу життя найбільше допомагають у навчанні?
- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте інформацію. Знайдіть за допомогою інтернету приклади відомих людей, які ведуть здоровий спосіб життя. Які здорові звички вони мають?

## ПЕРЕВАГИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Дотримання принципів здорового способу життя сприяє зміцненню фізичного, психологічного та соціального здоров'я.



Об'єднайтесь у чотири групи й за допомогою мал. 62 напишіть сценарії для рекламних роликів про вигоди:

група 1: раціонального харчування;

група 2: фізичних навантажень;

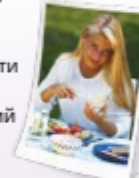
група 3: особистої гігієни;

група 4: повноцінного відпочинку.

Зніміть свої рекламні ролики та поширте у соціальних мережах.

### *Раціональне харчування*

- Забезпечує енергією.
- Допомагає підтримувати ідеальну вагу.
- Забезпечує нормальний розвиток.
- Зміцнює імунітет.
- Поліпшує настрій.
- Живить мозок, покращує інтелектуальні здібності.



### *Повноцінний відпочинок*

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



### *Особиста гігієна*

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

### *Фізичні навантаження*

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

Мал. 62. Переваги здорового способу життя

## ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ТА ЗДОРОВ'Я

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

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

Науковці дійшли висновку, що життєвих навичок треба навчатися так само, як математики чи історії.



- Об'єднайтесь у три групи життєвих навичок:  
група 1: емоційно-вольові;  
група 2: когнітивні;  
група 3: соціальні.
- Розподіліть між собою інформацію на с. 106–108 і підготуйте повідомлення про склад відповідних навичок.
- Поясніть, як вони впливають на здоров'я.
- Презентуйте результати роботи груп у класі.

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

#### *Навички самоконтролю:*

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

#### *Керування стресами:*

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

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

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

### Когнітивні навички, сприятливі для здоров'я

#### *Самоусвідомлення і самооцінка:*

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

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

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

#### *Критичне мислення:*

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

### Соціальні навички, сприятливі для здоров'я

#### *Ефективне спілкування:*

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

#### *Навички співпереживання:*

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

#### *Залагодження конфліктів:*

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

**Протидія соціальному тиску:**

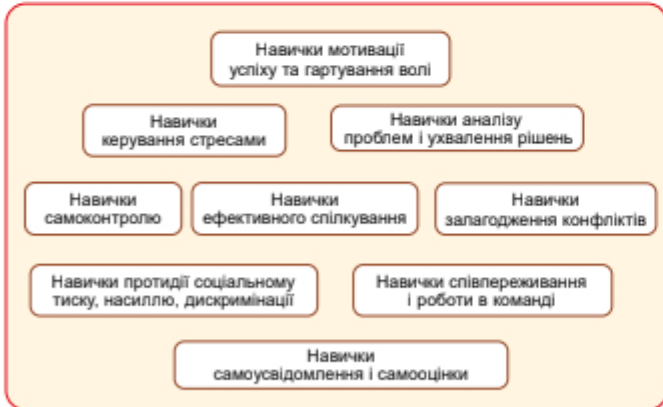
навички впевненої поведінки; уміння обстоювати свою позицію і відмовлятися від небезпечних пропозицій; протидія дискримінації.

**Навички роботи в команді:**

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



- Оцініть рівень сформованості своїх життєвих навичок. Для цього на окремих картках запишіть групи життєвих навичок і розкладіть картки за зразком у формі діаманта (мал. 63):
  - на вершині — група навичок, якими володієте найкраще;
  - внизу — найменш сформовані у вас навички;
  - решту карток розкладіть посередині.



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

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

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

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

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

**Як обрати мету**

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

**На шляху до мети**

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

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



1. Заплющте очі й уявіть, якими хочете бути через рік. Уважно роздивіться усі деталі, прислухайтеся до того, що говорять про вас, відчуйте радість від того, якими ви стали.

2. Розплющте очі й запишіть, що ви уявили. Порівняйте із тим, що маєте тепер. Які звички ви хотіли би змінити в собі? Яких набути? Оберіть одну з таких звичок і поставте собі це за мету. Започаткуйте проєкт самовдосконалення, використовуючи поради на с. 109.

3. Складіть план здорового способу життя, наприклад у вигляді режиму дня. Не забудьте внести до цього плану:



- регулярні фізичні вправи. Намагайтеся щодня активно рухатися (займайтеся спортом, гуляйте із собакою тощо);
- достатньо часу на сон;
- збалансоване харчування. Віддавайте перевагу свіжим корисним продуктам;
- список із десяти занять, від яких ви отримуєте задоволення (слухати музику, грати у футбол, гуляти з друзями...). Щодня робіть щось із цього списку;
- щодня виділяйте час для свого духовного розвитку: роздумів, ведення щоденника, перегляду хороших фільмів, читання;
- пам'ятайте, що здорові стосунки — це невід'ємна складова благополуччя. Не забувайте робити приємні сюрпризи рідним і друзям (не лише на день народження).

1. Поясніть, чому необхідно дотримуватися принципів здорового способу життя.
2. Назвіть щонайменше п'ять життєвих навичок, які сприяють збереженню здоров'я.
3. Оберіть життєві принципи, які сприятимуть здоровому способу життя.

Песимістичне  
мислення

Дотримання слова та  
обіцянок

Доброчесність

Збереження  
навколишнього  
середовища

Оптимістичне  
мислення

Відмова визнавати  
свої помилки

4. Порівняйте вплив регулярної фізичної активності та здорового харчування на здоров'я. Які переваги вони мають для фізичного та психологічного стану людини?
5. Проаналізуйте своє оточення. Назвіть людину, яка веде здоровий спосіб життя. Поміркуйте, які переваги вона з цього отримує. Які здорові звички ви могли б у неї запозичити?
6. Створіть графік (режим дня) одного вашого тижня. Проаналізуйте, чи сприяє він здоровому способу життя.
7. Оцініть свої досягнення.

Я знаю принципи здорового способу життя. ☆☆☆

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

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

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

## § 12. Профілактика захворювань

- ХВОРОБА • ІМУНІТЕТ • ІНФЕКЦІЯ
- ПРОФІЛАКТИКА



У цьому параграфі ви:

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

## ЯКІ БУВАЮТЬ ХВОРОБИ

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

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



Мал. 64. Види хвороб



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

Здоров'я людини підтримується захисними реакціями, спрямованими на збереження рівноваги всередині організму й адаптацію до зовнішніх умов.

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



Захисні реакції організму проявляються у вигляді болю, запалення і підвищення температури.

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

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

Підвищення температури допомагає побороти інфекцію, адже більшість мікроорганізмів за високої температури швидко гине.

Висока температура стимулює також обмінні процеси та інші захисні реакції організму. Та якщо температура вища за 39 градусів, вона вже не є захисною. Подальше її підвищення може призвести до згортання білків нервової системи та крові.



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

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

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

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

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

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

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

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

#### Захисні засоби («зброя»)

- антитіла, біологічно активні речовини, гормони — знищують інфекцію



Подивіться відео про імунітет.

- Яке завдання імунної системи?
- Як формується імунітет?

## МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

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

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

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

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



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

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



Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про вакцину.

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

## ПРАВИЛА ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАННЯМ НА ОСОБИСТОМУ РІВНІ

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

*Обробляйте і правильно зберігайте їжу:*

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

*Мийте руки:*

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

*Кашляйте і чхайте в рукав або зігнутий лікоть:*

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

*Не діліться індивідуальними речами:*

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

*Робіть щеплення:*

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

*Залишайтеся вдома, якщо захворіли:*

Коли ви хворі, залишайтеся вдома і відпочивайте. Ви швидше одужаєте і не розповсюджуватимете мікроби.

Мал. 65. Правила профілактики хвороб



- Загальні правила сприяють запобіганню багатьом захворюванням. Назвіть декілька з них.
- Яких із них ви дотримуетесь?

## ПРОФІЛАКТИКА НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

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

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

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

У підлітків найпоширенішими неінфекційними захворюваннями є зниження гостроти зору, порушення постави, захворювання нервової системи.



Мал. 66. Чинники, які сприяють неінфекційним захворюванням

## ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я ТА НЕІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

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

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



Мал. 67. Деякі функції системи громадського здоров'я



Розгляньте мал. 67 та назвіть функції, які виконує система громадського здоров'я.

Одним з основних напрямів поліпшення здоров'я населення, окрім розвитку спеціалізованої медичної допомоги, є профілактика соціально значущих захворювань.

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

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



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

120

## КОРИСТЬ ВІД ХВОРОБИ

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

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

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

Прочитайте притчу «Нас троє». Поміркуйте:



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

### Нас троє

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

*Стародавня притча*



121

## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Наведіть шість загальних правил профілактики хвороб.
2. Прочитайте твердження. Які з них є істинними, а які — хибними. Поясніть свою думку.
  - Серцево-судинні захворювання загрожують переважно літнім людям. Тому підлітків ця проблема не стосується.
  - Усі інфекції потрапляють в організм повітряно-крапельним шляхом.
  - Щеплення захищають людей від найнебезпечніших хвороб, які в минулому спричиняли епідемії та пандемії.
  - Профілактика захворювань — це справа не тільки лікарів, а й самих людей.
3. Назвіть щонайменше три хвороби, яким можна запобігти щепленням.
4. Оберіть три хвороби й заповніть таблицю, використовуючи сайт «Центр громадського здоров'я».

Ознаки	Хвороба	Хвороба	Хвороба
Причини			
Ознаки (симптоми)			
Шляхи передачі			
Профілактика			

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю способи передачі деяких хвороб. ☆☆☆

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

Я можу назвати, що робить держава для підтримки громадського здоров'я. ☆☆☆

## Розділ 3 Фізична складова здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



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

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



У цьому параграфі ви:

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

124

## СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

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



Мал. 68. Складові фізичного здоров'я



- Визначте, від чого залежить стан фізичного здоров'я, та створіть асоціативний ряд «Здоров'я підлітків».
- Об'єднайтесь у чотири групи за складовими здоров'я.
  - Підготуйте інформаційне повідомлення про кожен складову фізичного здоров'я.
  - Обговоріть, як впливає на здоров'я недотримання правил кожної з цих складових.
  - Презентуйте результати у класі.

125

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

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

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



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

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

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



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

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

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

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



**Складові фізичної форми**

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

Мал. 69. Складові фізичної форми



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

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



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

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



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



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

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



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

## САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ

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

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

Вам знадобляться (мал. 70):

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



Мал. 70. Інструменти для моніторингу фізичної форми

### Оцінюємо свою фізичну форму

**Т1. Загальна витривалість (тест «Сходінки»).**  
Протягом 3 хвилин піднімайтеся на сходинку та спускайтеся з неї так, щоб за п'ять секунд зробити два підйоми. Через 3 хвилини зупиніться і сядьте на стілець. Через хвилину порахуйте свій пульс за 30 секунд і помножьте результат на 2. Знатимете частоту пульсу за 1 хвилину.



Оцініть свою витривалість за результатами тесту «Сходінки»:

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

**T2. М'язова витривалість.**

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

Оцініть свій результат:

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



Мал. 71. Відтискання

**T3. М'язова сила.**

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



Мал. 72

Оцініть свій результат:

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

**T4. Гнучкість.** Одним із показників гнучкості є здатність нахилитися вперед. Перед виконанням тесту зробіть розминку (нахили вперед-назад, повороти тулуба).

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

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

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



Мал. 73

Оцініть свою гнучкість:

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

**T5. Спритність.**

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



Мал. 74

### Т6. Склад тіла.

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

#### Для визначення ІМТ:

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

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

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

1 м 53 см
45 кг

Менше 18,5 недостатня маса тіла
18,5–24,9 нормальна маса тіла
25,0–29,9 наявність зайвої ваги
Понад 30 ожиріння

$\text{ІМТ} = 45 / 1,5 \times 1,5 = 20$



Об'єднайтеся в пари. Перейдіть за QR-кодом і обчисліть індекс маси тіла дітей. Обговоріть:

- У кого з дітей маса тіла в нормі?
- У кого з дітей маса тіла надлишкова або недостатня?

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть складові фізичного розвитку.

2. Установіть відповідність.

М'язова сила — це

здатність суглобів забезпечувати максимальну амплітуду рухів.

Гнучкість — це

гарна скоординованість рухів і швидка реакція

Спритність — це

здатність організму утримувати, переносити чи штовхати вагу.

3. Оберіть показники, за якими визначається фізична форма.

гнучкість

швидкість бігу

м'язова сила

витривалість

спритність

стресостійкість

4. Наведіть приклади фізичних вправ для покращення фізичної форми.

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

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

6. Оцініть свої досягнення.

Я знаю складові фізичного здоров'я. ☆☆☆

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

Я можу пояснити, чому важливо підтримувати свою фізичну форму. ☆☆☆

## § 14. Рухова активність

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



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте види рухової активності;
- проаналізуєте вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини;
- дослідите піраміду рухової активності;
- визначите особливості харчування при різному фізичному навантаженні.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ

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

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

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

Мал. 75. Види рухової активності



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



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

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

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

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

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



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

**Користь для фізичного добробуту**

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

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



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



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



**ендокринної системи** — завдяки тому, що рухова активність прискорює обмін речовин, запобігає ожирінню і діабету; **нервової системи** — завдяки тому, що регулярні тренування покращують координацію рухів і швидкість реакції, що особливо важливо для тих, хто водить автомобіль чи в майбутньому хоче стати водієм.



#### Користь для психологічного добробуту

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

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

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

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

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



138

#### Користь для соціального добробуту

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

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

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

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



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



139

## ПІРАМІДА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ



Мал. 76. Піраміда рухової активності

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

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

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

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

Мал. 77. Користь від різних видів фізичної активності

Харчові продукти мають дві характеристики — харчову та енергетичну цінність.

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

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

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

#### Калорійність

1 г жирів — 9 ккал

1 г білків — 4 ккал

1 г вуглеводів — 4 ккал

Інші, навпаки, мають високу калорійність і низьку поживну цінність. Це, передусім, їжа з ресторанів швидкого харчування (фастфуд). Вона містить мало вітамінів і багато трансжирів та простих вуглеводів.

Дехто зловживає висококалорійними продуктами з низькою харчовою цінністю і через це може одночасно потерпати від зайвої ваги та дефіциту поживних речовин.

Склад здорового збалансованого раціону залежить від індивідуальних особливостей людини: її віку, статі, способу життя, фізичної активності.

Найменшу кількість порцій рекомендують вживати дорослим жінкам, які ведуть малорухливий спосіб життя (1 600 ккал), а найбільшу — активним підліткам (2 800 ккал).

Під час інтенсивних тренувань чи спортивних змагань калорійність раціону підлітків може збільшуватися до 3 000–3 200 ккал.

Як розрахувати потрібну калорійність раціону та правильне співвідношення в ньому поживних речовин?

Найпростіше це зробити за допомогою харчової піраміди (мал. 78).

Здорове харчування забезпечує організм енергією і всіма поживними речовинами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мінеральними речовинами.

Харчова піраміда допомагає правильно спланувати своє харчування. Адже, склавши меню з продуктів різних груп, ви гарантуєте собі повноцінну дієту на кожен день.



Мал. 78. Піраміда здорового харчування



- Об'єднайтеся у п'ять груп («зернові», «овочі та фрукти», «молочні продукти», «м'ясо та замітники», «солодощі та солоні закуски»).
- Перейдіть за QR-кодом і підготуйте коротке повідомлення про продукти вашої групи. Назвіть приклади цих продуктів, поясніть їхню корисність і можливі застереження щодо вживання.
- По черзі презентуйте свої повідомлення, дайте відповіді на запитання однокласників.



Об'єднайтеся у п'ять груп і потренуйтеся скласти раціон відповідно до енерговитрат. Для цього:

- Розрахуйте калорійність денного раціону, використовуючи підвищувальний коефіцієнт (на нього слід помножити мінімальну денну калорійність — 1 600 ккал).
  - Група 1 — малорухливий спосіб життя, коефіцієнт 1,2.
  - Група 2 — помірна фізична активність (тренування 1–3 рази на тиждень), підвищувальний коефіцієнт 1,4.
  - Група 3 — висока фізична активність (інтенсивні тренування 3–5 разів на тиждень), коефіцієнт 1,6.
  - Група 4 — дуже висока фізична активність (важкі фізичні навантаження 6–7 разів на тиждень), коефіцієнт 1,8.
  - Група 5 — граничний ступінь фізичної активності, підвищувальний коефіцієнт 1,95.
- Перейдіть за QR-кодом і завантажте шаблон піраміди харчування. За допомогою наведеної нижче таблиці визначте кількість порцій продуктів кожної групи у щоденному меню та намалюйте їх на шаблоні (наприклад, намалюйте склянку молока, шматочок сиру і йогурт там, де розміщують молочні продукти).



Групи продуктів	Денна кількість порцій відповідно до енергетичних потреб організму (ккал)						
	1 400	1 700	2 000	2 300	2 600	2 900	3 200
Зернові продукти	5–6	6–8	7–9	8–10	10–12	2–24	4–16
Овочі	3	3–5	3–5	4–6	4–6	4–6	5–7
Фрукти та ягоди	2	2–4	3–5	3–5	3–5	3–5	4–6
М'ясо і рослинні білки	2	2–3	2–3	3	3	3–4	4–5
Молочні продукти	2–3	2–3	2–4	2–4	2–4	2–4	2–4
Солодощі, солоні закуски	0,5–2	1–2	1–2	2	2–3	2–4	2–4

## ПРОБЛЕМА ДИТЯЧОГО ОЖИРІННЯ

За даними ВООЗ, кількість дітей з надлишковою масою тіла у світі за останні 25 років зросла на третину. Це пов'язують із двома основними тенденціями.

Перша — збільшення в раціоні частки перероблених продуктів, які мають високу енергетичну та низьку поживну цінність. Друга — загальне зниження фізичної активності.

Діти та підлітки з надлишковою масою тіла мають труднощі з диханням, особливо під час фізичних навантажень. У них зростає ризик травм і переломів, частіше виникають проблеми з поставою, а підвищена пітливість може спричинити подразнення чи запалення шкіри.

Серед наслідків дитячого ожиріння, які стають очевидними переважно у старшому віці, — підвищений ризик ранніх серцево-судинних захворювань, цукрового діабету II типу, м'язово-скелетних порушень і деяких видів раку.

## КОНТРОЛЬ МАСИ ТІЛА — ПРОФІЛАКТИКА ОЖИРІННЯ

З огляду на негативні наслідки ожиріння для здоров'я кожному слід контролювати масу тіла протягом усього життя. Якщо ви помітили, що набрали декілька зайвих кілограмів, варто збільшити фізичні навантаження і дещо зменшити розмір порцій.

Існують комп'ютерні програми, які надають рекомендації щодо харчування залежно від ваших індивідуальних параметрів. Одну з таких програм можете завантажити з інтернету на свій смартфон.



1. Установіть відповідність.

Рухова активність — це

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

Аеробні вправи — це

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

Харчова цінність — це

будь-які активності, в яких задіяно великі групи м'язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі.

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

3. Поясніть, чому важливо включати фізичну активність у своє повсякденне життя.

4. Які негативні наслідки гіподинамії та надмірного споживання калорій?

5. Назвіть основні причини ожиріння у дітей. Дайте поради, як уникнути ризиків ожиріння.

6. Матвій відвідує секцію з плавання тричі на тиждень. Придумайте здорове та смачне меню на день, яке містить усі необхідні поживні речовини. Скористуйтеся сайтом «Таблиця калорійності». <https://www.tablycjakalorijnosti.com.ua/tablytsya-yizhyi>



7. Оцініть свої досягнення.

