

Ольга Тагліна



# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

## 6 клас

Навчальний посібник

Частина 1

Створено відповідно до модельної навчальної програми  
«Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)»  
для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О. І., Дяків В. Г.,  
Волощенко О. В., Гриньова М. В., Козак О. П., Овчарук О. В.,  
Седоченко А. Б., Сорока І. З., Страшко С. В.)



Харків

Видавництво «Ранок»

2022

УДК 613:614:364.2(075)  
Т13

Схвалення для використання в освітньому процесі  
підтверджується рішенням експертної комісії із здоров'я, безпеки та добробуту  
([www.ranok.com.ua/grifi\\_mon.html](http://www.ranok.com.ua/grifi_mon.html))

Створено відповідно до модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут.  
5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти  
(авт. Шиян О. І., Дяків В. Г., Волощенко О. В., Гриньова М. В., Козак О. П.,  
Овчарук О. В., Седоченко А. Б., Сорока І. З., Страшко С. В.)

**Тагліна О. В.** /  
Т13 Здоров'я, безпека та добробут : 6 клас. Навч. посіб. Ч. 1  
Ольга Тагліна. — Харків : Вид-во «Ранок», 2022. — 114 с. : іл.

**УДК 613:614:364.2(075)**



Модельна навчальна програма  
«Здоров'я, безпека та добробут.  
5–6 класи (інтегрований курс)»  
для закладів загальної серед-  
ньої освіти (авт. Шиян О. І.,  
Дяків В. Г., Волощенко, Гри-  
ньова М. В., О. В., Козак О. П.,  
Овчарук О. В., Седоченко А. Б.,  
Сорока І. З., Страшко С. В.)

ISBN

© Тагліна О. В., 2022  
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2022

**О. В. Тагліна**

**Здоров'я, безпека та добробут**

Навчальний посібник для 6 класу закладів загальної середньої освіти

Частина 1

Створено відповідно до модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О. І., Дяків В. Г., Волощенко О. В., Козак О. П., Овчарук О. В., Седоченко А. Б., Сорока І. З., Страшко С. В.)

ТОВ Видавництво «Ранок»

м. Харків

# Модуль 1

## Суспільний добробут

**Вивчивши цю тему, ви дізнаєтеся:**

про суспільний добробут і його складники

чому добробут громади є важливим для добробуту людини

**навчитися:**

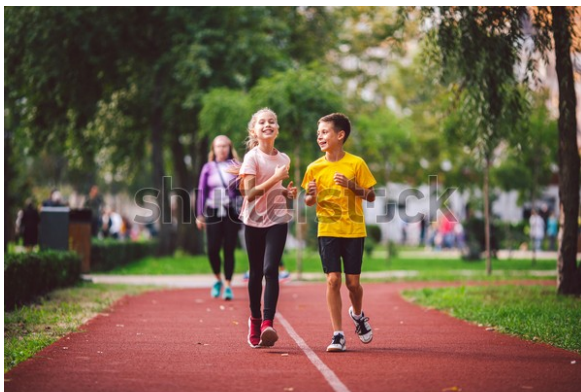
підтримувати суспільний добробут



[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) - 361373129



[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) - 1435893959



[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) - 1935324814



## **§1. Добробут: суспільний добробут. Складники суспільного добробуту (рівень і умови життя громади)**

### ***Поміркуйте й обговоріть ситуацію***

Шестикласниці і шестикласники обговорювали питання щодо добробуту. Микола сказав, що добробут — це різноманітний достаток у родині. Роман додав, що перш за все це такі умови життя, які забезпечують людину всіма необхідними благами для її всебічного розвитку. Марія наполягала, що добробут обов'язково передбачає чисте природне довкілля і наявність у людей вільного часу. Чи можете ви об'єднати їхні думки й дати власне визначення поняття «добробут»? Як ви вважаєте, чи можна вести розмову, якщо кожен її учасник / учасниця, користуючись словом «добробут», укладає в нього різний смисл?

### **Добробут: суспільний добробут**

Перше, на що людина звертає увагу, — це її особистий добробут, добробут її родини. Але треба враховувати, що добробут окремої людини, як і окремої родини, залежить від добробуту суспільства в цілому. Неможливо забезпечити особистий добробут у країні, у якій усі інші люди, тобто її громадяни, його не мають.

### **Визначення поняття**

**Суспільний добробут (social welfare)** — це добробут суспільства в цілому.

Особистий добробут залежить від наявності в державі робочих місць, рівня доходів, політичних свобод, соціальної захищеності, суспільних благ. Лише спільними зусиллями забезпечується охорона здоров'я, страхова медицина, контроль за безпекою ліків, профілактика захворювань. Для особистого добробуту є важливим справедливий розподіл ресурсів, товарів і доходів, прав і обов'язків — тобто суспільний добробут. Для забезпечення суспільного добробуту розроблюються і вводяться деякі правила, що визначають, яким чином поєднуються індивідуальні і спільні інтереси людей.

Важливо, щоб розподіл благ між різними соціальними групами був справедливим, корисним для кожної з них.

### Нагадуємо «Правила обговорення ситуації»

- Говоримо по черзі, не перебиваємо один одного й одна одну.
- Уважно слухаємо кожного співрозмовника / співрозмовницю, поважаємо його / її думку.
- Не змінюємо теми, говоримо по суті.
- Висловлюємо власні думки стисло, бо маємо вислухати кожного / кожну, хто бажає взяти участь в обговоренні.

**Робота в парі.** Розгляньте світлини й обговоріть поняття «суспільний добробут».



*Central Park у Нью-Йорку є одним із найбільших у США та найвідоміших у світі. Як ви вважаєте, чи впливає такий парк на суспільний добробут?*



*Як впливає війна на суспільний добробут?*

### Обговорення в загальному колі

Обговоріть питання «Чому суспільний добробут є важливим?».

### Складники суспільного добробуту (рівень і умови життя громади)

До складників суспільного добробуту відносяться такі умови життя громади, які:

- забезпечують людей усіма необхідними матеріальними й духовними благами;
- роблять можливим існування культури, науки, мистецтва, літератури;
- надають суспільству можливості для подальшого всебічного розвитку, свідчать про його успіх;
- передбачають задовільний стан природного довкілля.

Рівень життя громади визначається тим, наскільки якісними є умови її життя. Інакше кажучи, наскільки якісно члени і членкині громади забезпечені необхідними матеріальними й духовними благами.

### Щодо поняття «громада»

Є кілька визначень поняття «грумада»: Грумада — група людей, об'єднаних спільністю становища, інтересів тощо. Грумада — об'єднання людей, що ставить перед собою певні спільні цілі, завдання. Грумада — адміністративно-територіальна одиниця місцевого самоврядування. Об'єднайте ці визначення й дайте одне, загальне.

### Поділіться своїми думками

Письменник Іван Франко у своєму творі «Захар Беркут. Образ громадського життя Карпатської Русі в XIII столітті» так писав про тухольську громаду: «Мов одна душа стояла тухольська громада дружно в праці і вживанню, в радощах і в горю. Грумада була для себе і суддею, і впорядником у всьому».

Що мав на увазі письменник? Як ви вважаєте, завдяки яким якостям громада може стояти як одна душа?



### Робота в групі

Розгляньте світлини й доведіть, що добробут людини залежить від добробуту громади.



Кожен і кожна з вас входить до складу шкільної громади разом із вашими вчителями й учительками, батьками та іншими працівниками й працівницями закладу освіти. Шкільна громада об'єднує всіх учасників заради досягнення спільної мети. Це вона створює в школі безпечну довірливу атмосферу й сприятливі умови для успішного навчання, розвитку, самореалізації, творчості.

Правила шкільної громади передбачають, що всі її учасники використовують принципи поваги, рівності та недискримінації, спільно

обговорюють важливі для всіх рішення, беруть участь у роботі органів самоврядування.

Добробут шкільної громади залежить від усіх її учасників й учасниць і в значній мірі від вас — школярів і школярок. Шкільне життя має бути корисним і радісним, таким, що забезпечує здорове й безпечне життя. Це треба враховувати, коли ви робити власний вибір тих чи тих дій, які можуть упливати на добробут школи.

### Робота в групі

Розгляньте малюнки і створіть мапу думок «Добробут у школі — це як?».



www.shutterstock.com · 2094019237



www.shutterstock.com · 1557301412

### Відкритий мікрофон «Чому ми всі важливі для добробуту громади?»

#### Нагадаємо «Правила відкритого мікрофону»

- Стислість: висловлювання має містити не більше чотирьох речень.
- Чіткість: висловлювання повинні почути всі.
- Відповідність темі: не можна говорити про сторонні речі, змінювати тему.
- Зрозумілість: намагатися висловитися таким чином, щоб однокласники / однокласниці зрозуміли твою думку.
- Повага до того, хто говорить: усі уважно слухають і чують, що говорить однокласниця / однокласник.

**Опорні точки.** Добробут людини залежить від добробуту його громади, тобто від суспільного добробуту. Суспільний добробут забезпечує охорону здоров'я, страху



медицину, контроль за безпекою ліків, профілактику захворювань. Він передбачає деякі правила, що визначають, яким чином поєднуються індивідуальні і спільні інтереси людей.

Рівень життя громади визначається тим, наскільки якісними є умови її життя, тобто наскільки якісно члени громади забезпечені необхідними матеріальними й духовними благами.

**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Як ви розумієте поняття «громада»?
2. Як ви розумієте поняття «суспільний добробут»?
3. Чому добробут людини залежить від суспільного добробуту?
4. Що кожен / кожна з нас може зробити для добробуту шкільної громади?

## Модуль 2

### Добробут і вміння вчитися

**Вивчивши цю тему, ви дізнаєтеся:**

про свій особистий розвиток  
способи ефективного навчання  
менеджмент навчання

**навчитися:**

організувати власний відпочинок  
шукати додаткові освітні можливості



www.shutterstock.com · 1866193567



www.shutterstock.com · 600599222



www.shutterstock.com · 2029398620



www.shutterstock.com - 652037383

## **§2. Уміння вчитися та навчальний прогрес. Особистий розвиток та навчання**

### ***Поміркуйте й обговоріть ситуацію***

Шестикласниці й шестикласники говорили про вміння вчитися. Катерина сказала, що навчання — це набуття нових знань. Сергій зауважив, що перш за все треба навчатися якимось умінням, бо саме це є цікавим, а деякі знання можуть бути й непотрібними. Чи можете ви об'єднати їхні думки й дати власне визначення поняття «уміння вчитися»? Як ви вважаєте, чи можна вести розмову, якщо кожен її учасник або кожна її учасниця, користуючись словами «уміння вчитися», укладає в нього різний зміст?

### **Уміння вчитися та навчальний прогрес**

На початку п'ятого класу ви планували власне навчання, дотримувалися цього плану весь рік і розумієте, що навчатися дуже приємно й корисно. Навчання дарує людині радість пізнання й бажання вчитися впродовж усього життя. Процес навчання є неперервним, але щороку ви маєте відслідковувати, наскільки успішно відбувається ваше навчання і підсумовувати результати.

У п'ятому класі ви робили «Портфолію досягнень», збираючи в ньому докази своїх успіхів. Підбийте підсумки навчання в п'ятому класі. Спробуйте оцінити дії, покажіть причини ваших успіхів та невдач.

### **Відкритий мікрофон «Перегляд та аналіз мого портфолію досягнень у 5 класі»**

Про що можна розповісти, користуючись «відкритим мікрофоном»? Які знання і вміння ви опанували в п'ятому класі? Які труднощі при цьому ви подолали? Чим допомагає вам те, чого ви вже навчилися? Розкажіть по власні успіхи в навчанні. Зробіть висновки.

Ваші портфоліо, про які ви розповідали, свідчать про те, що ви демонструєте навчальний прогрес. **Прогресом** називають розвиток по висхідній лінії, удосконалення, перехід від простого до більш складного. Прогрес свідчить про розвиток у бік поліпшення, про наявність позитивних змін.

Досягнення прогресу в навчанні передбачає наявність певних зусиль, наполегливості й дисципліни. Якщо цього немає, то відбувається зворотний процес, який називають регресом. **Регрес** — це втрата того, що колись знав і вмів, рух від більш складного до більш простого. Зрозуміло, що така ситуація в навчанні нам із вами зовсім не підходить.

### Поділіться своїми думками

Давньокитайський філософ Конфуцій мав багато учнів, які після його смерті склали книгу «Лунь юй», у якій були зібрані його афоризми, що починаються словами «Учитель казав...». Один із них такий: «Учитель казав: “Треба вчитися так, немов ви постійно відчуваєте брак своїх знань, і так, немов ви постійно боїтеся розгубити свої знання”».

Як ви вважаєте, що мав на увазі філософ? Чи поділяєте ви його думку? Чи має його вислів відношення до процесів навчального прогресу і навчального регресу?



Ваші портфоліо свідчать про те, що ви вмієте вчитися. Тобто ви вмієте планувати своє навчання, не боїтеся складних завдань, готові працювати для досягнення поставленої мети. Уміння вчитися — це здатність докласти зусиль для пошуку способів вирішення завдань, шукати й знаходити необхідну інформацію, пробувати різні варіанти рішення, бути наполегливим / наполегливою.

### Поміркуйте й обговоріть ситуацію

Гліб готується до кожного уроку, намагаючись виконати домашні завдання вчасно. Але він регулярно звертається за допомогою до старшого брата, який зазвичай готовий це зробити. Олена принципово всі домашні завдання виконує самостійно. Але для виконання всіх завдань їй часто не вистачає часу. Проаналізуйте поведінку Гліба й Олени. Що ви можете сказати про їхнє вміння вчитися? Що б ви могли їм порадити? Як ви самі поведетесь в такій ситуації?

Підбиття підсумків вашого навчання в 5 класі передбачає планування власного розвитку в 6 класі. Попереду створення наступного «Портфоліо досягнень».

## **Щодо поняття «портфоліо»**

Слово «портфоліо» італійською означає «портфель», але в сучасній мові «портфоліо» означає збір і накопичення свідчень власних досягнень. Портфоліо свідчить про досягнення, творчу діяльність, рух уперед, розповідає іншим, яка це людина, чим вона займається, чим цікава.

## **Нагадуємо кроки створення власного «Портфоліо досягнень»**

### ***Перший крок***

Дайте відповідь на запитання: «Для чого я хочу створити портфоліо? Яка в мене мета?».

### ***Другий крок***

Вирішіть:

- що має бути в портфоліо, які матеріали слід відібрати;
- яким буде портфоліо (файлова папка, електронний варіант або щось інше);
- де буде зберігатися портфоліо (у класі, у шкільній бібліотеці, у методичному кабінеті школи тощо);
- як буде представлене портфоліо наприкінці року (захист портфоліо, презентація перед класом або якимось іншим способом).

### ***Третій крок***

Створення портфоліо в процесі навчання.

Протягом року не забувайте поповнювати портфоліо.

Виконали проект, зробили дослід, виступили з доповіддю — одразу ж додавайте цю інформацію до портфоліо (датуйте її, запишіть, коли ви це зробили).

Покажіть у портфоліо всі свої сильні сторони, успіхи, творчі результати.

### ***Четвертий крок***

Презентація портфоліо наприкінці року.

## **Обговорення в загальному колі «Чого я хочу досягнути в 6 класі?»**

Пропонуємо вам обговорити мету вашого навчання в 6 класі. Поділіться з однокласниками й однокласницями тими цілями, які ви поставили перед собою на цей навчальний рік. Чого ви мрієте досягнути? Чого намагаєтеся навчитися? Чи готові витратити сили, час і натхнення задля того, щоб досягнути своєї мети? Яка мета може бути спільною для всіх учениць і учнів вашого класу?



*Обговорення в загальному колі дає можливість об'єднати зусилля щодо формулювання мети навчання і шляхів її досягнення*

## **Особистий розвиток і навчання**

Особистий розвиток є процесом, який дозволяє людині отримувати освіту, новий досвід, бути щасливою, розумною, успішною. Ви отримуєте нові знання і вміння їх застосовувати, у вас з'являються нові друзі й подруги, співрозмовниці і співрозмовники. Ви починаєте робити нові справи і долучатися до нових для вас дій. Це свідчить про те, що в процесі навчання відбувається ваш особистий розвиток.

Кожен / кожна з вас має право бути щасливим / щасливою, але завжди пам'ятайте, що в процесі навчання є не тільки перемоги, але й поразки. Треба також розуміти, що кожна поразка — це початок шляху до перемоги, а кожна перемога потребує зусиль, творчості, дисципліни, самостійного прийняття рішень, відповідальності.

Навчання й лінощі несумісні, бо справжнє навчання — це процес радісний, який захоплює, у якому кожне зусилля приносить задоволення. Якщо ви не отримуєте задоволення від навчання, то це означає, що ви не навчаєтеся, а робите щось інше. Якщо ви отримуєте задоволення від навчання, ви дійсно навчаєтеся. Тож ви знайшли те, що цікаве саме вам як особистості.

Особистий розвиток тому й називається особистим, що він відбувається по-різному в кожного / кожної з вас. Важливо це розуміти і завжди бути собою, не намагатися когось копіювати, на когось бути схожим чи схожою. Кожна людина унікальна. Люди різні, і це робить світ різноманітним та яскравим. Ми всі маємо свої сильні сторони, свої таланти, свої унікальні можливості. Головне — визначитися з тим, які саме.

**Робота в групі.** Розгляньте світлини й доведіть, що особистісний розвиток і навчання дозволяють людині отримувати освіту, бути щасливою й успішною.



**Опорні точки.** Уміння вчитися дозволяє людині досягати навчального прогресу. Начальний прогрес — це розвиток по висхідній лінії, удосконалення, перехід від простого до

більш складного в процесі навчання. Це свідчить про розвиток у бік поліпшення, про наявність позитивних змін. Кожна людина є особистістю і здійснює в процесі життя особистий розвиток — процес, який дозволяє людині стати освіченою, отримувати новий досвід, бути щасливою й успішною.

#### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Від яких якостей людини залежить її прогрес у навчанні?
2. Чому важливо планувати своє навчання й наполегливо працювати для досягнення поставленої мети?
3. Як відбувається особистий розвиток і в чому проявляються його результати?

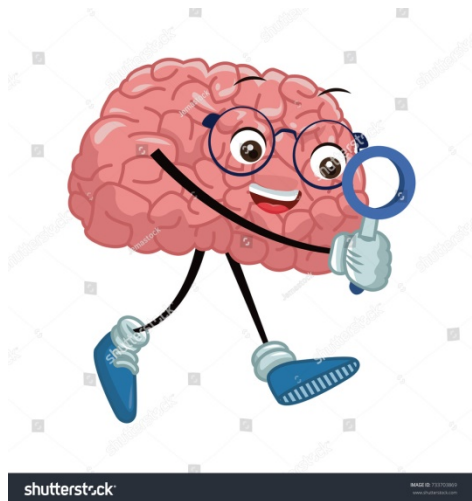
### **§3. Способи ефективного навчання, розвиток пам'яті та уваги**

#### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Шестикласники й шестикласниці вивчали на уроці природознавства планети Сонячної системи. Микола з першого ж разу запам'ятав правильну послідовність розташування планет: Меркурій, Венера, Земля, Марс, Юпітер, Сатурн, Уран, Нептун. І ніколи не помилявся. «Як це тобі це вдається?» — запитала його Галина. «Я просто підібрав вислів, перші літери слів у якому є першими літерами назв планет», — пояснив Микола. «Який вислів?» — поцікавилася Галина. Микола сказав: «Меланка вважає знання математика Юрія серйозним унікальним надбанням». Який метод використав Микола для швидкого запам'ятовування необхідної інформації? Які методи швидкого запам'ятовування знаєте ви?

#### **Способи ефективного навчання. Розвиток пам'яті**

Для ефективного навчання потрібна хороша пам'ять. Здатність до запам'ятовування є однією з найбільш унікальних властивостей людини. Пам'ять — це функція нашого головного мозку. Саме головний мозок допомагає фіксувати, зберігати й відтворювати наш попередній досвід. Він робить це послідовно. Спочатку головний мозок здійснює запам'ятовування, тобто фіксує інформацію. Потім він цю інформацію зберігає, а після цього може її відтворювати. Усі ці процеси тісно пов'язані один з одним, тобто є цілісними.



*Головний мозок може переробляти інформацію, яку він запам'ятав, систематизувати й узагальнювати її*

Кожна людина має власний головний мозок, який на момент нашого народження мало що вміє, але в процесі життя багато чому навчається. Для цього навчання ми маємо діяти, тобто щось таке робити, що сприяє розвитку нашого мозку. Цей розвиток тісно пов'язаний із пам'яттю.

Запам'ятовування предметів, явищ, дій, думок може бути мимовільним і довільним. Мимовільне запам'ятовування не є міцним, бо мозок іще не визначився, наскільки це важливо. Довільне запам'ятовування є стійкішим, бо в цьому разі ми поставили собі мету: хочемо запам'ятати. Зрозуміло, що для навчання важливішим є довільне запам'ятовування, яке має цілеспрямований характер. Цілеспрямований — означає, що ми поставили перед собою мету це запам'ятати!

#### **Визначення поняття**

**Пам'ять** — це властивість головного мозку фіксувати, зберігати й відтворювати інформацію.

**Робота в парі.** Проведіть невеличкий дослід. Заберіть із парти всі речі. Після цього один / одна з вас викладе на парту сім чи вісім будь-яких предметів, які є в портфелі. При цьому інший / інша це не має бачити. Коли предмети викладені, ваш партнер або партнерка можуть подивитися на ці предмети протягом десяти секунд, потім заплющити очі й назвати всі предмети, які він / вона запам'ятали. Запишіть кількість правильних відповідей. Після цього поміняйтеся місцями. Потім обговоріть отримані результати. Що можна сказати про вашу пам'ять, ураховуючи результати цього дослідження?

Проведіть аналогічний дослід, користуючись наступним малюнком, на якому предметів значно більше. Але за результатами цього дослідження ви маєте отримати якийсь бонус (можете домовитися, який саме). Як спрацює цілеспрямоване запам'ятовування в цьому разі, коли у вас є ціль — запам'ятати, бо хочеться отримати цей бонус?





www.shutterstock.com · 1936985257

### Змоделюйте ситуацію

Інколи кажуть: «Навіщо запам'ятовувати, якщо можна зберігати інформацію в комп'ютері і в будь який момент її подивитися?». І дійсно, навіщо вчити таблицю множення, запам'ятовувати вірші, назви столиць різних країн, визначення понять? Навіщо розвивати пам'ять? Уявіть собі ситуацію, у якій ви не тренуєте власну пам'ять, не використовуєте її. Що відбуватиметься? До яких наслідків це призведе?

### Відкритий мікрофон «Як тренувати мозок, щоб розвивалася пам'ять?»

Усі знають, що м'язи будуть міцними, якщо людина їх тренує, займається фізичною культурою, туризмом, любить спорт. А що потрібно робити для розвитку пам'яті? Чи можна тренувати власний головний мозок так, щоб покращити пам'ять? Якщо можна, то як саме?



www.shutterstock.com · 2059535423



www.shutterstock.com · 619798262



www.shutterstock.com · 1926118844



www.shutterstock.com · 757605628

**Робота в групі.** Ви, мабуть, звертали увагу на те, що погано запам'ятовуються неважливі для нас речі. Мозок відчуває, що це не цікаво, тому й не збирається нічого робити. Якщо ж інформація є для нас цікавою й важливою, то мозок запам'ятовує її швидко, легко, радісно.

Усе життя ви будете пам'ятати свої яскраві почуття і значущі для вас події, інколи дуже деталізовано. Поділіться одним чи двома спогадами минулих років, які є значущими для вас і добре запам'яталися. Що саме спадає на думку? Чому саме це зберіглося в пам'яті? Зробіть висновки.

