

Наукове мислення
Співробітництво
Лідерство
Взаємодія
Передавання досвіду
Прийняття рішень
Критичне осмислення
Ініціювання
Індивідуальна відповідальність
Творче мислення
Планування роботи
Результати
Знання
Досвід застосування
Продуктування
Розуміння
Уміння
Ставлення
Цінності

Компетентності



2017

Основи здоров'я

Н. І. Гущина
С. В. Василенко
Л. П. Колотій

9



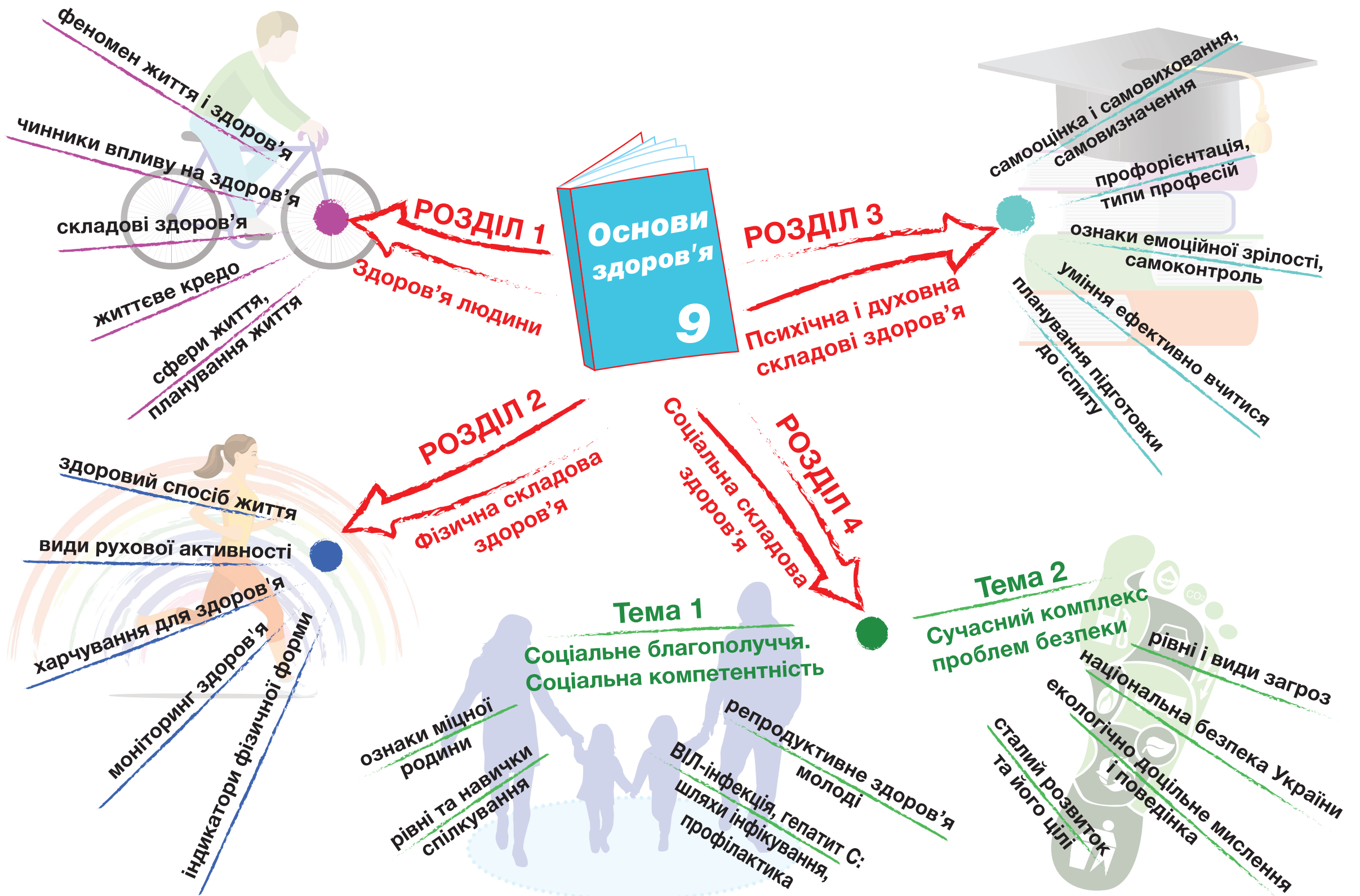
Health



Н. І. Гущина
С. В. Василенко
Л. П. Колотій

Основи здоров'я

9
клас



Планеті не потрібна велика кількість «успішних людей». Планета відчайдушно потребує миротворців, цілителів, казкарів... Вона потребує людей з мораллю і любов'ю, які зроблять світ живим і гуманним. А ці якості мають мало спільного з «успіхом», яким його визначають у нашому суспільстві.

Далай-лама XIV

картограф
артист економіст
фотограф інженер селекціонер
кінокритик **викладач** косметолог
лікар **фізик** диригент
бухгалтер **математик**
лінійний **перекладач** машиніст
електрик закрійник **аудитор**
столяр **архітектор**
кухар **кореспондент**
візажист **нотаріус**
касір садівник
підприємець **гончар**
історик генетик
діловод **водій**
авіаmechanік **муляр**
вокаліст **психолог**
ботанік **провізор** брокер
адвокат **кресляр**
банківський службовець **екскурсовод**
генетик **мультиплікатор**
екскурсовод **ріелтер**
технік-механік **мультиплікатор**
агрохімік **коректор** дизайнер
радіооператор **соціолог**
перукар слюсар

Н. І. Гущина, С. В. Василенко, Л. П. Колотій

Основи здоров'я

Підручник для 9 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



Харків
ТОВ «СИЦІЯ»
2017

УДК 613(075.3)
Г98

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 20.03.2017 р. № 417)

ВИДАНО ЗА РАХУНОК ДЕРЖАВНИХ КОШТІВ. ПРОДАЖ ЗАБОРОНЕНО

Навчальне видання

ГУЩИНА Наталія Іванівна
ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна
КОЛОТІЙ Лариса Павлівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів

Редактор *І. Ю. Забродська*
Художній редактор *І. В. Денисов*
Комп'ютерна верстка *О. Б. Мурга*
Коректор *О. О. Панчук*

Формат 70×100¹/₁₆.
Ум. друк. арк. 15,552 + 0,324 форзац.
Обл.-вид. арк. 15,09 + 0,55 форзац.
Наклад 7 300 пр.
Зам. №

ТОВ «СИЦІЯ»

Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції» Серія ДК № 4711 від 14.04.2014 р.

Експерти, які здійснили експертизу даного підручника під час проведення конкурсного відбору проектів підручників для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів і зробили висновок про доцільність надання підручнику грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»:

Тимчик О. В., кандидат біологічних наук, доцент факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Мінакова І. В., старший викладач кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» ЗОР, вчитель вищої категорії;

Філюк Н. П., вчитель школи № 308 м. Києва, вчитель-методист.

Гущина Н. І.

Г98 Основи здоров'я : підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Н. І. Гущина, С. В. Василенко, Л. П. Колотій. — Х. : ТОВ «СИЦІЯ», 2017. — 192 с. : іл.

ISBN 978-617-7205-56-1.

УДК 613(075.3)

Усі права захищені. Жодна частина, елемент, ідея, композиційний підхід цього видання не можуть бути копійованими чи відтвореними в будь-якій формі та будь-якими засобами — ні електронними, ні фотомеханічними, зокрема копіюванням, записом або комп'ютерним архівуванням, — без письмового дозволу видавця.

ISBN 978-617-7205-56-1

© Н. І. Гущина, С. В. Василенко, Л. П. Колотій, 2017
© ТОВ «СИЦІЯ», 2017

Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля,
постійні і значні. Замінити їх не можна нічим.

Микола Амосов

Шановні дев'ятикласники і дев'ятикласниці!

Набуті у школі *життєві навички* та сформовані компетентності важливі для становлення вас як особистості, вони допомагають будувати систему особистісних цінностей та набувати вмінь, необхідних для успішної самореалізації.

Нова українська школа серед 10 ключових компетентностей виділяє *компетентність «Екологічна грамотність і здорове життя»*, що включає:

- уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку;
- усвідомлення ролі навколишнього середовища в житті і здоров'ї людини;
- здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

Про все це йдеться в підручнику «Основи здоров'я».

Великими блоками у підручнику представлено матеріали для формування *компетентності «Уміння навчатись протягом життя»*. Ви вчитиметесь визначати навчальні цілі та встановлювати шляхи їх досягнення, працювати з великими обсягами інформації та критично оцінювати її, обирати свій стиль навчання для найкращого особистого прогресу.

Соціальні і громадянські компетентності дозволять вам тепер і в майбутньому працювати в команді, прогнозувати результат своєї діяльності і досягати його, брати відповідальність за спільні рішення, за свої вчинки, планувати своє життя і самореалізовуватись.

Формуванню цих компетентностей більшою мірою, а також *інформаційно-цифрової компетентності* присвячений наш підручник. Саме тому вам пропонуються завдання, що допоможуть набути таких навичок: вирішувати проблеми, застосовувати емоційний інтелект, навчатись протягом життя, ефективно спілкуватись, оцінювати ризики та приймати рішення, конструктивно керувати емоціями, критично мислити.

Ми пропонуємо познайомитися з видатними постатями минулого і сучасності, життя яких може бути прикладом для наслідування та давати уроки мужності й милосердя, цілеспрямованості та прагнення до успіху. Також ми використовуємо прийом сторітеллінг (storytelling): подаємо притчі, повчальні оповідки, історії з життя, які допоможуть вам вчитись не на своїх, а на чужих помилках, уберегтись від хибних рішень і вчинків.

Інфографіка, інтелект-карти, малюнки та схеми спонукатимуть вас до аналізу відомої вам інформації та вироблення свого бачення феномену життя і здоров'я, життєвого кредо, до встановлення цілей, дотримання здорового способу життя, допоможуть розвивати навички самооцінювання, самопізнання, саморозвитку та самореалізації, професійного самовизначення.

Підручник містить *рубрики*:



— інформація, яка допоможе налаштуватися на вивчення теми;



— прочитайте та поміркуйте;



— пізнавальна інформація;



— відомості про видатних особистостей;

умовні позначки:



— зверніть увагу;



— дайте відповідь на запитання та виконайте завдання;



— узагальнюючі завдання до параграфа;



— завдання на формування життєвих навичок;



— завдання для аналізу;



— проблемні завдання;



— дослідницькі завдання;



— творчі завдання;



— завдання на пошук інформації в Інтернеті та інших джерелах;



— додаткові завдання (за бажанням).

Сподіваємось, що підручник стане вам помічником у вирішенні питань, важливих для вас саме зараз: як пізнати себе, набути впевненості, будувати стосунки з оточуючими, розкрити свій потенціал, обрати життєвий шлях.

Бажаємо успіхів!

Авторки



Розділ 1

Здоров'я людини

Ви дізнаєтеся про:

- взаємозв'язок різних складових здоров'я;
- вплив способу життя на здоров'я;
- чинники підтримання мотивації до здорового способу життя;
- чинники впливу на здоров'я;
- довгострокові й короткострокові наслідки різних способів життя;
- холістичний підхід до здоров'я;

навчитися:

- оцінювати рівень свого здоров'я;
- аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани;
- розпізнавати ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів;
- демонструвати високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив;

сформуєте навички

- планування життя.

§ 1. Феномен життя і здоров'я



Стаття 3. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю.



Чим цінне життя? Що ви найбільше цінуєте в своєму житті?

Життя як феномен

Пояснити феномен життя зовсім не просто.

Називаючи явище феноменом, мають на увазі щось незвичайне, рідкісний факт, те, що важко досягнути. І кожен може обрати своє пояснення та свою аргументацію феноменальності життя.

Першим аргументом феноменальності може бути те, що воно — життя — взагалі виникло на нашій планеті! Зародження життя на Землі і сьогодні є загадкою, не розгаданою до кінця. А пошуки інопланетного життя досі не увінчались успіхом.

По-друге, життя феноменальне своєю надзвичайною різноманітністю — воно має безліч видів, проявів, форм.

Третім аргументом феноменальності життя є те, що всі живі організми, зокрема і кожна людина, — унікальні.



1. Чи задумувались ви над тим, що ваші думки, почуття є неповторними? Чи відчуваєте ви себе унікальним (унікальною)?
2. Обговоріть у класі, що всіх вас об'єднує.

Четвертий аргумент: хоч кожен прояв життя унікальний, все у світі взаємопов'язане й не існує в повній ізоляції. У природі безліч зв'язків, що створюють гармонію життя.

Здоров'я як атрибут людського життя

Здоров'я — це ще не все, але все без здоров'я — ніщо.
Сократ

Кожна людина може й повинна впливати на своє життя, боротися зі складними життєвими обставинами. Наведемо два приклади. Хлопець, що комплексує через зайву вагу, не грає у футбол, а дівчина з інвалідністю, незважаючи ні на що, прекрасно танцює на візку. Хлопець через внутрішній бар'єр відмовляється від реалізації своєї мрії. Натомість дівчина завдяки надзвичайній силі бажання й підтримці друзів живе яскравим повноцінним життям.

Люди, яким природа не подарувала міцного здоров'я, завдяки здоровому способу життя можуть бути працездатними й успішними, створювати сім'ї, народжувати дітей. Здоров'я можна підтримувати та зміцнювати, ставлячись до нього розумно, не ризикуючи ним і не витрачаючи на сумнівні експерименти. Здатність здоров'я змінюватися й покращуватися завдяки здоровому способу життя є феноменом здоров'я.

Атрибу́т (від лат. *attribuo* — надаю, наділяю) — 1) необхідна, невід'ємна властивість об'єкта; 2) ознака або предмет, які становлять характерну прикмету чого-небудь.



Мал. 1. Оберіть правильний шлях!



Розгляньте малюнок 1. Дайте відповіді на запитання.

1. Як фізичне здоров'я залежить від ставлення людини до свого тіла?
2. Чи всі підлітки на малюнку дбають про своє здоров'я?
3. Спрогнозуйте, за якого вибору хлопець, що стоїть на роздоріжжі, із великою вірогідністю досягне успіхів у житті? Чому?

Сучасне уявлення про здоров'я



У XXI столітті розуміння значення здоров'я суттєво змінюється з урахуванням існуючих у світі загроз і викликів, зростаючих вимог до якості здоров'я, технологічних та фінансових засобів його забезпечення. Здоров'я розуміють як невід'ємне право людини.



1. Які загрози для здоров'я людини з'явилися у XX–XXI ст.?
2. Як можна вимірювати якість здоров'я?
3. Перелічіть сучасні технологічні та фінансові засоби забезпечення здоров'я.

Сучасна молодь зазнає інформаційного та культурного тиску, що не завжди є позитивним. Рекламні кампанії тютюнових та алкогольних виробів, демонстрація фільмів про секс та насильство — несприятливо впливають на формування світогляду підлітків та юнацтва. Слід завжди пам'ятати, що здоров'я є однією з найважливіших життєвих цінностей не тільки окремої людини, а й народу, держави. Проте ні держава, ні заклади охорони здоров'я не зможуть допомогти, якщо людина сама не налаштована бути здоровою.



1. Прочитайте подані нижче визначення поняття «здоров'я». Яке з них, на вашу думку, найбільш точне? Чому?
2. Поясніть, у чому полягає феномен здоров'я.

Здоров'я — це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів.

Всесвітня організація охорони здоров'я

Здоров'я — це рівень резервних можливостей людини.

Учений М. Амосов

Здоров'я — це ресурс для повсякденного життя. Здоров'я є позитивним поняттям, яке охоплює соціальні та особисті ресурси, а також фізичні можливості людини.

Оттавська Хартія зі зміцнення здоров'я

Здоров'я — це гармонія, внутрішньосистемний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє людині добре почуватися і оптимально виконувати біологічні та соціальні функції.

Учені Г. Апанасенко і Л. Попова

Здоров'я населення та його рівні

Свідомо піклуватися про своє здоров'я кожного дня — це велика праця кожної людини і держави.



Здоров'я населення — це сумарний показник особистого здоров'я усіх громадян конкретної людської спільноти: наприклад, населення міста, області, країни, професійної або вікової групи.

Провідні фірми та державні установи заохочують своїх співробітників і співробітниць дотримуватися здорового способу життя: відвідувати оздоровчі комплекси, своєчасно проходити медичні обстеження, відмовлятися від куріння тощо.

На державному рівні впроваджуються різноманітні заходи щодо запобігання хвороб, зниження захворюваності населення та заохочення до здорового способу життя; здійснюється вивчення й оцінювання рівня здоров'я населення.

Рівень здоров'я населення визначають за певними показниками (схема 1).

Схема 1

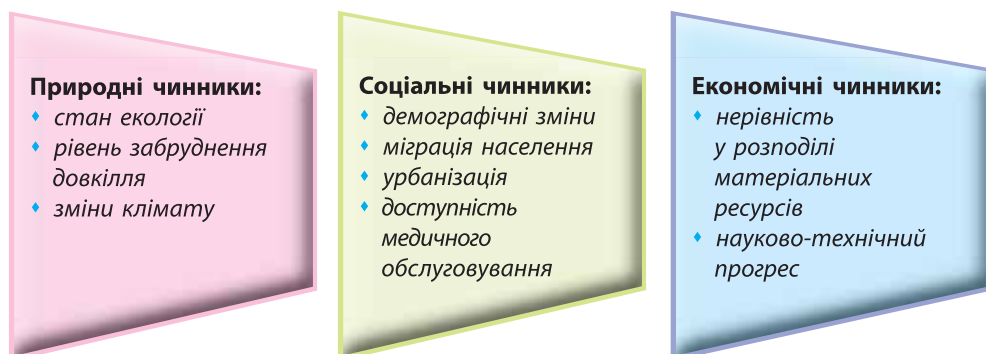


На показники здоров'я населення впливають різні чинники індивідуального та глобального характеру (див. додаток, с. 169).



1. Перелічіть чинники індивідуального здоров'я людини.
2. Розгляньте схему 2 на с.10, визначте, які чинники глобального характеру мають позитивний вплив на ваше здоров'я, а які — негативний. Поясніть чому.
3. Спрогнозуйте способи зменшення дії негативних чинників.

Глобальні чинники впливу на здоров'я



Чинники, що впливають на показники здоров'я населення, визначають рівень здоров'я: високий, середній, низький. Рівень здоров'я населення дає можливість оцінити життєздатність, працездатність, фізичний розвиток, середню тривалість життя, здатність до відтворення здорового потомства.



1. Розгляньте таблицю. Накресліть її в зошиті й доповніть пропущеними значеннями та іншими показниками здоров'я населення.
2. Знайдіть інформацію про показники здоров'я населення України та країн із великою українською діаспорою. Визначте рівень здоров'я у цих країнах.

Рівень здоров'я	Деякі показники здоров'я населення				
	Народжуваність	Тривалість життя, років	% людей віком більше 60 років	Смертність новонароджених, на 1000 немовлят	
Високий		Більше 65	Більше 20	До 15	
Середній		50–65	5–20	15–30	
Низький		До 50	До 5	Більше 30	

Взаємозв'язок складових здоров'я

Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я.
Артур Шопенгауер

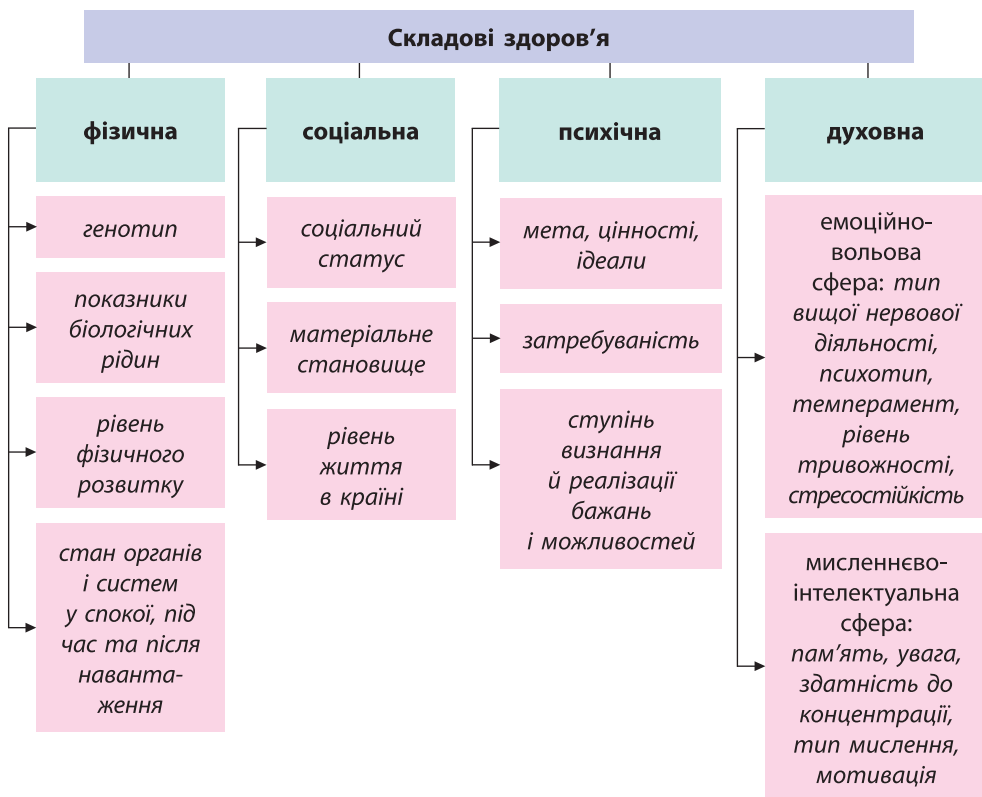
Здоров'я людини як цілісний стан організму є багатовимірним і динамічним. Позитивну динаміку здоров'я забезпечує холістичний підхід.



Холістичний підхід (від *лат.* *holos* — цілий, увесь) — це комплексний підхід до здоров'я як до цілісної системи, а не сукупності окремих складових із метою збільшення потенціалу здоров'я.

Багатовимірність здоров'я визначається всіма його складовими, які є взаємопов'язаними та взаємопідпорядкованими.

Схема 3



Попрацюйте в групі. Використовуючи схему 3, конкретизуйте вплив: а) соціальної складової здоров'я та її чинників на фізичну складову; б) психічної та духовної складових на соціальну.

У будь-якій складній ситуації, що б не трапилося, людина здатна впливати на реальність навколо себе, на своє тіло, на свій розумовий розвиток, на своє оточення, на своє життя.

✓ Ключові ідеї параграфа



1. Яке ставлення до життя є необхідною умовою досягнення гармонії та благополуччя, радості від успіхів?

2. Назвіть чинники, що підтримують вашу мотивацію до здорового способу життя.



3. Чи погоджуєтесь ви з висловом «формування правильного ставлення до особистого здоров'я є показником загальної культури людини»? Обґрунтуйте свою відповідь.

4. Який зв'язок існує між психічним і фізичним здоров'ям? Наведіть приклади.



5. Знайдіть інформацію про відомих людей, життя яких свідчить про холістичний підхід до здоров'я.



6. Прочитайте книгу Ніка Вуйчича «Життя без кордонів (шлях до вражаюче щасливого життя)». Із неї ви зможете більше дізнатися про здатність людини боротися з труднощами, змінювати найскладніші обставини на краще.



Моделювання

Самооцінка рівня здоров'я

У ХХІ столітті люди мають величезний арсенал ефективних технологічних засобів діагностики стану здоров'я.

Є **суб'єктивні й об'єктивні показники здоров'я**.

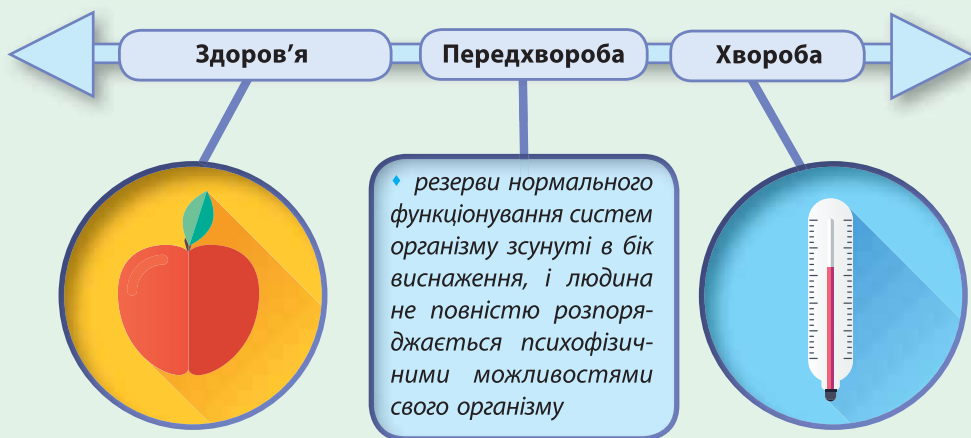
Сон, настрої, апетит, працездатність, стан шкіри та волосся, пам'ять — це суб'єктивні показники здоров'я.

Об'єктивні показники — це антропометричні виміри: зріст, маса тіла, тиск, пульс та ін. (див. § 9, с. 52).

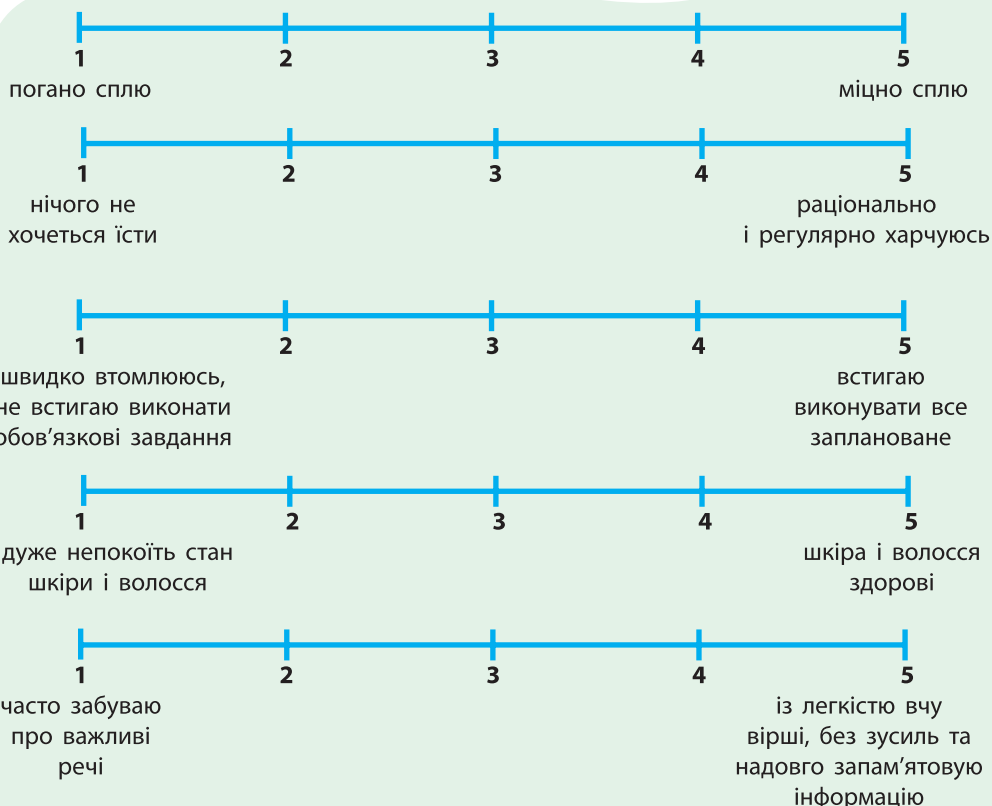
За суб'єктивними показниками можна дуже приблизно оцінити стан здоров'я. Виділяють три стани: здоров'я, хворобу і, так званий, третій, проміжний стан (передхворобу). Вважається, що третій стан — «постачальник хвороб». Проте важливо, що саме в цьому стані реально активізувати механізм відновлення резервних можливостей організму та не допустити хвороби (схема 4).

Дорослі, що працюють у певних галузях (наприклад, у харчовій, медичній, торговій та ін.), та школярі і школярки щорічно повинні проходити обов'язковий медичний профілактичний огляд із залученням медико-діагностичного обладнання, що дозволяє виявити хворобу чи її перші ознаки.

Схема 4



Оцініть за шкалами показників (с. 14) свій рівень здоров'я (на кожній шкалі ставте позначку подумки або накресліть шкали на аркуші і робіть позначки олівцем).



Якщо на шкалі ви зробили позначки ближче до «1», поговоріть із батьками про виявлену проблему. Обов'язково відкоригуйте свій режим дня, навантаження та збалансуйте харчування. За потреби порадьтеся з лікарем. Повторіть оцінювання через тиждень чи місяць. Сподіваємося, що оцінки будуть кращими.

§ 2. Життєве кредо



Sam97

вчора 17:43

Зараз, напевно, більшість знає, що таке статус в Інтернеті. Соціальні мережі пропонують нам встановити як статус вислів, що в даний час виражає наш внутрішній стан, настрої, певні погляди. Цей вислів-статус згодом може перерости в життєве кредо і мотивувати нас на успіх. Прочитаєш такий вислів — і покращується настрої, додається сили, віри в себе.

На жаль, не всі задумуються над своїм життєвим кредо. Багато хто не може не лише сформулювати своє кредо, а й пояснити, що це таке. А чи відомо вам, що таке кредо?



Кредо (від *лат.* *credo* — вірю) — символ віри, основи світогляду, переконань.

(Словник іншомовних слів за ред. О. Мельничука)

Кожен громадянин має дотримуватися прийнятих у державі законів, норм та правил, інакше життя перетвориться на хаос. Крім того, у кожної людини є внутрішні закони та правила, які будуються на особистих поглядах, цінностях, життєвих принципах.

Варто визначити своє життєве кредо як певний дороговказ, за яким слід рухатися, орієнтир, із яким звірятися.

Дехто розуміє кредо як гасло. Дійсно, іноді влучна фраза, висловлювання видатної людини сприймаються як життєве кредо.

Проте життєве кредо — це більше, ніж коротке гасло. Для того, щоб його сформулювати, слід відверто відповісти на запитання:

- ✓ Який характер я хочу сформулювати?
- ✓ Що я хочу зробити для себе та для інших?
- ✓ Чого я прагну досягти у справі свого життя?
- ✓ Якими принципами я керуюсь?
- ✓ Які життєві цінності я сповідую?

Ваше життєве кредо стане опорою для прийняття рішень, допоможе протидіяти життєвим негараздам, досягати успіху.



Прочитайте уривок з інтерв'ю дівчини, яка закінчує дев'ятий клас. Які її основні цінності? Сформулюйте її життєві принципи. Чи вірить вона в себе? Яким, на вашу думку, є її життєве кредо?

— *Що ти хочеш від життя?*

— *Визнання, спортивних перемог, високих статків.*

— *Що дає тобі спорт?*

— *Мій день дуже насичений: школа і тренування забирають майже увесь час. Спорт допомагає мені залишатися в тонусі і зосереджуватись на головному. Організовує, дисциплінує і спонукає до звершень. Спорт — це мій шлях до самовдосконалення, самореалізації. Я отримую задоволення від фізичного навантаження, приємної втоми м'язів. Класне відчуття, коли розумієш, що переборола себе, не здалася після поразки. Треба вірити, що перемога обов'язково буде. Перемога — неперевершене відчуття!*

У спорті головне — наполегливість. Ця риса допомагає досягнути всіх вершин, до яких прагнеш. Але підкорювати їх необхідно правильно і мудро. Необхідно постійно розвиватися і вдосконалюватися та ніколи не зупинятися на досягнутому.

— А гроші, вони важливі для тебе?

— Гроші важливі не самі по собі. Вони дають можливість займатися на кращих спортивних базах, добре харчуватися, їздити на збори. Костюми для виступів шийються на замовлення, вони дуже дорогі. Гроші просто допоможуть реалізуватися моїй мрії.

— Ти здібна. Чи плануєш здобути вищу освіту?

— Так, планую. Але оберу навчальний заклад, пов'язаний зі спортом або такий, де є сильна спортивна студентська команда і буде можливість виступати від університету.

— А як щодо родини? Напевно, це головне в житті. Чи задумувалася ти над тим, що колись закохаєшся, створиш сім'ю?..

— Так, сім'я, безперечно, важлива. Та я про це ще серйозно не задумувалась. У мене просто немає часу на романтичні стосунки. Але взагалі, я не уявляю, як можна одружуватися без кохання...

✓ Ключові ідеї параграфа



Життєве кредо



1. Що таке життєве кредо? Чому варто визначити своє життєве кредо?
2. Відповіді на які запитання важливі для формулювання життєвого кредо?



3. Чому важливо вірити в себе, позитивно ставитися до своїх життєвих перспектив?



4. Чи може життєве кредо укріпити віру в себе? Чому?

5. Як кредо може змінити життєві перспективи?

i

6. Знайдіть в Інтернеті приклади життєвого кредо видатних особистостей, вислови відомих людей, статуси користувачів соціальних мереж, співзвучні вашому світогляду.



Моделювання

Формулювання життєвого кредо

1. Пройдіть тест, відповідаючи на запитання «так» чи «ні».
 1. Чи завжди ви принципові у важливих питаннях?
 2. Чи даєте поради іншим у складних життєвих ситуаціях?
 3. Чи аналізуєте та коригуєте власні цінності?
 4. Чи обговорюєте свої переконання з оточуючими?
 5. Чи є ви авторитетом для однолітків?
 6. Чи маєте свою думку з того чи іншого питання?
 7. Чи намагаєтесь не відступати від своїх принципів?
 8. Чи справедливо ставитесь до інших?
 9. Чи зіставляєте власні цінності з цінностями оточуючих?
 10. Чи дотримуєтесь здорового способу життя?

Якщо на більшість запитань ви відповіли «ні», вам слід замислитись над своїми життєвими принципами. Якщо їх не переглянете, вам буде важко реалізувати свої плани, досягти успіху в житті.

2. Спробуйте сформулювати своє кредо, відповідаючи на запитання у параграфі та ознайомившись з інформацією в додатку (с. 169).

3. Створіть вербальні автопортрети: розкажіть, яким (якою) ви уявляєте себе через рік; через 5 років; через 10 років.

§ 3. Сфери життя людини. Планування життя

Дев'ятий клас — це час вибору життєвого шляху, професії, складання планів на майбутнє. Перед вами відкриваються цікаві перспективи й можливості. Щоб не втратити їх, навчіться визначати пріоритети, планувати свій час, своє життя.



Дев'ятикласник Максим поділився історією зі свого життя: «Якось я прийшов додому раніше з бажанням зайнятися корисною справою — оформити результати дослідження для проекту, який наша група завершила минулого тижня.

Лише на хвилику вирішив зайти в Інтернет, переглянути стрічку друзів. Один друг порадив подивитися цікавий серіал. Скористався порадою, серіал дійсно захопив. Схаменувся лише близько опівночі, коли зайшов батько і запитав, чому я й досі не сплю. Наступного дня, а потім і весь тиждень я дивився серіал. Так відбувалося й надалі: з комп'ютерними іграми, новими фільмами, іграми онлайн. Я завжди витрачав на них більше часу, ніж планував, і постійно відкладав свою роботу. Коли я підрахував витрати часу на такі "втечі від реальності", вийшло більше 300 годин за 2 місяці — немало, правда?

Найгіршим було те, що важливі справи відкладалися на невизначений термін. Я ненавидів себе, бо ніяк не міг узятися за роботу, виконати доручені мені завдання та підводив однокласників».



1. Чи є в житті хлопця «крадія часу»? Які саме?
2. Яким справам Максим мав би віддати пріоритет? Чому?
3. Наскільки корисними для здоров'я є перегляд фільмів, серфінг по Інтернету? Чому?
4. Поміркуйте, що можна порадити хлопцю. Як перестати відкладати справи на потім?

Сёрфінг (англ. Surfing) — ковзання на прибіжній хвилі.
Серфінг по Інтернету — це блукання по сторінках Інтернету без конкретної мети.

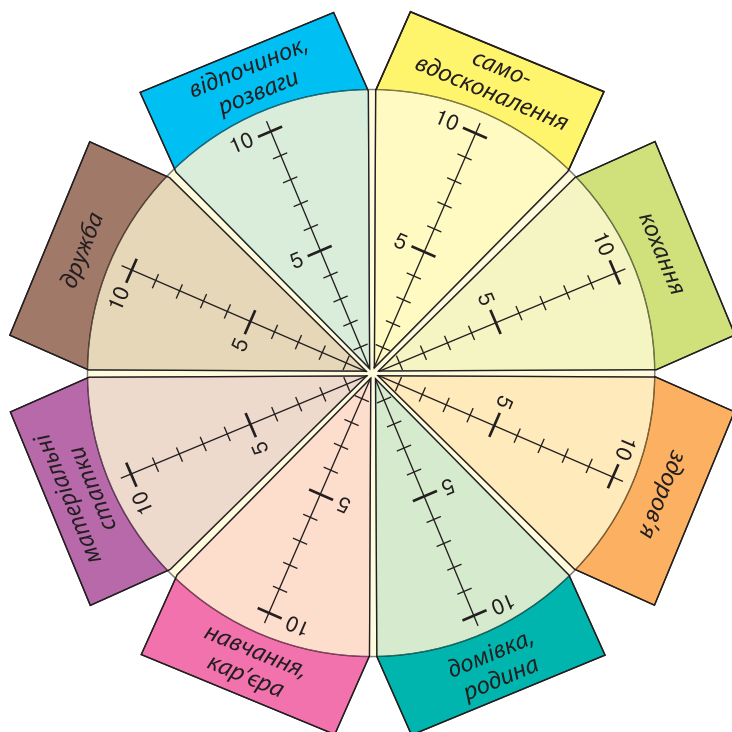
Колесо балансу життєвих сфер

Зазвичай кожна людина залежно від особистих якостей, особливостей виховання, схильностей виділяє для себе кілька значущих сфер життя і заповнює ними весь свій час, а інші взагалі ігнорує або вважає другорядними.

Існують різні думки щодо того, які сфери життя важливі. Для визначення важливих для вас ми пропонуємо використати колесо балансу життєвих сфер (мал. 2).



Поставте на кожній шкалі колеса уявну позначку від 0 до 10 залежно від ступеня важливості для вас кожної сфери.



Мал. 2. Колесо балансу життєвих сфер

Хоча у нас є пріоритетні сфери життя, потрібно розвивати кожен сферу. Адже лише повноцінний розвиток усіх восьми сфер приводить людину до гармонії і цілісності. Навіть значні успіхи і досягнення в одній або кількох сферах не компенсують недостатній розвиток або відсутність у житті інших. Хто нехтує гармонійним розвитком усіх сфер, може опинитися на межі виживання. Наприклад, людина спрямовує всі сили лише на надбання матеріальних статків. Заробляння грошей забирає весь її час і здоров'я. Згодом, утративши здоров'я, вона не може насолодитися своїми здобутками, витрачаючи зароблені гроші на лікування.



Прочитайте статтю з одного інтернет-видання (с. 20). Які цілі ставить перед собою герой статті? Згрупуйте їх за сферами життя. Які довгострокові та короткострокові плани описані у статті?

«Щороку я ставлю перед собою нові цілі, аби вивчати нові речі і рости поза мою роботу у Facebook. Раніше такими цілями було — читати дві книжки щомісяця, вивчити північнокитайську мову і знайомитися щодня з новою людиною», — написав засновник Facebook на своїй сторінці у соціальній мережі.

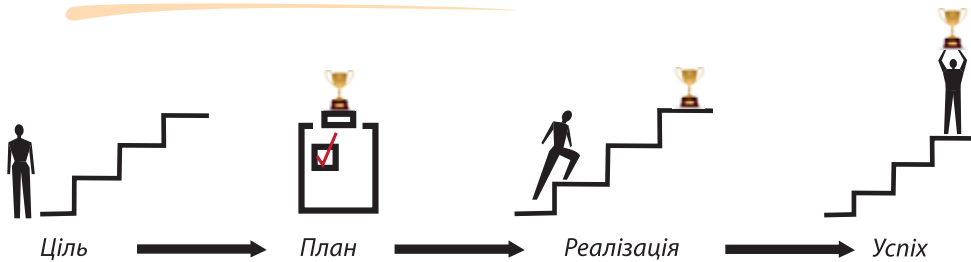
2016 року Марк Цукерберг вирішив узятися за створення штучного інтелекту для допомоги в домі й офісі.

«Я збираюсь розпочати з вивчення того, які технології вже існують у цій царині», — зауважив Марк.

Наступний етап — навчити цей штучний інтелект розрізняти голос і контролювати все, що є вдома — музику, світло, температуру тощо.

«Я навчу його впізнавати друзів, коли вони дзвонять у двері, і впускати їх у дім. Я навчу його повідомляти мене, чи все добре в кімнаті Макс (Макс — маленька донька Марка), коли я не поряд із нею», — написав Марк.

✓ Ключові ідеї параграфу



1. Проаналізуйте результати оцінювання важливості життєвих сфер (за мал. 2). Чи є у вас неперіоритетні сфери? Поміркуйте чому.

2. Як слід ставитися до всіх сфер життя, щоб воно було гармонійним?



3. Чому необхідно планувати своє життя?



4. Опишіть свої життєві перспективи на дев'ятий клас, на період навчання у старшій школі, коледжі, університеті.



5. Розгляньте інфографіку (мал. 3). Складіть список своїх десяти обов'язкових справ на добу. За прикладом малюнка 3 створіть свою інфографіку, використовуючи ресурси Інтернету, та презентуйте її у класі.



Мал. 3



Моделювання

Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя

Для розвитку кожної сфери життя краще сформулювати конкретні цілі, скласти план реалізації кожної з них.

- Пригадайте технології постановки цілей та планування часу.

Залежно від часових меж цілі можуть бути короткостроковими та довгостроковими. Довгострокові цілі ставляться на роки, вони мають бути високими та надихаючими, відповідати життєвому кредо. Цілі, які ми ставимо собі на день, тиждень, місяць, — короткострокові. Такі цілі є більш детальними, вони можуть бути етапами, що допоможуть реалізувати й довгострокові цілі.

- Що для вас означає планування? Як ви зазвичай плануєте своє життя?

Планувати своє життя потрібно, якщо ви хочете, щоб воно було насиченим, цікавим і успішним, щоб досягнуті результати вас задовольняли і надихали. Необхідно розвивати ділову і життєву успішність, удосконалювати вміння будувати стосунки, зміцнювати своє здоров'я і підвищувати добробут свій і своїх близьких.

1. Осмислення здобутого досвіду

Перш ніж розпочати планування, оцініть те, що сталося у вашому житті за минулий рік.

- Що ви планували на минулий рік?
- Які плани здійснилися, а які — ні? Чому?
- Яка подія була особисто для вас найважливішою?
- Що ви вважаєте своїм найбільшим досягненням?
- Чого нового навчилися?
- Подумайте, що ви зробили б інакше в наступному році, щоб усі плани здійснилися.

2. Формулювання довгострокових цілей

Сформуйте бачення свого життя на наступні три роки, час, коли ви будете закінчувати школу. Враховуйте всі сфери. Намалуйте на окремому аркуші колесо балансу своїх життєвих сфер (с. 19), визначте, що для вас є найкращим результатом у кожній життєвій сфері. Для постановки цілей можна скористатися технікою SMART, з якою ви ознайомились у восьмому класі (мал. 4).



Мал. 4

3. Планування реалізації довгострокових цілей

Заплануйте конкретні кроки, що приведуть вас до поставленої цілі, та візуалізуйте їх. Це зручно зробити у вигляді інтелект-карт. За приклад можете взяти карту курсу основ здоров'я для 9 класу на першому форзаці підручника. Також можна використати програму XMind чи інші онлайнві ресурси.

4. Реалізація

Розпочинайте діяти у найближчі 48 годин після підготовки плану. Переглядайте, уточнюйте, коригуйте план щодня. Відмічайте виконане або переносьте терміни за потреби. Досягайте успіху!

Розділ 2

Фізична складова здоров'я

Ви дізнаєтеся про:

- індикатори фізичної форми;
- чинники розвитку фізичного здоров'я;
- популярні види рухової активності;
- аеробну та анаеробну активність;
- переваги здорового способу життя;
- значення сну в юнацькому віці;
- вплив рухової активності на здоров'я;

навчитися:

- визначати індекс маси тіла;
- безпечно контролювати масу свого тіла;
- здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я;

сформуєте навички:

- особистої гігієни;
- збалансованого харчування;
- дотримання правил рухової активності.



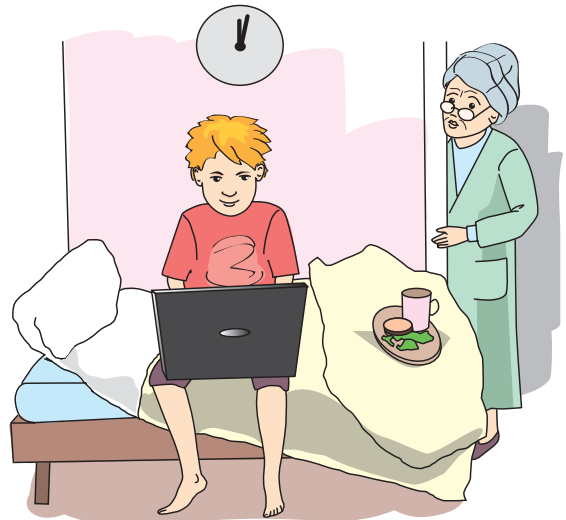
§ 4. Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку



Мишко і Сашко товаришують ще з дитячого садочка. Про таких кажуть: «Водою не розіллеш».

Та от Сашку подарували сучасний ноутбук.

Кожного дня хлопець до ночі завантажував і встановлював віджети, застосунки, програми. Грав у мережеві ігри майже цілодобово. Батьки Сашка поїхали в довгострокове від'їздження. Бабуся, яка зовсім не розумілася на комп'ютерах, думала, що хлопець вчиться. Ноутбук замінив Сашку весь світ: друзів, прогулянки, басейн... Хлопець навіть забував поїсти.



Мишка, коли той заходив, Сашко не підпускав до своєї машини. Затяго оберігав своє віртуальне життя.



Зрештою від Сашка відвернулися друзі. Ну кому цікавий хлопець, який нікого не помічає, часто прогулює школу і практично відмовився від спілкування?!

У дзеркало хлопець тепер не заглядав узагалі, а дарма. Бо перетворився на кошлате чудовисько. Він шкодував часу навіть на душ, аби не відриватися від нової версії чергової «стрілялки».

Сашко дуже змінився зовні: сіре обличчя, запалені очі, згорблена спина...





1. Оцініть поведінку Сашка. Якими принципами здорового способу життя нехтував хлопець?
2. Чи може бути привабливим юнак, який днями чи тижнями не виходить із квартири, нехтує особистою гігієною? Чому?
3. Перелічіть чинники ризику для фізичного розвитку хлопця.

