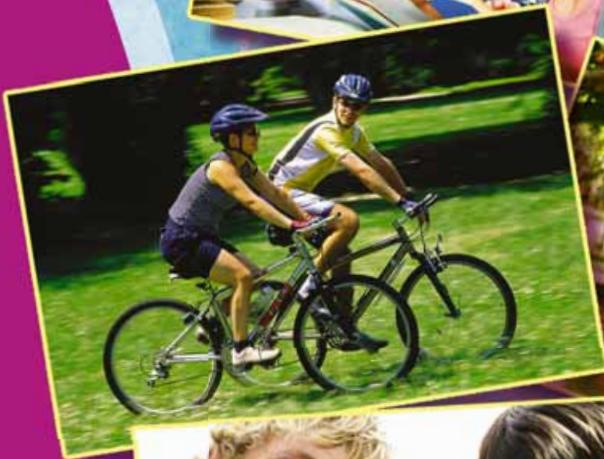




# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

# 9



УДК 613(075.3)  
О-75

Авторський колектив:  
**Бойченко Т.Є., Василяшко І.П., Гурська О.К.,  
Польова М.Б., Коваль Н.С., Попадюк С.А.**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(Наказ МОН України від 20.03.2017 № 417)*

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

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

*Гавєська Л.О.*, учитель, учитель-методист Харківської ЗОШ I–III ступенів № 167 Харківської міської ради Харківської області;  
*Сивохоп Я.М.*, старший викладач кафедри менеджменту та інноваційного розвитку освіти, завідувач науково-дослідної лабораторії здоров'язбережувальних технологій Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти;  
*Саф'янюк З.Г.*, доцент кафедри життєвих компетентностей Комунального закладу Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», кандидат педагогічних наук.

**Основи здоров'я** : підруч. для 9-го класу загально-  
О-75 освіт. навч. закладів / Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко,  
О.К. Гурська та ін. — Київ : Генеза, 2017. — 160 с. : іл.

ISBN 978-966-11-0857-7.

Підручник розроблено відповідно до навчальної програми, на основі особистісно зорієнтованого, компетентнісного та діяльнісного підходів до навчання.

З матеріалів підручника учні дізнаються більше про взаємозв'язок складових здоров'я, навчаються мотивувати себе, додержуватися здорового способу життя, ознайомляться зі складовими самореалізації. Знатимуть про важливість емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху. Усвідомлять значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально». Виконуючи завдання практичного спрямування, учні зможуть удосконалити навички безпечної поведінки і здорового способу життя.

**УДК 613(075.3)**

ISBN 978-966-11-0857-7

© Бойченко Т.Є., Василяшко І.П.,  
Гурська О.К., Польова М.Б., Коваль Н.С.,  
Попадюк С.А., 2017  
© Видавництво «Генеза», оригінал-макет, 2017

## Шановні дев'ятикласники!

Цього року ви закінчите вивчення предмета «Основи здоров'я». Підручник допоможе вам узагальнити здобуті в попередні роки знання. Ви також упевнитесь в цінності здоров'я і неповторності життя. Ви знатимете, як зміцнити фізичне здоров'я, чому важливо здійснювати його моніторинг. Поповните знання про психологічні та моральні якості людини, які сприяють формуванню особистості, усвідомите значення життєвого самовизначення. Ви навчитеся вдосконалювати риси та якості характеру, зрозумієте важливість життєвих цінностей для самовиховання. Для тих, хто вже нині замислюється про майбутню професію, стане у пригоді інформація про критерії та мотиви вибору професії.

Засвоїти і закріпити матеріал підручника допоможуть умовні позначки.

### Пригадайте

Зазначено, що варто пригадати з вивченого раніше.

### Висновок

У рубриці — висновок, основна думка параграфа. Рубрика допоможе вам самостійно узагальнити вивчене.

### Завдання

Відповідаючи на запитання в кінці кожного параграфа, перевірте й закріпіть знання.

### Ситуаційні завдання

Обговорюючи конкретні ситуації, набудете життєвого досвіду.