Процес запам'ятовування вимагає багато енергії. Енергетичні потреби мозку більші, ніж у будь-якого іншого органа нашого тіла. Аби мозок щось запам'ятав, ми маємо цю інформацію повторити кілька разів, тоді він це зробить. Багаторазове повторення інформації змушує мозок напружитись і запам'ятати її. Якщо ми втомилися, то запам'ятовувати інформацію стає набагато складніше. Для запам'ятовування потрібна бадьорість, активність і концентрація уваги. Якщо людина хвора або відчуває слабкість, млявість, стомлюваність, вона нічого не зможе запам'ятати. Виснаження суттєво ослаблює пам'ять.

### Робота в групі

Ознайомтеся зі змістом таблиці «Види запам'ятовування». Які види запам'ятовування ви використовуєте? Які з них вам більше подобаються? Чим відрізняються ці три види запам'ятовування один від одного?

Види запам'ятовування		
Асоціативне	Смислове або логічне	Механічне
За умов такого запам'ятовування ми пов'язуємо одні враження з іншими	За умов такого запам'ятовування ми осмислюємо отриману інформацію, для нас є важливим її зміст	Це запам'ятовування інформації відбувається шляхом багаторазового повторення без її осмислення й аналізу

### Обговорення в загальному колі

Шестикласники й шестикласниці запропонували такі умови успішного запам'ятовування. Обговоріть ці умови. Чи згодні ви з ними? У яких умовах вам легше запам'ятовувати інформацію? Запропонуйте власний перелік таких умов.

#### Умови успішного довільного запам'ятовування:

- спокійний робочий стан нервової системи
- свіже повітря (достатня кількість кисню у приміщенні)
- правильне окреслення мети запам'ятовування
- розуміння інформації, яка має запам'ятовуватися

### Робота в парі

Використайте асоціативну пам'ять, щоб запам'ятати номер телефону вашого сусіда або сусідки по парті. Запишіть послідовність цифр телефонного номера. Виберіть до кожної

цифри якись свої стійкі асоціації. Наприклад, 1 — стовп, 2 — лебідь, 8 — сніговик, 7 — мій день народження, 3 — квіточка тощо. Після цього запишіть номер телефону у вигляді асоціацій. Наприклад: квіточка, стовп, мій день народження тощо. Перевірте, чи допоміг вам такий спосіб швидко запам'ятати телефонний номер.



www.shutterstock.com - 1772639585

Зав'язаний вузлик на хустці є класичним прикладом асоціативного виду запам'ятовування. Подивився — і одразу згадав, що треба зробити.

### **Способи ефективного навчання. Розвиток уваги**

Людина вміє зосереджуватися на об'єкті або явищі, які мають для неї певне значення. Таку зосередженість називають увагою. Увага дуже важлива для розуміння й запам'ятовування інформації. За допомогою уваги й пам'яті в людини виникає здатність до пізнання й можливість думати, яку називають **інтелектом**. Саме завдяки інтелекту людина вміє вчитися.

#### **Визначення поняття**

**Увага** — це зосередженість людини в певний момент на одному предметі або явищі.

Існує мимовільна увага, яка не пов'язана з цілеспрямованою діяльністю і вольовим зусиллям. Мимовільна увага — це увага неуважної людини. Тобто людина дивиться, але не бачить, слухає, але не чує.

Довільна увага, навпаки, має цілеспрямований характер і вимагає вольового зусилля. Цей вид уваги притаманний лише людині. Довільна увага обов'язково пов'язана з метою й завданнями діяльності. Вона допомагає відібрати потрібну інформацію й відкидати зайву. Довільну увагу можна охарактеризувати словами «треба працювати», «треба докладати вольових зусиль».

#### **Визначення поняття**

**Інтелект** — це здатність до пізнання й можливість думати, яка розвивається за допомогою уваги й пам'яті. Завдяки інтелекту людина вміє вчитися.

#### **Робота в парі**

1. Потренуйте свою увагу. Виконайте вправу, яка зветься «Тест Бурдона». У випадковому наборі літер один / одна з вас має знайти й закреслити літеру «ш», а

інший / інша — літеру «м». Потім перевірте, як колега виконав чи виконала завдання. Чи всі літери він / вона закреслили? Зробіть висновки.

### **прошчтмшвъмшщтимшпсїбямжфіторумнкмшміівамафєвтмрпмфїнпмбдр**

2. Потренуйте свою увагу. Візьміть прості слова з двох складів і перекручіть їх уголос: книга — гакни, цукор — корцу, карта — такар, двері — рїдве, коник — никко. Зрозуміло, треба не читати, а подумати й відразу сказати перекручене слово. Зробіть висновки.
3. Потренуйте свою увагу. Виконайте вправу «Заборонена цифра». Рахуйте вголос від одного до 40, не називаючи числа, у яких є, наприклад, цифра 5 або 8. Замість них говорите: «Не зіб'юся». Зробіть висновки.

### **Обговорення в загальному колі**

Шестикласники й шестикласниці ознайомилися з різними способами засвоєння інформації й склали такі практичні поради для успішного навчання.

- Розвивати силу волі, увагу і вміння концентруватися на справі.
- Уміти систематично й наполегливо працювати.
- Не покладатися лише на механічну пам'ять.
- Проявляти самостійність у навчанні.
- Уміти практично застосовувати власні знання.
- Розширювати кругозір, займатися самоосвітою.

Обговоріть ці поради. Чи згодні ви з ними? Запропонуйте власний перелік таких порад.

### **Індивідуальна робота. Моделювання «Що та для чого я хочу підсилити у своїх уміннях?»**

**Опорні точки.** Для ефективного навчання потрібна хороша пам'ять і довільна увага. Пам'ять — це властивість головного мозку фіксувати, зберігати й відтворювати інформацію. Довільна увага забезпечує зосередженість людини в певний момент на одному предметі або явищі, що допомагає запам'ятовуванню. Є певні методи тренування уваги й пам'яті, які треба використовувати в процесі навчання.

### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Які види запам'ятовування ви знаєте?
2. Як пов'язані довільна увага й пам'ять?
3. Що ви робите для розвитку власного інтелекту?

## **§4. Менеджмент навчання, огляд своєї діяльності та планування.**

**Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Шестикласники й шестикласниці обговорювали професії, які мають їхні родичі й знайомі. Марина сказала, що її брат — менеджер, він займається підбором кадрів. Микола зауважив, що менеджер має займатися продажами та рекламою, як його батько, який теж є менеджером. Олена додала, що вона знає менеджера, який займається організацією туристичних подорожей, і менеджерку, яка працює із сайтами, наповнюючи їх цікавою інформацією. Тарас сказав, що в нього немає знайомих менеджерів, але він пам'ятає, що є англійське слово «manage», яке означає «керувати». Так що це за професія така — «менеджер» або «менеджерка»? Чим саме він або вона мають займатися?

### **Менеджмент навчання: планування своєї діяльності**

**Менеджмент** — це різноманітні способи управління тими процесами, що тривають у різних системах. Якщо це система освіти країни, то потрібен менеджмент освіти. Здійснення власного навчання теж потребує відповідного менеджменту. Менеджерами й менеджерками державної освіти є міністри й міністерки, співробітники й співробітниці міністерства, керівництво навчальних закладів, викладачі й викладачки. Менеджерами / менеджерками власного навчання є ви самі.

Сьогодні ви шестикласниці й шестикласники. Але невдовзі ви можете керувати власним бізнесом або працюватимете у приватних фірмах чи державних установах. Однак у будь-якому разі вміння керувати процесами, що тривають у різних системах, завжди принесе вам користь. Тому почніть із того, що зараз вам під силу: з менеджменту власного навчання.

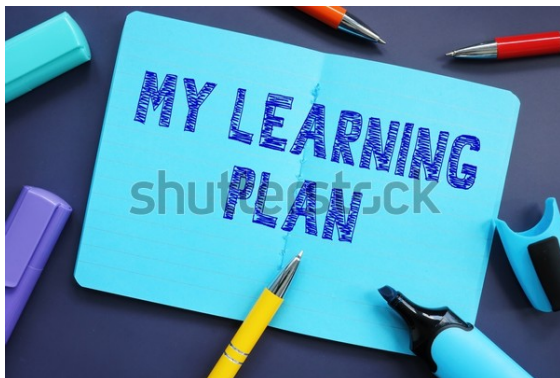
#### **Визначення понять**

**Менеджмент власного навчання** — це сукупність способів планування, здійснення й контролю процесу свого навчання.

**Менеджер / менеджерка** — це людина, яка планує й організовує роботу, керує нею й відповідає за її якісне виконання.

Для успішного управління власним навчанням ви маєте навчитися робити наступне:

- визначати свої потреби в навчанні
- ставити цілі навчання, здійснювати його планування
- організовувати процес навчання й контролювати його
- самостійно шукати шляхи досягнення цілей
- аналізувати результати своїх дій, виправляти помилки
- досягати бажаного результату



www.shutterstock.com - 2048564813

*Вашими головними завданнями як менеджерів / менеджерок власного навчання є постановка певних цілей, планування й здійснення своєї роботи, що спрямована на їх досягнення*

### **Визначення поняття**

**План** — це підсумковий документ процесу планування, у якому точно визначено, коли і що потрібно робити.

Планування — це порядок дій, які потрібні для досягнення поставленої мети. Планувати своє навчання — означає думати про майбутнє. Для успішного навчання ви як менеджер або менеджерка складаєте план, який треба виконувати. Для цього потрібне управління власними діями. Бо мало написати план на папері, його треба втілювати в життя. План має бути реальним, таким, який ви можете виконати. За планом ви розподіляєте свої справи певними частинами на кожен день. Треба виконувати все заплановане вчасно. Наприклад, підготовку до контрольної роботи проводити заздалегідь, а не в останній вечір.

Процес виконання плану власного навчання необхідно контролювати. Це має бути самоконтроль, який полягає в перевірці досягнення поставлених навчальних цілей. Самоконтроль дає змогу виявити причини невдач і помилок. Кожен / кожна з вас має навчитися самостійно створювати та реалізовувати короткострокові плани щодо досягнення успіху в навчанні. Процес навчання будується на вашій відповідальності, самоорганізації й самоконтролі. Ніхто за вас не може навчитися, бо це ви маєте робити особисто, тобто самі.

### **Робота в парі**

Якщо планування навчання охоплює період до одного року, то його називають поточним. Процес планування власного поточного навчання починається з пошуку відповідей на такі запитання.

- Які досягнення в навчанні я маю на цей момент?
- Яких наступних результатів навчання я прагну досягти в цьому навчальному році?

- Як треба діяти, для досягнення цих результатів? За який час? Із якою швидкістю?

Дайте собі стислі відповіді на ці запитання. Запишіть їх. Обговорить із сусідом / сусідкою по парті. Зробіть висновки.

### **Робота в групі**

Школярство обговорювало характеристики, які необхідно мати, щоб бути менеджером чи менеджеркою власного навчання. Вони склали такий перелік:

- уміння ставити перед собою навчальні цілі
- уміння планувати власні дії щодо навчання
- здатність учитися на власних помилках та невдачах
- відповідальність, старанність і наполегливість

Обговорить ці характеристики, додайте до переліку власні пропозиції щодо характеристик, які мають бути притаманні менеджеру чи менеджерці власного навчання. Запишіть розширений вами перелік. Дайте відповідь на запитання: Чи відповідаю я сама / сам як менеджерка / менеджер власного навчання цим характеристикам? Що я маю робити для формування в себе таких якостей?

### **Менеджмент навчання: огляд своєї діяльності**

Коли ми щось робимо, то завжди дивимося на результати своєї діяльності, здійснюємо самооцінку й самоаналіз. Огляд власної діяльності дає нам можливість побачити, чи були наші дії правильними, такими, що принесли нам користь, або, навпаки, щось ми зробили не так і це виявилось для нас шкідливим. Погодьтеся, було б дивно, якби людина щодня робила щось шкідливе для себе й не помічала цього. Але так відбувається, якщо не проводити огляд своєї діяльності й не аналізувати її наслідки.

### **Поділіться своїми думками**

Чи звертали ви увагу на те, як відбувається ваше навчання? Чи всі справи, пов'язані з навчанням, ви встигаєте зробити вчасно? Чи вмієте ви раціонально користуватися таким важливим ресурсом, як час? Чи знаєте ви, що існує так званий тайм-менеджмент, який допомагає економити час, тобто робити більше, а часу витратити менше?

### **Визначення поняття**

**Тайм-менеджмент** — це методики оптимальної організації часу для його ефективного використання.

### **Змоделюйте ситуацію**



Сергій протягом року не готував домашні завдання самостійно. Він завжди звертався до когось, хто міг би йому допомогти. А якщо не отримував допомоги, то просто не виконував завдання. Наприкінці року Сергій не знав та й не розумів багато чого, що вже знали й розуміли його однокласники та однокласниці. Який результат власного навчання він отримує, якщо така ж ситуація буде повторюватися з року в рік? Як ви оцінюєте, наскільки шкідливими для нього були такі дії? Що б ви йому порадили задля захисту його власних інтересів?

### **Що треба робити відповідно принципам тайм-менеджменту**

- Чітко визначати свою мету й записувати на папері свої цілі та прагнення.
- Заздалегідь письмово планувати свої дії на кожен день.
- Починати роботу з більш важливої її частини.
- Ретельно готуватися до процесу стосовно тієї чи іншої діяльності.
- Діяти послідовно, крок за кроком.
- Витратити сили перш за все на те, що у вас виходить особливо добре.
- Визначати труднощі та наполегливо їх долати.
- У кожній ситуації шукати щось позитивне, бо, як кажуть у народі, «так воно прилучилося, що щастя за біду зачепилося.»



*Тайм-менеджмент допомагає встигати виконувати все вчасно, якісно та із задоволенням*

**Змодельюйте ситуацію.** Інколи ми мало що встигаємо зробити, бо стикаємося з так званими «поглиначами часу». То відволіклися на телефонну розмову, то написали відповідь електронною поштою, то зазирали в соціальні мережі. А після цього нам катастрофічно не



вистачає часу. Проаналізуйте такі ситуації й запропонуйте способи боротьби з цими «поглиначами часу».



www.shutterstock.com - 2038525748



www.shutterstock.com - 2098796422

### **Відкритий мікрофон «Мій відпочинок»**

Дайте відповіді на запитання: «Чи є відпочинок (повноцінний сон, читання, хобі тощо) поглиначем часу? Чи, навпаки, відпочивати так само важливо, як і виконувати свої учнівські обов'язки?».



www.shutterstock.com - 1898232982

**Опорні точки.** Менеджмент — це різноманітні способи управління процесами. Кожен / кожна з нас є менеджером / менеджеркою власного навчання, тож ми повинні вміти ставити навчальні цілі, планувати і здійснювати процес досягнення цих цілей. Створення й реалізація короткострокових планів власного навчання є шляхом до отримання якісної освіти.

Огляд і аналіз власної навчальної діяльності дає учнівству можливість побачити, чи були дії правильними, такими, що приносять користь, забезпечують якісне навчання.

### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Яким чином можна успішно керувати власним навчанням?
2. Чому планування власного навчання є важливим для отримання якісної освіти?
3. Які принципи тайм-менеджменту ви знаєте й використовуєте в процесі власного навчання?

## **§ 5. Організація відпочинку та позашкільних активностей**

**Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Якось соціологи провели опитування школярів і школярок, у якому наукову спільноту цікавила відповідь на запитання: «Який час, проведений у школі, є для вас найпривабливішим?». Велика кількість опитуваних відповідали: «Перерва!». Як ви вважаєте, чим приваблюють школярство перерви? Для чого взагалі потрібні перерви між заняттями? Що такого чарівного відбувається в різних приміщеннях школи, коли один урок закінчився, а інший ще не розпочався?

## Організація відпочинку

Будь-яка жива істота обов'язково відпочиває. Це відбувається тому, що активна діяльність призводить із часом до втоми, а втома є сигналом, що слід відпочити. Навіть давні люди вже розуміли важливість відпочинку і вважали, що хто не вміє відпочивати, той не вміє добре працювати.

### Визначення поняття

**Відпочинок, дозвілля** — проведення часу, мета якого — відновлення нормального робочого стану організму.

### Поділіться своїми думками

Інколи кажуть, що коли людина не знаходить часу на відпочинок, то незабаром вона обов'язково буде вимушена витратити час на лікування. Про що йдеться? Чому так відбувається? Як, на ваш погляд, можна запобігти такій ситуації?



www.shutterstock.com · 1812381412

Людина може втомлюватися від фізичного навантаження, розумової роботи, емоційної й духовної напруги. Після цього треба відновлювати сили, тобто відпочивати.

Відпочинок має випереджати втоми. Людина, яка продовжує працювати у втомленому стані, діє неправильно. Вона має відпочити, і це для неї в певному сенсі є також роботою. Однак це робота щодо відновлення фізичних сил і стабільного психічного стану.

Відпочинок, як і будь-яку роботу, треба правильно організовувати. Наприклад, було б доцільно щогодини активної праці робити 10-хвилинний відпочинок.

Шкільний розклад обов'язково передбачає відпочинок. Перш за все, це улюблена школярством перерва після кожного уроку. Саме в цей час учні й учениці можуть поспілкуватися, перепочити, переключитись із навчальної

діяльності на інші її форми, наприклад ігрову. Кожен / кожна обирає те, що йому або їй до вподоби. Можна побігати на вулиці або тихенько посидіти в бібліотеці. Можна поїсти в шкільному буфеті або вийти на шкільне подвір'я. Можна поспілкуватися з друзями або побути наодинці.

Шкільна перерва є повноцінною і вкрай необхідною частиною навчального процесу. Тому кожна школа має зону для відпочинку, яка може бути загального або коридорного типу. Зона загального типу зазвичай має об'ємний простір, облаштований меблями та обладнаннями для відпочинку.

### Робота в групі

Розгляньте світлини й розкажіть, де і як ви проводите свій відпочинок на перерві між уроками. Що би ви запропонували змінити у своїй школі для поліпшення умов відпочинку? Наведіть приклади простору, який вам подобається і є, на ваш погляд, дуже зручним для шкільного відпочинку. Як правильно користуватися таким простором?



www.shutterstock.com - 2127686720



www.shutterstock.com - 1178383264



www.shutterstock.com - 1194916975









www.shutterstock.com - 397228057

Важливо, як ви організуєте свій власний відпочинок і за межами школи. Насамперед для повноцінного відпочинку потрібен правильний режим сну і неспання. У вашому віці спати потрібно не менше восьми годин на добу, у добре провітрюваному приміщенні, на не дуже м'якому, але й не дуже жорсткому ліжку. Сон, розслаблення, перегляд фільмів є **пасивною формою відпочинку**. Але є й інші варіанти. Так, **активний відпочинок** передбачає зміну діяльності. Наприклад, після бігу — спокійне ходіння, після читання книги — плавання. **Творчий відпочинок** пов'язаний із живописом, музикою, участю у виставах, написанням віршів.

## Відкритий мікрофон

Розгляньте таблицю. Розкажіть, яка форма відпочинку (пасивна, активна чи творча) вас найбільше приваблює. Поясніть, чому людина має використовувати всі форми відпочинку.

Форми відпочинку		
Активний відпочинок	Творчий відпочинок	Пасивний відпочинок
 <small>www.shutterstock.com - 727030156</small>	 <small>www.shutterstock.com - 1896412702</small>	 <small>www.shutterstock.com - 2140478859</small>
 <small>www.shutterstock.com - 55790740</small>	 <small>www.shutterstock.com - 1722804640</small>	 <small>www.shutterstock.com - 2122133960</small>

У школярів і школярок є ще одна можливість для відпочинку — це шкільні канікули. Осінні, зимові, весняні й літні канікули забезпечують відпочинок учнівства від навчання, який має різну тривалість у різних країнах світу. Інколи канікулярні періоди можуть зміщуватися, залежно від року.

## Визначення поняття

**Канікули** — це період, вільний від навчання чи основної діяльності, наприклад шкільні канікули, студентські канікули, парламентські канікули.

## Робота в парі

Існує латинське слово *Canicula*, яке перекладається, як «собака». Знайдіть інформацію про це й поясніть, чому період, вільний від навчання, назвали канікулами? До чого тут собака?



## Обговорення в загальному колі

Обговоріть питання «Як організувати корисний і цікавий відпочинок школярів на канікулах».

## Організація позашкільних активностей

У вас є можливості оволодівати систематизованими знаннями про суспільство, науку, культуру, природу, людину не лише в школі, але й в системі позашкільної освіти. Позашкільна освіта спрямована на практичне застосування знань і надбання вами вмій та навичок *творчої діяльності*. Вона сприяє самореалізації й розкриттю ваших талантів.

### Визначення поняття

**Творчість** — діяльність людини, спрямована на створення нових духовних та матеріальних цінностей.

В Україні створена велика кількість різноманітних позашкільних навчальних закладів. Додаткові освітні послуги надають дитячо-юнацькі клуби, Мала академія наук, Мала академія мистецтв, Центри художньої творчості дітей, юнацтва та молоді, Станції юних натуралістів, Центри науково-технічної творчості учнівської молоді, Центри краєзнавства тощо. У вас є вибір відповідно до будь-яких інтересів, хобі, захоплень.

### Визначення поняття

**Позашкільна освіта** — це сукупність знань, умінь та навичок, що отримують вихованці / вихованиці, учні / учениці, слухачки / слухачі в позашкільних навчальних закладах.

### Робота в групі

Розгляньте світлини й розкажіть, які додаткові освітні можливості можуть використовувати учні й учениці шостого класу. Навіщо їм це робити?



### **Обговорення в загальному колі**

Обговоріть такі питання. «Чи можливо поєднати навчання й хобі? Чому важливо шукати додаткові освітні можливості? Які позашкільні освітні заклади ви відвідуєте? Як це сприяє вашому розвитку?»

### **Визначення поняття**

**Хобі, або захоплення,** — це узагальнена назва улюблених занять або розваг, якими люди займаються у вільний час.

### **Індивідуальна робота: «Складання розкладу свого позаурочного часу на місяць»**

Якщо ви обрали позашкільну освіту, то у вас з'являється необхідність планування власного позаурочного часу. Як спланувати свій позаурочний час? Обдумайте це питання і складіть «Розклад мого позаурочного часу на місяць».

**Індивідуальна робота: створення презентації «Як я використовую мої сильні сторони, інтереси та вподобання».**

**Опорні точки.** Відпочинок є важливим для відновлення нормального робочого стану організму людини. Відпочинок, як і будь-яку роботу, треба правильно організувати, використовуючи різні його форми.

В Україні існує велика кількість різноманітних позашкільних навчальних закладів, які є важливою частиною освітнього простору. Правильно організована позашкільна активність сприятиме вашому творчому розвитку й самореалізації.

### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Яким чином людина може об'єднувати своє навчання зі своїм хобі?
2. Чому треба правильно організувати власний відпочинок?
3. Як позашкільна активність впливає на розвиток здібностей і талантів учнів і учениць?