Мишко все ж намагався витягти друга на тренування чи прогулянку, та все було марно. Буквально за три місяці різниця між хлопцями стала дуже помітною: Мишко витягнувся, плечі стали ширшими. Він завжди мав хороший настрій, із навчанням у школі в нього все складалося добре.



Чому різниця між хлопцями стала помітною так швидко? Обґрунтуйте відповідь, відштовхуючись від особливостей фізичного розвитку підлітків, важливості активного відпочинку та занять фізичними вправами для гармонійного розвитку.

Аж ось батьки Сашка повернулися з тримісячного відрядження. Сина вони відразу й не впізнали. Емоційна розмова закінчилася сваркою, і ноутбук було заховано у сейф. Сашко плакав, звинувачував батьків у жорстокості, несправедливості, нелюбові до нього, кричав, що вони його не розуміють... Та батьки були невблаганні. Хлопець у вкрай знервованому стані вибіг із дому. Забіг у парк, вмоствився на лавку, сидів, дивився крізь усіх і жалів себе — його вирвали зі звичного закритого, безпечного світу, де не треба брати на себе відповідальність, приймати серйозні рішення.

Та ось Сашко крізь пелену гніву побачив, що стежкою в його бік ідуть Мишко із симпатичною дівчиною і щось жваво обговорюють, сміються. Ця картина повернула його до реальності.



1. Чи були справедливими гнів і образа Сашка на батьків? Чому?
2. Як пов'язаний емоційний зрив хлопця із його захопленням комп'ютерними іграми?
3. Якими для Сашка могли б бути наслідки такого життя, якби батьки повернулися не через три місяці, а наприклад, через рік?

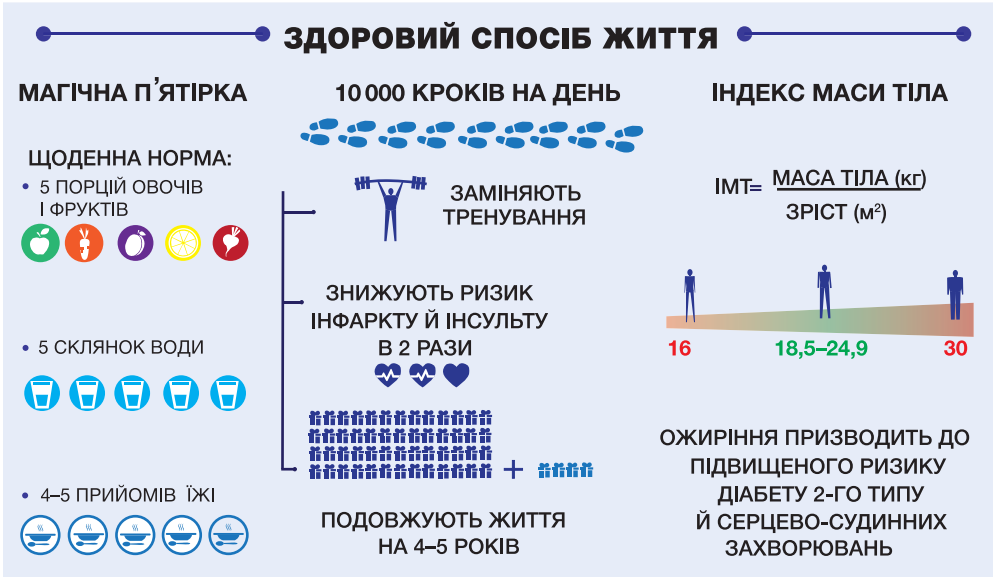
Фізичне здоров'я неможливе без дотримання принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності та повноцінного відпочинку.



Ключові ідеї параграфа



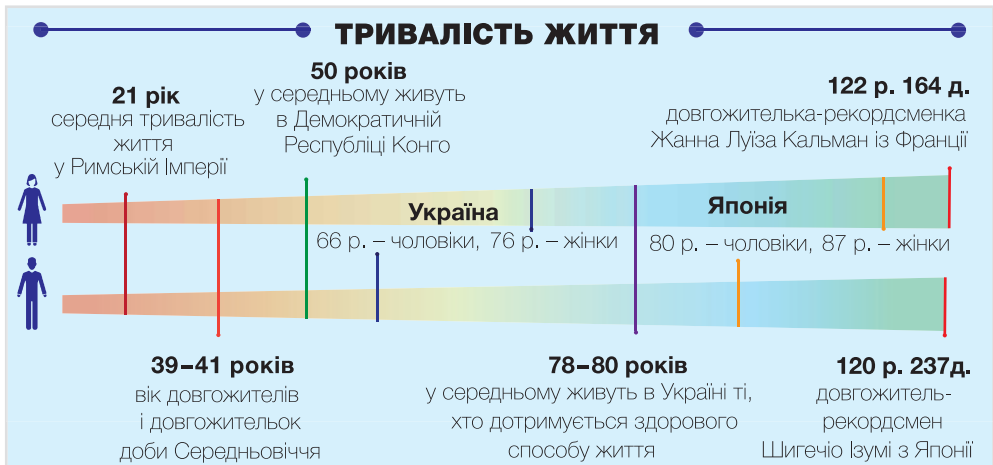
Придумайте позитивне продовження історії двох друзів, використовуючи малюнок 5 на с. 27.



Мал. 5



1. Поясніть, як дотримання правил гігієни, раціональне харчування впливають на здоров'я.
2. Розгляньте малюнок 6. Що вам відомо з уроків історії про те, як змінювалася тривалість життя людей від давніх часів до сьогодення? Поміркуйте, що впливало на збільшення тривалості життя.
3. Ще раз прогляньте дані про тривалість життя (мал. 6). Поясніть, чому тривалість життя у різних країнах відрізняється. Від чого вона залежить?
4. Як спосіб життя впливає на якість життя людини і народу?



Мал. 6

§ 5. Рухова активність

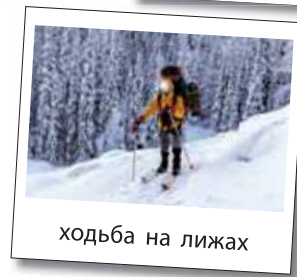
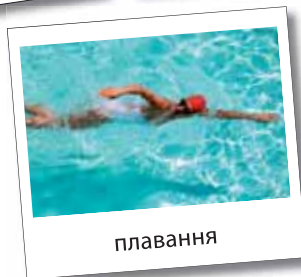
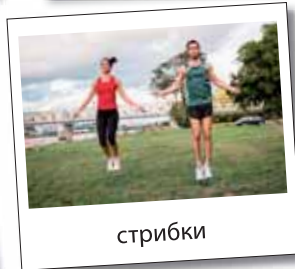
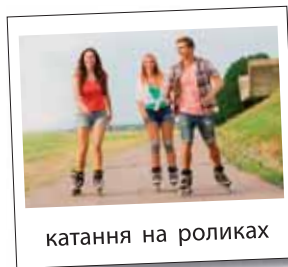
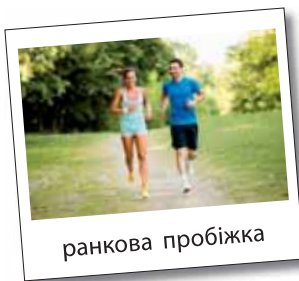


Я бігаю тому, що це допомагає мені тримати моє тіло в тонусі та перебувати в гарному настрої. Кожна пробіжка — це перемога над собою, особливо, коли за вікном погана погода і потрібно примусити себе піднятися з ліжка і йти на тренування. Зараз біг — це невід’ємна складова мого життя.

(Статус учасниці проекту «Кожен з нас — переможець», організованого телеканалом UA:Перший)

Види рухової активності

Найбільш ефективно зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи такі види рухової активності:



Пригадайте популярні види рухової активності. Розподіліть їх на корисні, допустимі і шкідливі для підлітків. Поясніть такий розподіл.

Аеробна та анаеробна активність

Аеробні процеси — це процеси, які відбуваються за обов'язкової наявності достатньої кількості кисню, анаеробні — навпаки. Залежно від ступеня насичення м'язів киснем, що надходить під час дихання, види фізичної активності поділяють на аеробні та анаеробні. Для аеробної фізичної активності важливо, щоб м'язи встигали отримувати кисень, який переноситься гемоглобіном крові, у достатній кількості. Тому це мають бути тренування переважно на свіжому повітрі, неінтенсивні, без сильного напруження. Аеробна активність дуже корисна в будь-якому віці. Плавання, прогулянки на велосипеді, гімнастика, аеробіка, біг, танці сприяють зміцненню здоров'я.

Тоді як анаеробні тренування не призначені для людей без фізичної підготовки, оскільки потребують великих зусиль. Це короткочасні інтенсивні тренування, під час яких організм відчуває нестачу кисню, адже вправи виконуються за рахунок енергії, накопиченої у м'язах. Ось деякі приклади анаеробних навантажень: заняття важкою атлетикою, віджимання, спринтерський біг або будь-яка інша активність, пов'язана зі швидкими або важкими фізичними навантаженнями.

Новачкам слід починати з аеробних тренувань, щоб підготувати свій організм до більших навантажень, якщо у цьому є потреба.



Мал. 7. Піраміда рухової активності



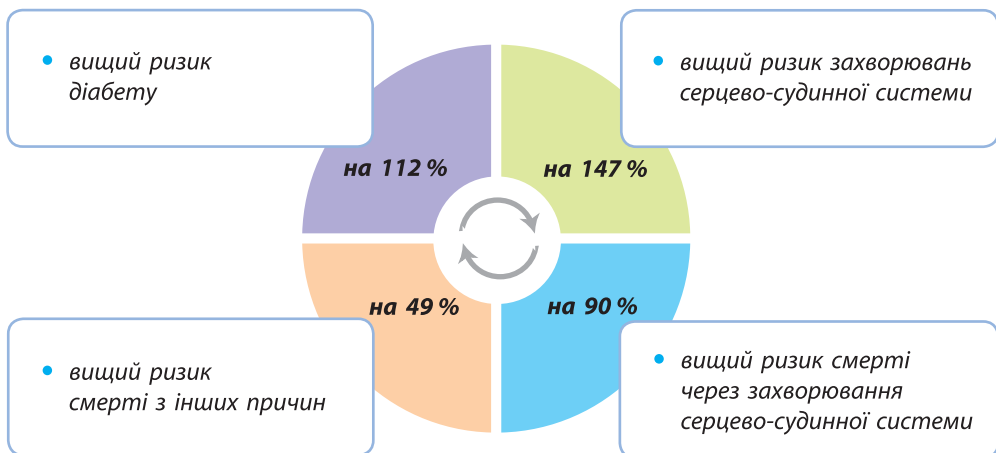
1. Які види фізичних занять належать до високої рухової активності?
2. Розподіліть зображені на малюнку 7 (с. 29) види рухової активності на аеробні та анаеробні.

Добова рухова активність старшокласників нижча за рухову активність дошкільників на 75%. Гіподинамія призводить до значного погіршення стану здоров'я. Проте, почавши займатися спортом чи фізичними вправами, у будь-якому віці можна відновити сили, відчутно покращити статуру, самопочуття та зміцнити здоров'я.

За результатами медико-соціологічних досліджень Інституту реабілітації (Торонто, Канада) виявлено, що люди, які ведуть переважно сидячий спосіб життя, мають, порівняно з іншими, значно вищий ризик захворіти (див. схему 5).

Схема 5

Ризики малорухливого способу життя



Для відновлення фізичного здоров'я фахівці рекомендують займатися спортом, танцями, активними іграми на свіжому повітрі, тобто видами рухової активності з високою інтенсивністю, 3 рази на тиждень по 30–40 хв. Таке тижневе навантаження зумовлене циклом відновлення фізичного стану людини. Зменшення таких занять до двох разів на тиждень доцільне лише для підтримки здоров'я.




1. Попрацюйте разом. Прочитайте та обговоріть, у чому користь дотримання кожного правила (с. 31).
2. Оберіть правила, що підходять вам. Додайте до поданих правил інші, доцільні саме для вас.

Правила активної діяльності:

- робити активну перерву кожні 30 хв сидіння;
- регулярно займатися фізичною культурою чи спортом;
- під час відпочинку більше грати в рухливі ігри;
- навчитися чомусь новому: кататися на велосипеді, грати в футбол, плавати та ін.;
- не лінуватися ходити сходами замість ліфта;
- щодня ходити пішки не менше 2 км;
- допомагати рідним по господарству (якщо звичну домашню роботу виконувати енергійно, то спалюються зайві калорії);
- навчитися танцювати, бо це прекрасна розвага і корисне фізичне навантаження.


Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини

ходіння і прогулянка

+53% 
до здоров'я,
позитивного
емоційного
стану,
гарного
настрою

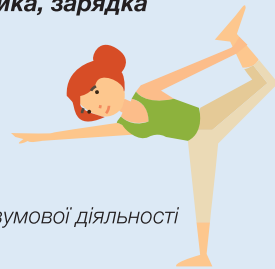


йога, гімнастика, зарядка


+40% 
до здоров'я,
відновлення
психологічної
рівноваги

+10%
до активної розумової діяльності

+83%
до гарного зовнішнього
вигляду




регулярні заняття спортом

+59% 
до зниження рівня
холестеролу та кращої
серцево-судинної
діяльності,
покращення загального
стану організму,
гарного самопочуття



заняття з гантелями

+79% 
до сили,
гарної роботи
легень та серця,
впевненості у собі



Мал. 8. Вплив рухової активності на благополуччя людини



Розгляньте інфографіку (мал. 8). Розкажіть, як різні види рухової активності впливають на якість життя людини. Можете поділитися власним досвідом того, як заняття якимось із видів рухової активності вплинуло на ваше життя і здоров'я.

✓ Ключові ідеї параграфу

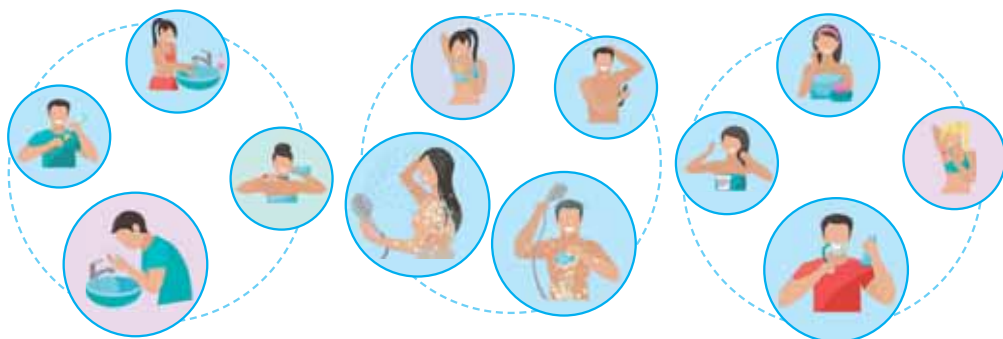
Сформулюйте власні правила рухової активності й оформіть їх на окремому аркуші. Дотримуйтеся цих правил, попередньо порадившись із дорослими. Коригуйте правила за необхідності.



1. Наведіть приклади видів рухової активності, популярних серед ваших друзів. Які з цих видів активності вам до вподоби?
2. Для чого корисна анаеробна активність? Чому?
3. Як вплине малорухливий спосіб життя на здорового підлітка? На підлітка із зайвою вагою?
4. Як рухова активність впливає на тривалість життя? Чому?
5. Якого рівня рухової активності слід дотримуватись, щоб покращити свою статуру?
6. Чи покращує рухова активність самопочуття?
7. Як рухова активність допомагає досягти психологічного благополуччя?
8. Знайдіть в Інтернеті приклад життєвого кредо з мотивацією на здоровий спосіб життя. Що мотивує людину з цим кредо займатися руховою активністю?
9. Знайдіть в Інтернеті кілька віджетів, додатків для мобільних пристроїв, що контролюють рухову активність. Які показники відображаються у цих програмах? Як такі програми можуть допомогти дотримуватися здорового способу життя?

§ 6. Гігієна, сон та біологічні ритми для здоров'я

Гігієна



Мал. 9. Гігієнічні процедури



1. Розгляньте малюнок 9. Об'єднайтесь у дві великі групи: 1-ша група — хлопці, 2-га — дівчата. Назвіть складові особистої гігієни: 1-ша група — для хлопців, 2-га група — для дівчат.
2. Які особливості особистої гігієни тих, хто займається фізичною культурою, спортом?

Біологічні ритми і здоров'я

При плануванні своєї діяльності візьміть на озброєння знання про біологічні ритми (біоритми). Це допоможе раціонально спланувати і один день, і ціле життя.



Біоритм — це рівномірне чергування певних життєвих процесів.

Науковці визначають основні життєві біоритми: півторагодинні, добові, місячні, річні та багаторічні.

Найбільш вивченими є добові біоритми. Досліджено, що активність фізіологічних процесів людини протягом дня змінюється. Найвища ефективність розумової праці буває з 10-ї до 13-ї та з 15-ї до 18-ї години. Це завжди враховується при складанні розкладу уроків. Зверніть увагу, що складні предмети бувають саме на другому — четвертому уроках.

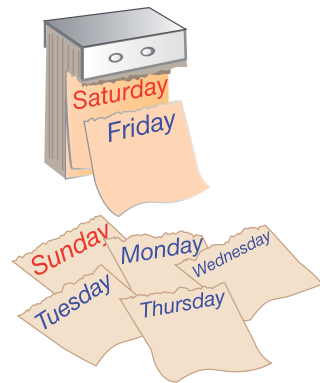
Фізична активність також змінюється протягом доби. Найсильнішими люди бувають з 8-ї до 12-ї та з 14-ї до 17-ї години, а найслабкішими — з 2-ї до 5-ї та з 12-ї до 14-ї години.

Братись за серйозні справи рекомендують удень з 11-ї до 17-ї години, а от вночі з 2-ї до 4-ї години людина припускається багатьох помилок, навіть під час розв'язування простих математичних задач.

Тижневі біоритми відповідають за налаштованість на працю. Досліджено активність фізіологічних процесів людини протягом тижня. У середині тижня працездатність більша, а на початку і в кінці — менша, тому ми маємо вихідні для відпочинку та відновлення сил. Наше соціальне життя підпорядкувалось тижневим біоритмам і вилилось у робочий та календарний тиждень. Розклад шкільних занять також складають на тиждень.



Перелічіть дні тижня англійською. Вам, мабуть, відомо, що в багатьох країнах, зокрема в Англії, США, календарний тиждень починається з вихідного дня — неділі, і закінчується вихідним — суботою.



Мал. 10. Дні тижня

Значення сну в юнацькому віці

Сучасні люди ризиковано нехтують повноцінним сном на користь навчання, роботи або розваг. Лікарі рекомендують спати не менше восьми годин на добу — тобто загалом на сон доведеться витратити третину всього життя! Але людина, яка спить недостатньо, згодом відчує негативні наслідки цього. Сон — це необхідний стан організму. Під час сну тіло розслаблене, але кожна клітина працює — регенерується, мозок систематизує інформацію, що надійшла протягом дня.



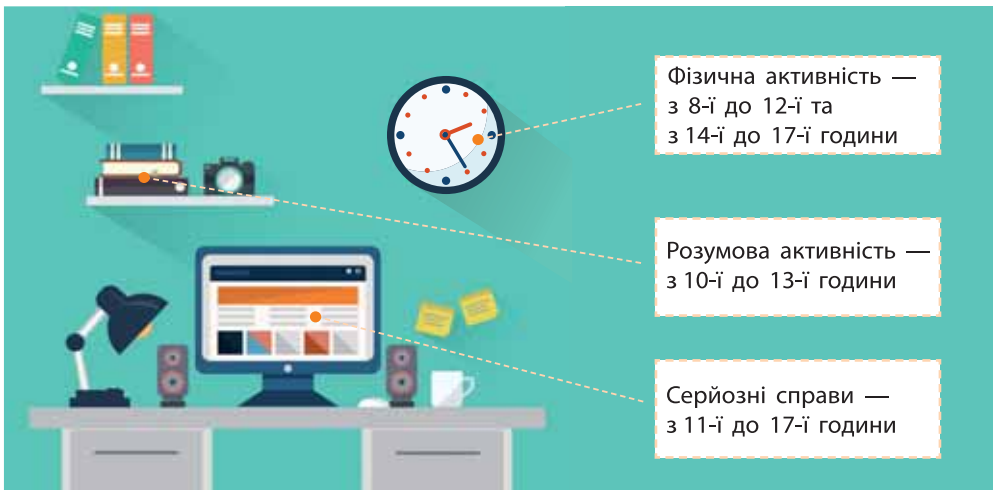
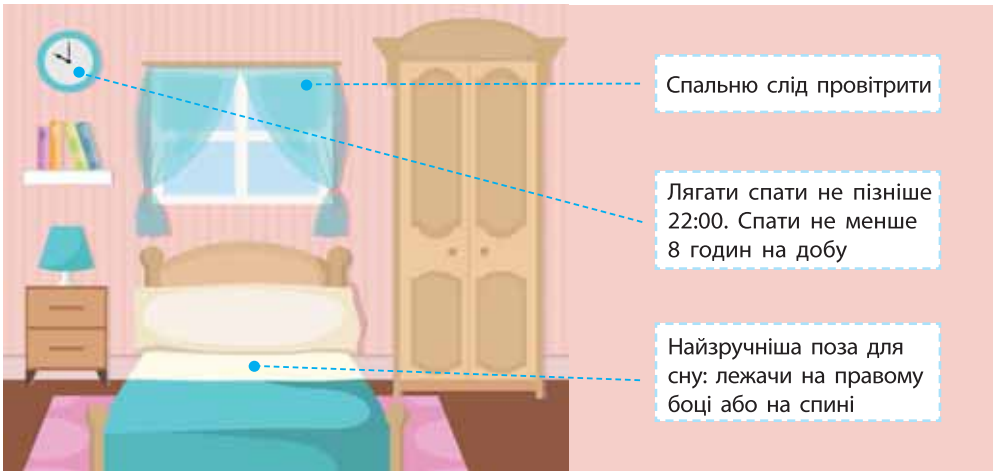
Мал. 11. Розклад сну



1. Проаналізуйте інфографіку (мал. 11). У який час краще лягати спати, а в який — вставати? Які важливі процеси відбуваються під час сну?
2. Чим небезпечні для людини розлади сну або безсоння? Як почувається людина, яка недостатньо спить?
3. Чи достатньо ви спите? Привчіть себе засинати в один і той самий час.

Позбавлення сну викликає в людини спочатку незначні нервові розлади, які можуть у подальшому призвести до серйозних розладів роботи мозку, коли він стає нездатним виконувати свої функції.

Ключові ідеї параграфу



1. Назвіть приклади гігієнічних процедур.



2. Чи погоджуєтесь ви із твердженням: «Дотримання гігієнічних правил є однією з умов, які визначають культуру людини»? Чому?



3. Складіть власні правила особистої гігієни.

4. Що таке біоритм?

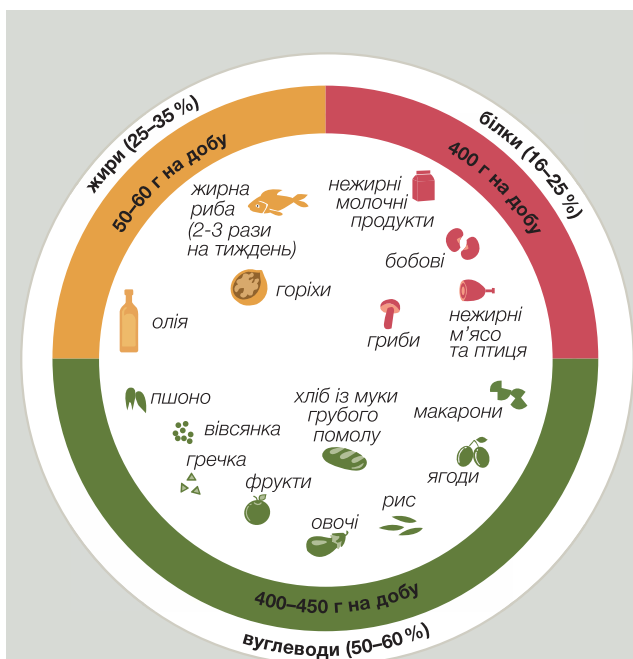
5. На які види діляться біоритми?



6. Складіть особистий розпорядок дня, враховуючи висновки науковців та рекомендації лікарів щодо біоритмів. Порадьтеся із батьками та вчителем.

7. Як нічний сон впливає на активність і працездатність?

§ 7. Харчування для здоров'я



• Сніданок удома

7:30–8:00

25 % ккал

Обов'язково — гаряча страва: каша, запіканка, омлет, варені яйця. Молоко або какао, чай. Доповнення до сніданку — свіжі фрукти або овочі.

• Сніданок у школі

10:00–11:00

10–15 % ккал

Бутерброд, сирок, фруктовий салат, нарізка із сирих овочів. Сік, чай, кисіль.

• Обід удома чи у школі

12:00–13:00

35–40 % ккал

Овочеві салати, обов'язково — перша гаряча страва — висококалорійна м'ясна чи рибна з гарніром, переважно овочевим. На десерт — сік, фрукти.

• Полуденок

16:00–17:00

5–10 % ккал

Бутерброд, сирок, фруктовий салат, нарізка із сирих овочів. Сік, чай, кисіль.

2500–3000 ккал на добу достатньо хлопцям і дівчатам 14–17 років + 400 ккал слід додати тим, хто активно займається спортом.

Харчування має бути:

- різноманітним;
- помірним;
- збалансованим.



Їжте 4–5 разів на добу.

Вечеряйте за 2 години до сну.

Пийте воду, відмовтесь від солодких газованих напоїв.

Цих продуктів у денному раціоні школяра/школярки повинно бути НЕ БІЛЬШЕ вказаної кількості:

- 5–6 чайних ложок цукру
- 3 шоколадні цукерки
- 5 карамельок
- 2–3 вафлі, 50 г торта
- 1–2 столові ложки олії
- 30 г масла

• Вечеря

18:30–19:00

25 % ккал

Страви із сиру, омлет, овочеві суміші, пюре, рагу, запіканки, котлети, голубці, зрази з овочами, овочі з рисом, гречкою чи рибою, овочі в клярі. Овочеві салати з олією. Печені яблука, груші. Кисломолочні продукти: кефір, йогурт, біфідок, ацидофілін та ін.

Найшкідливіші для дітей продукти:



чипси, фастфуд (біляші, хачапурі, картопля фрі тощо), кетчупи й майонези, кондитерські вироби із великим вмістом жиру й цукру, кава, енергетичні напої.



Мал. 12. Харчування дітей шкільного віку



Проаналізуйте інфографіку (мал. 12), дайте відповіді на запитання.

1. Яке співвідношення білків, жирів, вуглеводів має бути в раціоні підлітка?
2. Чому чипси, фастфуд, майонез, кетчуп, кава, продукти з великим вмістом жиру та цукру є шкідливими? Чому не варто вживати енергетичні напої?
3. Яких принципів харчування для здоров'я дотримуються у вашій родині?

Період навчання у школі — це підвищена емоційність, напружена розумова праця, до того ж інтенсивний ріст і розвиток організму. Тому вам потрібна додаткова кількість поживних речовин та ретельне стеження за харчуванням.



Мал. 13. Катерина Білокур. Натюрморт



Розгляньте репродукцію картини, на якій українська художниця зобразила дари природи. Що вам відомо про користь цих овочів і фруктів?

Продукти харчування мають не тільки задовольняти смакові потреби, а й містити поживні речовини (див. схему 6).

Схема 6

Поживні речовини, що містяться у продуктах харчування



Характеристика поживних речовин

Поживні речовини, наявні у продуктах харчування:

- забезпечують організм людини різними матеріалами для будови та відновлення тканин і органів;
- беруть участь у процесах обміну речовин;
- є джерелом енергії.

Недостатня кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин чи води може призвести до серйозних захворювань організму людини. Ознайомтеся з інформацією, поданою далі, і дізнайтеся про роль поживних речовин і продукти, що їх містять.

Білки, рослинні або тваринні, є основним будівельним матеріалом для клітин організму. Дитина росте і витрачає білки інтенсивніше, ніж доросла людина, відповідно, має отримувати їх більше. При нестачі в організмі підлітка білків уповільнюється його фізичний і розумовий розвиток. Але не треба робити висновок, що чим більше їх надходить, тим краще. Білки не відкладаються в організмі про запас. Їх надлишок перевантажує печінку та нирки, викликаючи порушення функцій цих органів.



Жири забезпечують організм енергією. Накопичений організмом жир здійснює терморегуляцію, запобігає проникненню води, солей та інших речовин всередину клітин. Жири теж бувають рослинними і тваринними. Для здоров'я необхідні і ті, й інші жири. Надмірне споживання жирів викликає серцево-судинні захворювання, а недостатнє — затримує ріст і розвиток організму.

Вуглеводи — основне джерело енергії. Також вони сприяють нормальному перетравленню та засвоєнню жирів і білків.



Зараз відомо близько 30 вітамінів. Їх називали по ходу відкриття і позначали латинськими літерами. **Вітамін А** забезпечує нормальну роботу очей. **Вітаміни В1 і В2** потрібні для роботи мозку, **В6** покращує обмін речовин, **В12** бере участь у кровотворенні. Усі вітаміни поділяються на жиророзчинні (**А, D, Е, К**) і водорозчинні (**С, групи В, Р**). **Вітамін С** допомагає організму боротися з хворобами. **Вітамін D** потрібен для росту та міцності кісток і зубів. Він виробляється в організмі людини під дією сонячного світла.



Колись на морських кораблях несподівано з'являлася страшна хвороба — цинга. У людей кровили ясна, хиталися зуби. Моряки ослаблювались і падали без сил. Років 300 тому навіть лікарі не знали, що ця хвороба починається через нестачу в їжі вітаміну С. На цей вітамін багаті свіжі овочі та фрукти, але їх зовсім не було у раціоні моряків. Вихід було знайдено випадково. Помітили, що моряки, які їли сиру цибулю, не хворіли на цингу. З того часу їм обов'язково давали на обід сиру цибулю.

Мінеральні речовини потрібні для правильного розвитку всіх систем організму. **Кальцій** укріплює кістки та зуби. **Фосфор** сприяє розумовій діяльності. **Ферум** допомагає кровотворенню. Кальцій, Фосфор і Ферум — основні мінеральні речовини. Але для нормальної діяльності організму в невеликих кількостях потрібні й інші мінеральні речовини, які називаються мікроелементами. Наприклад, **Йод** потрібен для нормального функціонування щитовидної залози, яка регулює нервову систему людини та обмінні процеси організму.



Пригадайте, у яких продуктах Йоду найбільше.

Людський організм на 2/3 складається з води. Нестача води позначається на організмі важче, ніж нестача їжі. Без води неможливий жоден процес життєдіяльності людини. Без їжі людина може прожити значно довше, ніж без води.

Вода є обов'язковою складовою більшості продуктів. У деяких продуктах, наприклад в огірках, кавунах, її дуже багато, а в деяких — мало (наприклад, у крупах).

На добу людині потрібно випивати близько 1,5 літра рідини. Якщо пити забагато води, то ускладнюється робота нирок, перевантажується серце, можуть виникнути набряки. Недостатнє споживання води призводить до зневоднення організму, сухості шкіри та уповільнення обмінних процесів.

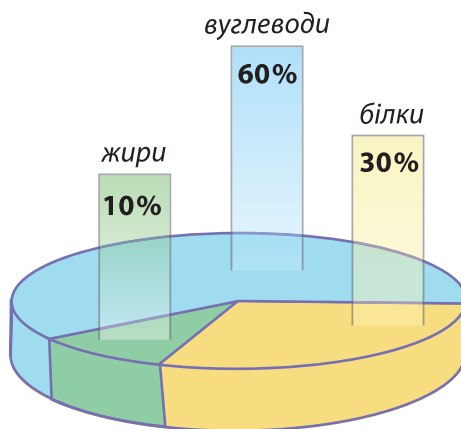
Добова потреба підлітків в основних поживних речовинах

Вік	Добова норма			
	білків, г	вуглеводів, г	жирів, г	енергоспоживання, ккал
9–12 р.	90–100	320–350	75–80	2000–2500
13–17 р.	105–110	350–400	85–100	2500–3000

У природі не існує такого продукту, в якому були б усі без винятку поживні речовини. В одних продуктах, наприклад у м'ясі, — більше білків. В інших, наприклад в овочах та фруктах, — вітамінів. Організму необхідно отримувати всі поживні речовини в належній кількості. Що різноманітніший вибір продуктів, то менша ймовірність нестачі або надлишку якоїсь поживної речовини (див. додаток, с. 170).

Харчування при різному фізичному навантаженні

При великому фізичному навантаженні, особливо коли школяр чи школярка займається спортом, рекомендують харчуватися за такою формулою:



Недостатня кількість білків у їжі може призвести до затримки фізичного розвитку, а значний надлишок, навпаки, — до стрімкого статевого розвитку. Також не можна зовсім відмовлятися від жирів, бо це викличе швидку втомлюваність, погіршення стану шкіри.

Важливо пам'ятати, що вітамінні комплекси, спеціальні харчові добавки не слід уживати, піддавшись порадам друзів чи рекламі у ЗМІ. Вживайте їх лише за порадою тренера, лікаря і з дозволу батьків.

Юному спортсмену чи спортсменці потрібне п'яти — семиразове харчування. Не варто приходити на тренування голодними. Хвилин через двадцять після тренування також потрібно перекусити.

Якщо заняття спортом протипоказані і школяр (школярка) має низьке фізичне навантаження, йому (їй) слід обмежити вживання висококалорійних продуктів. Надлишок калорій може призвести до ожиріння, хвороб серця.

Потрібно звертати увагу на інформацію, що подається на упаковках продуктів харчування. Виробники обов'язково вказують вміст поживних речовин у продуктах та їхню калорійність. А для продуктів домашнього приготування можна скористатись спеціальними таблицями, де вказано калорійність страв (див. с. 49).



Разом із батьками зробіть висновки про своє харчування. За потреби внесіть у нього необхідні зміни.

✓ Ключові ідеї параграфа

Рекомендації щодо раціонального харчування підлітків



Їжте 4–5 разів на день, у певні години, з перервами між прийомами їжі у 3–4 години. Не переїдайте.



Харчуйтесь різноманітними продуктами. Це забезпечить організм усіма необхідними поживними речовинами.



Пийте чисту воду в достатній кількості.



Намагайтеся вживати натуральні та якісні продукти, які не містять шкідливих речовин.



Їжте більше овочів та фруктів, пийте свіжі соки, молоко.



Віддавайте перевагу вареним, тушкованим, паровим стравам. Їжа має бути свіжоприготовленою, теплою.



Менше вживайте смажених, печених, гострих та солоних страв.



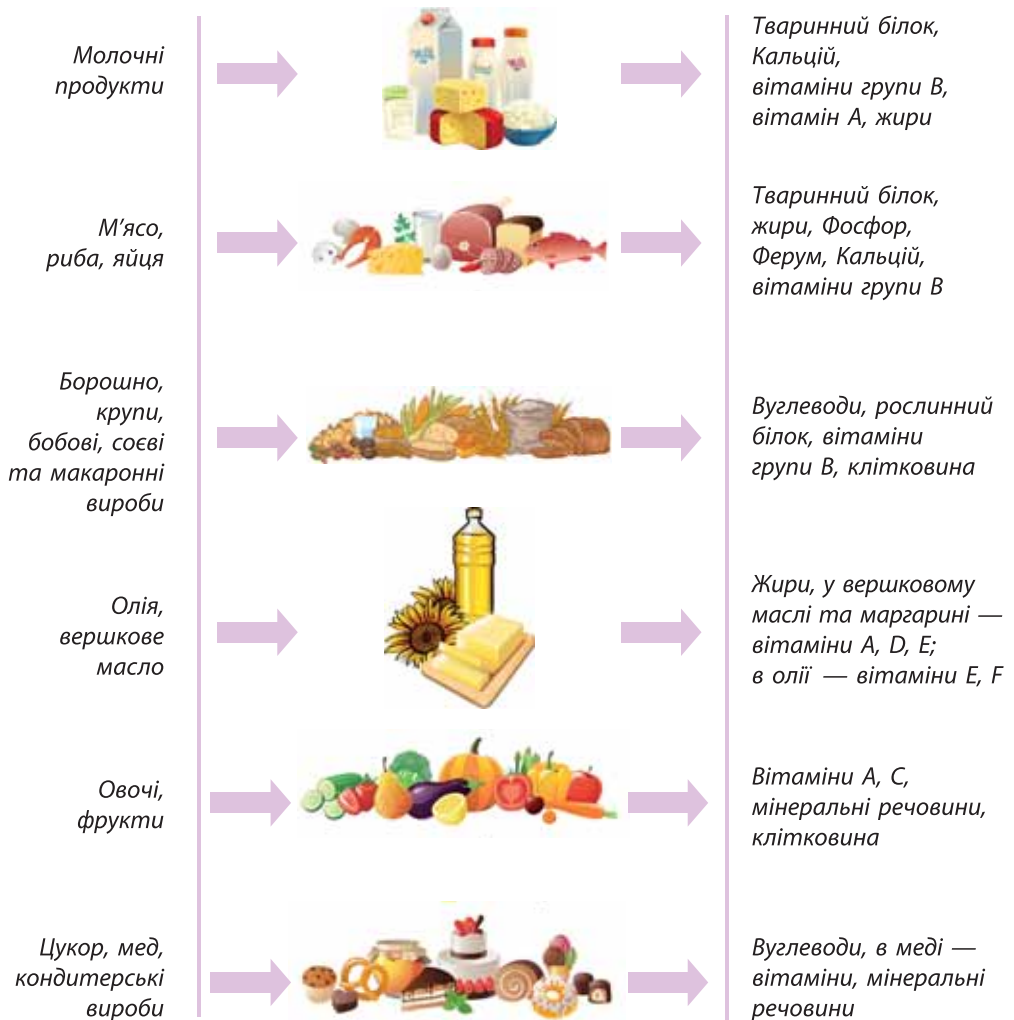
Гострі соуси, кетчупи, приправи, а також консерви, штучні харчові добавки та барвники краще зовсім виключити зі свого раціону.



Якщо ви займаєтесь спортом, особливо ретельно слідкуйте за своїм раціоном, щоб організм відновлював сили.



1. Проаналізуйте інфографіку (мал. 14). Дайте відповіді на запитання.



Мал. 14. Поживні речовини і продукти, що їх містять

- Для чого потрібен Кальцій? У яких продуктах він міститься?
- Яка роль білків у людському організмі? У яких продуктах містяться білки?
 - Чим небезпечно надмірне споживання жирів? Які продукти слід вживати обмежено?
 - У яких продуктах містяться вуглеводи?
 - Чи може забезпечити людину всіма поживними речовинами якась окрема група продуктів?



2. Розгляньте інформацію на упаковках звичних для нас продуктів: консервованого горошку, сметани, шоколаду, олії, соку (мал. 15). Які з указаних складових повторюються?



Мал. 15

§ 8. Контроль за масою тіла



Батьки мене не розуміють. Мама вважає: якщо я не їм м'яса, то мені потрібно покласти на тарілку подвійну порцію гарніру. Я всього лише хочу стати стрункішою і красиво вдягатися, а весь красивий модний одяг шийється на 36-й — 38-й розміри. І взагалі, мене нудить від їжі. Я дивитися на неї не можу, адже саме від калорій усі мої нещастя. Ось я ще схудну і тоді буду найщасливішою!

(Із щоденника шістнадцятирічної дівчини, яка вважала себе товстою, маючи зріст 168 см і масу тіла 47 кг. Дівчина майже нічого не їла кілька тижнів, і швидко забрала її до лікарні.)



Як ви думаєте, чому дівчина була незадоволена собою і почувалася нещасливою? Що ви порадили б їй?

Недоїдання й фізичні перевантаження можуть призвести до значної втрати маси тіла та виснаження. Переїдання та недостатня фізична активність можуть спричинити ожиріння.

Надмір або нестачу маси тіла краще встановлювати разом із лікарем. Із ним слід радитися і про те, як досягти нормальної маси. Так звані ідеали, взяті з модних журналів, частіше не відповідають нормам здоров'я, а то й здоровому глузду. Якщо ви не задоволені своєю статурою — не засмучуйтесь. Головне — робота над собою і любов до свого тіла.

Контролювати масу тіла можна різними способами, наприклад, за поданими нижче таблицями. Середні показники, виділені червоним, — близькі до вікової норми, до них слід наближатись.

Норми ваги і росту відповідно до віку

Для дівчат

Вік	Зріст (см)							Маса (кг)						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14 років	147,8	152,6	155,4	159,0	163,6	167,2	171,2	37,6	43,8	48,2	52,8	58,0	64,0	72,2
15 років	150,7	154,4	157,2	161,2	166,0	169,2	173,4	42,0	46,8	50,6	55,2	60,4	66,5	74,9
16 років	151,6	155,2	158,0	162,5	166,8	170,2	173,8	45,2	48,4	51,8	56,5	61,3	67,6	75,6

Для хлопців

Вік	Зріст (см)							Маса (кг)						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14 років	148,3	152,3	156,2	161,2	167,7	172,0	176,7	34,3	38,0	42,8	48,8	56,6	63,4	73,2
15 років	154,6	158,6	162,5	166,8	173,5	177,6	181,6	38,7	43,0	48,3	54,8	62,8	70,0	80,1
16 років	158,8	163,2	166,8	173,3	177,8	182,0	186,3	44,0	48,3	54,0	61,0	69,6	76,5	84,7

Не варто зайвий раз перейматися, що ваші показники відмінні від табличних. Темпи зростання й розвитку в кожного свої.

Індекс маси тіла

Інший спосіб контролю за масою тіла — це визначення індексу маси тіла (ІМТ). Його визначають як співвідношення маси тіла m (кг) до росту h (м) у квадраті:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

Інтерпретації значень ІМТ для юнаків та дівчат 15–16 років за методикою Всесвітньої організації охорони здоров'я

Індекс маси тіла дівчини	Індекс маси тіла хлопця	Тлумачення індексу
до 14,4	до 14,7	Занадто низька маса тіла
14,5–16	14,7–16	Низька маса тіла
16–17,5	16–17,7	Недостатня маса тіла (дефіцит)
17,6–20,2	17,6–20	Нормальна маса тіла
20,3–23,5	20–22,7	Надлишкова маса тіла
23,6–28,2	22,8–27	Можливе ожиріння
Вище 28,3	Вище 27	Ожиріння

Ознайомтеся з поданими нижче правилами щодо контролю маси тіла.

Категорично забороняється:

- нічого не їсти і морити себе голодом;
- не слідкувати за своїм раціоном;
- їсти багато фастфуду, чипсів, солодощів;
- вживати лікарські засоби для схуднення;
- нервуватися, впадати в депресію;
- негативно ставитися до себе і своєї зовнішності.

Вітається:

- за потреби — повноцінна, розумна дієта після консультації з лікарем;
- вживання свіжих овочів, фруктів, соків, невеликої кількості солодко-го для відновлення енергії;
- будь-який вид рухової активності;
- гарний настрій;
- впевненість у собі.

Неприпустимо кепкувати з однолітків через їхню огрядність чи надмірну худорлявість. Не завжди це залежить від самої людини і її харчування. Інколи проблеми з вагою викликані хворобою, з якою потрібно звертатися до лікаря. Нетактовними зауваженнями легко завдати болю та прикроців.

В організмі людини постійно відбувається обмін енергії. Навіть коли ви нічого не робите, за нормальної температури повітря енергія витрачається на роботу серця, підтримку дихання, травлення, температури тіла. Це — основний обмін. Рівень обміну залежить від статі, віку, маси тіла і росту. У дітей він вищий, ніж у дорослих. Енерговитрати збільшуються, коли людина починає рухатись.



Розгляньте малюнок 16. У якій із зображених ситуацій діти, на вашу думку, витрачають більше енергії?



Мал. 16. Види діяльності



Ключові ідеї параграфа

Як зберегти нормальну вагу



Вибирати їжу, багату на вітаміни та бідну на цукор, сіль та жири



Їсти повільно, ретельно пережовувати їжу



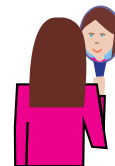
Частіше пити воду невеликими порціями



Не переїдати



Займатися фізкультурою принаймні три рази на тиждень по 30 хв, більше активно рухатися



Думати про свої хороші якості



1. Обчисліть свій індекс маси тіла. Порівняйте його із табличними даними (с. 45). У разі значних відхилень від норми порадьтеся із рідними, лікарем для корекції маси тіла.
2. Як безпечно контролювати масу тіла?
3. Чому не варто рівнятися на «ідеали» краси, представлені у ЗМІ?



Моделювання

Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енерговитрат організму

- Проаналізуйте вчорашній день.

1. Обчисліть свої енерговитрати за допомогою поданої нижче таблиці. Не забудьте врахувати час, протягом якого ви займалися певним видом діяльності.

Н а п р и к л а д: навчання (уроки у школі та виконання домашніх завдань) — 7 годин, ранкова гімнастика та заняття у спортивній секції — 1,5 години, допомога по господарству — 1 година, прогулянка після школи — 1 година:

$$7 \text{ год} \cdot 80 \text{ ккал} + 1,5 \text{ год} \cdot 180 \text{ ккал} + 1 \text{ год} \cdot 100 \text{ ккал} + 1 \text{ год} \times \times 130 \text{ ккал} = 1060 \text{ ккал.}$$

Витрата енергії при руховій активності

Вид діяльності	Витрата ккал за год
Повсякденна робота	
робота в положенні сидячи	75
навчання	80
приготування їжі	80
процедури з особистої гігієни	100
миття підлоги	130
робота в саду	135
ранкова зарядка	180
Фізичні заняття	
ходьба (4 км/год)	130
гімнастика оздоровча	150
їзда на велосипеді зі швидкістю 8,8 км/год	185
аеробіка (низька інтенсивність)	215
ходьба (6 км/год)	215
їзда на велосипеді зі швидкістю 14,5 км/год	320

плавання	320
теніс настільний	330
баскетбол	380
бадмінтон	400
танці на дискотеці	400
теніс великий	450
гімнастика	455
аеробіка (висока інтенсивність)	485
біг зі швидкістю 11 км/год	485
ходьба на лижах по пересіченій місцевості	485
тренажери	520
біг нагору й униз сходами	540
їзда на велосипеді зі швидкістю 20 км/год	540
стрибки через скакалку	540
біг зі швидкістю 16 км/год	750
біг нагору сходами	900

2. Визначте кількість кілокалорій, спожитих із їжею за ваш учорашній день, використовуючи таблицю енергетичної цінності продуктів (с. 49).