Я знаю види рухової активності. ☆☆☆

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

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

## § 15. Особиста гігієна

- ГІГІЄНА • БУДОВА ШКІРИ
- КОСМЕТОЛОГ
- ДЕРМАТОЛОГ • АКНЕ



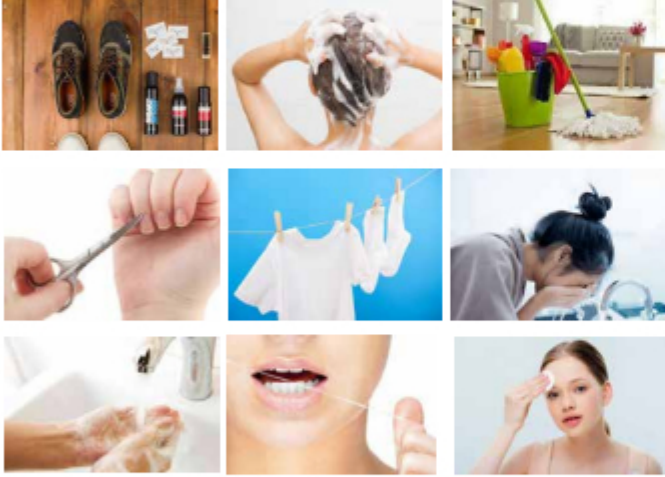
У цьому параграфі ви:

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

## СКЛАДОВІ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

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

Особиста гігієна спрямована на збереження і зміцнення індивідуального здоров'я. Серед її складових — гігієна органів слуху, зору, гігієна порожнини рота, гігієна шкіри, волосся, а також гігієна одягу, взуття, житла, гігієна харчування.



Мал. 79. Складові особистої гігієни



- Розгляньте мал. 79. Назвіть складові особистої гігієни. Обговоріть правила особистої гігієни.
- Обговоріть, чому важливо дотримуватися цих правил.

## ПІРАМІДА ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

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



Мал. 80. Піраміда особистої гігієни



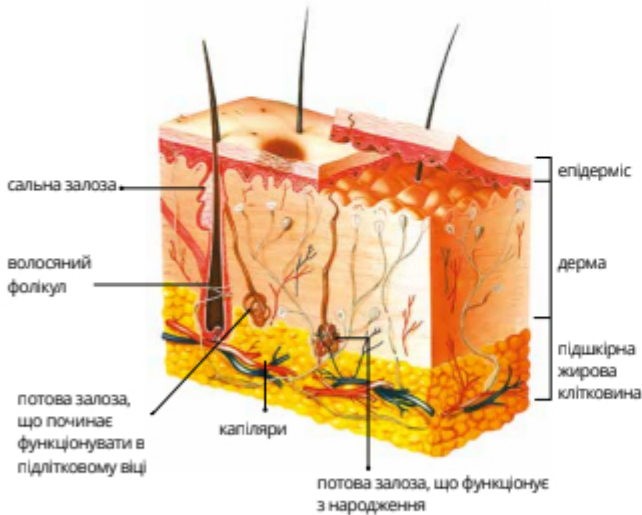
- Назвіть гігієнічні процедури, не зазначені в піраміді (наприклад, прання білизни, вологе прибирання оселі, миття посуду тощо).
- Обговоріть, як часто їх слід виконувати.

## БУДОВА ШКІРИ

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

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

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



Мал. 81. Будова шкіри

## ФУНКЦІЇ ШКІРИ

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

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

<b>Захисна.</b> Захист тіла від механічних і хімічних ушкоджень та мікроорганізмів.
<b>Терморегуляційна.</b> Регуляція теплообміну організму із зовнішнім середовищем.
<b>Видільна.</b> Через шкіру з потом виводиться вода, мінеральні солі та інші продукти обміну.
<b>Рецепторна.</b> Сприйняття тактильних відчуттів, болю, температури.
<b>Запасна.</b> Накопичення запасних речовин.
<b>Дихальна.</b> Поглинання кисню і виділення вуглекислого газу.

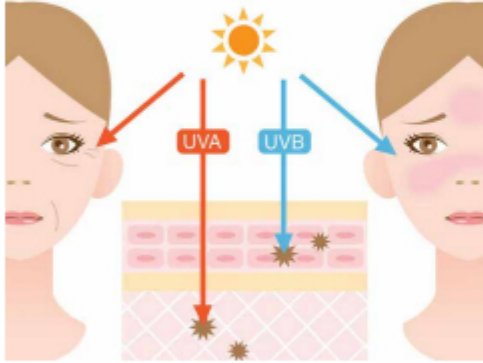
Мал. 82. Функції шкіри



- Чим відрізняється шкіра новонародженого, підлітка, дорослої людини? Поясніть свою думку.
- Які чинники можуть впливати на стан і функції шкіри підлітків?
- Перейдіть за QR-кодом і розгадайте інтерактивний кросворд щодо будови та функцій шкіри.

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

Отже, стан і зовнішній вигляд шкіри насамперед залежать від способу життя людини та умов навколишнього середовища.



Мал. 83. Вплив сонячних променів на шкіру



- Об'єднайтеся у п'ять груп:
  - група 1: харчування;
  - група 2: фізичних вправ;
  - група 3: сну і стресу;
  - група 4: куріння й алкоголю;
  - група 5: кліматичних умов.
- За допомогою матеріалу, розміщеного за QR-кодом, підготуйте презентації про вплив відповідних чинників на здоров'я шкіри людини.



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

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

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

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

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

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

Для підбору догляду за шкірою можна звернутися до лікаря або косметолога.



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

Визначте тип своєї шкіри в домашніх умовах. Для цього:

- очистіть шкіру водою кімнатної температури з милом;
- через 1–2 години після вмивання візьміть тонку паперову серветку і щільно притисніть до обличчя;
- суха шкіра не залишить на серветці жодних слідів;
- нормальна шкіра залишить легкий слід;
- якщо на серветці залишаться жирні плями — у вас жирна шкіра;
- якщо на деяких ділянках серветки знайдете жирні сліди, а на інших — ні, то у вас комбінований тип шкіри.

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



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

Після душу (а не замість нього) слід користуватися дезодорантом чи антиперспірантом. Дезодоранти — це парфуми, які не запобігають потовиділенню, а лише маскують запах поту. У спеку чи коли вдягаєте синтетичний одяг, краще скористатися антиперспірантом, який має приємний запах і на певний час запобігає інтенсивному виділенню поту.



- У який період виникає найбільше проблем зі шкірою і чому?
- Чому змінюється запах тіла під час статевого дозрівання?
- Що потрібно робити, щоб уникнути неприємного запаху?

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

Досі точно не встановлено причину їх появи, але відомо, що до 20–25 років вони зазвичай зникають самі по собі.

Існує декілька видів вугрів. Найпоширеніші — комедони, пустули й кісти.

**Комедони** — невеличкі чорні цяточки, що з'являються переважно біля носа й на підборідді. Утворюються внаслідок закупорювання волосяних фолікулів. Самостійно видавлювати комедони не рекомендують, оскільки це може спричинити їх запалення й виникнення пустул.

**Пустули** — запалені прищі з білою серцевиною. Утворюються в разі інфікування закупореного волосяного фолікула. Унаслідок самостійного видавлювання пустул можуть утворюватися кісти.

**Кісти** — рубці навколо підшкірного запалення. Іноді залишають стійкі шрами.

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

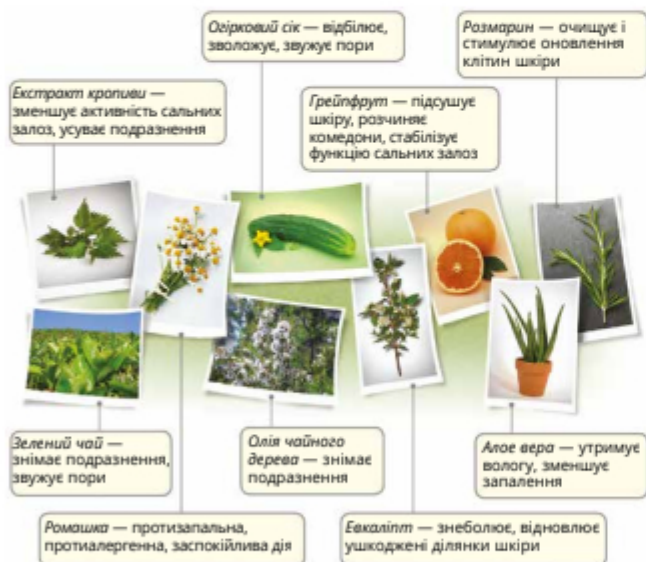
З огляду на це рекомендують двічі на день ретельно мити обличчя чистою водою з відповідним для твого типу шкіри засобом для вмивання (милом, гелем або косметичним молочком). Відтак обличчя корисно сполоснути прохолодною водою чи трав'яним настоєм. Для витирання користуйся лише чистими рушниками або одноразовими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

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

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

З невеликими висипаннями на шкірі можна боротися самостійно. Для профілактики й лікування вугрів використовують антибактеріальне мило, лосьйони. Найкраще купувати їх в аптеках. Однак часте користування ними може спричинити подразнення, тому завжди слід радитися з лікарем.

Багатьом допомагають народні засоби: маски зі свіжих огірків чи запареної вівсянки. Вони підсушують шкіру і водночас пом'якшують її. Чимало природних компонентів використовують у косметичних засобах для догляду за проблемною шкірою.



Мал. 84. Природні компоненти, які використовують у косметології для проблемної шкіри

## ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

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



Мал. 85. Рекомендації щодо догляду за шкірою обличчя



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про догляд за підлітковою шкірою. Обговоріть, як потрібно доглядати за шкірою.
- Зробіть дослідження впливу сонячних променів на процеси фотостаріння шкіри. Який захист можна використовувати для тіла й обличчя?

1. Перелічіть основні чинники, що впливають на стан шкіри підлітків.
2. Назвіть продукти чи засоби, які підлітки можуть використовувати для догляду за шкірою.
3. Поясніть, чому догляд за шкірою є важливим для підлітків.
4. Розгляньте малюнки. Який тип шкіри зображений на них? Які рекомендації можна надати для догляду за кожним типом шкіри?



5. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
  - Головна зброя проти вугрів — гігієна.
  - Замість душу слід користуватися дезодорантом чи антиперспірантом.
  - Повноцінний сон, велика кількість води, овочів і фруктів у щоденному раціоні поліпшують стан шкіри.
6. Розробіть рекомендації для підлітків щодо захисту шкіри від негативного впливу сонячних променів.
7. Оцініть свої досягнення.
 

Я знаю будову і функції шкіри. ☆☆☆

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

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

## § 16. Біологічні ритми та здоров'я

- БІОЛОГІЧНІ РИТМИ • ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ
- СОН • ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ



### У цьому параграфі ви:

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

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

**Біологічні ритми (біоритми)** — це ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні всім живим організмам. Завдяки біоритмам організм орієнтується в часі й готується до змін умов існування. Ця здатність передається спадково і притаманна практично всім живим організмам. Біоритми є внутрішні та зовнішні.

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

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

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



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



Періоди коливань внутрішніх біоритмів (наприклад, частота дихання, пульсу, електричної активності серця, електромагнітної активності мозку) мають діапазони допустимих значень. Будь-які відхилення за межі цих діапазонів можуть свідчити про порушення здоров'я та навіть загрозу життю.

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

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

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



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

## БІОРИТМИ ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

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

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

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

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

## ЗНАЧЕННЯ СНУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

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

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

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

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



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

164

## ПІРАМІДА ВІДПОЧИНКУ

Люди — не машини. Вони не можуть працювати увесь час без відпочинку.

Сон, без сумніву, є найголовнішим видом відпочинку.

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

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



Мал. 86. Піраміда відпочинку



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

165

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

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

### Як розпланувати свій час

**1** **Плануємо.** Складіть тижневий план виконання справ та візуалізуйте його. Наприклад, для виконання домашніх завдань чи щоденних справ можна зробити таблицю з трьох колонок: завдання (їх варто прономерувати), час на виконання та помітки про вже виконані. А можна підійти до роботи творчо та створити яскравий шаблон!

**2** **Розставляємо пріоритети.** Розподіліть завдання за категоріями: складні та легкі, усні та письмові, термінові та нетермінові. Навчіться розраховувати час на виконання кожного завдання, обов'язково враховуючи перерви.

**3** **Позбавляємося «пожирачів часу».** Зайві предмети, гаджети, ігри на робочому місці змушують вас нервувати та витрачати час на пошук потрібної речі. Щоб зосередитися на роботі, прибирайте «пожирачів часу» та розставляйте необхідне приладдя у відповідному порядку.

Мал. 87. Як розпланувати свій час  
(Джерело: <http://tinyurl.com/y5w9zezb>)



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

**«Метод помідора».** Цей метод придумав італійський студент Франческо Чирилло, який готувався до екзаменів за допомогою кухонного таймера у вигляді помідора. Як його застосувати? Для цього знадобиться годинник. Заведіть таймер на визначений час (наприклад, на 25 хвилин) та працюйте, не відволікаючись. Потім влаштуйте перерву на 5 хвилин. Це і буде перший «помідор»! Ця проста техніка допоможе вам швидше розпочинати виконання завдань і працювати ефективніше.



**«Метод жабки».** У термінології тайм-менеджменту «жабками» називаються неприємні справи. Складіть щоденний список «жабок» (наприклад, не надто цікавих або складних домашніх завдань) і виконуйте їх першими. Впоравшись із першою «жабкою», ви відчуєте радість і впевненість у власних силах і швидко впораєтеся зі своїми завданнями.



**«Метод слона».** У науці керування часом «слоном» називають велике завдання чи значний обсяг роботи. Сенс цього метода полягає у розбитті чогось масштабного на фрагменти — це називається «зісти слона». Якщо вам потрібно впоратися зі складним завданням, поділіть його на декілька частин та виконуйте їх послідовно. Це знизить рівень нервового напруження та допоможе зрозуміти, що «місія здійснена».



**«Метод швейцарського сиру».** У тайм-менеджменті «сирні» дірочки — це справи, які потрібно зробити. Тож щоб виконати завдання, зробіть у ньому «дірочки». Цікавий факт: їх можна робити в довільному порядку, наприклад, спершу обравши найпростішу частину. Так поступово ви виконаєте масштабну роботу, почавши з найдоступніших завдань. Головне — робити це.



Мал. 88. Як розпланувати свій час  
(Джерело: <http://tinyurl.com/y5w9zezb>)



Прочитайте прийоми тайм-менеджменту (мал. 88) і обговоріть, який ви вже використовуєте, а який хотіли би спробувати.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

Біоритми — це

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

Внутрішні біоритми — це

зміни таких параметрів навколишнього середовища, як освітленість, вологість, температура повітря, інтенсивність сонячної радіації.

Зовнішні біоритми — це

ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні всім живим організмам.

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

3. Запишіть у зошиті ваш біоритмічний профіль. Для цього зазначте, які частини дня вам найкраще підходять для різних видів діяльності (навчання, фізичні вправи та відпочинок тощо).

Мій біоритмічний профіль:

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

4. Оцініть свої досягнення.

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

Я усвідомлю важливість сну в підлітковому віці. ☆☆☆

Я можу скласти розпорядок дня з урахуванням біоритмів.

☆☆☆

168

## Розділ 4 Психічна і духовна складові здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



169

## § 17. Психічний розвиток підлітків

- ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК
- ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК
- ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ




У цьому параграфі ви:

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

## ЧАС ЗМІН

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

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

У підлітковому віці людина:	має власні погляди на події, що відбуваються	вчиться керувати собою
	набуває нових пізнавальних можливостей	робить перший життєвий вибір
		по-новому спілкується з батьками, з однолітками
		змінюється фізично

Мал. 89. Зміни в підлітковому періоді



- Назвіть зміни, які відбуваються з людиною в підлітковому віці (мал. 89). Пригадайте, які фізичні зміни відбуваються у цьому віці.
- По черзі назвіть те, що ви вважаєте основною перевагою і найбільшим недоліком підліткового віку.
- Подивіться відео «Чому складно бути підлітком?». Яка частина мозку відповідає за соціальну взаємодію?

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

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



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

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



- Ви, напевно, пам'ятаєте вірш Тараса Шевченка «Мені тринадцятий минало...». У ньому розкрито не лише проблеми кріпацтва, а й особливості підліткового віку. Перейдіть за QR-кодом і прочитайте уривок вірша:
  - Які особливості емоційної сфери підлітка описано в ньому?
  - Які інтелектуальні особливості змушують хлопця замислитися над несправедливістю, що існує в суспільстві?
  - Як вплинуло на нього спілкування з дівчиною?
- Психологічний стан підлітка майстерно відтворено у повісті Дж. Д. Селінджера «Ловець у житі». Вона багато років полонить серця молодих читачів спільним для всіх підлітків бажанням жити у справедливому світі без війн, брехні й насилля.

## ЗМІНА ПОТРЕБ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК

У підлітковому віці змінюється структура потреб:

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

У підлітковому віці найактуальнішими стають соціальні потреби. Підлітки більше часу проводять у колі приятелів, підтримують тісні стосунки з близькими друзями, прагнуть спілкування з протилежною статтю.

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

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

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



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте притчу «Найважливіші речі».
- Запишіть 10 найважливіших для вас цінностей. Поміркуйте:
  - Які життєві цінності схожі на велике каміння, які — на мале, а які — на пісок?
  - Як ви їх розрізняєте?
  - У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
  - Як можна більше дбати про «велике каміння»?



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

**Цінності, які найчастіше називають ваші ровесники**

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



- \* Усе, що ми цінуємо, поділяється на те, що можна придбати за гроші, і те, чого за гроші не купиш. Наприклад: «Можна купити ліки, та не купиш здоров'я». «Можна купити дім, та не купиш затишку». «Можна купити ліжко, та не купиш спокою».
- Поміркуйте, які цінності є важливішими для вас — матеріальні чи духовні.
- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте про стереотипи, пов'язані з підлітками. Розкажіть, як ці стереотипи можуть впливати на самопочуття та психічний розвиток підлітків. Придумайте стратегії для протидії негативним стереотипам.



1. Назвіть потреби, які починають домінувати в підлітковому віці.

фізіологічні

соціальні

духовні

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

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

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

дружба

гроші

безпека

популярність

сім'я

пригоди

успіхи в школі

модний одяг

любов

4. Оцініть свої досягнення.

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

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

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

## § 18. Психологічна рівновага і здоров'я

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



### У цьому параграфі ви:

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

176

## ВІДЧУТТЯ, ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ

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

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

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

### Відчуття

- біль
- голод
- спека

### Емоції

- страх
- радість
- гнів

### Почуття

- любов
- повага
- симпатія



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

177

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

Іншим прикладом є відкриття Чарльза Дарвіна про значення страху для виживання в умовах конкуренції. Ті, хто відчуває страх, виживають, а безстрашні — вмирають. Проте страх може й зашкодити здоров'ю. Він породжує відчуття безпорадності, незахищеності, паралізує інтелект, волю, перенапружує м'язи або розслаблює їх (коли від страху підкошуються ноги). Тривалий страх виснажує психічні резерви організму та спричиняє небезпечний для здоров'я стрес.

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



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм «Альфред і тінь».
  - Як виникають емоційні реакції?
  - Чому емоції важливі для людини?
- Напишіть коротке есе про ситуацію, коли ви відчули сильну радість. Опишіть, що трапилося, як ви почувалися.

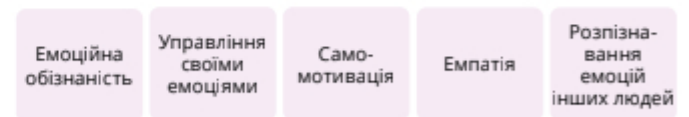
Усе своє життя ми перебуваємо під впливом того, що думаємо і відчуваємо. Раніше ці дві сфери чітко розмежовували. Давні люди вважали, що думки — результат діяльності мозку, а емоції та почуття — серця.