## **§ 6. Індивідуальне й групове навчання**

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

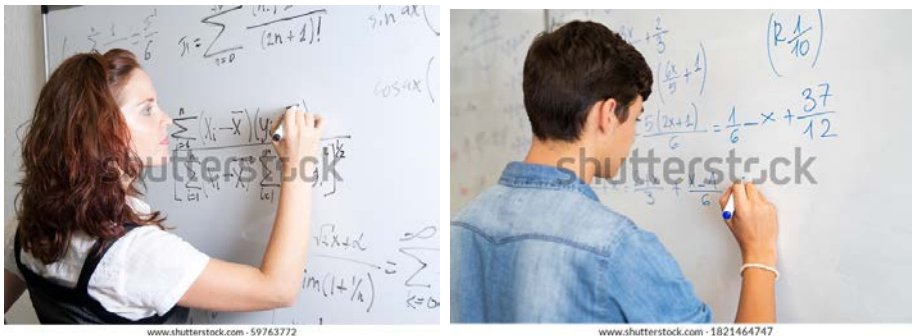
Шестикласники й шестикласниці обговорювали, яка форма навчання є для них більш зручною й бажаною. Антон сказав, що йому подобається працювати в парі, бо можна спокійно висловитися, вислухати думку співрозмовника чи спірозмовниці й обговорити це разом. Світлана обрала роботу в групі, бо в неї багато друзів і вона з радістю працює на уроці, спілкуючись із ними. Їй подобається багатоголосся, різноманіття поглядів. Вона любить посперечатися. Михайло, навпаки, прагне індивідуальної роботи. Адже вважає, що аби в чомусь розібратися, треба зосередитись. Як ви гадаєте, яким чином треба здійснювати навчання, якщо у школярства такі різні вподобання?

### **Індивідуальне навчання**

Люди можуть багато чого за нас зробити. Наприклад, помити посуд або підлогу в кімнаті. Але ніхто не може за нас поїсти, виспатися або чомусь навчитися. Ми здійснюємо багато процесів, зокрема й процес навчання, **особисто**. Тому на уроці вчителі і вчительки використовують індивідуальну форму навчання, яка передбачає, що кожен учень / учениця отримує завдання для самостійного виконання. Зазвичай добираються завдання, які відповідають рівню підготовки й навчальних можливостей саме цього школяра або школярки. Таким індивідуальним завданням може бути робота з підручником або додатковим навчальним матеріалом. Чи треба розв'язати якісь задачі або написати відповідні тексти. Спільним у цих завданнях буде те, що немає можливості з кимось співпрацювати.

### Робота в групі

Розгляньте малюнки. Якщо учень чи учениця виконують завдання індивідуально й самостійно, то хто несе відповідальність за отриманий ними результат? Про що свідчить наявність правильного рішення або помилок? Чому за такої форми роботи недопустимі підказки?



Індивідуальне навчання враховує унікальність і неповторність кожного учня, кожної учениці. Це дуже важливо для того, щоб процес навчання відбувався успішно. Індивідуальне навчання налаштовує тих, хто навчається, на розкриття власних талантів, творчу діяльність, формує відповідальність за її результат. Воно дає можливість навчитися самостійно користуватися різними джерелами інформації: методичною літературою, енциклопедіями, довідниками, словниками, хрестоматіями, атласами, картами. Саме індивідуальне навчання сприяє опануванню таких умінь, як готувати реферати, писати есе, доповіді, твори, самостійно проводити спостереження та експерименти, працювати з комп'ютерними програмами тощо.

### Відкритий мікрофон «Як відбувається моє індивідуальне навчання»

Яке місце у вашому навчанні займає індивідуальне навчання? Чи вмієте ви шукати інформацію, необхідну для виконання таких навчальних завдань? Чи користуєтеся ви для

підготовки доповідей і рефератів різноманітною літературою, як у паперовому, так і в комп'ютерному її варіанті? Чи вмієте ви проводити індивідуальні спостереження й досліди?



www.shutterstock.com - 1752957977



www.shutterstock.com - 1412586827



www.shutterstock.com - 1434550661



www.shutterstock.com - 2144176717

### **Моделювання «Що та для чого я хочу підсилити у своїх вміннях?»**

Це завдання є індивідуальним. Ви маєте проаналізувати власні вміння і змодельовати процес посилення тих умінь, які вважаєте для себе важливими. Треба дати собі чітку відповідь на запитання, для чого я хочу це зробити.

### **Групове навчання**

Навчання є процесом передачі накопичених попередніми поколіннями наукових знань і способів пізнавальної та практичної діяльності наступним поколінням. Тому, навіть якщо ми здійснюємо індивідуальне навчання, ми все одно опосередковано спілкуємося з великою кількістю людей. Це автори та авторки підручників, словників, енциклопедій, довідників, літературних творів, сайтів в Інтернеті. Без спілкування з іншими людьми навчатися взагалі неможливо. Усе, що створено людством, є результатом достатньо довгої творчої колективної праці, продуктом колективного розуму.

Люди споконвіку працюють у команді, де кожен займається тим, що вміє робити найкраще, а недоліки кожного компенсуються колективними зусиллями. Члени і членкині команди доповнюють одне одного, можуть виконувати різні ролі, діяти, як єдине ціле.

### **Визначення поняття**

**Команда** — це група людей, яка зосереджена на вирішенні конкретних важливих для них задач, досягненні поставленої перед ними мети.



## Робота в парі

Уперше термін «команда» почав активно застосовуватися в лексиконі спортсменів і став важливою частиною тайм-менеджменту. На сьогодні це поняття значно розширило сферу свого застосування. У командних іграх легко перемагає добре зіграний колектив, гравці якого демонструють ідеальну взаємодію, чітко виконують свої ролі, самовіддано домагаються перемоги над командою суперників. Розкажіть, які командні види спорту ви знаєте. Які якості потрібні спортсменам, що займаються такими видами спорту?



Групове навчання передбачає роботу в парі і групі, обговорення в загальному колі. Усі ці форми навчання ви активно використовуєте на уроці й розумієте, що таке навчання має певні переваги. Кожен / кожна з вас вчиться працювати в команді. Учиться бути потрібним / потрібною команді, сприяти її розвитку й досягненню поставлених перед нею цілей. Розмір команди може бути різним, десь від 2–3 до 12 осіб. Маленька команда до 5 осіб працює швидше, ніж велика. Проте велика має більшу кількість сил і можливостей.

Коли команда шукає способи розв'язання тих чи тих проблем, у ній обов'язково виникатимуть протилежні думки, сумніви й суперечки, обмін різноманітними поглядами, безліч ідей. Головне — щоб знайшлися ті, хто мають свою позицію й готові відстоювати її, переконуючи тих, хто не згодний із нею. Уміння працювати в команді — це вміння дискутувати, але не доводити до конфліктів і сварок. Важливо разом шукати спільні рішення, виявляти повагу до інших і викликати повагу до себе.

Працюючи в команді, важливо пам'ятати про власну персональну відповідальність за свою частину роботи. Кожен / кожна має своє завдання, і ніхто інший його виконувати не зможе, бо в нього буде своє. Тому працювати треба злагоджено, розуміючи, що головне — досягнути спільної мети.

## Головними рисами групового навчання є:

- спільна командна робота
- продумане завдання окремо для кожного
- доброзичливе спілкування
- відповідальність кожного / кожної з учасників

- взаємна перевірка та контроль за виконанням завдання

### **Обговорення в загальному колі. «Як організувати власний освітній простір у класі?»**

Для здійснення групового чи індивідуального навчання потрібен зручний освітній простір. Яким чином, на ваш погляд, його можна організувати? Що би ви хотіли влаштувати у власному класі?



### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Шестикласники й шестикласниці шукали відповідь на запитання: «Що означає вміння працювати в команді?». Вони склали такий перелік якостей, які притаманні людині, яка є успішним членом команди:

- створює атмосферу поваги і взаємодопомоги
- не ставить свої амбіції вище інтересів команди
- уміє слухати інших
- не боїться критикувати
- може визнати свою неправоту

Чи згодні ви з цим переліком? Додайте до нього інші якості, які, на ваш погляд, допомагають людині успішно працювати в команді. Чи є у вас самих так якості? Яким / якою ви маєте бути, щоби ваша робота в команді була продуктивною?

### **Робота в групі**

Розгляньте малюнки. Розкажіть про правила роботи в групі. Які з них ви вважаєте найважливішими? Чи дотримаєтеся ви цих правил, працюючи в групі?





www.shutterstock.com - 427333528



www.shutterstock.com - 2137624707

**Опорні точки.** Існують різні форми навчання. Індивідуальне навчання передбачає, що кожен учень / учениця отримує завдання для самостійного виконання. Це може бути робота з підручником або додатковим навчальним матеріалом тощо. Спільним у цих завданнях буде те, що немає можливості з кимось співпрацювати. Групове навчання передбачає роботу в парі і групі, обговорення в загальному колі, активну співпрацю. Групове навчання потребує вміння працювати в команді.

**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Чому є важливою правильна організація власного освітнього простору в класі?
2. У чому переваги індивідуальної форми навчання?
3. Чому вміння працювати в команді є важливим для будь-якої людини?

### Модуль 3. Добробут і безпека в соціумі

**Вивчивши цю тему, ви дізнаєтеся про:**

- соціальне середовище і безпеку
- безпечне спілкування
- безпеку у віртуальному середовищі
- наслідки забруднення довкілля

**навчитися:**

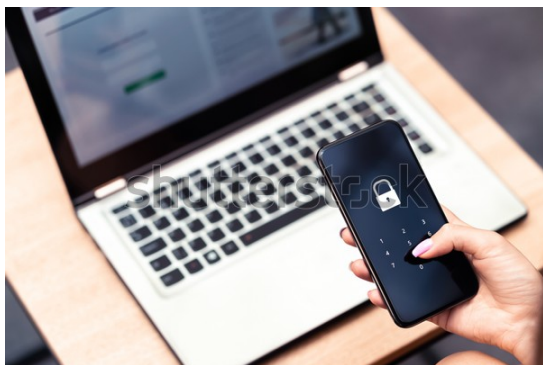
- визначати потенційні небезпеки
- оцінювати ризики в щоденному житті
- здійснювати допомогу в разі небезпеки



www.shutterstock.com - 2130100223



www.shutterstock.com - 1890611101



www.shutterstock.com - 1929254936



www.shutterstock.com · 1500154991

## **§7. Соціальне середовище і безпека. Види небезпек (природна, техногенна, соціальна). Ризики й небезпеки. Поняття про ризик**

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Шестикласники й шестикласниці обговорювали безпеку людини в навколишньому середовищі. Катерина сказала, що головним для людини є безпечне природне середовище, бо їй потрібні свіже повітря, сонячне світло і комфортна температура. Ілля ж вважає, що безпеку людині перш за все забезпечує її людське оточення, тому що перебування серед людей, які можуть спільно жити, захищатися, працювати, є безпечним. Чи погоджуєтеся ви з їхніми думками? Чому? Дайте власну відповідь на запитання: «Яке значення має соціальна безпека людини?».

### **Соціальне середовище і безпека**

Ми живемо у світі, який створило людство. У ньому є штучні матеріальні об'єкти, створені людиною, і діють соціальні відносини, норми, закони, правила, традиції. Цей світ має назву «соціум», бо йдеться про оточення людини, його *соціальне середовище*. Складовими соціального середовища є сім'я, шкільне середовище, ділове середовище, віртуальне середовище, середовище міст, сіл, населених пунктів.

### **Визначення поняття**

**Соціум** — це зовнішній соціальний світ, який оточує людину, суспільство як цілісна система.

Соціальне середовище — це матеріальні умови та суспільні відносини, які забезпечують діяльність людей. На кожную людину суттєво впливають економічні, політичні, соціальні, духовні й територіальні умови, в яких вона існує. Залежно від того, на яких цінностях побудований соціум, його вплив на здоров'я й добробут людей може бути як позитивним, так і негативним.

За умов соціальної й економічної нерівності в суспільстві, хибної системи розподілу влади і матеріальних благ можуть виникати соціальні, політичні та інші небезпеки. Найбільш страшною з таких небезпек є війна. Війни на планеті забирають мільярди людських життів. Окрім того, війни завдають величезну шкоду, руйнуючи навколишнє природне середовище.

Людство намагається зробити соціальне середовище безпечним. Безпека характеризується відсутністю загрози життю, здоров'ю людей, майну, тваринам, рослинам і довкіллю. Безпека передбачає створення такого простору, в якому ніщо не загрожує здоров'ю, життю та добробуту людей і держав, не перешкоджає досягненню бажаних для людства цілей.

### Визначення поняття

**Безпека** — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз.

### Робота в групі

Проаналізуйте таблицю. Дайте відповідь на запитання: «Як впливає життя в громаді на особисту безпеку людини?».

<b>Види безпеки в соціальному середовищі</b>	
<b>Фізична безпека</b>	<b>Соціальна безпека</b>
<p>Передбачає протидію загрозам, здатним завдавати шкоди здоров'ю людини чи її майну, забезпечує потребу людини в самозбереженні і збереженні свого майна</p>  <p style="text-align: center;"><small>www.shutterstock.com · 1698488098</small></p>	<p>Передбачає захист життєво важливих соціальних і економічних інтересів людей, підприємств і держав у різних сферах їх життєдіяльності</p>  <p style="text-align: center;"><small>www.shutterstock.com · 1193208634</small></p>

Важливо, щоб ваше соціальне оточення було для вас комфортним, бо фізичне, психічне здоров'я та добробут людини залежать від добробуту її соціального середовища. У безпечному соціумі із сильними етичними цінностями кожна людина може навчатися, розвиватися, реалізувати власні таланти, поліпшувати свій добробут і добробут свого соціального оточення.

### Відкритий мікрофон

Люди самі створюють для себе навколишнє середовище, бо їхнє життя є суспільним, соціальним. Соціум — результат людської діяльності. Яким чином люди мають взаємодіяти, щоб соціальне середовище було для них безпечним? Сформулюйте кілька правил такої взаємодії.



www.shutterstock.com · 1944566047



www.shutterstock.com · 1033513528

Світ, у якому живе людина, завжди несе в собі різноманітні небезпеки для її життя, здоров'я й добробуту. Тривалий час люди вважали, що небезпеки є неминучими. Але зараз вони розуміють, що багатьох небезпек можна успішно уникати. У сучасному суспільстві сформована **культура безпечної життєдіяльності**, яку має опанувати кожна людина. Ця культура будується на певних принципах і методах. Принцип — це ідея, основне положення, на основі якого формуються цілі, а метод є способом досягнення цих цілей. Основна ідея культури безпечної життєдіяльності — зробити життя максимально безпечним. Задля цього людям треба вміти передбачати небезпеку й користуватися відповідними принципами безпечної життєдіяльності.

Головним принципом безпечної життєдіяльності є врахування не лише власних інтересів, а й інтересів інших людей, суспільства й держави. Успіх забезпечується взаємною відповідальністю як окремих людей, так і громад, суспільства й держави.

### **Види небезпек (природна, техногенна, соціальна)**

Слід зважати на те, що безпека може бути різною. Фізична безпека, екологічна безпека, безпека в надзвичайних ситуаціях, соціальна безпека (до неї належать морально-психологічна безпека, правова безпека) тощо. У будь-якому разі, аби убезпечити себе, слід знати, які саме небезпеки можуть вам загрожувати.

### Визначення поняття

**Небезпекою** є такі явища, що здатні за певних умов завдавати шкоди здоров'ю чи життю людини або системам, які забезпечують життєдіяльність.

Познайомтеся з різними видами небезпек. До небезпечних відносяться певні природні, техногенні і соціально-політичні явища.

Види небезпек		
Природні небезпеки	Техногенні небезпеки	Соціальні небезпеки
Землетруси, зсуви, селі, вулкани, повені, снігові лавини, шторми, урагани, зливи, град, тумани, ожеледі, блискавки, астероїди, захворюваність людей, заразні хвороби тварин та рослин тощо	Транспортні аварії, пожежі, неспровоковані вибухи, аварії з викидом небезпечних хімічних і радіоактивних речовин, руйнування споруд, аварії на очисних спорудах тощо	Тероризм, війни, збройні конфлікти, злочинність, наркоманія, утримання заручників, алкоголізм, бродяжництво, шахрайство, тютюнопаління тощо

**Індивідуальна робота.** Розгляньте малюнки. Дайте відповідь на запитання: «У чому особливості природних небезпек?». Підготуйте розповідь про природні небезпеки.

**Вулкан** — геологічне утворення, що виникає над тріщинками в земній корі, якими на поверхню викидаються лава, попіл, гарячі гази, водяна пара й уламки гірських порід.

За руйнівною дією це стихійне лихо належить до найнебезпечніших для життєдіяльності людства. Сьогодні на Земній кулі налічується приблизно 600 активних вулканів



**Землетрус** — це сильні коливання земної кори, які призводять до руйнування споруд, пожеж та людських жертв. Щорічно на планеті вчені фіксують близько одного мільйона землетрусів





**Ураган** — це вітер, швидкість якого досягає 32 м/с. Ураганами називають також тропічні **циклони**, які виникають у Тихому океані поблизу узбережжя Центральної Америки. На Далекому Сході і в районах Індійського океану урагани звуться **тайфунами**.



Ураган, тайфун, тропічний циклон — це велетенські «віхоли» нашої планети

**Повінь** — значне затоплення місцевості внаслідок підйому рівня води в річці, озері, водосховищі. Виникає завдяки зливам, весняному таненню снігу, вітровому нагону води, руйнуванням дамб, гребель тощо



**Пожжега** — неконтрольований процес горіння, який викликає загибель людей та нищення матеріальних цінностей



### Робота в групі

Розгляньте малюнки. Дайте відповідь на запитання: «Чим техногенні і соціальні небезпеки відрізняються від природних?».

Техногенні небезпеки	Соціальні небезпеки
 <p data-bbox="284 1585 544 1619"><i>Руйнування споруд</i></p>	 <p data-bbox="943 1601 1166 1635"><i>Тютюнопаління</i></p>
 <p data-bbox="284 1995 555 2029"><i>Транспортні аварії</i></p>	 <p data-bbox="943 1989 1086 2022"><i>Крадіжка</i></p>



*Аварії з викидом небезпечних хімічних речовин*



*Війна*

## **Ризики й безпеки. Поняття про ризик**

**Небезпекою** є явища, які здатні завдавати шкоди, а **ризик** — це можлива небезпека такого шкідливого і несприятливого результату. Однак слід пам'ятати, що ситуація ризику завжди може бути попереджена правильним вибором власних дій. Ситуація ризику виникає, коли необхідно зробити вибір із кількох різних варіантів поведінки. Приймаючи рішення, чи варто здійснювати ті або інші дії, треба попередньо оцінити їхні наслідки з точки зору ризику для здоров'я й добробуту.

Вибір завжди присутній у вашому житті: пройти на червоне світло світлофору або дочекатися зеленого, зробити домашнє завдання або погратися в комп'ютерну гру, напружуватися на тренуванні чи взагалі не займатися спортом. Там, де вибір, завжди присутня частка ризику.

Ризики можуть бути пов'язані з фізичним, соціальним, психічним і духовним здоров'ям. Якщо людина палить, то вона ризикує своїм фізичним здоров'ям. Небезпечні компанії є фактором ризику для соціального здоров'я. Шахрай завжди ризикує своїм добробутом і свободою.

Дуже ризикованим є спілкування з домашніми, бездомними та дикими тваринами. Захищаючись, тварина може травмувати і навіть убити людину.

### ***Нагадаємо «Правила поведінки під час зустрічі із собакою».***

Враховуючи, що собака є хижим звіром і загінним мисливцем за своєю природою, дотримуйтеся таких правил:

- уникайте зграй собак та собак без намордника
- не втікайте від собаки, бо це може спровокувати його погнатися за вами
- не кричіть, не махайте руками, це може посилити агресивність тварини
- не виказуйте свого страху своїми рухами або діями, не дивіться пильно й невідривно псові у вічі.

Не намагайтеся також нагодувати чужого собаку з рук, щоб він не вкусив вас. Краще покласти чи кинути їжу на відстані. Якщо ви захотіли погладити чужого пса, то треба запитати дозволу в його хазяїна чи хазяйки. Треба знати,

що запах спиртного сприймається собакою, як дуже неприємний, тому він може покусати ту людину, яка пила спиртне. Знаючи про ризики, людина може навчитися уникати їх або знижувати їхню вірогідність. Це дуже корисно для збереження здоров'я й добробуту. Ви маєте навчитися правильно оцінювати ступінь ризику кожного свого рішення, кожної своєї дії, кожного способу, яким ви намагаєтеся досягти своєї мети.

Оцінка ризику містить такі кроки:

- з'ясувати, де і які небезпеки існують
- розібратися, із чим пов'язана конкретна небезпека
- проаналізувати всі можливі наслідки небезпеки
- обрати заходи, потрібні для запобігання небезпеці

### **Робота в групі**

**Визначення потенційних небезпек навколишнього середовища для здоров'я і безпеки людини.**

1. Які потенційні небезпеки можуть на вас чекати під час користування громадським транспортом або власним транспортом (наприклад, велосипед, скутер)? Як уникати цих небезпек?

2. Які місця у вашому районі вважаються місцями підвищеної небезпеки? Яким чином можна уникати цих небезпек?

3. Чим може бути небезпечною для вас ваша власна оселя? Які правила убезпечення у власній оселі ви знаєте? Які з них обов'язково виконуєте щодня?

**Опорні точки.** Соціальне середовище — це простір, який складається з елементів, створених людиною. Воно охоплює як матеріальні умови, так і суспільні відносини, що забезпечують діяльність людей. Уплив соціального середовища на здоров'я й добробут людей може бути як позитивним, так і негативним. Людство намагається зробити соціальне середовище безпечним.

Небезпекою є такі явища, які здатні за певних умов завдавати шкоди здоров'ю чи життю людини або системам, що забезпечують життєдіяльність. Існують різні види небезпек. Ризик — це можлива небезпека шкідливого результату тих чи інших дій. Треба вміти оцінювати та попереджати ризики. Знаючи про ризики, людина може навчитися уникати їх або знижувати їхню вірогідність.

### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Яким чином індивідуальна безпека людини залежить від безпеки соціуму?
2. У чому особливості природних, техногенних, соціальних видів небезпек?
3. Яким чином можна уникати ризиків або знижувати їхню вірогідність?

## **§8. Виправдані і невинуваті ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті**

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Геннадій та Марина потрапили в грозу. Марина вирішила зателефонувати матусі по мобільному телефону й розповісти, що з ними трапилося. Геннадій попередив її, що в грозу це робити небезпечно. Але Марині було страшно, і вона дуже хотіла поговорити з матусею. Як обрати правильне рішення? Наскільки великий у цьому випадку буде рівень ризику для життя і здоров'я дітей, якщо вони скористаються телефоном? Які знання щодо безпечної поведінки під час потрапляння в грозу повинні мати діти для зниження або упередження ризику?

### **Виправдані і невинуваті ризики**

Ризик — це можлива небезпека шкідливого результату тих чи тих дій. Але існують такі ситуації, коли людина вимушена все ж таки виконати ці дії. Тобто вона ризикує. Ризик визнається виправданим, якщо мету, яка була поставлена, не можна було досягти дією, не поєднаною з ризиком. Наприклад, чоловік, який проходив повз, помітив підлітка, котрий провалився під лід. Чоловік намагається допомогти дитині. Він робить усе правильно: ліг на лід, у нього в руці шарф, який можна використовувати для порятунку. Проте він, звичайно, ризикує здоров'ям і життям. У цьому випадку ризик є виправданим, оскільки іншими діями підлітка врятувати неможливо.

Виправдані ризики існують для людини під час користування речовинами побутової хімії й косметикою або в ситуації, коли вона приймає ліки. Усе наше комфортне життя так чи інакше пов'язане з великою кількістю ризиків. Не дарма до побутових приладів, ліків, речовин побутової хімії, косметики обов'язково додається інструкція з чіткими правилами користування ними. Не виконуючи ці правила, користувач дуже ризикує.

### **Робота в парі**

Розгляньте малюнки. Якими побутовими приладами ви користуєтеся вдома? Чи читали ви інструкцію до цих приладів? Про які ризики, що виникають під час користування приладом, ви дізналися з інструкції? Чи є такі ризики виправданими?