Енергетична цінність 100 г продуктів, ккал

<i>Овочі й зелень:</i>		<i>Закуски, приправи:</i>	
цибуля	42	майонез	750
зелена цибуля	68	гірчиця	117
часник	118		
горошок зелений	91	<i>Фрукти:</i>	
капуста	24	абрикоси	51
морква	41	апельсини	45
огірки	15	банани	88
помідори	25	виноград	65
редька	21	груші	61
буряк	30	лимони	39
гриби свіжі	26	сливи	63
<i>М'ясні продукти:</i>		<i>Горіхи:</i>	
сардельки	182	арахіс	551
сосиски	205	мигдаль	591
ковбаса варена	290	волоські	812
ковбаса напівкопчена	370		
паштет	353		
У ккал на 1 виріб або порцію			
<i>Перші страви:</i>		<i>Кондитерські вироби:</i>	
<i>супи:</i>		тістечко бісквітне	335
картопляний	192	тістечко пісочне	420
гороховий	245	тістечко листкове із кремом	538
квасолевий	241	ватрушка із сиром	491
рибний	222	шоколадна цукерка	55
молочний з локшиною	255	склянка лимонаду	52
борщ зі свіжої капусти	110	склянка кока-коли	90
бульйон із яйцем	120		
локшина з куркою	161	<i>Бутерброди:</i>	
<i>другі страви:</i>		із шинкою	182
телятина смажена	169	із паштетом	193
свинина смажена	391	із сиром	186
гуска, качка тушковані	348	із маслом	192
курка відварена	124		
курка смажена	200	<i>Морозиво:</i>	
шніцель	400	ескімо	83
риба відварена	150	молочне	40
риба смажена	316	вершкове	68
котлета	420		

3. Порівняйте кількість енергії, отриманої за день з їжею, із середньою нормою енерговитрат для підлітків. Зробіть порівняння своїх енергоспоживання та енерговитрат за добу.

4. Зробіть висновок щодо відповідності між отриманою та витраченою енергією.

§ 9. Моніторинг здоров'я

Поняття про моніторинг здоров'я

Слово *моніторинг* для вас не нове. Адже учні та учениці загальноосвітніх навчальних закладів брали участь у національному та міжнародних моніторингах якості освіти. Проте моніторинг стосується не тільки освіти, він проводиться у найрізноманітніших сферах життя: промисловості, економіці, політиці, а також у галузі охорони здоров'я.



Моніторинг здоров'я — це безперервне стеження за розвитком організму з метою виявлення відповідності розвитку бажаному результату, зокрема віковим фізіологічним показникам.

Моніторинг здоров'я здійснюється за комплексом діагностичних досліджень протягом тривалого часу. Результати досліджень різних років порівнюються й робиться висновок про позитивні чи негативні зміни в організмі. Таким чином можна отримати знання про стан здоров'я та коригувати його, змінюючи спосіб життя, харчування чи руховий режим.

Якщо під час моніторингу виявляють негативні відхилення у стані здоров'я людини, лікарі рекомендують лікувальні заходи, оздоровчі системи для зміцнення організму.



1. Наведіть приклади традиційних та сучасних оздоровчих систем.
2. Як ви думаєте, чому традиційні оздоровчі системи все більше поширюються у європейських країнах?
3. Які оздоровчі системи доцільні в підлітковому та юнацькому віці?

Види моніторингу здоров'я

Відомо кілька методик, або видів, моніторингу здоров'я. Над їх розробкою та вдосконаленням працюють лікарі та вчені різних країн. Українські науковці — дослідники цього питання — це професори Г. Л. Апанасенко, В. Г. Шахбазов, В. А. Шаповалова, Г. М. Жуков та ін.

Експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я дітей і підлітків, розроблене Г. Л. Апанасенком, дає можливість визначити обсяг фізичних резервів і спрогнозувати оптимальне функціонування зростаючого організму.



Апанасенко Геннадій Леонідович (1935 р. н.) — академік Академії оригінальних ідей України, доктор медичних наук, професор. У 2002 р. розробив методику експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я дітей і підлітків.



В основу пропонованої методики покладені показники антропометрії (зріст, маса тіла, життєва ємність легенів (ЖЄЛ), сила стискування кисті), а також показники функціонування серцево-судинної системи (кров'яний тиск, частота серцевих скорочень).

Показник — свідчення, доказ, ознака чого-небудь.

Для оцінювання резервів організму використовуються індекси, які розраховуються з використанням вищезазначених показників. Усі показники оцінюють у балах, окремо для хлопців і дівчат. Визначивши оцінку за кожним показником, обраховують загальну суму балів, за якою оцінюють рівень фізичного здоров'я.

Ознайомтеся з поданою нижче інформацією про інші методики моніторингу здоров'я.

**Методика
В. Г. Шахбазова**

Розроблена на кафедрі генетики Харківського національного університету ім. В. М. Каразіна. Використовується для визначення біологічного віку, контролю стану пацієнтів і пацієнок із різними захворюваннями і для збільшення ефективності лікування. Методика дозволяє відслідковувати найменші зміни фізіологічного стану людини. Вимірювання здійснюють за допомогою складного комплексу оптико-електронної та обчислювальної техніки.

**Методика
В. А. Шаповалової**

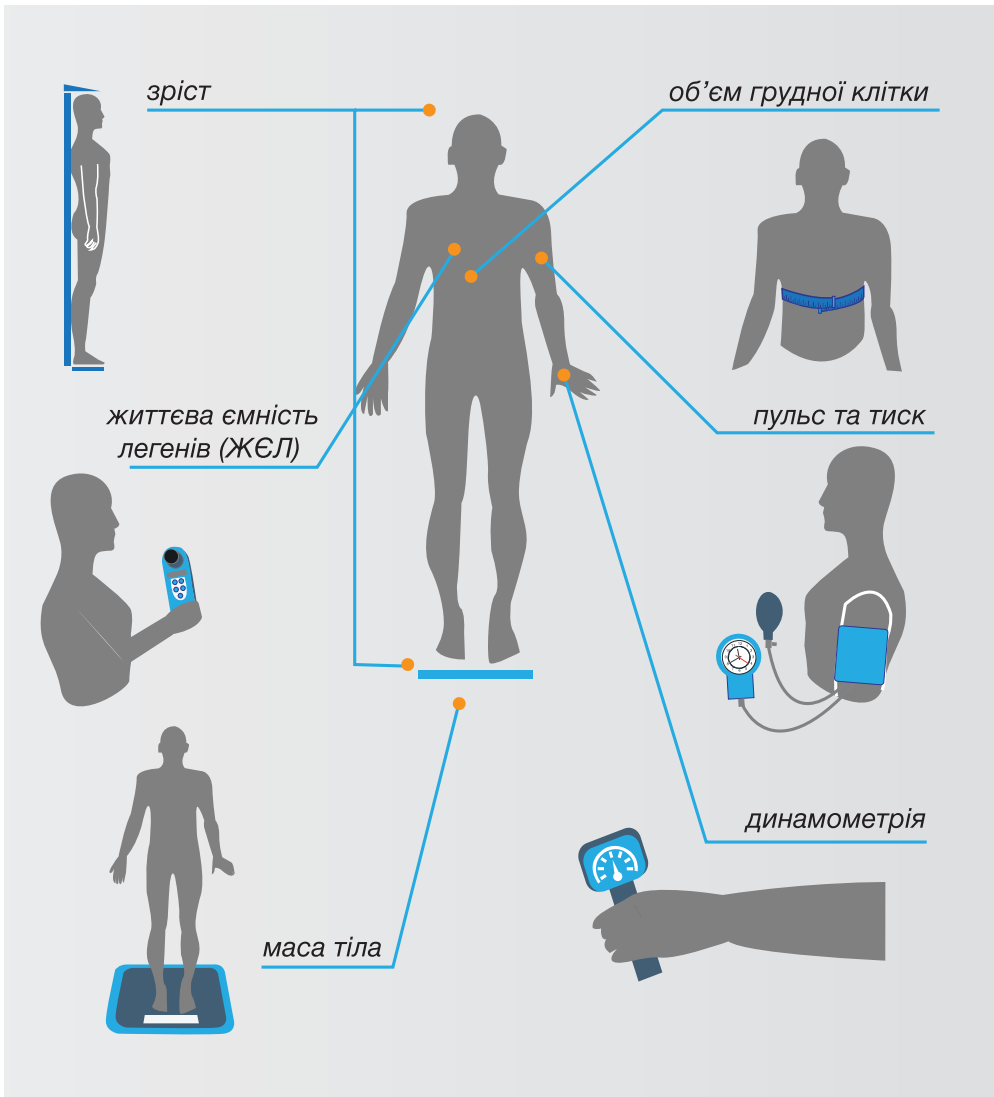
Полягає в застосуванні комп'ютерної діагностично-інформаційної програми «Школяр», що визначає найважливіші фізіологічні параметри організму, індивідуальні зміни у здоров'ї дітей. Програма дозволяє аналізувати фізичний стан усіх учнів та учениць навчального закладу та планувати комплекс оздоровчих заходів.

**Методика
Г. М. Жукова**

Для постійного контролю свого стану. Особливо показовим є порівняння рівня фізичного розвитку не із нормативними показниками, а з власними показниками попередніх вимірювань. Тобто порівняння сьогоденного стану свого здоров'я із, наприклад, минулорічним станом. Оцінка змін у стані організму допоможе надалі укріпляти його та робити висновки про те, наскільки успішно відбувається його розвиток і зміцнення.

Показники фізичного здоров'я

Основні показники рівня здоров'я визначалися медиками та науковцями протягом кількох десятиліть. За результатами наукових досліджень та численних антропометричних вимірювань створено спеціальні таблиці цих показників для різних вікових категорій з урахуванням статі, наведено середні похибки для певного регіону проживання, національних відмінностей тощо. Таблиці показників рівня здоров'я для українських юнаків і дівчат (за методикою Г. Л. Апанасенка) наведено в додатку на с. 171.

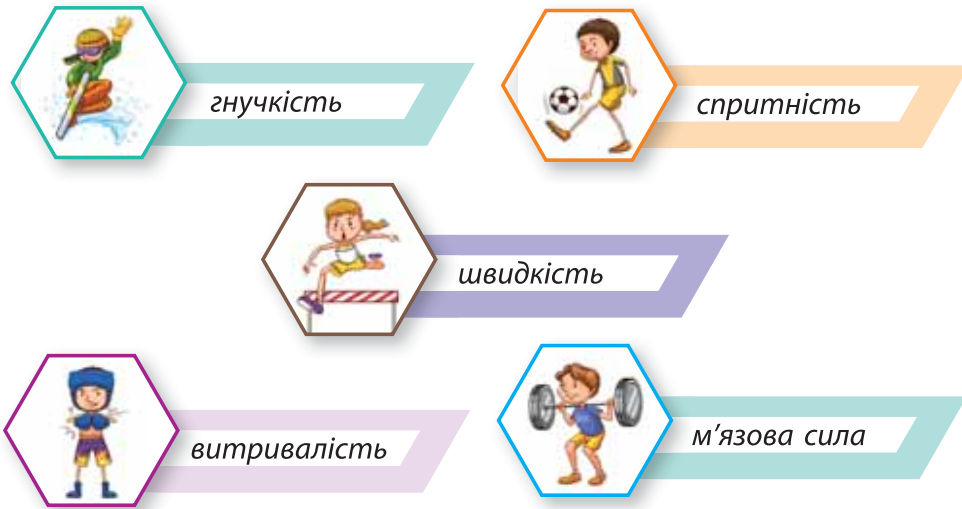


Мал. 17. Визначення рівня фізичного розвитку людини



1. Ознайомтеся з інфографікою (мал. 17).
2. Які з перелічених показників ви вимірювали раніше? Коли це було останнього разу?
3. Як правильно вимірювати зріст?
4. Яким приладом вимірюється ЖЄЛ?
5. Що таке динамометрія?

Індикатори фізичної форми



Мал. 18. Індикатори фізичної форми

Вимірювання індивідуального рівня здоров'я та оцінювання індикаторів фізичної форми (мал. 18) допомагає прогнозувати особистий розвиток, професійний вибір і здійснювати корекцію здоров'я.

Індика́тор — ознака, показник процесу, що відображає результат, стан чи протікання процесу, його якісну чи кількісну характеристику.

Чинники розвитку фізичного здоров'я

За результатами наукових та практичних досліджень та на основі аналізу чинників, що впливають на розвиток фізичного здоров'я (здоровий спосіб життя, спадковість, довкілля, медицина), складено правила досягнення гармонії тіла та збереження здоров'я (мал. 19, с. 54).

Чинник — умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор.



Мал. 19. Правила збереження здоров'я



Поміркуйте, які чинники впливають на розвиток фізичного здоров'я. Доберіть чинники розвитку фізичного здоров'я до наведених правил та зазначте ризики їх негативного впливу.



Ключові ідеї параграфу



1. Чому проводять моніторинг фізичної складової здоров'я учнівства?
2. Вкажіть подібне і відмінне у методиках моніторингу, прийнятих в Україні.
3. Перелічіть основні показники фізичного здоров'я.
4. Охарактеризуйте індикатори фізичної форми.
5. Оцініть свою фізичну форму за кожним індикатором.
6. Проведіть експрес-оцінювання рівня свого фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка (див. додаток, с. 171).





Моделювання

Експрес-оцінювання індивідуального рівня фізичного здоров'я

Оцінювання змін у стані вашого організму, що сталися з часом, допоможе надалі укріпляти організм та робити висновки про те, наскільки успішно відбувається його розвиток і зміцнення.

Для складання порівняльної таблиці використовуйте значення своїх вимірів за попередні роки (якщо вони збереглися) або візьміть дані медичного огляду з амбулаторної картки. Усі виміри заносьте в таблицю, підготовлену заздалегідь за поданим нижче зразком.

№	Показник		Значення вимірів за роками навчання		
			7 клас	8 клас	9 клас
1	Маса тіла				
2	Зріст				
3	Пульс	у спокої			
4		після навантаження			
5		через 10 хв			
6	Силомір				
7	Індекс маси тіла				

1. Порівняйте поточні показники з відповідними показниками минулого року та з показниками в додатку (с.172).
2. Зробіть висновок щодо змін у вашому фізичному розвитку, закінчуючи подані речення.
 - Свій фізичний розвиток я оцінюю як стабільно нормальний (як такий, що має відхилення), тому що...
 - Відбулися позитивні зміни протягом ... року (років), оскільки...
 - Відбулися негативні зміни протягом ... року (років), тому що...
 - Є потреба (немає потреби) в консультації лікаря, бо...
3. Чи виявили ви в себе ознаки відхилення від вікових термінів розвитку підлітків?
4. Яким чином слід коригувати свій розвиток, щоб він відбувався гармонійно?



Розділ 3

Психічна й духовна складові здоров'я

Ви дізнаєтеся про:

- критерії професійного самовизначення;
- умови ефективного навчання;
- етапи морального розвитку особистості;
- різні професії;
- переваги активного стилю навчання;
- значення моральних цінностей у формуванні характеру;

навчитися:

- застосовувати прийоми самоконтролю;
- визначати свій стиль навчання;
- аналізувати свої життєві цінності;
- удосконалювати характер;

сформуєте навички:

- ефективного навчання;
- раціонального планування часу.



§ 10. Самооцінка та самовизначення



Одного разу до Майстра прийшов юнак і сказав:
— Я прийшов до тебе, бо відчуваю себе таким жалюгідним і нікчемним, що мені не хочеться жити.

Майстер відповів:

— Давай-но допоможемо один одному.

Він попросив юнака продати каблучку з гарним каменем та виручити за неї не менше золотої монети.

Юнак узяв каблучку і вирушив на ринок продавати її. Та ніхто так і не погодився купити каблучку за золоту монету. Хлопець повернувся назад, пригнічений невдачею.

— Майстер, я не зміг виконати твого доручення, — із сумом сказав він. — Ніхто не купив твою каблучку за таку ціну.

— Ти щойно сказав дуже важливі слова, синку! — вигукнув Майстер. — Перш ніж намагатися продати каблучку, слід дізнатись її справжню ціну! Ну а хто може оцінити її краще, ніж ювелір? Запитай у ювеліра, скільки він запропонує нам.

Юнак вирушив до ювеліра. Той довго розглядав каблучку через лупу, потім зважив на маленьких вагах і, нарешті, звернувся до юнака:

— Передай Майстру, що зараз я не можу дати йому більше п'ятдесяти восьми золотих монет. Але пізніше я куплю каблучку за сімдесят.

Юнак зрадів, подякував ювеліру і щодуху помчав назад.

— Сідай сюди, — сказав Майстер, — і знай, синку, що ти і є та сама каблучка, дорогоцінна і неповторна! Об'єктивно оцінити тебе може тільки справжній експерт. А хто знає тебе краще, ніж ти сам? То ж чи варто зважати на думку першого стрічного?

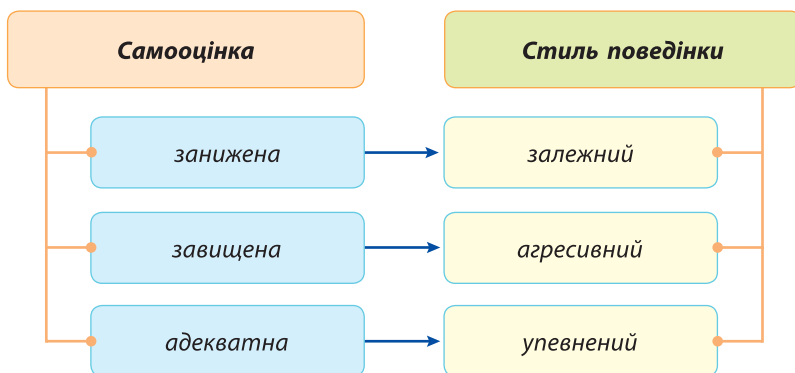
Самооцінка

Наше життя і наші вчинки залежать від того, як ми ставимося до себе, — тобто від нашої самооцінки. Вона визначає життєві позиції людини, рівень її прагнень та очікувань, впливає на формування стилю поведінки (див. схему 7, с. 58).



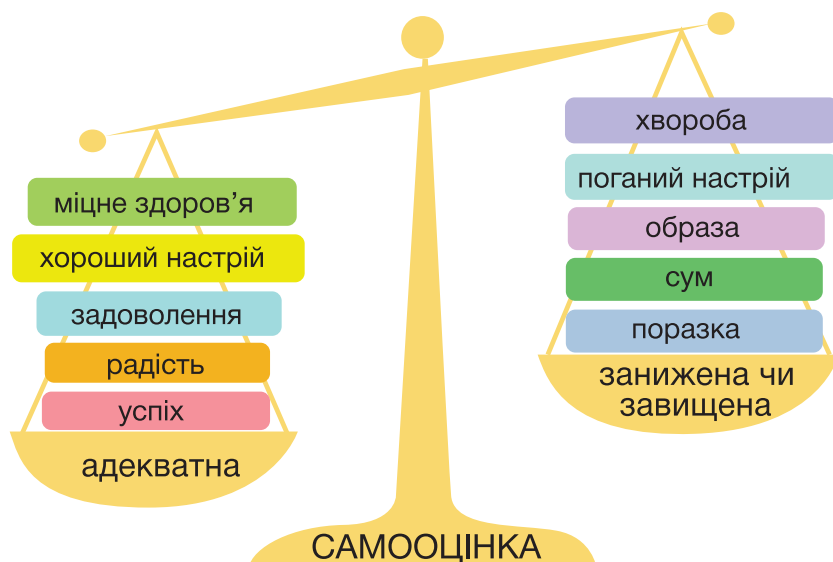
1. Які типи самооцінки визначають психологи?
2. Яку самооцінку мав юнак у притчі? Чому ви так думаєте?
3. Чи варто зважати на всі критичні зауваження? Чому?

Схема 7



Саме у вашому віці починається свідома робота над самооцінкою. Юнаки і дівчата оцінюють себе, свої вчинки, статус у класі, в молодіжній групі, стосунки зі своїм оточенням.

Від нашої самооцінки залежить те, що на нас очікує (мал. 20).



Мал. 20. Вплив самооцінки на життя

Щоб здійснити самооцінювання, спробуйте відповісти на подані запитання.

- Що я вмю робити? Як я вмю це робити? Чи досягаю я того, чого хочу досягти?
- Чим я кращий (краща) за інших? У чому я слабший (слабша) за інших? Чому?

Самооцінка людини є засобом її самовираження у соціумі та створення певного враження про себе.

Чинники, що впливають на адекватну самооцінку

Дуже важливим для самооцінки є критичне ставлення до самого (самої) себе, своїх нахилів, здібностей, таланту.

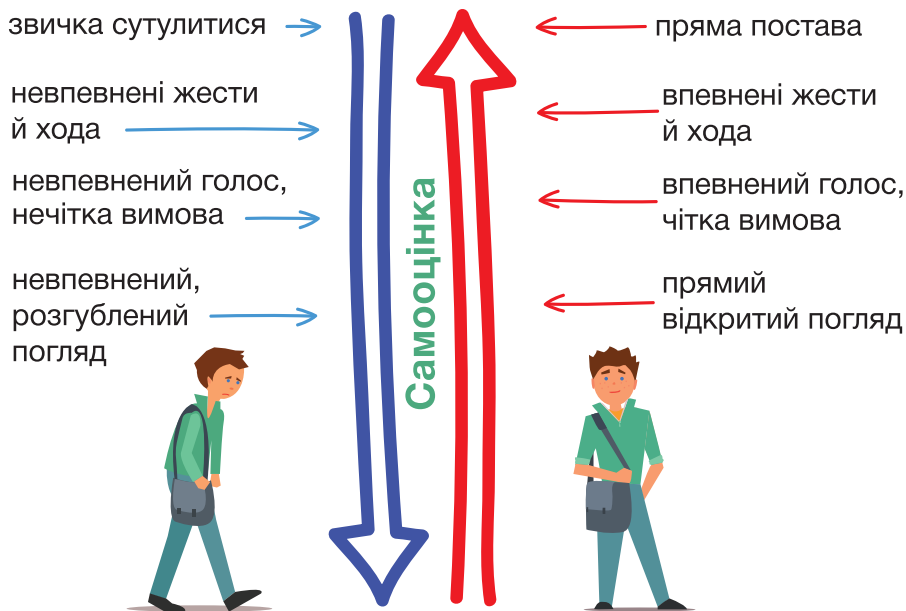
Формування адекватної самооцінки пов'язане з вихованням у родині, рівнем освіченості та культури (мал. 21).



Мал. 21. Формування самооцінки

Успіхи чи невдачі в будь-якій справі можуть змінювати самооцінку. Так, невдачі можуть знизити її, а успіхи іноді можуть призвести до її завищення. Оцінюючи себе, ми враховуємо не лише власні досягнення, а й соціальну ситуацію в цілому. Наприклад, коли ви отримуєте оцінку за контрольну, вас завжди цікавить, які оцінки отримали ваші однокласники і однокласниці.

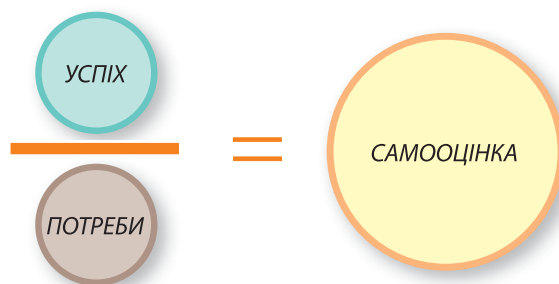
Самооцінка пов'язана з упевненістю в собі. Слід звертати увагу на свою поставу, ходу, манеру говорити — все це впливає на самооцінку (мал. 22, с. 60).



Мал. 22. Вплив на самооцінку

Людина з адекватною самооцінкою не впадає у відчай навіть у разі невдачі. Тож сприймайте свої проблеми як тимчасові й такі, які можна подолати, або як випробування, що гартують ваш характер, тренують волю та є певними трамплінами на шляху до успіху й самореалізації.

Психолог Вільям Джемс вивів формулу, що показує залежність самооцінки людини від її потреб:



За наведеною формулою можна стверджувати, що підвищення самооцінки можливе або за умови максимального успіху, або за умови зниження потреб, тож і рівня життя. Мотивація на успіх допомагає активно діяти, вибрати найкращі способи для досягнення своїх життєвих цілей.



Як ви можете підвищити свою самооцінку?

Життєве самовизначення

Юнацький вік — період активного пошуку й усвідомлення свого місця в суспільстві, з'ясування життєвих цілей, ідеалів та життєвого кредо. Самооцінювання у кожний період життя допомагає у цьому пошуку як перший крок до самовизначення.

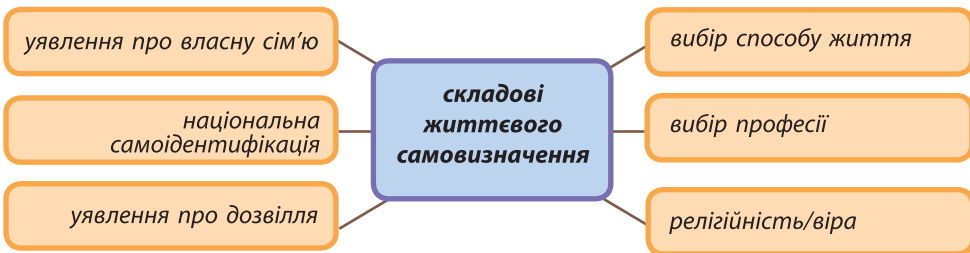
Здійснити самооцінювання допоможуть подані запитання.

- Які шкільні предмети я знаю найкраще?
- Який статус я хочу мати у класі, команді, молодіжній групі?
- Чого мені не вистачає для відчуття повного щастя?
- Чого я найбільше прагну в житті?
- Які в мене інтереси, хобі, звички, захоплення?
- Чи відчуваю я приналежність до свого народу? Чому?
- Яка моя громадянська позиція? У чому це проявляється?

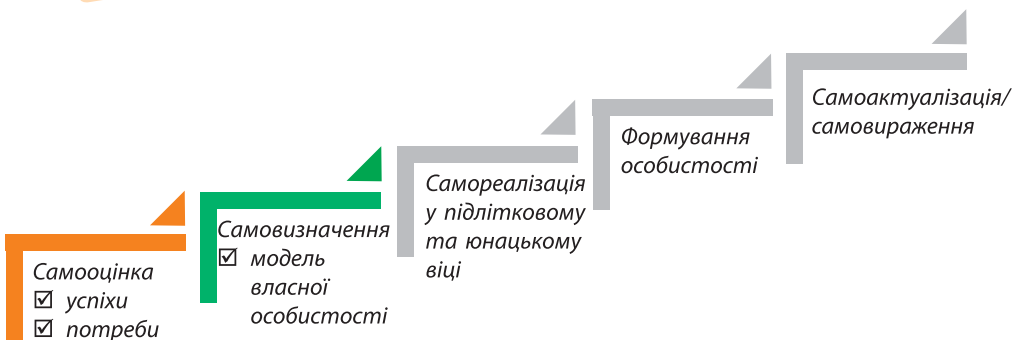
Наше самовизначення формується з багатьох складових (схема 8).

Серед основних проблем життєвого самовизначення для юнаків і дівчат виділяють нерівність життєвих стартових позицій; переоцінку цінностей, потреб і інтересів; питання вибору подальшої освіти; нерозуміння шляхів і способів самореалізації.

Схема 8

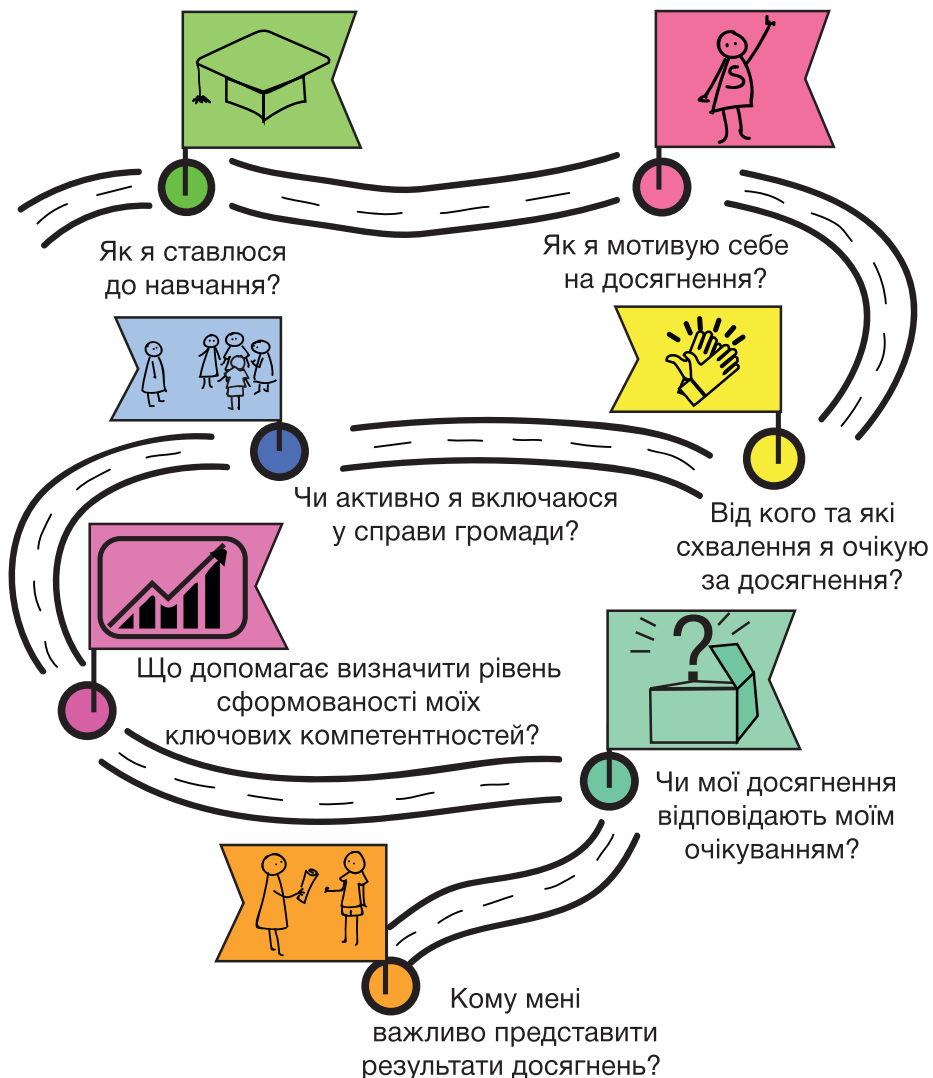


✓ Ключові ідеї параграфу





1. Наведіть приклади чинників, що впливають на формування самооцінки людини.
2. Що може змінити самооцінку?
3. Як впливає на самооцінку ситуація успіху?
4. Чому невдачі негативно позначаються на самооцінці? Як цього уникнути?
5. Дайте відповіді на запитання (с. 61).
6. Перелічіть складові життєвого самовизначення.
7. Спробуйте самовизначитись, рухаючись по карті розвитку особистості (мал. 23).



Мал. 23. Карта розвитку особистості

§ 11. Від самовизначення до самореалізації



Хлопчик мріяв бути музикантом, але тато наполіг на заняттях футболом. Тож із дошкільного віку хлопець наполегливо тренується і виправдовує сподівання батька. Бере участь у змаганнях, завойовує медалі й кубки, потрапив у національну юнацьку команду. Батько щасливий. Адже його син досяг того, про що він сам колись мріяв. Проте у хлопця ці успіхи не викликають захвату.

А коли хлопець чує виступ рок-гурту — у нього загоряються очі. Він мріє бути на сцені, чути бурхливі оплески. Відчуває, що це його справа, що в музиці він міг би бути повною мірою щасливим.

Самопізнання і формування особистості

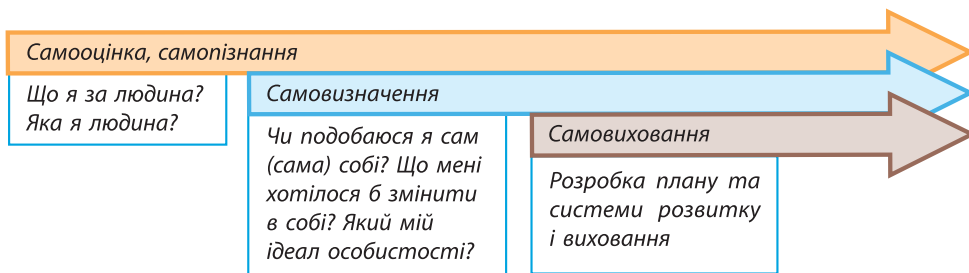
Дехто вже з дитинства чітко знає, ким хоче бути й чим займатися. А декому важко визначити свої пріоритети. Буває, що людина начебто визначилася з вибором свого шляху, та потім під впливом родичів, друзів чи модних віянь вона змінює свою думку й починає реалізовувати чужі, а не свої мрії. Аби такого не трапилося, людині слід добре знати, чого вона хоче від життя, й робити усвідомлений вибір.

У юнацькому віці важливо визначитись із подальшим розвитком своїх здібностей та нахилів, майбутньою професією, сферою діяльності, життєвими і моральними принципами. Саме тому в підручнику багато уваги приділяється таким питанням, як формулювання життєвого кредо, визначення цілей, розробка планів у різних сферах життя, самопізнання і формування особистості.

Для того, щоб допомогти вам розібратися в собі, ми пропонуємо виконати завдання «Знайдіть себе», що розміщене в кінці параграфа (с. 65).

Сформувати свою особистість за якийсь проміжок часу неможливо, це процес безперервний і складний, він триває все життя. Але в різні його періоди людина пізнає себе з різною інтенсивністю, особливо наполегливо на етапах переоцінки цінностей: у юності, на порозі дорослості, на рубежі сорока років тощо. Юнацький вік є періодом створення підґрунтя для формування особистості та її самореалізації (див. схему 9, с. 64).

Схема 9



Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці

Щоб самореалізуватись у будь-якому віці, не обов'язково досягати гучного успіху та визнання в суспільстві. Важливо максимально повно реалізувати свої здібності, втілити свої мрії, йти шляхом, який ви обрали собі самі.



1. Пригадайте, де психолог А. Маслоу в піраміді потреб помістив самореалізацію?
2. Які синоніми використовують науковці до поняття *самореалізація*?

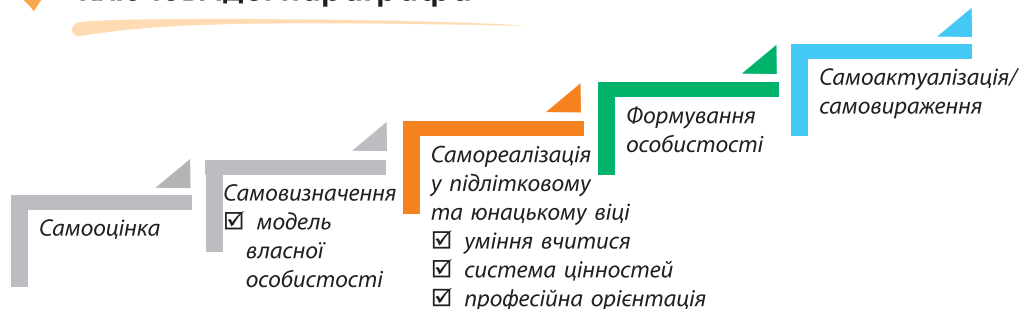
Для того, щоб реалізуватись як особистість, громадянин і фахівець, сучасна молода людина має володіти ключовими компетентностями (див. мал. 24 і додаток, с. 173).



Мал. 24. Підліток і його ключові компетентності

Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці — це формування вміння вчитися, готовність до постійного розвитку й самовдосконалення, розуміння та створення стійкої особистої системи цінностей, вибір життєвого шляху — професійна орієнтація.

Ключові ідеї параграфа



1. Які етапи самореалізації важливо пройти в юнацькому віці?

2. «Знайдіть себе». Попрацюйте індивідуально: запишіть відверті відповіді на подані запитання.

- Які здібності ви маєте від народження?
- Які справи вам приносять задоволення? Чим любите займатися найбільше?
- Що ви хотіли б змінити у світі?
- Що ви зробили б, якби були впевнені на всі 100 %, що не зможете зазнати невдачі?
- Що ви робили б, якби не мали обмеження в грошах?
- Якими заняттями і справами ви зайнялися б натхненно?
- За що ви хотіли б здобути найбільше в житті визнання?
- Якби у вас було лише одне бажання, що це було б за бажання?
- Хто ваш кумир? Чому ви захоплюєтеся цією людиною?
- Які ідеї надихають вас найбільше?
- Яке оточення ви хотіли б мати?
- Чи берете ви повну відповідальність за те, що відбувається у вашому житті?

Перечитайте свої відповіді. Проаналізуйте їх та виділіть «шаблонні», на ваш погляд, фрази. Чи дійсно ці відповіді позбавлені стереотипного бачення? Чи достовірно вони відображають ваш внутрішній світ?

3. Назвіть людей, які, на вашу думку, змогли повною мірою самореалізуватися й можуть бути для вас взірцем.



4. Оцініть, наскільки успішно ви самореалізуєтесь: підтвердіть або спростуйте твердження (зазначте «так» або «ні»).

- Те, чим ви займаєтесь, приносить задоволення.
- Ви майже не втомлюєтесь.
- Ваша діяльність корисна не лише для вас, а й для оточення.
- Ви бачите конкретні перспективи для розвитку та вдосконалення у власній діяльності.
- Ви з радістю розпочинаєте свій день.

Якщо на якісь твердження ви зазначили «ні», перегляньте свій розпорядок дня, додаткові навантаження та порадьтеся з батьками. Пригадайте сформульоване вами життєве кредо, можливо ви неправильно намагаєтесь реалізувати свої плани.

§ 12. Ким бути?



Людина — знакова система

Професії: бібліотекар, діловод, коректор, паспортист, листоноша, радіооператор, стенографістка, архіваріус, бібліограф, історик, лінгвіст, нотаріус, патентознавець, перекладач, філософ, банківський службовець, касир, лаборант, оператор зв'язку, табельник, обліковець, агент із цінних паперів, агроном, аудитор, брокер, бухгалтер, математик, метролог, податковий інспектор, провізор, статистик, стандартизатор, фармацевт, фізик, фінансовий інспектор, хімік, економіст, аерофотозйомник, дефектоскопіст, диспетчер управління рухом, кресляр, штурман, картограф, конструктор, системний адміністратор, інженер-програміст, математик-програміст, веб-дизайнер, SEO-спеціаліст, аудитор, контент-менеджер, копірайтер, медіапланер.

Людина — техніка

Професії: машиніст, слюсар, електрик, електромонтер, електромеханік, інженер, монтажник, оператор процесів, складальник мікросхем, радіоінженер, інженер електрозв'язку, апаратник, бурильник свердловин, газозварник, моторист, арматурник, бетоняр, підривник, муляр, покрівельник, тесляр, столяр, штукатур, шліфувальник ливарних металів та сплавів, модельник виплавлених виробів, налагоджувальник автоматів і напіваавтоматів, токар, фрезерувальник, формувальник, в'язальник, годинникар, швачка, технік-шляховик залізничних колій, технік-електрик, водій, матрос, моторист-стерновий, судновий електромеханік, судноводій, авіамеханік, бортрадист, технік-механік, бортінженер, пілот, космонавт, сервісний інженер.

Людина — природа

Професії: агроном, овочівник, озеленювач, садівник, ботанік, ветеринарний фельдшер, оператор тваринницьких комплексів, оператор машинного доїння, оператор кормоцехів, оператор птахофабрик, мисливствознавець, бджоляр, чабан, гідробіолог, дресирувальник, зоотехнік, зоолог, ентомолог, іхтіолог, біохімік, вірусолог, генетик, мікробіолог, фізіолог, еколог, лісник, агрометеоролог, кліматолог, метеоролог, гідролог, океанолог, техніктопограф, геоморфолог, гірничий інженер, апаратник з виробництва борошна, тістороб, сировар, апаратник виробництва харчових продуктів, формувальник ковбасних виробів, оператор вирощування дріжджів, технік мікробіологічного виробництва, селекціонер, **зоостиліст**.

Людина — мистецтво

Професії: артист, вокаліст, диригент, мистецтвознавець, кінокритик, режисер, композитор, концертмейстер, музикант, музикант-педагог, художник, декоратор-оформлювач, архітектор, дизайнер, реставратор, скульптор, вишивальник, гравер, закрійник, косметолог, кулінар, перукар, кравець, кушнір, гончар, складув, вітражист, різьбяр по дереву, ювелір, емальювальник, фотограф, відеооператор, модельєр, мультиплікатор, ілюзіоніст, візажист, **кліпмейкер**.

Людина — людина

Професії: нянька, дефектолог, вихователь, викладач, тренер, лікар, адвокат, прокурор, суддя, юристконсульт, гід-перекладач, організатор культурного дозвілля, екскурсовод, буфетник, бортпровідник, покоївка, касир, офіціант, перукар, кухар, продавець, провідник залізниці, приймальник замовлень, реєстратор, соціальний працівник, швейцар, секретар, підприємець, організатор малого бізнесу, менеджер, журналіст, кореспондент, психолог, слідчий, соціолог, страховий агент, політолог, тьютор, сімейний лікар, ріелтер, інтернет-коуч, івент-менеджер, хедхантер, лайф-коуч, PR-менеджер, поліцейський.

Мал. 25. Типи професій

Чому деякі професії виділено іншим кольором?

Критерії і мотиви для вибору професії



Рекламні ролики відомих брендів Coca-Cola, American Airlines, Ford Motors та ін. були озвучені американською співачкою українського походження **Квіткою Цісик** (1953—1998).



У родинному домі Цісиків завжди панували музика і пісня. Саме в сім'ї розвинувся талант майбутньої співачки. Ще студенткою Українського музичного інституту в Нью-Йорку вона розпочала кар'єру в шоу-бізнесі, швидко здобула популярність. Її успіхові сприяли майстерність вокалу, здібність до співу у різних жанрах і стилях. Саундтрек до фільму «You Light Up My Life» («Ти осяєєш моє життя») у її виконанні здобув «Оскар» у номінації «краща пісня для кіно». Альбоми Квітки Цісик «Songs of Ukraine» («Пісні з України», 1980) та «Two Colors» («Два кольори», 1989) вражають виразністю виконання та чистотою звучання.



Чи є людина, професійні досягнення якої викликають у вас захват, повагу? Чи відомо вам, що вплинуло на її вибір професії?

У світі, за різними даними, існує 50–60 тисяч професій. Як обрати серед них ту, що стане справою всього життя, допоможе самореалізуватися, мати достойне фінансове становище, авторитет у суспільстві? Що може бути критерієм вибору професії? Насамперед, це ваші риси характеру, вдача, схильності (до наук, спорту, творчості або ін.), стан здоров'я та успішність у навчанні взагалі чи з певних предметів.

Мотивації до вибору професії можуть бути різними. Хтось може зробити вибір професії, наслідуючи успішну людину, свого кумира. Хтось мріє продовжити родинну династію, наприклад, лікарів чи акторів, або ж, навпаки, прагне обрати інший шлях.

При виборі професії необхідно враховувати її актуальність на ринку праці. Зважайте на те, що з розвитком технологій деякі професії стають застарілими і згодом зникають, разом із тим з'являються нові.

Спеціалісти з прогнозування майбутнього запропонували перелік професій, які, вірогідно, виникнуть у найближчі десятиліття. Пропонуємо ознайомитися з деякими з них у додатку (с. 174–175).

Крім того, не останнім критерієм вибору є рівень заробітної плати у певній професії та можливість кар'єрного росту. Зазвичай чим вищі досягнення в професії — тим більша оплата.

Обрана професія має подобатись, давати можливість для самореалізації. Професія має бути близькою до хобі. Недарма кажуть: *«Обери собі роботу до душі, і ти не працюватимеш жодного дня».*

Дізнайтеся про якомога більше різних професій, складіть список найбільш цікавих для вас. Знайдіть інформацію про ці професії, оцініть, наскільки ви могли б бути успішним саме у них. Щоб оволодіти певною професією, необхідно здобути професійну освіту в коледжі, університеті, на курсах тощо. Буває, що випускники обирають вуз, піддаючись впливу своїх друзів чи модних тенденцій, а потім розуміють, що навчатись у ньому їм складно або нецікаво.

Профорієнтація

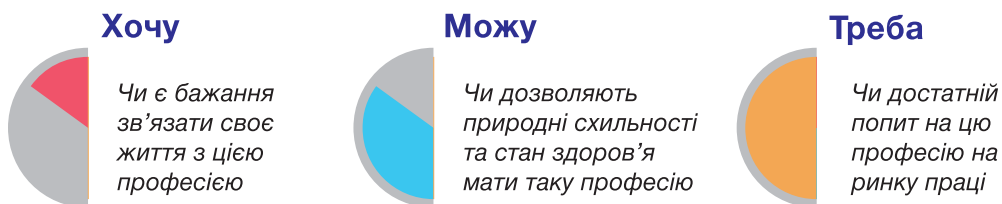
Здійснити правильний вибір професії допоможуть шкільний психолог, фахівці центрів профорієнтації, державних центрів зайнятості, які функціонують у великих містах та районних центрах. Кожен випускник основної (9 клас) чи старшої (11 клас) школи може пройти профорієнтаційний тест та отримати консультацію фахівця, який підкаже йому сферу професійної діяльності, що найбільш відповідає його темпераменту, ментальності, рівню підготовки, особистим схильностям.

Ознайомтесь із книгою «Як обрати професію майбутнього?» Т. Сухенко. У книзі пропонується покроковий алгоритм усвідомленого професійного вибору.

Можете й самостійно визначитися з вибором майбутньої професії. Для цього скористайтесь опитувальником за методикою Л. Йовайші «Сфера професійних уподобань учнів» (див. додаток, с. 175) чи за методикою Є. Клімова (цей опитувальник ви знайдете в Інтернеті).




✓ Ключові ідеї параграфа

Перед тим, як обрати професію, необхідно тверезо оцінити свої сили і можливості за такими критеріями:



Якщо за кожним критерієм ви можете сказати «так», то ваш вибір правильний.



1. Перелічіть професії ваших рідних. До яких типів належать ці професії?
2. На що ви будете зважати, обираючи професію?
3.  Попрацюйте у групах, на які вас розподілить учитель. Проаналізуйте малюнок 25 на с. 66–67. Випишіть назви професій усіх п'яти типів, що починаються на букви: *1-ша група — А—Д; 2-га група — Є—І; 3-тя група — К—Н; 4-та група — О—С; 5-та група — Т—Я*. Ранжуйте їх за певними ознаками, наприклад, за масовістю, престижністю тощо.
4.  Оберіть одну з привабливих для вас професій та презентуйте відеоролик, інтерв'ю чи інфографіку про її переваги.
5.  Виконайте проект «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації».
 - Об'єднайтесь у групи, розгляньте інфографіку про реалізацію проекту (мал. 26).

Визначте, для чого ви будете досліджувати ринок праці, та спрогнозуйте, що зможете отримати в результаті такого дослідження.

Обговоріть джерела інформації. Зважайте на їх достовірність, дотримуйтеся законодавства у галузі авторського права.

Придумайте назву проекту. Вона повинна відповідати темі та бути яскравою, влучною, цікавою.

Подумайте, в якому вигляді ви зможете представити результати дослідження, як краще їх візуалізувати (мультимедійна презентація, плакат, скрайбінг, мінівистава, інформаційна листівка тощо).

Складіть покроковий план реалізації.