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

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

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

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



Мал. 90. Складові емоційного інтелекту



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

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

Наразі науковці вважають, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому вони радять відкрито виявляти свої почуття (мал. 91).

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



Мал. 91. Вияв почуттів



- Чи чули ви колись фрази: «Виховані дівчатка не повинні показувати свої почуття», «Хлопчики не плачуть»? Які почуття або емоції можуть викликати сльози?
- Прочитайте на с. 181 інформацію про «Я-повідомлення».
- Об'єднайтесь у групи по троє та підготуйте діалоги, використовуючи «Я-повідомлення». Розіграйте ситуації.

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

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

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

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

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



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

- Двоє хлопців списали в однокласниці домашнє завдання. Вчитель їм усім поставив незадовільну оцінку. Між учнями виникає конфлікт, вони обурені, ображені. Конфлікт посилюється.

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

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

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

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



Прочитайте діалог:

- Хто з дівчат перебуває у стані психологічної рівноваги?
- Чи є матеріальний добробут запорукою душевного комфорту? Поясніть свою думку.

Якось між двома подругами відбулася відверта розмова.

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

— Чого ти, Оксанко? У тебе теж усе добре: найкращий велосипед, найсучасніший телефон, щоліта їдиш відпочивати за кордон. Ми всі хотіли б мати те, що маєш ти.

— Та все ж я часто почуваюся нещасливою...



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



Мал. 92. Стратегії досягнення психологічної рівноваги



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

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Які чинники впливають на емоційний стан людини?
2. Як ви визначаєте термін «психологічна рівновага»?
3. Поясніть взаємоз'язок психологічної рівноваги та здоров'я.
4. Установіть відповідність.

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

5. Перетворіть «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення».

- Ти завжди перебиваєш мене.
- Ти постійно вказуєш, куди нам іти гуляти.
- Ти ніколи не приходиш на зустріч вчасно.

6. Яка стратегія досягнення психологічної рівноваги видається вам найкориснішою? Поясніть свою думку.

7. Оцініть свої досягнення.

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



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



Я знаю способи покращення емоційного стану. ☆☆☆

## § 19. Як реагувати на зміни та критику

- САМООЦІНКА
- ЗМІНИ • КРИТИКА



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке самооцінка;
- дослідите особливості розвитку підлітків;
- обговорите, як адекватно реагувати на критику;
- повторите способи підвищення самооцінки.

**Самооцінка** — це те, як людина ставиться до себе й оцінює себе у різних сферах життя: навчання, спорті, стосунках тощо.

Ніщо так не шкодить досягненню життєвого успіху, як **занижена самооцінка**. Вона породжує тривогу, безпідставні сумніви та страхи, блокує інтерес до всього нового.

І навпаки, позитивна **адекватна самооцінка**, впевненість у власних силах надихають на нові досягнення.

Давно помічено: як людина ставиться до себе, так вона і поводить.

Зокрема, діти, які добре ставляться до себе, почуваяться спокійнішими за тих, хто зосереджений на своїх вадах і негараздах. Вони знають собі ціну і тому менше переживають через критику та невдачі. Вони ставлять перед собою реалістичну мету і зазвичай досягають її. Такі діти поводяться доброзичливо, краще ладнають із дорослими та однолітками.



- Пригадайте, як розпізнавати різні види самооцінки в поведінці людей. Для цього виконайте інтерактивну вправу за QR-кодом.



- Прочитайте ситуацію. Обговоріть, яка у хлопчика самооцінка: завищена, занижена чи адекватна. Шестикласник Сергійко нещодавно записався до басейну і вже виграв одне змагання. Тренер вважає його талановитим. Але Сергійко думає, що тренер помиляється щодо його здібностей, а свою перемогу вважає випадковою.



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

Підлітковий вік — це період стрімких змін та дозрівання людини: біологічного, психічного, соціального і духовного.

**Біологічне дозрівання** — сукупність змін, що відбуваються в організмі дитини, який перетворюється на дорослий. Цей період завершується з припиненням росту та розвитку всіх систем організму. В наших широтах середній вік закінчення біологічного дозрівання — 20 років.

Останнім часом спостерігається прискорення фізичного розвитку підлітків, а також загальне збільшення середнього зросту, маси та фізичної сили наступних поколінь.

Це явище називають **акселерацією**.

Середньовічні лицарські лати, які носили дорослі чоловіки понад 100 років тому, нині підходять 10–12-річним хлопчикам.

Психічне дозрівання завершується з досягненням емоційної та інтелектуальної зрілості.

Маленька дитина висловлює емоції усім своїм тілом, бурхливо реагуючи на те, що їх викликає. **Емоційно зріла** людина вміє контролювати прояви емоцій, правильно висловлювати свої почуття, долати тривогу, щоденні стреси та життєві потрясіння.

**Інтелектуальна зрілість** настає тоді, коли людина починає логічно мислити, чітко усвідомлювати причини та наслідки, робити правильні висновки, приймати виважені рішення, дискутувати за допомогою аргументів.

**Соціальної зрілості** людина досягає, коли здатна самостійно утримувати себе, створити та забезпечити сім'ю. Соціальна зрілість — це також здатність не лише діяти у власних інтересах, а й налагоджувати та підтримувати стосунки, конструктивно залагоджувати конфлікти, відповідати за свою поведінку.

**Духовна зрілість** характеризується умінням відрізнити добро від зла, формуванням особистої системи цінностей, усвідомленням важливих принципів і сенсу життя.



Статеве дозрівання є складовою біологічного дозрівання. Воно починається із значним виробленням в організмі статевих гормонів.

У статевому дозріванні дівчинки вирішальну роль відіграють гормони естроген і прогестерон; хлопця — тестостерон.

Першою фізичною ознакою статевого дозрівання є швидке зростання, яке називають стрибком росту. Дитина, яка до цього щорічно виростала на кілька сантиметрів, тепер за рік може витягнутися на кільканадцять.



Першими починають видовжуватися кістки: спочатку в долонях і стопах, а згодом — у кінцівках. Цим пояснюється певна незграбність, з якою підлітки тримають предмети, а також їхня «журавлина» хода і те, що вони нерідко перечіпляються за свої ноги. Один хлопець якось поскаржився, що це наче підбирати монети бейсбольною рукавичкою і ходити в лапах.

Батькам також не позаздриш — доводиться постійно купувати нове взуття. А потім починають «вкорочуватися» джинси та рукави сорочок і светрів.

Змінюється й форма обличчя — воно втрачає дитячу пухкість, збільшується чоло, загострюються вилиці та підборіддя.

З'являються вторинні статеві ознаки. Загалом статура хлопців розвивається за чоловічим, а дівчат — за жіночим типом.



У хлопців ширшають плечі, грубшає голос — настає мутація, коли кажуть, що голос «ламається», на шиї з'являється кадик, починає рости волосся на обличчі.

У дівчат тоншає талія, окреслюється лінія стегон, статура стає гнучкішою і більш жіночною.

У середньому статево дозрівання починається у дівчат на один-два роки раніше, ніж у хлопців. Тому дівчата у вашому класі, напевно, вищі та старші на вигляд. Але це тимчасово. Через два-три роки хлопці наздоженуть і переженуть їх.

Хлопці, які дозрівають раніше за своїх однолітків, отримують несподівані переваги у зрості та фізичній силі. Це певний час найбільше цінується у підлітковому середовищі й допомагає їм стати лідерами. Та згодом починають цінувати інші особисті якості, наприклад уміння спілкуватися. Тому ті, хто у своєму житті керувався гаслом: «Як сила є, то розуму не треба», незабаром можуть втратити популярність і авторитет.

Хлопці, котрі дозрівають пізніше, можуть певний час почуватись аутсайдерами, але це навчає їх жити в умовах конкуренції та спонукає до розвитку характеру й особистісних якостей, які не раз допоможуть у житті.

У дівчат децю інша ситуація. Ті з них, хто розвивається раніше, випереджають у розвитку не лише хлопців, а й більшість своїх подруг. Це іноді породжує відчуття самотності.

Якщо це ваша ситуація, не переживайте, адже це тимчасово. Досліджено, що дівчатка, які починають розвиватися пізніше, згодом виростають вищими за тих, у кого статево дозрівання почалося раніше. Тому ті, хто сьогодні дивується з вашого зросту, через кілька років можуть стати вищими за вас. Скористайтеся з переваг вашого становища, адже саме тепер ви здатні досягти неабияких успіхів у спорті та навчанні.

Насправді кожен має свій біологічний «календар розвитку». Він запрограмований генетично, і цим «календарем» ви більше схожі на своїх батьків, ніж на однокласників чи інших однолітків.



По черзі продовжте фразу: «Я позитивно ставлюся до змін, які відбуваються у підлітковому віці, тому що...».

Отже, почнімо з зовнішності. Упевненість у своїй привабливості дуже важлива, і треба не так уже й багато зусиль, щоб повірити в це самому й переконати інших.

«Я товста... Я низенький... Я довготелесий... У мене страшенно пряме (хвилясте) волосся... Знову прищ... Мої ноги занадто короткі... Ненавиджу свій кирпатий ніс... Чому я не можу бути нормальним? Що зі мною не так?» — ви вже десь таке чули?

А може, ви самі ще вранці з острахом придивлялися до свого відображення у дзеркалі? Зміни у вашому організмі відбуваються так швидко, що ви не встигаєте звикнути до них. І щоразу розчаровуєтеся: знову не те, на що сподівалися. Як же цьому зарадити?

Насамперед пам'ятайте: ви не одні такі. Усі, часто навіть найпопулярніші підлітки, страждають через свою зовнішність. Кожен знайде в ній якусь ваду. Це вас втішило? Якщо ні — беріться до роботи.

Усвідомте: те, що неможливо змінити, — це ознака вашої індивідуальності, яка вирізняє вас із-поміж інших, робить особливими й неповторними. Також пам'ятайте, що ви унікальні передусім своїм характером, ставленням до людей, розумом, а не лише зовнішнім виглядом.

Якщо не можете щось змінити у своєму тілі, подумайте, як виграшно обіграти це одягом, зачіскою, косметикою. Нині кожен може вдягатись у те, що йому личить, створювати власний образ, підкреслювати свою особистість.

Усвідомивши свою індивідуальність, ви зробите перший крок до підвищення самооцінки. А далі? Заплануйте проект самовдосконалення.



Візьміть аркуш паперу і розділіть його навпіл уздовж. Для початку спробуйте розібратися, що вас не влаштовує. У лівій частині аркуша запишіть те, що змінити неможливо, а в правій — те, що вам під силу змінити. Цей простий крок допоможе вам визначити напрямки для подальших змін.

Критика з боку інших людей — поширена причина порушення психологічної рівноваги та заниженої самооцінки.

Критика буває справедливою і несправедливою, висловленою в тактовній чи у принизливій формі.

Навіть справедливе зауваження може вщент зруйнувати самоповагу. Дехто так переживає через свої невдачі, що опускає руки, не може ні про що думати, нічого робити. Найчастіше це трапляється з тими, хто в усьому прагне досконалості, ставиться до себе надто вимогливо, не визнає за собою (і за іншими) права на помилку. Якщо це ваша ситуація, згадайте, що ви лише людина, що кожен — недосконалий.

Несправедлива критика, зневажливі репліки стосовно ваших особистих якостей, результатів зусиль чи інших важливих для вас речей здатні суттєво вплинути на самооцінку. Та чи варто так гостро реагувати? Адже найбільше критикують ті, хто сам відчуває свою неповноцінність і намагається самоствердитися, принижуючи інших.

Інша річ, коли вас несправедливо чи в образливій формі критикують близькі вам люди. Що ж робити? Поясніть, що їхні слова ранять вас. Попросіть їх поставити себе на ваше місце. Навіть якщо вам не вдасться переконати їх, то хоча б спробуйте це зробити.



Пригадайте ситуацію зі свого життя, коли вас несправедливо критикували. Опишіть цю ситуацію.

- Як ви тоді поводитися: пасивно, агресивно чи впевнено?
- Як би ви повелися, опинившись у такій ситуації ще раз?

Перейдіть за QR-кодом і прочитайте притчу «Віслюк».



Обговоріть:

- Чи траплялися схожі ситуації у вашому житті?
- Як ви тоді вчинили?
- Чи правильний висновок зробив цей чоловік?

Нерідко знаменитості потерпали від низької самооцінки в школі. Вони діляться своїм досвідом із шанувальниками, щоб ті не опускали руки та працювали над собою.

Всесвітньо відомого музиканта Еда Ширана цькували у школі через руде волосся, заїкання, окуляри. Також він мав родиму пляму на обличчі. Як зізнався сам музикант, він прийняв себе і полюбив, коли став знаменитим. І його успіху не завадило навіть те, що він народився з однією барабанною перетинкою.



Мал. 93. Ед Ширан (другий зліва) і гурт «Антитіла» після концерту в Польщі  
(Джерело: <http://tinyurl.com/59277hvu>)



Необов'язково ставати знаменитими, щоб полюбити себе. Ви вже сьогодні можете почати змінюватися на краще та прийняти себе такими, якими ви є.

- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте пам'ятки «Як обрати мету» і «На шляху до своєї мети».
- Подивіться відео «Якщо хочете змінити світ, спочатку застеліть своє ліжко». Чому маленькі досягнення є важливими?
- Роздрукуйте бланки та почніть виконувати проєкт самовдосконалення.

1. Назвіть ознаки самооцінки: заниженої, завищеної, адекватної.

легко піддаються впливу однолітків

вважають себе більш обдарованими, ніж насправді є

руйнують себе, набуваючи шкідливих звичок

поводяться зухвало, щоб замаскувати невпевненість

уміють конструктивно сприймати критику

упевнені в собі, готові розвивати свої здібності

2. Поясніть, як завищена самооцінка може вплинути на стосунки з іншими людьми.

3. Порівняйте види критики в поданих ситуаціях. Вкажіть, де вона конструктивна (доцільна), а де — ні.

*Ситуація 1.* Гравця у футбольній команді публічно осоромлюють і обвинувачують у тому, що він «провалив гру». Капітан команди робить це перед іншими гравцями та глядачами, не надаючи конструктивних порад для покращення гри.

*Ситуація 2.* У футбольній команді тренер критикує гравця, що його пасивність на полі призводить до втрати м'яча командою. Тренер надає конкретну пораду щодо того, як бути більш активним і корисним для команди.

4. Проаналізуйте свою самооцінку. Створіть список кроків, які ви маєте виконати для того, щоб покращити її.

5. Оцініть свої досягнення.

Я вмію розрізняти види самооцінки. ☆☆☆

Я знаю, як формується самооцінка та як вона впливає на поведінку людини та її здоров'я. ☆☆☆

Я розумію важливість уміння сприймати критику. ☆☆☆

## § 20. Стрес і здоров'я

### ПОНЯТТЯ СТРЕСУ

**Стрес** — це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

- СТРЕС • СТРЕСОРИ
- ЕФЕКТ САМОПІДТРИМАННЯ СТРЕСУ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про стрес і його види;
- навчитеся розпізнавати ознаки стресу;
- дослідите, як виникає ефект самопідтримування стресу;
- проаналізуєте, як стрес впливає на здоров'я;
- ознайомитеся з ознаками емоційного вигорання;
- дослідите способи керування стресом.

*Чи знаєте ви, що...*

У перекладі з англійської *stress* означає «напруження».

Часто стресом називають психологічний стан, що виникає лише внаслідок потрясінь, надзвичайних ситуацій, конфліктів. Але це не зовсім так.

У 1936 році канадський науковець Ганс Сельє назвав стресом реакцію організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

Отже, будь-які зміни у вашому житті (на краще чи на гірше) змушують організм напружуватися, готуватися до дій у нових умовах. Навіть уявні зміни (особливо ті, що спричиняють тривогу) викликають стрес. Якщо ви уявляєте, як провалилися на іспиті, або хвилюєтеся, що вас виженуть із компанії, ви також переживаєте стрес.

Помірне напруження підвищує працездатність, наприклад, коли збираєтеся в дорогу чи готуєтеся до контрольної. Однак сильний або тривалий стрес може спричинити проблеми.



- Чинники, які спричиняють стрес, називають стресорами. Методом мозкового шторму наведіть приклади стресорів (виклик до дошки, участь у спортивному турнірі, погана оцінка, хвороба, сварка з другом...).
- Оцініть рівень стресу для кожної події з тих, що ви назвали (0 — ви на це взагалі не реагуєте, 10 — у вас це викликає дуже сильний стрес). Займіть відповідне місце на умовній лінії або проголосуйте картками з цифрами. Охочі можуть пояснити свою оцінку.
- Подивіться відео про стрес. Назвіть три основні реакції організму людини на стрес.



Не має значення, що спричинило стрес — фізична загроза чи словесна образа, реальні події чи уявні, — організм завжди реагує однаково. Для різних стресових подій ця реакція відмінна лише силою емоцій — від легкої тривоги до паніки, а також рівнем фізичного напруження — від практично невідчутного до «вистрибування» серця з грудей і «задубіння» м'язів.

На *фізіологічному рівні* організм миттєво реагує на потенційну небезпеку. Це виявляється в інстинктивному бажанні усунути причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею. Тому фізіологічну реакцію на стрес визначають як «боротися або тікати».

Ця реакція — продукт мільйонів років еволюції, протягом яких життя людей залежало від їхньої реакції на небезпеку (наприклад, появу хижого звіра). Щоб вижити серед дикої природи, організм людини повинен був миттєво підготуватися до дії — тікати або вступати в поєдинок.

У скрутну хвилину організм мобілізує свої резерви: ми починаємо частіше дихати, прискорюється серцебиття, вивільняється енергія, напружуються м'язи.

Це дуже важливо в екстремальних ситуаціях, коли людина мусить докласти надзвичайних зусиль, діяти негайно, щоб урятуватися. Проте так само організм реагує і на стрес, спричинений іншими, не такими критичними обставинами: на неочікувану контрольну чи сварку з другом.

На *психологічному рівні* стрес породжує у людини неприємні відчуття — тривогу, страх, гнів. Ознаками стресового стану є також збудженість, відчуття браку часу, дратівливість, втрата почуття гумору, неможливість зосередитися на виконанні буденних справ.

Оскільки всі люди різні, реакції на стрес відрізняються навіть в однакових ситуаціях.

#### Симптоми стресу

- холод у животі
- прискорене дихання
- серце «вистрибує» з грудей
- тремтіння голосу, рук, колін
- «задубіння» м'язів
- підкошування ніг
- сухість у роті
- спітнілі долоні
- неможливість сконцентруватися

Стрес зазвичай сприймають як негативне явище. Однак як помірне емоційне і фізичне напруження він необхідний людині. Адже без непередбачуваності, запланованих і незапланованих змін, емоційних переживань наше життя було б дуже нудним.

Помірне емоційне напруження допомагає і тоді, коли організм потребує чіткої та злагодженої роботи. Наприклад, спортсмену перед змаганнями чи актору перед виступом. Такий стрес називають позитивним, тому що він мобілізує резерви організму і не призводить до зниження рівня психологічної рівноваги.

Інша річ, коли стрес є таким сильним, що перешкоджає адекватно діяти, чи триває так довго, що виснажує резерви організму. Людина перебуває у стані дистресу — перенапруження або виснаження.

Буває, що спортсмени переживають такий стрес, що не можуть показати хороший результат. У таких випадках кажуть, що вони «перегоріли» до старту (мал. 94, а).

Трапляється, що люди переживають помірний стрес, але протягом тривалого часу. Наприклад, якщо після народження дитини батькам ніхто не допомагає, вони мають забагато клопотів і замало часу для відпочинку (мал. 94, б).

Стрес поступово накопичується і може спричинити проблеми зі здоров'ям.



Мал. 94. Ситуації, в яких може виникнути дистрес — перенапруження чи виснаження організму

## ЕФЕКТ САМОПІДТРИМАННЯ СТРЕСУ

Стрес — природний механізм, який у відповідь на загрозу «вмикає» захисну реакцію «боротися або тікати» (мал. 95, а).