Якщо ви вступили в бійку, прийшовши на допомогу своєму другові, то ви ризикуєте, бо є вірогідність отримати травму або придбати небезпечних

ворогів. Але це теж виправданий ризик. Ніякою іншою дією ви не зможете досягти поставленої мети — захистити друга. Ви ризикуєте, коли відстоюєте власну свободу і гідність, власні цінності. Це теж є виправдані ризики.

Можна навести приклади майже щоденних виправданих ризиків. Так, виправданим ризиком є протидія булінгу, захист слабшого, виступ на шкільному концерті, відстоювання власної точки зору, участь у спортивних змаганнях. Щоденні ризики чекають на нас і у власному домі. У нашій оселі проведено електрику, воду, газ, є багато зручних пристроїв, приборів, побутових приладів. Користування ними теж пов'язане з виправданими ризиками.

Існують ризики, які є невинуватими. Наприклад, паління призводить до тяжких хвороб легень, серцево-судинної й нервової систем. Ціна за паління надто велика. Ризик вживання нікотину є невинуватим, бо такий спосіб дій призводить до руйнування організму, а інколи й до його загибелі.

До невинуватих ризиків відноситься, наприклад, уживання алкоголю й наркотиків, порушення правил дорожнього руху, або правил поведінки на воді, або правил поведінки під час грози, землетрусів, повені. Гра з вогнем або з вибухонебезпечними речовинами і предметами теж є невинуватим ризиком. Така поведінка зазвичай притаманна людям, які не вміють прогнозувати наслідки власних дій.

### **Робота в парі**

Розгляньте малюнки. Якими виправданими чи невинуватими, на ваш погляд, є ризики під час виступу повітряних гімнастів і спортсменів-фігуристів? Відповідь обґрунтуйте.



### **Оцінка ризиків під час користування небезпечними хімічними речовинами**

Люди використовують у побуті як природні речовини, так і ті речовини, що були синтезовані штучно. Сьогодні в переліку штучних речовин є сотні мільйонів назв. Багато з них у процесі неправильного користування наносять людині шкоду.

### Визначення поняття

**Небезпечна хімічна речовина** — це така речовина, дія якої може спричинити загибель, захворювання або отруєння людей.

Шкідливими можуть бути **леткі речовини** в балончиках зі стисненим газом. Їх не можна нагрівати або розпорошувати поблизу обличчя людини. Працювати з ними треба виключно в провітрюваних приміщеннях. До летких речовин відносяться, наприклад, фарби для вікон, дверей, підлоги. Існують **їдкі речовини**, з якими можна працювати, лише маючи гумові рукавички й захисні окуляри. Бо такі речовини, потрапляючи на шкіру або в очі, призводять до опіків. Суттєво зашкодити можуть **отруйні речовини**, які, потрапляючи всередину організму, здатні викликати отруєння. Використання **займистих речовин** теж пов'язано з ризиками. Такі речовини легко загоряються, і їх не можна зберігати поблизу вогню або нагрівальних електричних приладів.

### Робота в групі

Розгляньте світлини. Поясніть, чому використовувати шкідливі хімічні речовини можна лише за призначенням і після ознайомлення з інструкцією щодо користування ними, дотримуючись усіх правил безпеки. Доведіть, що ризик використання таких хімічних речовин є виправданим.



<b>Класифікація засобів побутової хімії за ступенем небезпеки для людини</b>			
<b>Безпечні</b>	<b>Відносно безпечні</b>	<b>Отруйні</b>	<b>Вогнебезпечні</b>
На упаковці відсутній застережний напис. Це, наприклад, синтетичні засоби для миття і чистки посуду	На упаковці є застережний напис, наприклад, «Берегтися від попадання в очі»	На упаковці є напис «Отруйно», «Отрута»	На упаковці є напис «Вогнебезпечно», «Не розпилювати біля відкритого вогню»



### **Правила безпеки під час використання засобів побутової хімії**

- Перевірити наявність на упаковці інформації про те, наскільки небезпечним для людини є вплив речовин, що містить цей засіб. Наприклад: «Обережно!», «Небезпечно!», «Отрута!», «Небезпечно для життя!».
- Перед застосуванням засобів побутової хімії обов'язково уважно прочитати інструкцію щодо правил користування ними.
- Ретельно дотримуватись вимог інструкції, використовувати необхідний за інструкцією захисний одяг та інші засоби індивідуального захисту.

### **Оцінка ризиків у щоденному житті**

Оцінюючи щоденні ризики, насамперед треба визначитися, чи є такий ризик виправданим, чи він не виправданий. Скажімо, можна ризикнути і не виконувати запланований розклад дня. Але така дія призведе до погіршення здоров'я, невиконання того, що було комусь обіцяно виконати. Тобто зрозуміло, що такий ризик є не виправданим. Якщо ми відійдемо від розкладу власного дня один чи два рази, то, можливо, нічого такого дуже ризикованого не відбудеться. Але якщо це буде тривати місяцями або роками, то це точно перетвориться на величезний ризик для нашого здоров'я.

Оскільки здоров'я людини має різні складові — фізичну, психічну, соціальну, — то виділяють і відповідні види ризику. Одягаєшся не по погоді — ризикуєш нашкодити своєму фізичному здоров'ю. Не вмієш правильно поводитися в конфліктній ситуації — це буде вже ризиком для психічного здоров'я. Порушуєш правила поведінки в школі і класі — це ризик для твого соціального здоров'я. Рівень тих чи тих ризиків можна визначати як «низький», «середній», «високий». Можна також оцінювати рівень ризику за десятибальною шкалою (0 балів — ризику немає або він незначний; 10 балів — ризик дуже високий).

Оцінюючи ризики, треба враховувати, що на їх рівень впливають різноманітні зовнішні і внутрішні фактори. Наприклад, ожеледиця підвищує ймовірність дорожньо-транспортних пригод, а ретельне дотримання правил дорожнього руху знижує вірогідність потрапити в аварію.

**Робота в парі.** Оцініть, як змінюється рівень ризику, якщо люди тренуються й набирають практичного досвіду для рятування потерпілих, які провалилися під лід.



www.shutterstock.com - 2115804386



www.shutterstock.com - 1313472374

### Робота в групі

**Моделювання допомоги під час потрапляння на тіло речовин побутової хімії та під час отруєння ними.**

Ознайомтеся з необхідною інформацією і змодельуйте власні дії щодо допомоги під час потрапляння на тіло речовин побутової хімії.

Найчастіше речовини побутової хімії потрапляють на обличчя і руки. Тими речовинами, що викликають опіки, є кислоти, луги, бензин, солі важких металів, фосфор, бітум. Тяжкість ураження шкіри залежить від концентрації речовини і тривалості її дії. Більш концентрований розчин викликає більше ураження. У будь-якому разі необхідно якнайшвидше видалити зі шкіри хімічний агент.

<b>Правила допомоги при попаданні на тіло речовин побутової хімії</b>	
<b>При потраплянні кислот</b>	<b>При потраплянні лугів</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Промити проточною холодною водою</li> <li>• Уражене місце обробити розчином питної соди (1 чайна ложка на склянку води)</li> <li>• Доставити потерпілого в медичний заклад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уражене місце промити водою або слабким розчином оцтової чи лимонної кислоти</li> <li>• Накласти легку, суху, чисту пов'язку</li> <li>• Доставити потерпілого в медичний заклад</li> </ul>
<p>Під час ураження концентрованими кислотами поверхню опіку треба протягом 15–20 хв. промивати струменем холодної води. <b>УВАГА!</b> Це правило не поширюється на опіки <b>сірчаною кислотою!</b> Адже під час взаємодії сірчаної кислоти з водою виділяється тепло, що може посилити опік!</p>	
<p><b>УВАГА!</b> При опіках <b>негашеним вапном</b> не можна застосовувати воду, оскільки при взаємодії з водою відбувається хімічна реакція з вивільненням</p>	



тепла, що поглиблює опік. У цьому випадку слід промивати рану олією, а вже потім лікувати, як звичайний опік.

**УВАГА!** Забороняється обробляти рану олією, маслом, жиром, яєчним жовтком, молочними продуктами, спиртовими розчинами!

Джерелами отруйних речовин побутової хімії можуть бути паласи, лінолеум, синтетичні миючі засоби, поліетиленові матеріали, що виділяють формальдегід, метанол, аміак та інші отруйні речовини. З повітрям ці отруйні речовини потрапляють до організму людини. Якщо помилково прийняти всередину миючі речовини, плямовивідники, речовини, які використовуються проти комах, це теж призведе до тяжких отруєнь.

Перш за все, треба дотримуватися правил зберігання речовин побутової хімії: не тримати їх на кухні, у шафах поряд із посудом або харчами, у холодильнику, не переливати їх у посуд з-під харчових продуктів. Треба слідкувати, щоб до речовин побутової хімії не мали доступу маленькі діти. Важливо ніколи не перевищувати рекомендовану до використання дозу речовини, завжди користуватися засобами індивідуального захисту: рукавичками, респіраторами, захисними окулярами.

### **Правила допомоги під час отруєння речовинами побутової хімії**

- Якщо отруйна речовина потрапила до організму людини, то передовсім треба викликати «Швидку допомогу» й обов'язково повідомити, якою речовиною отруїлася людина.
- При отруєннях, що виникли внаслідок вдихання отрутохімікатів, основним завданням першої допомоги є негайне транспортування потерпілого до медичної установи.
- У випадку зупинки дихання слід провести безперервне штучне дихання (якщо вмієте це робити).
- При отруєннях унаслідок потрапляння отрут в організм необхідно промити шлунок, викликаючи штучну блювоту (використовувати сольовий розчин, слабкий розчин марганцю).

**Опорні точки.** Ризик — це можлива небезпека шкідливого результату тих чи інших дій. Ризик визнається виправданим, якщо мету, яка була поставлена, не можна було досягти дією, не поєднаною з ризиком. Під час невиправданого ризику дії людини є реальною загрозою життю і здоров'ю людей.

Рівень тих чи тих ризиків визначають як «низький», «середній», «високий». Існує оцінка ризиків за десятибальною шкалою (0 балів — ризику немає або він незначний; 10

балів — ризик дуже високий). Оцінюючи ризики, треба враховувати, що на їх рівень впливають різноманітні зовнішні і внутрішні фактори.

**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання.**

1. Чим відрізняються виправдані і невинуваті ризики?
2. У повсякденному житті людина постійно стикається з різними ризиками. Чи можна так організувати життя, щоб ризики повністю зникли?
3. Яким чином люди намагаються знижувати рівні різноманітних ризиків, якими насичене життя будь-якої людини?

## **§9. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Небезпеки природного середовища. Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища**

**Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Шестикласники й шестикласниці обговорювали різні надзвичайні ситуації. Катерина сказала, що такі ситуації відбуваються не так вже й часто і немає сенсу про них багато говорити. Андрій звернув її увагу на те, що, наприклад, грози з блискавками відбуваються досить регулярно, і було б доцільно знати хоч щось про захист від блискавок. Денис спитав: «До речі, а хто знає, що таке кульова блискавка? Як від неї захищатися?». Як ви вважаєте, чи праві Катерина й Андрій? Яку відповідь ви б дали на запитання Дениса?

## **Екстремальні і надзвичайні ситуації. Небезпеки природного середовища**

Слово екстремальний походить від латинського слова *extremus*, що в перекладі означає «крайній», «критичний». Екстремальна ситуація є раптовою, такою, що виходить за рамки звичайного, тому вона сприймається людьми, як критична загроза їхньому життю і здоров'ю.

**Визначення поняття**

**Екстремальні ситуації** — це несприятливі і складні умови життєдіяльності, які сприймаються й оцінюються людьми як напружені, небезпечні, такі, що загрожують здоров'ю й життю.

Характер загрози за умов екстремальної ситуації може бути різним. Наприклад, людина перебуває в приміщенні, коли починається землетрус, або опиняється серед заручників, яких захопили терористи, або в неї раптово помер хтось із близьких людей. У будь-якому разі це ситуація, якої не чекали, до неї не готувалися, і не зрозуміло, як доцільно діяти в умовах, що склалися.

Ситуація є екстремальною для людини, бо порушений звичний хід її життя. Кожен / кожна з нас буде поводитися в такій ситуації по-різному,

залежно від власного досвіду, особливостей нервової системи, готовності протидіяти стресу та інших факторів.

Надзвичайні ситуації теж призводять до порушення нормальних умов життя. Прикладами надзвичайних ситуацій є транспортні аварії й катастрофи, пожежі, виверження вулканів, землетруси, кислотні опади, забруднення водних ресурсів. Науковці й науковиці поділяють надзвичайні ситуації на техногенні, природні й екологічні, зважаючи на характер цих ситуацій.

#### **Визначення поняття**

**Надзвичайні ситуації** — це порушення нормальних умов життя і діяльності людей, спричинене аварією, катастрофою, епідемією, стихійним лихом, великою пожежею, застосуванням засобів ураження, що призвели або можуть призвести до людських і матеріальних втрат.

<b>Класифікація надзвичайних ситуацій за їх характером і походженням</b>		
<b>Надзвичайні ситуації техногенного характеру</b>	<b>Надзвичайні ситуації природного характеру</b>	<b>Надзвичайні ситуації екологічного характеру</b>
Виникають як наслідки транспортних аварій, катастроф, пожеж, аварій на інженерних мережах і спорудах життєзабезпечення, греблях і дамбах, викиду небезпечних хімічних або радіоактивних речовин	Виникають як наслідки небезпечних геологічних, гідрологічних, атмосферних та метеорологічних явищ, природних пожеж, деградації ґрунтів і надр, інфекційних захворювань людей і тварин	Виникають як наслідки різких змін клімату в результаті діяльності людини, утворення кислотних опадів, зміни ландшафтів, забруднення водних ресурсів, зсувів і обвалів земної поверхні, загибелі тварин і рослин

#### **Визначення поняття**

**Надзвичайні ситуації екологічного характеру** — це екстремальні та кризові ситуації, пов'язані зі зміною стану літосфери, атмосфери, гідросфери та біосфери.

Найбільш відомою реакцією на екстремальні і надзвичайні ситуації є паніка, тобто стан жаху. У такому стані людині важко взяти себе в руки, шукати вірні рішення і правильно діяти.

Під час паніки треба намагатися заспокоїтися задля того, щоб контролювати власну поведінку. Важливо не зробити чогось, що вам додатково нашкодить.

Важливо також знати загальні правила поведінки під час надзвичайних ситуацій і дотримуватися їх.

### **Загальні правила поведінки під час надзвичайних ситуацій**



Після сигналу цивільного захисту «Увага! Всім!» (переривчасте звучання сирен та сигнали з гучномовців, установлених на автомобілях чергових диспетчерських служб):

- увімкніть телевізор або радіо
- слухайте повідомлення Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення міста чи району, які лунають протягом п'яти хвилин після подачі звукових сигналів
- поінформуйте про ситуацію сусідів
- чітко виконуйте рекомендації, отримані з офіційних джерел
- за необхідності уточніть інформацію (телефони екстрених служб: 101, 102)
- після отримання тривожного сигналу прямуйте до укриття або до збірних пунктів евакуації, адресу яких ви маєте завчасно дізнатися

### **Небезпеки природного середовища**

Небезпеки природного середовища — це насамперед такі процеси, як вулканізм і землетруси, зсуви і обвали земної поверхні, повені, цунамі, селеві потоки в гірських районах. Іноді небезпеки природного середовища є результатом технічних помилок або інженерних прорахунків. Так, наприклад, неправильно побудована гребля може бути зруйнована річковим паводком.

Учені визначили, що людство найбільше страждає від таких небезпек природного середовища, як повені, цунамі, посухи і землетруси.

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Так виглядає пустеля і мапа з позначенням найбільших пустель світу, таких як Сахара, Гобі, Калахарі, Аравійська, Патагонська та Пустеля Великого Басейну. Чи знаєте ви, чому виникають пустелі? Чи може господарська діяльність людини спричинити опустелювання? Чим пустелі загрожують людству?



www.shutterstock.com · 1927605086



www.shutterstock.com · 1650821362

### **Визначення поняття**

**Пустелі** — це тип ландшафту з рівнинною поверхнею, дуже маленькою кількістю (частіше повною відсутністю) рослин та невеликою кількістю тварин, характерних саме для пустель.

### **Робота в групі**

1. Знайдіть інформацію щодо причин появи такого негативного явища, як посуха, від якої у XX столітті на планеті загинуло два мільйони людей. Поясніть, як людство може протистояти опустелюванню, яке відбувається завдяки посухам.



www.shutterstock.com · 2120427269

2. Знайдіть інформацію щодо причин появи такого негативного явища, як повені, від яких у XX столітті на планеті загинуло дев'ять мільйонів людей. Поясніть, як людство може протистояти повеням.



## **Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини**

Людина використовує навколишнє природне середовище як джерело ресурсів, необхідних для задоволення своїх потреб. На жаль, велику частину цих ресурсів люди повертають природі у вигляді відходів. Ці відходи забруднюють повітря, воду річок, озер, морів і океанів, ґрунти. Забруднення довкілля негативно впливає на життя і здоров'я людини. Забруднене повітря потрапляє в органи дихання, забруднена вода, що містить хвороботворні мікроорганізми і небезпечні для здоров'я речовини, опиняється в травному тракті. Усе це провокує появу різноманітних хвороб.

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Забруднене повітря безпосередньо впливає на органи дихання, що призводить до запалень верхніх дихальних шляхів і легень. Учені встановили, що забруднене повітря значно знижує захисні сили людини, тобто його імунітет. Воно є причиною кожного третього інсульту, раку легень та хвороб серця. Як ви вважаєте, що треба робити для запобігання таким загрозам здоров'ю людей?



### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Чверть населення нашої планети перебуває в зоні ризику для здоров'я у зв'язку зі споживанням неякісної питної води. Цим людям загрожують такі хвороби, як вірусний гепатит А, черевний тиф, дизентерія, холера та інші. На жаль, усі названі хвороби трапляються і в Україні. Як ви вважаєте, що треба робити для запобігання таким загрозам здоров'ю людей?



## Способи збереження природного середовища

Людство в процесі своєї діяльності активно забруднює навколишнє природне середовище. Джерелами забруднення повітря є транспорт і промислові підприємства. Основні забруднювачі природних вод — це нафта і нафтопродукти, які в процесі їх видобутку, транспортування та використання надходять у водойми. Забруднення водного середовища відбувається також під час надходження у водойми відходів підприємств і хімікатів з оброблених сільськогосподарських і лісових земель. Основними забруднювачами ґрунтів є метали та їх сполуки, радіоактивні елементи, а також добрива і пестициди.

### Визначення поняття

**Пестициди** — це хімічні речовини, що застосовуються для боротьби з бур'янами.

Збереження природного середовища є одним із головних завдань сучасності. Що можна робити для того, щоб природне середовище залишалось придатним для існування людства? Можна перейти на електромобілі, використовувати екологічне паливо для обігріву житла, будувати очисні споруди на підприємствах, правильно вносити на поля добрива і пестициди, берегти ліси й насаджувати якомога більше дерев.

### Поміркуйте й обговоріть ситуацію

Шестикласники й шестикласниці шукали відповідь на запитання: «Які існують способи збереження природного середовища?». Вони склали такий перелік індивідуальних дій, що сприятимуть збереженню природного середовища.

- Відмовтесь від поліетиленових пакетів та одноразових пляшок і посуду
- Обирайте найбільш екологічний транспорт
- Економно витрачайте воду, світло, тепло
- Сортуйте сміття і віддавайте його на переробку
- Беріть участь у висаджуванні дерев

Чи згодні ви із цим переліком дій? Додайте до нього інші дії, які, на ваш погляд, сприятимуть збереженню природного середовища.

### Поділіться своїми думками

Магатма Ганді — індійський державний і політичний діяч, національний герой, сказав: «Якщо ти хочеш зміну в майбутньому — стань цією зміною сьогодні».

Як ви вважаєте, що мав на увазі Магатма Ганді? Як пов'язана його думка з проблемою збереження природного середовища?



## Обговорення в загальному колі

Які загрози існують у довкіллі та як їх уникнути?



www.shutterstock.com · 1339316864

**Опорні точки.** Існують екстремальні й надзвичайні ситуації, які призводять до порушення нормальних умов життя й оцінюються людьми як напружені, небезпечні, такі, що загрожують здоров'ю й життю. Для забезпечення свого захисту люди мають знати загальні правила поведінки під час надзвичайних ситуацій.

Забруднення довкілля негативно впливає на життя і здоров'я людини. Для забезпечення свого захисту й збереження природного середовища люди мають здійснювати низку необхідних заходів.

### Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Яким чином можна знижувати ризики, що виникають під час екстремальних і надзвичайних ситуацій?
2. У чому особливості небезпек природного середовища?
3. Які способи збереження природного середовища ви вважаєте ефективними?

## §10. Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях соціального походження. Допомога в разі небезпеки

### Поміркуйте й обговоріть ситуацію

Під час прогулянки лісовою посадкою Ігор та його друзі натрапили на дуже цікавий предмет. Він був невеликих розмірів, довгенький, подекуди ребристий і непримітний серед опалого листя. Хлопчики підійшли ближче, щоб краще розглянути, що це за предмет. Але Ігор зупинив їх і попросив нічого не чіпати. Як ви вважаєте, якими мають бути наступні дії хлопців? Які небезпеки таїть для них така ситуація?

### Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях соціального походження



Небезпечні ситуації соціального походження — це порушення нормальних умов життєдіяльності людей на окремій території, спричинене протиправними діями терористичного й антиконституційного спрямування або пов'язане із викраденням зброї та небезпечних речовин. Це можуть бути збройні напади, захоплення й силове утримання важливих об'єктів, установлення вибухового пристрою в багатолюдних місцях, крадіжка або захоплення зброї та заручників, виявлення старих боєприпасів. Завдяки таким діям виникає вкрай небезпечна обстановка.

Як поводитися, якщо ви опинилися в небезпечних ситуаціях соціального походження?

- По-перше — не панікувати, бо паніка буде головною перешкодою щодо ваших правильних наступних дій.
- По-друге, проаналізувати й реально оцінити обстановку, що склалася.
- По-третє використовувати всі свої права й можливості для захисту життя і здоров'я.

На жаль, небезпечні ситуації соціального походження можуть виникати в будь-якому місті, населеному пункті, районі, області або регіоні України. Ви маєте знати, що, згідно із Законом «Про цивільну оборону України», громадяни мають право на захист свого життя і здоров'я. Держава є гарантом цього права. Вона створює систему цивільної оборони для захисту населення та організації його життєзабезпечення.

Заходи щодо захисту населення плануються та проводяться по всіх районах і населених пунктах, охоплюють усі версти населення. Ідеться про підготовку індивідуальних та колективних засобів захисту, сповіщення населення про можливу загрозу, проведення евакуації населення із зон підвищеного ризику та інші необхідні заходи.



*Сповіщення населення щодо дій у небезпечних ситуаціях соціального походження здійснюється в різний спосіб: через телебачення, радіомережу, Інтернет, спеціальними сигналами (гудки, сирени)*

### **Визначення поняття**

**Евакуація в небезпечних ситуаціях соціального походження** — це організоване виведення чи вивезення населення з небезпечних територій.



*Евакуація населення здійснюється через збірні пункти, які розташовують поблизу місць посадки на транспорт*

### **Алгоритм дій під час евакуації**

Якщо евакуація пов'язана з воєнними діями, то найбезпечніший варіант — залишити місто ще до їх початку. Одразу після отримання повідомлення про початок евакуації необхідно взяти документи, гроші, речі та продукти на перші дві доби й у визначений час прибути на евакуаційний пункт, де населення реєструють, групують та ведуть до пункту посадки.