Розподіліть обов'язки, домовтеся про терміни виконання.



Мал. 26. Як реалізувати проект

- Ознайомтеся із критеріями оцінювання проекту (додаток, с. 179) та обговоріть їх.
- Для досягнення успіху:
 - сміливо висловлюйте ідеї та пропозиції;
 - відверто обговорюйте питання з групою;
 - якщо виникають проблеми, разом їх вирішуйте;
 - допомагайте одне одному, домовляйтеся;
 - мисліть критично.
- Презентуйте результати дослідження в класі.



Моделювання

Виявлення професійних схильностей



§ 13. Емоції та емоційна зрілість



Казка

Диявол шукав когось, щоб забрати душу. Зазвичай диявол забирив душі у зневірених людей. Він побачив усміхнену дівчину, підійшов до неї й запитав:

— Чому ти усміхаєшся?

— Я щаслива з моїм коханим! Я чекаю його, скоро він прийде! — сказала дівчина.

Диявол махнув рукою і розлучив її з коханим.

Дівчина усміхнулася. Диявол здивувався:

— Чому ти усміхаєшся? Я розлучив вас!

Дівчина відповіла:

— Ти розлучив нас, але ти не забрав щасливі спогади!

Диявол знову махнув рукою і відняв у дівчини пам'ять. Дівчина усміхнулася. Диявол сторопів:

— Я забрав у тебе пам'ять! Ти не знаєш, хто ти, не пам'ятаєш рідних! Чому на твоєму обличчі усмішка?!

Дівчина відповіла:

— Я не пам'ятаю, хто я. Не пам'ятаю близьких. Але я можу знайти їх заново, заново відчувати любов! Це прекрасно — знайти нові почуття!

Диявол розлютився:

— Так ось у чому справа! Почуття! — І він забрав у дівчини здатність відчувати, зробивши її серце холодним і байдужим.

Вона усміхнулася.

— А тепер що? — скрикнув диявол.

— Я не відчуваю нічого. Я усміхаюся, тому що тепер ніхто не зможе зробити мені боляче! — сказала дівчина.

Диявол подивився на неї, знову махнув рукою й відійшов.

А до дівчини підійшов її коханий, ніжно обійняв за плечі.

— Спасибі, любий, а то раптом холодом якимось повіяло. Тобі не здається? — прошепотіла вона.

— Мені здається, що твоя усмішка розтопить будь-який лід! — відповів юнак. Дівчина знов усміхнулася, й вони пішли стежкою.

Услід їм дивився диявол. «Ти бач яка! Гарзд, на мій вік вистачить інших — зневірених», — пробурчав він і пішов шукати жертву деінде.

Природа і види емоцій

Око людського пізнання зволене емоціями і волею.

Френсіс Бекон

Пізнання світу кожною людиною відбувається через взаємодію з ним, через особисті відчуття та емоції — позитивні й негативні.

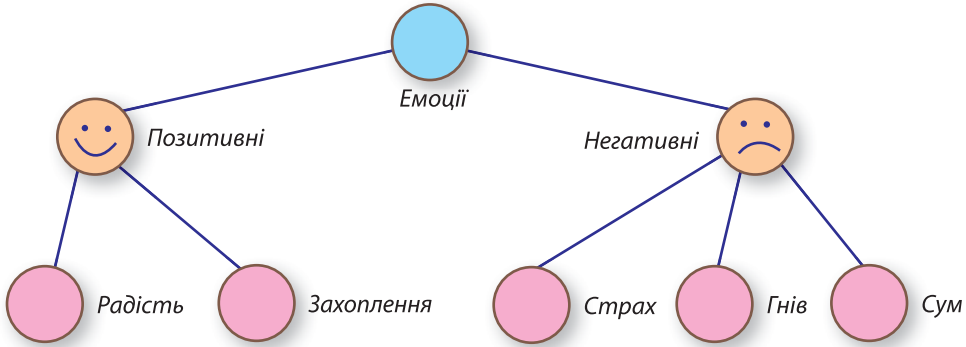


Назвіть п'ять базових емоцій.

Існуванням емоцій ми завдячуємо еволюції нервової системи, що почалася з керування захисними реакціями у найпростіших організмів. Живі істоти вищого щабля еволюції переживають дуже різноманітні за глибиною емоції, що залежать від ситуацій, у які вони потрапляють.

Емоції поділяють на дві великі групи (схема 10).

Схема 10

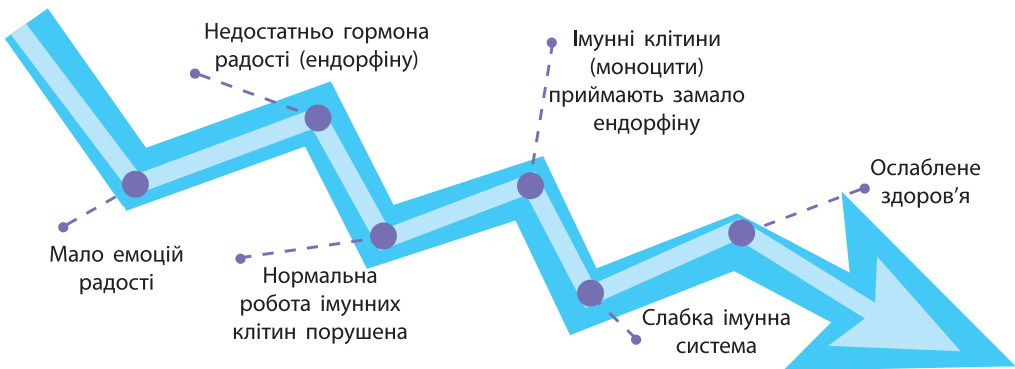


Емоції відіграють значну роль у житті кожної людини. Налаштовуйтеся позитивно, і тоді знайдете спільну мову з оточуючими. Сприймайте себе як частину світу, і ви реалізуєте свої можливості, не шкодячи іншим. Секрет підтримки психоемоційного здоров'я у тому, щоб отримувати позитивні емоції та задоволення від життя.

Емо́ції (від лат. хвилюю, збуджую) — тимчасове переживання якогось почуття.

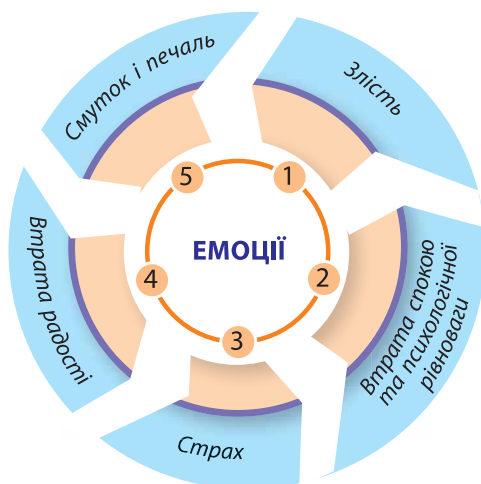
Розгляньте схему 11, яка демонструє зв'язок емоцій та стану здоров'я.

Схема 11



Без позитивних емоцій відбувається зниження імунітету, через це організм людини може стати більш вразливим до хвороб. Якщо ж сприймати світ позитивно та мати здебільшого позитивні емоції,

організм виробляє достатньо ендорфіну — гормона радості, імунні клітини працюють нормально. Тоді міцна імунна система захищає організм людини від хвороб.



Мал. 27. Колесо переживання негативних емоцій



1. Проаналізуйте «Колесо переживання негативних емоцій» (мал. 27) та зробіть малюнок «Колесо переживання позитивних емоцій».
2. Поясніть вислів «усмішка продовжує людині життя».

Емоційне благополуччя та здоров'я

Дійсно, усмішки та позитивні емоції покращують та продовжують життя. А як впливають на здоров'я негативні емоції? Виявляється, що вивченням цього займається цілий напрям медицини — **психосоматика**, яка стверджує, що організм реагує на емоційні переживання одужанням чи появою захворювань, що всі хвороби людини виникають від психологічних травм, негативних емоцій, які людина переживає протягом тривалого часу.

У спілкуванні важливо вміти розрізняти факти і судження, розпізнавати емоції.

Факт — це те, що реально сталося чи відбувається (подія, явище, процес).

Судження — це висловлена людиною думка, яка відображає її позицію, що включає твердження або заперечення.



Попрацюйте в парах. Коротко розкажіть одне одному про якийсь випадок, що стався з вами нещодавно. Визначте, що у вашій розповіді є фактом, а що — судженням. Які емоції викликав у вас цей випадок? Як вони вплинули на стиль розповіді? Чи можуть емоції викривляти сприйняття і подачу інформації?

Емоційна зрілість



Емоційна зрілість — властивість психіки людини долати стан надмірного емоційного збудження під час виконання складної діяльності, у ситуації напруження. Наприклад, людина має виконати якусь відповідальну роботу, виходить зі звичного ритму життя і відчуває невпевненість у своїх силах, але зосереджується й опановує себе.

Проявом емоційної зрілості є вміння тримати рівновагу, що забезпечує надійність, ефективність та успіх у відповідальні моменти життя та в екстремальних ситуаціях. Емоційна зрілість зумовлює психологічне благополуччя людини, що характеризується певними ознаками (мал. 28).



Проаналізуйте ознаки емоційно зрілої особистості (мал. 28). Спробуйте оцінити, наскільки ви досягли емоційної зрілості. Якщо більшість ознак вам притаманні майже завжди, навіть у складних ситуаціях, то можна вважати вас емоційно зрілою людиною.

Ознаки емоційно зрілої особистості



Мал. 28

Емоційна зрілість впливає на професійне життя людини — на її кар'єру, взаємодію в колективі та продуктивність праці. Встановлено, що існує прямий зв'язок між рівнем емоційної зрілості працівників та успішністю компанії.



Який емоційний клімат у вашому класі, школі? Наскільки він впливає на бажання навчатись, на вашу успішність?

Перфекціонізм — це:

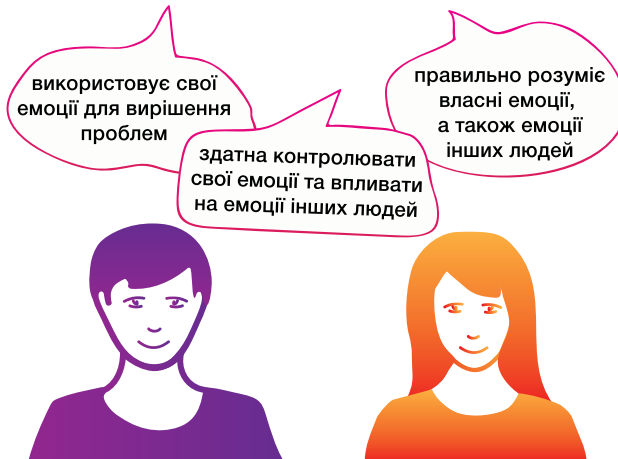
- прагнення до досконалості;
- завищені вимоги до оточуючих;
- переконаність у тому, що все у світі має бути правильним;
- потреба відповідати стандартам і очікуванням інших людей.

Емоційно зріла особистість щаслива, задоволена своїм життям, мислить позитивно. Саме такі люди змінюють світ на краще.

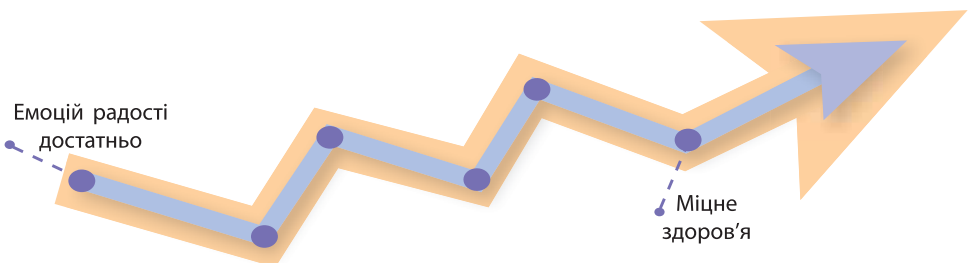





Ключові ідеї параграфу

ЕМОЦІЙНО ЗРІЛА ЛЮДИНА



1. За прикладом схеми 11 (с. 73) та за поданим зразком складіть у зошиті схему позитивного впливу емоцій на здоров'я.



2. Чим відрізняються емоції від почуттів? Яке з цих понять більш об'ємне?
3. Опишіть залежність здоров'я від емоцій.
4.  Попрацюйте індивідуально з опитувальником «Визначення характеристики емоційності» (додаток, с. 179). Оцініть результати тестування. За потреби корекції порадьтеся з батьками, класним керівником, шкільним психологом.
5.  Попрацюйте в парах. Опишіть свої емоційні реакції під час ситуації напруження: перед виступом на концерті, контрольною роботою, під час сварки з другом (подругою). Зверніться до малюнка на с. 76 (ключові ідеї параграфа). Чи завжди ваші характеристики такі, як на малюнку? Які з них у ситуації напруження протилежні?
6.  За результатами тестування складіть свій емоційний портрет. Спрогнозуйте свою поведінку у складних ситуаціях, під час конфліктів.

§ 14. Саморегуляція. Методи самоконтролю



Кому і навіщо може бути потрібна саморегуляція? Виявляється, що саморегуляція, чи самоконтроль, дає можливість набути стану спокою та душевної рівноваги.



Саморегуляція (від *лат.* *regulare* — призводити до порядку, налагоджувати) — здатність людини керувати собою на основі усвідомлення психічних процесів та своєї поведінки, а також регулювати свою активність та діяльність.



Прочитайте допис із блогу молодої жінки.

У кожного з нас бувають труднощі в житті. Питання в тому, як ми на них реагуємо. Бувають ситуації, у яких від нас майже нічого не залежить, вирішити їх непросто.

Коли я переживала такі моменти, то вивела для себе формулу, яка допомагає мені не опускати руки. Хочу з вами поділитися.

Я зрозуміла, що чим більше мої думки обертаються навколо проблеми, тим більше енергії з мене викачується, і це затягує в негатив. Я не можу спокійно займатися жодною справою, тому що проблема постійно сидить у голові, я весь час про неї пам'ятаю.

Дуже швидко мене накриває депресія, не хочеться нічого робити, і мені вистачає енергії лише на те, щоб виконувати прості побутові справи.

Як я з цим борюся?

По-перше: я замінюю проблему на можливість, адже часто проблеми — це джерело багатьох можливостей, які надає нам життя. Нерідко ми хвилюємося через події, які на перший погляд здаються негативними для нас, але з часом приходиться розуміння, що саме завдяки їм ми росли, розвивалися і чогось досягли. Тільки долаючи труднощі, ми стаємо сильнішими і мудрішими.

По-друге: я складаю позитивні вирази, говорю їх собі або навіть записую і читаю. Наприклад: «Я люблю себе. Я ЗВІЛЬНЯЮСЯ від негативних емоцій! Я ПРИПИНЯЮ ТРУЇТИ СЕБЕ різними образами! Я наповнююсь ЛЮБОВ'Ю І СВІТЛОМ! Я ЛЮБЛЮ ЖИТТЯ!!!»

Ви можете додати те, що важливе особисто для вас. Кажучи собі такі слова, ви відчуєте, як стає легше!

Щойно ви помічаєте, як до вас підкрадаються негативні думки, — повторюйте позитивні вирази знову і знову!

Любіть себе! Будьте вдячні життю за уроки і за все, що у вас є!



Які методи самоконтролю використовує авторка блогу?

Кожному доводилося перебувати у пригніченому, поганому настрої чи в меланхолії. Зазвичай такі негативні стани тривають недовго і проходять без негативних наслідків. Але якщо із поганим настроєм чи меланхолією не боротися, не задіяти механізми саморегуляції та не застосовувати методи самоконтролю, то можна перейти у легку депресію.

Роздуми про сумне, «копання в собі», тривожність — підживлюють депресію, руйнують інтелект. Тривожні підлітки гірше навчаються, менш успішні, схильні думати, що їм не щастить — із варіантом контрольної роботи, номером білета на іспиті

Меланхолія — настрій, що поєднує сум, печаль, похмурість, прагнення до самоти.

Депресія (від лат. *deprimo* — пригнічувати) — психічний розлад, захворювання, пригнічений стан, що виражається у зниженні самооцінки, небажанні спілкуватися, жити.

тощо. Вони не використовують навіть ті знання, що мають, і, як результат, отримують гірші оцінки. Іноді пригнічений стан у підлітків виникає через розбіжність ідеального «Я» з реальним або через неадекватну самооцінку. Вони думають, що їх не поважають, не хочуть з ними дружити. Іноді проблеми дійсно є, та дуже часто вони — надумані.

Серед причин настання меланхолії чи стану легкої депресії, що потребують саморегуляції, можна назвати почуття втрати близької людини, проблеми в сім'ї, почуття незадоволення собою, відсутність друзів, кохання без взаємності, негативні новини, підліткові фізіологічні проблеми тощо.



Які, на вашу думку, причини настання депресії є об'єктивними, а які — суб'єктивними? З якими легше впоратися без допомоги фахівців? Чому?

Будь-хто може переживати сильні емоції гніву, страху тощо. Ці емоції негативно впливають на здоров'я, у першу чергу психологічне. Їх необхідно позбуватися. Не варто також залишатись у стані меланхолії, адже вона може перерости в депресію.

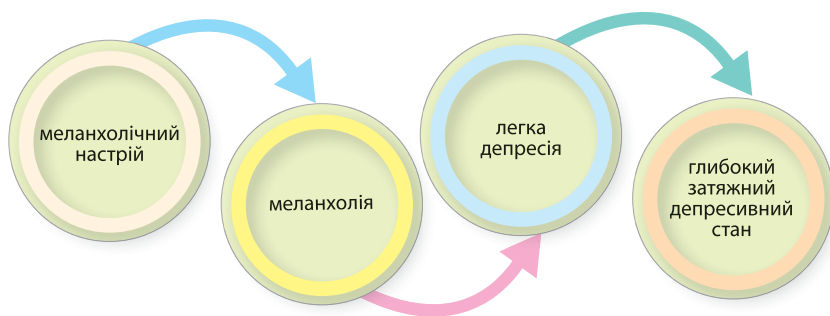
Самотужки можна впоратися не тільки з негативними емоціями, а й навіть зі станом легкої депресії. Для цього потрібно працювати над собою. Одним з методів саморегуляції, або самоконтролю, є **самонавіювання**, яке фактично є вмінням керувати своїми емоціями, поведінкою, фізичним станом.

Якщо не працювати над собою, можна дійти до такого стану, з якого буде дуже важко вийти без допомоги фахівців чи навіть медикаментозного лікування.



1. Спираючись на схему 12 і текст параграфа, назвіть причини виникнення меланхолії, легкої депресії та переходу в більш глибокі негативні стани.

Схема 12



2. Пригадайте, у яких випадках люди приймають антидепресанти та стимулятори. Чому небезпечно їх вживати?

Отже, саморегуляція, або самоконтроль, — це шлях до виходу з негативного чи ризикованого стану.



Розгляньте інфографіку (мал. 29). Доберіть методи, що можуть допомогти побороти негативний стан людини із завищеною, заниженою та адекватною самооцінкою. Чи однакові ці методи? Чому?



Мал. 29. Як боротися з негативом

Самоконтроль формує та розвиває волю людини, але і сам він може підкорятися вольовій регуляції, особливо у стресових ситуаціях. У повсякденному житті він також важливий. Історія людства багата прикладами саморегуляції, що допомагала людині реалізувати своє життєве кредо.



Український мислитель Григорій Сковорода (1722–1794) вважав: щоб прийти до розуміння себе як людини, необхідно пройти важкий шлях, сповнений «страждань і борінь», тобто роботи над собою.



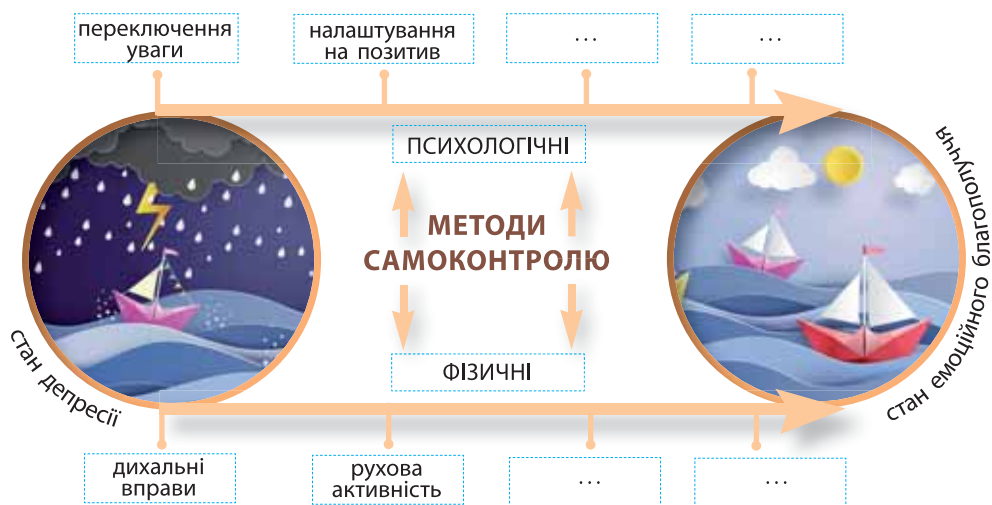
Англійська письменниця Джоан Роулінг (1965 р. н.) у певний період свого життя перебувала в глибокій депресії через розлучення й безробіття, була змушена самотужки виховувати доньку на кошти від соціального страхування. Тоді вона почала роботу над рукописом першої книжки про Гаррі Поттера. На її долю випали відмови 12 видавців. Згодом серія книг про хлопчика-чарівника здобула надзвичайну популярність, і Роулінг стала всесвітньо відомою авторкою. Це перший випадок, коли письменниця стала мільярдеркою.



Усе життя наполегливо працював над собою індійський політичний і громадський діяч **Махатма Ганді** (1869–1948). Він казав: «Людина є людиною тому, що здатна до самообмеження, і залишається людиною настільки, наскільки на практиці здійснює це обмеження».



✓ Ключові ідеї параграфу



1. Що означає саморегуляція особисто для вас?
2. Пройдіть тест «Здатність до саморегуляції», поданий у додатку (с. 180).
3. Перелічіть методи самоконтролю.
4. Прочитайте розповіді підлітків. Що можна порадити тим, про кого розповідається, щоб ніхто з них не потрапив у стан депресії?

1. У наш клас прийшла новенька. Вона була замкнута, майже ні з ким не спілкувалась. Якось біля школи почали вибухати петарди. Реакція дівчини на це здалася всім дивною. Коли вона почула вибухи, то злякалася так, що не могла рухатись, не зрозуміла, що діється навколо і де вона зараз знаходиться. Дівчину відвели до лікаря, а вчителька розповіла, що сім'я нової учениці нещодавно переїхала до міста з території, прилеглої до зони АТО.

2. Якось друг поділився своїми думками про близьку смерть, бо у нього болять руки, ноги, серце... Він сильно схуд, важко дихає під час фізичних навантажень. Лікар сказав, що нічого страшного немає, що це все — ознаки швидкого росту. Але друг все одно думає про найгірше, панікує, перебуває у стресі.

3. «Пробачити чи ні? Вона мене зрадила? Так. Бо обрала не мене. Я не вартий її? Ні, це вона не варта мене! А може, я щось зробив не так? Ні, це вона — непорядна дівчина, вона мене образила, принизила... Що про мене будуть думати друзі?..» — так постійно розмірковує мій приятель, подруга якого всього лише потанцювала на вечірниці з однокласником.

§ 15. Уміння вчитися



Є три необхідні звички, які за будь-яких умов зроблять доступною будь-яку річ, яку тільки може уявити людина:

- звичка до праці,
- звичка до здоров'я,
- звичка до навчання.

(Елберт Хаббард, американський письменник, видавець, художник і філософ)



Які звички, що стосуються праці, здоров'я та навчання, ви маєте? Які вважаєте ще не сформованими? Чому?

Спочатку спробуємо з'ясувати, що таке ефективне навчання. Педагоги визначають його як процес засвоєння інформації та здобуття нових знань із максимальною якістю.

Процес засвоєння інформації відбувається через її **сприйняття, осмислення та розуміння, узагальнення та закріплення у пам'яті.**

Способи ефективного навчання

Комусь із вас навчання дається легко, іншим для того, щоб засвоїти матеріал, необхідно займатися значно більше, працювати з репетиторами.

Але не всі задумуються над необхідністю навчатись. Дехто навіть думає, що шкільне навчання не важливе, що знання, здобуті у школі, можуть і не знадобитися в житті.

Проте слід усвідомлювати, що успіх забезпечується саме ґрунтовною підготовкою до майбутнього життя і залежить від того, як ви у школі навчилися вчитися, здобувати, опрацьовувати та запам'ятовувати інформацію.



Прочитайте і поміркуйте, чому в одній із міжнародних ІТ-компаній вважають необхідними саме перелічені навички. Чи погоджуєтесь ви з такою думкою? Чи вважаєте ви, що саме цьому слід навчатись у шкільні роки?

Учням та ученицям для успішної роботи і життя в інформаційному суспільстві необхідно навчитися:

- ефективно використовувати знання в реальному житті;

- *творчо мислити, послідовно і логічно міркувати, подавати і захищати свої ідеї;*
- *ставити цілі й робити кроки для їх реалізації, визначати пріоритети, планувати конкретні результати і нести персональну відповідальність за них;*
- *працювати в команді і мати навички спілкування;*
- *володіти інформаційною культурою і комп'ютерною грамотністю.*

(Стаття із сайту освітніх програм компанії Intel)

Щоб ефективно навчатися, тобто працювати з інформацією, набувати потрібних навичок та застосовувати ці знання і навички у навчальних і життєвих ситуаціях, візьміть до уваги описані нижче основні загальні способи, що дозволять зробити ваше навчання ефективним. Визначтеся зі своїми індивідуальними особливостями сприйняття інформації та навчання, опрацювавши матеріал «Моделювання» в кінці параграфа (с. 90).



Визначте свій метод засвоєння інформації, адже людина краще засвоює інформацію одним із основних методів: через зір, слух або дію. Проте більшість із нас використовують кілька шляхів

- **Візуалу** необхідно фіксувати інформацію у вигляді конспекту, інтелект-карти, схеми, діаграми, таблиці, малюнка тощо.
- **Аудіалу** важливо повторно почути пояснення вчителя чи коментарі однокласників. Можна записати інформацію на диктофон, а вже вдома прослуховувати її або перекласти на папір.
- **Кінестетику** необхідно виконувати певні дії, наприклад, лабораторні досліди, практичні роботи, також корисним буде переказати інформацію.
- **Дигіталу** (інші терміни: **дискрет, раціонал**) важливо зрозуміти те, що він слухає чи читає, встановити логіку, взаємозв'язки, значення. Науковці вважають, що дигіталами зазвичай не бувають діти й підлітки. Цей тип сприйняття інформації формується у дорослої людини за певних обставин.



Підберіть темп свого навчання

Правильним темпом навчання має бути той, що відповідає вашому темпераменту. Важливо, щоб ви працювали за планом, виконуючи його у встановлені терміни чи обґрунтовано змінені. Пам'ятайте про необхідність чергувати навчання та відпочинок. Тоді не буде перевтоми та зниження працездатності.



Навчайтесь у комфортному для вас середовищі й розширюйте простір

- Комфортно обладнайте своє робоче місце вдома.
- Іноді варто змінити обстановку. Зверніть увагу, що часто вчителі організовують навчання у групах, дозволяють працювати он-лайн. Буває, що з класом ви йдете на шкільне подвір'я, у парк чи ліс.

Активізуйте пам'ять



- Спочатку «вмикається» сенсорна пам'ять, на яку працюють наші органи чуття.
- Зосереджуйте увагу на об'єкті, події тощо, тоді інформація «перейде» у короткочасну пам'ять.
- Короткочасна пам'ять дозволяє утримувати думки чи інформацію не дуже довго: від кількох хвилин до доби чи двох. А далі наш мозок очищується й «викидає» частину даних. Щоб зберегти важливу інформацію в довготривалій пам'яті, повторіть її наступного дня, потім через три дні, тиждень...
- Довготривала пам'ять зберігає інформацію теж не безмежно, а лише певний час. Тому перед самим іспитом повторіть необхідний матеріал.



Плануйте та структуруйте інформацію

- Фіксуйте все на папері. Кожне завдання краще виконувати, маючи певний план, можливо із зазначенням термінів, краще письмовий чи схематичний.



Позбувайтесь пожирачів часу — хронофагів

- Мозку людини важко сприймати одночасно кілька джерел інформації. Тому коли ви навчаєтесь, краще не вмикати музику чи відео, не відволікатися на телефон.
- Дуже небажано під час навчання реагувати на повідомлення у соціальних мережах. Адже там можна непомітно «затриматись» надовго.

Знаходьте позитив у всьому, чим займаєтесь



- Ви навіть не уявляєте, де й коли може стати в пригоді певна інформація чи певні знання. Якщо людство їх зберегло й передає нащадкам — тож вони чогось варті. Цікавайтесь питаннями, які вивчаєте, ширше. Наприклад, якщо вам до душі мистецтво, то знайдіть інформацію про використання оксидів при написанні картин, якщо геометрією, — дізнайтесь, як вона допомагає спроектувати викрійку, якщо вас цікавить біологія людини, — пошукайте відомості про те, як знання фізіології мозку допомагають ефективно навчатись.

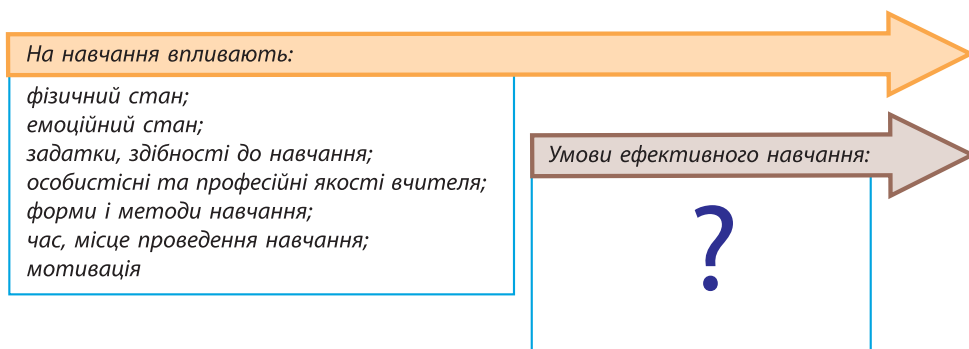
Умови ефективного навчання

У будь-якому класі є учні та учениці з різною успішністю, хоча здавалося б, на уроках усі перебувають в однакових умовах, вивчають однакові предмети, отримують однакові домашні завдання. Тож чи існують «секрети» успішного навчання? Від чого залежить його ефективність?



Попрацюйте в групах. Проаналізуйте першу частину схеми 13. Поміркуйте, що впливає на ваше навчання, доповніть цю частину схеми за потреби. Наведіть приклади негативного впливу на результат навчання. Складіть список конкретних умов ефективного навчання, накресліть у зошиті другу частину схеми і заповніть її.

Схема 13



На те, наскільки ефективно ви навчаєтесь, впливає не лише ваше оточення, а й ваша внутрішня мотивація, зацікавленість, налаштованість сприймати нове й опановувати життєві навички, розуміти сенс їх застосування в реальному житті.

Налаштовуйте себе на позитив, займайтеся танцями, фізичними вправами, спортом, музикою, мистецтвом, розвивайте свої здібності, застосовуйте способи ефективного навчання.

Мотивація — це процес формування внутрішнього бажання людини до певної діяльності. З іншого боку — це особисті причини, що спонукають людину до дій, вчинків.

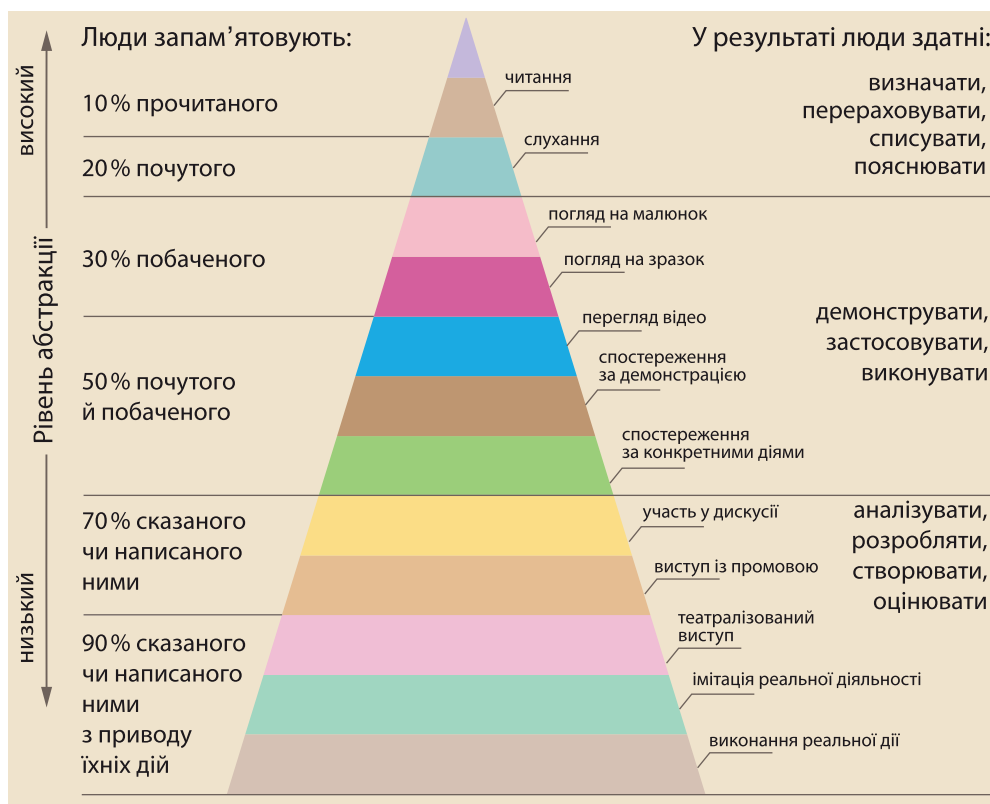


За результатами дослідження встановлено, що повноцінний нічний сон сприяє закріпленню сформованих напередодні навичок. Так, учні експериментальної групи, які мали 12-годинну перерву в навчанні та можливість поспати перед перевіркою, виявили підвищення рівня знань на 20,5 %. Учні другої групи мали лише 4-годинну перерву. Їхній результат покращився порівняно з попереднім лише на 3,9 %.

Активне і пасивне навчання

Я бачу і я забуваю, я чую і я пам'ятаю, я роблю і я розумію.
Конфуцій

Методи навчання поділяють на **активні** і **пасивні**. Більших успіхів ви досягнете, якщо навчатиметесь активно: працюватимете в групі, реалізовуватимете дослідницькі навчальні проекти. Адже у такий спосіб засвоєння інформації відбувається більш глибоко й переходить у навички або довготривалу пам'ять.



Мал. 30. Піраміда навчання



1. Як впливають методи навчання на його ефективність?
2. Проаналізуйте малюнок 30. Розподіліть методи навчання на активні і пасивні:
 - слухати лекцію чи розповідь учителя;
 - переглядати навчальне відео;
 - спостерігати за діяльністю інших;
 - брати участь в опитуванні;

- самостійно виконувати завдання;
- обговорювати, дискутувати;
- ставити запитання вчителю та однокласникам;
- шукати відповіді на проблемні питання.

Зараз на уроках прийнято використовувати інтерактивні методи навчання, що передбачають взаємодію учнів не тільки з учителем, а й між собою і домінування активності учнів у процесі навчання.

Стили навчання

Навчання — це складний процес, що триває протягом усього життя. Різні люди потребують різних методів навчання. Із часом у кожного виробляється індивідуальний стиль навчання.

Виділяють сім основних стилів навчання, які можуть інтегруватись чи поєднуватись.

Щоб краще сприймати та засвоювати інформацію, застосовуйте різні стилі навчання.



• **Візуальний стиль:** використовуйте в процесі навчання картинки, фото, діаграми, робіть у записах виділення кольором.



• **Кінестетичний стиль:** навчайтеся діючи — малюйте схеми, використовуйте навколишні об'єкти, беріть участь у навчальних іграх.



• **Аудіальний стиль:** для кращого засвоєння інформації використовуйте ритм, музику, слухайте записи, складайте вірші.



• **Вербальний стиль:** опрацьовуючи інформацію, використовуйте словесні прийоми (усні і письмові), наприклад, записуйте тези, проговорюйте вголос.



• **Логічний стиль:** використовуйте логічні прийоми для роботи з інформацією, з'ясовуйте, навіщо потрібна та чи інша інформація.

Наступні два стилі пов'язані з тим, як вам комфортніше навчатися, — наодинці або в групі чи парі.



• **Соціальний стиль:** обирайте навчання у групах чи парах, у процесі навчання концентруйтеся на взаємодії з іншими.



• **Відокремлений стиль:** навчайтеся самостійно, наприклад, он-лайн.

✓ Ключові ідеї параграфу



1. Які умови можуть забезпечити вам ефективне навчання?
2. Придумайте візуалізацію процесу сприйняття і засвоєння інформації (зверніться до матеріалу на с. 83).
3. Проаналізуйте, який стиль навчання у вашому класі переважає протягом дня: активний чи пасивний.
4. Ознайомтеся з описаними ситуаціями. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.



До мудрого педагога звернулися батьки десятирічної дитини, яку в школі вважали абсолютно нездатною до навчання. Батьки розповіли, що дитина не могла засвоїти навіть просту арифметику: не вмiла складати і віднімати. Учитель поговорив із дитиною та попросив її спочатку просто

пострибати через камінці. Потім сказав: «Дивись, робиш один стрибок, потім другий, а потім ще стрибай два рази. Скільки всього разів?» Дитина відповіла правильно — «чотири». Далі, стрибаючи через камінчики, вона легко віднімала й складала.

- Який тип сприйняття інформації мала дитина? Як краще навчатися дитині з таким типом сприйняття?

Із блогу школяра:

«Дев'ятий клас. Вісім з половиною років у школі. Що мені дало навчання? Виявляється, я вмію добре читати й розуміти те, про що пишуть у книжках, Інтернеті, оголошеннях, бачу помилки у рекламних листівках. Можу критично оцінити інформацію, зробити свої висновки стосовно її достовірності. Я вільно говорю українською мовою, також знаю, хоч і не досконало, німецьку й англійську. Мене навряд чи обрахують у магазині. Я не стану платити більше, бо можу оцінити річ чи послугу. Виявляється, це ті навички, яких я спочатку набував у школі і які потім відпрацьовував у реальних життєвих обставинах».

- Подумайте, як би ви могли продовжити допис, якби він був ваш.



Моделювання

Визначення індивідуального стилю навчання

Для визначення індивідуального стилю навчання встановіть, який тип сприйняття інформації є для вас провідним: *візуальний, аудіальний, кінестетичний* або *дигітальний*.

Розподіл людей на ці типи дуже умовний. Насправді всі ми можемо мати комбінацію кількох типів із переважанням одного або двох. Знання свого провідного типу дозволить більш якісно засвоювати будь-яку інформацію, розуміти співрозмовників і доносити свої думки до них.

- Визначте, який тип сприйняття інформації є для вас провідним. Для цього виконайте подані завдання.

1. Поспостерігайте за собою. Як організовані ваші думки: яскравими картинками і образами (візуал), відчуттями (кінестетик), звуками й інтонаціями (аудіал), внутрішньою мовою, логічними зв'язками, смислами (дигітал)?

2. Визначте, який канал сприйняття у вас переважає. Прочитайте фрази, подані нижче. Що ви уявили спочатку, прочитавши фразу? А що виникло пізніше?

Пухнасте кошеня.

Піаніст за роялем.

Жовтий лимон.

Автомобіль на трасі.

Оцініть свою реакцію:

якщо ви одразу побачили картинку чи образ, то найімовірніше, ви — *візуал*;

якщо ж ви спочатку почули звуки, а лише потім побачили картинку, то ви — *аудіал*;

якщо у вас першими з'являються тілесні відчуття: дотику, смаку, запаху, відчуття текстури або температури, ви — *кінестетик*;

дигіталу найперше хочеться промовити слово.

3. Поспостерігайте за собою і відзначте, який тип сприйняття у вас розвинений найбільше. Що ви схоплюєте швидко і легко: картинки, звуки, відчуття, логічні зв'язки? Що вам легше запам'ятати?

4. Пройдіть психологічний тест «Визначення типу сприйняття інформації» за методикою С. Єфремцевої (додаток, с. 181).

5. Розгляньте інфографіку (мал. 31). Оберіть прийоми ефективного навчання, що підходять саме вам.

Кінестетики



Краще сприймають інформацію через рух, дію



Їм важливо доторкнутися, понюхати, дослідити тактильно



- Люблять дотики, обійми
- Здібні до танців, рухливих видів спорту

Аудіали



Краще сприймають інформацію через діалог, бесіду, розповідь



Їм необхідна тиша для зосередження



- Люблять поговорити і вміють вислухати
- Чудові лектори й музиканти

Дигітали



Сприймають інформацію через аналіз, дослідження



Їм важливо зрозуміти логіку, зв'язки в матеріалі



- Зазвичай неемоційні у спілкуванні
- Здібні до точних наук

Візуали



Більшість інформації сприймають через зорові образи



Для них важлива наочність: схеми, ілюстровані приклади. Щоб запам'ятати, їм потрібно побачити



- Звертають велику увагу на зовнішній вигляд співрозмовника
- Здібні до творчих професій

Мал. 31. Навчання відповідно до типу сприйняття

§ 16. Планування часу і підготовки до іспитів



З інтерв'ю десятикласників Івана та Олени у студії шкільного радіо на початку навчального року.

Ведучий: Як ваші справи, як навчання?

Іван: Справи — добре. Навчання... та нормально... Щось ніби маю знати, зараз повторення матеріалу з попередніх класів ніби, але... сиджу на уроках, як у космосі.

Олена: Все добре, зараз є вільний час, бо на уроках повторення — це легко, ми ж склали іспити в кінці 9 класу, у нас гарні оцінки були.

Ведучий: Як ви готувалися до іспитів?

Іван: Я готувався до іспитів буквально в останні дні, і все, що вивчив, одразу десь поділося. Та я не жалкую. Думаю, що воно мені й не згодиться.

Олена: Ми з подругою ніби й не готувалися до іспитів. Ну так, напередодні повторили, перевірили одна одну. Просто протягом року ми вчили кожну тему, розбирали задачі, ходили на додаткові заняття.



Чим відрізняються підходи Івана й Олени до навчання? Яких результатів досягнуть учень та учениця у старшій школі, зберігаючи обраний ними раніше стиль навчання? Чи правий хлопець, вважаючи, що навчання йому в подальшому не знадобиться? Чи може він напевне знати, що в майбутньому йому може знадобитись, а що — ні?

Завдяки систематичним заняттям та плануванню навчання можна здобути міцні знання, які потім легко відновити, повторюючи пройдений матеріал. Такі знання зберігаються довго.

У дев'ятому класі ви складаєте іспити з кількох предметів. Як підготуватися до них, щоб не лише отримати гарну оцінку, а й міцні знання, які стануть у пригоді в майбутньому?

Планування часу



Що означає планувати час? Чому важливо планувати час? Які плани ви зараз складаєте і яких уже дотримуетесь?

Планування — це один із важливих компонентів навчання та розвитку. Під час підготовки до іспитів воно може стати вашим надійним помічником. Для планування використовуйте різні засо-

би, про які ви дізналися на уроках з основ здоров'я та з інших предметів: замітки на стікерах, складання інтелект-карт, квадрат Стівена Кові, онлайніві календарі, навіть ваш телефон. Відкрийте у ньому планер чи замітки, запишіть важливі справи, поставте нагадування.

Саме час оцінити, як ви готуетесь до майбутніх іспитів. Чи маєте ви план, адже підготовка протягом навчального року набагато ефективніша, ніж за три дні до іспиту. Розгляньте малюнок 32 і скористайтесь даними порадами.



Мал. 32. Навчаємося протягом року!



Який режим дня корисний для юнаків і дівчат, що навчаються у дев'ятому класі?

Планування підготовки до іспитів

Якщо ви вчилися протягом року, то в дні підготовки до іспиту вам потрібно буде лише узагальнити свої знання.



- **Почніть із підготовки робочого місця.** Впорядковане робоче місце сприяє продуктивній роботі, особливо під час підготовки до іспитів. Приберіть зі свого робочого місця все зайве: списані листочки, непотрібні речі, які можуть відволікати. Залиште на столі тільки підручники та зошити, які потрібні для підготовки до іспиту.

Порядок НА РОБОЧОМУ МІСЦІ — порядок У ГОЛОВІ!



- **Не відкладайте все на останній момент.** Порахуйте, скільки днів у вас є до складання іспиту, і розподіліть матеріал так, щоб на кожен день у вас була рівна кількість запитань. Один день до іспиту залиште для повторення всього матеріалу.



- **Не допускайте перевтоми.** Якщо втратили увагу, обов'язково перервіться та відпочиньте. Це допоможе зняти напругу, посилить концентрацію, а значить, сприятиме кращому навчанню.



- **Фіксуйте свій прогрес** — ставте галочки чи обводьте номери вивчених питань.



Коли Інтернет твій ДРУГ, а коли — ВОРОГ?

З Інтернету можна дізнатися багато цікавого та корисного для навчання. Ви можете обуритися: «Як же він може бути ворогом!» Але занурення у соціальні мережі, блукання в Інтернеті відбирає час, відведений для навчання та підготовки до іспитів.

Підготовка перед складанням іспиту

Зазвичай перед кожним іспитом виділяють два-три дні для повторення й підготовки. Використайте їх таким чином: два дні виділіть на підготовку всіх запитань у білетах, розподіливши їх, за можливості, порівну. Один день залиште на те, щоб ще раз усе повторити.

Вивчаючи кожне запитання:**1. Складіть план відповіді на запитання.**

Запишіть тезисно свою майбутню відповідь або візуалізуйте її. Доберіть асоціації до подій чи означень понять. Окремо запишіть певний висновок чи головну думку.

2. Ставте обмеження за часом та не «буксуйте».

Визначте час для одного запитання, наприклад 30 хвилин, і після закінчення терміну переходьте до наступного. Краще у кінці заняття повернутися до «проблемного пункту».

3. Враховуйте особливості предмета та формат іспиту.