Проте ця реакція, яка готувала наших предків до негайної дії у разі небезпеки, може зашкодити сучасній людині. Адже ми нечасто потрапляємо в ситуації, коли від нападу або втечі залежить наше життя.

На відміну від первісного суспільства, в якому панував закон джунглів і виживав сильніший та спритніший, у сучасному світі люди керуються не так природними інстинктами, як певними нормами та правилами.

Отже, стресова реакція не відбувається у природний спосіб (напруження — активна дія — розслаблення), і може виникнути ефект самопідтримання стресу (мал. 95, б).



Мал. 95. Ефект самопідтримання стресу

## ХРОНІЧНИЙ СТРЕС І ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

З усіх видів стресу найнебезпечнішим є накопичений (хронічний) стрес. Якщо людина переживає стрес за стресом, може виникнути стан, про який вона каже: «Я перевтомилася, мене вибито з колії, моє життя занадто стресове». Це свідчить про стресове перевантаження.

У стані хронічного стресу з'являються і деякі специфічні симптоми, що є ознаками виснаження (мал. 96).



Мал. 96. Ознаки стресового перевантаження

У такому стані зростає ризик загострення хронічних захворювань, знижується імунітет, може статися серцевий напад.

Загалом людина перестає насолоджуватися життям, втрачає над ним контроль. «Усі ці дивні зміни. Що зі мною коїться? Чому це сталося саме зі мною?» — такі чи подібні думки породжують у неї тривогу і занепокоєння.

Існують професії, пов'язані з високим рівнем стресу (лікар, учитель, рятувальник). Інтенсивний робочий графік і постійна робота з людьми підвищують ризик так званого емоційного вигорання.

### Ознаки емоційного вигорання

Фізичні	Емоційні	Інтелектуальні
<p>Втрата енергії</p> <p>Хронічна втома</p> <p>Часті та тривалі застуди</p> <p>Головний біль</p> <p>Проблеми зі сном</p> <p>Розлади травлення</p> <p>Виразка шлунка</p> <p>Різка втрата або збільшення ваги</p> <p>«Повернення» колишніх хвороб</p>	<p>Дратівливість</p> <p>Посилені або ослаблені реакції</p> <p>Безпорадність</p> <p>Депресія</p>	<p>Нав'язливі думки</p> <p>Негативне (песимістичне) мислення</p> <p>Проблеми з концентрацією уваги, вираженням думок</p> <p>Зниження працездатності</p>



- Люди яких професій, на вашу думку, мають ризики емоційного вигорання?
- Перейдіть за QR-кодом. Розгляньте схему «6 секретів управління стресом».

## КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ

На щастя, є багато ефективних і цілком безпечних способів керування стресами.

Керувати, управляти — означає впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямі.

Регулярна фізична активність, здоровий сон, збалансоване харчування можуть допомогти підтримувати позитивний настрій і знижувати рівень стресу в підлітків.



Мал. 97. Деякі способи керування стресом



- Розгляньте інфографіку (мал. 97). Оберіть способи боротьби зі стресом, які вам підходять.
- Які способи потребують більше часу, які — менше?

## ФІЗИЧНІ СПОСОБИ КОНТРОЛЮ ЗА СТРЕСОМ

Це передусім фізичні вправи, збалансоване харчування, повноцінний відпочинок і планування часу.

**Фізичні вправи** — ефективний спосіб боротьби зі стресом. Вони допомагають майже одразу. Навіть 20 хвилин фізичної активності щодня значно поліпшують самопочуття.

Дуже корисними є плавання, спортивні ігри: рухливі ігри з друзями на свіжому повітрі (футбол, волейбол тощо).

**Раціональне харчування.** Перервані обіди, недостатня кількість води, жирна їжа або голодні діти нерідко спричиняють харчовий стрес. Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто вживають надмір солодоців. Це допомагає їм підтримувати рівень цукру в крові, що компенсує ослаблену стресом функцію гормонів.

Однак набагато корисніше та ефективніше споживати складні вуглеводи (хліб, крупи, картоплю, макаронні вироби). Корисно їсти овочі та фрукти, в яких містяться необхідні для подолання стресу вітаміни та мінеральні речовини.

**Відпочинок і сон.** Першими симптомами стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, вночі часто прокидається, а вранці відчувається знесиленою. Це означає, що «зламався» її біологічний годинник. Для його відновлення знадобиться приблизно три тижні. Щовечора треба лягати спати в той самий час. Перед сном слід провітрити кімнату, прийняти теплу ванну і випити склянку трав'яного чаю або молока з ложечкою меду.

**Уміння планувати час і розставляти пріоритети.** У вас забагато справ і ви нічого не встигаєте? Проаналізуйте чому. Можливо, маєте звичку всюди запізнюватись і робити все останньої миті? А може, забагато часу марнує на телевізор, комп'ютерні ігри чи телефонні розмови?

Навички планування часу — найнеобхідніша складова профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається одразу за кілька справ.

Плануючи свій час, не забувайте, що вам треба спати не менш як 8 годин на добу, три-чотири рази на день харчуватися, дві-три години щодня бувати на свіжому повітрі, виконувати фізичні вправи.

## ЕМОЦІЙНІ СПОСОБИ КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ

Щоб успішно долати стреси, щодня робіть щось із того, що вам подобається. Хтось любить слухати музику, хтось — куховарити, а дехто знаходить душевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації та відпочинку.

### Здорові способи отримання емоційного задоволення

Подивися на схід сонця.  
Заспівай пісню.  
Послухай музику.  
Випий чашку чаю.  
Устань рано-вранці.  
Посади квітку.  
Запали свічку.  
Прийми ванну.  
Поплавай в озері.  
Поголяй із собакою.  
Видуй бульбашки.

Зроби комплімент.  
Поговори з другом.  
Попроси те, що хочеш.  
Уникай неприємних людей.  
Розстав пріоритети.  
Встанови межі.  
Попроси допомоги.  
Зроби це зараз!  
Попрактикуй терпіння.  
Помолися.

Засмійся голосно.  
Пробіжись у парку.  
Розкажи або послухай анекдот.  
Усміхнися.  
Поголяй.  
Трохи поспи.  
Подивися фільм.  
Почитай.  
Полеж на сонці.  
Пройдися босоніж.



- Розгляньте у таблиці здорові способи отримання задоволення.
- По черзі продемонструйте пантомімою, як вам подобається проводити вільний час, що приносить задоволення, допомагає розслабитися і відпочивати.

## САМОДОПОМОГА ПРИ СТРЕСІ

Пригадайте прийоми опанування себе в момент сильного потрясіння, про які ви дізналися на с. 73.

Прочитайте ще кілька корисних порад, які допоможуть швидко знизити рівень стресу (мал. 98).



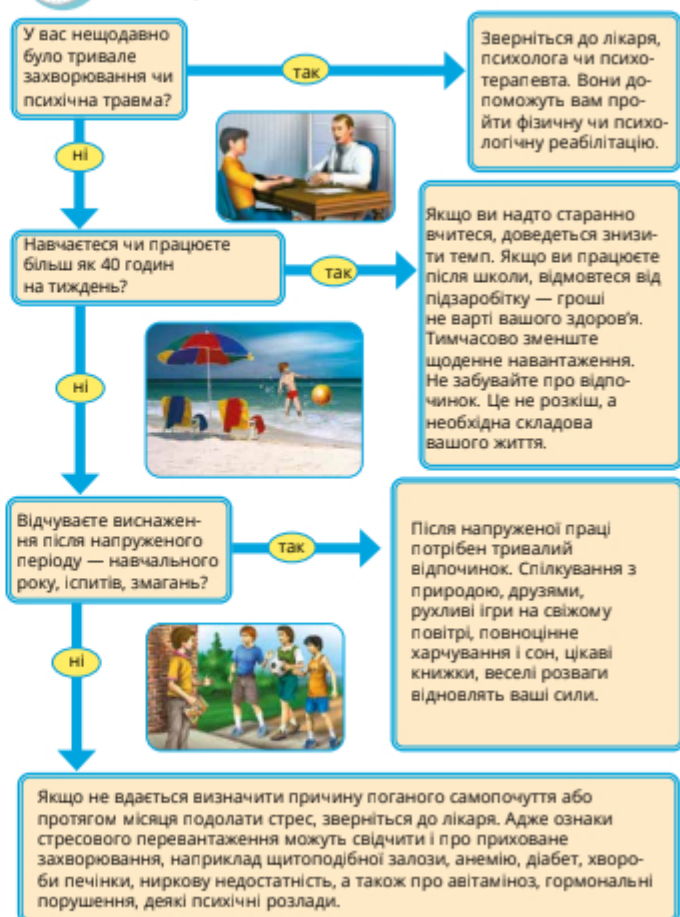
Мал. 98. Деякі методи швидкої допомоги при стресі



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про техніки заспокоєння.
- Виконайте одну із технік у класі.



У разі, якщо відчуєте симптоми стресового перевантаження, намагайтеся знизити рівень стресу у своєму житті. У цьому вам допоможе наведена нижче блок-схема.



## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
  - Стрес завжди шкідливий для людини.
  - Ознаками гострого стресу є прискорене дихання, тремтіння голосу, рук, колін, сухість у роті, спітнілі долоні.
  - Ознаками хронічного стресу є втрата енергії, хронічна втома, часті та тривалі застуди, головний біль.
2. Запишіть у зошиті та позначте ознаки емоційного вигорання: Ф — фізичні, Е — емоційні, І — інтелектуальні.
  - Втрата енергії.
  - Нав'язливі думки.
  - Хронічна втома.
  - Часті та тривалі застуди.
  - Зниження працездатності.
  - Негативне (песимістичне) мислення.
  - Головний біль.
  - Проблеми зі сном.
  - Розлади травлення.
  - Виразка шлунка.
  - Дратівливість.
  - Посилені або ослаблені реакції.
  - Безпорадність.
  - Депресія.
3. Назвіть щонайменше п'ять здорових способів отримання емоційного задоволення.
4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію визначати ознаки та види стресу. ☆☆☆

Я можу пояснити, як виникає ефект самопідтримування стресу. ☆☆☆

Я усвідомлюю небезпеки хронічного стресу. ☆☆☆

Я володію прийомами самоконтролю й управління стресом. ☆☆☆

## § 21. Конфлікти та здоров'я

- КОНФЛІКТ • КОНФЛІКТОГЕН
- КОМПРОМІС • ЕСКАЛАЦІЯ
- КОНСТРУКТИВНЕ ЗАЛАГОДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ



### У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке конфлікт і його основні види;
- дослідите стадії розвитку конфліктів;
- пригадаєте способи конструктивного залагодження конфліктів інтересів;
- відпрацюєте шість кроків залагодження конфліктів.

У перекладі з латини *конфлікт* (conflictus) означає «зіткнення». Конфлікти виникають тоді, коли в суперечність вступають інтереси й бажання однієї людини (наприклад, якщо вона одночасно хоче подивитися фільм і підготуватися до контрольної) або інтереси й бажання двох чи більше людей, соціальних груп.

Конфлікти людини з собою — це внутрішні конфлікти, а між різними людьми або їх групами — зовнішні. Зовнішні конфлікти можуть виникати між двома або більше особами (міжособистісні), особою і групою осіб (особистісно-групові) або між двома чи більше групами (міжгрупові).

Конфлікти є невід'ємною частиною міжособистісних стосунків. Вони виникають через унікальність кожної людини, її погляди, уподобання та інтереси, які можуть не збігатися з уподобаннями й інтересами інших людей.

Конфлікти, спричинені розбіжностями в поглядах, смаках чи уподобаннях людей, називають *конфліктами поглядів*. Для залагодження таких конфліктів важливо розвинути в собі толерантність — вміння визнавати й поважати право іншої людини на власну думку.

Коли конфлікти виникають унаслідок зіткнення інтересів людей — це *конфлікти інтересів*. Зіткнення інтересів двох осіб або ігнорування бажань і потреб іншої людини — друга група причин, через які виникає більшість конфліктів.

Важливо вміти вирішувати конфлікти без надмірної агресії, щоб вони не тривали довго і не руйнували стосунки між людьми.



Перейдіть за QR-кодом і прочитайте притчу «Давня мрія».

- Про який вид конфлікту в ній ідеться — конфлікт поглядів чи конфлікт інтересів?
- На якій стадії протягом 30 років перебував цей конфлікт?
- Який спосіб розв'язання конфлікту обрало подружжя? Об'єднайтеся у пари, розподіліть ролі й розіграйте, як би ви повелися на місці кожного з них того дня, коли дружина спекла першу булку.

У розвитку конфліктів виділяють п'ять стадій: виникнення конфліктної ситуації; усвідомлення конфлікту; початок відкритого протистояння; ескалація конфлікту; завершення конфлікту.

1. Виникнення конфліктної ситуації відбувається у разі зіткнення двох або більше людей, інтереси чи переконання яких суттєво різняться.

2. Усвідомлення конфлікту настає тоді, коли хоча б один із його учасників починає відчувати дискомфорт у спілкуванні з іншими, критично і недобррозичливо думає про них або уникає контактів із ними.

3. Початок відкритого протистояння — момент, коли один з учасників наважується на заяву або погрозу. Інший у відповідь також починає діяти: захищатися чи нападати.

4. Ескалація конфлікту. На цьому етапі сторони відкрито заявляють про свої позиції та висувають вимоги. Вони можуть і не усвідомлювати власних інтересів, не розуміти глибинної суті конфлікту. Сторони часто вдаються до *конфліктогенів* — слів або дій, що розпалюють конфлікт.

**Види конфліктогенів**

- |                        |  |
|------------------------|--|
| • образи               | • нечесність, нещирість  |
| • зневажливе ставлення | • порушення правил етикету (не вітатися, ігнорувати чиюсь присутність, перебивати) |
| • висміювання          | • деякі узагальнення: «ти завжди», «ти ніколи»                                     |
| • вихвалювання         |  |
| • категоричні судження |  |
| • повчання             |  |

5. Завершення конфлікту можливе у разі його вирішення (досягнення компромісу), згасання конфлікту через втрату зацікавленості учасників до предмета протистояння або відсторонення одного з опонентів.



- Перейдіть за QR-кодом. Роздрукуйте бланк і запишіть те, що для вас може бути конфліктогеном.
- Обговоріть, як можна уникнути використання конфліктогенів під час спілкування.



Розгляньте мал. 99. Визначте, на якій стадії перебуває конфлікт. Обговоріть:

- Чому діти не можуть дійти згоди?
- Що сприяло розпалюванню конфлікту?
- Що вони мають зробити, щоб владнати конфлікт?

Як ви розумієте індіанську приказку «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасінах»?



Мал. 99



- Прочитайте інформацію «Шість кроків до залагодження конфліктів» на с. 211.
- Об'єднайтесь у шість груп. Перейдіть за QR-кодом і розподіліть ситуації. Подумайте, як можна залагодити цей конфлікт. Розіграйте ситуації у класі.

## ШІСТЬ КРОКІВ ДО ЗАЛАГОДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ

### Крок 1. Опануйте себе

- Глибоко вдихніть.
- Полічіть до десяти (або далі).
- Скажіть собі, що ви володієте ситуацією.

### Крок 2. Заспокойте опонента

- Скажіть, що не хочете сваритися.
- Запропонуйте обговорити ситуацію.

### Крок 3. Застосуйте навички активного слухання

- Дивіться в очі опоненту.
- Підтримуйте розмову, кажіть: «Так», «Я розумію».
- Не перебивайте його/її.
- Дочекайтеся, коли він/вона закінчить, і запитайте: «Це правда?»

### Крок 4. Поводьтесь асертивно (гідно, впевнено)

- Користуйтеся «Я-повідомленнями», розкажіть, що ви думаєте і відчуваєте.
- Стійте прямо, говоріть спокійно.
- Уникайте конфліктогенів.
- Не відповідайте конфліктогеном на конфліктоген.

### Крок 5. Висловлюйте повагу

- Поважайте гідність опонента, не критикуйте його/її особисті якості (обговорюйте проблему, а не людину).
- Погоджуйтеся, з чим можете.
- Якщо відчуваєте провину, попросіть вибачення.

### Крок 6. Розв'яжуйте проблему

- Запропонуйте змінити позицію «Я — проти тебе» на позицію «Ми разом — проти проблеми».
- Запропонуйте свій варіант рішення.
- Запитайте опонента, які він має пропозиції.
- Розгляньте інші можливі варіанти та їхні наслідки.
- Оберіть те, що вам підходить.
- Домовтеся виконувати це рішення певний час (наприклад тиждень), а потім повернутися до розмови та з'ясувати, чи ви ним задоволені.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть дії та фрази, які можуть призвести до конфлікту.

Пліткувати

Активно слухати

Сперечатися

«Ти завжди!»

Обзивати

Перебивати

Брехати

Насміхатися

Сміятися

Кричати

Заперечувати

Ігнорувати

2. Назвіть основні етапи розвитку конфлікту.

3. Запишіть у зошиті ситуації та позначте «+» ті, які мають підґрунтя для виникнення конфлікту, «-» ті, де конфлікту можна уникнути.

- Відреагувати, якщо штовхнув учень у коридорі.
- Брати участь у спортивних змаганнях.
- Посваритися з другом.
- Налякатися гучного звуку.
- Запізнитися на урок.
- Обирати фільм для перегляду.

4. Уявіть, що ви стали свідком конфлікту між двома однокласниками, хто буде капітаном команди. Опишіть цю ситуацію та запропонуйте три можливі способи вирішення конфлікту, поясніть переваги та недоліки кожного з них.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю ознаки конфліктів поглядів та інтересів. ☆☆☆

Я знаю способи залагодження конфліктів. ☆☆☆

Я можу визначити доцільні стратегії поведінки в конфліктній ситуації. ☆☆☆

# Розділ 5

## Соціальна складова здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



## § 22. Соціальні чинники здоров'я

- ПРАВА • ГРОМАДА
- СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ
- КЛІНІКА, ДРУЖНЯ ДО МОЛОДІ



### У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке соціальне середовище та які його складові;
- обговорите соціальну безпеку свого населеного пункту;
- оціните можливості реалізації прав дитини;
- дослідите, де підлітки можуть отримати медичну та психологічну допомогу.

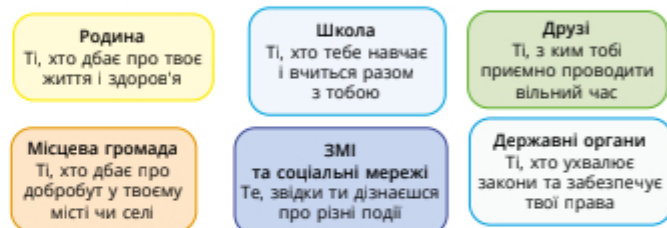
214

## СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Людина — істота суспільна. Соціальне середовище суттєво впливає на рівень її здоров'я і благополуччя.

У здоровому суспільстві є можливості для розвитку й самореалізації особистості, людям гарантовано нормальні житлові умови, доступ до високоякісної освіти та медичного обслуговування.

У нездоровому соціальному середовищі — навпаки. Небезпечна криміногенна ситуація, легкодоступні наркотики, необмежена комерційна реклама, пропаганда хибних цінностей і насилля у ЗМІ — ось деякі ознаки такого соціального середовища.



Мал. 100. Складові соціального середовища



- Об'єднайтеся у дві групи. Назвіть елементи соціального середовища вашого населеного пункту, які:
  - група 1: сприяють здоров'ю і безпеці людей (сучасна лікарня, безперебійна робота комунальних служб, поліція тощо);
  - група 2: загрожують безпеці та здоров'ю людей (відсутні комунальні вигоди, не вивозять сміття, увечері небезпечно ходити вулицями тощо).
- Проаналізуйте, чи виконується у вашому населеному пункті закон про обмеження реклами тютюнових і алкогольних виробів. Чи є поблизу вашої школи кіоски, де продають сигарети й алкоголь?
- Проголосуйте, чи вважаєте ви свій населений пункт (мікрорайон) здоровим і безпечним.