Для евакуації вам знадобиться стандартний набір речей, які краще скласти заздалегідь. Важливо взяти документи, аптечку, півтора літри води на людину та запас їжі на дві доби, флягу, ложку, миску, ніж. Під час евакуації вас можуть розмістити в приміщеннях школи або клубу, у такому разі вам знадобляться каремат і спальний мішок. Беріть із собою одяг, у якому не змерзнете протягом доби: теплий светр, шапку, шарф. Ваше взуття має бути зручним, спортивним.



*Це ті речі, які потрібно мати із собою на випадок екстреної евакуації. Такий набір називають екстреною валізою*

### **Алгоритм дій під час та після обстрілів**

**Що треба робити, якщо ви знаходитися на вулиці і почався артилерійський обстріл чи бомбардування житлового масиву**

Якщо ви почули свист снаряду, який більше схожий на шурхіт, а через 2–3 секунди пролунав вибух, то потрібно негайно лягти на землю, прикривши голову руками. Після цього швидко шукати захищене укриття. Сховатися

можна в будь-якій канаві, траншеї або ямі, у сховищі, підземному переході, станції метро, уздовж високого бордюру чи фундаменту паркану.

**Чого не треба робити:** не можна стояти чи перебігати під обстрілом, бо є велика вірогідність загинути.



www.shutterstock.com · 2088217849



www.shutterstock.com · 111129867

www.shutterstock.com · 2159418019

*Не треба спостерігати за ходом бойових дій, конфліктувати з озброєними людьми, підбирати покинуті зброю та боєприпаси*

**Що треба робити, якщо ви знаходитесь в транспорті і почався артилерійський обстріл та бомбардування житлового масиву**

Негайно вийти з машини, відбігти від неї подалі в надійніше укриття або лягти на землю. Машину будуть обстрілювати в першу чергу. Бензин, що знаходиться в машині, може вибухнути, люди, що в ній залишилися, загинуть. Якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі чи трамваї, з них потрібно вийти, відійти подалі і лягти на землю. Закрити голову руками та відкрити рота, щоб не оглушило від близького розриву снаряду.

**Чого не треба робити:** не можна ховатися в машині, знаходитися біля високих будинків і транспортних засобів.

**Що треба робити, якщо ви знаходитесь в будинку і почався артилерійський обстріл чи бомбардування житлового масиву**

Якщо в будинку є бомбосховище або спеціально облаштований підвал, слід спуститися туди. Якщо немає, тоді треба перейти на перший поверх, або знайти внутрішню кімнату з найміцнішими стінами. Якщо таких немає, то вийти на сходиноківу клітину й сісти на підлогу біля стіни. Це може врятувати від уламків, що розлітаються.

Якщо ви ховаєтеся в погребі, то перед виходом із будинку в ньому необхідно залишити плакат із написом: «Під час обстрілу ми в погребі», — і вказати, де він знаходиться. Це важливо, бо погріб може завалити.

**Чого не треба робити:** не стояти навпроти вікон.

**Як поводитися після закінчення обстрілу**

На вулиці треба уважно дивитися собі під ноги, бо на землі можуть знаходитися боєприпаси, які не розірвалися, наприклад касетні. Не піднімати незнайомі предмети із землі. Це можуть бути снаряди, міни та інші боєприпаси, що не розірвалися.

Якщо вас завалило уламками стін, то намагайтеся не панікувати, дихайте глибоко і рівно, приготуйтеся терпіти голод і спрагу. Голосом і стуком привертайте увагу людей, чекайте на допомогу.

### **Алгоритм дій при виявленні вибухового пристрою або підозрілого предмета**

#### **Що треба робити, якщо ви виявили вибуховий пристрій або підозрілий предмет**

- По-перше, відійти на безпечну відстань — це понад 200 метрів. За можливості заборонити іншим людям підходити до вибухового пристрою.
- По-друге, не користуватися мобільним телефоном поблизу місця знаходження вибухового пристрою, бо це може спровокувати вибух.
- По-третє, повідомити за номером телефону «102» про виявлений вибуховий пристрій чи підозрілий предмет. При цьому назвати своє прізвище, домашню адресу, телефон, точне місце знаходження вибухового пристрою, його зовнішні ознаки та місце, де ви чекатимете на прибуття працівників поліції.

#### **Характерні ознаки вибухових пристроїв**

- Предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території
- Наявність звуків, що лунають від предмета (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки
- Наявність джерел живлення на механізмі або поряд із ним (батареї, акумулятори тощо)
- Наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань
- Предмет може бути підвішений на дереві або він просто може лежати на лавці



**Пам'ятайте:** зовнішній вигляд вибухових приладів може приховувати його справжнє призначення. Для камуфляжу використовуються звичайні побутові предмети: пакети, коробки і навіть дитячі іграшки.

### **Категорично забороняється:**

- наближатися до вибухового приладу, пересувати його або брати до рук;
- розряджати, кидати вибуховий прилад, ударяти по ньому;
- приносити вибуховий прилад додому;
- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накривати;
- здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив. Адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних, звукових впливів і нагрівання.

### **Алгоритм дій, якщо ви опинилися в заручниках**

У сучасному світі збільшилась кількість випадків захоплення заручників терористами. Головна мета терористів — не знищення заручників, а тиск на органи влади, щоб примусити їх зробити те, чого вимагають терористи. Треба розуміти, що захоплення заручника є випадковим збігом обставин. Воно може статися будь-де: у транспорті, в установі, на вулиці чи у квартирі. Життя заручників є для терористів предметом торгу — вони можуть вимагати грошовий викуп, ставити власні політичні або якісь інші вимоги.

### **Визначення поняття**

**Тероризм** (від лат. *terror* — «жах») — використання або загроза застосування насильства для досягнення політичної, релігійної або ідеологічної мети.

**Заручник** — людина, захоплена з метою змусити когось (родичів заручника, представників влади) вчинити певні дії або утриматися від вчинення певних дій заради визволення заручника, збереження його життя і здоров'я.

### **Що треба робити, якщо ви опинилися в заручниках**

- Намагайтесь бути спокійними, якомога миролюбнішими, виконуйте вимоги терористів, запитуйте дозволу переміститись або сходити в туалет, говоріть коротко і по суті.
- Зберігайте свою гідність. Будьте готові до того, що терористи застосують пов'язки на очі або мотузки.
- Намагайтеся зберігати спокій і витримку, але будьте насторожі, уважно стежте за поведінкою злочинців та їхніми намірами. Пам'ятайте, що, отримавши повідомлення про ваше захоплення, спецслужби вже почали діяти і зроблять усе необхідне для вашого звільнення.

### **Чого не треба робити, якщо ви опинилися в заручниках**

Не допускайте дій, які можуть спровокувати терористів до застосування зброї, не плачте, не кричіть, нічого не просіть, не дивіться злочинцям в очі.

### **Ваші дії під час проведення спецслужбами операції щодо вашого звільнення**

- Ляжте на підлогу обличчям униз, голову закрийте руками і не рухайтеся.
- У жодному разі не біжіть назустріч співробітникам спецслужб або від них.
- Якщо є можливість, тримайтеся щодалі від дверей і вікон.
- Під час звільнення виходьте якомога швидше й чітко виконуйте команди групи, яка вас визволяє.

### **Відкритий мікрофон «Телефонний тероризм»**

Чи є ситуація з телефонним тероризмом небезпечною ситуацією соціального походження? Як ви вважаєте, що мають на меті ті люди, які здійснюють такі злочини? Як ці злочини попереджувати?

### **Інформація щодо теми «відкритого мікрофону».**

- В Україні працівники поліції стикаються з так званим «телефонним тероризмом», коли якась невідома людина повідомляє про нібито мінування шкіл, вокзалів, кінотеатрів, адміністративних будинків. На перевірку кожної такої заяви відволікаються співробітники поліції і спеціальних підрозділів, пожежники, рятувальники, медики, тобто багато людей і техніки. Витрачаються великі кошти.



На жаль статистика свідчить, що такими злочинами можуть займатися й 10–15-літні підлітки

- Кримінальний кодекс України. Стаття 259. «Завідомо неправдиве повідомлення про загрозу безпеці громадян, знищення чи пошкодження об'єктів власності.

1. Завідомо неправдиве повідомлення про підготовку вибуху, підпалу або інших дій, які загрожують загибеллю людей чи іншими тяжкими наслідками, **карається позбавленням волі на строк від двох до шести років.**

2. Те саме діяння, якщо воно спричинило тяжкі наслідки або вчинене повторно, **карається позбавленням волі на строк від чотирьох до восьми років».**

- Під час розслідування кримінальної справи підраховуються збитки, спричинені діями зловмисника державним установам та конкретним особам. До телефонного терориста заявляється **позов про їх відшкодування.**

- Від 4 до 8 років тюрми можна отримати й за перше «мінування» без тяжких наслідків, якщо метою брехливого повідомлення були такі споруди: **заклади охорони здоров'я або освіти, критично важливі об'єкти інфраструктури; об'єкти чи споруди, що забезпечують діяльність органів державної влади.**

### **Робота в групі**

Ви познайомилися з алгоритмами дій в екстремальних ситуаціях соціального походження. Тепер ці алгоритми треба відпрацювати. Кожна група обирає й відпрацьовує один із чотирьох запропонованих алгоритмів: «Алгоритм дій під час евакуації», «Алгоритм дій під час та після обстрілів», «Алгоритм дій під час виявлення вибухового пристрою або підозрілого предмету», «Алгоритм дій, якщо ви опинилися в заручниках».

### **Допомога в разі небезпеки**

#### **Робота в групі**

Відпрацювання навичок виклику необхідних рятувальних служб, надання необхідної інформації стосовно ситуації.

#### **Інформація до теми роботи в групі**

Телефони аварійно-рятувальних служб:

112 — Центр громадської безпеки (загальний)

101 — Пожежна допомога

102 — Поліція

103 — Швидка медична допомога

104 — Аварійна служба газової мережі

109 — Довідкова служба

### **Визначення поняття**

**Аварійно-рятувальна служба** — сукупність органів управління, призначених для вирішення завдань щодо запобігання й ліквідації надзвичайних ситуацій і проведення пошукових та аварійно-рятувальних робіт.

### **Правила виклику рятувальних служб**

**Універсальний номер служби порятунку 112** — єдиний номер для звернення в службу порятунку в Україні. Диспетчер проконсультує, як діяти в конкретній ситуації і за необхідності сам здійснить виклик потрібної бригади.

**Номер пожежної служби** — 101. Треба повідомити операторові своє ім'я, прізвище та адресу події, коротко пояснити проблему. Бажано ще оцінити й рівень небезпеки. Адже в будинку із загоранням може бути газ.

**Телефон поліції в Україні** — 102. Диспетчеру слід повідомити свої дані, а далі чітко й зрозуміло пояснити, де саме сталася подія. Наприклад, якщо це аварія, повідомити номер траси і приблизне місце, де сталася дорожньо-транспортна пригода.

**Телефонний номер швидкої в Україні** — 103. Треба повідомити операторові адресу, за якою знаходиться хворий або потерпілий, назвати його приблизний вік, описати ситуацію.

**Опорні точки.** Існують певні алгоритми дій у небезпечних ситуаціях соціального походження. Кожен / кожна з нас має вміти за необхідності реалізовувати ці алгоритми й надавати допомогу в разі небезпеки.

### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання.**

1. Назвіть небезпечні ситуації соціального походження.
2. Навіщо опрацьовувати алгоритми дій у небезпечних ситуаціях соціального походження?
3. Яке значення мають практичні навички для виживання в небезпечних ситуаціях?

## **§11. Безпека у віртуальному середовищі; безпечне спілкування**



### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Усі члени родини шестикласника Олексія використовують однакові паролі для сімейних пристроїв та облікових записів. Друзі Олексія, коли приходять до нього, теж користуються цими пристроями й обліковими записами. Як ви вважаєте, це правильне рішення? Як воно впливає на безпеку у віртуальному середовищі? Щоб ви могли порадити в такій ситуації?

### **Безпека у віртуальному середовищі**

Віртуальне спілкування є особливим засобом комунікації, який з'явився наприкінці ХХ століття завдяки розвитку комп'ютерних технологій. За допомогою Інтернету віртуальні співрозмовники і співрозмовниці спілкуються у віртуальному середовищі. Таке спілкування має певні особливості.

По-перше, спілкування опосередковане комп'ютером та здійснюється анонімно. Безіменність і фізична відсутність учасників й учасниць взаємодії призводить до того, що кожен / кожна з них може подати себе людиною будь-якого віку, статі, статусу, будь-яких поглядів, будь-якої зовнішності тощо. Тобто в Інтернеті можна створювати таку «віртуальну особистість», яка суттєво відрізняється від реальної людини, тої, яка її створює.

### **Визначення поняття**

**Анонімність** (походить від грецького слова *ἀνωνυμία*, анонимія, що означає «без імені») — ситуація, за якої невідоме ім'я особи, що діє.

### **Робота в групі**

Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання.



www.shutterstock.com · 1760929145



www.shutterstock.com · 1865673586

*У віртуальному середовищі перебувають мільярди користувачів. Що вони роблять у ньому? Яку користь отримують? Яких правил користування цим віртуальним середовищем дотримуються?*

По-друге, людям уже відомо, що надмірне захоплення життям у віртуальному середовищі призводить до відриву від реальності. Це може стати причиною захворювання, яке називають Інтернет-залежністю. Результатом цієї

хвороби може бути повне припинення спілкування з реальними людьми і перемикання на віртуальне життя в комп'ютері.

По-третє, у віртуальному середовищі діють свої правила, зокрема й правила захисту від різних типів загроз. Наприклад, від загрози отримання недостовірної чи неправдивої інформації, загрози формування комп'ютерної ігрової залежності або залучення до виконання протиправних дій, кібербулінгу.

Для запобігання таким загрозам треба дотримуватися певних правил безпеки. Скажімо, не встановлювати невідомі програми, навіть якщо їх надали друзі, не відкривати листи електронної пошти, файли або Web-сторінки, отримані від людей, яких ви реально не знаєте або не довіряєте їм, не реагувати на непристойні та грубі коментарі, що адресовані вам.

### **Визначення поняття**

**Кібербулінг** — умисне цькування визначеної особи у кіберпросторі, яке відбувається, як правило, упродовж тривалого проміжку часу.

### **Робота в групі**

Розгляньте малюнок і світлини. Дайте відповіді на запитання.



Другого дня (у вівторок), другого тижня, другого місяця (лютого) відзначається **День безпечного Інтернету (Safer Internet Day)**. Як ви вважаєте, з якою метою був запроваджений саме такий день? Чи хотіли б ви його святкувати? Яким чином це можна зробити?

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Шестикласники й шестикласниці обговорювали «Правила безпеки у віртуальному середовищі». Вони склали такий перелік правил.

- Ніколи не оприлюднюйте приватну інформацію (своє прізвище, номер телефону, адресу, номер школи) без дозволу батьків чи опікунів.
- Нікому не давайте свій пароль, за виключенням батьків або опікунів.
- Ніколи не робіть того, що має відношення до грошей, окрім випадків, коли поруч із вами батьки або опікуни.
- Зустрічі в реальному житті із знайомими по Інтернет-спілкуванню можуть відбуватися лише у присутності батьків або опікунів.
- Обов'язково повідомляйте батьків або опікунів про ситуації в Інтернеті, які вас непокоять (погрози, неприйнятні пропозиції тощо).

Чи згодні ви із цим переліком? Додайте до нього інші правила, які, на ваш погляд, теж сприяють вашій безпеці у віртуальному середовищі. Чи виконаєте ви ці правила? Чому?

## Що є обов'язковим для безпечного спілкування у віртуальному середовищі

Пам'ятати, що ви не зможете видалити інформацію, яка вже розміщена вами в Інтернеті! Вона залишається там назавжди!

Перевіряти, кому саме ви надаєте інформацію, з якою метою вона може бути використана

Перевіряти, чи варто вам розміщувати саме таку інформацію, чи не нашкодить це безпосередньо вам або вашим близьким

### Відкритий мікрофон «Які правила діють у віртуальному середовищі?»



### Безпечне спілкування

Знаходячись у віртуальному середовищі, ви маєте пам'ятати про конфіденційність. Чому це важливо? Те, що ви публікуєте, наприклад тексти чи світлини, може побачити будь-хто. Крім того, усе, опубліковане в мережі, уже важко або взагалі неможливо видалити назавжди. Тому публікуйте лише те, що є для вас безпечним. Кожного разу думайте, чи варто це публікувати, реагувати на цей пост, світлину чи коментар. Якщо це може вам нашкодити — не робіть цього!

Пам'ятайте, що всі ваші світлини, повідомлення, пости, які ви викладаєте зараз у мережу, хтось може знайти в майбутньому і, можливо, використовуватиме їх із метою нашкодити вам. Це теж треба враховувати і правильно відбирати те, що ви сьогодні викладаєте в публічний простір.

#### Визначення поняття

**Конфіденційність** — властивість, яка не підлягає розголосу; довірливість, секретність.

Для забезпечення конфіденційності важливо мати різні паролі для різних пристроїв та сервісів, а також змінювати їх хоча б раз на рік. Не можна давати паролі від будь-яких облікових записів друзям, навіть найближчим. У такій ситуації не виключена вірогідність, що хтось може змінювати вашу

інформацію, виставляти вас у поганій ролі або займатися від вашого імені кібербулінгом.

Якщо ви самі зазнаєте кібербулінгу, тобто про вас поширюють брехню, яка вас компрометує, надсилають погрози, ображають, то треба активно захищатися. Поговоріть із батьками, вчителями, опікунами, тими дорослими, яким ви довіряєте. Оберіть правильні дії для власного захисту. Якщо булінг відбувається на соціальній платформі, то треба про це повідомити адміністрацію і блокувати кривдника офіційно на самій платформі. Обов'язком соціальних мереж є підтримка безпеки своїх користувачів. У разі, коли вам загрожує безпосередня небезпека, то слід звернутися в поліцію. Якщо спілкування в Інтернеті вас не влаштовує, не подобається, стає джерелом проблем і поганого настрою, то припиніть його.

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Психологи провели опитування щодо ситуації, у якій підлітки спочатку познайомилися й спілкувалися віртуально, а потім все ж таки зустрілися безпосередньо віч-на-віч. Для більше ніж 60 % підлітків така зустріч була неприємним сюрпризом, бо в реальності новий «друг» не відповідав своєму віртуальному образу. Як ви вважаєте, чому так відбувалося? Що робити, щоб уберегти себе від таких неприємностей?



### **Як уникнути Інтернет-залежності**

Інтернет-залежність проявляється в людини тому, що вона постійно збільшує час перебування в Інтернеті, відчуває ейфорію, сидячи за комп'ютером, не може відірватися від нього. Саме тому виникає відчуття тривоги й роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом. З'являється зневага до родини й друзів, починаються проблеми з однолітками й навчанням. Інтернет-залежна людина бреше про свою діяльність близьким, намагаючись приховати реальний час перебування в Інтернеті. Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не на реальному світі.

#### **Визначення поняття**

**Інтернет-залежність** — психічний розлад, нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хвороблива нездатність вчасно від'єднатися від нього.

Треба розуміти, що люди винайшли комп'ютер для того, щоб користуватися ним для досягнення своїх цілей. Людина — творець і господар комп'ютера, комп'ютерних програм і всього, що вони вміють робити. Дуже дивно виглядає ситуація, якщо ви погоджуєтесь віддати комп'ютеру владу над собою. Тоді виходить, що ваш мозок і ви самі перетворюєтесь на примітивну приставку до комп'ютера, починаєте робити те, що вам не потрібно, те, що вас руйнує і спричиняє хвороби.

Віртуальний світ створений людьми, які живуть у реальному світі. У віртуальному просторі можна розважатися, наприклад, грати в ігри, спілкуватися, навчатися, але жити в ньому неможливо. Віртуальний світ ніколи не замінить реального. Він не для того був зроблений. Постійне перебування у віртуальному просторі є небезпечним для здоров'я людини. Пам'ятаймо, що у всьому має бути міра. Тому віртуальним світом треба користуватися за призначенням, витратити на нього небагато часу, дотримуючись правил, розуміючи його особливості та його небезпеки.

### **Робота у групі**

Як ви вважаєте, чи можуть онлайн-ігри бути небезпечними? Яких правил користування такими іграми ви маєте дотримуватися, щоб не завдати шкоди власному здоров'ю?



### **Обговорення в загальному колі**

#### **Обговоріть питання «Що таке мережевий етикет?».**

Шестикласники й шестикласниці обговорювали мережевий етикет. Вони склали такий перелік правил мережевого етикету.

- Завжди поведіться в мережі так, як би ви хотіли, щоб поводитися з вами. Не робіть в інтернеті нічого, що ви не стали б робити в реальному світі.
- Зберігайте власну гідність, пишіть повідомлення й публікації без помилок, ніколи не використовуйте ненормативну лексику.
- Відносьтеся з повагою до своєї і чужої приватності.
- В електронних листах не застосовуйте текст, набраний у ВЕРХНЬОМУ РЕГІСТРІ. Це сприймається в мережі як крик.

Чи згодні ви із цим переліком? Додайте до нього інші правила, які, на ваш погляд, теж відносяться до мережевого етикету. Чи виконуєте ви ці правила?

### **Відпрацювання навичок комунікації у віртуальному середовищі**

Прослідкуйте, чи виконуєте ви правила комунікації у віртуальному середовищі, чи дотримуетесь мережевого етикету. Проаналізуйте свої помилки. Щодня намагайтеся покращувати власні навички комунікації у віртуальному середовищі.

**Опорні точки.** Існують певні правила безпеки у віртуальному середовищі, які треба знати й обов'язково їх дотримуватися. Це стане запорукою вашого безпечного спілкування в Інтернеті.

### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Чому необхідно дотримуватися мережевого етикету?
2. Які небезпечні ситуації можуть виникнути у віртуальному просторі?
3. Які навички комунікації у віртуальному середовищі допоможуть вам захищати своє здоров'я і добробут?

## Модуль 4. Добробут та громадське здоров'я

**Вивчивши цю тему, ви дізнаєтеся про:**

- громадське здоров'я і спорт для всіх
- вплив соціуму на здоров'я
- громадське харчування й національну кухню
- профілактику, вакцинацію і карантин

**навчитися:**

- користуватися правами дитини
- зчитувати маркування на продуктах харчування
- дотримуватися соціальної дистанції



www.shutterstock.com - 541518112



www.shutterstock.com - 1781341229



www.shutterstock.com - 2154974819



www.shutterstock.com · 2025069218

## **§12. Громадське здоров'я. Право на здоров'я. Права дитини**

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Вибір майбутньої професії є дуже важливим у житті будь-якої людини. Сучасний світ розширює можливості такого вибору, бо з'являються нові професії, яких раніше не було. Наприклад, такі, як фахівець із громадського здоров'я, оператор медичних роботів, архітектор «розумних будинків». Як ви вважаєте, чому з'явилися такі професії? Що ви про них знаєте? Чим має займатися фахівець із громадського здоров'я або оператор медичних роботів? Як ви відноситеся до можливостей опанування таких професій?

### **Громадське здоров'я**

Суспільство зацікавлене в тому, щоб люди, які його створюють, вели здоровий спосіб життя, мали міцне здоров'я, уміли попереджати захворювання й жили довго. Але задля цього треба докладати організованих зусиль, бо нічого не зробиться само по собі. Тому у країні мають бути медицина, громадське здоров'я, профілактика захворювань, гігієна тощо.