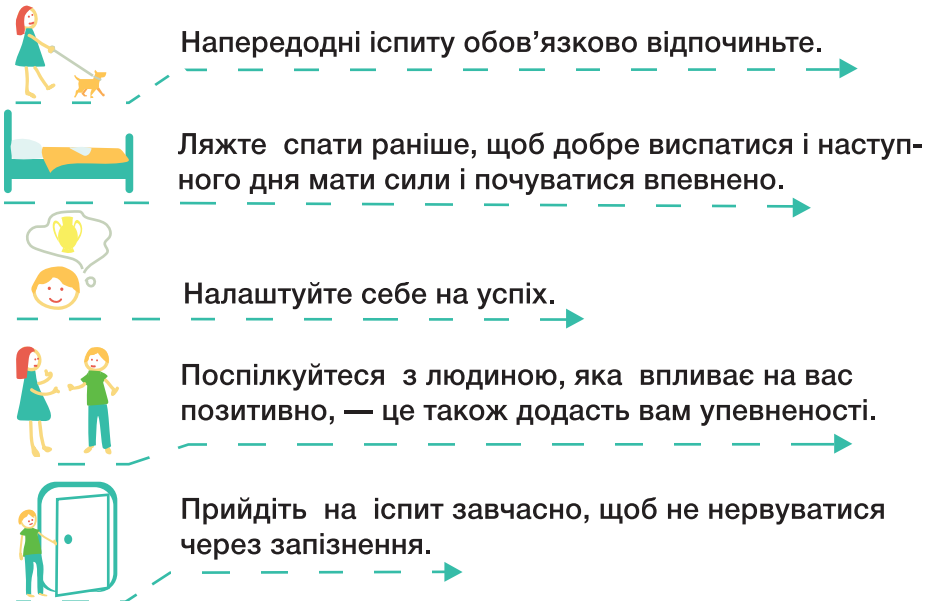
Наприклад, математика, фізика та інші природничі науки вимагають конкретних практичних умінь, тому тренуйтеся розв'язувати задачі, виконувати вправи, завдання, у тому числі й тестові.

Для гуманітарних наук важливо засвоїти великі обсяги інформації, запам'ятати дати, імена, визначення. Щоб легше запам'ятовувати дати та назви подій, складіть хронологічну шкалу.

Якщо ви готуетесь до усного іспиту, проговорюйте відповіді вголос, переказуйте матеріал кому-небудь із домашніх або собі перед дзеркалом. Ще краще, якщо хтось буде ставити вам запитання.

Перед іспитом у тестовій формі виконуйте типові завдання, повторюйте проблемні теми і знову перевіряйте себе.

Якщо іспит письмовий, заздалегідь продумайте план відповіді.

Як уникнути стресу перед іспитом?**Мал. 33.** Іспит без стресу



Проаналізуйте інфографіку (мал. 33). Чи згодні ви, що слідування цим порадам може допомогти вам уникнути стресу перед іспитом? Додайте свої поради.



Ключові ідеї параграфа

Плануємо підготовку до іспиту

1. Вчимо предмет протягом року.
2. Заздалегідь дізнаємось, як буде проходити іспит: письмово чи усно, у тестовій формі чи за білетами.
3. Активно працюємо на уроках.
4. Плануємо своє навчання після уроків, додаткові заняття.
5. Дотримуємось режиму дня.
6. Складаємо довідники з термінами, основними поняттями — це допоможе краще їх запам'ятати та швидко повторити перед іспитом.
7. Візуалізуємо матеріал, записуємо відповіді на запитання білетів.
8. Рівномірно розподіляємо запитання білетів для повторення у другому семестрі, дотримуємося плану, відмічаємо свій прогрес.
9. Переглядаємо весь матеріал в останні дні перед іспитом.

Налаштовуємося на **УСПІХ!**





1. Що важливо в підготовці до іспитів?

2. Чому необхідно готуватися до іспитів завчасно?



3. Для чого потрібно під час підготовки до іспиту планувати час?

4. Чи можна за короткий строк якісно підготуватися до іспиту? Чому?



5. Чи допоможуть заповнити прогалини у знаннях онлайнві курси? Як обрати якісні?



6. Попрацюйте в групах. Проаналізуйте ситуацію та порадьте дев'ятикласникам, як їм краще підготуватися до іспиту.

Двоє друзів готуються до іспиту з української мови. Один із них аудіал, другий знає, що в нього переважає візуальний канал сприйняття. Як будуть відрізнятися системи підготовки хлопців? Чим друзі можуть допомагати один одному?



Моделювання

Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до іспитів

Прогляньте список предметів, із яких ви будете складати іспити. Виберіть один предмет. Використовуючи матеріали параграфу 16, складіть план підготовки до іспиту з цього предмета.

Якщо маєте перелік запитань, оцініть рівень своєї підготовки з предмета за **правилом 4-х кольорів**. Позначте кожне запитання чи тему відповідним кольором (маркером, олівцем):

- **зеленим** — якщо ви вважаєте, що на це запитання відповісте навіть без підготовки;

- **синім** — якщо точно знаєте, як відповідати, але маєте повторити певні правила, формули тощо;

- **жовтим** — запитання, відповіді на які ви знаєте приблизно і які потребують ретельного доопрацювання;

- **червоним** — запитання, відповіді на які ви не знаєте.

Запитання, виділені червоним, вивчайте і повторюйте у першу чергу. Потім перейдіть до «жовтих» питань.

Коли ви бачитимете, як список «зеленіє», ваша самооцінка і впевненість будуть підвищуватися. Ви відчуєте, як успіх стає осяжним і досяжним.

§ 17. Самовиховання характеру

Щоб стати особистістю, потрібно знайти себе, виховати і навчити себе, визначити своє місце в житті, показати себе світу, зайняти в ньому своє місце і чинити гідно.

Іван Бойченко, український філософ



Якось на уроці «Людина і світ» учитель вивів на екран фото білого аркуша з чорною плямою посередині. Він дав десятикласникам завдання описати, що вони бачать, кількома словами чи реченнями. Через п'ять хвилин він зачитав описи, що були дуже схожі, бо всі учні писали про чорну пляму посередині аркуша... Проте ніхто не написав, що бачить білосніжний аркуш, на якому можна зробити малюнок, написати вірш, будь-що. Усі побачили на аркуші недолік, і ніхто не побачив великі можливості й переваги...



Якщо порівняти білий аркуш із вашим характером, то що може бути на ньому чорною плямою? Які риси ви хотіли б записати на аркуші свого характеру?



Людина здатна піднятися над своїм характером, змінити його, але основні риси зберігаються.

Риси характеру

Відома класифікація рис характеру за такими категоріями: основа особистості, ставлення до самого (самої) себе, до інших людей, до праці (схема 14).

Схема 14



Доповніть схему 14 наведеними нижче рисами характеру відповідно до класифікації.

Безстрашність, ввічливість, благодущність, веселість, гостинність, м'якість, життєрадісність, ніжність, наполегливість, незалежність, самостійність, співчутливість, впевненість, самоповага, терплячість, уміння слухати, цілісність, ентузіазм, агресивність, злість, образливість, егоїзм, легковажність, безвідповідальність, пихатість, грубість.

Чинники, від яких залежить характер людини

Характер людини залежить від спадковості, виховання та самовиховання.

Деякі риси характеру разом із особливостями зовнішності ми отримуємо у спадок від своїх предків. Але важливим є виховання, що визначається суспільним устроєм країни, сімейними та шкільними традиціями, обставинами життя.

Самовиховання ґрунтується на власних та суспільних цінностях.



Коли Бог зліпив людину з глини, в Нього залишився шматок. Він запитав: «Що тобі ще зліпити?» У відповідь було: «Зліпи мені щастя». Бог, нічого не сказавши, поклав той шматок людині на долоню.



Як ви розумієте цю притчу? Чи може людина використати цю глину на виіплювання свого характеру?

Характер людини змінюється у процесі самовиховання під впливом її вчинків, світогляду, переконань і звичок. Самовиховання передбачає, що ви маєте самі собі дати відповіді на запитання:

- Який (яка) я є зараз?
- Яким (якою) я маю стати?

Фактично відповідями на ці запитання будуть переліки рис вашого характеру — теперішніх і ймовірних у майбутньому. Не зайвим буде згадати й про ваші звички. І хоча звички не є складовими характеру, все ж вони впливають на його формування. Ви добре знаєте, що звичок можна набувати й позбавлятися. Тому й риси характеру ми можемо формувати й удосконалювати. Риси характеру виражаються не тільки в автоматизмі певних вчинків людини, а й у тому, як людина мислить, відчуває, розуміє почуття інших.



Альтруїст, на відміну від мізантропа, розуміє страждання людини, співчуває їй. Надаючи допомогу, альтруїсти відчувають задоволення, а якщо не змогли цього зробити, відчувають збентеження або навіть болісні докори сумління.



У чому різниця між альтруїстом і мізантропом? Які риси характеру притаманні альтруїсту, а у мізантропа — відсутні?

Самовиховання характеру передбачає критичну самооцінку і в подальшому звільнення від негативних та набуття бажаних рис характеру.

Для самовиховання важливо обрати приклад для наслідування. У нашому підручнику є розповіді про видатних людей, чие життя, вчинки і характери заслуговують на вашу увагу; можливо хтось із цих людей стане для вас прикладом.

На формування характеру людини також впливає сім'я. Батьки, бабусі й дідусі стають для нас наставниками у дитячі роки, і можливо, на все життя.

Активна громадська діяльність, волонтерство, командна робота сприяють виробленню таких важливих рис характеру, як відповідальність, організованість, витримка, почуття обов'язку.



Пригадайте, розвитку яких рис характеру сприяють заняття фізичною культурою, спортом.

Юнакам і дівчатам, які займаються спортом, притаманні такі риси, як відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямованість, наполегливість, принциповість, а особливо самостійність.

Люди із сильним характером у різних сферах діяльності досягають високих результатів, запланованих ще в юності. Такі люди з гідністю долають перешкоди й виклики, самореалізуються, постійно проводять самооцінювання та ставлять перед собою нові цілі.

✓ Ключові ідеї параграфа

Позитивні риси характеру



1. Чому, на вашу думку, риси характеру класифікують за категоріями: основа особистості, ставлення до себе, до інших людей, до праці?
2. Наведіть приклади негативних рис характеру за відомими вам чотирма категоріями. Який характер буде в людини з такими рисами?
3. Поясніть залежність формування характеру від різних чинників.
4. Які риси характеру ви хотіли б виховати в себе?





5. Які вади ви хотіли б подолати?
6. Запропонуйте умови можливих змін рис характеру в обидва боки:

1) покiрнiсть \longleftrightarrow слухнянiсть \longleftrightarrow вмiння довiряти

2) деспотичнiсть \longleftrightarrow владнiсть \longleftrightarrow лiдерство

7. Складіть ланцюжки позитивних змін рис характеру із запропонованого переліку:

самозакоханість, впертість, критичність, непримиримість, самовпевненість, упевненість у собі.



8. Яких звичок вам необхідно набути для вдосконалення характеру? Чому?



9. Чи маєте ви власну систему самовиховання? Які її основні правила?



Моделювання

Самооцінка характеру. Проект самовиховання

Самооцінка характеру

1. Проаналізуйте риси свого характеру за категоріями: основа особистості, ставлення до самого (самої) себе, до інших людей, до праці (с. 99).
2. Визначте, що у своєму характері вам хотілося б змінити (яких рис позбутися, які виховати). Поміркуйте, чому вам хочеться це змінити.
3. Виконайте дослідницький проект з ефективного самовиховання.

Проект самовиховання

- Проаналізуйте наведений алгоритм самовиховання та висловіть свою думку про нього.

Алгоритм самовиховання

1. Сформулювати мету самовиховання згідно з самооцінкою характеру.
 2. Розробити покроковий план зміни рис характеру.
 3. Обрати собі кумира, образ для наслідування або заручитися підтримкою близьких.
 4. Знайти для себе стимул рухатися до мети.
 5. Зробити перший практичний крок, наприклад, якусь хорошу справу. Причому зовсім не важливо, яку саме, важливий сам факт прояву доброти.
 6. Проводити моніторинг своїх досягнень.
 7. Фіксувати успіхи та акцентуватися на них.
- Як ви вважаєте, чи важко дотримуватися такої послідовності дій?
 - Які пункти актуальні для вас саме зараз?
 - Складіть власні правила самовиховання.

§ 18. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості



Софійка народилася у невеличкому містечку в звичайній родині. Вона була улюбленою донечкою й онукою, росла слухняною й чемною дівчинкою. У родині панувала атмосфера любові й поваги.

Дівчинці щовечора читали цікаві книжки, розповідали українські казки, які вона слухала із захопленням. Та найбільше Софійці подобалося малювати свої улюблені квіти, стоячи за маленьким мольбертом, який зробив для неї батько.

Мама розповідала Софійці про народні традиції. Дівчинці подобалося розглядати рушники, вишиті бабусею й прабабусею, якими прикрашали домівку на свята.

Допитлива Софійка з нетерпінням чекала, коли стане школяркою. Першого вересня вона пішла до школи з татом за руку, усміхнена, сповнена любові до людей, сонечка, рідної домівки.



1. Які цінності сповідувала сім'я дівчинки? Яких життєвих цінностей набувала Софійка у своїй сім'ї? Які риси характеру можуть бути у дитини з такої сім'ї?
2. Продовжте знайомство з історією, над якою вам пропонується поміркувати в цьому параграфі.

Невдовзі Софійку спіткало горе — через страшну випадковість її родина загинула в автокатастрофі. Так дівчинка опинилася в інтернаті. На згадку про домівку й рідне містечко в неї залишилося дерев'яне намисто, яке перед від'їздом подарував їй сусіда, майстер-різьбяр.

В інтернаті діти прийняли дівчинку не дуже тепло, бо вона була тиха, відсторонена, не хотіла нічого про себе розповідати і взагалі майже не розмовляла. Так вона переживала втрату сім'ї. Та діти, через брак життєвого досвіду, не могли цього зрозуміти. Їм здавалося, що дівчина їх цурається. Минав час, а Софійка так і залишалася осторонь від усіх. Вона навчалася на відмінно, була слухняною й чемною, на відміну від більшості інших дівчат, які поводитися самовпевнено, іноді навіть зухвало й агресивно. Дівчата часто зачіпали її, бо вважали, що вона гордує їхнім товариством. Якось дійшло й до бійки. Софійка не була готова до такого, почувалася приниженою.

Про таке з'ясування стосунків дізналась Аліна — дівчинка із Софійчиного класу, яка жила з родиною у місті. Вона теж була відмінницею і трохи відстороненою від інших. Софійка симпатизувала Аліні, але потоваришувати не наважувалася, не до того їй було. Та коли Аліна запропонувала разом піти до секції хортингу — українського бойового мистецтва, — одразу погодилася. Заняття спортом здружили дівчат, допомогли стати впевненішими, сильнішими, витривалішими. До Софійки повернулися хороший настрій та привітна усмішка. За Софією у секцію прийшли кілька дівчаток з інтернату. Вона стала авторитетом для подруг і малечі, бо була справедливою, заступалася за менших і допомагали їм. Навчання давалось їй легко, педагоги хвалили її за успіхи й сама вона оцінювала себе достойно.



Які риси характеру Софійки не дозволили дітям одразу прийняти її привітно? Чому? Яких рис довелося набути Софії у її новому житті? Як змінився її характер та які обставини були цьому причиною?

У дев'ятому класі Софія серйозно зацікавилася декором. Те намистечко з рідного краю так їй подобалось, гріло душу, що вона дізналася масу цікавої інформації про різні породи дерев, придатних для майстрування прикрас, історію декоративного мистецтва, різні стилі декору, види покриттів, склад лаків і фарб... А це все доповнювало її знання з різних предметів: мистецтва, біології, хімії...

Після школи дівчина вступила до столичного вузу — оце щастя! Велике місто, красива архітектура, усміхнені привітні люди. Вир кольорів і спокус. Така чутлива дівчина, як Софія, не могла не захопитись і не закохатись. Її обранцем став красивий але, на жаль, непутячий хлопець. Тоді вона бачила в коханому лише хороше, тому довірилась йому безоглядно. Звісно, їй хотілося мати гарний доглянутий вигляд, модно вдягатися, щоб бути достойною свого обранця. Софія зайнялася рукоділлям, і це їй вдавалося. Вона почала продавати свої вироби спочатку подругам і знайомим, а з часом коло її покупців почало розширюватись. І ось уже на третьому курсі вона зареєструвала свою першу фірму, яка займалася виготовленням та продажем прикрас із природних матеріалів. З успіху Софії не соромився мати вигоду її кавалер. Нічого не вкладаючи у справу, він за кошти своєї дівчини відвідував ресторани, їздив на море, винаймав квартиру. Софія розуміла, що тягне на собі ледаря, але ж вона його кохала, тож багато на що закривала очі.



Що нового з'явилося в характері Софії? Які риси характеру вона зберегла з дитинства? Які цінності впливають на характер дорослої Софії — бізнес-леді?

Так склалося, що Софія довірила коханому працювати з фінансовими документами. Це було помилкою, бо він просто обікрав її. Втрата коштів призвела до зупинки виробництва, невиплати заробітної плати працівникам. Фірма опинилася на межі банкрутства і закриття. У скрутну годину дівчині допомогли друзі й колеги. Софія витримала і зраду, й крадіжку. Вона не пробачила, та замість того, щоб упасти у відчай чи зачати зло, трималася гідно, прийняла допомогу від інших і врятувала свою справу.

Після закінчення вузу Софія створила всеукраїнську мережу з продажу прикрас та предметів декору, мала гарні прибутки. Вона не забула про своє дитинство і взяла під опіку два інтернати — організувала для дітей зустрічі з цікавими людьми, поїздки та екскурсії, купувала шкільне приладдя й одяг. Крім того, для вихованців інтернатів вона організувала гурток із декору та дизайну.

Згодом у житті Софії з'явився Вадим — хлопець, який займався волонтерством і, як і вона, допомагав вихованцям інтернатів. Спільна справа та схожі погляди на життя зблизили молодих людей.



Які риси характеру допомогли Софійці подолати негаразди і стати успішною?



Богдан Гаврилишин (1926–2016) економіст, громадський діяч, меценат.

Народився у містечку Коропець на Тернопільщині. Під час війни, у 1944 р., був примусово вивезений з України до Німеччини.

Після війни отримав освіту в Канаді, став економістом, довгі роки очолював Міжнародний інститут менеджменту в Женеві,

консультував великі міжнародні компанії та уряди південноафриканських і азіатських країн, читав лекції більш ніж у 88 країнах, заснував Світовий економічний форум у Давосі.

За активної участі та організаційної допомоги Богдана Гаврилишина в 1989 р. в Україні було створено Міжнародний благодійний фонд «Відродження».



Прочитайте уривок із книги Богдана Гаврилишина «Залишаюсь українцем».

Кожен вчиться по-різному і кожному з нас потрібно робити це протягом усього життя. Існують навчальні заклади — від дитячих садків до докторантури, але дуже важливо вчитись у життя, а не тільки від учителів та з книжок.

Ми можемо навчитися з того, що бачимо, нюхаємо, смакуємо, з того, де перебуваємо, хоч який би був наш досвід і з ким би ми спілкувались: із батьками, друзями, дітьми, цікавими особистостями... Ми повинні фільтрувати наші спостереження, досвід, «перетравлювати» їх і зберігати позитив. Ми можемо будувати, лише базуючись на позитивних речах. Кожен із нас має сильні й слабкі сторони, певні здібності. Найкраще — зосередитись на своїх сильних якостях і опиратися на них, а не витрачати енергію на спроби усунути всі свої недоліки й слабкі сторони. З успіхами та з часом слабкі сторони можуть зникнути або принаймні відійти на задній план і не заважати нам ставати кращими, вартіснішими, більш амбітними. Слухати — важливіше, ніж говорити. Коли говориш, то чуєш те, що вже знаєш. Коли слухаєш, то можеш почути щось нове. Говорити, однак, важливо для того, щоб перевірити свої ідеї, висловити почування й іноді спонукати людей змінювати себе і робити щось корисне.

Нам треба мріяти, а опісля зосереджувати енергію на конкретних ділянках і діях. Необхідно ризикувати і припускатися помилок, але вчитися на них і тоді розпочинати новий виток із мріями. Потрібно бачити в людях добре і демонструвати це щирою вірою в них. У кожного з нас є добро і зло, але своїм ставленням до людей ми можемо допомогти доброті переважати в них. Тоді люди виправдають нашу довіру, ту думку, яку ми маємо про них. Звичайно, будуть і розчарування, але так можна досягти більшого в житті, й люди допоможуть виконати завдання, реалізувати мету, особливо коли вона корисна і важлива. Довіряйте людям і, добре думаючи про них, ви самотверджуватиметесь.

Мистецтво життя — це пошук гармонії, уникання конфліктів — внутрішніх та з іншими. Вчитися, мріяти, діяти. З ентузіазмом, оптимізмом, захопленням.



1. Які моральні цінності сповідує автор? Які з них вам близькі?
2. Як виявлялася гідність у житті і вчинках автора книги?
3. Чи змінюються характер, життєві цінності людей у результаті роботи над собою?
4. Які цінності допомогли автору досягти успіху в житті?

Сповідувані цінності та їх пріоритетність відображають характер людини. Вони можуть змінюватися протягом життя залежно від зміни життєвих потреб, обставин та віку. Що старшою стає людина, то більш важливими для неї стають високі, або вічні, цінності. Разом із цінностями формується та змінюється характер.

✓ Ключові ідеї параграфу



1. Виберіть із переліку те, що вважаєте найбільш важливим для людини. Чи можна віднести ці поняття до цінностей? Чому?

Дружба, взаєморозуміння і підтримка, виховання, освіта, розум, почуття гумору, самобутність, чесність, вдячність, відповідальність.



2. Визначте й запишіть на аркуші важливі для себе життєві цінності. Які з них ви віднесете до моральних цінностей?
3. Як моральні цінності можуть удосконалити ваш характер? Чому?
4. Як ви розумієте поняття *гідність людини*? Наведіть історії про гідність.
5. Які життєві цінності людини найбільше впливають на становлення її характеру? Яке місце посідає здоров'я в системі життєвих цінностей і чому?
6. Як формуються життєві цінності?
7. Прочитайте вислів нашого сучасника. Чи згодні ви з цією думкою? Чому?

Треба починати з цінностей. Ми цього не зробили. А треба починати з дитинства, щоб люди розуміли, які цінності визначають щасливе і хороше життя і добробут зараз.

(Євген Головаха, професор, заступник директора
Інституту соціології НАН України)

8. Як ви вважаєте, які цінності, скоріше за все, має на увазі автор вислову? Які цінності людство «вистраждало»?

Цінностей ми не можемо навчитися — цінності ми повинні пережити.
(Віктор Франкл, психолог, гуманіст)

Розділ 4

Соціальна складова здоров'я

Тема 1. Соціальне благополуччя. Соціальна компетентність

Ви дізнаєтеся про:

- ознаки міцної родини;
- чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні;
- шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С, стадії ВІЛ-інфекції;
- методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому та державному рівнях;
- основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу;
- значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ/СНІДу;

навчитися:

- наводити приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків;
- пояснювати вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я;
- ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки;
- оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях;
- протидіяти стигмації та дискримінації;

сформуєте навички

- поширення достовірної інформації про ВІЛ/СНІД у своєму середовищі;

відпрацюєте

- прийоми ефективного спілкування з дорослими й однолітками.



§ 19. Спілкування і стосунки



Один чоловік запитав у Сократа:

- Знаєш, що мені сказав про тебе твій друг?
- Почекай, — зупинив його Сократ. — Перш ніж щонебудь говорити, потрібно це тричі просіяти. Спочатку через сито правди. Ти впевнений, що це правда?
- Ні, я просто чув це.
- Значить, ти не знаєш, це правда чи ні. Тоді профільтруй через друге сито — сито доброти. Ти хочеш сказати про мого друга щось хороше?
- Ні, навпаки.
- Значить, — продовжував Сократ, — ти збираєшся сказати про нього щось погане, але навіть не впевнений у тому, що це правда. Спробуємо третє сито — сито користі. Чи вкрай необхідно мені почути те, що ти хочеш розповісти?
- Ні, в цьому немає необхідності.
- Отже, — підсумував Сократ, — у тому, що ти хочеш сказати, немає ні правди, ні доброти, ні користі. Навіщо тоді говорити?



1. Чи є ця історія про Сократа актуальною для сучасного світу? Чому?
2. До чого може призвести переказування неправдивої або неприємної інформації? Як це може вплинути на спілкування та стосунки людей?

Спілкування — це своєрідний міст між людьми, між групами людей, між окремими державами. Тому дослідження спілкування, практичне засвоєння правил спілкування — вкрай важливе для будь-якої людини.

Рівні спілкування

Визначають три основні рівні спілкування, які використовують люди у різних ситуаціях. Залежно від характеру людина в певній ситуації підсвідомо обирає певний рівень спілкування (схема 15, с. 110).

Схема 15



Який стиль спілкування переважає у вас: упевнений, пасивний, агресивний?

Якщо вами намагаються маніпулювати або нав'язують суперництво, скористайтеся порадою експертки й тренерки з ненасильницького спілкування Єви Рамбали: «У будь-якій ситуації не підкоряйтеся і не повставайте — бо ці обидві реакції дозволяють чомусь/комусь іззовні керувати вами. Обирайте третій шлях — робіть те, що вирішуете ви самі».

Стівен Кові обрав як критерії характеристики рівнів спілкування довіру й співробітництво та склав графік, зазначаючи на осях високий та низький рівні відповідних критеріїв (схема 16).

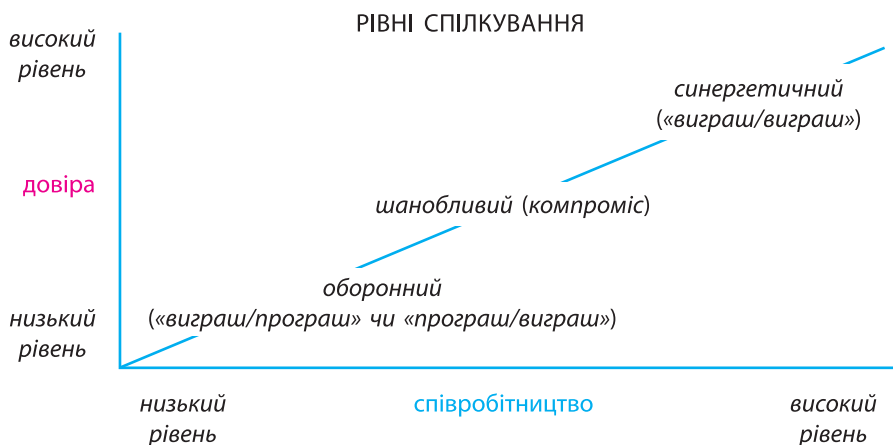
На перетині низького рівня довіри і співробітництва спілкування призводить до ситуації програшу однієї сторони і виграшу іншої. Рухаючись далі до середніх рівнів довіри і співробітництва, отримуємо ситуацію шанобливого компромісу, коли кожен з учасників чимось поступається заради уникнення напруження чи агресії.

Високі рівні довіри і співробітництва передбачають ситуації виграшу — *синергії* (від грец. synergos: syn — разом; ergos — діючий).

Кові писав, що синергія — це процес взаємодії, у якому ціле більше суми його частин.

Тож синергія — це сумарний ефект від взаємодії двох або більше факторів, що суттєво переважає ефект кожного окремого компонента у вигляді простої їх суми.

Схема 16



Як досягти найвищого рівня спілкування — синергії?

Навички ефективного спілкування

Спілкування, або комунікація, — це засіб впливу людей одне на одного вербально або невербально. При ефективному спілкуванні завжди є зворотній зв'язок — розуміння співрозмовниками одне одного.

Для ефективного спілкування необхідно застосовувати закони комунікації.

1-й закон: *важливо не те, що повідомляється, а те, що сприймається.*

Кажуть, що людина чує те, що хоче почути. У такому разі завдання співрозмовника — донести саме те, що він хоче донести.

Якщо інформація, яка повідомляється, проходить через систему оцінювання людини і сприяє підвищенню її самооцінки, — така інформація приймається людиною. В іншому випадку — інформація «відмітається».

2-й закон: *якщо вас не розуміють, то винні ви.*

Намагайтеся донести інформацію так, щоб вас зрозуміли правильно. Пам'ятайте, що інформація засвоюється залежно від того:

- що говорять — на 7 %;
- як говорять (емоційно/неемоційно, переконливо/непереконливо, щиро/нещиро, упевнено/неупевнено тощо) — на 38 %;
- як поведуться (зовнішній вигляд, поза, рухи) — на 55 %.

Ви набували навичок спілкування і на уроках, і поза школою, вам уже багато відомо про спілкування. Та комунікативні вміння, зокрема вміння вести діалог, виступати, варто вдосконалювати все життя.

Розглянемо метод ненасильницького спілкування, який запропонував американський психолог Маршалл Розенберг, вивчаючи конфліктні ситуації.

Основні ідеї цього методу:

- донести одне одному інформацію, необхідну для мирного вирішення конфліктів, — навчитися по-новому виражати себе;
- навчитися сприймати по-новому — чути інших і вирішувати конфліктні ситуації;
- будувати позитивні стосунки замість негативних.

Ознайомтеся із прийомами методу ненасильницького спілкування.

1. <i>Факт</i> — конкретна дія, яку ми спостерігаємо і яка на нас впливає	У бесіді перш ніж озвучувати поспішні висновки або звинувачення, слід навести та разом проаналізувати факти
2. <i>Почуття</i> — те, що ми відчуваємо стосовно того, що бачимо	Чесно та відверто пояснити, що ви відчуваєте, а не висловлювати образи
3. <i>Потреби</i> — цінності, які впливають на наші почуття в конкретній ситуації	Озвучте свої потреби та очікування, бо ваш співрозмовник не екстрасенс і не може прочитати ваші думки
4. <i>Прохання</i> — конкретні дії, які зроблять наше життя кращим	Не соромтеся просити про допомогу чи подарунок. Тоді ви матимете більше шансів отримати саме те, що очікуєте, а не якийсь не дуже приємний сюрприз. Використовуйте фрази: «я б хотів (хотіла) тебе попросити...», «міг (могла) б ти...», «мені буде дуже приємно, якщо ти...» В жодному разі не потрібно ставити співрозмовнику ультиматум або змушувати його щось робити
5. <i>Достатня і достовірна інформація</i> — це те, що вберігає від хибних суджень	Не накручуйте себе, не робіть хибних висновків через нестачу інформації. Вислухайте позицію співрозмовника. І звичайно ж, дайте йому можливість пояснити свій погляд на ситуацію

Ці конкретні поради допоможуть ефективно спілкуватися, вирішувати конфліктні ситуації, налагоджувати стосунки.



1. Перелічіть правила ефективного спілкування.
2. Яке значення у спілкуванні має зоровий контакт?

3. Як активно слухати співрозмовника?
4. Як невербально брати участь у бесіді?
5. Яких питань слід уникати у розмові з близькими та друзями?
6. Як гумор допомагає у спілкуванні?
7. Чому важливо стежити за жестикуляцією під час спілкування?
8. Говорять, що для кожної людини власне ім'я — найкраща музика у світі. Чи згодні ви з цією думкою? Чому?
9. Чи всяке спілкування веде до подальших стосунків?

Формування міжособистісних стосунків

Навички міжособистісного спілкування ми застосовуємо щодня від самого народження: для того, щоб вирішувати конфліктні ситуації, відстоювати свою точку зору й не піддаватися чужому впливу, і взагалі, співіснувати з іншими людьми в соціумі.

Кожна людина має особистий простір. І хоча нас ніхто не вчить того, наскільки можна наближатися до іншої людини, ми підсвідомо знаємо, на якій відстані зручніше говорити з близьким другом (близькою подругою), а на якій — із незнайомою особою (мал. 34).

Коло довіри (інтимне) (15–50 см)

Допускаються лише брати, сестри, батьки, лікарі, близькі друзі й родичі. Для цього кола характерні конфіденційність, спілкування тихим голосом, тактильний контакт. Вторгнення в інтимне коло в процесі спілкування може сприйматися співрозмовником, як замах на його недоторканність.

Особисте, або персональне, коло (0,5–1,2 м)

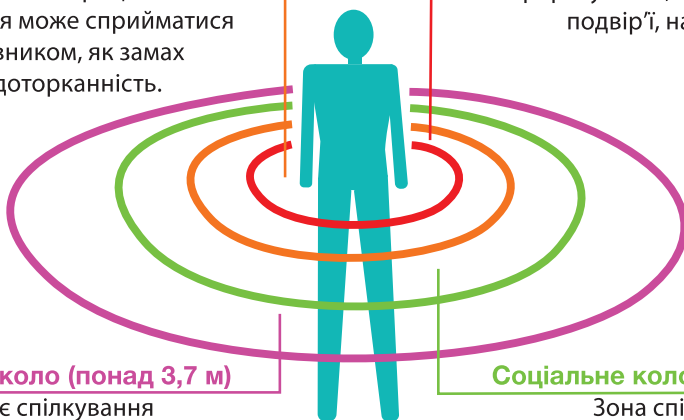
Для спілкування з друзями та однокласниками. Припускає тільки зоровий контакт. Ця дистанція зазвичай розділяє вас із іншими, коли ви спілкуєтеся на перерві у класі, на шкільному подвір'ї, на прогулянці.

Публічне коло (понад 3,7 м)

Передбачає спілкування з великою групою людей. Саме на такій відстані знаходяться лектор у лекційній аудиторії, артисти на спектаклі, музиканти на концерті.

Соціальне коло (1,2–3,7 м)

Зона спілкування під час уроку, на шкільних зборах, у ситуації, коли ви не дуже добре знаєте співрозмовника.



Мал. 34. Кола спілкування



1. Що значить тримати правильну дистанцію зі співрозмовником?
2. У яке коло спілкування потрапляють незнайомі люди?
3. Що робити, якщо у ваше особисте коло намагається вторгнутися неприємна вам людина?

У наші дні, особливо в місті, під час проїзду в громадському транспорті фізичні відстані скорочуються. Проте це не означає, що люди переходять в особисте коло спілкування одне одного. Багато людей відчувають дискомфорт від надмірного наближення інших саме через порушення меж певних кіл спілкування.



1. Визначте власне коло довіри. Для цього на аркуші паперу накресліть коло, у центрі позначте себе, навколо запишіть імена своїх близьких та друзів на відповідних відстанях за ступенем вашої довіри.
2. Подумайте, чому саме у такому порядку ви записали імена і чи потрібно щось змінити.



Ключові ідеї параграфа

Намалюйте в зошиті інтелект-карту особистих кіл спілкування, зазначте на ній стилі і рівні спілкування з конкретними людьми.



1. Наскільки важливе для вас спілкування. Чому?
2. Із ким вам цікаво спілкуватись і чому?
3. Зазначте, який стиль спілкування переважатиме в різних співрозмовників у ситуаціях з різними рівнями спілкування. Наприклад, при маніпулюванні один співрозмовник поводитиметься упевнено, а інший — той, ким маніпулюють, — пасивно.



4. Ппрацюйте в парах. Уявіть, що між вами та співрозмовником (співрозмовницею) скляна стіна. За допомогою лише жестів та міміки домовтеся про зустріч наступного тижня в конкретний час у конкретному місці.



5. Намалюйте символ ефективного спілкування.
6. Перелічіть навички ефективного спілкування.
7. Від чого і як залежить рівень сприйняття інформації?
8. Як слід доносити інформацію, щоб вас зрозуміли якнайкраще?
9. Стосунки із ким для вас у даний час найважливіші? Чому?



10. Подумайте, яких правил спілкування вам перш за все варто дотримуватися у розбудові важливих для вас міжособистісних стосунків?

- 11.** Про які прийоми ефективного спілкування йдеться у вислові відомого педагога Антона Макаренка: «Я став справжнім майстром лише тоді, коли навчився говорити “іди сюди” з 15–20 відтінками, коли навчився давати 20 нюансів на обличчі, в постаті і в голосі. Відтоді я не боявся, що хтось до мене не підійде або не почує від мене того, що треба?»



Моделювання

Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками

Попрацюйте у групах, у які вас об'єднає вчитель.

- 1.** Станьте в коло та по черзі продовжіть вислів:

Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене...
(наприклад: ...мені посміхаються).

Кожного разу так само по колу, але у зворотньому напрямку:

- Особливо мене дратує, що я...
- Мені буває соромно, коли я...
- Вірю, що я...
- Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це...
- Іноді люди не розуміють мене, тому що я...

2. Використовуючи прийоми методу ненасильницького спілкування, програйте ситуації з позитивним фіналом.

А. Батьки на тиждень заборонили вам користуватися комп'ютером. А у вас важливе завдання — за кілька днів підготувати проект, який передбачає пошук інформації, аналіз та обробку даних.

Б. Ви з друзями вирішуєте, що робити у вихідні. Одні пропонують відпочити на природі, інші — сходити в кіно чи в кафе, ще інші — взяти участь в екологічній акції.

В. Ви радитеся з однокласником (однокласницею), чи запрошувати на вечірку новенького. Ви ще не встигли познайомитися з ним і не знаєте, чого від нього чекати.

Г. У вас виник конфлікт із вчителькою через забутий зошит. Вчителька не дозволила працювати на окремих аркушах і поставила вам двійку за роботу на уроці.

У вирішенні ситуацій скористайтеся навичками ефективного спілкування:

- «читайте» та самі використовуйте невербальні сигнали (див. додаток, с. 183);
- дотримуйтеся меж особистого простору;
- активно слухайте.

§ 20. Цінність родини

Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя



За результатами дослідження, що проводилося в одній із соціальних мереж, серед українців вікової групи 15–17 років 58 % вказали, що головним у житті є сім'я та діти. Інші більше сконцентровані на саморозвитку, освіті, кар'єрі, облаштуванні життя.



Чому б ви надали перевагу, якби брали участь у цьому опитуванні?

У відкритій і благополучній родині усі спілкуються одне з одним, завжди чесні та готові на поступки або навіть на самопожертву заради рідної людини чи інтересів родини в цілому.

У міцних сім'ях визнають та підтримують кожную особистість, враховуючи її інтереси та вподобання, з повагою ставляться до потреб і запитів кожного. Родина визнає право на друзів і поважає їх. Узагалі відчуття родини-команди, родини — групи однодумців — це найвищий прояв її цінності.

Буває, що родина зовні благополучна: батьки працюють, виконують елементарні сімейні обов'язки, діти слухняні, постійно зайняті в школі, секціях, сидять в Інтернеті тощо.

Та ось трапилася неординарна подія — донька пізно ввечері не повернулася додому, її телефон не відповідає. І виявилось, що ніхто з сім'ї не знає, де вона може бути, хто її друзі, номери їхніх телефонів, де вони живуть. Та й взагалі, кожен із них нічого не знає про інших членів родини. Наче вони не близькі люди, не сім'я, а просто кілька людей, що живуть під одним дахом. Без сварок чи з'ясування стосунків, але й без душевного тепла, взаємної підтримки. Вони не проводять разом дозвілля, не переймаються проблемами одне одного, у них відсутні спільні інтереси, немає теплих спільних спогадів... і за таких обставин не буде й щасливого спільного майбутнього.

Ефективна комунікація — це найголовніша запорука й гарантія міцної та здорової родини.



Чи можна сказати, що в четвертому абзаці йдеться про благополучну сім'ю? Чому? Які обов'язкові ознаки міцної родини (мал. 35) відсутні?



Мал. 35

Останнім часом у європейських родинах часто планують виховувати одну дитину, а дехто й взагалі зорієнтований жити «чайлд-фрі» — без дітей. Сучасна молодь не цурається цивільних шлюбів.

Кожному доведеться для себе визначитися зі ставленням до сімейного життя, зробити вибір на користь того чи іншого рішення.

Дослідженням «Шлюб, сім'я та дітородні орієнтації населення України» Інституту демографії та соціальних досліджень Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка встановлено, що на першому місці в українців:

- сім'я — так відповіли 90 % жінок і 80 % чоловіків;
- діти — так вважають 80 % жінок і 60 % чоловіків.

Далі в рейтингу цінностей: друзі, релігія, хобі, політика та дозвілля.

Ранні шлюби втратили популярність, про це свідчить те, що українці надають перевагу одруженню після 25 років. Крім того, 86 % українців висловлюються за один шлюб на все життя.

Отже, сучасні молоді люди налаштовані на відповідальний зареєстрований неранній і єдиний шлюб. Вони готуються до спільної відповідальності за майбутнє сім'ї та виховання дітей.



- Охарактеризуйте свою родину за правилом 5–3–1:
 - п'ять слів про вашу родину;
 - три найбільш пам'ятні сімейні події;
 - головна цінність вашої родини.
- Розгляньте малюнок 36. Пригадайте міжнародні та українські свята, присвячені родині.



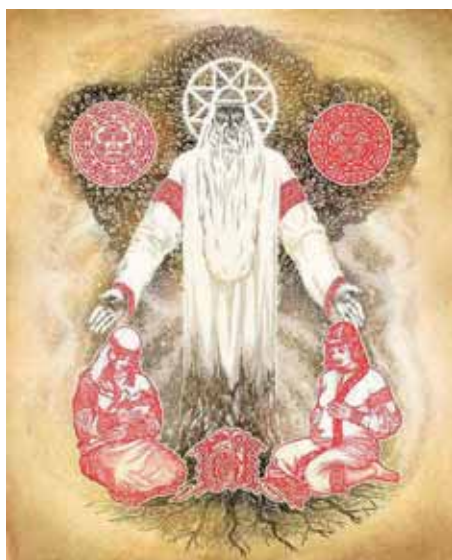
Мал. 36. Дні, присвячені родині



Ще в дохристиянський період родинно-побутова культура наших предків відзначалася особливою духовністю, була тісно пов'язана з міфологією. Давні українці вважали сім'ю і рід святинею, виховання дітей — святим обов'язком батьків. Людину, що не знає історії свого роду, вважали безрідною.

Серед головних богів, яких шанували язичники, — Рід і Рожаниці. Рід — бог, пов'язаний із творінням і народженням. Рожаниці — давньоруські першобогині, покровительки роду, сім'ї, домашнього вогнища.

З давніх-давен українці підносили союз чоловіка і жінки майже до рівня святині. Богиня любові, покровителька родини Лада своїм ім'ям свідчить про лад у сім'ї як найвищу цінність.



Мал. 37. М. Кулешов. Рід



Мал. 38. М. Кулешов. Лада



Прочитайте текст статті 51 Конституції України та коментар до неї. Дайте відповіді на запитання.

1. У чому полягає рівність прав та обов'язків подружжя в сім'ї?
2. Яким Кодексом, перш за все, регулюються питання сім'ї та шлюбу в Україні?

Стаття 51 Конституції України

- Шлюб ґрунтується на вільній згоді жінки і чоловіка. Кожен із подружжя має рівні права і обов'язки у шлюбі та сім'ї.
- Батьки зобов'язані утримувати дітей до їх повноліття. Повнолітні діти зобов'язані піклуватися про своїх непрацездатних батьків.
- Сім'я, дитинство, материнство і батьківство: охороняються державою.

Коментар

Вільна згода чоловіка і жінки передбачає, що ніхто із них не може бути примушений до укладення шлюбу.

Рівні права і обов'язки чоловіка і жінки у сімейних відносинах забезпечуються чинним законодавством, перш за все Сімейним кодексом України. Рівність жінки і чоловіка полягає в тому, що вони мають однакові за кількістю і змістом права та обов'язки (стаття 7. *Загальні засади регулювання сімейних відносин*, пункт 6. *Жінка та чоловік мають рівні права і обов'язки у сімейних відносинах, шлюбі та сім'ї*). Батьки зобов'язані утримувати своїх неповнолітніх дітей. Так, питання виховання дітей та інші подібні вирішуються подружжям спільно (глава 15. *Обов'язок матері, батька утримувати дитину та його виконання*; стаття 180. *Батьки зобов'язані утримувати дитину до досягнення нею повноліття*). Кожен із подружжя має право на вільний вибір занять, професії і місця проживання (стаття 21).

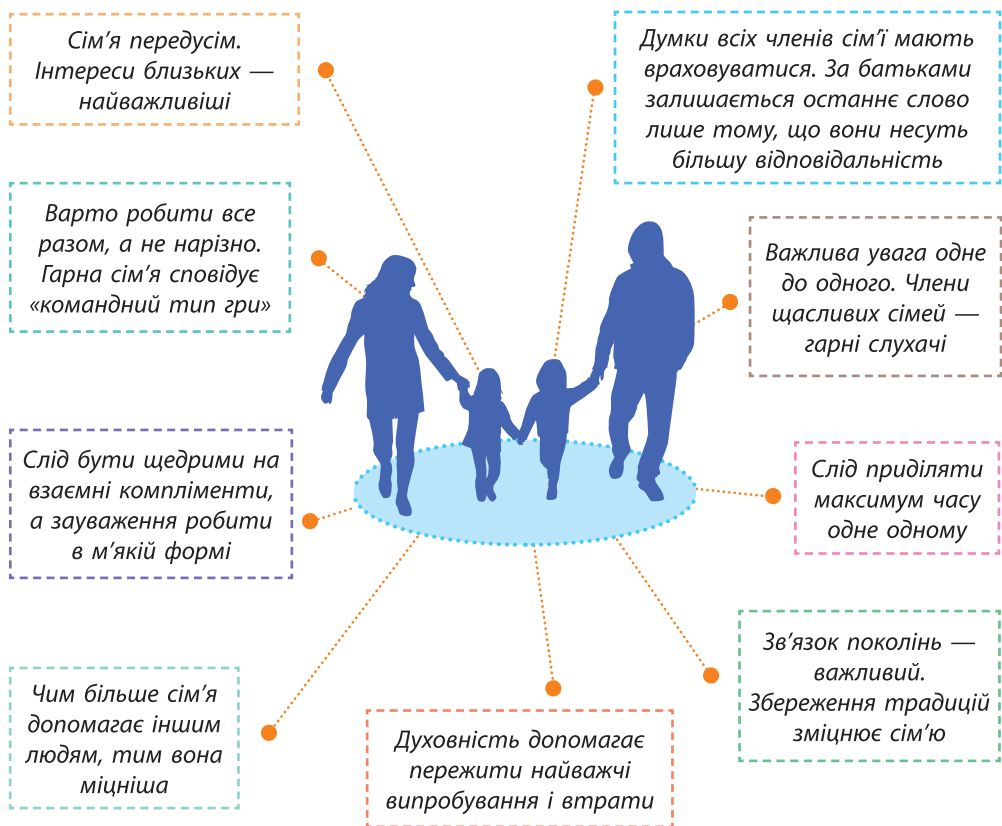
Держава виявляє піклування про сім'ю шляхом створення і розвитку широкої мережі пологових будинків, дитячих ясел і садків, шкіл-інтернатів та інших дитячих закладів, організації і вдосконалення служби побуту та громадського харчування, виплати допомоги в разі народження дитини, надання допомоги і пільг самотнім матерям і багатодітним сім'ям, а також інших видів допомоги сім'ї.

(За матеріалами сайту «Право України»)

Не може бути загальних чи однозначних сімейних правил та одного для всіх рецепта родинного благополуччя. Адже всі люди унікальні, дотримуються різних традицій, мають різні характери. Шлюб дає можливість здійснити позитивні зміни в житті обох із подружжя, доповнити життя одне одного чимось новим і важливим.



Прочитайте поради про те, як зміцнити сім'ю (мал. 39). Наведіть приклади реалізації цих порад у знайомих вам сім'ях чи в родинах із літературних творів, фільмів.