215

Чимало державних служб стоїть на сторожі життя і здоров'я дітей. Щойно дитина з'явилася на світ, її підхоплюють турботливі руки лікарів. Уже за кілька років вона знайомиться з вихователями в дитячому садку. Згодом — зі шкільними вчителями, які спільно з родиною виховують і допомагають здобути освіту. Можливість усебічного розвитку надають центри позашкільної освіти, музичні, спортивні школи, молодіжні центри, туристичні клуби, соціальні служби для молоді тощо.

Якщо потрапили в екстремальну ситуацію, маєте можливість викликати рятувальні служби. Коли захворіли, батьки викликають лікаря. Якщо порушено ваші права, можете звернутися до вчителя або зателефонувати в поліцію чи на дитячу гарячу лінію (мал. 101).

**ЯКЩО ТЕБЕ ОБРАЗИЛИ**  
НА ВУЛИЦІ ЧИ В ШКОЛІ НЕ БІЙСЯ  
ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ДОРОСЛИХ

- батьки
- учителя
- поліція
- державні провайдери та виклики
- системи безоплатної правової допомоги

*Не думай, що одні з найбільших помилок тиса, хто стикається з образою, побиттям чи погрозами — ніколи не мовити їм ні найменше вірними це самостійно! Не будь байдужим спостерігачем, якщо знаєш про насильство надб твоїм! Допомога!*

**ТИ МАЄШ ПРАВО**  
БЕЗОПЛАТНО ОТРИМАТИ УСІ ВИДИ  
ПРАВОВИХ ПОСЛУГ

- ти завжди отримаєш правову консультацію на роз'яснення, як твої права діяти
- за потреби тобі буде практичний адвокат чи юрист для представлення твоїх інтересів у суді

Національна дитяча лінія  
0-800-500-225 або 116-111 (з 12.00 до 18.00)

[ ] 0 800 213 103

Мал. 101. Надання безоплатної правової допомоги  
(Джерело: <https://bezpeka.info/teens/>)



- До кого ви можете звернутися для захисту ваших прав?
- Дізнайтеся адреси, телефони, сайти психологічних і соціальних служб, кабінетів довіри, які є в місті чи селі або в найближчому районному (обласному) центрі.

Молодь — майбутнє будь-якої громади. Її фізичний, психологічний та соціальний добробут визначає розвиток суспільства.

Громада може сприяти освіті молоді щодо здорового способу життя. Наприклад, організувати лекції, семінари, інформаційні кампанії. А також заходи, які сприяють взаємодії, наприклад волонтерські, культурні проекти тощо.

Ви також можете зробити внесок у розвиток суспільства. Прочитайте поради, як бути хорошим громадянином.

### 9 способів бути хорошими громадянами

1. Знати історію батьківщини, поважати державні символи України.
2. Бути волонтерами, доброчинцями у своїй спільноті.
3. Долучатися до громадських ініціатив.
4. Бути чесними та гідними довіри.
5. Дотримуватися правил та законів.
6. Поважати права і власність інших.
7. Брати відповідальність за свої дії.
8. Берегти навколишнє середовище.
9. Знати про різноманітність віри, культурні особливості різних національностей.



- Подивіться відео про громадські ініціативи. Розкажіть про відомі вам приклади громадських ініціатив і волонтерських проектів в Україні.
- Обговоріть ініціативи, які можуть сприяти здоровому способу життя молоді у вашому населеному пункті.
- Проведіть мозковий штурм «Для своєї громади я можу...».

## ДЖЕРЕЛА МЕДИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ МОЛОДІ

Підліткам і молоді необхідна вивірена інформація щодо їхнього здоров'я, а також індивідуальні медичні та психологічні послуги.

В Україні працюють клініки, дружні до молоді. Це медичні заклади, що надають комплексну допомогу підліткам і молоді. Всі послуги в них безкоштовні. Тут працює кваліфікований персонал: психологи, гінекологи, дерматологи. Ви можете зателефонувати до клініки, і вам повідомлять, коли краще приїхати.

Розгляньте мал. 102 і дослідіть найбільш відомі джерела медичної та психологічної допомоги для молоді в Україні.

 <p><a href="https://help.npa-ua.org/">https://help.npa-ua.org/</a></p> <p><b>Національна гаряча лінія.</b> Безоплатна гаряча лінія, яка працює у форматі аудіо- та відеодзвінків. 0-800-100-102</p> 	 <p><a href="https://resiliencehub.com.ua/">https://resiliencehub.com.ua/</a></p> <p><b>Хаб стійкості.</b> Психологічна допомога українцям, які постраждали під час війни.</p> 
 <p><a href="https://tinyurl.com/52ccejpy">https://tinyurl.com/52ccejpy</a></p> <p><b>Клініки, дружні до молоді.</b> Надання медичної допомоги підліткам на стандартах дружнього підходу.</p> 	 <p><a href="https://tinyurl.com/3amt92sk">https://tinyurl.com/3amt92sk</a></p> <p><b>Онлайн-консультації Teenergizer</b> Сексуальна освіта, булінг, ВІЛ-позитивний статус. Це безкоштовно й анонімно.</p> 

Мал. 102. Джерела медичної та психологічної допомоги для молоді

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть, що є складовими соціального середовища.

Державні органи

Транспорт

Гори

Сім'я

Шкільне середовище

Місто, село

Громада

Виробництво

Соціальні мережі

2. Які медичні та психологічні послуги можуть отримати підлітки в Україні? Назвіть їхні джерела.

3. Оцініть можливості для реалізації ваших прав за десятибальною шкалою (0 балів — немає можливостей; 10 балів — повний захист прав):

- на турботу і захист;
- високоякісну освіту;
- всебічний розвиток своїх здібностей;
- медичну допомогу;
- вільне висловлення думок;
- інформацію;
- захист від жорстокості, дискримінації та насилля.

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

- Якщо порушено ваші права, можете звернутися до вчителя або зателефонувати в поліцію чи на дитячу гарячу лінію.
- У здоровому соціальному середовищі необмежена криміногенна ситуація, пропаганда хибних цінностей.

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати складові соціального середовища. ☆☆☆

Я розумію важливість дотримання прав дітей. ☆☆☆

Я знаю, куди можна звернутися по медичну або психологічну допомогу. ☆☆☆

## § 23. Вплив цифрового середовища на людину

- ЦИФРОВА РЕВОЛЮЦІЯ • ГАДЖЕТИ
- РЕКЛАМНІ СТРАТЕГІЇ
- ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЕНА • КІБЕРБЕЗПЕКА



### У цьому параграфі ви:

- обговорите вплив засобів масової інформації на здоров'я і безпеку людини;
- проаналізуєте рекламні стратегії та етапи їх критичного аналізу;
- дослідите, як виникає інтернет-залежність;
- дізнаєтеся про інформаційну гігієну та протидію кіберзлочинам.

## ЦИФРОВА РЕВОЛЮЦІЯ

Винахід інтернету та лавиноподібне збільшення його використання людьми називають «цифровою революцією». Це означає поширення інтернету в усіх сферах життя: освіті, торгівлі, наукових дослідженнях, спілкуванні тощо.

Однією з ознак цифрової революції є особисто орієнтована цифрова реклама. Людині в цифровій рекламі пропонується те, що найбільше відповідає її інтересам і смакам.

Це здійснюється на основі аналізу штучним інтелектом так званого цифрового сліду в інтернеті: що людина дивиться, чим цікавиться, на що ставить вподобайки тощо.



Мал. 103. Цифровий слід людини в інтернеті



- Перейдіть за QR-кодом.
- Подивіться презентацію про цифровий слід.
- Роздрукуйте шаблон стопи. Заповніть шаблон тими цифровими джерелами, онлайн-платформами та мобільними застосунками, якими ви користуєтеся.
- Продемонструйте свої роботи в класі.
- Завантажте інформацію, яка розміщена за QR-кодом, і дослідіть історію розвитку цифрових технологій. Обговоріть, які нові цифрові можливості з'явилися в останні два роки.

## ВПЛИВ ЗМІ НА ЛЮДИНУ, ЇЇ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКУ

Телебачення, фільми, радіо, інтернет, журнали, газети відіграють важливу роль у нашому житті. Вони впливають на наші цінності, ставлення, рішення і поведінку.

Цей вплив може бути і позитивним, і негативним (мал. 104). Наприклад, хороші художні та мультиплікаційні фільми, соціальна реклама пропагують справжні цінності та позитивні зразки для наслідування.



Мал. 104. Вплив засобів комунікації на здоров'я і безпеку людини



- Розгляньте мал. 104. Назвіть плюси та мінуси засобів масової інформації. Що ще можна додати до цього списку?
- Об'єднайтесь у чотири групи. Уявіть, що вам треба створити газетну рубрику або блог про школу.
  - Яку тему ви оберете?
  - Чому?

## РЕКЛАМА І КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

**Реклама** — це інформація про товари та послуги, яка масово поширюється. Мета реклами — збільшення продажів заради прибутку.

Для цього в рекламному бізнесі використовують спеціальні прийоми. Однією з корисних навичок критичного мислення є вміння розпізнавати рекламні стратегії.

Голос зірки	Відомі люди, зазвичай актори, співаки, спортсмени, вихваляють товар і розказують, що вони ним користуються. Складається враження, що цей товар справді хороший, і якщо ти хочеш бути схожим на зірку, тобі теж треба його придбати.
Голос експерта	Лікарі, науковці (або актори в ролі експертів) розповідають про ефективність товарів, таких як зубна паста чи ліки. Оскільки люди довіряють експертам, вони купують саме цей товар.
Факти та цифри	Наводяться докази ефективності продукту (наприклад, засобів для схуднення). Ця техніка часто комбінується з голосом авторитетної людини.
Порівняльні тести й опитування	Наводяться порівняльні якості рекламованого продукту (А) з подібними товарами (В і С). Показують, що товар А набагато ефективніший за В і дешевший за С. Нерідко поєднуються з опитуваннями споживачів.
Демонстрації	Демонструють, як ефективно діє продукт (зазвичай за найсприятливіших умов). Деякі з таких реклам значно перебільшують позитивні якості товару — прального порошку чи пілосмока.

Апеляція до бажання належати до групи	Створюють враження, що всі користуються цим продуктом. А коли це так, то й ти маєш його придбати, щоб не бути «білою вороною».
Експлуатація красивої зовнішності	Завдяки використанню привабливої моделі створюють враження, що продукт додасть привабливості.
Апеляція до прагнення бути дорослим	Створюють враження, що вживання продукту зробить тебе більш дорослим і респектабельним.
Обіцянка розваг	Створюють враження, що без цього товару ти не зможеш по-справжньому повеселитись і відпочити.
Обіцянка популярності	Переконують, що коли ти купиш цей товар, то станеш набагато популярнішим/популярнішою.
Ефект розпродажу	Оголошують, що кількість товару обмежена, а знижка діє лише кілька днів.



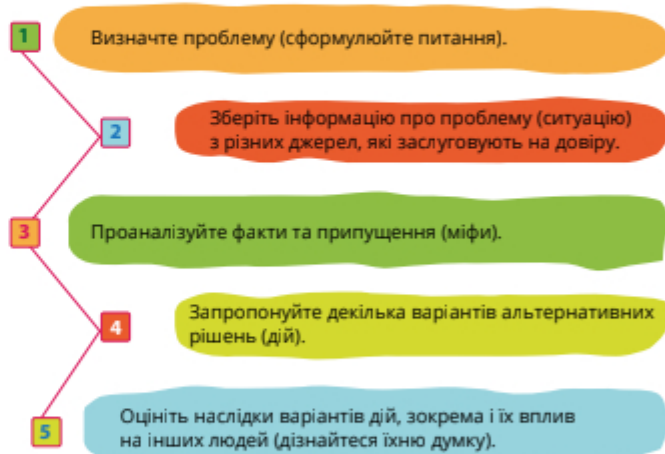
- Перейдіть за QR-кодом і проаналізуйте рекламу будь-якого продукту, яку ви побачили на вулиці, в журналі, на телебаченні.
- Коротко опишіть її зміст.
- Хто є цільовою групою для цієї реклами (кого на ній зображено)?
- Які рекламні стратегії в ній використано?

## ЕТАПИ КРИТИЧНОГО АНАЛІЗУ ІНФОРМАЦІЇ

Критичне мислення допомагає людям проаналізувати інформацію, перш ніж зробити висновки:

- визначити проблему;
- зібрати інформацію з різних джерел;
- проаналізувати факти та припущення;
- синтезувати декілька альтернативних варіантів рішень;
- оцінювати можливі наслідки дій, зокрема їх вплив на інших людей.

Навчитися критично аналізувати інформацію допоможе знання основних етапів.



Мал. 105. Етапи критичного аналізу інформації



- Ознайомтеся з етапами критичного аналізу інформації (мал. 105).
- Обговоріть, які з них ви використовували, аналізуючи рекламні стратегії.

## ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ГАДЖЕТІВ

Технології та гаджети стали невід'ємною частиною нашого життя. *Гаджет* у перекладі з англійської мови («gadget») — пристосування, пристрій, технічна новинка, яка виконує обмежене коло завдань. До гаджетів належать мобільні телефони, смартфони, комп'ютери, ноутбуки, планшети та інші електронні й ігрові пристрої.

Гаджети надають багато можливостей для навчання, пошуку необхідної інформації, встановлення корисних знайомств, інтернет-покупок тощо.

Водночас ці пристрої пропонують багато ігор та розваг. Часто це викликає спокусу в молодих людей «занурюватися» у свої електронні пристрої щоразу, коли вони відчувають найменшу нудьгу.



Мал. 106. Статистика використання дітьми гаджетів (інформація видавництва 4Matas, 2020 рік)



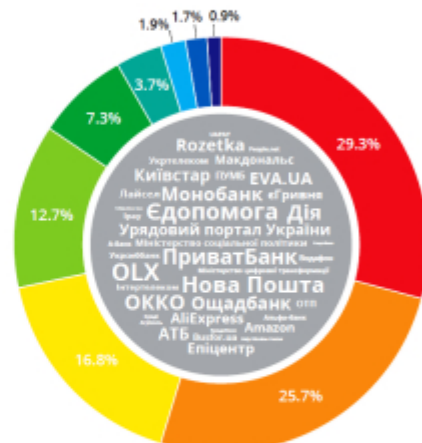
- Наведіть приклади корисних мобільних застосунків. Які ви знаєте сайти для самоосвіти?
- Перейдіть за QR-кодом:
  - Розгляньте інфографіку про інтернет-залежність. Які причини виникнення такої залежності?
  - Пройдіть тест і проаналізуйте його результати.
- Що ви можете порадити собі та своїм друзям/подругам для зменшення кількості часу, проведеного за гаджетами.



## ПРОТИДІЯ КІБЕРЗЛОЧИНАМ

*Кіберзлочинність* — це вчинення злочинів за допомогою комп'ютерів та інтернету. Шахраї придумують нові схеми для виманювання особистих даних або грошей.

На сайті <https://dovidka.info/kiberbezpeka/> зібрані матеріали, які допоможуть убезпечити ваші пристрої. Обговоріть, які з них для вас є новими.



- Фішингові банківські сайти
- Афери з компенсаціями та виплатами громадянам
- Фішингові платіжні сайти, P2P, обмінники та поповнення мобільного рахунку
- Фейкові опитування, лотереї та розіграші
- Шахрайські інтернет-крамниці
- Фішингові сайти маркетплейсів та поштових операторів
- Заробіток та працевлаштування
- Пастки для криптовалют, інвесторів та бетерів
- Шахрайство з наданням послуг

Мал. 107. Діаграма «Онлайн-шахрайство під час війни»



- Розгляньте мал. 107. Назвіть види онлайн-шахрайства, а також сайти, де вони найчастіше траплялися у 2022 році.
- Подивіться відео за QR-кодом. Назвіть правила кібербезпеки.

Для молодих людей, які активно користуються інтернетом та соціальними мережами, інформаційна гігієна є особливо важливою. Зокрема, щоб запобігти інтернет-шахрайству та не наразити себе на небезпеку викрадення особистих даних, дотримуйтеся таких правил.

Щоб зловмисники не могли отримати інформацію про ваше справжнє ім'я, вік, місце проживання тощо, використовуйте нікнейм. Це вигадане ім'я користувача.

Використовуйте надійні паролі. Пароль має містити щонайменше 8 символів, складатися з літер, цифр і спеціальних символів. Бажано час від часу змінювати паролі та використовувати різні паролі на різних сайтах.

Не діліться в інтернеті паролями та іншою особистою інформацією: своєю домашньою адресою, номером телефону, номером і адресою школи.

Під час публікації використовуйте максимальні налаштування конфіденційності та безпеки, наприклад, щоб ваші публікації бачили лише друзі.

Ніколи не діліться чужими фото без згоди цих людей.

Ставтеся до інформації критично.

Перевіряйте інформацію.

Не діліться інформацією, в якій ви не впевнені.

Уникайте матеріалів із кричущими й «сенсаційними» заголовками



Обговоріть відомі вам приклади ризикованої поведінки в інтернеті. До яких наслідків це призвело?

1. Поясніть, що означає кожний термін. Наведіть відомі вам приклади.

Фішинг	Злом акаунта	Розбій
Грабiж	Продаж неіснуючих товарів	Крадіжка гаманця
Крадіжка персональних даних	Викрадення даних банківської картки	Булінг

2. Визначте, який із паролів є надійним.

TjLq@k987nD	0712lisa
-------------	----------

3. Оберіть правильну відповідь:

- Мета комерційної реклами — досягнення (суспільно корисних цілей/прибутку для бізнесу).
- Кіберзлочинність — це вчинення злочинів (за допомогою комп'ютерів та інтернету/озброєними злочинними угрупованнями).

4. Назвіть:

- три нові терміни, які вивчили на цьому уроці;
- два правила, якими будете користуватися;
- одне питання, яке ще треба дослідити.

5. Оцініть свої досягнення.

Я вмію критично аналізувати рекламу. ☆☆☆

Я знаю правила кібербезпеки. ☆☆☆

Я усвідомлюю ризики, які можуть бути у цифровому середовищі. ☆☆☆

## § 24. Неінфекційні захворювання: профілактика

- ОЖИРІННЯ • СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ • ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ (РАК) • ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ



### У цьому параграфі ви:

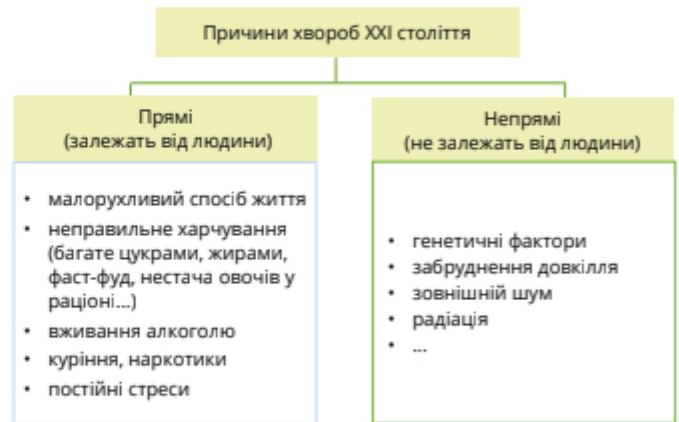
- дізнаєтеся, що таке хвороби цивілізації;
- усвідомите зв'язок куріння з ризиком виникнення раку;
- проаналізуєте способи профілактики неінфекційних захворювань;
- обговорите, як держава бореться з розповсюдженням наркотичних речовин.