Такі думки не є новими. Першим лікарем, який звернув увагу на те, що хвороби людини виникають через дії певних факторів, наприклад шкідливих звичок, був грецький лікар Гіппократ. Він уважав за необхідне дотримуватися чистоти, помірності в їжі й питві. А для українського народу завжди були традиційними охайні будинки, наявність лазень, чистота тіла, білизни та одягу.

Аби вирішувати гострі питання у сфері суспільного здоров'я, потрібні люди, які це можуть робити професійно. Тому з'явилася така сучасна професія, як фахівець із громадського здоров'я. Це одна з найбільш актуальних професій,



що забезпечує створення сприятливих умов для зміцнення й збереження здоров'я суспільства.

### **Визначення поняття**

**Громадське здоров'я** — це наука й практика попередження захворювань і зміцнення здоров'я шляхом організованих зусиль суспільства.



Хорошими прикладами загальних заходів громадського здоров'я є заохочення дітей із малку мити руки, купатися, чистити зуби. Завдяки цьому вже з дитинства формуються корисні гігієнічні навички і звички

### **Поділіться своїми думками**

Грецький лікар Гіппократ, який є однією з найвизначніших осіб в історії медицини, писав: «Потрібно не лише лікувати хворобу, а й протидіяти причинам, які її викликають». Що мав на увазі Гіппократ? Як ви вважаєте, чи має ця його думка відношення до громадського здоров'я? Чому?



У сучасній Україні є установи громадського здоров'я, які займаються такими справами:

- оцінюють стан здоров'я і благополуччя населення
- готують фахівців для сфери громадського здоров'я
- здійснюють профілактику хвороб
- поліпшують рівень санітарної грамотності населення
- сприяють розвитку досліджень у сфері охорони здоров'я

Однією з таких установ є «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України», утворений 2015 року (докладніше про цей Центр на сайті: <https://phc.org.ua>)



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

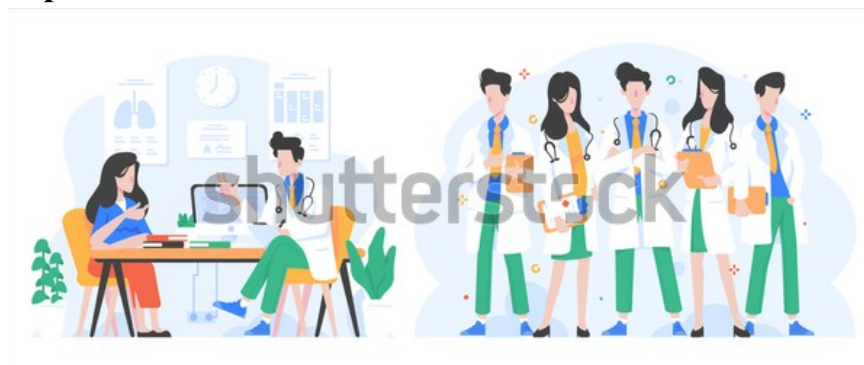


www.shutterstock.com · 2133676753

### **Відкритий мікрофон**

Центр громадського здоров'я МОЗ України працює за такими принципами досягнення мети: «Або ти змінюєш світ, або світ змінює тебе», «Виклик труднощам і самому собі», «Не чекай слушної нагоди, а дій тепер і зараз». Про що йдеться? Як такі принципи можуть допомогти досягненню мети? Чи поділяєте ви такі принципи?

### **Робота в парі**



www.shutterstock.com · 1807187548

Дайте відповіді на запитання: «Чи хотіли би ви займатися розробкою заходів охорони громадського здоров'я і промоцією здорового способу життя? Чому?»

Громадське здоров'я є практикою зміцнення здоров'я конкретних людей шляхом організованих зусиль усього суспільства. Тому зрозуміло, що особисте здоров'я кожної людини залежить від того, як забезпечується в країні громадське здоров'я. Особисте й громадське здоров'я взаємопов'язані. Існують різноманітні програми громадського здоров'я. Так, наприклад, розроблені програми громадського здоров'я стосовно людей, хворих на цукровий діабет. А таких на планеті щонайменше 220 мільйонів. І кожній із них потрібна індивідуальна допомога.

### **Обговорення в загальному колі**

**Обговоріть тему «Зв'язок між особистим та громадським здоров'ям».**



www.shutterstock.com · 1735036061

Люди пов'язані між собою тисячами взаємодій, бо соціальність починається з групи людей, які є взаємопов'язаними і взаємозалежними. Тому здоров'я кожного / кожної з нас залежить від того, яким чином організоване суспільство, на яких цінностях будується його життя і як забезпечується здоров'я людей навколо

## **Право на здоров'я**

Право на здоров'я охоплює різні сфери життя людини. Так, у нас є право на медичну допомогу, безпечну для здоров'я питну воду і продукти харчування, умови, сприятливі для життя й роботи. Ми маємо право на дотримання санітарних норм і доступ до інформації про своє здоров'я.

### **Визначення поняття**

**Право на здоров'я** — це право кожної людини на найвищий досяжний рівень усіх складових свого здоров'я.

Право на здоров'я треба реалізовувати в житті. Це означає, що суспільство має активно діяти, тобто щось робити задля втілення цього права в життя. За законом, у державі мають бути медичні заклади, виробництво ліків, доступні, якісні та вчасні послуги лікарів. Медичні працівники повинні дотримуватися медичної етики, з повагою ставитися до пацієнтів. Усі види медичних послуг та товарів мають бути якісними й сучасними. У процесі надання послуг заборонена дискримінація за будь-якими ознаками: віком, етнічним походженням, хворобою, релігією, соціальним статусом тощо.

### **Робота в парі**



www.shutterstock.com · 2056853207



www.shutterstock.com · 2076435460



www.shutterstock.com · 1683208252

Дайте відповіді на запитання: «Чи потрібно захищати право на здоров'я? Чому громадяни за законом мають обов'язок контролювати процеси організації та фінансування охорони здоров'я?»

Крім права на здоров'я, у нас із вами є ще обов'язки щодо реалізації цього права. Ми повинні брати участь у прийнятті важливих рішень стосовно охорони здоров'я. За законом, організація й фінансування охорони здоров'я мають бути максимально прозорими. І обов'язок громадян контролювати й забезпечувати цю прозорість. Тож люди мають стати агентами здоров'я. Адже право на здоров'я треба захищати, бо інакше ми його втратимо.

### **Права дитини**

Держава бере на себе зобов'язання захищати права дітей. Основним документом, у якому про це йдеться на міжнародному рівні, є Конвенція ООН про права дитини. В Україні діє Закон «Про охорону дитинства». Відповідно до цих документів, дитина має право на життя, охорону здоров'я й безоплатну кваліфіковану медичну допомогу, майно, житло, освіту, безпечні умови для здорового розвитку.

Ви маєте знати, що у вас є право на ім'я та громадянство, вільне висловлення власної думки, отримання інформації, залучення до національної та світової культури. Закон дозволяє вам об'єднуватися в дитячі й молодіжні організації та навіть займатися підприємницькою діяльністю.

### **Робота в групі**

Дайте відповідь на запитання: «Чому є важливим право дитини, яке забезпечує залучення до національної культури?»



Закон також передбачає для дитини можливість працевлаштування з певного віку. Вас можуть прийняти на роботу після досягнення 16 років. Як виняток, це можна зробити після досягнення 15 років за умови, що робота не завдаватиме шкоди здоров'ю й навчанню та за згодою одного з батьків чи опікунів. Для неповнолітніх має бути скорочена тривалість робочого часу зі збереженням оплати праці як за повну тривалість. Закон суворо забороняє

залучення дітей до виконання робіт із важкими, шкідливими чи небезпечними умовами і робіт у вихідні.

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Шестикласники й шестикласниці обговорювали права дитини. Вони ознайомилися з «Конвенцією ООН про права дитини» і Законом України «Про охорону дитинства». Після цього вони склали такий перелік прав дитини.

Дитина має право на:

- життя та охорону здоров'я
- ім'я та громадянство
- освіту
- захист від усіх форм насильства

Додайте до цього переліку ще правила, які містяться в «Конвенції ООН про права дитини» і Закону України «Про охорону дитинства». Поясніть важливість цих прав для вашого захисту.

### **Робота в групі**



Дайте відповідь на запитання: «1 червня в Україні відзначається Міжнародний день захисту дітей, який також називають День дітей або Дитячий день. Як ви вважаєте, задля чого він був запроваджений?»

**Опорні точки.** Громадське здоров'я є наукою профілактики захворювань, продовження тривалості життя та промоції здоров'я завдяки зусиллям суспільства. Особисте здоров'я кожної людини залежить від того, як забезпечується в країні громадське здоров'я. Люди мають брати активну участь у прийнятті важливих рішень стосовно охорони здоров'я.

У дітей існують певні права, які захищає держава. Основним документом у нашій державі, де про це йдеться, є Закон України «Про охорону дитинства».

### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Чому організація і фінансування охорони громадського здоров'я мають бути максимально прозорими?
2. Як право на здоров'я людини реалізовується в житті?
3. Про які права дитини ви знаєте? Якими з них ви користуєтеся?

**§13. Збереження здоров'я та забезпечення якісного й повноцінного життя людей. Спорт для всіх. Відомі українці й українки, які досягли значних успіхів у сфері здоров'я та безпеки**

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «Здоров'я — це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Як ви вважаєте, чому ВООЗ додала до визначення здоров'я соціальне благополуччя? Що таке, на ваш погляд, соціальне благополуччя? Як чином воно проявляється? Чому впливає на стан здоров'я та забезпечення якісного й повноцінного життя людей?

### **Збереження здоров'я та забезпечення якісного й повноцінного життя людей**

Здоров'я є найважливішою потребою кожної людини. Воно визначає здатність до пізнання світу навколо, можливість працювати й гармонійно розвиватися. Здоров'я залежить від способу життя, від того, на яких принципах людина здійснює власну діяльність.

Здоровий спосіб життя не виникає сам по собі, він має формуватися власне людиною. І робити це вона повинна цілеспрямовано й щоденно. Хвороби є неминучими, якщо людина цього не робить, тобто її діяльність не спрямована на збереження й покращення здоров'я. Піклуючись про своє здоров'я, ми маємо усвідомлювати, що самі повинні дбати про його відтворення. Це наша власна відповідальність.

Здоровий спосіб життя передбачає раціональний режим праці і розкладу дня, гігієну, правильне харчування, відсутність шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, фізичне загартовування. Для цього потрібна сучасна медицина, доступність лікування, створення умов для занять фізкультурою й спортом, попередження шкідливих звичок, розповсюдження інформації про те, як бути здоровим.

Повноцінне та якісне життя людей неможливе без збереження здоров'я. Відомо, що *фізичне здоров'я* здебільшого зумовлене спадковістю, але воно може змінюватися під впливом умов життя і власних зусиль щодо його збереження і зміцнення. *Психічне здоров'я* визначається характером, темпераментом, особливостями психічних процесів і здібностей. *Соціальне здоров'я* визначається тим, як відбувається навчання протягом усього життя.

### **Робота в парі**

Шестикласники й шестикласниці обговорювали ознаки фізичного благополуччя людини. Вони дійшли висновку, що фізичне благополуччя залежить від спадковості, фізичної активності, раціонального харчування, дотримання правил гігієни, доступності медичних послуг.

До ознак фізичного благополуччя діти віднесли:

- відчуття бадьорості протягом дня
- високу працездатність;

- здатність витримувати фізичні навантаження
- злагоджену роботу всіх фізіологічних систем організму

Чи згодні ви з їхніми висновками? Які ознаки фізичного благополуччя ви можете додати до їх переліку? Чи важливі ці ознаки для збереження власного здоров'я та забезпечення повноцінного життя?



### Робота в парі

Шестикласники й шестикласниці обговорювали ознаки психічного благополуччя людини. Вони дійшли висновку, що психічне благополуччя залежить від того, що людина думає про себе і світ навколо, як спілкується з іншими людьми, долає стреси, засвоює інформацію, приймає рішення, уміє діяти в умовах, що швидко змінюються.

До ознак психічного благополуччя вони віднесли:

- позитивну самооцінку, здатність засвоювати знання
- уміння ставити цілі й досягати їх
- відчуття єдності з іншими людьми
- вихованість і чемність, доброзичливість

Чи згодні ви з їхніми висновками? Які ознаки психічного благополуччя ви можете додати до цього переліку? Як вони впливають на процеси збереження власного здоров'я й забезпечення високої якості життя?



### Робота в групі

Шестикласники й шестикласниці обговорювали ознаки соціального благополуччя людини. Вони дійшли висновку, що соціальне благополуччя залежить від уміння вчитися, спілкуватися, працювати в команді.

До ознак соціального благополуччя вони віднесли такі вміння:

- дружити й обирати хороших друзів
- надавати й отримувати допомогу
- слухати й говорити
- правильно поводитися в конфліктних ситуаціях

- проявляти повагу до співрозмовника, якщо треба йти компроміс

Чи згодні ви з їхніми висновками? Які ознаки соціального благополуччя ви можете додати до цього переліку? Чи впливають ці ознаки на процеси збереження здоров'я й забезпечення якісного та повноцінного життя?



### Поділіться своїми думками

Видатний український педагог Василь Сухомлинський писав: «Здоров'я — це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я — у твоїх руках». Як ви вважаєте, що він мав на увазі? Чи поділяєте ви його думку? Як ця думка пов'язана із забезпеченням якісного й повноцінного життя?



### Спорт для всіх

В сучасній Україні існують центри фізичного здоров'я «Спорт для всіх». Вони були створені відповідно до Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні». Метою таких центрів є створення умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою й масовим спортом. Центри «Спорт для всіх» проводять фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, конкурси, фестивалі, спортивні свята, надають оздоровчі послуги для всіх громадян України. Наприклад, у деяких областях проводиться комплексна спартакіада серед місцевих підліткових клубів із семи видів спорту: футбол, легка атлетика, настільний теніс, шахи, шашки, стрітбол, дартс.

### Відкрий мікрофон

Що я знаю про стрітбол і дартс. Чому це спорт для всіх?





www.shutterstock.com - 371572369



www.shutterstock.com - 409549438

Стрітбол (street ball) — спортивна командна гра з м'ячем. Вона з'явилася у небагатих міських кварталах США в 1950-х роках



www.shutterstock.com - 2104509498



www.shutterstock.com - 2109227444

Дартс — гра, у якій гравці метають короткі стріли (дротики) у круглу мішень, повішену на стіну або закріплену в інший спосіб

### **Робота в парі**

Визначте, які з названих видів спорту можуть бути використаними як «спорт для всіх», тобто масовий спорт. Доведіть правильність лозунгів «Спорт для всіх — здоров'я кожного!», «Спорт для всіх — у кожному дворі!», «Спорт для всіх — радість життя!».

*Футбол, стрітбол, стрибки у воду, пляжний волейбол, фехтування, шахи, шашки, триатлон, гирьовий спорт, настільний теніс, дартс, скейтбординг, сноубординг, баскетбол, біатлон, карате, кінний спорт.*

### **Робота в групі**

Розробіть різні види змагань для проведення у вашому районі фестивалю «Ми — спортивна родина». Урахуйте, що в кожному змаганні можуть брати участь як усі члени родини, так і кожен / кожна з них окремо у своїй віковій групі.



www.shutterstock.com · 1500670808

### Робота в парі

Створіть власний проєкт спортивного майданчика для підлітків вашого двору, де можна займатися фізичною культурою та масовими видами спорту. Урахуйте саме ті види спорту, які подобаються мешканцям і мешканкам.



www.shutterstock.com · 1506743903



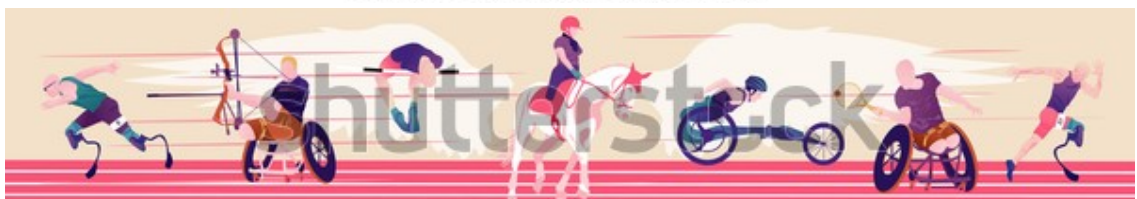
www.shutterstock.com · 1513881254

### Відкрій мікрофон

Висловіться на таку тему: «Спорт для всіх — це як?»



www.shutterstock.com · 1907349544



www.shutterstock.com · 2029428260

### **Проект «Відомі українці й українки, які досягли значних успіхів у сфері здоров'я та безпеки»**

Підготуйте розповідь про тих українок і українців, які заслуговують на повагу, бо мають значні досягнення у сфері здоров'я й безпеки. Можна розказати, наприклад, про Миколу Подрезана, який здійснив мандрівку під назвою «Планета Земля. Погляд з інвалідного візка». Він мав на меті показати, як полегшити людям з особливими потребами доступ до об'єктів культури і спорту в Україні та світі.



**Опорні точки.** Здоров'я дає людині можливість працювати і гармонійно розвиватися. Сучасне суспільство спрямовує значні зусилля на збереження здоров'я й забезпечення якісного та повноцінного життя людей. Воно намагається створювати умови для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і масовим спортом.

#### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Чому збереження здоров'я й забезпечення якісного та повноцінного життя є найважливішою потребою кожної людини?
2. Які види спорту є масовими? Чому?
3. Яким чином люди досягають значних успіхів у сфері здоров'я та безпеки?

### **§14. Захист здоров'я населення (профілактика, вакцинація, карантин). Медичні послуги. Санітарний нагляд**

#### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Видатний хірург XIX сторіччя, засновник військово-польової хірургії М. І. Пирогов говорив: «Я вірю в гігієну. Майбутнє належить медицині запобіжній». Як ви вважаєте, що він мав на увазі? Чи знаєте ви, які методи він пропонував для поліпшення лікування воїнів? Яке значення мають дослідження, проведені Пироговим майже два сторіччя тому?

#### **Захист здоров'я населення (профілактика, вакцинація, карантин)**

Слово «профілактика» походить від давньогрецького слова, яке означає «запобіжний». Тобто йдеться про якісь попередні заходи для недопущення чогось небезпечного й небажаного в будь-якої сфері людського життя.

Особливо це є важливим у сфері здоров'я. Попереджати будь-які захворювання значно легше, ніж їх лікувати. Тому існує такий напрям медицини, як профілактична медицина, яка вивчає проблеми збереження та зміцнення здоров'я саме здорової людини.

#### **Визначення поняття**

**Профілактична медицина** — це науково обґрунтовані медичні, гігієнічні, санітарні та соціально-економічні заходи, які спрямовані на попередження захворювань.

Первинна профілактика виявляє певні загрози для здоров'я тієї людини, яка є здоровою. Вторинна профілактика попереджає виникнення ускладнень у людини після перенесеної хвороби. Третинна профілактика забезпечує відновлення можливості активно діяти, працювати, навчатися, жити повноцінним життям. У такий спосіб профілактична медицина, користуючись обґрунтованими заходами, сприяє запобіганню захворюванням і зміцненню здоров'я окремих людей та громад. Цікавим також є те, що вона вивчає проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я здорової людини.

#### **Робота в парі**

Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання. «Приклади якої профілактики зображені на малюнках? Яким чином запропоновані заходи сприяють запобіганню захворюванням і зміцненню здоров'я окремих людей та громад?»



Важливим профілактичним заходом захисту суспільства від інфекційних хвороб є вакцинація. Саме вакцинація є ефективним способом захисту від інфекційних захворювань, тому що вона сприяє формуванню імунітету до цієї хвороби.

#### **Визначення поняття**

**Вакцинація** — це введення в організм людини ослаблених або вбитих збудників інфекцій (бактерій чи вірусів) із метою створення захисної імунної реакції.

Слово «вакцина» походить від латинського *variola vaccinia*, що означає «коров'яча віспа». *Vassa* означає «корова». До чого тут корова? Так склалося, що 1796 року англійський лікар Едвард Дженнер уперше застосував препарат проти віспи. Препарат був отриманий із рідини у висипах на руці хворої людини, яка мала не справжню людську віспу, а більш легку для людини її форму — коров'ячу віспу.

Найвідоміший продовжувач робіт Дженнера вчений Луї Пастер запровадив термін «вакцина», що походить від латинського слова *vassa* — «корова» — саме на честь відкриття Едварда Дженнера.



*Едвард Дженнер вводить препарат проти віспи юному пацієнту*



*Видатний французький мікробіолог та імунолог Луї Пастер знайшов спосіб запобігання інфекційним хворобам за допомогою введення ослаблених збудників і запропонував метод запобіжних щеплень*

### **Робота в парі**

Підготуйте невеличку доповідь щодо збудників інфекційних хвороб. Ураховуйте в цьому випадку таку інформацію. Інфекційні захворювання викликаються різними інфекційними агентами, наприклад бактеріями і вірусами. Відмінність між ними в тому, що бактерії є клітинами, а віруси — неклітинні форми життя. Це молекули, які можуть розмножуватися всередині клітин. До вірусних захворювань відносять кір, краснуху, поліомієліт, гепатит В, а до бактеріальних — туберкульоз, дифтерію, коклюш, правець.

Слово «імунітет» походить від латинського слова, яке означає «захищений», «вільний». Імунітет є зброєю, що захищає наш організм від усього чужого для цього організму: бактерій, вірусів та інших шкідливих агентів.

Існує вроджений імунітет, який ми успадковуємо від батьків. Такий імунітет забезпечує нам захист від багатьох хвороб, якими можуть хворіти тварини, що знаходяться поряд із нами. Є набутий імунітет, що виникає внаслідок перенесеної хвороби або вакцинації. Він спадково не передається.

### **Визначення поняття**

**Імунітет** — це захисні механізми, які допомагають організмові боротися проти факторів, що є для нього чужорідними (бактерії, віруси, одноклітинні й багатоклітинні паразити, різноманітні хімічні речовини)

Зазвичай кожен / кожна з нас завдяки вакцинації отримує захист від таких інфекційних хвороб, як туберкульоз, правець, кашлюк, дифтерія, кір, поліомієліт. Ці профілактичні щеплення є обов'язковими і складають календар щеплень відповідно до Закону України «Про захист населення від інфекційних захворювань».

Деякі вакцини створюють імунітет із першого разу, інші маємо вводити повторно, бо треба закріпити імунітет, вироблений попереднім щепленням. Існують комбіновані препарати, які є сумішшю кількох вакцин. Тому можна одночасно вакцинуватися від низки хвороб.



*Майже всі ми вакциновані вакциною АКДП. Назва виникла завдяки скороченню за першими буквами: А — адсорбована, тобто компоненти препарату витримані на речовинах, які посилюють їхню дію й збільшують тривалість ефекту вакцинації; К — кашлюк; Д — дифтерія; П — правець*

### **Приборкання віспи**

Завдяки вакцинації людство позбавилося такої небезпечної інфекційної хвороби, як натуральна віспа. Згадування про неї знаходили в найдавніших медичних текстах, створених у Китаї, Індії та Єгипті. Віспу описували лікарі Давньої Греції і Давнього Риму.

Оскільки віспа може розповсюджуватися, зокрема, й повітряно-краплинним шляхом, то вона дуже швидко поширюється. На жаль, сприйнятливість людей до віспи є майже стовідсотковою. До того, як хворобу вдалося ліквідувати, вона протягом багатьох століть знищила понад мільярд людей. Це більше, ніж в усіх війнах, які вело людство.

На сьогодні натуральна віспа в результаті обов'язкової вакцинації ліквідована на всій планеті. Завдяки проведенню щеплень удалося також зупинити епідемію дифтерії, розповсюдження поліомієліту та інших тяжких інфекційних захворювань.