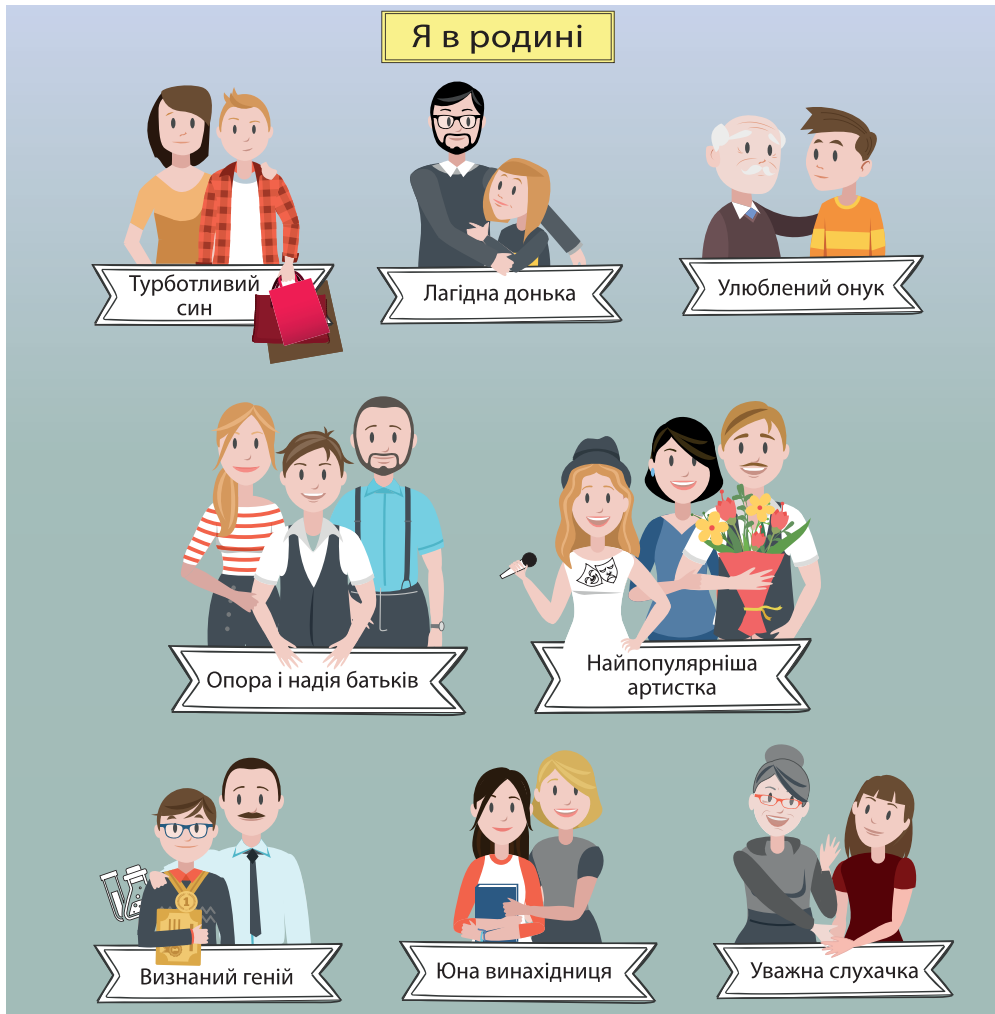
Мал. 39. Як зміцнити сім'ю

Щаслива родина забезпечує людину практично на кожному щаблі піраміди потреб: від потреб безпеки та фізіологічних до потреб особистісних та самореалізації.

Саме родина вперше в житті дає людині відчуття приналежності до групи людей, об'єднаних і кровними, й емоційними зв'язками, які дарують любов і забезпечують психологічний комфорт.

Міцна родина допомагає людині самореалізуватись, прожити щасливе й успішне життя.

✓ Ключові ідеї параграфа



1. Назвіть загальноприйняті родинні цінності.

2. Перелічіть ознаки міцної родини.

3. Поясніть роль родини в задоволенні ваших потреб.



4. Яке місце у ваших колах спілкування посідає родина? Чому?

5. Чи існують у вашій родині сімейні традиції? Які?



6. Створіть, можливо за допомогою онлайн-сервісів, генеалогічне дерево свого роду.



7. Знайдіть інформацію про сімейні традиції інших народів, країн. Проаналізуйте ці традиції з позицій гендерності, дотримання прав людини, Конвенції ООН про права дитини.

§ 21. Репродуктивне здоров'я молоді



У Європейському регіоні Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) існує багато проблем у галузі сексуального здоров'я, наприклад зростання рівня поширення ВІЛ та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), небажані підліткові вагітності та сексуальне насильство. Робота з дітьми та молоддю є ключовою умовою загального зміцнення сексуального здоров'я. З метою розвитку позитивного і відповідального ставлення до сексуальності юнаки і дівчата мають знати про її ризики. Тільки таким чином їхня поведінка стане більш відповідальною як щодо самих себе, так і стосовно оточуючих.

(«Стандарти сексуальної освіти в Європі»)



Стан репродуктивного здоров'я багато в чому залежить від того, наскільки відповідально людина ставиться до способу життя взагалі.



Репродуктивне здоров'я



Проаналізуйте визначення репродуктивного здоров'я. Поясніть, як ви розумієте це поняття.

- **Репродуктивне здоров'я** — це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя на всіх рівнях, що стосуються процесів репродуктивної системи. Це важлива складова загального здоров'я кожної людини, кожної родини і суспільства в цілому.
(За матеріалами ВООЗ)

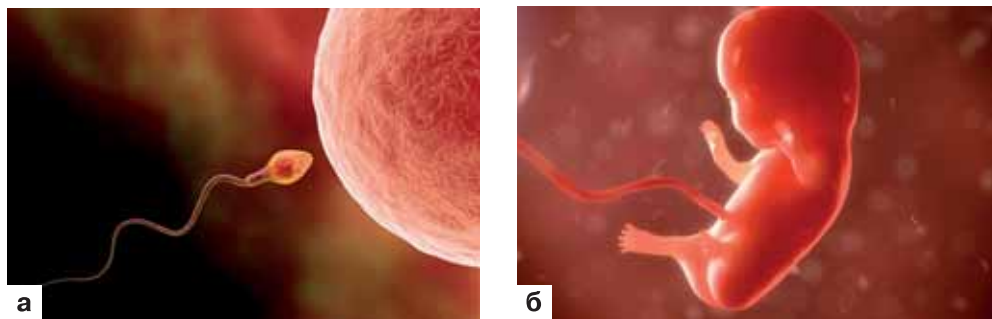
- **Репродуктивне здоров'я** — це стан повного благополуччя у всіх сферах, що стосуються репродуктивної системи, її функцій і процесів, включаючи відтворення потомства і гармонію в психосоціальних відносинах сім'ї.
(За матеріалами ООН)

- **Репродуктивне здоров'я** — це можливість зачати, виносити й народити здорову дитину.

(З підручника «Основи здоров'я» для 8 класу)

У цьому параграфі ми пропонуємо вам ознайомитися з інформацією про проблеми, які пов'язані з формуванням репродуктивної системи людини, порадимо, куди можна звернутись, якщо ви занепокоєні станом свого здоров'я або хочете дізнатися більше про те, як його зберегти.

На уроках біології ви вивчали будову і функції репродуктивної системи людини, будову чоловічих та жіночих статевих клітин, питання запліднення та онтогенезу (мал. 40).



Мал. 40: а) чоловіча й жіноча статеві клітини; б) плід в утробі

Напевне, ви вже достатньо свідомі того, що не кожна людина готова реалізувати репродуктивну функцію в певний момент через велику кількість обставин різного характеру. Наприклад, через такі обставини, як ступінь готовності взяти відповідальність за народження і подальше виховання дитини, матеріальні можливості, стан здоров'я й екології.

Досить високий відсоток юнаків і дівчат за даними медичних обстежень мають низький рівень репродуктивного здоров'я, тобто для багатьох складно або й узагалі неможливо зачати, виносити і народити дитину.

Планування вагітності — це невід'ємна частина культури здоров'я сучасної людини. Адже народження і виховання дитини — серйозна відповідальність, і неповнолітнім батькам вкрай складно забезпечити оптимальні умови для виховання дитини самотійно.

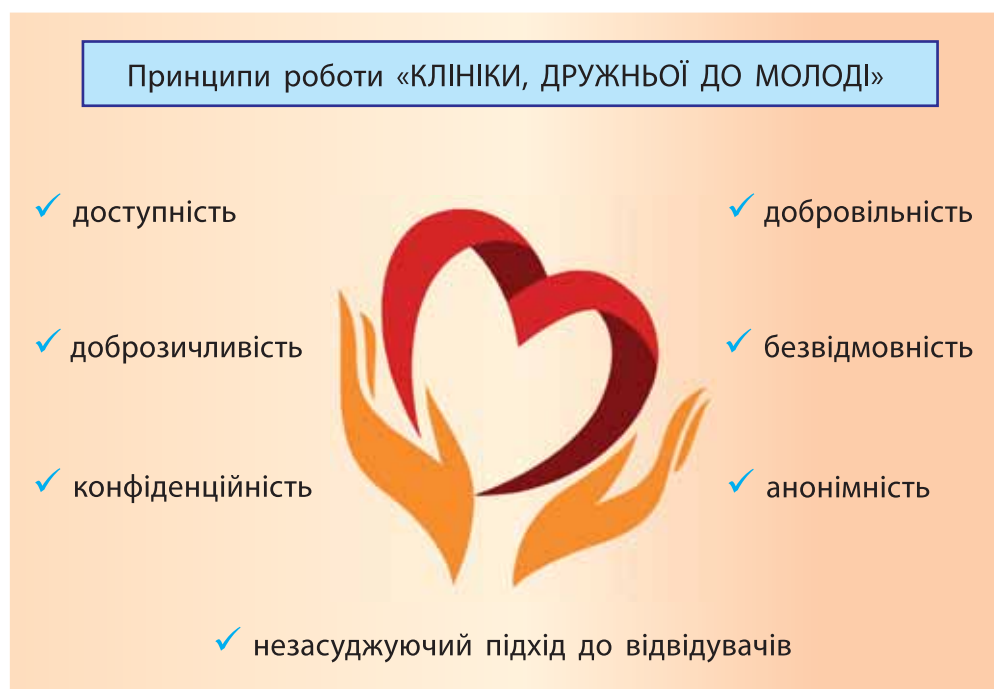


Пригадайте, як слід поводитися підлітку в разі загрози сексуального насильства. Чому про це важливо говорити?

На жаль, у юнацькому віці до статевих стосунків часто спонукають не кохання і бажання створити сім'ю, а зовсім інші мотиви.

У сучасному світі людям, зокрема й підліткам, кожного дня доводиться стикатися з потоками різноманітної інформації, і далеко не завжди вона правдива і корисна. Часто ЗМІ, соціальні мережі та телеіндустрія подають інформацію, яка спотворює бачення і розуміння кохання, штовхає людину до порушення свого інтимного простору. Молоді люди хизуються своїми зовнішніми даними в соціальних мережах, не вбачають небезпеки у випадкових статевих стосунках, що призводить до негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я.

В Україні функціонують центри репродуктивного здоров'я населення, в яких є відділення медико-психологічної допомоги підліткам та молоді — «Клініки, дружні до молоді». Саме вони надають не тільки медичну, а необхідну психологічну допомогу (мал. 41).



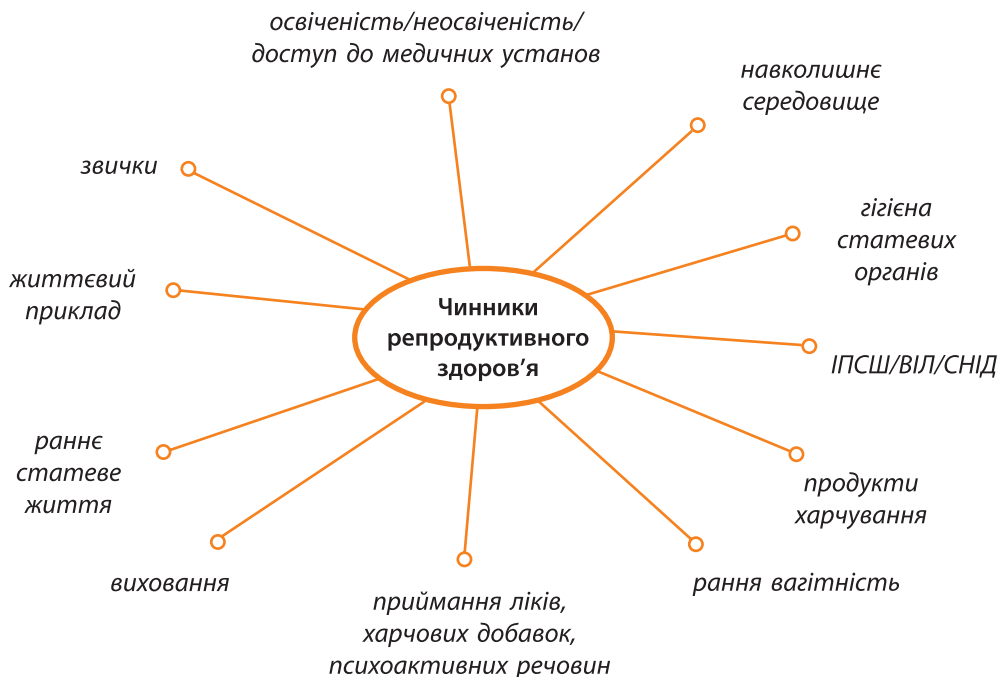
Мал. 41

Лікарі та співробітники таких клінік надають юнакам та дівчатам інформацію щодо збереження репродуктивного здоров'я, консультують з питань безпечної статевої поведінки та з питань контрацепції. Тут проводять тренінги, організують групові лекції та індивідуальні бесіди з підлітками, юнаками і дівчатами з питань статевого виховання, профілактики небажаної вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом, збереження репродуктивного та сексуального здоров'я, підготовки до створення сім'ї.



Проаналізуйте чинники репродуктивного здоров'я (схема 17). Згадайте приклади негативних наслідків їх дії з життя ваших знайомих чи героїв (героїнь) літературних творів, фільмів.

Схема 17



Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні



Ознайомтеся з текстами наукових статей.

1. ...Унаслідок зниження народжуваності в Україні спостерігається зменшення кількості підлітків віком 15–17 років, які складають репродуктивний потенціал нашої країни. Саме ці юнаки і дівчата в найближчий час будуть визначати приріст населення.

Статистичні дані свідчать, що до 30% сімей страждають бездітністю, причому 40% із них — через безплідність чоловіка. Крім того, молодь, яка вступає в ранні статеві зв'язки, збільшує ризик безплідності, що спричиняється абортами, запальними та інфекційними захворюваннями статевої системи.

Серед дівчат 15–17 років майже 8% страждають на запалення жіночих статевих органів, які в основному є ускладненням після штучного переривання вагітності. 75% вагітностей у ранньому віці закінчуються перериванням. На 100 народжуваних припадає 101 аборт. Сексуальна поведінка на цьому етапі носить характер переважно сексуального експериментування, що може закінчитися як у цілому позитивними для подальшої дорослості, так і негативними, психотравмуючими, шкідливими, важко-коригованими наслідками, як це, на жаль, часто буває.

2. Експерти ВООЗ наголошують, що хвороби в підлітковий період можуть спричиняти глибокі порушення репродуктивного здоров'я в подальшому. Значний вплив на репродуктивне здоров'я молоді має її репродуктивна поведінка. До факторів, які мають значний вплив на останню, належать пропаганда сексуального насильства, значне поширення шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії), страх не знайти або втратити роботу та фінансова залежність від батьків.

(З медичного порталу «Здоров'я України»)



1. Які тенденції в галузі репродуктивного здоров'я молоді України спостерігаються протягом останніх років?
2. Як стан репродуктивного здоров'я молоді впливає на зміни населення України? Чому?
3. Як ви розумієте поняття *репродуктивна поведінка*?
4. Які захворювання призводять до зниження рівня репродуктивного здоров'я? Які причини цих захворювань?
5. Чому репродуктивне здоров'я молоді, зокрема й ваше, впливатиме на подальше життя країни?
6. Які ризики ранніх статевих стосунків для дівчат? Які — для хлопців?

Негативні наслідки ранніх статевих стосунків

На уроках основ здоров'я в 7–8 класах ви обговорювали вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я, аналізували наслідки ранніх статевих стосунків для юнаків і дівчат.



Зверніть увагу на такі дані:

У всьому світі щорічно здійснюється 50 млн абортів, 10 % із них припадає на пацієнток віком 15–19 років.

(Зі статті доктора мед. наук, проф. І. Б. Вовк
«Сексуальна та репродуктивна поведінка підлітків»)

- Як ви вважаєте, чому 10 % абортів припадає на юних пацієнток?

Як не допустити негативних наслідків ранніх статевих стосунків? У першу чергу це залежить від вашого ставлення. Вступ у статевий зв'язок має бути свідомим рішенням, яке ви прийняли разом із близькою й дорогою для вас людиною. Статевий акт має відбуватися без уживання алкоголю чи інших психоактивних речовин, бути безпечним, захищеним. У житті підлітків і молоді секс присутній, проте інформацію щодо нього молоді люди часто отримують не з достовірних джерел, а від однолітків, і ця інформація не завжди правильна, а іноді й шкідлива. Краще звернутися до «Клініки, дружньої до молоді», якщо у вас склалися довірливі стосунки з батьками, звісно, варто поговорити з ними. Крім того, в школах, підліткових клубах організовують спеціальні зустрічі з фахівцями. На цих зустрічах можна отримати відповіді на питання, які вас можуть хвилювати в цей період життя.

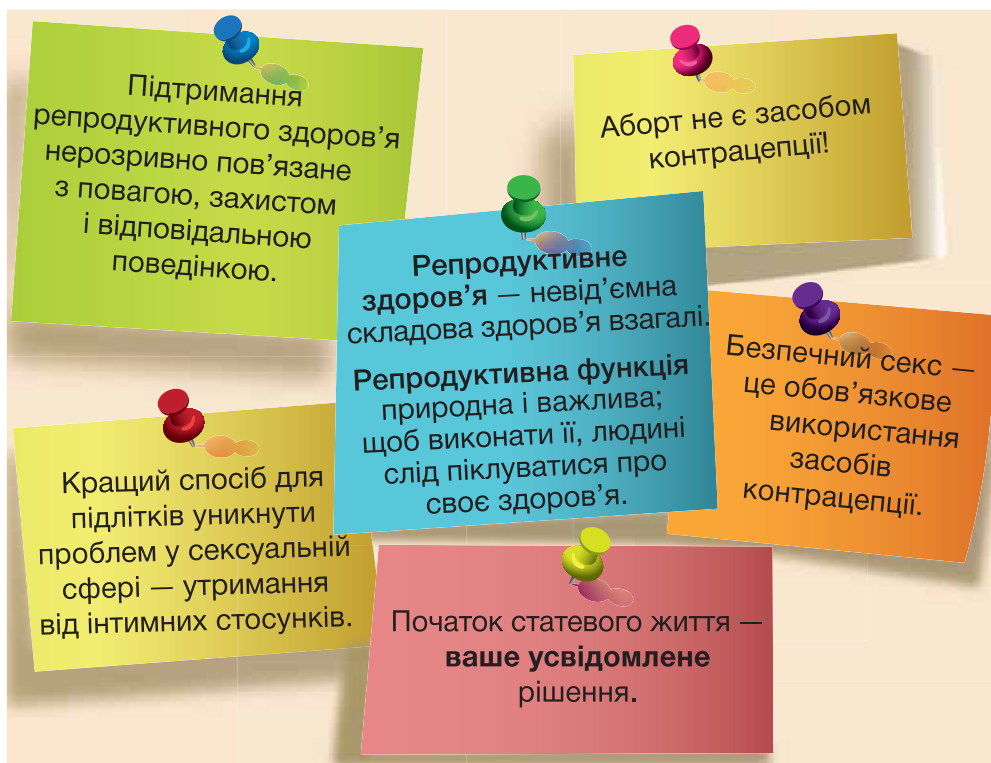
Досвід зарубіжних країн свідчить, що доступність засобів контрацепції, які дають можливість запобігти небажаній вагітності, суттєво знижує ризики для молоді. Ці засоби необхідні тим, хто веде статеве життя, але ще не готовий мати дитину. Кожен із засобів контрацепції має певні переваги й недоліки, які відомі фахівцям. Щоб вибрати підходящий, необхідно порадитися з лікарем.

Психоактивні речовини та вроджені вади

Через негативні наслідки ранніх статевих стосунків, інфекції та вживання психоактивних речовин виникає ризик народження дитини з вродженими вадами або навіть смерті немовляти. Це дуже страшні наслідки.

Щоб дитина народилася здоровою, плануючи вагітність і під час неї жінка має раціонально харчуватися, вживати достатньо вітамінів, утримуватися від куріння і вживання алкоголю. Чоловік, який хоче мати дитину, також має приділити особливу увагу стану свого здоров'я.

✓ Ключові ідеї параграфу



1. Назвіть чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні.
2. Наведіть приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків.
3. Охарактеризуйте стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні.
4. Як поінформованість про засоби контрацепції допоможе уберегтися від захворювань та небажаної вагітності?
5. Чим негативна сексуальна поведінка (ранній початок сексуального життя, нерозбірливість у виборі партнерів тощо) загрожує майбутньому сімейному життю?
6. Що ви порадите другу (подрузі), якщо в соціальній мережі хтось намагається нав'язати йому (їй) надто інтимні теми для спілкування та запрошує зустрітися «в реалі»?
7. Знайдіть інформацію про «Клініки, дружні до молоді», соціальні центри, у яких можна отримати анонімну безкоштовну кваліфіковану допомогу медичного, психологічного, соціального та юридичного характеру.

§ 22. Індивідуальний захист від ВІЛ-інфекції/СНІДу, гепатитів В і С



Минулого тижня помер мій побратим. Спортсмен, лідер, розумний і товариський хлопець. Зовсім ще молодий, адже йому щойно виповнилося 28. Хто міг би подумати, що людина, яка веде здоровий спосіб життя, не курить, слідує за своїм харчуванням, через захворювання печінки може назавжди залишити кохану дружину і сина?

А сталося так, що майже 6 років тому на альпіністських змаганнях в Азії він отримав кілька глибоких порізів, тоді багато хто подряпався на скелях. Одразу не обробив рани антисептиком, бо треба було дертися вище. А повернувшись додому, не звернув увагу на симптоми, бо знову мав тренуватися й у нього не було часу на, як йому здавалося, дрібниці. Та згодом виявилось, що через поріз мій друг заразився гепатитом С, — у тих країнах це досить поширена інфекція. Два роки тому він дізнався, що хворий на рак печінки. Важко було в це повірити, адже таке захворювання частіше буває в людей із груп ризику: алкоголіків, наркоманів. Товариш довго лікувався, та чомусь його організм відмовився одужувати, вже було пізно.

Виявляється, такі інфекції, як ВІЛ, гепатити В і С, — підступні. Вони можуть загрожувати й людям, які ведуть звичайний, порядний спосіб життя, а не лише тим, хто належить до груп ризику.

(З допису в блозі)

Жоден із нас не може бути абсолютно убезпечений від інфікування ВІЛ, гепатитами В і С. Це звучить дуже жорстоко, але впадати у відчай не варто. Відомо, що ВІЛ розмножується в білих кров'яних тільцях — лімфоцитах та інших клітинах організму. Тобто він присутній в усіх біологічних рідинах. Проте його кількість у крові, лімфі, виділеннях статевих органів, спермі, мочі, сльозах, слині, поті, а також у грудному молоці різна. Так, концентрація вірусу незначна в поті, слині та сльозі. І звичайно, найвища вона у крові.



Чи можна заразитися ВІЛ-інфекцією під час рукостискання, дружнього поцілунку; у місцях загального користування, у басейні? Чому?

Що відбувається з людиною та її організмом після інфікування ВІЛ? Самотужки визначити інфікування за симптомами неможливо, бо вони мають загальний характер для багатьох хвороб, починаючи зі звичайної застуди. Тому за найменшої підозри на можливе інфікування (у разі згвалтування, незахищеного сексу, вживання наркотиків, користування нестерильними медичними інструментами чи манікюрним приладдям) необхідно звертатися до медичних установ. Про це далі в параграфі.

В організмі людини ВІЛ-інфекція має три стадії розвитку з різними симптомами або взагалі без них. Вилікуватися від ВІЛ-інфекції неможливо, але зупинити розвиток хвороби можна й саме на початковій стадії (мал. 42).

Три стадії ВІЛ-інфекції

Початкова стадія («період вікна», інкубаційний період) — від інфікування ВІЛ до перших симптомів. Цей період може тривати від кількох днів до кількох тижнів чи місяців.

Ознаки:

розлади шлунково-кишкового тракту (судоми шлунка, нудота або блювота, діарея);
збільшення лімфатичних вузлів на шиї, у паховій ділянці та в паху;
лихоманка, головний біль;
біль у м'язах і суглобах;
висипи на шкірі;
ангіна;
схуднення.

Установча (безсимптомна) стадія — може перебігати без прояву ознак або зі слабкими проявами.

Лікар може підозрювати ВІЛ-інфекцію за умови перерахованих вище ознак та додатково за такими ознаками:

замішання людини;
труднощі з концентрацією уваги;
втома;
сухий кашель;

задишка;
зміни в структурі нігтів;
нічні потовиділення;
біль при ковтанні;
повторні спалахи герпесу, молочниці;
поколювання, нечутливість і слабкість у кінцівках.

ВІЛ-позитивні діти часто мають уповільнення фізичного розвитку, підвищену збудливість.

Стадія СНІДу.

Усі перераховані вище ознаки загострюються, ослаблюється імунна система — організм втрачає здатність боротися з будь-якими інфекціями. У випадку захворювання, навіть на звичайну застуду, лікування практично не дає результатів і хвороба призводить до смерті.

Мал. 42

Умови і шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С

На сьогоднішній день відомо кілька різновидів гепатиту. Найбільш небезпечні гепатити В і С. Віруси гепатиту передаються в основному через кров і спричиняють запалення печінки.

Гепатит В перебігає досить гостро, але за надання медичної допомоги закінчується без ускладнень через кілька місяців. Проте у 10 % хворих хвороба переходить у хронічну стадію, яка протікає хвилеподібно, з періодичними загостреннями. Клітини печінки гинуть, заміщуються сполучною тканиною, поступово розвивається цироз чи рак печінки.

Для профілактики гепатиту В застосовується вакцинація, що проводиться у три етапи. Перший — уже в перші дванадцять годин життя немовляти, потім у місяць та півроку.

Гепатит С називають «убивцею на м'яких лапах», бо він перебігає не так гостро, як гепатит В. Проте у хронічний процес переходить 30–70 % випадків, а цироз печінки розвивається у 10–30 % хворих.

Симптоми гепатиту дуже схожі на симптоми ВІЛ-інфікування: втома, суглобові і м'язові болі, втрата апетиту, нудота, блювота, свербіж шкіри й підвищення температури, потемніння сечі і знебарвлення калу, біль у правому підребер'ї.



Пригадайте, як можна заразитися гепатитами В і С.

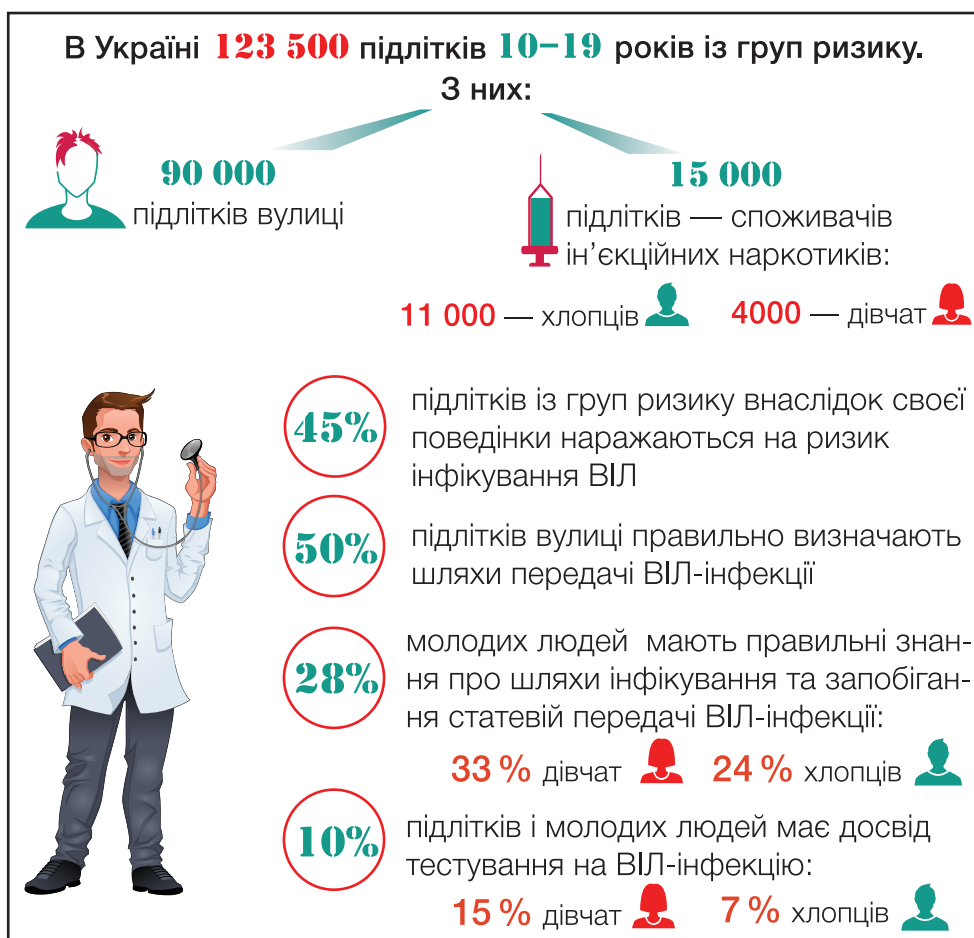
Як уникнути зараження гепатитами В і С

- Зробити повний курс щеплення проти гепатиту В.
- Обов'язково обробляти дезінфікуючими засобами будь-які рани, порізи, виразки.
 - При сексуальних контактах користуватися презервативом.
 - Не користуватися чужими засобами особистої гігієни: станками для гоління, зубними нитками та щітками, манікюрними ножицями тощо.
 - У разі рішення зробити татування чи пірсинг переконатися у стерильності інструментів і відповідній підготовці майстра.

Безпечна поведінка — запорука уникнення інфікування ВІЛ, гепатитами В і С. Кожному потрібно застосовувати свої знання про ВІЛ-інфекцію/СНІД та гепатити В і С завжди в будь-якій ситуації.



Проаналізуйте інфографіку за даними Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) (мал. 43). Дайте відповіді на запитання (с. 133).



Законодавством України визначено, що підлітки, починаючи з 14 років, мають право на отримання послуг дотестового консультування та тестування на ВІЛ-інфекцію анонімно та без згоди батьків.

Найкращі місця для проведення тесту на ВІЛ-інфекцію на думку молоді:



СНІД-центр



кабінет довіри



«Клініка, дружня до молоді»



громадська організація

Мал. 43



1. Яка частка (%) хлопців і дівчат вашого віку добре обізнана про шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С? Як знання про шляхи інфікування можуть згодитися підліткам і молоді?
2. Які шляхи інфікування є спільними для ВІЛ, гепатитів В і С?
3. На що наражаються молоді люди, які нехтують правилами безпечної сексуальної поведінки?
4. Чому гепатит С називають «убивцею на м'яких лапах»?
5. Як захищені права ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД в Україні та в європейських країнах?
6. Чому не варто допускати самостигмації та приховувати інформацію про свій ВІЛ-позитивний статус від сім'ї, друзів, лікарів? Як можуть відреагувати близькі люди на повідомлення про інфікування ВІЛ, гепатитами В і С? Чому?
7. Які страхи можуть заважати людині звернутися до медичної установи та відкрито визнати свій ВІЛ-статус?
8. Куди можуть звернутися підлітки для тестування на ВІЛ?

Із дискримінацією стикається більшість ВІЛ-позитивних та хворих на СНІД людей. На жаль, наше суспільство ще не цілком готове ставитися до таких людей толерантно. Хоча більшість із нас знають, що спілкування з ВІЛ-позитивними є безпечним за дотримання певних правил, проте дуже часто уникають цього спілкування. Дізнавшись про ВІЛ-позитивний статус людини, навіть близькі друзі й рідня можуть припинити спілкування з нею.

Самостигмація — неприйняття себе, небажання вірити в те, що трапилося, страх повідомити про свою хворобу родині, друзям і близьким, відмова від звернення до медичних установ.

Вам уже відомо про шляхи інфікування ВІЛ та про те, які страхи щодо нього є обґрунтованими, а які виникають через необізнаність. Отримайте більше інформації й про гепатит С, ознайомившись із таблицею.

Запитання	Факт
Чи передається гепатит С статевим шляхом?	Статевий шлях передачі вважається малоймовірним для подружжя. Ризик зараження збільшується при випадкових зв'язках без засобів захисту, особливо при пошкодженні слизової з кровотечею.
Чи передається гепатит С через поцілунок?	Ризик низький, оскільки в слині навіть дуже хворої людини присутня мінімальна кількість вірусу.
Чи передається гепатит С дитині від матері?	Під час вагітності через плаценту вірус не передається, але під час проходження через родові шляхи дитина може бути заражена, проте це трапляється лише у 5% випадків.



За допомогою інфографіки (мал. 44) розкажіть про те, як убезпечитись від інфікування ВІЛ, гепатитами В і С.



Мал. 44

Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С

Визначити наявність у людини ВІЛ-інфекції чи гепатитів В і С за зовнішніми ознаками неможливо.

У світі на поточний момент:

240 млн людей мають хронічну інфекцію гепатиту В;

150 млн людей мають хронічну інфекцію гепатиту С.

Тести на ВІЛ-інфекцію та гепатити В і С можна зробити в поліклініці за місцем проживання та в спеціалізованих діагностичних центрах, СНІД-центрах (див. додаток, с. 184).

Тест на гепатит С проводиться за допомогою спеціальних реактивів.

Результати тесту повідомляють **тільки особисто**. Тестування в офіційних центрах — **безкоштовне**.

Якщо сталася ризикована ситуація і є необхідність зробити тест на ВІЛ-інфекцію, зважте на так званий «період вікна» — часовий проміжок у кілька тижнів із моменту можливого зараження, коли важко визначити наявність ВІЛ-інфекції, бо організм ще не виробив відчутну для тест-систем кількість антитіл до ВІЛ. В українських діагностичних центрах використовують тести з різними «періодами вікна», тому навіть при першому негативному результаті необхідно повторити тест — час уточніть у лікаря. Слід зазначити, що за наявності гепатиту В чи С результат тестування на ВІЛ-інфекцію також може бути позитивним. Тому результат слід перевірити більш ретельно.



Всесвітній день боротьби з гепатитом відзначається 28 липня — у день народження американського вченого Баруха Бламберга (1925–2011), який у 1965 р. відкрив вірус гепатиту В.



Попрацюйте в парах. Розгляньте подані на цій сторінці плакати ВООЗ, присвячені Всесвітньому дню боротьби з гепатитом. Запропонуйте свій варіант плаката на тему боротьби з гепатитом.

✓ Ключові ідеї параграфа

- Шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С — це не тільки ризикова поведінка.
- ВІЛ-позитивна людина може прожити довге життя, якщо вчасно почати лікування.
- Права людей, які живуть із ВІЛ-інфекцією/СНІДом, гарантуються державою.
- Достовірна і доступна інформація про ВІЛ-інфекцію/СНІД, гепатити В і С допоможе уникнути стигмації та дискримінації людей, які живуть із цими інфекціями.
- У разі ризикованих ситуацій обов'язково проходите тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С.



1. Перелічіть шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С.
2. Назвіть методи профілактики інфікування ВІЛ і гепатитами В і С на особистому рівні.



3. Що для вас особисто є формулою індивідуального захисту від інфікування ВІЛ, гепатитами В і С?

4. Опишіть три стадії ВІЛ-інфекції. На якій із них необхідно розпочати лікування для досягнення найкращого результату?



5. Попрацюйте в групах. Оцініть ситуації. У яких із них ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С високі? Як уникнути інфікування? Запропонуйте позитивне вирішення ситуацій.

• *Подружки вирішили зробити татуювання в салоні, який щойно відкрився. Татуювальник не справляв враження досвідченого майстра, він не продемонстрував стерильність інструментів чи те, що вони одноразові. Дівчата вирішили...*

• *Дев'ятикласник із гострим зубним болем забіг у найближчу стоматологічну клініку й одразу сів у крісло...*

• *На вечірці молодим людям запропонували шприц із «розслабляючою речовиною» — одного на всіх вистачить. Сергій, Олена та їхні друзі вирішили...*

• *Під час уїк-енду на дачі дівчина познайомилася з гарним хлопцем. На його інтимну пропозицію вона відповіла... бо...*

• *Під час відпочинку з батьками на африканському континенті дівчинка отримала медичну допомогу, коли розбила коліно. Після повернення вона стала відчувати слабкість, апатію, почалися проблеми з травленням. Батьки, бачачи симптоми, невідкладно...*

§ 23. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу — загроза людству



СНІД. Хроніка захворювання

1978 — перші випадки невідомого захворювання в США.

1982 — з'явився термін СНІД, вчені шукають причину поширення захворювання.

1983 — Люк Монтаньє за відкриття вірусу ВІЛ нагороджений Нобелівською премією.

1984 — під час переливання крові інфіковано американського підлітка Райана Уайта, першого борця проти хвороби.

1985 — встановлено шляхи інфікування, проведено перший тест, описані характеристики захворювання.

1988 — ООН оголошує 1 грудня Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом.

1991 — від СНІДу помирає всесвітньо відомий співак Фредді Мерк'юрі; художник Франк Мур створює знак «Червона стрічка», який символізує сподівання на винайдення ліків від СНІДу.

1995 — з'являються препарати високоактивної антиретровірусної терапії.

2012 — світовою спільнотою поставлено мету: нуль — випадків інфікування, нуль — випадків дискримінації, нуль — смертей від СНІДу.

...



За десять місяців 2016 р. в Україні за даними Українського центру контролю за соціально небезпечними захворюваннями Міністерства охорони здоров'я України був зареєстрований 13 381 новий випадок ВІЛ-інфекції (з цієї кількості — 2349 дітей до 14 років). Всього з 1987 р. в Україні офіційно зареєстровано 293 739 випадків ВІЛ-інфекції, від СНІДу в Україні померло 40 816 осіб.

Наша країна продовжує утримувати невтішні перші позиції щодо показників поширення епідемії ВІЛ-інфекції серед європейських країн.

Розповсюдження ВІЛ-інфекції і СНІДу переходить із середовища груп ризику до груп населення, які вважаються благополучними.



Проаналізуйте дані таблиці (с. 138). Дайте відповіді на запитання.

1. Який шлях інфікування є найбільш поширеним?
2. Чому, на вашу думку, за останній рік інфіковані парентерально* — це лише ін'єкційні наркомани?
3. Який шлях інфікування різко зменшився? Чому?

Шляхи інфікування ВІЛ осіб з уперше в житті встановленим діагнозом «ВІЛ-інфекція» серед громадян України станом на 1 листопада 2016 р.

(За даними Українського центру контролю за соціально небезпечними хворобами Міністерства охорони здоров'я України)

Назва шляху інфікування	Жовтень 2016 р.	Січень — жовтень 2016 р.	1987 р. — жовтень 2016 р.
ВІЛ-інфіковані, усього осіб	1586	13 381	293 739
у тому числі інфіковані:			
статевим шляхом	1052	8157	121 880
з них:			
<i>гомосексуальним</i>	38	353	1962
<i>гетеросексуальним</i>	1014	7804	119 918
парентеральним шляхом	306	2865	117 107
з них унаслідок:			
<i>уведення наркотичних речовин ін'єкційним шляхом</i>	305	2862	117 022
<i>переливання препаратів або компонентів крові</i>	0	0	25
<i>трансплантації донорських органів, клітин тканин, біологічних рідин</i>	0	0	0
<i>інших медичних маніпуляцій</i>	0	0	12
<i>професійного інфікування</i>	0	0	3
<i>інших немедичних втручань</i>	1	3	45
діти, народжені ВІЛ-інфікованими матерями**	227	2342	49 367
шлях інфікування не визначено	1	17	5385

*Парентеральний шлях інфікування — через кров, у тому числі через ін'єкції.

**Більшість дітей після 18 місяців звільняється від материнських антитіл до ВІЛ, тобто не будуть ВІЛ-інфікованими.

Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу в усьому світі має значний негативний вплив на розвиток економіки, соціальне забезпечення, середню тривалість життя та приріст населення.

Без ефективної протидії епідемії наслідки для людства можуть бути катастрофічними. Тому на міжнародному та національних рівнях у розвинутих країнах проводяться профілактичні заходи:

- реалізуються програми протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу;
- проводиться широке інформування населення про шляхи інфікування та засоби забезпечення від ВІЛ-інфекції;
- пропагуються здоровий спосіб життя, безпечна сексуальна поведінка;
- проводяться заходи проти дискримінації людей, які живуть із ВІЛ-інфекцією/СНІДом;
- забезпечується функціонування лабораторій та центрів тестування;
- здійснюється безкоштовна видача шприців наркозалежним;
- організуються та підтримуються «Клініки, дружні до молоді», центри боротьби з ВІЛ-інфекцією/СНІДом;
- теми про ВІЛ-інфекцію/СНІД включаються в шкільні навчальні програми з основ здоров'я та біології;
- здійснюються інформаційні кампанії та соціальні проекти з протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу;
- приділяється увага формуванню моральних цінностей у підлітків та молоді.

Український уряд долучається до міжнародних ініціатив та співпрацює з громадськими організаціями щодо профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу, особливо серед дітей і підлітків, які є найбільш вразливою групою.



Які з перелічених вище заходів більшою мірою виконуються державними інституціями, громадськими організаціями, громадою, сім'єю?

На сайті Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України в розділі «Захворювання та інформація» розміщено ключові документи щодо протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу в Україні.

Для чого потрібно знати основні документи України щодо протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу в Україні?

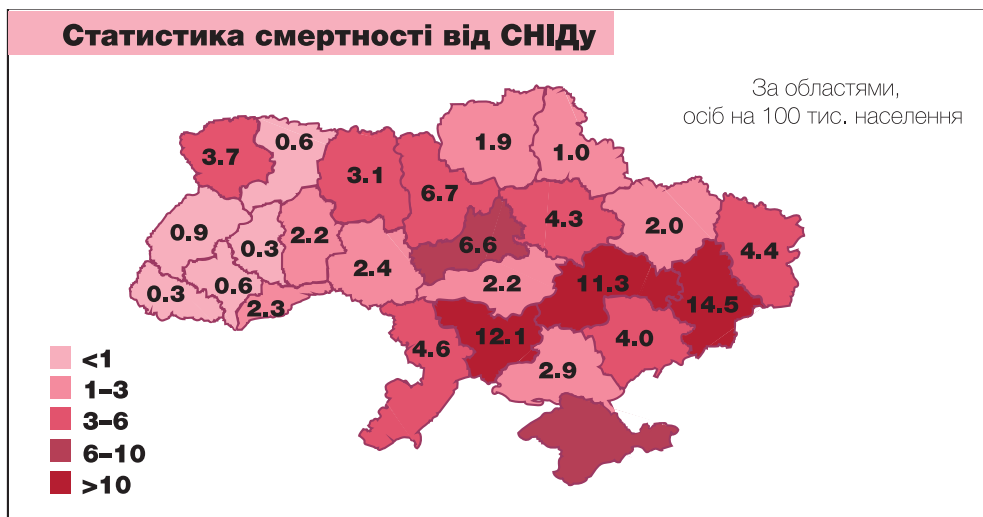
- Для того щоб знати, до кого звертатися у разі потреби.
- Для того, щоб знати права і обов'язки свої та своїх близьких і бути спроможними їх захистити.
- Для фахівців — для здійснення своїх обов'язків відповідно до чинного законодавства України та найкращих світових практик і стандартів.

З переліком ключових документів щодо протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу в Україні ви можете ознайомитися в додатку (с. 185), а із самими документами — на сайті Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України.

✓ Ключові ідеї параграфу

Проаналізуйте інфографіку (мал. 45). Установіть, який рівень смертності від СНІДу у вашій області. Поясніть відмінність (на краще чи на гірше) становища вашого регіону проживання від сусідніх, столиці та середнього по Україні.





Мал. 45. СНІД: статистика



1. Чим епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу загрожує людству?
2. Які методи профілактики ВІЛ-інфекції запроваджені в Україні на державному рівні?
3. Які основні положення Законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу?
4. Яким чином засвоєння моральних цінностей може сприяти протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу?
5. Наведіть приклади, коли стигмація ВІЛ-позитивної людини переходить у дискримінацію. Як цього не допустити?

Стигмація — пов'язування якої-небудь якості (як правило негативної) з окремою людиною чи групою людей, навішування ярликів, упереджене ставлення до когось.



Моделювання

Відпрацювання навичок поширення достовірної інформації про ВІЛ-інфекцію/СНІД у своєму середовищі

1. Розробіть анкету та проведіть опитування серед учнівства 5–8 класів вашої школи щодо їх обізнаності з питань ВІЛ-інфекції/СНІДу. Наприклад, про шляхи ВІЛ-інфікування, про те, як НЕ передається ВІЛ, про правила особистої безпеки, права під час отримання медичної, у тому числі стоматологічної, допомоги, тестування на ВІЛ-інфекцію, про те, що таке стигмація і дискримінація, як убезпечитися від ВІЛ-інфікування тощо.
2. Проаналізуйте результати опитування.
3. Розробіть інформаційну листівку, буклет, відеоролик або мультимедійну презентацію «Правда та міфи про ВІЛ-інфекцію/СНІД».
4. Проведіть інформаційну акцію з поширення достовірної інформації про ВІЛ-інфекцію/СНІД.

Розділ 4

Соціальна складова здоров'я

Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки

Ви дізнаєтеся про:

- рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях;
- роль безпеки в ієрархії потреб;
- основні пріоритети і сфери національної безпеки України;
- глобальні загрози, породжені діяльністю людини;

зможете:

- розпізнавати позитивні і негативні наслідки технічного прогресу;
- пояснити взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки;
- навести приклади чинників впливу на рівень суспільної безпеки;
- пояснити роль безпеки в ієрархії потреб;
- пояснити значення принципу «Мислити глобально, діяти локально»;
- демонструвати відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості;

навчитися

- оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях;

сформуєте навички

- оцінювання ризику на особистому рівні.

§ 24. Безпека людини



«**БЕЗПЕКА**» — найбільша в Україні щорічна виставка технічних засобів і обладнання для безпеки й протипожежного захисту, у якій беруть участь вітчизняні та зарубіжні фірми. Учасники виставки, провідні розробники у галузі техніки та ІТ, виробники і постачальники індустрії безпеки демонструють продукцію фахівцям служб охорони та громадянам України.