230

## ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

Серцево-судинні захворювання, рак, діабет, хронічні респіраторні захворювання є головною причиною смертності у світі.

Їх називають хворобами XXI століття або хворобами цивілізації. Це тому, що вони пов'язані з негативними наслідками розвитку цивілізацій — малорухливим способом життя, нездоровим харчуванням, стресами, вживанням тютюну, алкоголю і наркотиків (мал. 108).



Мал. 108. Причини хвороб XXI століття (хвороб цивілізації)



- Уявіть один день із життя первісного і сучасного підлітка. Порівняйте їхні раціони, фізичну активність, загартованість.
- Опишіть свій режим дня. Чи достатньо ви рухаєтеся упродовж дня? Як ви харчуєтеся? Чи переживаєте ви постійні стреси? Що ви можете робити для профілактики неінфекційних захворювань?

231

У 6-му класі ви вивчали вплив тютюну на організм людини і знаєте про негайні наслідки куріння, його дію на організм протягом двох років та віддалені наслідки.

Курцям із 20–30-річним стажем загрожують тяжкі захворювання серцево-судинної системи (інфаркт, інсульт), хронічні захворювання легень, виразка шлунка, злоякісні пухлини (рак легень, губи, гортані).

Тютюновий дим містить більш як 50 канцерогенів — речовин, що спричиняють виникнення злоякісних пухлин. Сполуки, які містяться у тютюновому димі, послаблюють захисні властивості організму й посилюють дію інших канцерогенів, наприклад іонізуючої радіації.

Найпоширеніша форма раку — рак легень, який у 90 % випадків є наслідком куріння.

Пропаганда здорового способу життя, заборона реклами тютюнових виробів та куріння у публічних місцях сприяло значному зниженню смертності від пов'язаних з курінням онкологічних захворювань.



- Обговоріть, як ви ставитеся до реклами сигарет та інших тютюнових виробів.
- Розкажіть, як можна пояснити іншим людям, чому куріння може бути шкідливим для здоров'я.
- Перейдіть за QR-кодом і дослідіть місця, де заборонено курити.



- Центр громадського здоров'я розробив цифровий застосунок для моніторингу порушень антитютюнового законодавства. Перегляньте цей застосунок й обговоріть, як можна зберегти своє право на здоров'я.

**Цукровий діабет** — це хронічне захворювання, при якому підшлункова залоза не виробляє достатньої кількості інсуліну (гормону, який регулює рівень цукру (глюкози) у крові) або ж організм не може ефективно використовувати вироблений інсулін. Щороку від нього помирає понад мільйон людей, і захворіти на нього може кожен.

**Цукровий діабет 1-го типу**, інсулінозалежний. Виникає, коли організм не виробляє достатньо інсуліну, щоби поглинати цукор (глюкозу) зі спожитої їжі, і не може перетворити його на енергію. Є хронічним станом.

**Цукровий діабет 2-го типу**. Виникає, коли організм не виробляє або не використовує інсулін повною мірою. Це найпоширеніший тип цукрового діабету.

Причини виникнення цукрового діабету 1-го типу вивчені недостатньо, тому запобігти захворюванню майже неможливо. Водночас достеменно відомо, що більшість випадків цукрового діабету 2-го типу пов'язані з надлишком ваги та браком фізичної активності. Йому можна запобігти у 80% випадків.



Мал. 109. Фактори ризику цукрового діабету 2-го типу



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про діабет.
- Об'єднайтесь у дві групи. Перша група готує інформаційне повідомлення про профілактику серцево-судинних захворювань, друга — про алергію (с. 234–235).







## ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Серцево-судинні захворювання, нарівні з онкологічними захворюваннями та діабетом, є найпоширенішими й найнебезпечнішими неінфекційними хворобами. Вони залишаються основною причиною смерті людей.

Чинники, які підвищують ризик розвитку хвороб серця, поділяють на дві групи. Перша група — це те, що людина не може змінити (наприклад спадковість або природний процес старіння). У другу групу входять чинники, які залежать від способу життя:

- підвищений вміст у крові холестерину внаслідок неправильного харчування;
- підвищений тиск;
- куріння;
- малорухомий спосіб життя;
- надлишкова маса тіла.

Універсальним методом профілактики серцево-судинних захворювань є дотримання рекомендацій щодо здорового способу життя (мал. 110).

-  Правильно харчуйтеся
-  Будьте фізично активними
-  Уникайте стресів, вчіться справлятися з ними
-  Відмовтеся від куріння та алкоголю
-  Контролюйте тиск та рівень цукру в крові
-  Регулярно проходите медогляд



Мал. 110. Правила профілактики серцево-судинних захворювань

## АЛЕРГІЯ

*Алергія* — це специфічна реакція організму людини на речовини, які імунна система сприймає як небезпечні.

Механізми алергії ще повністю не вивчені. Зазвичай імунна система реагує на вторгнення вірусів та бактерій. Але інколи помилково реагує на речовини, які не є шкідливими.

Лікування алергій здебільшого передбачає застосування антигістамінних препаратів, ін'єкцій алергенів для зменшення симптомів та дотримання дієти, яка виключає алергени (мал. 111).

Фактори, що сприяють розвитку алергії

Симптоми алергії

спадкова схильність

незбалансоване харчування

супутні захворювання

довкілля

загальний стан здоров'я, стреси



закладеність носа

сльозотеча

чхання, інколи кашель

свербіж шкіри

почервоніння

Мал. 111. Симптоми алергії



- Порівняйте симптоми алергії та симптоми застуди або грипу. Чим вони подібні, а чим — відрізняються?
- За допомогою інтернет-джерел або програми штучного інтелекту ChatGPT визначте найбільш поширені алергени. Підготуйте короткі інформаційні повідомлення.

На перший погляд здається, що наркотики — це проблема лише тих, хто їх уживає. Але це не так. Вона стоїть перед кожною з нас. Деякі пов'язані з нею витрати можна порахувати. Це, наприклад, втрачені доходи через непрацездатність наркозалежних; витрати на їх лікування; кошти на утримання правоохоронних органів. Але як оцінити збитки від злочинів, скоєних під впливом наркотиків, як порахувати страждання самих наркозалежних та їхніх родин?

### ЗАКОНОДАВСТВО У СФЕРІ БОРОТБИ З НАРКОТИКАМИ

У світі існують різні закони щодо відповідальності за вживання, зберігання, перевезення і розповсюдження наркотиків. У деяких країнах за найменше порушення, пов'язане з наркотиками, на людину може чекати смертна кара.

Кримінальний кодекс України встановлює відповідальність за незаконне виробництво, придбання, зберігання, перевезення, пересилання і збут наркотичних засобів (від 2 до 12 років позбавлення волі), а також за їх незаконне введення в організм (від 3 до 12 років), публічне вживання наркотиків (до 5 років) або за схилення до їх вживання (до 12 років). За деякі злочини, пов'язані з наркотиками, кримінальна відповідальність настає з 14 років.



Оберіть країну та дослідіть в інтернеті, які закони вона ухвалила для боротьби з розповсюдженням наркотиків.

1. Поясніть термін «неінфекційні захворювання».
2. Оберіть хвороби, які належать до неінфекційних:
  - а) кір
  - б) цукровий діабет
  - в) рак
  - г) туберкульоз
  - ґ) ожиріння
  - д) грип
  - е) інсульт
3. Продовжте перелік: для профілактики серцево-судинних захворювань потрібно вживати овочі та фрукти, уникати стресів...
4. Назвіть чотири причини, чому здоровий спосіб життя є ефективним засобом запобігання неінфекційним захворюванням.
5. Порівняйте причини виникнення й методи профілактики захворювання на рак і цукровий діабет. Що в них спільне, а що — відмінне?
6. Назвіть:
  - три чинники неінфекційних хвороб;
  - два наслідки цукрового діабету;
  - один спосіб профілактики серцево-судинних захворювань.
7. Оцініть свої досягнення.

Я знаю найпоширеніші неінфекційні хвороби. ☆☆☆

Я усвідомлю важливість здорового способу життя як універсального методу профілактики неінфекційних захворювань. ☆☆☆

Я знаю юридичні наслідки зберігання й розповсюдження наркотиків. ☆☆☆

## § 25. Інфекційні захворювання, що набули соціального значення

- ЕПІДЕМІЯ • ПАНДЕМІЯ • COVID-19
- ТУБЕРКУЛЬОЗ • ВІЛ/СНІД
- ДИСКРИМІНАЦІЯ • ПРОФІЛАКТИКА
- ДІАГНОСТИКА



### У цьому параграфі ви:

- дослідите найпоширеніші інфекційні захворювання та історію їх виникнення;
- пригадаєте базову інформацію про ВІЛ і СНІД;
- зрозумієте, як відбувається зараження туберкульозом і за яких умов розвивається захворювання;
- усвідомите загрозу стигми та дискримінації ВІЛ-інфікованих.

## НАЙПОШИРЕНІШІ ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Інфекційні захворювання викликають віруси та/або бактерії, які передаються від людини до людини. Тому вони називаються хворобами, які набули соціального значення.

**Епідемія** виникає тоді, коли хвороба не виходить за межі країни. Якщо захворювання поширюється на інші країни та континенти, виникає **пандемія**. Якщо хворобу не вдалося подолати і люди періодично на неї хворіють, то вона стає **ендемичною**. Саме таку долю науковці прогнозують коронавірусній хворобі.

Людство пережило чимало епідемій та пандемій, які забрали мільйони життів. На щастя, деякі хвороби вже зникли, такі як натуральна віспа. Проте з'являються нові небезпечні захворювання (мал. 112).

1. **Пандемія COVID-19** (коронавірусна хвороба). Почалася у 2019 році. Призвела до втрати багатьох життів, спричинила значні економічні труднощі, суттєві обмеження в громадському житті.
2. **Туберкульоз** Це захворювання має особливо великий соціальний вплив, насамперед у країнах, що розвиваються.
3. **ВІЛ/СНІД** — захворювання, викликане вірусом імунодефіциту людини. Воно має величезний вплив на громадське здоров'я та потребує значних зусиль у сфері профілактики та лікування.
4. Гепатити В та С. Хронічні форми гепатиту можуть призводити до цирозу чи раку печінки.
5. **Грип**. Сезонні епідемії грипу можуть призводити до масових хвороб, госпіталізацій і втрати продуктивності на робочому місці.
6. **Малярія**. Є однією з найпоширеніших інфекційних хвороб у світі, особливо в тропічних і субтропічних регіонах. Спричиняє високу смертність і великі економічні втрати.

Мал. 112. Деякі найпоширеніші інфекційні захворювання



Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про коронавірус і способи захисту від нього.

За допомогою цього крос-тесту пригадайте те, що ви вивчали в попередніх класах, і дізнайтеся дещо нове.

1. Ви вважаєте, що ВІЛ і СНІД — це:
  - те саме (6); • різні речі (2).
2. ВІЛ-інфікована людина може мати здоровий вигляд і добре почуватися:
  - так (3); • ні (7).
3. Існують ефективні ліки, що подовжують і підвищують якість життя людей, які живуть з ВІЛ:
  - так (4); • ні (8).
4. Можна інфікуватися ВІЛ:
  - під час користування спільним шприцом (5);
  - через рушник або мило (9).
5. ВІЛ загрожує:
  - лише тим, хто вживає наркотики (10); • будь-кому (11).
6. ВІЛ — це вірус. Він спричиняє захворювання на ВІЛ-інфекцію. СНІД — кінцева стадія цього захворювання. Вона починається тоді, коли організм втрачає здатність боротися з різними інфекціями (1).
7. Буває, що від моменту інфікування до появи симптомів СНІДу минає більш як десять років. До цього часу людина може почуватися добре і бути цілком здоровою на вигляд. Вона може навіть не підозрювати про своє захворювання й інфікувати інших людей (2).
8. Існують ліки, які перешкоджають розмноженню вірусу і дають змогу тримати інфекцію під контролем. У країнах, де ці ліки доступні кожному, хто їх потребує, ВІЛ-інфіковані живуть повноцінним життям набагато довше (3).
9. ВІЛ-інфекція не передається під час звичайних побутових контактів: через повітря, їжу, воду, харчі, посуд, комах, зокрема й через мило та рушник (4).
10. ВІЛ загрожує кожній людині — будь-якого віку, статі, соціального чи майнового стану. Найбільше ризикують ті, хто нічого не знає про ВІЛ і вважає, що ця проблема їх не стосується (5).
11. Молодець, тест успішно пройдено.

У 90 % випадків зараження відбувається під час контактів із людиною, хворою на активну форму туберкульозу. Коли вона кашляє, у повітря і на навколишні предмети потрапляє велика кількість бактерій.

Інфікування можливе і через продукти харчування — найчастіше ті, що куплені на стихійних ринках і не зазнавали теплової обробки.

Інфікуються також під час догляду за хворими на туберкульоз людьми чи тваринами (передусім коровами).

Первинне зараження часто відбувається в дитинстві. Бактерії, які потрапили в організм, можуть уражати легені й утворювати в них окремі горбики. Якщо інфекція не виходить за межі горбиків, процес називають закритим, така людина не є заразною.

Вільшість людей, інфікованих паличкою Коха, здорові завдяки імунітету — природному чи набутому після вакцинації. У звичайних умовах активна форма туберкульозу розвивається лише у 5–10 % носіїв інфекції.

Однак коли через стрес, погане харчування, незадовільні побутові умови, дію психоактивних речовин чи хвороби імунітет людини послаблюється, туберкульоз може перейти в активну стадію. Інфекція активізується, відбувається розпад легеневої тканини, і бактерії потрапляють назовні з мокротинням під час кашлю.



- Дослідіть основні факти про туберкульоз. Для цього об'єднайтесь у п'ять груп і розподіліть між собою 10 фактів про туберкульоз (с. 242). Уважно прочитайте свою частину інформації. Потім починайте ходити по класу й обмінюватись інформацією з однокласниками, аж доки дізнаєтесь усі 10 фактів.
- Перейдіть за QR-кодом на сайт «Центр громадського здоров'я МОЗ України». Дослідіть інформацію про туберкульоз.

## 10 фактів про туберкульоз

1. Туберкульоз — інфекційне захворювання. Його назва походить від латинського слова *tuberculum* — горбик.
2. Це захворювання (сухоти) відоме людству з давніх часів. Його описували ще лікарі Стародавніх Греції та Риму. Під час дослідження давньоєгипетських мумій з'ясувалося, що кістки багатьох із них уражені туберкульозом.
3. Існують чотири типи збудників туберкульозу: людський, бичачий, пташиний і мишачий. Усі вони небезпечні для людини. На туберкульоз хворіють більш як 60 видів птахів і понад 50 видів сільськогосподарських тварин, найчастіше — велика рогата худоба, рідше — коні, вівці, кози та свині.
4. До середини XX ст. туберкульоз вважали смертельною недугою. Переломним моментом у боротьбі з нею стало відкриття у 1944 році антибіотика стрептоміцину. Сучасні ліки дають змогу виликувати до 98 % хворих на туберкульоз.
5. Із середини 80-х років XX ст. епідемія туберкульозу почала стрімко поширюватися через нову стійку до медикаментів форму інфекції та поєднання двох епідемій — туберкульозу і ВІЛ/СНІДу.
6. Нині у світі щосекунди одна людина інфікується, а кожні десять секунд — помирає від туберкульозу.
7. Близько третини жителів Землі є носіями туберкульозної інфекції. У деяких країнах і густонаселених містах інфіковано майже 80 % дорослого населення. Цих людей вважають здоровими, доки їхня імунна система тримає інфекцію під контролем.
8. Збудник хвороби передається від хворих на відкриту форму туберкульозу. Кожен такий хворий за рік інфікує 10–20 осіб.
9. Епідемії ВІЛ і туберкульозу посилюють одна одну. Туберкульоз скорочує тривалість життя багатьох ВІЛ-позитивних людей, а ВІЛ сприяє поширенню туберкульозу.
10. В останнє десятиліття вдвічі зросла захворюваність дітей і підлітків на туберкульоз.

## ДІАГНОСТИКА І ЛІКУВАННЯ ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Хворі на туберкульоз неодмінно мають лікуватися. Інакше хвороба може бути смертельною, а хворий на туберкульоз — небезпечним для навколишніх. Діагностика та лікування туберкульозу в Україні безкоштовні.

Основними дослідженнями є огляд у лікаря, мікроскопічне дослідження мокротиння та рентгенівський знімок грудної клітки (мал. 113). Обсяг дослідження визначає лікар.

Початкові стадії туберкульозу можуть бути безсимптомними. Для вчасного виявлення захворювання дорослим і підліткам з 15 років роблять флюорографію — знімок легень, а дітям і підліткам — спеціальний тест (пробу Манту) та квантифероновий тест.

### ПІДОЗРА НА ТУБЕРКУЛЬОЗ – ПРИВІД ЗВЕРНУТИСЬ ДО ЛІКАРЯ



#### СИМПТОМИ ТУБЕРКУЛЬОЗУ

- кашель, що триває понад 2–3 тижні
- рясне потовиділення вночі
- слабкість
- безпричинна втрата ваги
- температура 37°C – 37,5°C понад тиждень

**1**

За наявності хоча б декількох із перерахованих симптомів зверніться до сімейного лікаря або терапевта



#### ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ

- консультація
- огляд
- призначення обстежень

**2**

#### МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ

- діагностика мокротиння (мікроскопія)
- швидкі лабораторні методи діагностики
- флюорографія

**3**

### ПОСТАНОВКА ДІАГНОЗУ



Здоровий



Виявлений туберкульоз: призначення лікування у фізіатра

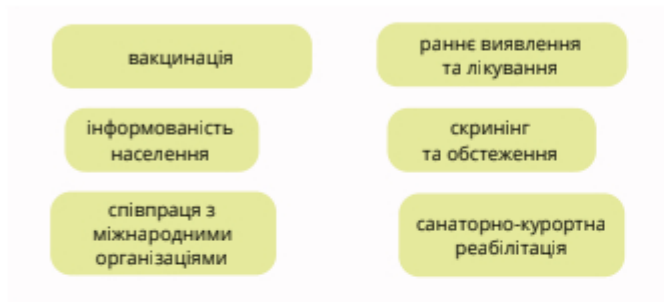


Виявлені інші легеневі хвороби: додаткове обстеження у пульмонолога, онколога, інших лікарів

Мал. 113. Алгоритм виявлення туберкульозу

## ЗАПОБІГАННЯ ВІЛ/СНІДУ Й ТУБЕРКУЛЬОЗУ НА ДЕРЖАВНОМУ РІВНІ

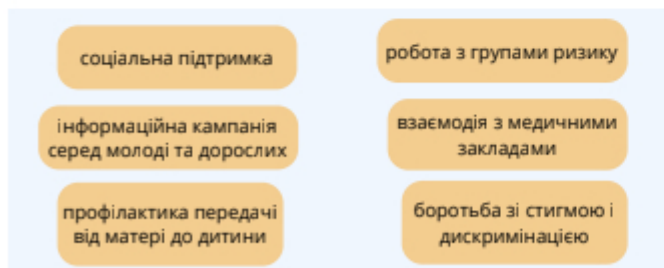
Профілактика туберкульозу в Україні передбачає заходи, спрямовані на запобігання поширенню хвороби та зниження ризику зараження (мал. 114).



Мал. 114. Профілактика туберкульозу на державному рівні

Профілактика ВІЛ/СНІДУ на державному рівні має на меті знизити поширення ВІЛ та покращити якість життя людей, які вже живуть із цим вірусом (мал. 115).

Це важлива частина стратегії громадського здоров'я для подолання епідемії ВІЛ/СНІДУ в Україні.