### **Обговорення в загальному колі**

Чому всім важливо вакцинуватись від хвороб?

Вакцинуватися потрібно не лише для того, що б не захворіти самому, але й задля того, щоб захистити тих, хто навколо. Адже не всі можуть бути вакциновані. Наприклад, ті, хто є серйозно хворим / хворою. Такі люди стають залежними від кількості щеплених навколо них осіб.

Існує поняття «колективний імунітет». Це охоплення вакцинацією 95 % населення країни, що забезпечує повноцінний захист від епідемії.



www.shutterstock.com · 297914657



www.shutterstock.com · 1886706349

### **Обговорення в загальному колі**

Колективний та індивідуальний імунітет... Чи є між ними зв'язок?

### **Карантин**

Для попередження поширення інфекційних хвороб може бути оголошено карантин. Слово «карантин» у перекладі з італійської мови означає «час, що триває сорок днів». В Італії у XIV сторіччі ті судна, які прибували з неблагополучних щодо чуми країн, затримували на рейді протягом 40 днів. Причалювати до берега та розвантажувати товари дозволялося лише в тому випадку, коли на судні не спостерігалось випадків захворювання на чуму. Це є перші приклади карантинних заходів, які були спрямовані на захист певної території від занесення зовні інфекційних захворювань.

Існують сучасні Міжнародні медико-санітарні правила, згідно з якими до карантинних інфекцій належать, як і раніше, чума, а також холера і жовта гарячка. В Україні діє Закон України «Про захист населення від інфекційних хвороб».

### **Визначення поняття**

**Карантин** – це комплекс обмежувальних медико-санітарних і адміністративних заходів, спрямованих на попередження поширення інфекційних хвороб.

### **Робота в групі**

Розгляньте малюнки і світлини. Обговоріть, які правила існують під час введення карантину. Поясніть, чому треба дотримуватися таких правил. Яким чином вони сприяють захисту людей від інфекцій?



Існує певний перелік правил, як діяти під час карантину. Додайте до цього списку карантинних правил ті, які ви вважаєте теж важливими.

### **Правила карантину**

- Тримати соціальну дистанцію між людьми
- Не торкатися обличчя брудними руками
- Проводити вологе прибирання і провітрювання власного житла
- Носити маску у громадських місцях

### **Обговорення в загальному колі**

Що таке соціальна дистанція?

### **Медичні послуги**

Кожен громадянин і кожна громадянка України мають право на медичну допомогу і медичні послуги. У нашій країні діє Закон України «Про організацію надання послуг у галузі охорони здоров'я». За цим законом кожен із нас має право на профілактику, діагностику, лікування та реабілітацію у зв'язку з хворобами. Медичні послуги надаються сімейними лікарями та фахівцями в галузі охорони здоров'я, які працюють разом із ними.

Сімейний лікар чи сімейна лікарка наглядають за всіма членами однієї родини і в разі потреби займаються їхнім лікуванням. Лікар чи лікарка можуть проконсультувати стосовно більшості питань про стану їхнього здоров'я. Із сімейною лікаркою / сімейним лікарем можна обговорювати будь-які проблеми здоров'я всіх членів родини.

Кожен громадянин і кожна громадянка України мають право підписати декларацію з конкретним лікарем / лікаркою. Сімейного лікаря чи сімейну лікарку можна змінювати, обравши іншого / іншу. Адже декларація не



підписується «раз і назавжди». Лікар чи лікарка, яких ви обрали, будуть вас лікувати, надавати корисні поради, давати направлення на аналізи й вакцинацію, а за потреби спрямовуватиме до потрібних вам спеціалістів.

### **Робота в парі**

Чи є у вас сімейний лікар? Як ви вважаєте, у чому переваги сімейного лікаря, який спостерігає й займається лікуванням не окремої людини, а одразу всіх членів однієї родини?



### **Визначення поняття**

**Сімейний лікар / сімейна лікарка** — це лікар / лікарка, які отримали спеціалізовану підготовку з надання первинної медико-санітарної допомоги членам родини будь-якого віку та статі

### **Санітарний нагляд**

Для профілактики захворювань і контролю за дотриманням санітарних правил в Україні існує санітарно-епідеміологічна служба. Вона здійснює санітарний нагляд за дотриманням санітарних норм і гігієнічних правил під час проектування, будівництва та експлуатації промислових об'єктів.

У разі порушення санітарного законодавства санітарно-епідеміологічна служба має право забороняти чи припиняти діяльність об'єктів будь-якого призначення. Її зусилля спрямовані на попередження й ліквідацію інфекційних захворювань, дотримання норм якості продуктів харчування та допустимого ступеня забруднення об'єктів навколишнього середовища.

### **Обговорення в загальному колі**

Розгляньте світлини. Обговоріть, навіщо був створений санітарний нагляд. Яким чином він відбувається у вашій школі? Які санітарно-гігієнічні правила використовуються в процесі роботи шкільної їдальні?



**Опорні точки.** Ефективним способом захисту від інфекційних захворювань є вакцинація. Для попередження захворювань існує профілактична медицина. Кожен громадянин і кожна громадянка України мають право на медичні послуги й сімейного лікаря/ сімейну лікарку. Профілактикою захворювань і контролем за дотриманням санітарних правил в Україні займається санітарно-епідеміологічна служба.

**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Які функції виконує профілактична медицина?
2. Чим відрізняються вроджений і набутий імунітет?
3. Чому треба виконувати правила карантину?

**§15. Уплив соціуму на здоров'я. Наслідки соціальних впливів на здоров'я, безпеку і добробут**

**Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Батьки обіцяли Богданові купити до літа велосипед. Але навесні батько залишився без роботи, і матуся попросила Богдана почекати на придбання велосипеду, доки в сім'ї не поліпшиться матеріальне становище. Як ви вважаєте, яким чином безробіття може вплинути на здоров'я, безпеку і добробут родини Богдана? Чому, на ваш погляд, у країні може виникнути безробіття? До яких наслідків воно може призвести?

**Уплив соціуму на здоров'я**

Соціум — це суспільство людей, тобто ті люди, що нас оточують, і ми самі. Основою соціуму є взаємні стосунки, які складаються в процесі діяльності людей у процесі реалізації потреб кожного. Взаємини людей у межах соціуму називають соціальними. Окремим видом суспільства є людство — спільнота всіх людей нашої планети.

Існують окремі суспільства, які різняться за територіальними, культурними або іншими ознаками. Це групи людей, об'єднані загальними цінностями, інтересами та цілями. Кожне таке окреме суспільство має власні культурні й історичні надбання, суспільні норми та правила поведінки.

Від того, які стосунки існують в соціумі, залежить здоров'я, безпека і добробут людей, що його створюють. Важливо, які цінності покладені в основу стосунків між людьми. Якщо здоров'я, безпека і добробут є цінністю і в

стосунках це враховується, то суспільство буде комфортним для людей, якщо ні, то небезпечним.

### **Поділіться своїми думками**

Давньоримський філософ Сенека так казав про соціум: «Суспільство — споруда з каменів, яка б зруйнувалася, якби один не підтримував іншого». Як ви вважаєте, що мав на увазі Сенека? Яке суспільство буде безпечним для всіх людей, які до нього входять? На яких цінностях, на ваш погляд, таке суспільство має будуватися?



www.shutterstock.com · 1949612950

Слово «соціум» походить від латинського слова, яке означає «з'єднати», «розпочинати спільну працю». Тому «соціум» або «суспільство» — це «спільність», «співпраця». Саме співпраця об'єднує людей у суспільство. Завдяки співпраці виникають матеріальне виробництво, різні форми суспільних відносин, соціальна структура, політичні інститути. Усе це передається від покоління до покоління.

### **Визначення поняття**

**Соціум** — це система суспільного співжиття людей, сукупність форм їхньої діяльності, що історично склалися

Характер суспільних відносин впливає на здоров'я, безпеку й добробут людей більше, ніж вплив природних умов. Безпечним є соціум, у якому панують демократичні форми життєдіяльності, здійснюється розвиток науки й культури, ураховуються інтереси всіх верств населення. Нерівність у суспільстві має негативний вплив на суспільне життя, здоров'я й добробут. Зазвичай нерівність проявляється за такими параметрами, як дохід, освіта і влада.

Серед соціальних і соціально-економічних чинників, які впливають на здоров'я, учені виділяють такі основні групи, як харчування, куріння, життя в місті або селі, особливості трудової діяльності, екологічні умови, спосіб життя.

Наприклад, тютюнопаління зазвичай свідчить про погане економічне становище людини, її недостатню освіту й низький культурний рівень. Паління,

або куріння, часто супроводжує злидні, безробіття, сприяє розвитку захворювань дихальної, кровоносної та інших систем організму людини.

Люди, які знаходяться поруч із курцями, страждають від так званого «пасивного куріння». Бо під час куріння 50 % нікотину потрапляє в повітря. Здоров'я тих, хто ним дихає, піддається високому ризику. У цілому на планеті від хвороб, які є наслідком тютюнопаління, щорічно помирає понад п'ять мільйонів осіб. Якщо в соціумі багато людей курять, то це свідчить про його небезпечність.

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

На малюнку зображені легені здорової людини та зятого курця. Ці зображення є у багатьох підручниках і статтях. Усі знають, що тютюнопаління шкодить здоров'ю. Понад 90 % населення України підтримує заборону тютюнопаління на всіх робочих місцях. Повну заборону реклами тютюну підтримує 70 % людей. Проте, за статистикою, в Україні курить більше половини дорослого населення. Як ви думаєте, чому так відбувається? Які соціальні фактори впливають на цю ситуацію? Яким чином її треба змінювати?



www.shutterstock.com - 570778996



www.shutterstock.com - 458145142

### **Наслідки соціальних упливів на здоров'я, безпеку й добробут**

Серед важливих соціальних факторів, що впливають здоров'я, безпеку й добробут, є рівень матеріального благополуччя та пов'язаний із ним спосіб життя. Утрата комфортного житла, зниження доходів, погіршення якісного складу харчування, відмова від раніше доступних необхідних послуг є причиною втрати рівня добробуту і здоров'я людей. Така ситуація може виникати, наприклад, під впливом безробіття. Безробіття є соціальною й економічною проблемою, яка виникає через зниження темпів економічного розвитку. Усі країни світу намагаються подолати безробіття, але його неможливо ліквідувати повністю.

### **Визначення поняття**

**Безробіття** — це таке явище, за якого частина людей не має змоги реалізувати своє право на працю та отримання заробітної плати як джерела існування.

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Причинами виникнення безробіття може бути спад виробництва на підприємствах або зниження попиту на низку професій. У якому стані опиняться ті родини, й яких батьки чи опікуни тимчасово опинилися без роботи? Що буде відбуватися з безпекою й добробутом сім'ї? Як себе мають поводити діти в таких родинях?



Негативний вплив соціуму на здоров'я, безпеку й добробут людей може бути пов'язаний із різними небезпеками. Так, небезпекою є вживання речовин, які руйнують і знищують організм людини, наприклад наркоманія.

Слово «наркоманія» складається з двох грецьких слів: *narke* — «заціпеніння» і *mania* — «божевілля». Таким словом називають групу хвороб, що виникає внаслідок вживання наркотиків — речовин, які впливають насамперед на нервову систему людини. Це справжнє божевілля, яке вбиває людину.

Наркоманія руйнує соціум і робить його вкрай небезпечним. Вона свідчить про відсутність у великої кількості людей елементарних знань, необхідних їм для захисту власної безпеки, життя та здоров'я. Така хвороба розвивається стрімко, супроводжується фізичною і психічною залежністю від наркотиків. Страждання, які вона приносить самій людині і її рідним, є вкрай жахливими.

Наркоманія призводить до злочинів, тому соціум стає більш небезпечним, і це негативно впливає на здоров'я й добробут людей. Для захисту приймаються закони, які передбачають кримінальну відповідальність за перевезення, зберігання і збут наркотиків. Кримінальним кодексом України за такі дії передбачені покарання від 6 до 10 років позбавлення волі.

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Найчастіше підлітки пробують наркотик із цікавості, через легковажність і безграмотність. Нічого не знаючи про небезпеку й особливості дії наркотиків, підлітки потрапляють у пастку підступного обману. Як ви вважаєте, що треба робити для того, щоб кожен / кожна з вас були захищеними від такого обману? Яким чином ви зможете в цій ситуації убезпечувати себе і захищати власне здоров'я й добробут?



www.shutterstock.com · 2119603829

На жаль, негативних наслідків соціальних упливів на здоров'я, безпеку й добробут можна навести ще багато. Це і корупція, і шахрайство, і розбій, і бандитизм, і терор, і війни, і взяття заручників тощо. Проте варто наголосити що значно більше існує позитивних наслідків соціальних упливів на здоров'я, безпеку й добробут. Багато країн намагаються створювати однакові життєві умови для всіх членів суспільства, будувати соціальну державу загального добробуту.

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Швеція — соціально-демократична держава загального добробуту. У школах Швеції безкоштовне навчання, користування навчальними матеріалами, харчування і шкільний транспорт. Середня освіта пропонує дві програми навчання: теоретичну, спрямовану на підготовку до подальшої вищої освіти, і практичну, спрямовану на отримання професії після закінчення школи. Усі учні та учениці, які успішно закінчують середню школу, мають право продовжити освіту в університеті. Як ви вважаєте, який уплив мають такі соціальні рішення на здоров'я, безпеку й добробут людей, котрі мешкають у цій країні?



www.shutterstock.com · 1427353664

www.shutterstock.com · 778678510

www.shutterstock.com · 195290519

Соціальна держава загального добробуту визначає людину найвищою цінністю, забезпечує її права та свободи. У такому соціумі реалізуються принципи справедливості й рівності. Саме в ньому можна забезпечити благополуччя особистості й добробут суспільства. Соціальна держава забезпечує громадянський мир і злагоду.

### **Поділіться своїми думками**

Філософ Марк Аврелій радив: «По-перше, не роби нічого без причини й цілі. По-друге, не роби нічого, що б не було на користь суспільству». Що мав на увазі Марк Аврелій? Чи погоджуєтеся ви з його думкою? Якщо діяти за порадою Марка Аврелія, то який уплив

матимуть ці дії на ваше здоров'я, безпеку й добробут, а також на безпеку й добробут людей навколо?



**Опорні точки.** Соціум є системою суспільного співжиття людей, сукупністю форм їхньої діяльності. Стосунки, які існують у соціумі, впливають на здоров'я, безпеку й добробут людей. Нерівність у суспільстві має негативний вплив на суспільне життя, здоров'я й добробут. Безпечним є соціум, у якому враховуються інтереси всіх верств населення. Такий соціум гарантує захист соціальних прав людини, забезпечує громадянський мир і злагоду в суспільстві.

#### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Які цінності покладені в основу стосунків між людьми в соціумі, який буде соціальну державу загального добробуту?
2. Як нерівність у соціумі впливає на суспільне життя, здоров'я й добробут?
3. Як впливають на безпеку, добробут і здоров'я людей зниження доходів, погіршення якісного складу харчування, відмова від раніше доступних необхідних послуг?

### **§16. Соціальна небезпека інфекційних захворювань (епідемії та пандемії). Соціальні наслідки неінфекційних захворювань та їх профілактика. Запобігання дискримінації людей, що мають туберкульоз, СНІД, COVID-19**

#### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Відомо, що видатна українська поетеса Леся Українка з дитинства була хворою на туберкульоз. Її лікували, намагалися допомогти, бо дівчинка дуже страждала. Але туберкульоз перемагав: спочатку він уразив кістки, потім перейшов на легені й нирки. Леся була мужнім воїном. Вона називала свою боротьбу з хворобою «тридцятилітньою війною» і воювала з неймовірною витримкою та хоробрістю. Як ви вважаєте, чим могла би допомогти їй у цій боротьбі сучасна медицина XXI сторіччя? Як би склалася доля поетеси, якщо б медична наука вже тоді знала і вмiла те, що знає і вмiє сьогодні?

#### **Соціальна небезпека інфекційних захворювань (епідемії та пандемії)**

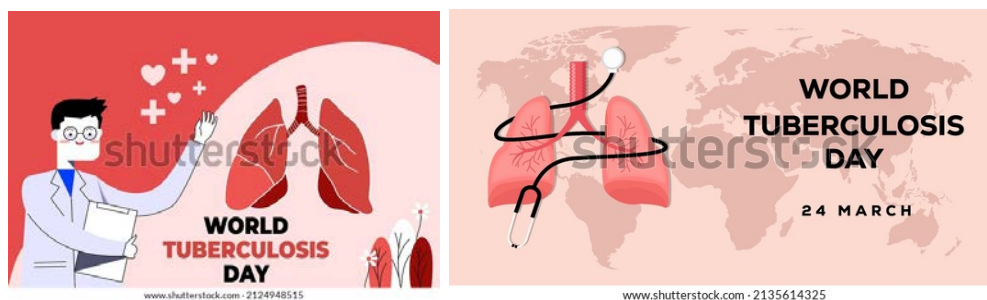
Є хвороби, які виникають і поширюються завдяки несприятливим соціально-економічним умовам, що склалися в тій чи іншій країні. Такі хвороби називають соціальними. Велика кількість із них є інфекційними, тобто такими,

які передаються від хворої людини до здорової. На жаль, інфекційні соціальні хвороби є досить численними, швидко й непередбачено поширюються, мають різноманітні негативні наслідки.

Поняття «соціально значущих хвороб» з'явилося у XIX столітті й уперше було застосовано щодо захворювання на туберкульоз. Про таку хворобу знали ще наші давні предки. На туберкульоз хворіли мешканці Єгипту, Давньої Греції, Давнього Риму. Про нього писали видатні лікарі Гіппократ і Клавдій Гален. Це була страшна хвороба, яка до XX століття була практично невиліковною.

### Поділіться своїми думками

Таке інфекційне захворювання, як туберкульоз, існує стільки ж, скільки саме людство. Щороку в сучасному світі помирають від туберкульозу біля трьох мільйонів людей. Майже всі вони мешкають у бідних країнах із поганим економічним і соціальним становищем, або там, де ведуться війни. Як ви вважаєте, чому туберкульоз віднесли до соціальних інфекційних хвороб? Навіщо 24 березня у всьому світі відзначається Всесвітній день боротьби з туберкульозом?



До соціальних інфекційних хвороб, окрім туберкульозу, відносяться також гепатити, СНІД, COVID-19, грип, дифтерія, педикульоз, поліомієліт, малярія, холера, чума, черевний тиф тощо. Такі соціально значущі хвороби мають не лише медичне, але й соціальне значення, бо вони є загрозою для значної кількості людей, які потребують соціального захисту.

Основними ознаками соціально значущих інфекційних хвороб є масовість захворювання, швидкі темпи росту чисельності захворілих, висока інфекційна небезпека для навколишніх. Більшість із цих хвороб призводять до втрати працездатності, потребують величезних фінансових витрат на профілактику, лікування й реабілітацію тих, хто перехворів. Тобто такі хвороби несуть економічну й соціальну небезпеку. Для боротьби з ними потрібні великі зусилля суспільства.

Коли інфекційна хвороба є новою для певної популяції людей, то вона поширюється зі швидкістю, яка значно перевищує очікувану. Таку ситуацію називають епідемією. Слово «епідемія» можна перекласти як «пóшесть» або «мор», бо багато людей при цьому гине. Поняття «епідемія» може



використовуватися як для інфекційних, так і для неінфекційних хвороб. Треба враховувати, що звичайне сезонне підвищення рівня захворюваності вчені й лікарі епідемією не вважають.

### **Визначення поняття**

**Епідемія** — масове поширення інфекційного або іншого захворювання серед населення відповідної території за короткий проміжок часу

### **Обговорення в загальному колі**

Розгляньте світлини. Обговоріть питання: «У яких випадках є потреба в карантині (у школі, країні)?»



www.shutterstock.com - 1678762111



www.shutterstock.com - 1658938522

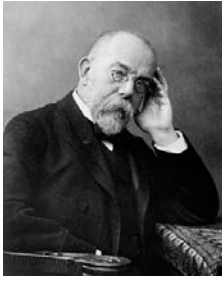
Якщо хвороба поширюється з надзвичайно високим ураженням населення на значних територіях або по всій планеті, то такий стан називають «пандемією». Слово «пандемія» перекладається з грецької мови, як «весь народ». Тобто захворіли майже всі. Масштабу пандемії сягали в історії людства такі хвороби, як чума, холера, грип, COVID-19.

### **Індивідуальна робота**

Збудника туберкульозу відкрив видатний німецький мікробіолог Роберт Кох. Він виявив, що це бактерія, яку назвали туберкульозною бактерією, або паличкою Коха, бо вона має паличкоподібну форму. Туберкульозна паличка найчастіше уражає легені, але це можуть бути й інші органи тіла людини: нирки, кістки, печінка, шкіра. Передається це захворювання повітряно-крапельним шляхом.

У 1905 році Роберт Кох за свої наукові дослідження отримав Нобелівську премію з фізіології та медицини. За рішенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, Всесвітній день боротьби з туберкульозом відзначається в день, коли німецький мікробіолог Роберт Кох заявив про зроблене ним відкриття збудника туберкульозу — 24 березня.

Дізнайтеся більше про наукову діяльність цього вченого і його роль у боротьбі з туберкульозом. Підготуйте невеличку доповідь, поділіться нею з однокласниками й однокласниками.



*Роберт Кох*



*Туберкульозна паличка в легенях хворого*

## **Соціальні наслідки неінфекційних захворювань та їх профілактика**

Неінфекційними захворюваннями називають хвороби, які не передаються від людини до людини, тривало перебігають і повільно прогресують. Вони суттєво погіршують фізичне і психічне здоров'я людини. До неінфекційних захворювань відносяться діабет, серцево-судинні, онкологічні, психічні і хронічні респіраторні захворювання. Саме ці хвороби є причиною майже 90 % випадків смерті людей на планеті.

Основними факторами виникнення неінфекційних захворювань є надлишкова вага та ожиріння, споживання тютюну, алкоголю, наркотиків, нездорове харчування, недостатня кількість у раціоні фруктів та овочів, низька фізична активність.

### **Робота в парі**

Розгляньте світліни й доведіть, що створення умов, які б надавали людині можливість більше рухатись, є вкрай важливим. Це забезпечує профілактику неінфекційних захворювань та знижує ризики негативних соціальних наслідків малорухомого способу життя



www.shutterstock.com - 1332917876



www.shutterstock.com - 1995353540

Негативні соціальні наслідки неінфекційних захворювань виявляються в тому, що вартість послуг із їх лікування сягає дуже високого рівня. Це обмежує доступність отримання медичних послуг для більшості населення багатьох країн. Тому особливо важливою є профілактика таких хвороб.

Основні заходи профілактики неінфекційних захворювань — це усунення факторів ризику, зміцнення організму, запобігання тривалому стресу, дотримання здорового способу життя. Важливою для профілактики неінфекційних захворювань є також їх рання діагностика. Адже на ранніх стадіях розвитку хвороби вона значно легше виліковується.

## Робота в групі

Відповідно до статистичних даних, у світі налічується понад два мільярда осіб, які мають ожиріння. Крім того, десь третина з них ще й хворіють на діабет. Розгляньте світлини й запропонуйте дії, що сприятимуть поліпшенню цієї ситуації. Чому треба навчати підлітків, щоб вони долучалися до здорового способу життя, уникали тих хвороб, які псують їхнє майбутнє? Що молодь повинна знати і має вміти для підтримання свого організму в активній, красивій, здоровій формі?