Ознайомтеся з анонсом виставки засобів безпеки. Поміркуйте, чи достатньо людині мати лише фізичний захист, аби відчувати себе повністю в безпеці.

Найважливіші показники якості життя в демократичному суспільстві — це свобода й захищеність кожної людини від різних небезпек і загроз, ступінь можливої уразливості від сучасних ризиків. Про це йдеться й у концепції Програми розвитку ООН (ПРООН): «...Людська безпека як можливість використовувати право вибору в умовах свободи й безпеки, а також повна впевненість у тім, що ця можливість збережеться й завтра».

Складові безпеки людини

У Доповіді ПРООН про розвиток людини ще в 1994 році визначено сім основних складових безпеки людини (схема 18).

Схема 18



Безпека як потреба людини



Чому потреба безпеки у піраміді потреб людини розташована вище фізіологічних потреб?

Потреба в безпеці є базовою потребою людини, як і потреби у воді, їжі, повітрі, житлі. Лише задовольнивши їх та відчуваючи себе у безпеці, людина зможе реалізувати потреби вищого рівня: соціальні, духовні, особистісного розвитку та самоактуалізації.

На рівні самоактуалізації людина починає дбати не лише про власну безпеку, безпеку рідних та близьких, а й про безпеку людства та довкілля.

Рівні безпеки та загроз

Рівні загроз визначаються відповідно до системи рівнів безпеки, що затверджена законодавчо і має чітко визначену ієрархію (мал. 46). Проблеми безпеки взаємопов'язані, порушення балансу на певній сходинці ієрархії викликає збій на всіх рівнях. Тому кожен громадянин має бути відповідальним в особистій поведінці, ставленні до оточуючих, дотриманні правил індивідуальної безпеки.



Мал. 46. Система рівнів безпеки людини



1. Які порушення правил особистої безпеки можуть призвести до загрози на рівні класу чи школи? Як це може загрожувати родині?
2. Яких заходів індивідуальної безпеки слід дотримуватись на кожному рівні безпеки (мал. 46)?
3. Установіть відповідність правил індивідуальної безпеки та рівнів безпеки, яких вони найбільше стосуються:

- дотримуватись правил дорожнього руху;
- конструктивно розв'язувати конфлікти в підлітковому середовищі;
- намагатись уникати військових конфліктів;
- не контактувати з інфекційними хворими;
- не допускати насильства в молодіжному угрупованні;
- толерантно ставитися до людей іншої національності та віросповідання;
- уникати вживання алкоголю та наркотиків, обирати захищений секс;
- за потреби звертатися по захист до правоохоронців;
- займатися фізичною культурою, спортом;
- не дозволяти нікому маніпулювати собою.

Види загроз

Знання про види загроз безпеці людини та про способи їх своєчасного попередження здатні пом'якшити негативні наслідки загроз або й узагалі запобігти їм. Оскільки своєчасно інформувати про загрози вкрай необхідно, на державному та міжнародному рівнях створена система своєчасного попередження про можливість загроз.



Пригадайте, як на державному рівні здійснюється попередження громадян про загрози.

Структуруємо види загроз за складовими безпеки.

До основних **загроз економічній безпеці людини** відносять безробіття, ризиковану зайнятість, що означає тимчасову або часткову зайнятість, яка не гарантує збереження робочого місця, та інфляцію, що знецінює доходи населення.



Чи є серед ваших знайомих безробітні? А ті, що працюють за контрактом? Чи почуваються вони впевненими у завтрашньому дні? Яким чином здійснюється соціальний захист безробітних і тих, що працюють за контрактом?

Напевне, вам відомо про проблему перенаселення на планеті. Із цієї причини формується **загроза продовольчій безпеці**, що визначається як неможливість придбати якісні продукти в достатній кількості для ефективної життєдіяльності і здоров'я. Розвинуті країни не відчувають цієї загрози, проте є країни, де люди го-

лодують і не мають навіть якісної води. Щоб їм допомогти, науковці працюють над створенням генетично модифікованих організмів (ГМО): тварин і рослин. Це робиться, зокрема, для збільшення врожаю, стійкості до хвороб, здешевлення процесу вирощування тощо.

Порада: купуючи продукти харчування, звертайте увагу на наявність у них таких компонентів, як *кукурудзяні олія, сироп, крохмаль; соєві білок, олія, соус; пальмова олія*. Наявність цих складників із великою ймовірністю може свідчити про вміст ГМО.

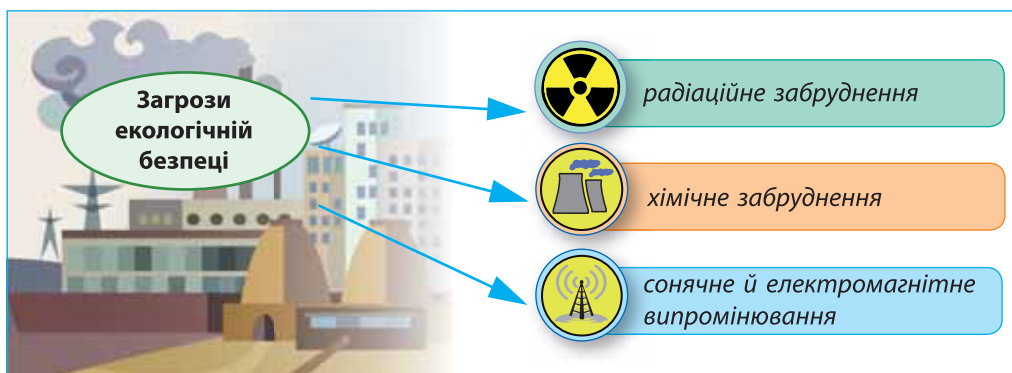
Показники аналізу продовольчої безпеки на рівні країни:

- відношення добового споживання калорій до мінімальної потреби;
- індекс виробництва продуктів харчування на душу населення;
- коефіцієнт залежності від імпорту продуктів.



1. Поміркуйте, чи існують реальні загрози продовольчій безпеці в Україні.
2. Що позитивного у винайденні ГМО?
3. Якими можуть бути наслідки вживання продуктів із ГМО на думку фахівців у галузі охорони здоров'я? Знайдіть інформацію про це в інтернет-джерелах.

Розвиток і впровадження нових технологій пов'язані не лише з економічними та іншими вигодами, а й із ризиком для здоров'я людини. В інтересах одержання комерційної вигоди деякі недобросовісні компанії, що контролюють ринок нових технологій, сприяють прискореному впровадженню технологій без достатнього вивчення наслідків для здоров'я людей та довкілля. Це створює загрози екологічній безпеці (мал. 47).



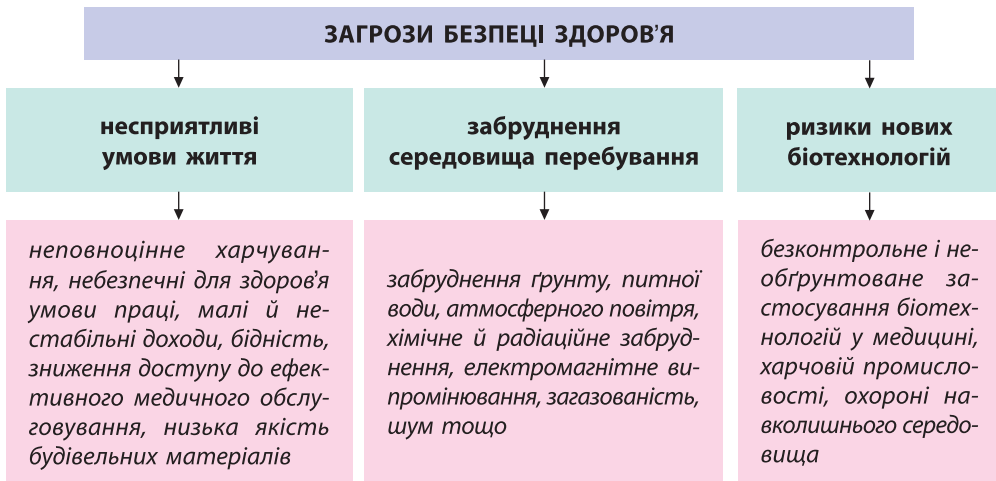
Мал. 47



Наведіть приклади загроз екологічній безпеці України.

Недостатня обізнаність щодо питань здорового способу життя, обмежені фінансові можливості створюють реальні **загрози безпеці здоров'я** (схема 19). На здоров'я людини мають вплив і засоби масової інформації. Наприклад, недоброчесна реклама в ЗМІ заважає людям вибрати якісні одяг та продукти харчування.

Схема 19



Біотехнологія (від грец. bios — життя, techne — мистецтво і logos — учення) — сукупність промислових методів, у яких використовують живі організми або біологічні процеси.

Загрози особистій безпеці включають природні й техногенні аварії та катастрофи; нещасні випадки на виробництві, у транспорті, побуті; смертність від дорожньо-транспортних пригод (ДТП); ріст злочинності; військові й бойові дії; примусові роботи в зонах підвищеної небезпеки для здоров'я й життя; фізичне і психічне насильство та ін.



Знайдіть і порівняйте статистичну інформацію про загибель українців у роки Другої світової війни, війни в Афганістані, під час АТО та у ДТП протягом останніх 5–10 років. Зробіть висновки про те, які найбільші загрози особистій безпеці української молоді існують сьогодні.

Спектр загроз громадській безпеці дуже широкий — від тих, що порушують громадський порядок та спокій, до тих, що загрожують здоров'ю людей або їхньому життю. Наприклад, вживання алкоголю, зухвала поведінка в громадських місцях; неповага до представників

інших національностей, релігій; негуманне ставлення до людей з особливими потребами; крадіжки, мародерство, епідемії та ін. За силою негативного впливу загрози громадській безпеці можуть мати катастрофічні наслідки через руйнування традицій суспільства — родини, класу, шкільної громади, етнічної групи тощо.



1. Яких правил необхідно дотримуватися, щоб благополучно жити в багатонаціональному суспільстві, на території, де мешканці сповідують різні релігії?
2. Наскільки важлива для громадської безпеки злагодженість дій громади та поліції?
3. Як шкільне самоврядування допомагає окремим учням у скрутних ситуаціях із навчанням, налагодженням стосунків у класі чи з учителями?

Загрози політичній безпеці з'являються в державі, де нехтують правами людини, де державні органи — суди, поліція, освітні заклади тощо — недобросовісно виконують свої функції, де влада жорстко контролює сфери ідеології та інформації, удається до політичних переслідувань. Особливими загрозами політичній безпеці в країні є державні перевороти, участь країни в міжнародних військових конфліктах, сепаратизм, революції.

Безпека людини в контексті концепції ООН про сталий розвиток людства

Сталий розвиток — це сучасна концепція взаємодії суспільства і природи, найбільш поширена в провідних країнах світу. Сталий розвиток передбачає узгодження економічного та соціального розвитку людства із збереженням довкілля.

З доповіді «Наше спільне майбутнє» Гру Харлем Брундтланд, голови Міжнародної комісії з довкілля та розвитку: «Сталий розвиток — це такий розвиток суспільства, за якого задоволення потреб теперішніх поколінь не має ставити під загрозу можливості майбутніх поколінь задовольняти свої потреби».

Сталий розвиток в Україні означає досягнення певного рівня безпеки людини шляхом:

- збереження здоров'я людини;
- сприяння покращенню демографічної ситуації;
- забезпечення соціальних гарантій людям, які потребують захищеності;
- досягнення нормативів якості життя, що прийняті в розвинених країнах;

- досягнення орієнтирів сучасного рівня раціонального споживання для всіх верств населення;
- гуманізації суспільних відносин завдяки вдосконаленню систем управління, освіти, науки, культури та охорони здоров'я.

✓ Ключові ідеї параграфу



1. Назвіть види загроз безпеці на індивідуальному рівні.
2. Загрози якого рівня найбільш вірогідні для підлітків?
3. Поясніть роль безпеки в ієрархії потреб людини.
4. Проілюструйте конкретними прикладами взаємозв'язки між:
 - економічною і продовольчою безпекою;
 - продовольчою й екологічною;
 - особистою і громадською;
 - політичною й особистою.



5. Спрогнозуйте, яким чином у суспільстві внаслідок втрати хоча б однієї складової безпеки людини можуть відбуватися зміни:
 - економічного розвитку;
 - екологічної ситуації;
 - політичної стабільності.



6. Чому саме суспільство сталого розвитку може гарантувати людині високий рівень безпеки?



Моделювання

Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні

Попрацюйте в групах, у які вас об'єднає вчитель.

1. Проаналізуйте одну з поданих характеристик (на вибір), складених класним керівником.
2. Перерахуйте загрози індивідуальній безпеці, вірогідні для цього учня (цієї учениці).
3. Ранжуйте загрози за інфографікою «Система рівнів безпеки людини» на с.144.
4. Якби хтось із ваших знайомих потрапив у подібну ситуацію, що ви порадили б йому (їй), щоб загроза індивідуальній безпеці не стала реальністю?

I.

Характеристика учениці

9 класу для подання в комісію у справах неповнолітніх

Дівчина навчається в 9 класі. Виховується в повній сім'ї. Мати домогосподарка. Батько працює.

Учениця не виконує домашні завдання, ініціативи на уроках не проявляє, на запитання вчителів не відповідає, інтересу до навчальних предметів не виявляє. До невдач у навчанні ставиться байдуже. Ухиляється від допомоги вчителів, втікає з уроків.

Батьки прикривають дочку. Ніякого впливу на неї не мають. Зі слів матері, дочка періодично не ночує вдома.

З початку поточного семестру дівчина взагалі перестала відвідувати навчальний заклад. Батьки на контакт не йдуть. На телефонні дзвінки не відповідають.

Учениця завжди в'яла, апатична в усіх сферах шкільного життя. Для неї характерна спокійна емоційна реакція, спалахи емоцій практично відсутні.

II.

Характеристика учня

9 класу для розгляду справи в суді з приводу пограбування

Хлопець навчається в 9 класі. Він недобросовісно ставиться до виконання домашніх завдань, не відвідує додаткові заняття, організовані в школі, пропускає уроки без поважної причини.

Підліток нетовариський у спілкуванні з однолітками, проте з молодшими дітьми частіше доброзичливий. Лідерських позицій в колективі не посідає, але авторитетом у хлопців користується.

Учень акуратний, намагається стежити за своїм зовнішнім виглядом. Скромний. Залучається в гуртки, секції, відвідує комп'ютерний клас, тренажерний зал. На рівні школи бере участь тільки у спортивних заходах. Громадські доручення виконує під настрій.

Хлопець курить. Виховно-профілактична робота з ним проводиться регулярно. На зауваження дорослих він реагує байдуже, не сперечається, частіше відмовчується і продовжує діяти на власний розсуд.

§ 25. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Стратегія національної безпеки України. Сфери національної безпеки



Безпека — це стан, коли кому-, чому-небудь ніщо не загрожує.
(Із Академічного тлумачного словника української мови)

Основи міжнародного та національного законодавства щодо безпеки і здоров'я людини

Документи, які є основою міжнародного та національного законодавства щодо безпеки і здоров'я людини, це: Загальна декларація прав людини, Міжнародний пакт про громадянські (цивільні) і політичні права (МПГПП), Європейська конвенція про захист прав людини і основоположних свобод, Конвенція про права дитини, Конституція України, Закони України: «Основи законодавства України про охорону здоров'я», «Про основи національної безпеки України» (див. додаток, с. 186), «Про Цивільну оборону України», «Про охорону праці», «Про пожежну безпеку», «Про дорожній рух», «Про охорону дитинства».

Національне законодавство щодо безпеки і здоров'я людини

Конституція України — Основний Закон України. Зі статті 8 Конституції: «В Україні визнається і діє принцип верховенства права. Конституція України має найвищу юридичну силу. Закони та інші нормативно-правові акти приймаються на основі Конституції України і повинні відповідати їй».

«**Основи законодавства України про охорону здоров'я**» визначають «...правові, організаційні, економічні та соціальні засади охорони здоров'я в Україні, регулюють суспільні відносини у цій галузі з метою забезпечення гармонійного розвитку фізичних і духовних сил, високої працездатності і довголітнього активного життя громадян, усунення факторів, що шкідливо впливають на їх здоров'я, попередження і зниження захворюваності, інвалідності та смертності, поліпшення спадковості».

Закон України «**Про основи національної безпеки України**» визначає «...основні засади державної політики, спрямованої на захист національних інтересів і гарантування в Україні безпеки особи, суспільства і держави від зовнішніх і внутрішніх загроз в усіх сферах життєдіяльності».

Закон України «**Про Цивільну оборону України**» стверджує: «Кожен має право на захист свого життя і здоров'я від наслідків аварій, катастроф, пожеж, стихійного лиха та на вимогу гарантій забезпечення реалізації цього права від Кабінету Міністрів України... Держава як гарант цього права створює систему цивільної оборони, яка має своєю метою захист населення від небезпечних наслідків аварій і катастроф техногенного, екологічного, природного та воєнного характеру».

Закон України «**Про охорону праці**» «...визначає основні положення щодо реалізації конституційного права працівників на охорону їх життя і здоров'я у процесі трудової діяльності, на належні, безпечні і здорові умови праці, регулює за участю відповідних органів державної влади відносини між роботодавцем і працівником з питань безпеки, гігієни праці та виробничого середовища і встановлює єдиний порядок організації охорони праці в Україні».

Закон України «**Про пожежну безпеку**» «...визначає загальні правові, економічні та соціальні основи забезпечення пожежної безпеки на території України, регулює відносини державних органів, юридичних і фізичних осіб у цій галузі незалежно від виду їх діяльності та форм власності».

Закон України «**Про дорожній рух**» «...визначає правові та соціальні основи дорожнього руху з метою захисту життя та здоров'я громадян, створення безпечних і комфортних умов для учасників руху та охорони навколишнього природного середовища».

Закон України «**Про охорону дитинства**» «...визначає охорону дитинства в Україні як стратегічний загальнонаціональний пріоритет і з метою забезпечення реалізації прав дитини на життя, охорону здоров'я, освіту, соціальний захист та всебічний розвиток встановлює основні засади державної політики у цій сфері».



1. Які ключові фрази характерні для кожного із законів?
2. Які із законодавчих документів є найважливішими для особистої безпеки підлітка?

Національна безпека України



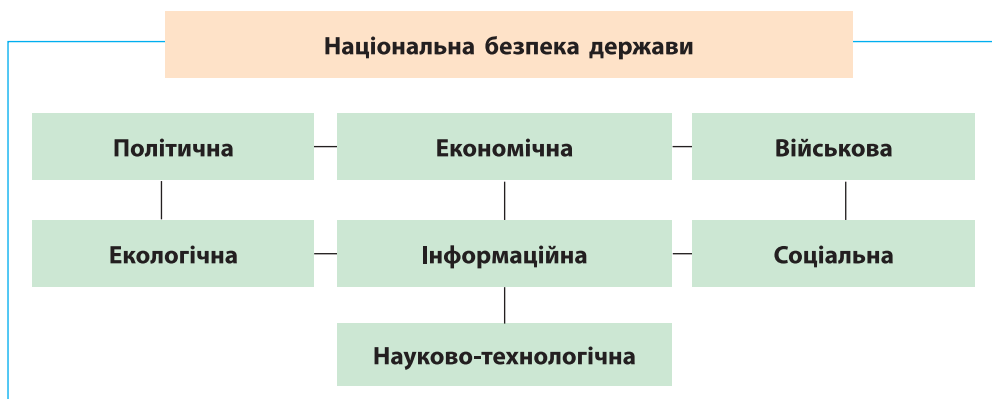
Мал. 48



За інфографікою (мал. 48) розкажіть, якими є пріоритети стратегії національної безпеки України.

Сфери національної безпеки

Схема 20





Класифікуйте за напрямками, наведеними у схемі 20, сфери національної безпеки:

- правоохоронної діяльності;
- боротьби з корупцією;
- прикордонної діяльності та оборони;
- міграційної політики;
- охорони здоров'я;
- освіти й науки;
- науково-технічної та інноваційної політики;
- культурного розвитку населення;
- забезпечення свободи слова та інформаційної безпеки;
- соціальної політики та пенсійного забезпечення;
- житлово-комунального господарства;
- ринку фінансових послуг;
- захисту прав власності;
- податково-бюджетної та митної політики;
- торгівлі та підприємницької діяльності;
- ринку банківських послуг;
- монетарної та валютної політики;
- захисту інформації;
- ліцензування;
- промисловості та сільського господарства;
- транспорту та зв'язку;
- інформаційних технологій;
- енергетики та енергозбереження;
- використання надр, земельних та водних ресурсів, корисних копалин;
- захисту екології і навколишнього природного середовища.

Чинники впливу на рівень суспільної безпеки

На суспільну безпеку впливають:

- державна політика щодо підвищення трудових доходів громадян;
- рівень фінансового забезпечення та збалансування продуктивної зайнятості працездатного населення;
- стан системи охорони здоров'я і соціального захисту населення;
- рівень злочинності та правопорушень;
- рівень поширення наркоманії, алкоголізму, соціальних хвороб;
- демографічний стан;
- стан системи освіти;
- рівень моральності та духовності суспільства.

Крім цього, на суспільну безпеку впливають чинники, що призводять до настання надзвичайних ситуацій.



1. Які чинники призводять до настання надзвичайних ситуацій?
2. Як вони впливають на суспільну безпеку?

Надзвичайна ситуація (НС) — це обстановка на окремій території чи об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом або іншою подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків.



Вводиться рішенням Кабінету Міністрів України, Ради міністрів АР Крим, обласних, Київської чи Севастопольської міських державних адміністрацій.

Тривалість не вказується.

Види надзвичайних ситуацій



НС техногенного характеру



НС воєнного характеру



НС природного характеру



НС соціального характеру

Громадяни

зобов'язані

- ❗ дотримуватися правил поведінки, безпеки та дій при НС
- ❗ дотримуватися заходів особистої безпеки
- ❗ дотримуватися протиепідемічного режиму, режиму радіаційного захисту
- ❗ виконувати правила пожежної безпеки
- ❗ повідомляти екстреним службам про виникнення НС
- ❗ до прибуття рятувальників вживати заходів для порятунку населення і майна
- ❗ вивчати способи захисту і дій при НС, надання домедичної допомоги постраждалим, правила користування засобами захисту

мають право на

- отримання інформації про НС
- звернення до органів влади та місцевого самоврядування з питань НС
- участь у роботах із запобігання та ліквідації наслідків НС
- отримання зарплати за роботу з ліквідації наслідків НС або за трудовим договором
- соціальний захист та відшкодування шкоди, заподіяної життю, здоров'ю та майну внаслідок НС або проведення робіт із запобігання і ліквідації наслідків
- меддопомогу, соціально-психологічну підтримку і медико-психологічну реабілітацію у разі отримання фізичних і психологічних травм

(За матеріалами Міністерства оборони України)

Мал. 49. Надзвичайна ситуація.
Види надзвичайних ситуацій. Дії громадян



1. Проаналізуйте інфографіку (мал. 49, с. 155). Дайте визначення надзвичайної ситуації та перелічіть види надзвичайних ситуацій.
2. Наведіть приклади надзвичайних ситуацій соціального характеру.
3. Які надзвичайні ситуації природного характеру більш вірогідні у вашому регіоні?
4. Які права мають підлітки, що потрапили в надзвичайну ситуацію?
5. Які обов'язки дев'ятикласників — учасників надзвичайної ситуації?

Взаємозв'язок особистої, суспільної та національної безпеки

Головним пріоритетом національної безпеки є особиста безпека кожного громадянина: висока якість життя, створення умов для реалізації здібностей, для всебічного розвитку та адаптації в сучасному динамічному світі.

Суспільна безпека складається із сукупності безпек громадян. Наприклад, якщо в суспільстві більша частина громадян живе, не маючи достатніх коштів для існування, то таке суспільство поступово деградує, рівень його безпеки знижується. У такому суспільстві погіршується генофонд, падає моральність, ростуть соціальні пороки — злочинність, наркоманія, алкоголізм.

Тому національна безпека передбачає створення відповідних умов для розвитку економіки, науки, техніки, культури, охорони здоров'я; підйому моралі, національної свідомості; активізації громадянської позиції.




Ключові ідеї параграфу

Система національної безпеки підтримує баланс інтересів особи, суспільства, держави та їхню взаємну відповідальність.





1. Дайте визначення національної безпеки України.
 2. Перелічіть основні пріоритети національної безпеки.
 3. Поясніть основні положення міжнародного та національного законодавства щодо безпеки і здоров'я людини.
 4. Які закони України регламентують безпеку життєдіяльності громадян?
 5. Назвіть заходи безпеки на національному рівні під час надзвичайних ситуацій.
 6. З якими сферами національної безпеки дотичні учні 9 класу? З якими — не дотичні? Чому?
-  7. Як чинники, що впливають на рівень суспільної безпеки, можуть її зміцнити або, навпаки, послабити?
8. Які ризики для життя і здоров'я людини проявляються на індивідуальному та суспільному рівнях?
- i** 9. Знайдіть приклади благодійної діяльності міжнародних та вітчизняних організацій щодо безпеки людини в Україні та у світі.

§ 26. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки. Екологічне законодавство



Ми не отримали Землю в спадщину від батьків, ми взяли її в борг у наших дітей.

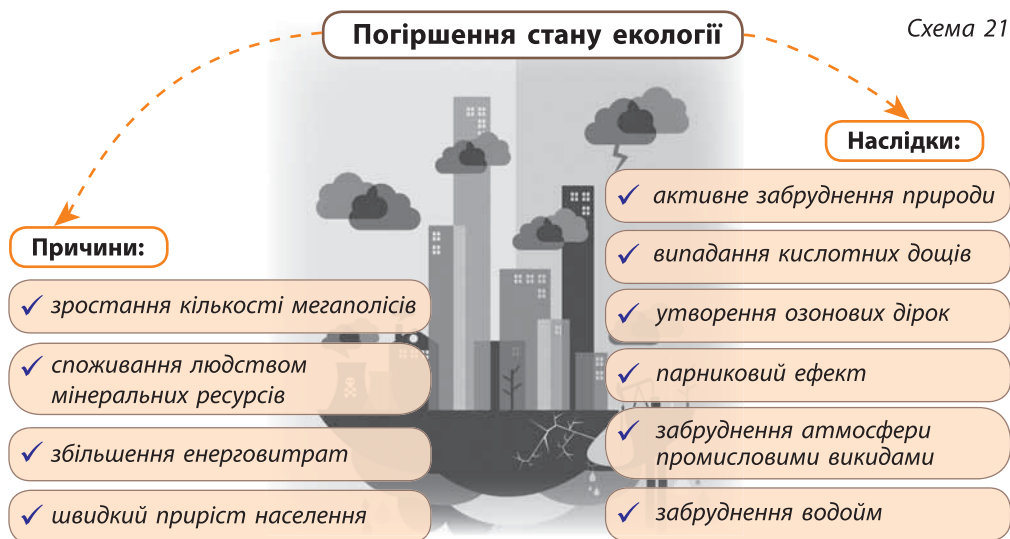
*(Із документа «Всесвітня стратегія охорони природи»
Міжнародного союзу охорони природи)*



Як ви розумієте цей вислів?

Сучасні глобальні екологічні загрози зумовлені антропогенним втручанням у природу задля задоволення зростаючої потреби людства в ресурсах. Відбувається забруднення землі, повітря, водойм, скорочення покладів корисних копалин — це наближає нас до глобальної екологічної катастрофи.

Антропогенне втручання — втручання, здійснюване людиною.



Проаналізуйте схему 21. Які з цих наслідків актуальні для вашої місцевості? Наведіть приклади відповідального ставлення особисто вашого, громади та влади до екологічних проблем місцевості.

Якщо не покращувати екологічну ситуацію і продовжувати техногенні зміни, то, за деякими прогнозами, у найближчі два-три десятиліття ми можемо втратити більш як мільйон видів рослин і тварин.

5
червня

Всесвітній день охорони навколишнього середовища

Розвиток екологічно доцільного мислення

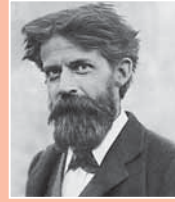
Провідні політики, науковці, громадські діячі усвідомлено закликають до кардинальної зміни технологічних процесів для збереження навколишнього середовища. Формування екологічно свідомого мислення та споживацької культури — це обов'язковий компонент становлення сучасної людини, громадянина планети Земля. Завдяки такому мисленню можна забезпечити раціональне природокористування, необхідний контроль експлуатації природи.

Кожен із нас має брати на себе відповідальність за використання будь-яких нових досягнень науки та інженерії у професійній діяльності та повсякденному житті.

ООН вибрала девізом XXI століття фразу Патріка Геддеса «Думай глобально, дій локально!» Це лаконічний і точний вислів про те, як слід поводитися під час екологічної кризи.



Патрік Геддес (1854–1932) — шотландський біолог, соціолог і новатор-містобудівник, активно виступав на захист довкілля, вважається одним із попередників руху зелених.



Сучасна світова спільнота у природокористуванні воліє дотримуватись принципу 3R (мал. 50), до якого нам теж слід дослухатися.

- Будьте стриманими у придбанні одягу, предметів домашнього вжитку тощо.

- Намагайтеся повторно використовувати посуд (наливати у меншу пляшечку воду для пиття з великої тощо), передавати одяг, який уже не носите, тим, кому він потрібен. У сільській місцевості відходи продуктів харчування та інші органічні залишки можна використовувати як компост.

- Сортуйте відходи, відділяйте для відправлення на переробку: пластмасу, папір, скляні пляшки, металічні вироби.

Reuse

(використовуй повторно)



Reduce

(зменшуй споживання)

Recycle

(переробляй)

Мал. 50. Принцип 3R



Мал. 51. Екологічний слід

Екологічним слідом називають міру споживання поновлюваних природних ресурсів людиною, групою людей, країною (мал. 51, с. 159). Дослідивши свій екологічний слід, можна оцінити особистий споживацький об'єм: скільки родючої землі, чистої води та інших природних ресурсів необхідно для того, щоб забезпечити вас тим, що ви використовуєте, і тим, що викидаєте на смітник.



За бажанням пройдіть тест на розмір екологічного сліду (додаток, с. 187–188) та дізнайтесь свій споживацький об'єм. Порівняйте свій екологічний слід із слідами однокласників та зіставте дані, які ви отримали, з даними про ресурси Землі.

Екологічно свідомо людина:



1. Споживає мудро. Купує тільки дійсно потрібні та якісні речі. Вислів *«скупий платить двічі»* тепер стосується й екології.



2. Відмовляється від одноразових пластикових пакетів та посуду. Пластик не розкладається природним шляхом. Тому краще носити із собою зручну багаторазову екоторбу.



3. Береже воду. Вислів *«закривайте кран, поки чистите зуби»* має глибокий зміст: якщо так робити, то витрачається 1 л води, тоді як при відкритому крані витікає 6 л/хв.



4. Береже енергію. Вимкніть світло в приміщенні, якщо вас не буде в ньому довше ніж 15 хвилин. Використовуйте енергозберігаючу техніку (маркування А, А+), лампи, які служать довше і споживають менше енергії. Вимикайте з розетки непотрібну техніку. Таким чином ви заощадите до 40 % електроенергії.



5. Економить папір. Друкуйте з двох сторін аркуша, використовуйте чернетки. Економія 25 пачок паперу врятує одне зрубане дерево!



6. Віддає перевагу натуральній косметиці, а ще краще, органічній косметиці, яка не містить штучних добавок і продуктів нафтохімії.



7. Відмовляється від фастфуду, готує вдома. Вибирає місцеві та сезонні продукти харчування, під час вирощування яких не використовуються пестициди, витрачається менше води та енергії, не забруднюється ґрунт.



8. Вирощує квіти, саджає дерева й підтримує людей, які зберігають і захищають парки, сади, ліси.

Любіть природу. Ви відчуєте, що кожна ваша дія має силу!

Міжнародне екологічне право

Міжнародне екологічне право налічує тисячі нормативних документів (конвенцій, угод, протоколів), що регулюють суспільні відносини:

природоресурсні, щодо охорони та раціонального використання окремих видів природних ресурсів;

природоохоронні, щодо охорони особливо цінних та унікальних природних комплексів;

із забезпечення екологічної безпеки, щодо запобігання виникнення екологічних загроз.

Ще в грудні 1962 р. Генеральною Асамблеєю ООН було ухвалено резолюцію «Економічний розвиток і охорона природи» про природоохоронні заходи, що мають реалізовуватися паралельно з економічним розвитком. Це положення резолюції багато в чому збігається із сучасною концепцією сталого розвитку.

Визначною подією для розвитку екологічного права стала Конференція ООН 1972 р. в місті Стокгольмі (Швеція), у якій взяли участь 114 держав. Конференція прийняла Декларацію ООН із проблем навколишнього середовища і план дій. Ці документи не є юридично обов'язковими, але вони поклали початок багаторічній діяльності в галузі екологічного права. Далі міжнародною спільнотою були розроблені та прийняті інші важливі документи в галузі екології:

- Конвенція Організації Об'єднаних Націй із питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) про охорону всесвітньої культурної і природної спадщини, 1972 р.;

- Конвенція про міжнародну торгівлю видами дикої фауни і флори, що перебувають під загрозою зникнення, 1973 р.;

- Конвенція про заборону військового або будь-якого ворожого використання засобів впливу на природне середовище, 1977 р.;

- Боннська конвенція про збереження мігруючих видів диких тварин, 1979 р.;

- Конвенція про транскордонне забруднення повітря на великі відстані, 1979 р.;

- Конвенція ООН із морського права, 1982 р.;

- Угода про тропічні ліси, 1983 р. та ін.

Цей перелік не є остаточним, удосконалення міжнародного екологічного законодавства триває.

Екологічне законодавство України

Україна ратифікує міжнародні документи, що стосуються екологічного права, та створює власне екологічне законодавство, яке містить загальні, специфічні та міжгалузеві закони.



Попрацюйте в групах. Розгляньте інфографіку (мал. 52).

1. Класифікуйте закони на: природоохоронні; природоресурсні; із забезпечення екологічної безпеки.

2. Оберіть один чи кілька законів та дослідіть їхню роль в екологічному законодавстві України.



Мал. 52. Закони України



1. Назвіть рівні та види загроз, породжених діяльністю людини, і відповідні заходи безпеки на національному і глобальному рівнях.
2. Із якими екологічними загрозами, породженими діяльністю людини, стикалася ваша родина, громада?
3. Визначте, скільки води використовує ваша родина протягом доби, місяця, року:
 - порахуйте кількість кранів у домашньому господарстві;
 - встановіть, скільки води в середньому витікає протягом доби через кожний із них. (Для цього можете виміряти об'єм води, що витікає з крана протягом однієї хвилини, скориставшись літровим посудом. Помножьте одержане число на кількість хвилин, протягом яких члени родини приймають душ чи миють руки, посуд. Для вимірювання витрат води пральною чи посудомийною машиною прочитайте інструкцію або знайдіть інформацію в Інтернеті. Якщо встановлені лічильники води, то скористайтесь їх показниками на початку та в кінці дня.)
4. Поясніть принцип «Мислити глобально, діяти локально».
5. Наведіть приклади позитивних і негативних наслідків технічного прогресу.
6. Назвіть основні екологічні проблеми вашої місцевості та запропонуйте можливі шляхи їх вирішення.
7. Прочитайте уривок із статті (додаток, с. 189). Про які екологічні проблеми в ній йдеться? До чого може призвести в цій ситуації подальше втручання людини в природу? Що можна зробити на місцевому та національному рівнях для виправлення ситуації? Що для цього може зробити учень або учениця 9 класу?

§ 27. Поняття сталого розвитку та інформаційного суспільства



Мал. 53



Розгляньте інфографіку з публікації «Що таке сталий розвиток? Екологічні, економічні та соціальні основи нашого добробуту сьогодні і завтра» Програми розвитку ООН (мал. 53, с. 163). Поясніть, як ви розумієте сталий розвиток.

Поняття сталого розвитку

Є багато тлумачень поняття сталого розвитку, але загальноприйняте — визначення з доповіді Всесвітньої комісії навколишнього середовища та розвитку «Наше спільне майбутнє»:



Сталий розвиток — це розвиток, який задовольняє потреби нинішнього покоління без шкоди для можливості майбутніх поколінь задовольняти свої власні потреби.

Ідея сталого розвитку, що була офіційно проголошена Всесвітньою конференцією глав держав і урядів 1992 р. в Ріо-де-Жанейро, полягає у вирівнюванні, а саме: прискорення темпів розвитку відсталіх країн та подальше зростання рівня життя населення розвинутих країн вирівнюється зі скороченням споживання природних ресурсів.

Крім того, завданням сталого розвитку є забезпечення рівноваги між ресурсами для життя людей сьогодні і ресурсами для життя людей у майбутньому.

Але як цього досягти, якщо навіть наші особисті потреби суперечать одна одній? Наприклад, бажання дихати чистим повітрям і одночасно комфортно пересуватися власним автомобілем, забруднюючи повітря. Задовольняючи базові потреби однієї групи людей, ми часто порушуємо потреби іншої.



1. Пригадайте, що належить до базових потреб людини.
2. Наведіть приклади суперечливих потреб окремих людей, громад, країн.
3. Навіщо нам дбати про майбутнє покоління?
4. Над чим змушують задуматися подані нижче факти?

- У світі налічується 7 мільярдів людей. До 2050 р. нас буде 9 мільярдів.

- 900 мільйонів людей не мають доступу до питної води.

- 67 % поверхні Землі — океан, 11 % — скелі, пустелі, льодовики. Лише 22 % — це територія, на якій людина живе або використовує її для забезпечення життя.

- Для виготовлення 1 кг алюмінію використовується більше 100 000 л води, для виготовлення 1 кг паперу — 250 л води, 1 кг цукру — 8000 л.

Стратегія сталого розвитку людства включає три складові: екологічну, економічну та соціальну, які мають бути збалансовані (мал. 54).



Мал. 54. Складові сталого розвитку

Збалансованість цих складових потребує змін у кожній із них окремо на різних рівнях: місцевому, державному, глобальному та особистому.

Цілі сталого розвитку

На засіданні Генеральної Асамблеї ООН у вересні 2015 р. затверджено Перелік 17 Цілей Сталого Розвитку на період до 2030 р.

В Україні також ведеться робота з визначення цілей сталого розвитку на 2016–2030 рр., відповідних завдань та показників для моніторингу їх досягнення.



1. Розгляньте інфографіку (мал. 55, с. 166). Поясніть, як ви розумієте кожен із цілей. Які з глобальних цілей є, на ваш погляд, найважливішими для України?
2. Що можете зробити особисто ви для досягнення цих цілей? Чи потребує це зміни стилю вашого життя та життя вашої родини? Як саме?



Мал. 55. Цілі сталого розвитку

Сталий розвиток інформаційного суспільства

Інформаційне суспільство — нова фаза розвитку цивілізації, у якій головними продуктами та засобами виробництва є інформація та знання. Причому маються на увазі знання, що можуть матеріалізуватися в корисній техніці й технології.

В інформаційному суспільстві посилюється роль прикладної науки: розвиваються нанотехнології, біотехнології, інформаційно-комунікаційні технології.

Розвиток високих технологій переміщує співвідношення сировини, енергії, праці та інформації у витратах виробництва в бік інформації. Високі технології дозволяють не лише економити природні ресурси, але й знаходити їм альтернативу, що безперечно відповідає ідеям сталого розвитку.



Попрацюйте в парах. Проаналізуйте інформацію про ініціативи потужних компаній і країн. Як це сприятиме сталому розвитку країн, світу в цілому?

- Компанія Google повідомила про намір найближчим часом перевести всі свої офіси й центри обробки даних на енергію з відновлюваних джерел. Мова йде про використання електроенергії, виробленої сонячними і вітряними станціями.
 - «Тесла», американська автомобільна компанія-стартап, стрімко наближається до реалізації виробництва електромобіля для масового ринку.
 - Уряд Нідерландів планує заборонити двигуни внутрішнього згорання в 2035 р., протягом 50 років відключити всі будинки від газової мережі. Також буде створена система, що розподіляє тепло від індустриальних процесів і геотермічних джерел.
- (За матеріалами інтернет-видань)

Учені сподіваються, що в інформаційному суспільстві за допомогою наукової обробки даних будуть прийматися більш продумані й обґрунтовані рішення, спрямовані на поліпшення якості життя. Таке суспільство сприятиме взаємопроникненню культур зі збереженням самобутності народів, буде відкривати кожній людині нові можливості для самореалізації.



Мал. 56. 5 кроків на шляху до звання Чемпіона Сталого Розвитку

✓ Ключові ідеї параграфу

Розгляньте інфографіку (мал. 56, с. 167) і дайте відповіді на запитання:

- Які кроки на шляху сталого розвитку пропонується зробити?
- Які кроки ви готові здійснити вже зараз?



1. Поясніть зміст поняття *сталий розвиток людства*.

2. Чому необхідно контролювати розвиток людства?

3. Які особливі риси інформаційного суспільства?



4. Знайдіть інформацію про альтернативні засоби по догляду за домом: натуральні миючі речовини та засоби для чищення. Складіть про це довідничок.



5. Попрацюйте в групах по чотири-п'ять осіб. Як команди однодумців і прихильників сталого розвитку, запропонуйте, що ви могли б зробити у своєму місті (селі), школі, власній оселі для втілення ідей сталого розвитку.



6. На сайті представництва ООН в Україні в розділі *Ресурси та публікації* знайдіть посилання «Цілі Сталого Розвитку в Україні: Пакет інформаційних матеріалів» та далі відеоанімацію до проекту «Найбільший урок у світі». Дайте відповіді на запитання:

- Без чого людина може обійтись у житті, а без чого — ніяк?
- Скільки держав — учасниць ООН підтримали ідеї сталого розвитку?
- Що ви можете робити для того, щоб економити природні ресурси та зменшити їх споживання?
- Що ви робите для збереження довкілля?
- До якого року планується досягти 17 цілей сталого розвитку?

ДОДАТКИ

ДОДАТОК ДО § 1

Чинники, що впливають на здоров'я людини

Сфери впливу чинника	Позитивні	Негативні
Генетичні (15–20 %)	Здорова спадковість. Відсутність передумов захворювань	Спадкові захворювання та порушення; спадкова схильність до захворювань
Навколишнє середовище (20–25 %)	Задовільні побутові та виробничі умови, сприятливі кліматичні та природні умови, екологічно сприятливе середовище	Шкідливі побутові та виробничі умови, несприятливі кліматичні та природні умови, порушене екологічне середовище
Медичне обслуговування (10–15 %)	Контроль динаміки здоров'я населення, високий рівень профілактичних заходів, вчасна та повноцінна медична допомога	Відсутність постійного медичного контролю динаміки здоров'я, низький рівень первинної профілактики, неякісне медичне обслуговування
Побутові умови та спосіб життя (≈ 50 %)	Раціональне планування життєдіяльності, оптимальна рухова активність, соціальний та психологічний комфорт, повноцінне та раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, культура здоров'я	Відсутність раціонального планування життєдіяльності, гіпо- чи гіпердинамія, соціальний та психологічний дискомфорт, неправильне харчування, шкідливі звички, відсутність знань про культуру здоров'я

ДОДАТОК ДО МОДЕЛЮВАННЯ «Формулювання життєвого кредо» (с. 17)

Життєве кредо

(Старовинний текст, знайдений на стіні одного храму)

Ходи спокійно у вирі життєвої суєти і пам'ятай, який блаженний мир може бути в тиші. Наскільки можливо без компромісу, будь у добрих стосунках з усіма. Говори правду спокійно і зрозуміло. Та слухай інших, навіть нудних і неосвічених, бо вони також мають що сказати. Уникай агресивних і галасливих людей, бо вони бентежать і дратують дух. Якщо ти будеш порівнювати себе з іншими, то станеш пихатим або розчарованим, тому що завжди будуть люди, менш розумні або більш розумні, ніж ти.

Радій своїм досягненням, як і планам. Будь зацікавленим своєю роботою, якою скромною вона б не була. Це справжній скарб у мінливі часи. Будь обережним у ділових справах, тому що світ повний обману. Але не-

хай це не розчарує тебе, тому що у світі є добротність. Тому що багато людей прагнуть високих ідеалів і скрізь життя повне оптимізму.

Будь завжди самим собою. Не виставляй любов на показ, а також не насміхайся з любові, тому що всупереч усій сухості і розчаруванням у житті вона вічна, як світ. Спокійно сприймай нестримний рух років, милостиво віддаючи те, що належало молодості. Виховуй силу власного духу, щоб захистити себе в несподіваному нещасті. Але не втомлюй себе фантазуванням та уявними здобутками. Сприймай речі такими, якими вони є.

Багато страхів народжується від самотності, яка навіть втому. Дотримуйся здорової самодисципліни в усьому, але будь добрим і лагідним до себе. Бо ти дитина Всесвіту не менш, ніж дерева й зірки. Бо ти маєш право бути тут. І зрозуміло це тобі чи ні, але, без сумніву, Всесвіт розкривається для тебе. Зберігай мир зі своєю душею. За всякої омани, яка несподівано торкнулась твоєї долі, чи в тяжкій роботі, чи в розбитих мріях пам'ятай — світ усе одно прекрасний! І ти в ньому непохитно прагни бути щасливим. І будеш ним!

Додаток до § 7

Добова норма деяких продуктів (для школярів)

Продукти (г)	Вік школяра		
	11–13 р.	14–17 р., хлопці	14–17 р., дівчата
хліб пшеничний	200	250	200
хліб житній	100	150	100
сирники, омлет	30	35	30
макарони	50	60	50
картопля	250	300	250
овочі різні	300	350	320
фрукти свіжі	150–300	150–300	150–300
фрукти сушені	20	25	20
цукор	65	80	65
кондитерські вироби	15	20	15
масло	30	40	30
олія	15	20	15
яйце, шт.	1	1	1
молоко	500	600	500
сир	45	60	60
сметана	10	20	15
сир твердий	10	20	15
м'ясо, птиця, ковбаси	170	220	200
риба	50	70	60

Додаток до § 9

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я у хлопців і дівчат

Показник	Хлопці				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Масовий індекс	≤18,9	19,0–20,0	20,1–25,0	25,1–28,0	>28,0
Бали	–3	–2	–1	0	0
Життєвий індекс	≤50	51–55	56–65	66–75	>75
Бали	0	1	2	3	4
Силовий індекс	≤45	46–50	51–60	61–65	>66
Бали	0	1	2	3	4
Індекс Робінсона	≥96	86–95	76–85	71–75	<70
Бали	0	1	2	3	4
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	≥15	10–14	6–9	4–5	≤3
Бали	–6	–4	0	4	6
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	≤2	3–5	6–10	11–12	≥13

Показник	Дівчата				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Масовий індекс	≤16,9	17,0–18,6	18,7–23,8	23,9–26,0	>26,0
Бали	–3	–2	–1	0	0
Життєвий індекс	≤40	41–45	46–50	51–56	>56
Бали	0	1	2	3	4
Силовий індекс	≤40	41–50	51–55	56–60	>60
Бали	–1	0	1	2	3
Індекс Робінсона	≥96	86–95	76–85	71–75	<70
Бали	0	1	2	3	4
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	15	10–14	6–9	4–5	≤3
Бали	–6	–4	0	4	6
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	≤2	3–5	6–10	11–12	≥13

Отримане цифрове значення оцінюється за таблицею з градацією на 5 рівнів: ≤ 4 — «низький», 5–9 — «нижче середнього», 10–13 — «середній», 14–16 — «вище середнього», 17–21 — «високий».