Мал. 115. Профілактика ВІЛ/СНІДУ на державному рівні

## ЗАКОНОДАВСТВО УКРАЇНИ У СФЕРІ ПРОТИДІЇ ЕПІДЕМІЇ ВІЛ/СНІДУ

Ефективні заходи боротьби з епідемією ВІЛ/СНІДУ ґрунтуються на визнанні й захисті прав людини на рівні держави. Коли права людини захищено, інфікується менше людей, а ВІЛ-позитивні та їхні родини легше долають труднощі, пов'язані з хворобою.

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії. Воно гарантує право на добровільне і конфіденційне тестування на ВІЛ-інфекцію, збереження лікарської таємниці, соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ. Проблема в тому, що іноді положення цього законодавства порушують або бракує коштів для їх реалізації.



- Перейдіть за QR-кодом. Ознайомтеся з деякими статтями Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».
- Обговоріть положення цього документа, які:
  - забезпечують право молоді на профілактичну освіту;
  - гарантують дотримання прав і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ;
  - встановлюють правову відповідальність за дискримінацію ВІЛ-позитивних пацієнтів.



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте інформацію про червону стрічку.
- Якого числа Всесвітній день толерантності до хворих на СНІД та ВІЛ-інфікованих?
- Чому важливо підтримувати людей, які живуть з ВІЛ?

**Стигма** (тавро) — уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка є аморальними. Про СНІД склалося уявлення, що ця хвороба спіткає тільки тих, хто вживає ін'єкційні наркотики. Тому коли дізнаються, що хтось є ВІЛ-позитивним, до нього починають ставитися з підозрою.

Таке ставлення не має реальних підстав. Адже частину людей, особливо на початку епідемії, було заражено під час переливання інфікованої крові або в лікарні. Діти інфікуються здебільшого ще до свого народження.

Стигма у дії — це вже **дискримінація** (порушення або позбавлення людини будь-яких її прав через колір шкіри, стать чи стан здоров'я). Дискримінація ВІЛ-позитивних людей має різні форми та прояви: від вимог ізолювати їх від суспільства до звільнень із роботи, неприйняття до школи, погроз і образ на їхню адресу.

Дехто вважає, що людей із ВІЛ треба ізолювати, як, наприклад, хворих на дизентерію. Але, як уже зазначалося, ВІЛ — це інфекція, шляхи передачі якої обмежені, й тому нема потреби ізолювати хворих. Ізоляція такої кількості людей була б жорстокою, а головне — безглуздою, оскільки не дала б жодних позитивних результатів.

Стигма і дискримінація сприяють поширенню епідемії. Вони вбивають ВІЛ-позитивних людей у прямому значенні цього слова. Адже їхнє здоров'я залежить від стану імунної системи, а зневажливі висловлювання не лише принижують гідність людини, а й ослаблюють уражений вірусом імунітет. Це науково доведений факт.



Обговоріть:

- Чому одні люди дискримінують інших (ім бракує достовірної інформації, вони беруть приклад з інших...)?
- Чому важливо цього не робити (це несправедливо, це ображає людей, ми не хотіли б, щоб так ставилися до нас...)?
- Як би ви вчинили, почувши дискримінаційні висловлювання на адресу ВІЛ-позитивної людини?

1. Оберіть фактори, за яких збудник туберкульозу гине:

- сонячне проміння
- вологе повітря
- кип'ятіння
- ультрафіолетове проміння
- вода

2. Назвіть шляхи передачі туберкульозу та ВІЛ-інфекції.

оральний	повітряно-крапельний	харчовий (через заражені продукти)
від хворої тварини до людини	від матері до дитини	через воду
через кров	через рідини організму	контактно-побутовий (через заражені речі)

3. Поясніть, чому важливо проводити раннє виявлення і лікування ВІЛ та туберкульозу для запобігання їх поширенню.

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

- Епідемія виникає тоді, коли захворювання поширюється на інші країни та континенти.
- ВІЛ-інфікована людина може мати здоровий вигляд і добре почуватися.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю способи передачі ВІЛ-інфекції та туберкульозу.



Я розумію важливість профілактики інфекційних захворювань.



Я усвідомлюю ризики інфекційних захворювань.



## Розділ 6. Добробут

### § 26. Громадський добробут

У цьому розділі ми дослідимо:



248

- ГРОМАДА • ЕКОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ
- ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про громадський добробут та його складові;
- проаналізуєте взаємозв'язок громадського добробуту та громадського здоров'я;
- обговорите значення довілля для добробуту;
- визначите можливості громади для розвитку особистості;
- обговорите роль освіти для досягнення добробуту.

249

## СКЛАДОВІ ГРОМАДСЬКОГО ДОБРОБУТУ

**Громадський добробут** — це стан загального благополуччя громади, рівень задоволення базових потреб членів громади (суспільства). Це поняття охоплює не лише економічний стан, а й соціальні та культурні аспекти життя громади.

Громадський добробут визначається рівнем доступу до освіти, охорони здоров'я, наявності житла, можливостей для розвитку, самореалізації та участі в соціокультурному житті громади (мал. 116).



Мал. 116. Деякі складові громадського добробуту



Розгляньте мал. 116.

- Як ці складові сприяють покращенню громадського добробуту?
- Які ще складові ви можете назвати?
- Як вони впливають на громадський добробут?

Розкажіть про своє улюблене місце у вашому населеному пункті. Поясніть, що вам там подобається.

## ГРОМАДСЬКИЙ ДОБРОБУТ І ЗДОРОВ'Я

Збереження здоров'я та забезпечення якісного життя людей потребують організованих зусиль суспільства: як окремої людини, так і органів влади.



Мал. 117. Що впливає на добробут і здоров'я громади



Пригадайте, які основні завдання центрів громадського здоров'я. Як, на вашу думку, вони пов'язані зі станом загального добробуту суспільства?

Розгляньте мал. 117. Обговоріть:

- Як зазначені чинники впливають на здоров'я громади?
- Які верстви населення найбільше потребують соціальної та психологічної підтримки?
- Як особисте здоров'я громадян впливає на громадський добробут?

## ЕКОНОМІЧНИЙ РОЗВИТОК І ЕКОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ ГРОМАДЯН

Економічний розвиток суспільства (групади) насамперед залежать від таких чинників:

- *Економічна стабільність*: низька інфляція, стійкі фінанси.
- *Технологічний прогрес*: нові технології підвищують продуктивність і створюють нові можливості.
- *Людський капітал*: інвестиції в освіту та здоров'я підвищують кваліфікацію робочої сили.
- *Інфраструктура*: розвинена транспортна та енергетична інфраструктура.
- *Політична стабільність і правова система*: правова система і демократичні принципи є основою для розвитку бізнесу та залучення інвестицій.

Громадський добробут також залежить від стану довкілля. Відповідальне ставлення до природи (екологічна свідомість) є необхідною умовою сталого розвитку громади. А саме:

- Групада долучається до екологічних програм та навчання екологічної грамотності.
- Активна участь у громадських екологічних проєктах та ініціативах для покращення стану довкілля в межах місцевості.
- Групада сприяє впровадженню екологічних інновацій у всі аспекти своєї діяльності, зокрема в освіту, бізнес та побут.
- Захист і догляд за місцевими екосистемами та природоохоронними територіями.
- Активна участь у громадському житті та вплив на місцеву політику задля забезпечення сталого розвитку та екологічної стійкості.



- Підготуйте плакат, брошуру або соціальний пост, що роз'яснює важливість екологічної свідомості.
- Перейдіть за QR-кодом і підготуйте презентацію про взаємовплив довкілля і громади.

## МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ГРОМАДЯН

Групада має створювати можливості для розвитку та самореалізації її громадян (мал. 118).

Освіта й навчання	Забезпечення доступу до якісної освіти та до позашкільних заходів. Створення центрів позашкільної освіти.
Культурні та творчі ініціативи	Організація мистецьких та культурних фестивалів, які стимулюють творчий розвиток. Підтримка молодих талантів через гранти та стипендії.
Спортивні програми та змагання	Розвиток інфраструктури для спорту й активного відпочинку. Організація різноманітних спортивних заходів та змагань.
Підприємництво та розвиток кар'єри	Підтримка стартапів та підприємницької активності в громаді. Організація курсів і тренінгів для розвитку професійних навичок.
Сприяння волонтерству	Залучення мешканців до волонтерської діяльності, впровадження громадських проєктів. Створення відкритих можливостей для добровільної участі в різних ініціативах.


Мал. 118. Деякі можливості для розвитку й самореалізації громадян




- Подивіться відео про конкурс проєктів шкільних ініціатив. Як учнівська групада реалізує свої ідеї та можливості?
- Обговоріть, які ініціативи ви хотіли б започаткувати у своєму навчальному закладі.

Високий рівень освіти сприяє інноваціям і технологічному прогресу в громаді, а також залученню кожного члена суспільства до взаємодії. Основою для цього є якісна шкільна освіта.


Громада надає можливості здобути шкільну освіту в різні способи (мал. 119).



**Інклюзивна освіта** — це система освітніх послуг, що ґрунтується на принципі забезпечення права дітей на освіту й передбачає навчання дітей з особливими освітніми потребами у закладі загальної середньої освіти.



**Позашкільна освіта** — це форма навчання, яка відбувається поза межами шкільних або університетських програм. Вона може включати різноманітні курси, тренінги, гуртки, майстер-класи та інші форми навчання, спрямовані на розширення знань і навичок учнів у сферах мистецтва, науки, спорту, технологій тощо.



**Дистанційна освіта** — це форма навчання, яка відбувається за допомогою інформаційних технологій, зокрема через інтернет. Учні отримують навчальні матеріали, завдання та доступ до викладачів, не перебуваючи фізично в закладах освіти. Це забезпечує гнучкість і можливість навчатися у будь-якому місці та в будь-який час.

Мал. 119. Деякі способи здобуття шкільної освіти



- Обговоріть, як освічені громадяни можуть сприяти розвитку своєї громади.
- Які спортивні секції, інженерні гуртки, творчі студії тощо є у вашій громаді?
- Об'єднайтеся у пари. Розкажіть одне одному про свої інтереси чи хобі. Які гуртки ви хотіли б відвідувати?

1. Назвіть складові громадського добробуту у вашій громаді.
2. Поясніть, як пов'язані громадський добробут і громадське здоров'я.
3. Визначте, які твердження є істинними, а які — хибними.
  - Доходи населення не впливають на якість життя.
  - Громадський добробут залежить від здатності громадян до самореалізації та їх участі в соціокультурному житті.
  - Освіта — важливий інструмент для розвитку та саморозвитку.
4. Прочитайте ініціативи учнів 7 класу. Назвіть кроки, які їм потрібно зробити для впровадження цих ініціатив.
  - Ініціатива: «Класна бібліотека: "Разом до знань"». Метою ініціативи є створення комфортного середовища для читання і підтримка культури читання серед учнів.
  - Ініціатива: «Відповідальне використання батарейок». Мета цієї ініціативи — сприяти екологічно відповідальному ставленню до використання батарейок серед учнів та педагогічного колективу.
5. Назвіть:
  - дві речі, які вам подобаються у вашій місцевій (або шкільній) громаді;
  - одну річ, яку ви хотіли б змінити.
6. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити значення довілля для здоров'я громади й окремої людини. ☆☆☆

Я усвідомлюю свою роль у розвитку добробуту громади. ☆☆☆

Я можу пояснити взаємозв'язок між освітою і громадським добробутом. ☆☆☆

## § 27. Особистий добробут

- ОСОБИСТІТЬ • ДОБРОБУТ
- САМОРЕАЛІЗАЦІЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що таке особистий добробут;
- дослідите ознаки добробуту людини;
- проаналізуєте, як добробут впливає на якість життя.

256

## ПОТРЕБИ ЛЮДИНИ Й ДОБРОБУТ

Кожна людина розбудовує власний добробут. Ви ще готуетесь до майбутньої кар'єри та фінансової самостійності, тому й ваш добробут багато в чому залежить від піклування членів вашої родини, які надають вам можливість поступово дорослішати, вчитися і розвиватися, задовольняти свої потреби.

Але особистий добробут також залежить від вас. Те, як ви навчаєтеся, спілкуєтеся, дружите, стежите за станом власного здоров'я, працюєте у команді, дотримуетесь розпорядку дня та допомагаєте іншим, має значення (мал. 120).



Мал. 120. Потреби людини — мірило особистого добробуту



- Розгляньте мал. 120. Наведіть приклади потреб, задоволення яких сприяє особистому добробуту.
- Перейдіть за QR-кодом і роздрукуйте бланк. Напишіть, що ви вважаєте важливим (задоволення яких потреб) для відчуття особистого добробуту.

257

## СКЛАДОВІ ОСОБИСТОГО ДОБРОБУТУ

Особистий добробут має такі складові: фізичний, соціальний, інтелектуальний, духовний, емоційний й фінансовий (мал. 121).



Мал. 121. Складові особистого добробуту



- Перейдіть за QR-кодом. Дослідіть, що ви знаєте про різні складові особистого добробуту.
- Оцініть важливість для вас кожної зі складових добробуту (0 — найменш важлива, 6 — найважливіша). Проголосуйте за відповідну позицію, ставши на умовну лінію або використовуючи картку з цифрою. За бажанням поясніть свою думку.

258

## ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

*Якість життя* — це сукупність усіх чинників, які забезпечують добробут людини (мал. 122).

Чинники, що впливають на добробут і якість життя, взаємопов'язані. Наприклад, улюблена робота забезпечує людину не лише грошима, й почуттям приналежності до спільної справи.

Наявність одних чинників може врівноважувати відсутність інших.



Мал. 122. Чинники, що впливають на якість життя



Розгляньте мал. 122.

- Наведіть приклади взаємозв'язку між певним чинником і добробутом та якістю життя людини.
- Які чинники ви можете додати?

259



Досягти й підтримувати прийнятний рівень особистого добробуту допоможуть кілька порад.

1. Подбайте про свій фізичний стан. Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування і достатній відпочинок сприяють підтримці енергії та життєздатності.

2. Розвивайте розумові здібності. Постійно навчайтеся, читайте книжки та вирішуйте завдання, що стимулюють роботу мозку.

3. Вибудуйте стійкі й доброзичливі стосунки з іншими людьми, розвивайте комунікативні вміння і виявляйте співчуття.

4. Навчайтеся керувати своїми емоціями. Намагайтеся знаходити щоденну радість протягом усього життя.

	<p><b>1. Соціальний зв'язок</b></p> <p>Спілкування допомагає розвинути відчуття причетності та власної гідності. Інші люди можуть надати нам емоційну підтримку, а ми можемо зробити те саме для них.</p>
	<p><b>2. Активність і рух</b></p> <p>Фізична активність може зумовити хімічні зміни в роботі мозку, що покращує настрій і знижує рівень стресу.</p>
	<p><b>3. Зосередженість на моменті</b></p> <p>Усвідомленість дозволяє помічати й цінувати речі навколо, може допомогти краще зрозуміти себе та свої потреби й більше насолоджуватися життям.</p>
	<p><b>4. Пізнання нового</b></p> <p>Вивчення нового може розвинути цілеспрямованість, знайти те, що робить нас щасливими, та підвищити впевненість у собі.</p>

Мал. 125. Що сприяє досягненню особистого добробуту



Розгляньте мал. 125. Обговоріть, як зазначені поради сприяють досягненню особистого добробуту.

1. Визначте основні чинники, які впливають на особистий добробут.

Медичне обслуговування	Безпека
Модний одяг	Вишукана їжа
Корисна їжа	Наявність житла

2. Прочитайте твердження. Які з них є істинними, а які — хибними?

- Досягти особистого добробуту може лише доросла людина, тому підлітків це не стосується.
- Добробут є мірою задоволення потреб людини.
- Багатство та заможність — це єдиний шлях до особистого добробуту.

3. Оберіть дії, які сприятимуть особистому добробуту:

- зателефонувати другові або родичу, щоб дізнатися, як вони;
- пліткувати про однокласника;
- готуватися до спортивних змагань серед сусідів;
- вивчити три нових слова іноземною мовою;
- ігнорувати поганий стан здоров'я члена родини;
- не робити ранкову зарядку;
- піклуватися про домашніх тварин, рослини;
- харчуватися лише солодощами та швидкою їжею.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати, що таке особистий добробут. ☆☆☆

Я можу пояснити, як спосіб життя впливає на фізичну, соціальну, інтелектуальну, духовну, емоційну та фінансову складові особистого добробуту. ☆☆☆

Я знаю, які життєві навички сприяють особистому добробуту.

☆☆☆

## § 28. Уміння вчитися

- ЕФЕКТИВНЕ НАВЧАННЯ • ПЛАНУВАННЯ
- МНЕМОНІЧНІ ПРИЙОМИ • КРЕАТИВНІСТЬ
- ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ



У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з умовами ефективного навчання;
- проаналізуєте ознаки активного навчання;
- навчитеся раціонально планувати свій час;
- дослідите прийоми читання з розумінням;
- учитиметеся, як ефективно запам'ятовувати;
- дізнаєтеся, як взаємодіяти з програмами штучного інтелекту для навчання.

## УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ

Раніше люди протягом усього життя користувалися знаннями, здобутими в середній та вищій школі.

У XXI столітті цього замало, адже розвиток технологій відбувається надшвидкими темпами.

«Період напіврозпаду» деяких спеціальностей не перевищує двох років. Це означає, що здобуті в університеті знання можуть наполовину втратити свою актуальність уже за два роки після отримання диплома. Якщо людина припинить учитися, її фаховий рівень швидко знизиться.

В інформаційному суспільстві безперервне оновлення знань та вміння їх застосовувати набуває першорядного значення. Необхідність навчатися протягом життя стосується всіх професій, але передусім тих, що пов'язані з високими технологіями — комп'ютерами, засобами зв'язку, біотехнологіями тощо.

Уже нині цінуються не так засвоєні знання, як уміння опрацювати значні обсяги інформації, знання іноземних мов і комп'ютерних технологій.

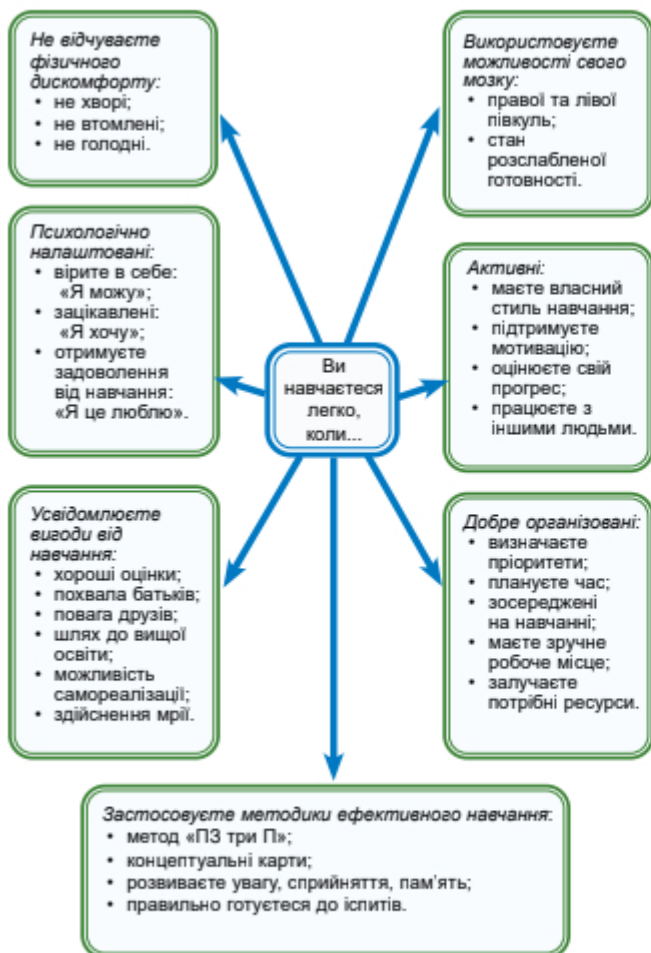
Актуальним стає вміння критично мислити, що допомагає орієнтуватися в океані інформації, відрізнити факти від міфів і рекламних повідомлень.