## Запобігання дискримінації людей, що мають туберкульоз, СНІД, COVID-19

Слово «дискримінація» перекладається з латинської, як «розрізнення». Ідеться про те, що люди можуть звертати увагу на будь-які відмінності, виділяти за цими відмінностями якісь групи, розрізняти їх, обмежуючи можливості для членів певної групи. Тож відбувається порушення рівного здійснення прав людей. Але «Загальна декларація прав людини» забороняє всі форми дискримінації. Заборонена й дискримінація щодо тих людей, які є хворими на туберкульоз, СНІД, COVID-19.

### Визначення поняття

**Дискримінація** — будь-яка відмінність, виключення, обмеження або перевага, що заперечує або зменшує рівне здійснення прав

Дискримінаційними вважаються ті ситуації, коли з людиною поводяться несправедливо лише через те, ким вона є. Наприклад, якщо людина є хворою на туберкульоз, то її починають боятися, уважають неповноцінною, обмежують або припиняють спілкування з нею. Це і є дискримінація, яка призводить до позбавлення людей їхніх прав. Заборона дискримінації — основа для всіх прав людини. Хвору людину треба лікувати, дотримуючись правил безпеки, а не боятися й ненавидіти її, тому що вона хвора і може когось заразити.

Дискримінація людей, які живуть із туберкульозом, СНІДом, COVIDом, є, за Законом України, порушенням прав людини. Бо всі люди мають право на пошану й гідність, незалежно від стану їхнього здоров'я.

Протидія дискримінації хворих забезпечується таким чином.

- По-перше, це інформування та освіта для досягнення кращого розуміння проблеми.
- По-друге, доступність до медичних послуг і медичних препаратів, щоб люди мали можливість вчасно обстежитись і отримати сучасне лікування та психологічну підтримку.
- По-третє, дотримання професійних і етичних норм серед медперсоналу закладів охорони здоров'я щодо не розголосу результатів обстежень.

**Опорні точки.** Соціальні хвороби виникають і поширюються завдяки несприятливим соціально-економічним умовам. Небезпека інфекційних і неінфекційних захворювань проявляються в тому, що вони призводять до великої кількості смертей і вкрай негативно впливають на економічні й соціальні процеси.

Дискримінація людей, які живуть із туберкульозом, СНІДом, COVIDом, є, за Законом України, порушенням прав людини. Адже кожна людина має право на пошану й гідність, незалежно від стану її здоров'я.

**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. У чому є соціальна небезпека інфекційних та неінфекційних захворювань?
2. Яким чином може бути забезпечене запобігання дискримінації людей, які мають туберкульоз, СНІД, COVID-19?
3. Чому туберкульоз віднесли до соціальних інфекційних хвороб?

## **§17. Громадське харчування. Вулична їжа. Маркування харчових продуктів та їх фортифікація. Національна кухня**

**Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Брат і сестра обговорювали обід, який щойно завершився. Брат сказав, що борщ явно варила не матуся, а бабуся. Сестра здивувалась, чому він так вирішив. Брат пояснив, що це можна визначити за смаком борщу. Сестра сказала, що вона відрізняє борщ у шкільній їдальні від домашнього, а домашній для неї завжди однаковий. Як ви вважаєте, чим відрізняється їжа, яку готують удома, від тієї, яку ви їсте у громадських місцях, наприклад у їдальні чи ресторані? Чому виникають такі відмінності?

**Громадське харчування**

Навколо нас існують різноманітні заклади громадського харчування: столові, піцерії, ресторани, кафе, закусочні, кондитерські, булочні, буфети, магазини кулінарних виробів. Таке громадське харчування є однією з галузей народного господарства, що забезпечує харчуванням певну кількість людей.

Заклади громадського харчування замінюють домашнє приготування їжі на суспільне виробництво. Вони організують це виробництво і споживання їжі на науково-гігієнічних засадах, застосовують задля цього сучасні технології й обладнання. Заклади громадського харчування можуть бути розташовані в школах, закладах вищої освіти, промислових підприємствах, що сприяє поліпшенню громадського здоров'я.

### **Індивідуальна робота**

Розгляньте світлини. Дайте відповіді на запитання: «Чим громадське харчування відрізняється від домашнього? Яких правил мають дотримуватися заклади громадського харчування? Як громадське харчування впливає на громадське здоров'я?».



За підрахунками вчених, затрати праці на приготування їжі в домашніх умовах у шість раз більше, ніж на підприємствах громадського харчування. Тому централізоване й механізоване виготовлення кулінарної продукції, напівфабрикатів, хлібобулочних і кондитерських виробів є економічно вигідним.

Підприємства громадського харчування виконують три важливих функції: виробляють продукцію, реалізують продукцію й організують її споживання. Громадське харчування дозволяє збільшити вільний час робітників і робітниць, які працюють на заводах та інших підприємствах, студентів / студенток і школярів / школярів, які навчаються. Завдяки громадському харчуванню можна економити сировину, паливо, електроенергію й інші ресурси.

### **Робота в парі**

Розгляньте світлини. Дайте відповіді на запитання: «На яких підприємствах громадського харчування виробляють продукцію? Де її реалізують і як організують її споживання?». Зробіть висновок щодо особливостей організації громадського харчування.



*Виготовлення продукції, її реалізація та споживання*

## **Відкритий мікрофон «Що таке громадське харчування?»**



### **Вулична їжа**

Вулична їжа, або Street food, — це їжа, готова до споживання, що продається просто на вулиці. Мільярди людей їдять вуличну їжу щодня. Вони роблять це зазвичай тому, що така їжа є дешевою, доступною і її можна швидко придбати. Вуличну їжу споживали бідні міські жителі Стародавній Греції, Стародавнього Риму, Стародавнього Китаю. У сучасних містах перекус «на ходу» теж є доволі популярним. Особливо для тих людей, які постійно поспішають.

Вулична їжа — це дешево й швидко, проте часом небезпечно. Тому треба обов'язково відстежувати, що саме вам пропонують, аби не страждати потім від харчового отруєння.

### **Обговорення в загальному колі**

Дискусія «Вулична їжа: за і проти».



## **Маркування харчових продуктів та їх фортифікація**

**Маркування** — це нанесення тексту, умовних позначень та малюнків на упаковку якоїсь продукції. Наразі йдеться про маркування харчових продуктів.

#### **Визначення поняття**

**Маркування харчового продукту** — це тексти, знаки, графічні зображення, символи, які розміщуються на упаковці харчових продуктів.

#### **Правила маркування харчових продуктів**

У нашій країні діє Законі України «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів». Цей Закон захищає інтереси споживача, вимагаючи забезпечити його повною інформацією щодо харчового продукту. Інформація про харчовий продукт відповідно до Закону має бути точною, достовірною й зрозумілою. Така інформація має містити:

- назву і склад харчового продукту
- перелік речовин, які спричиняють алергічні реакції
- кількість харчового продукту у встановлених одиницях виміру
- часові характеристики придатності харчового продукту
- особливі умови зберігання й використання
- найменування та місцезнаходження і номер телефону виробника
- інформацію про поживну цінність харчового продукту: енергетичну цінність та вміст жирів, вуглеводів, білків, солей



Ця інформація має добре читатися й розміщуватись на видному місці.

Існує також екологічне маркування, яке дає споживачу необхідну інформацію щодо екологічних характеристик продукту.

#### **Визначення поняття**

**Екологічне маркування харчового продукту** – це текст, символ чи зображення на етикетці продукції, у якій зазначено її екологічні аспекти.

Ознайомтеся з деякими знаками маркування харчових продуктів.

	«Національний знак оцінки відповідності», який зазначає, що продукція відповідає вимогам усіх обов'язкових в Україні регламентів та стандартів
	Знак «біодеградуєча упаковка». Він є на упаковці, яка розкладається й не виділяє шкідливих речовин

	<p>«Євролисток» — єдиний знак Європейського Союзу, який використовується для позначення упаковки органічних харчових продуктів, вирощених без хімічних добрив</p>
	<p>Знак «Зелений журавлик». Він підтверджує, що ця продукція пройшла незалежну експертну оцінку стосовно дотримання вимог екологічних стандартів від сировини до готового продукту</p>
	<p>Знак «Зелена крапка» вказує, що компанія-виробник укладає гроші в програми збору, сортування та переробки відходів</p>
	<p>Знак «Натуральний продукт» підтверджує, що маркована ним продукція виготовлена з натуральної сировини рослинного або тваринного походження високої якості</p>
	<p>Харчові домішки, марковані індексом «Е», — це природні або штучно синтезовані речовини, які додають у харчові продукти задля того, аби подовжити термін їх зберігання, підвищити або зберегти смак, надати необхідного зовнішнього вигляду</p>
	<p>Знак «Земна куля» дозволяється наносити на продукцію тих підприємств, які зробили значний внесок у ресурсозбереження, природоохоронні заходи або поліпшення загальної якості продукції</p>
<p>04. 08. 2022 04. 03. 2023 або придатний протягом 24 годин з дати виготовлення</p>	<p>Термін придатності встановлюється виробником на підставі відповідних нормативних документів із зазначенням встановлених умов зберігання</p>

### Робота в парі

Виконайте практичну роботу зі зчитування маркування на продуктах харчування.





1. Ознайомтеся з правилами й знаками маркування харчових продуктів.
2. Оберіть якісь продукти харчування й ознайомтеся з його маркуванням.
3. Дайте відповідь на такі запитання:
  - Яку назву і склад має цей харчовий продукт?
  - Чи є в ньому речовини, які спричиняють алергічні реакції?
  - Яка кількість харчового продукту у встановлених одиницях виміру?
  - Які часові характеристики придатності харчового продукту?
  - Чи є особливі умови зберігання та використання цього продукту?
  - Яка є інформація щодо виробника продукту?
  - Яка енергетичну цінність харчового продукту?
  - Який уміст жирів, вуглеводів, білків, солей у харчовому продукті?
4. Зробіть висновки щодо якості цього продукту.

Важливими компонентами їжі, які необхідні для здоров'я людини, є вітаміни й мікроелементи. Для забезпечення якості продуктів виробники збільшують в них уміст вітамінів та мікроелементів. Таке збільшення має назву **фортифікації продуктів**.

#### **Визначення поняття**

**Фортифікація продуктів харчування** — це практика збільшення вмісту вітамінів та мікроелементів у продуктах харчування для покращення поживних якостей їжі.

У світі понад два мільярди людей не отримують достатньої кількості вітамінів і мікроелементів. Тому фортифікація продуктів харчування є важливою як для розвинених країн, так і для країн, що розвиваються. У Євросоюзі та США існує практика збагачення маргарину вітаміном А, молока — вітаміном D. Збагачення залізом харчування для немовлят забезпечує зниження в них ризику виникнення такого захворювання, як анемія.



www.shutterstock.com - 82494628



www.shutterstock.com - 2104461440



www.shutterstock.com - 608390606

*У багатьох країнах світу збагачують мікроелементами борошно, вітамінізують олію, йодують сіль*

### **Національна кухня**

Будь-яка країна має свою національну кухню, що є своєрідною й неповторною. Національна кухня — це важлива складова культури й історії країни, що відображає її самобутність. Саме завдяки національним стравам ми починаємо розуміти, чим живуть ті чи ті люди.

Українська кухня є різноманітною, бо в кожному регіоні однакові страви готують по-особливому, місцевому, найсмачнішому рецепту! До того ж способи приготування їжі постійно змінюються завдяки взаємодії з іншими культурами.

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Французький романіст і драматург Оноре де Бальзак 1848 року написав у листі: «... як ви приїдете до України, у цей рай земний, де я запримітив уже сімдесят сім способів приготування хліба». Ось кілька назв із багатьох десятків виробів, що готують у різних регіонах України: гречаники, завиванець, канапки, книш, маківник, медяник, пампухи, паляниця, потапці. Як ви вважаєте, чому протягом багатьох століть хліб, хлібні вироби, страви із зернових становили основу харчування українців? Чому словом «жито» в часи Київської Русі називали будь-яку їжу взагалі? Чому й зараз ми всі так любимо пиріжки?



*Гречаники*



*Потапці*



*Завиванець із маком*



*Пампухи*



*Паляниця*



*Книш*

Для української кухні характерна складна теплова обробка продуктів, яка надає їм соковитості і зберігає аромат страв. Далеко за межами України відомі рецепти борщу й пампушок, паляниці й галушок, вареників і ковбас, напоїв із фруктів і меду.

### **Робота в парі**

Визначте рецепт українського борщу. Дайте відповідь на запитання: «Чому саме український борщ став легендарною світовою стравою?»



**Опорні точки.** Громадське харчування є однією з галузей народного господарства, яка забезпечує харчуванням певну кількість людей. Підприємства громадського харчування виробляють продукцію, реалізують її і організують її споживання. Існують певні правила маркування та фортифікації харчових продуктів.

Українська національна кухня є смачною, неповторною, різноманітною й відомою далеко за межами України.

### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. За якими правилами працюють заклади громадського харчування?
2. Які важливі функції виконують підприємства громадського харчування?
3. З якою метою здійснюють маркування харчових продуктів та їх фортифікацію?

**§18. Види реклами. Соціальна реклама. Комерційна реклама. Уплив реклами на рішення людини**

### **Поміркуйте й обговоріть ситуацію**

Уявіть собі, що ви купили чай, на упаковці якого зображені ягоди малини, квітки ванілі, а також є підпис про наявність «натурального аромату». Але на тій же самій упаковці в переліку компонентів чаю написано: «ароматизатори, ідентичні натуральним». Чи відповідає ця ситуація правилам реклами харчових продуктів? Які претензії може пред'явити товариство захисту прав споживачів до виробника цього товару? Чому?

### **Види реклами**

Слово «реклама» перекладається з латинської, як «гукати», «знову викликати» або «повторно вигукувати». Тобто йдеться про те, що нам щось знову й знову повідомляють, інколи навіть «кричать». Реклама активно «кричуще» звертається до людини, намагаючись примусити цю людину прийняти вигідне для рекламодавця рішення. Головна мета реклами — привернути увагу, створити популярність, уплинути на споживача. Реклама ніколи не буває безкоштовною. За поширення рекламної інформації завжди хтось платить. Бажано завжди розуміти, хто і навіщо.

### **Визначення поняття**

**Реклама** — це популяризація товарів, видовищ або послуг із метою привернути увагу покупців, споживачів, глядачів, замовників.



www.shutterstock.com · 2029580207

### **Робота в парі**

Розгляньте малюнки. Як ви бачите, реклама може відбуватися в різний спосіб: через повідомлення, плакати, листи, відеокліпи, вуличні білборди, відеоекрани, електронні табло, а також аудіореклама. Як ви вважаєте, чому форми реклами такі різноманітні? Яку мету має ця реклама?

### **Види реклами**

Існує кілька видів реклами.

- Комерційна або економічна реклама спонукає щось купити, чим допомагає виробникам збільшувати свій дохід. Така реклама часто буває нав'язливою, через неї люди можуть купувати те, що їм непотрібно.
- Політична реклама дає політичну інформацію і спонукає за когось проголосувати.

- Соціальна реклама спрямована на досягнення важливих соціальних цілей і покращення життя соціуму.

<p><b>Поділіться своїми думками</b></p> <p>Девід Огілві — відомий рекламист, «батько реклами», якого всередині ХХ сторіччя американський журнал «Time» назвав «найвідомішим чарівником сучасної рекламної індустрії». Девід Огілві вважав, що «реклама може переконати людину купити неякісний товар, але лише один раз». Що він мав на увазі? Чи згодні ви з його думкою? Яке правило реклами ви могли би запропонувати, виходячи з цього вислову?</p>	<div data-bbox="986 315 1369 501" data-label="Image"> </div> <p>Оцініть це зображення Девіда з точки зору реклами. Що або кого воно рекламує?</p>
---	---

### **Соціальна реклама**

Існує реклама, яка пропагує здоровий спосіб життя, збереження енергоресурсів, екологічну поведінку, профілактику правопорушень. Вона сприяє вирішенню проблем безпеки та оборони, соціального захисту, висвітлює загальнодержавні й загальноміські події, розповідає про важливі для соціуму заходи і свята. Така реклама має назву «соціальна реклама».

#### **Визначення поняття**

**Соціальна реклама** — це вид некомерційної реклами, яка спрямована привернути увагу до соціальних проблем та загальнолюдських цінностей. Вона спрямована на суспільно корисні цілі й не має на меті отримання матеріального прибутку.

Соціальна реклама спрямована на привернення уваги до моральних цінностей та принципів. Вона спонукає допомагати ближнім, турбуватися про домашніх тварин, займатися захистом природного середовища. Наукові дослідження свідчать, що соціальна реклама впливає на формування цінностей, скорочує кількість соціальних та екологічних проблем. Принципи соціальної реклами полягають у відсутності політичних або комерційних цілей, у ній заборонено згадувати певні марки, бренди, продукти.

Соціальна реклама зазвичай несе в собі заклик до змін, позитивно впливає на світогляд людей, сприяє формуванню соціальної відповідальності. Вона створює позитивний образ суспільства, бореться із суспільними вадами й створює пріоритет загальнолюдських цінностей.

#### **Функції соціальної реклами:**

- формування моральних цінностей

- долучення до вирішення важливих соціальних проблем
- зміна моделей поведінки людей у суспільстві

### Індивідуальна робота

Свого часу в центральному парку селища міського типу Сосниця в Корюківському районі Чернігівської області з'явилася така реклама:



Розгляньте й проаналізуйте зміст реклами. Доведіть, що така реклама є соціальною. Обґрунтуйте, чому саме. Поясніть, із якою метою автори створили цю рекламу. Як впливає ця реклама на глядачів і глядачок? Чи досягли автори реклами поставленої мети?

### Робота в групі

Створення рекламного ролика соціального спрямування (спорт, здоровий спосіб життя, правильне харчування, дружба тощо).

1. Оберіть тематику й цілі рекламного ролика соціального спрямування, який ви створюватимете.
2. Напишіть сценарій вашого ролику, визначте місця зйомки.
3. Зніміть відео й презентуйте ваш ролик соціального спрямування однокласникам й однокласницям.

### Робота групи

Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання: «Про яку проблему в них ідеться? Як пропонує вирішувати цю проблему така реклама? Чи є ця реклама соціальною? Які цінності вона формує? Які емоції викликає у глядачів і глядачок? Яку модель поведінки людей у суспільстві пропагує?».



www.shutterstock.com - 2006452955



www.shutterstock.com - 2109914423

### Робота в парі

Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання: «Про які проблеми в них ідеться? Як пропонує вирішувати ці проблеми така реклама? Чи є ця реклама соціальною? Які цінності вона формує? Яку модель поведінки людей у суспільстві пропагує?».



### Комерційна реклама

Комерційна реклама, на відміну від соціальної, завжди має на меті отримання прибутку від товарів і послуг, інтелектуальної власності й нерухомості, культурних заходів і виконання якихось робіт, усього, що підлягає продажу. Така реклама оплачується замовником і зазвичай здійснюється через рекламні агентства.

Комерційна реклама інформує, коли на ринок надходить новий товар, переконує споживача, що йому необхідно придбати це «саме в нас», нагадує, що такий товар усе ще є і його треба придбати. Для цього використовуються друкована реклама (газети, журнали, брошури, листівки), телебачення, радіо, Інтернет, рекламні щити, рекламні заходи і виставки. Комерційна реклама — це потужний інструмент привернення уваги до товару чи послуги й спонукання споживача зробити покупку.

Реклама може бути недобросовісною й недостовірною. Недобросовісна реклама порочить репутацію конкурента або рекламує один продукт під виглядом іншого (копіює чужий товарний знак). Недостовірна реклама містить неправдиву інформацію щодо товару або послуги, неправдиві дані про ціну, наявність акцій, знижок, умов доставки, ремонту, гарантійного терміну. Інколи реклама може містити недостовірну інформацію про наявність у продукту сертифікатів, призів, грамот, медалей.

### **Уплив реклами на рішення людини**

Реклама впливає на емоції й думки людини, переконуючи, що купівля того чи того товару зробить її щасливою й успішною. Це є обман і пастка, бо щастя й успіх зовсім не в цьому. Реклама є засобом маніпуляції людьми, який може змінювати їхню поведінку на користь виробників товарів і тих, хто надає послуги. Психологи / психологині й соціологи / соціологині вивчають особливості, правила й закони реклами. Такі знання захищають людину від негативного впливу реклами. Але ті ж самі знання дають творцям реклами можливість змінювати погляди й думки людей, негативно впливаючи на їхнє психічне здоров'я.

Головний негатив, що несе реклама, — це формування системи цінностей, яка будується виключно на споживанні. Це може згубно впливати на здоров'я й психіку людей, змінювати соціальні відносини в суспільстві. Реклама може як просто переконувати людину придбати товар, так і викликати негативні емоції, підвищувати роздратованість, що виснажує нервову систему. Для власного захисту час перегляду реклами треба зводити до мінімуму.

### **Обговорення в загальному колі**

У нашій країні діє Закон України «Про рекламу». Цей закон регулює питання усунення негативного впливу реклами на здоров'я людини. У ньому також передбачений контроль за дотриманням законодавства щодо реклами. Як ви вважаєте, чому рекламну діяльність треба регулювати законодавчо? Яку шкоду реклама може нанести людині? Які права споживача захищає Закон «Про рекламу?»



www.shutterstock.com · 1751174864



## Робота в групі

Виконання вправи «Що приховує реклама».

Існує недобросовісна реклама, яка вводить в оману споживачів. Така реклама є недостовірною, двозначною, вона щось перебільшує або замовчує. Частіш за все недобросовісна реклама приховує правдиву інформацію щодо товару, який вона рекламує, чи відверто бреше про якості цього товару. Ваше завдання виявити, що приховує реклама, яку вам пропонують.

- У рекламі зазначається, що, купуючи якийсь товар (наприклад, альбом), ви отримаєте «безкоштовний подарунок» (наприклад, олівець). Як ви вважаєте, що від вас приховує ця реклама?



www.shutterstock.com · 1920345077

- У рекламі зазначається, що, купуючи якийсь товар, ви отримаєте знижку «до 80 %» від його ціни. Як ви вважаєте, що від вас приховує ця реклама?



www.shutterstock.com · 214973101

- У рекламі зазначається, що є знижки на той чи той товар, але вони діють в обмеженому часі: «Суперзнижки лише три дні!» або «Тиждень суперзнижок!». Як ви вважаєте, що від вас приховує ця реклама?

- У рекламі зазначається, що на вас «чекають п'ять абсолютно нових смаків і шалене задоволення!». Як ви вважаєте, що від вас приховує ця реклама?



www.shutterstock.com · 1751863736

- У рекламі зазначається: «Купуй ноутбук — виграй подорож у Карпати!». Як ви вважаєте, що від вас приховує ця реклама? Чи означає вона, що ви обов'язково вирушите в подорож, купивши ноутбук?



www.shutterstock.com - 1898422012



www.shutterstock.com - 2071688678

- У рекламі використовується зображення ось такої смаженої курки. Вона виглядає дуже смачною й привабливою. Але насправді для того, щоб зробити цю світлину, курку взагалі не смажили. З нею робили щось інше, що приховує реклама. Як ви вважаєте, що саме?



www.shutterstock.com - 324966405

**Опорні точки.** Реклама — це популяризація товарів, видовищ або послуг із метою привернути увагу покупців, споживачів, глядачів, замовників. Реклама є засобом маніпуляції людьми, який може змінювати їхню поведінку на користь виробників товарів і тих, хто надає послуги. Існують різні види реклами: комерційна (або економічна), політична й соціальна. Усі вони відрізняються за своїми цілями.

**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Чим відрізняються соціальна й комерційна реклама?
2. Як реклама впливає на думки й рішення людини та маніпулює нею?
3. Як суспільство має протистояти недобросовісній і недостовірній рекламі?