Для кількісної оцінки енергопотенціалу організму людини використовують індекс Робінсона, який обчислюється за методикою Г. Апанасенка:

$$IP = \frac{ЧСС \times АТс}{100}, \text{ де: } ЧСС \text{ — частота серцевих скорочень; } АТс \text{ — систолічний артеріальний тиск (тиск, який чинить кров на судини в момент серцевого скорочення). Чим нижчий } IP \text{ у спокої, тим вищий рівень фізичного здоров'я.}$$

$$\text{Життєвий індекс} = \frac{ЖЄЛ \text{ (в мл)}}{\text{маса тіла (в кг)}}, \text{ де } ЖЄЛ \text{ — це життєва ємність легень, яку можна визначити у поліклініці або самостійно за допомогою компактного спірометра.}$$

Додаток до моделювання «Експрес-оцінювання індивідуального рівня фізичного здоров'я» (с. 55)

Вікові норми значень артеріального тиску в підлітків

Вік, років	Межі варіантів норми систолічного тиску (мм рт. ст.)	Межі варіантів норми діастолічного тиску (мм рт. ст.)
14	90–113	49–69
15	91–115	48–69
16	91–121	50–71

Середні вікові показники фізичного розвитку хлопчиків і юнаків у віці 14–16 років

Вік, років	Показники розвитку	Зріст, см	Маса тіла, кг	Об'єм грудної клітки, см	ЖЄЛ, мл	Сила правої кисті, кг	Станова сила, кг
14	М ± δ	158,4 7,5	48,9 8,4	77,8 5,1	2,97 0,53	29,7 4,9	103,0 15,1
15	М ± δ	164,3 7,4	54,3 8,4	81,9 5,4	3,41 0,54	37,6 5,8	121,3 16,7
16	М ± δ	168,8 6,8	59,4 7,3	85,5 5,1	3,59 0,57	45,9 6,6	128,1 18,3

Середні вікові показники фізичного розвитку дівчаток і дівчат у віці 14–16 років

Вік, років	Показники розвитку	Зріст, см	Маса тіла, кг	Об'єм грудної клітки, см	ЖЄЛ, мл	Сила правої кисті, кг	Станова сила, кг
14	М ± δ	157,4 7,0	49,16 7,41	76,7 5,3	2,59 0,39	24,91 4,70	62,11 7,30
15	М ± δ	159,6 7,2	53,09 7,23	79,3 5,7	2,78 0,41	28,31 4,80	69,71 8,50
16	М ± δ	161,1 6,5	55,60 7,57	80,5 4,9	3,11 0,43	31,30 5,00	72,11 9,10

Примітка: М — середньогруповий показник, ± δ — стандартна похибка.

Додаток до § 11

10 ключових компетентностей нової української школи

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовою. Це вміння усно і письмово висловлювати й тлумачити поняття, думки, почуття, факти, погляди (через слухання, говоріння, читання, письмо, застосування мультимедійних засобів). Здатність реагувати мовними засобами на соціальні й культурні явища — у навчанні, на роботі, вдома, на дозвіллі. Усвідомлення ролі ефективного спілкування.

2. Спілкування іноземними мовами. Вміння правильно розуміти висловлювання іноземною мовою, усно і письмово виражати і тлумачити поняття, думки, почуття, факти, погляди. Вміння посередницької діяльності й міжкультурного спілкування.

3. Математична грамотність. Уміння застосовувати математичні (числові та геометричні) методи для вирішення прикладних завдань у різних сферах діяльності. Здатність розуміти й використовувати прості математичні моделі. Вміння будувати такі моделі для вирішення проблем.

4. Компетентності в природничих науках і технологіях. Наукове розуміння природи і сучасних технологій, а також здатність застосовувати його в практичній діяльності. Вміння застосовувати наукові методи, спостерігати, аналізувати, формувати гіпотези, збирати дані, проводити експерименти, аналізувати результати.

5. Інформаційно-цифрова компетентність. Упевнене і водночас критичне застосування інформаційно-комунікаційних технологій для створення, пошуку, обробки інформації та обміну нею на роботі, у публічному просторі та в приватному спілкуванні. Інформаційна грамотність, медіаграмотність, основи програмування, алгоритмічне мислення, робота з базами даних, навички безпеки в Інтернеті та кібербезпеки. Розуміння етики роботи з інформацією (авторське право, інтелектуальна власність тощо).

6. Уміння навчатися впродовж життя. Здатність до пошуку та засвоєння нових знань, набуття нових умінь і навичок, до організації навчального процесу (власного і колективного), зокрема через ефективне керування ресурсами та інформаційними потоками, вміння визначати навчальні цілі та способи їх досягнення, вибудовувати траєкторію навчання, оцінювати власні результати навчання.

7. Соціальні та громадянські компетентності. Усі форми поведінки, які потрібні для ефективною та конструктивною участі у громадському житті, на роботі. Вміння працювати з іншими на результат, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати компромісу.

8. Підприємливість. Уміння генерувати нові ідеї й ініціативи та втілювати їх у життя як з метою підвищення власного соціального статусу та добробуту, так і для розвитку суспільства й держави. Здатність до підприємницького ризику.

9. Загальнокультурна грамотність. Здатність розуміти твори мистецтва, формувати власні мистецькі смаки, самостійно виражати ідеї, досвід та почуття за допомогою мистецтва. Ця компетентність передбачає глибоке розуміння власної національної ідентичності як підґрунтя відкритого ставлення й поваги до розмаїття культурного вираження інших.

10. Екологічна грамотність і здорове життя. Вміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

Додатки до § 12

Експерти Fast Future (організації, що займається прогнозуванням майбутнього) склали перелік нових спеціальностей, які можуть виникнути у недалекому майбутньому. Ось деякі з них.

- **Фахівець з наномедицини.** Досягнення в розвитку нанотехнологій у сфері методів лікування сприятимуть істотним змінам в охороні здоров'я, і будуть потрібні фахівці у сфері наномедицини, які практикуватимуть нові методи лікування.

- **Фахівці з вирощування генно-модифікованих сільськогосподарських культур і розведення худоби із застосуванням генної інженерії.** В майбутньому фермери застосовуватимуть методи генної інженерії для збільшення обсягів урожаю і виробництва білків, корисних для здоров'я людей.

- **Велнес-консультант для літніх людей.** Старіючому населенню планети потрібні фахівці, які зможуть допомагати людям старшого віку піклуватися про своє здоров'я і благополуччя. У своїй роботі такі консультанти застосовуватимуть різноманітні методики сучасної медицини і напрацювання у сфері протезування, природних препаратів, дієти і фітнесу.

- **Лікар — спеціаліст зі збільшення пам'яті.** Нова спеціалізація хірургів, роль яких — збільшувати ресурс пам'яті людини. Одним з їхніх основних завдань стане допомога тим, у кого пам'ять буквально «переобтяжена» і хто не може засвоювати нову інформацію.

- **Фахівець з етики «нової науки».** З розвитком клонування та інших новітніх областей науки може знадобитися новий клас фахівців з етики, які розбиратимуться у цих дисциплінах і допомагатимуть суспільству робити вибір, чи слід проводити ті або інші розробки. Питання не в тому, чи можемо ми це зробити, а в тому, чи повинні.

- **Космічний гід і архітектор.** Деякі компанії вже обіцяють розвивати космічний туризм, тому в перспективі можуть знадобитися космічні гіді і пілоти, так само як і архітектори, які проектуватимуть інфраструктуру для перебування в космосі.

- **Фахівець з боротьби зі зміною клімату.** Коли наслідки зміни клімату виявляються все сильніше, виникає необхідність у фахівцях-інженерах, які допоможуть послабити чи навіть обернути негативні ефекти.

- **Віртуальний юрист.** Інтернет відіграє все більшу роль у повсякденному житті, і в таких умовах затребувані фахівці в області права, які вирішуватимуть суперечки між людьми з різних країн і регіонів, де діє різне законодавство.

- **Менеджер аватарів/віртуальний учитель.** У процесі навчання на елементарному рівні на допомогу — або навіть на зміну — викладачеві повинні прийти розумні аватари, або комп'ютерні персонажі, які б виступали в ролі індивідуального інтерактивного помічника учня. Стежити за правильною конфігурацією і роботою аватарів для учнів повинні спеціальні менеджери — куратори.

- **Розробники альтернативних видів транспорту.** В майбутньому виникне необхідність у проектувальниках і виробниках транспортних

засобів нового покоління, для виробництва і експлуатації яких використовуватимуться альтернативні матеріали і паливо.

- **Фахівці з адресного віщання (narrowcaster).** У міру того, як контент на телебаченні, радіо і в Інтернеті все більше персоналізуватиметься, виникне необхідність у залученні фахівців, які працюватимуть з продюсерами і рекламодавцями над створенням новин, розважального контенту та інформації, адресно орієнтованої на індивідуальні інтереси.

- **Фахівець з утилізації непотрібної інформації.** Зі збільшенням обсягів інформації, яка зберігається на комп'ютерах, актуальним стане завдання швидкого і надійного видалення непотрібних масивів даних, щоб при цьому не стати жертвою несанкціонованого доступу і розкрадання персональної інформації.

- **Фахівець з упорядкування віртуального простору.** Професіонали в цій області допомагатимуть організувати «електронний» бік життя сучасної людини. Вони відповідатимуть за ефективну роботу всіх додатків і електронної пошти, за впорядковане зберігання даних, а також керуватимуть онлайн-профілями.

- **Часовий брокер/трейдер банку часу.** Банк часу — це товариство, в якому будь-який з учасників зможе заробляти часові одиниці, надаючи послугу іншому (наприклад, миття машини або вигул собаки), і використовуватиме їх для оплати послуги, що виконуватиметься товариством на його користь. Брокер є організатором операцій на такій своєрідній біржі.

- **Соціальний працівник в соціальних мережах.** Соціальний працівник для тих, хто не зможе інтегруватися в соціальній мережі або постраждав у результаті якихось складнощів у віртуальному товаристві.

- **Фахівець з персонального брендингу.** Передбачається розширення ролі стилістів та іміджмейкерів зірок. Такий фахівець працюватиме над створенням персонального «бренду» клієнта, використовуючи соціальні мережі та інші засоби. До кола його питань, окрім створення іміджу в повсякденному житті, входить «розробка» індивідуальності у блогах, соціальних мережах та інших ресурсах Інтернету.

(За матеріалами з сайту ТСН)

Тест-опитувальник на профорієнтацію за методикою Л. Йовайші «Сфера професійних уподобань учнів»

Інструкція

Визначтеся, якій із двох відповідей на запитання ви віддаєте перевагу. На окремому аркуші напишіть відповідну літеру поруч із номером запитання. Деякі відповіді можуть здатися вам однаково цікавими, у такому випадку все ж віддайте перевагу одній з них. Свої відповіді оцініть балами від 0 до 3 наступним чином.

1. Якщо ви згодні з положенням а), але не згодні з положенням б), то поруч з а) напишіть цифру 3, а поруч із б) — 0.

2. Якщо ви згодні з положенням б), але не згодні з положенням а), то поруч з а) напишіть 0, а поруч із б) — 3.

3. Якщо ви віддасте незначну перевагу положенню а), а не б), то поруч із а) напишіть 2, а поруч із б) — 1.

4. Якщо ви віддасте незначну перевагу положенню б), а не а), то поруч із а) напишіть 1, а поруч з б) — 2.

Відповідайте на запитання щиро, дотримуючись вищевказаної інструкції.

Запитання

1. Уявіть, що ви на виставці. Що вас більше приваблює в експонатах:
а) колір, досконалість форм;
б) їх внутрішній устрій (як і з чого вони зроблені)?
2. Які риси характеру людини вам більше подобаються:
а) дружелюбність, чуйність, відсутність користі;
б) мужність, сміливість, витривалість?
3. Служба побуту надає людям різні послуги. Чи вважаєте ви за необхідне:
а) і надалі розвивати цю галузь, щоб всебічно обслуговувати людей;
б) створювати таку техніку, якою можна було б самим користуватися в побуті?
4. Яке нагородження вас більше б порадувало:
а) за громадську діяльність; б) за науковий винахід?
5. Ви дивитеся військовий або спортивний парад. Що більше приваблює вашу увагу:
а) злагодженість ходьби, граціозність учасників параду;
б) зовнішнє оформлення колон (прапори, одяг та ін.)?
6. Уявіть, що у вас багато вільного часу. Чим би ви охочіше зайнялися:
а) чим-небудь практичним (ручною працею);
б) громадською роботою (на добровільних засадах)?
7. Яку виставку ви подивилися б із більшим задоволенням:
а) новинок наукової апаратури (в галузі фізики, хімії, біології);
б) нових продовольчих товарів?
8. Якби в школі було два гуртки, який би ви вибрали:
а) музичний; б) технічний?
9. Якби вам надали посаду директора школи, на що б ви звернули більшу увагу:
а) на згуртованість колективу;
б) на створення необхідних зручностей?
10. Які журнали ви б із більшим задоволенням читали:
а) літературно-художні; б) науково-популярні?
11. Що важливіше для людини:
а) створювати собі благополучний, зручний побут;
б) жити без деяких зручностей, але мати можливість користуватися скарбницями мистецтва, створювати мистецтво?
12. Для благополуччя суспільства необхідна(-е):
а) техніка; б) правосуддя?

13. Яку з двох книг ви б із великим задоволенням читали:
а) про розвиток науки; б) про досягнення спортсменів?
14. У газеті дві статті різного змісту. Яка з них викликала б у вас більшу зацікавленість:
а) про машину нового типу; б) про нові наукові теорії?
15. Яка з двох робіт на свіжому повітрі вас більше привабила б:
а) робота, пов'язана з постійними пересуваннями (агроном, лісничий, дорожній майстер);
б) робота з машинами?
16. Яке, на ваш погляд, завдання школи важливіше:
а) підготувати учнів до роботи з людьми, щоб вони могли допомагати іншим створювати матеріальні блага;
б) підготувати учнів до практичної діяльності, до вміння створювати матеріальні блага?
17. За що, на ваш погляд, слід більше цінувати учасників самодіяльності:
а) за те, що вони несуть людям мистецтво і красу;
б) за те, що вони виконують суспільно корисну роботу?
18. Яка, на ваш погляд, галузь діяльності людини в майбутньому матиме більше значення:
а) фізика; б) фізична культура?
19. Що суспільству принесе більше користі:
а) турбота про добробут громадян;
б) вивчення поведінки людей?
20. Якого характеру наукову роботу ви обрали б:
а) роботу з книгами в бібліотеці;
б) роботу на свіжому повітрі в експедиції?
21. Уявіть, що ви — професор університету. Чому ви віддали б перевагу у вільний від роботи час:
а) літературним заняттям; б) дослідам з фізики, хімії?
22. Вам надається можливість здійснити поїздку різними країнами. У якості кого ви охочіше поїхали б:
а) як відомий спортсмен на міжнародні змагання;
б) як відомий фахівець зовнішньої торгівлі з метою придбання необхідних товарів для нашої країни?
23. Які лекції ви слухали б із великим інтересом:
а) про визначних митців; б) про видатних вчених?
24. Що вас більше приваблює в читанні книг:
а) яскраве зображення хоробрості героїв;
б) прекрасний літературний стиль?
25. Вам надається можливість вибору професії. Якій із них ви віддали б перевагу:
а) роботі малорухливій, але пов'язаній зі створенням нової техніки;
б) роботі, пов'язаній з рухом?

26. Які видатні вчені викликають у вас найбільший інтерес:

- а) Попов і Цюлковський;
- б) Менделєєв і Павлов?

27. Як вам здається, на що варто було б звернути більшу увагу школі:

- а) на спорт, бо він потрібний для зміцнення здоров'я;
- б) на успішність учнів, бо це необхідно для їхнього майбутнього?

28. Що б вас найбільше зацікавило у пресі:

- а) повідомлення про відкриття художньої виставки;
- б) звістка про мітинг на захист прав людини?

29. Якби вам випала нагода зайняти певний пост, який ви обрали б:

- а) головного інженера заводу;
- б) директора універмагу?

30. Як ви вважаєте, що важливіше:

- а) багато знати;
- б) створювати матеріальні блага?

Ключ до тесту, обробка результатів:

- 1) галузь роботи з людьми: 2а, 4а, 6б, 9а, 12б, 16а, 17б, 19б, 23б, 28б;
- 2) галузь розумової праці: 4б, 7а, 10б, 13а, 14б, 18а, 20а, 21б, 26б, 30а;
- 3) галузь технічних інтересів: 1б, 3б, 6а, 8б, 12а, 14а, 15б, 25а, 26а, 29б;
- 4) галузь естетики й мистецтва: 1а, 5б, 8а, 10а, 11б, 17а, 21а, 23а, 24б, 28а;
- 5) галузь фізичної праці, рухливої діяльності: 2б, 5а, 13б, 15а, 18б, 20б, 22а, 24а, 25б, 27а;
- 6) галузь матеріальних інтересів, планово-економічних видів робіт: 3а, 7б, 9б, 11а, 16б, 19а, 22б, 27б, 29а, 30б.

Аналізуючи отримані дані, необхідно виділити галузі, що містять найбільшу кількість балів, ці галузі діяльності можна вважати переважаючими.

Інтерпретація:

- 1) *галузь роботи з людьми*: педагог, екскурсивод, вихователь, соціолог, психолог, менеджер по роботі з персоналом, слідчий;
- 2) *галузь розумової праці*: вчений-дослідник (математик, фізик, хімік, кібернетик, археолог, геолог), інженер, юрист, лікар, еколог, архітектор, продюсер;
- 3) *галузь технічних інтересів*: програміст, електротехнік, радіотехнік, веб-майстер, статистик, водій, технолог, диспетчер, секретар-друкарка, телефоніст;
- 4) *галузь естетики й мистецтва*: художник, дизайнер, письменник, поет, режисер, актор, архітектор, косметолог, костюмер, гример, кондитер, кравець-кутюр'є, квітникар;
- 5) *галузь фізичної праці, рухливої діяльності*: спортсмен, фотограф, експедитор, перукар, бармен, офіціант, стюардеса, продавець, закрійник, робітник з благоустрою, касир, медперсонал, бригадир, комірник, листоноша, фермер, водій-далекобійник, поліцейський, військовий;
- 6) *галузь матеріальних інтересів, планово-економічних видів робіт*: економіст, адміністратор, менеджер, підприємець, аудитор, спеціаліст з реклами, брокер, агент страхових компаній, комерсант, завгосп.

Критерії оцінювання проекту

- Чи відповідає назва проекту темі, чи є вона влучною та актуальною.
- Чи є подані факти достовірними й цікавими, чи відповідають вони темі.
- Чи корисний проект не лише для тих, хто його створив, а й для інших.
- Чи проведено опитування щодо ставлення учнів, вчителів, батьків до відповідної тематики.
- Чи підкріплено висновки відповідними діаграмами, графіками, таблицями, що допомагають сприйняттю.
- Чи є посилання на використані джерела.
- Наскільки якісно оформлений кінцевий продукт.
- Чи використано в оформленні інформаційно-комунікаційні технології, творчий підхід.
- Чи добре підготовлена доповідь (доповідач не читає, а розповідає голосно й чітко).

Додаток до § 13

Опитувальник «Визначення характеристики емоційності» (автор Є. Ільїн)

На кожне запитання відповідайте «так» («+») або «ні» («-»). Запишіть відповіді на окремому аркуші.

1. У розмові ви легко ображаєтесь через дрібниці?
2. Чи сильно ви переживаєте, коли складаєте іспит (відповідаєте на уроці) менш успішно, ніж очікували?
3. Чи часто ви не можете заснути від того, що в голову йдуть думки, які вас хвилюють?
4. Коли ви сильно хвилюєтесь, у вас усе валиться з рук?
5. Ви запальні і вас легко поранити натяками і жартами над вами?
6. Ви втрачаєте самовладання, розсердившись не на жарт?
7. Ви швидко «відходите» після того, як розсердитесь?
8. Чи допомагає вам хвилювання зібратися з думками на контрольній?
9. Вас можна швидко розсердити?
10. Вас охоплює лють, коли з вами обходяться несправедливо?
11. Ви довго не пробачаєте спричинену вам образу?
12. Ви від страху «втрачали голову»?
13. Ви легко можете заплакати під час зворушливих сцен у театрі чи кіно?
14. Ви сильно хвилюєтесь перед відповідальною справою чи розмовою?
15. Ви справді довго переживаєте через дрібниці?
16. Чи можете ви від сильного хвилювання зробити якусь дурницю?
17. Ви легко відгукуєтесь на горе інших?
18. Ви здатні захоплюватися чим-небудь або ким-небудь?
19. Ви довго переживаєте, якщо сказали те, чого не варто було б?
20. Ви не втрачаєте контроль над собою, навіть якщо дуже хвилюєтесь?
21. Чи легко ви ображаєтесь, якщо вас критикують?
22. Чи впадаєте ви у глибокий відчай через будь-які розчарування?
23. Правда, що ви недовго переживаєте свої розчарування?
24. Буває, що від обурення ви не можете вимовити жодного слова, ніби у вас язик до горла прилип?
25. Ви швидко починаєте сердитися або впадаєте у гнів?

26. Ви дуже хвилюєтеся на іспиті?
27. Ви довго ображаєтесь на того, хто вас образив?
28. Часто під час контрольної роботи або відповіді біля дошки ви через сильне хвилювання не можете показати все, на що здатні?
29. Ви хвилюєтеся через дрібниці?
30. Ви справді берете все близько до серця?
31. Ви швидко забуваєте свої невдачі?
32. Це правда, що під час сварки ви не лізете за словом у кишеню?

Обробка даних. За кожну відповідь, що збігається з ключем, дається по 1 балу. Підрахуйте загальну кількість балів за кожним показником. Переважатиме та емоційна характеристика, яка набере найбільшу кількість балів.

Ключ до розшифрування даних опитування

Показник I. «Емоційна збудливість»: відповіді «+» на запитання 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29.

Максимальна кількість балів за цим показником вказує на підвищену емоційну збудливість.

Показник II. «Інтенсивність емоцій»: відповіді «+» на запитання 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30.

Максимальна кількість балів за цим показником вказує, наскільки сильними бувають ваші емоційні переживання.

Показник III. «Тривалість емоцій»: відповіді «+» на запитання 3, 11, 15, 19, 27;

відповіді «-» на запитання 7, 23, 31.

Максимальна кількість балів за цим показником вказує, як довго утримується емоція.

Показник IV. «Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування»:

відповіді «+» на запитання 4, 12, 16, 24, 28;

відповіді «-» на запитання 8, 20, 32.

Максимальна кількість балів за цим показником вказує на наявність негативного впливу емоцій на ефективність діяльності та спілкування. Мінімальна кількість балів за цим показником вказує на відсутність негативного впливу емоцій.

(Із журналу «Практична психологія та соціальна робота», № 7, 2002 р., с. 64–65)

Додаток до § 14

Тест «Здатність до саморегуляції»

На кожне запитання відповідайте «так» або «ні».

1. Ви завжди спокійні й стримані?
2. Ваш настрій, як правило, позитивний?
3. Під час занять у школі чи вдома ви завжди уважні й зосереджені?
4. Ви вмієте контролювати свої емоції?
5. Ви завжди уважні й доброзичливі у спілкуванні з друзями, рідними, однокласниками?
6. Ви легко засвоюєте навчальний матеріал?
7. У вас немає шкідливих звичок, яких хотілося б позбутися?
8. Вам не доводилося шкодувати, що в якійсь ситуації ви повелилися не кращим чином?

Знайдіть окремо суми відповідей «так» і «ні», зробіть висновки.

- Якщо всі відповіді позитивні, це може свідчити або про спокій, відсутність тривоги, вміння управляти собою, або про завищену самооцінку.
- Якщо відповіді негативні на всі або більшість запитань, це говорить про тривожність, незадоволеність собою, самокритичність.
- Змішані відповіді вказують на вміння бачити власні недоліки, а це є першим кроком до самовиховання.

Додаток до моделювання «Визначення індивідуального стилю навчання» (с. 90–91)

Тест «Визначення типу сприйняття інформації» за методикою С. Єфремової

Прочитайте запропоновані твердження. На окремому аркуші ставте знак «+», якщо ви згодні з даним твердженням, і знак «-», якщо не згодні.

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі потихеньку.
3. Не визнаю моду, яка незручна.
4. Люблю ходити в сауну.
5. Колір автомобіля для мене має значення.
6. Дізнаюся по кроках, хто увійшов у приміщення.
7. Мене розважає наслідування діалектам.
8. Зовнішньому вигляду я надаю серйозного значення.
9. Мені подобається масаж.
10. Коли є час, люблю спостерігати за людьми.
11. Погано себе почуваю, коли мало рухаюся.
12. Коли бачу одяг у вітрині, одразу розумію, пасуватиме він мені чи ні.
13. Коли чую стару мелодію, згадую минуле.
14. Люблю читати під час їжі.
15. Люблю поговорити по телефону.
16. У мене є схильність до повноти.
17. Волю слухати, коли хтось читає, ніж читати самому (самій).
18. Після поганого дня мій організм у напрузі.
19. Охоче і багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали приятелі або знайомі.
21. Легко можу віддати гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю прийняти гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої особисті справи.
24. Часто розмовляю сам (сама) із собою.
25. Після тривалої поїздки машиною довго приходжу до тями.
26. Тембр голосу багато мені говорить про людину.
27. Звертаю увагу на те, як одягаються інші.
28. Люблю потягнутися, розправити кінцівки, розім'ятися.
29. Занадто тверде чи м'яке ліжко для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Люблю дивитися фільми.
32. Можу впізнати людину навіть через кілька років.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплі стукають по парасолі.
34. Люблю слухати інших.

35. Люблю займатися спортом або виконувати будь-які рухові вправи, танцювати.

36. Коли близько цокає будильник, не можу заснути.

37. Надаю перевагу якісній аудіотехніці.

38. Коли слухаю музику, відбиваю такт ногою.

39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятники архітектури.

40. Не терплю безлад.

41. Не сприймаю синтетичні тканини.

42. Вважаю, що атмосфера в приміщенні залежить від освітлення.

43. Часто відвідую концерти.

44. Потиск руки багато говорить мені про людину.

45. Охоче відвідую галереї і виставки.

46. Серйозна дискусія — це цікаво.

47. Дотилом можна сказати значно більше, ніж словами.

48. У шумі не можу зосередитися.

Ключ до тесту

Визначте, скільки знаків «+» ви поставили в кожній групі.

Група 1. Візуальний тип сприйняття: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.

Група 2. Аудіальний тип сприйняття: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

Група 3. Кінестетичний тип сприйняття: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Рівні провідного типу сприйняття: 13 і більше — високий; 8–12 — середній; 7 і менше — низький.

Інтерпретація результатів

Знайдіть суму позитивних відповідей у кожній групі.

Визначте, у якій групі більше відповідей «так» («+»). Це ваш провідний тип сприйняття.

Особливості кожного типу сприйняття

Візуал. Особливістю цього типу людей є висока сприйнятливості до того, що вони бачать. Вони цінують красу в навколишньому просторі, погано переносять безлад, бруд. У житті візуала багато ідей, мрій. Візуали часто є генераторами ідей, оскільки можуть у своїй уяві створити абсолютно незвичайні асоціації.

Аудіал. Аудіали сприймають навколишній світ, особливо звертаючи увагу на звуки. Люблять музику, мелодії, самі часто можуть муркотіти собі під ніс, наспівувати пісні. Чутливі і сприйнятливі до розмов. В аудіалів гострий слух і хороша пам'ять, особливо слухова. Часто вибирають родом своєї діяльності все, що пов'язане з музикою, ораторським мистецтвом.

Кінестетик. Кінестетики дуже чутливі до всього, що відбувається навколо. Їхні тілесні й емоційні відчуття тісно переплетені. Вони люблять тілесний комфорт, зручність навколишнього простору. Незручний одяг, навіть ниточка, що муляє, може вивести кінестетика з рівноваги. Люди цього типу сприйняття люблять глибокі особистісні дискусії, спілкування з емоційним обміном, обговорення того, то відчувають інші. Для кінестетиків дотик має глибокий сенс і велику цінність.

Дигітал (дискрет). Люди цього типу сприйняття зустрічаються рідко. Їм властиво сприймати навколишній світ через внутрішню мову, діалог

із самим собою. Такі люди перш за все орієнтовані на сприйняття сенсу, логіки, послідовності. Дигітали завжди прагнуть зрозуміти, осмислити суть того, що відбувається. Вони можуть бути чутливі і вразливі, але світ для них цікавий з точки зору пізнання сенсу і логіки, закономірностей. У стресовій ситуації саме дигітали найкраще володіють собою, зберігають спокій, ясність думки і сприйняття навколишнього простору.

Додаток до моделювання «Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками» (с. 115)

Психологія жестів

- **Відкритість:** розкриті руки (руки долонями вгору); розстебнутий жакет.
- **Захист:** руки, схрещені на грудях або затиснуті в кулаки.
- **Роздум і критична оцінка:** палець уздовж щоки, нахилена голова (поза уважного слухання); почісування підборіддя («добре, давайте подумуємо»); жести з окулярами; ходіння по кімнаті; пощипування перебісся.
 - **Підозра і скритність:** 1) погляд убік («що ти маєш на увазі?»); 2) захист рота рукою (під час промови – брехливість; під час слухання – особа відчуває, що співрозмовник бреше); 3) дотик до носа (варіант 2 в замаскованій формі); 4) потирання віка; 5) чухання або потирання вуха.
 - **Ставлення до бесіди:** 1) ноги (або все тіло) звернені до виходу – свідчення того, що людина хоче закінчити зустріч, тому слід або закінчити розмову, або перевести її в більш цікаве русло; 2) підпирання долонею щоки і підборіддя – свідоцтво нудьги, іноді плутають із жестом уважного слухання, але в цьому випадку вказівний палець спрямований вертикально до скроні.

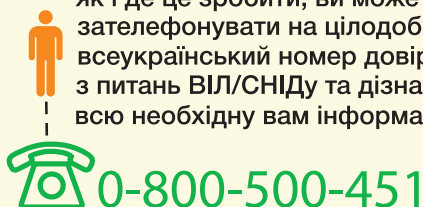
сигнали взаєморозуміння	сигнали непорозуміння
<ul style="list-style-type: none"> • підняті брови • нахил голови вбік • усмішка • постійний зоровий контакт • широко відкриті очі • повторення жестів співбесідника • легкі дотики, поглажування плеча співбесідника • відкрита поза • зменшення відстані до співбесідника • шепіт на вухо • схвальне кивання головою • нахил тулуба до співбесідника 	<ul style="list-style-type: none"> • насуплені брови • заковчування очей • холодний погляд • прикриті очі, відведення погляду вбік • відсутність дотиків або їх формальність • закрита поза • примружені очі • збільшення відстані від співбесідника • удаване позіхання • морщення носа • похитування головою • пошук пилу на своєму одязі

Не варто брати наведені тлумачення як абсолютно правильні, слід оцінювати поведінку співрозмовника в цілому.

Додаток до § 22

Як пройти тест на ВІЛ-інфекцію?

Тест на ВІЛ-інфекцію безкоштовний, анонімний та конфіденційний. Якщо ви хочете пройти тестування, але не знаєте, як і де це зробити, ви можете зателефонувати на цілодобовий всеукраїнський номер довіри з питань ВІЛ/СНІДу та дізнатися всю необхідну вам інформацію.



+ Поліклініка за місцем проживання

+ Кабінет довіри

+ Кабінет інфекційних захворювань



Громадська організація

Імуноферментний аналіз (ІФА):

кров з вени

Достовірність результату: 100 %

2 тижні

2 тижні

15 хвилин



Добре!

Добре!

Добре!

Експерс-тест: кров з пальця

Достовірність результату: 99,5 %

Добре!

Ви отримали негативний результат тесту, але аналіз необхідно перездати через 3 і 6 місяців. Серія з трьох негативних результатів гарантує ВІЛ-негативний статус.

Важливо пам'ятати, що для ВІЛ характерний «період вікна». Він становить 3–6 місяців від моменту інфікування. У цей час жоден із тестів не показує позитивний результат.

Імуноферментний аналіз (ІФА): кров з вени



Добре!

Постановка на диспансерний облік

1 раз на 6 місяців обстеження:

• на CD4-клітини

• на вірусне навантаження

Призначення антиретровірусної терапії (АРВТ) лікарем СНІД-центру

Відмова від АРВТ



АРВТ

Раз на 6 місяців обстеження на CD4-клітини

Додаток до § 23

На сьогодні ключовими керівними документами у протидії епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні є:

Закони України

- Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення
- Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення
- Основи законодавства України про охорону здоров'я
- Про ратифікацію Угоди про позику (Проект «Контроль за туберкульозом та ВІЛ/СНІДом в Україні») між Україною та Міжнародним банком реконструкції та розвитку
- Про амністію (ст.1, ст.15)
- Про затвердження Загальнодержавної цільової соціальної програми протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу на 2014–2018 роки
- Про Загальнодержавну програму «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2016 року
- Про захист населення від інфекційних хвороб
- Про донорство крові та її компонентів

Укази Президента

- Про вдосконалення державного управління у сфері протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу та туберкульозу в Україні
- Про додаткові невідкладні заходи щодо протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу в Україні
- Про заходи щодо забезпечення захисту прав і законних інтересів дітей

Постанови Верховної Ради України

- Про законопроекти з питань внесення змін до Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення»
- Про Рекомендації парламентських слухань на тему «Шляхи реформування охорони здоров'я та медичне страхування в Україні»

Постанови Кабінету Міністрів України

- Деякі питання протидії туберкульозу та ВІЛ-інфекції/СНІДу
- Про розмір щомісячної державної допомоги дітям віком до 16 років, інфікованим вірусом імунodefіциту людини або хворим на СНІД
- Питання запобігання та захисту населення від ВІЛ-інфекції та СНІДу
- Про утворення Українського фонду боротьби з ВІЛ-інфекцією та СНІДом
- Про порядок участі центральних органів виконавчої влади у діяльності міжнародних організацій, членом яких є Україна
- Про затвердження плану заходів з виконання у 2010 році Загальнодержавної програми «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2016 року

Додаток до § 25

Витяги

ЗАКОН УКРАЇНИ
Про основи національної безпеки України

Цей Закон відповідно до пункту 17 частини першої статті 92 Конституції України (254к/96-ВР) визначає основні засади державної політики, спрямованої на захист національних інтересів і гарантування в Україні безпеки особи, суспільства і держави від зовнішніх і внутрішніх загроз в усіх сферах життєдіяльності.

Стаття 5. Принципи забезпечення національної безпеки

Основними принципами забезпечення національної безпеки є:
пріоритет прав і свобод людини і громадянина;
верховенство права;
пріоритет договірних (мирних) засобів у розв'язанні конфліктів;
своєчасність і адекватність заходів захисту національних інтересів реальним і потенційним загрозам;
чітке розмежування повноважень та взаємодія органів державної влади у забезпеченні національної безпеки;
демократичний цивільний контроль над Воєнною організацією держави та іншими структурами в системі національної безпеки;
використання в інтересах України міждержавних систем та механізмів міжнародної колективної безпеки.

Національна безпека України забезпечується шляхом проведення важеної державної політики відповідно до прийнятих в установленому порядку доктрин, концепцій, стратегій і програм у політичній, економічній, соціальній, воєнній, екологічній, науково-технологічній, інформаційній та інших сферах.

Вибір конкретних засобів і шляхів забезпечення національної безпеки України обумовлюється необхідністю своєчасного вжиття заходів, адекватних характеру і масштабам загроз національним інтересам.

Стаття 6. Пріоритети національних інтересів

Пріоритетами національних інтересів України є:
...збереження та зміцнення науково-технологічного потенціалу, утвердження інноваційної моделі розвитку;
забезпечення екологічно та техногенно безпечних умов життєдіяльності громадян і суспільства, збереження навколишнього природного середовища та раціональне використання природних ресурсів;
розвиток духовності, моральних засад, інтелектуального потенціалу Українського народу, зміцнення фізичного здоров'я нації, створення умов для розширеного відтворення населення...

Президент України

м. Київ, 19 червня 2003 року
№ 964-IV

Додатки до § 26

Для визначення величини екологічного сліду виберіть твердження, відповідні вашому (вашої родині) способу життя. На окремому аркуші обчисліть кількість балів.

Твердження	Бали
1. Житло (виберіть одне твердження)	
Квартира (будинок), де ви мешкаєте, невелика(-ий).	+7
Маєте велику, простору квартиру.	+12
Ваша родина живе у власному будинку.	+23
<i>Отримані бали за перше питання розділіть на ту кількість людей, яка живе у вашій квартирі або в вашому домі.</i>	
Бали	...
2. Використання енергії (виберіть кілька тверджень)	
Для опалення вашого будинку використовується природний газ або вугілля.	+45
Для опалення вашого будинку використовується енергія води, сонця або вітру.	+2
Більшість із нас користується електроенергією з горючих копалин, тому додайте собі 75 балів.	+75
Опалення вашого будинку влаштоване так, що його можна регулювати залежно від погоди.	-10
Вдома ви тепло вдягнені, а вночі ховаєтеся під двома ковдрами.	-5
Виходячи з кімнати, ви завжди вимикаєте в ній світло.	-10
Ви завжди вимикаєте свої побутові прилади, не залишаючи їх в режимі очікування.	-10
Сума балів	...
3. Транспорт (виберіть кілька тверджень)	
До школи ви їдете міським транспортом.	+25
До школи ви йдете пішки або їдете на велосипеді.	+3
Ваша родина користується звичайним легковим автомобілем.	+45
Ваша родина використовує великий і потужний автомобіль.	+75
На відпочинок ви літали літаком.	+85
На відпочинок ви їхали на поїзді менше 12 годин.	+10
На відпочинок ви їхали на поїзді більше 12 годин.	+20
Сума балів	...
4. Харчування (виберіть кілька тверджень)	
У продуктовому магазині чи на ринку ваша родина купує в основному свіжі продукти (хліб, фрукти, овочі, рибу, м'ясо) місцевого виробництва, з яких у вашій родині готують страви.	+2
У вашій родині віддають перевагу вже обробленим продуктам, напівфабрикатам, свіжомороженим готовим стравам, які потребують тільки розігрівання, а також консервам, причому ви не дивитесь, де вони виготовлені.	+14

В основному у вашій родині купують готові або майже готові до вживання продукти, але намагаються обирати продукти вашої місцевості.	+5
Ви їсте м'ясо два-три рази на тиждень.	+50
Ви їсте м'ясо три рази на день.	+85
Віддаєте перевагу вегетаріанській їжі.	+30
Сума балів	...
5. Використання води і паперу (виберіть кілька тверджень)	
Ви приймаєте ванну щоденно.	+14
Ви приймаєте ванну один-два рази на тиждень.	+2
Замість ванни ви щодня приймаєте душ.	+4
Час від часу ви поливаєте присадибну ділянку або миєте сімейний автомобіль зі шланга.	+4
Якщо ви хочете прочитати книгу, то завжди купуєте її.	+2
Іноді ви берете книжки в бібліотеці або позичаєте у знайомих.	-1
Прочитану газету ви викидаєте.	+10
Після вас куплені газети читає ще хтось.	+5
Сума балів	...
6. Побутові відходи (виберіть кілька тверджень)	
Усі ми створюємо масу відходів і сміття, тому додайте собі 100 балів.	+100
За останній місяць ви хоч раз здавали пляшки.	-15
Викидаючи сміття, ви відкладаєте окремо макулатуру.	-17
Ви здаєте порожні банки з-під напоїв і консервів.	-10
Ви викидаєте в окремий контейнер пластикові упаковки.	-8
Ви намагаєтесь купувати в основному не фасовані, а вагові товари; отриману в магазині упаковку використовуєте повторно.	-15
З домашніх відходів ваша родина робить компост — добриво для своєї ділянки.	-5
Якщо ви живете в місті з населенням в півмільйона і більше, помножте ваш загальний результат на 2.	
Сума балів	...
Загальна сума балів	...

Підведіть підсумки: розділіть отриманий результат на 100, і ви дізнаєтесь, скільки гектарів земної поверхні потрібно, щоб задовольнити ваші потреби.

Щоб усім нам вистачило однієї планети, на одну людину має припадати не більше 1,8 га продуктивної землі. Для порівняння:

пересічний житель	використовує га суші	використовує га усїєї поверхні планети
США	12,2	5,3
Європи	5,7	2,8
Мозамбіку	0,7	0,4

* * *

Найвищу вершину України — Говерлу, називають українською Фудзіямою. І незважаючи на те, що вона розташована на території Карпатського національного природного парку, за часів незалежності набули неабиякої популярності сходження на неї. І широка, у буквальному розумінні, стежка, якою туристичний люд прошкує на вершину, не те що не заростає, а щокроку ширшає та глибшає.

Дослідження, проведені науковцями Карпатського парку, свідчать про те, що глибинні та бокові ерозійні процеси на туристичних маршрутах, що піддаються значному рекреаційному навантаженню, прогресують із кожним роком. Також природні екосистеми в дні велелюдних сходжень потерпають від значного засмічення територій. Адже під час паломництва на вершину, особливо літнього, за один день, наприклад, якщо це сходження приурочене до чергової річниці Незалежності, на Говерлі може побувати до трьох тисяч людей. Потім на різноманітних зустрічах «сходженці», а серед них бувають відомі та популярні в країні люди, говорять про збагачення духу і фізичний гарт, про почуття гордості й захоплення, від якого тамувався подих, але ніхто й словом не обмовиться про те, що ці всі їхні багатолюдні відвідини не минають безслідно.

Бо народ, незважаючи на достатню висоту і потребу докладати значних зусиль для підйому, на вершину несе з собою все те, без чого не уявляє справжнього свята й справжнього спілкування з природою. І залишає після себе пластикові й бляшані упаковки, одноразові виделки, тарілки, розбиті пляшки з-під горілки та пива, недопалки, обгортки...

Представники різних громадських екологічних організацій час від часу проводять на Говерлі своєрідні прибиральні дні, щоб найвища гора України не перетворилася на найвищий смітник у державі...

(Наталя Проців, «Світ молоді», 1 листопада 2002 р.)



Говерла



Післяслово



Дорогі дев'ятикласники і дев'ятикласниці!

Добігає кінця цей навчальний рік, ви стали дорослішими і переходите в старшу школу. Новий ступінь дорослості несе із собою новий рівень вашої відповідальності та новий рівень вимог. Саме в старшій школі ви маєте остаточно обрати свій майбутній професійний шлях, підготуватися до дорослого життя, здобути ґрунтовні знання, виробити власні цінності, навчитися досягати поставленої мети, йти шляхом створення власної неповторної особистості, самодостатньої та успішної. Сподіваємося, що на цьому шляху формування і самореалізації ви станете гідними громадянами квітучої, незалежної європейської держави — України, до розвитку якої докладете багато власних сил.

Зичимо вам творчих успіхів, злетів, перемог, впевненості у власних силах, натхнення, завзяття, високих та світлих життєвих обривів і, звичайно, міцного здоров'я!

Авторки



ЗМІСТ



Вступ	3
-------------	---

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

§ 1. Феномен життя і здоров'я	6
<i>Моделювання.</i> Самооцінка рівня здоров'я.....	13
§ 2. Життєве кредо	14
<i>Моделювання.</i> Формулювання життєвого кредо	17
§ 3. Сфери життя людини. Планування життя	18
<i>Моделювання.</i> Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя	21

Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

§ 4. Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку.....	24
§ 5. Рухова активність	28
§ 6. Гігієна, сон та біологічні ритми для здоров'я	32
§ 7. Харчування для здоров'я.....	36
§ 8. Контроль за масою тіла	43
<i>Моделювання.</i> Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енерговитрат організму.....	47
§ 9. Моніторинг здоров'я.....	50
<i>Моделювання.</i> Експрес-оцінювання індивідуального рівня фізичного здоров'я.....	55

Розділ 3. ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

§ 10. Самооцінка та самовизначення	57
§ 11. Від самовизначення до самореалізації	63
§ 12. Ким бути	66
<i>Моделювання.</i> Виявлення професійних схильностей	71
§ 13. Емоції та емоційна зрілість.....	72
§ 14. Саморегуляція. Методи самоконтролю.....	77
§ 15. Уміння вчитися.....	83
<i>Моделювання.</i> Визначення індивідуального стилю навчання.....	90
§ 16. Планування часу і підготовки до іспитів.....	92
<i>Моделювання.</i> Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до іспитів	97
§ 17. Самовиховання характеру	98
<i>Моделювання.</i> Самооцінка характеру.	
Проект самовиховання	102
§ 18. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості ..	103

Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Тема 1. Соціальне благополуччя. Соціальна компетентність

§ 19. Спілкування і стосунки..... 109

Моделювання. Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками 115

§ 20. Цінність родини 116

§ 21. Репродуктивне здоров'я молоді..... 122

§ 22. Індивідуальний захист від ВІЛ-інфекції/СНІДу, гепатитів В і С..... 129

§ 23. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу — загроза людству 137

Моделювання. Відпрацювання навичок поширення достовірної інформації про ВІЛ-інфекцію/СНІД у своєму середовищі 141

Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки

§ 24. Безпека людини 143

Моделювання. Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні..... 150

§ 25. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Стратегія національної безпеки України.

Сфери національної безпеки 151

§ 26. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки.

Екологічне законодавство 157

§ 27. Поняття сталого розвитку та інформаційного суспільства..... 163

Додатки 169

Післяслово 190

У підручнику використані фото й малюнки

із сайтів Shutterstock (автори зображень: Rimma Zaynagova, Alexander Raths, Christine Langer-Pueschel, denk creative, Goran Bogicevic, Syda Productions, Jacek Chabraszewski, studiologo, plprod, Martin Novak, Daxiao Productions, frantic00, Macrovector, Macrovector, Syda Productions, grafvision, Robyn Mackenzie, Oleksandra Naumenko, Rustic, mart, NoPainNoGain, olegtoka, La Gorda, Lemberg Vector studio, Artisticco, BlueRingMedia, SunshineVector, NotionPic, Billion Photos, TORWAISTUDIO, KENG MERRY Paper Art, Evgeniy Kalinovskiy, u3d, Kateryna Kon, MuchMania); www.svetandroid.cz; wallpapers.brothersoft.com; apanasenko.at.ua; фото С. Левченко (<https://theukrainians.org>); А. Крюкової (<https://lookmytrips.com>).