Надзвичайної ваги набуває креативність — здатність мислити творчо і нестандартно, знаходити оригінальні рішення, продукувати свіжі ідеї.

Також важливим є уміння вчитися самостійно, без зайвого напруження, отримуючи задоволення від навчання.



- Пригадайте, як ви зазвичай вивчаєте щось нове. Назвіть, що, на вашу думку, найбільше впливає на ваше навчання.
- По черзі продовжте фразу: «Мені легко вчитися, коли...».
- Розгляньте мал. 126 на с. 266 «Умови ефективного навчання». Обговоріть, яких із зазначених умов ви дотримуетесь та які методи застосовуєте.



Мал. 126. Умови ефективного навчання

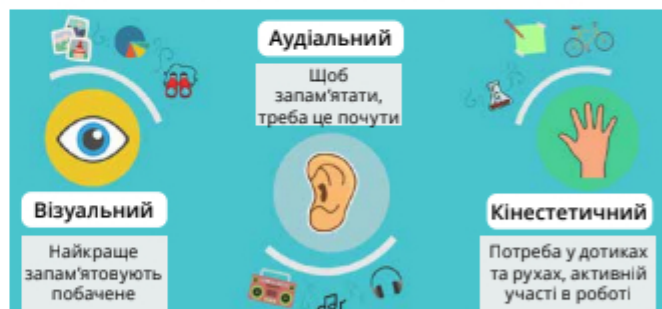
## КАНАЛИ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ

Люди сприймають інформацію з навколишнього світу переважно за допомогою зору, на слух і на дотик. Ці провідні канали сприйняття є важливими для навчання (мал. 127). Однак у кожної людини вони мають різну силу.

Деяко найбільше інформації сприймає очима. Таким людям треба все побачити або прочитати про це в книжці, підручнику. Їхній провідний канал сприйняття — візуальний.

Тим, хто найкраще сприймає інформацію на слух (аудіальний канал сприйняття), слід уважно слухати пояснення вчителя, адже найбільше вони засвоють у такий спосіб. Їм набагато легше перепитати, ніж потім вивчати цей матеріал за підручником.

Третій тип — кінестетичний. Властивий тим, хто отримує найбільше інформації через власні дії.



Мал. 127. Основні канали сприйняття інформації під час навчання



- Перейдіть за QR-кодом та визначте свій провідний канал сприйняття інформації.

- Важливим для досягнення високих результатів навчання є вміння навчатися активно. Ознайомтеся з ознаками активного навчання у таблиці на с. 268. Проаналізуйте, чи з усіх предметів ви навчаєтеся активно. Що вам треба змінити для підвищення ефективності навчання?

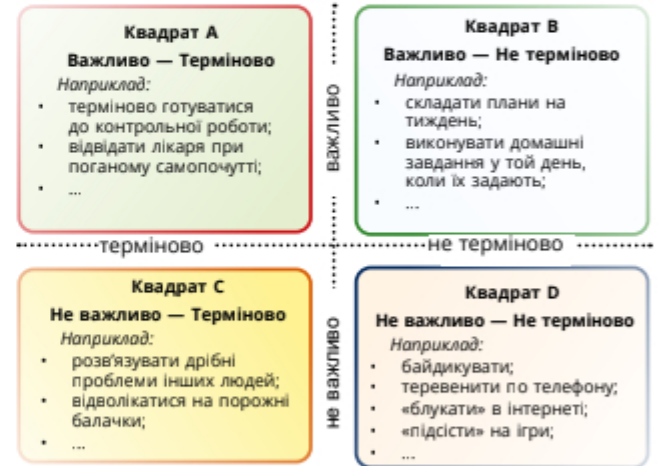
Ви навчаєтеся пасивно, коли:	Ви навчаєтеся активно, коли:
<ul style="list-style-type: none"> <li>очікуєте інструкцій та інформації від учителя;</li> <li>виконуєте лише те, що вимагають;</li> <li>сприймаєте кожну нову порцію інформації як окрему, не пов'язану з попередніми;</li> <li>намагаєтеся механічно зазчити матеріал (зубріння без розуміння);</li> <li>те, що вивчаєте, особисто для вас не має сенсу;</li> <li>не намагаєтеся використати інформацію в інших ситуаціях чи в реальному житті;</li> <li>нудьгуєте;</li> <li>швидко втомлюєтеся;</li> <li>не знаєте, що робити далі;</li> <li>очікуєте, що інші люди нагадуватимуть вам про завдання і терміни;</li> <li>в оцінюванні результатів покладаєте на інших;</li> <li>не аналізуєте результатів;</li> <li>ігноруєте рекомендації вчителя;</li> <li>не зацікавлені у виправленні оцінки, навіть якщо вона не задовольняє вас.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ставите запитання;</li> <li>шукаєте додаткову інформацію;</li> <li>виконуєте творчі завдання і проекти;</li> <li>шукаєте зв'язки між окремими порціями нової інформації;</li> <li>намагаєтеся пов'язати її з тим, що вже знаєте;</li> <li>прагнете зрозуміти матеріал;</li> <li>шукаєте асоціації, систематизуєте, застосовуєте мнемонічні прийоми;</li> <li>ви особисто зацікавлені у вивченні цього матеріалу;</li> <li>намагаєтеся якнайшвидше застосувати нові знання на практиці;</li> <li>здатні тривалий час концентрувати увагу;</li> <li>берете на себе відповідальність за організацію процесу навчання;</li> <li>самостійно плануєте час;</li> <li>точно знаєте, що робитимете далі;</li> <li>уважно ставитеся до коментарів учителя/вчительки;</li> <li>запитуєте, що треба зробити для покращення результату;</li> <li>самостійно оцінюєте свій прогрес (що вдалося і що не вдалося);</li> <li>аналізуєте ефективність свого стилю навчання;</li> <li>намагаєтеся заповнити прогалини у знаннях.</li> </ul>

Ви переважені справами й нічого не встигаєте? Якщо хочете знизити рівень стресу і встигати робити більше, навчіться розставляти пріоритети.

Упорядкувати життя допоможе матриця Ейзенхауера. Вона має два параметри: «важливо» і «терміново» (мал. 128).

Важливо — справи, які допомагають досягти визначених цілей і здійснити місію. Терміново — те, що неможливо відкласти на потім, що потребує негайного вирішення.

Позначивши цими параметрами осі координат, отримаємо матрицю, яка дає змогу розподілити справи на чотири категорії (мал. 128).



Мал. 128. Матриця Ейзенхауера



Потренуйтеся розставляти пріоритети за допомогою матриці Ейзенхауера.

- Протягом одного дня ретельно занотуйте всі ваші справи й час, витрачений на них.
- Запишіть кожну справу у відповідний квадрат матриці.
- Підрахуйте, де ви «провели» найбільше часу.

Одна, дві, три... Нічогенький параграф — аж вісім сторінок! А завтра ще тематична з історії та диктант з української! Мені цього нізащо не здолати...

Вам це знайомо? Може, й ви у розпачі сидите над довжелезним параграфом і не знаєте, з чого почати? Або годинами вчитуєтеся в текст, потім намагаєтеся вивчити його напам'ять і нарешті розумієте, що це безнадійно.

Якщо так, спробуйте користуватися відомим методом ефективного читання «ПЗ три П». Це скорочення від слів: Переглянь! Запитай! Прочитай! Перекажи! Повтори!

Спочатку не читай, а просто *Переглянь* параграф:

- заголовок і підзаголовки;
- перший і останній абзаци;
- ілюстрації та підписи до них;
- підсумки.

Переглянь

Під час перегляду *Запитай*:

- прочитай усі запитання, що містяться в параграфі;
- запитай себе, що знаєш із цієї теми: пам'ятаєш із розповіді вчителя, десь чув, читав, бачив по телевізору;
- перефразуй заголовки в запитання.

Запитай

Потім уважно *Прочитай* матеріал. Під час читання:

- шукай відповіді на запитання;
- зверни увагу на виділене іншим шрифтом;
- сповільнюй темп читання на складних місцях, розберися з тим, що незрозуміло.

Прочитай

*Перекажи* прочитане:

- постав собі запитання і вголос дай відповідь на них;
- запиши найважливіше на картках.

Перекажи

*Повтори* весь матеріал:

- переглядай картки в довільному порядку, аж поки запам'ятаєш усе;
- перед уроком ще раз переглянь параграф і картки.

Повтори

*Мнемонічні прийоми* — це техніки, які допомагають швидше і краще запам'ятовувати. Нижче наведено кілька таких прийомів.

1. *Використовуй свою уяву.* Ти легше запам'ятаєш інформацію, задіявши обидві півкулі мозку. Наприклад, якщо хочеш запам'ятати час, коли треба повернутися додому, уяви величезний годинник, що показує цей час і кличе тебе додому.

2. *Складай формули з перших букв слів.* Наприклад, для приготування риби користуються правилом трьох «П»: Підкислити, Посолити, Поперчити, а ефективне читання можна окреслити формулою «ПЗ три П».

3. *Використовуй більше, ніж один канал сприйняття.* Наприклад, читай уголос. Можеш записати текст на диктофон, а потім послухати його перед сном. Запиши інформацію в зошит чи в комп'ютері. Доки писатимеш, мимоволі запам'ятаєш. Можна записувати на клейких папірцях, малювати схеми й розвішувати їх на видноті, аж поки запам'ятаєш.

4. *Навчи когось.* Найкращий спосіб запам'ятати — навчити іншу людину. Якщо поруч нікого немає, повчи свого kota, собаку чи плюшевого ведмедика.

5. *Використовуй знайомі образи та сильні асоціації.* Згадати кількість днів у місяцях допомагають кісточки пальців, а у вивченні іноземних слів дуже корисними є асоціації.

Мал. 129. Деякі мнемонічні прийоми для запам'ятовування



- Який із мнемонічних прийомів видається вам найефективнішим?
- Поміркуйте, як фізичне здоров'я, психологічний стан та звички можуть впливати на пам'ять.
- Удома оберіть будь-який навчальний текст. За допомогою мал. 129 та порад щодо ефективного читання на с. 270 виконайте домашнє завдання або підготуйтеся до наступного уроку.

Для багатьох людей креативність (творче мислення) пов'язана лише з мистецтвом — музикою, живописом, скульптурою. Однак сучасний світ потребує нестандартного мислення в усіх сферах життя.

**Креативність** — одна з найважливіших інтелектуальних навичок. Це здатність мислити вільно, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, швидко пристосовуватися до змін і нових обставин.

Декому складно мислити поза звичним порядком речей. З дитинства нас навчають, що більшість завдань має лише одне правильне рішення. Проте з віком ми розуміємо, що вміння ухвалювати рішення на основі аналізу багатьох варіантів цінується дуже високо.

Творчі здібності допомагають розглянути проблему з різних боків, оцінити можливі варіанти та їхні наслідки, знайти оригінальні ідеї для залагодження конфліктів, виходу з кризових ситуацій.

Кожна людина здатна розвинути в собі креативний потенціал, треба лише подолати деякі перепони: звичку мислити штампами, страх помилитися, наразитися на критику.



Потренуйте креативне мислення. Об'єднайтесь у пари та поставте одне одному запитання.

- Якби ви могли володіти річчю, якої не маєте, що це було б?
- Якби ви могли мати одну характеристику супергероя, то яку?
- Якби ви могли зустрітися з будь-якою людиною за всю історію людства, хто б це був?
- Якби ви могли поїхати на відпочинок до будь-якої країни світу, куди б ви поїхали?
- Якби ви були архітектором, як змінили б дизайн вашої школи, щоб він став цікавішим та зручнішим?
- Придумайте історію про подорож у майбутнє. Як змінився би світ, які технології ви винайшли б?

Використання штучного інтелекту для навчання — це вже реальність. Для ефективної взаємодії з програмами штучного інтелекту скористайтеся поданими нижче порадами.

**Крок 1. Визначте, чого хочете досягти**

- Зрозумійте свої конкретні потреби та навчальні цілі.
- Врахуйте наявний рівень знань та особливості свого стилю навчання.



**Крок 2. Оберіть платформу штучного інтелекту**

- Визначте, яка платформа або програма штучного інтелекту відповідає вашим бажанням.
- Зважайте на відгуки інших користувачів.

**Крок 3. Використовуйте можливості штучного інтелекту для навчання.**

- Ви можете завантажити до програми штучного інтелекту фрагмент тексту параграфа і попросити її спростити цей текст.
- Також штучний інтелект може створити тренувальні вправи та завдання, щоб ви могли краще засвоїти навчальний матеріал.

**Крок 4. Навчайтесь, коли й де вам зручно.**

- Налаштуйте доступ до програми штучного інтелекту на різних пристроях для навчання в будь-якому місці.
- Врахуйте, чи зручно вам використовувати саме цю програму. За потреби пошукайте аналоги-замінники.



**Крок 5. Зберігайте історію взаємодії**



- Відзначаєте особливо важливу інформацію. Це допоможе у повторенні навчального матеріалу.
- Штучний інтелект теж вчиться, допомагаючи вам, пам'ятайте про це!

Мал. 130. Алгоритм взаємодії зі штучним інтелектом для навчання



За допомогою порад на мал. 130 дослідіть, які програми штучного інтелекту ви можете використовувати для навчання (на прикладі одного зі шкільних предметів).

- Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
  - Знання, отримані під час шкільного навчання, будуть корисними протягом усього життя людини, ніколи не застаріють.
  - Кінестетичний канал сприйняття інформації властивий тим, хто отримує найбільше інформації через власні дії.
  - Готуватися взимку до змагань у школі, які будуть наприкінці навчального року — це важливо, але не терміново.
  - Одним із бар'єрів ефективного навчання є використання штучного інтелекту.
- Запишіть у зошиті, як ви вчите іноземні слова, запам'ятовуєте дати історичних подій.
- Оцініть свою ефективність вивчення нового матеріалу на шкалі від 1 до 10. Які конкретні техніки ви використовуєте для покращення свого розуміння? Подумайте, чи можна це зробити інакше, маючи знання після цього уроку.
- Оцініть свої досягнення.
 

Я можу назвати умови ефективного навчання. ☆☆☆

Я вмію раціонально планувати свій час. ☆☆☆

Я володію прийомами читання з розумінням. ☆☆☆

Я користуюся прийомами ефективного запам'ятовування. ☆☆☆

*Адекватна самооцінка* — реалістична оцінка людиною самої себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків.

*Аеробні вправи* — будь-які активності, в яких задіяно великі групи м'язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі.

*Акселерація* — це прискорення темпів індивідуального розвитку організмів порівняно з минулими поколіннями.

*Алергія* — це специфічна реакція організму людини на речовини, які імунна система сприймає як небезпечні.

*Анаеробні вправи* — види рухової активності, під час яких м'язи змушені продукувати енергію в умовах дефіциту кисню, оскільки кров не встигає постачати потрібну його кількість.

*Безпека* — це відсутність або дуже низький рівень ризику для життя і здоров'я людини.

*Біологічне дозрівання* — сукупність змін, що відбуваються в організмі дитини, який перетворюється на дорослий.

*Біологічні ритми (біоритми)* — це ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні всім живим організмам.

*Відчуття* — найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення органів чуттів та збудження відповідних центрів мозку.

*Внутрішні біоритми* — це порівняно самостійні біологічні цикли живих організмів (наприклад, ритм дихання, серцебиття, травлення, виділення та ін.).

*Воєнний стан* — це особливий правовий режим, що вводиться в Україні в разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності.

*Гаджет* — у перекладі з англійської мови (\*gadget\*) – пристосування, пристрій, технічна новинка, яка виконує обмежене коло завдань.

*Громадський добробут* — це стан загального благополуччя громади, рівень задоволення базових потреб мешканців громади (суспільства).

*Дискримінація* — це несправедливе чи жорстоке ставлення до особи чи групи осіб на підставі їх належності до певної категорії чи соціальної групи (через колір шкіри, стать чи стан здоров'я).

*Дистанційна освіта* — це форма навчання, яка відбувається за допомогою інформаційних технологій, зокрема через інтернет.

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

*Емоції* — швидкоплинні переживання, підсвідома експрес-оцінка відчуттів.

*Емоційний інтелект* — це здатність розуміти, усвідомлювати й управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками та поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати й підтримувати.

*Ендемічна хвороба* — це така хвороба, яка є постійно в певній місцевості або серед певного народу.

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

*Епідемія* — масове поширення інфекційного захворювання серед населення відповідної території за короткий проміжок часу.

*Залізничні переїзди* — це місця, де дороги для автомобілів перетинають одну або декілька залізничних колій.

*Занижена самооцінка* — це стан, коли людина неадекватно оцінює свої здібності, можливості та досягнення.

*Звичка* — це спосіб поводитися, не замислюючись, що, як і чому ви робите.

*Здоровий спосіб життя* — це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального добробуту: гарного самопочуття, гармонії внутрішнього світу, збалансованих стосунків з оточенням, інтелектуального та духовного розвитку.

*Зовнішні біоритми* — біологічні цикли, спричинені циклічними змінами таких параметрів навколишнього середовища, як освітленість, вологість, температура повітря, інтенсивність сонячної радіації.

*Інклюзивна освіта* — це система освітніх послуг, що ґрунтується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту й передбачає навчання дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої освіти.

*Кіберзлочинність* — це вчинення злочинів за допомогою комп'ютерів та інтернету.

*Кісти* — рубці навколо підшкірного запалення. Іноді залишають стійкі шрами.

*Комедони* — вид акне, невеличкі чорні цяточки, що з'являються переважно біля носа й на підборідді.

*Конфлікт* — це зіткнення протилежних думок, поглядів, інтересів, прагнень, дій, планів у свідомості й поведінці окремої людини, різних індивідів або груп людей.

*Конфліктогени* — це слова або дії, які розпалюють конфлікти.

*Конфлікт інтересів* — конфлікти, які виникають унаслідок зіткнення інтересів людей.

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

*Креативність* — це здатність мислити вільно, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, швидко пристосовуватися до змін і нових обставин.

*Мнемонічні прийоми* — це техніки, які допомагають швидше і краще запам'ятовувати. Нижче наведено кілька таких прийомів.

*Неінфекційні захворювання* — це хворобливі стани, які не передаються від людини до людини, повільно розвиваються і довго тривають.

*Пандемія* — найвища інтенсивність розвитку епідемічного процесу, що характеризується прогресуючим поширенням інфекційного захворювання з надзвичайно високим ураженням населення на значних територіях материків або всієї Землі.

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

*Позашкільна освіта* — це форма навчання, яка відбувається поза межами стандартних шкільних або університетських програм.

*Почуття* — стійкі емоційні ставлення.

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

*Пустули* — запалені прищі з білою серцевиною.

*Реклама* — це інформація про товари та послуги, яка масово поширюється.

*Ризик* — це загроза для життя, здоров'я або стану довкілля.

*Рухова активність* — це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію.

*Самооцінка* — це те, як людина ставиться до себе й оцінює себе в різних сферах життя: навчання, спорті, стосунках тощо.

*Самореалізація* — це здатність людини пізнати себе і здійснити своє покликання.

*Соціальне середовище* — це родина, друзі, вчителі, соціальні мережі, телебачення та інші засоби масової інформації.

*Спосіб життя* — це сукупність звичок людини.



Навчальне видання  
Воронцова Тетяна Володимирівна  
Пономаренко Володимир Степанович  
Лаврентьева Ірина Вікторівна  
Андрук Наталія Володимирівна  
Хомич Олена Леонідівна  
Василенко Катерина Сергіївна

# Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу  
для 7 класу закладів загальної середньої освіти

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

Літературне редагування й коректура *Г. Губар*  
Художнє оформлення *О. Курило*

Формат 70x100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура UkrainianSchoolBook, OpenSans  
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 15,6. Обл.-вид. арк. 17,5.