### Попрацюйте в парі або групі

Завдання сприятимуть розвитку вміння працювати в команді. Навчіться оцінювати власні думки, доброзичливо аналізувати відповіді інших.

### Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Завдання рубрики допоможуть вам самостійно або разом з дорослими чи однокласниками набути та вдосконалити вміння і навички безпечної поведінки та здорового способу життя. Ви навчитеся застосовувати знання в повсякденному житті.

### Проект

Навчіться робити справи, корисні для здоров'я і суспільства.

Здобуті знання, набуті вміння та навички ви вдосконалюватимете впродовж усього життя. Сподіваємося, що поради підручника допоможуть вам уникати хвороб, долати труднощі й досягати омріяного.

Будьте завжди здорові, успішні, щасливі!

*Автори*

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



1



# ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

## § 1. ЖИТТЯ ЯК ФЕНОМЕН.

### ЗДОРОВ'Я ЯК АТРИБУТ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Дізнаєтесь, чому життя вважають феноменом, а здоров'я — атрибутом життя; умітимете оцінювати власний спосіб життя та мотивувати себе додержуватися здорового способу життя*

#### ! Пригадайте

Які основні правила здорового способу життя?

#### Життя як феномен

**Фено́мен** (від грец. φαινόμενον — те, що з'являється) — виняткове, незвичайне, рідкісне явище; те, що важко досягнути. Таким феноменом можна вважати життя. Так, німецький філософ Альберт Швейцер вважав, що «все життя — це велика таємниця, і ми тісно пов'язані з усіма явищами життя в природі».

Існує багато визначень терміна «життя». Так, у філософії та релігії воно стосується, зокрема, понять буття, свідомості, душі, сенсу життя тощо. У біології життя визначають як форму існування матерії, найхарактернішими ознаками якої є обмін речовин, самооновлення та самовідтворення.

Кожен прагне зрозуміти, у чому особливість і сенс життя, яке його місце в цьому світі. І кожен відповідає на ці запитання по-своєму. Адже на людину впливає оточення, зокрема родина та друзі. Однак щомиті людина самостійно обирає, яке рішення прийняти і як діяти.

Дорослішаючи, кожен формує власні життєві цінності, свій світогляд, набуває життєвого досвіду. Кожна мить життя людини унікальна. Жодну не можна повторити. Тому життя кожної людини унікальне й неповторне, як унікальні й неповторні якості та здібності кожної людини, її особистість. Ми всі вирізняємося зовнішністю, поведінкою, характером, виявом почуттів, вибором життєвого шляху. Життя кожної людини — феномен, розгадати який може тільки сама людина.

#### Здоров'я як атрибут життя людини

Феномен — цілісне явище і має притаманні саме йому ознаки — атрибути. **Атрибу́т** (з лат. *attributum* — додане) — істотна, невід'ємна, необхідна для забезпечення цілісності об'єкта (предмета) або суб'єкта (людини) властивість, його частина. Таким атрибутом, необхідною й основною характеристикою життя людини є здоров'я.

Здоров'я посідає одне з найвищих місць серед потреб і цінностей людини. Щоб якнайповніше реалізувати свої здібності й можливості в житті, людина має почуватися здоровою. Отож кожен прагне бути здоровим, сильним, енергійним і впевненим. Нагадаємо, що, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я — це не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Кажуть, що абсолютно здорових людей не існує. Кожна людина час від часу хворіє. Буває, болить голова, живіт чи зуб. Кожен може застудитися. Щоб ефективно протидіяти захворюванням, потрібно не лише розрізнити здоров'я і хворобу, а й уміти визначати також проміжний між ними стан. Його ще називають передхворобою.

Не існує пристрою, за допомогою якого можна було б виміряти стан здоров'я. Лікарі оцінюють здоров'я за багатьма характеристиками. Хоча кожна людина індивідуальна, існує перелік ознак, за якими можна визначити стан здоров'я людини.

### Стан та основні ознаки здоров'я людини

Стан здоров'я людини	Основні ознаки здоров'я людини
<b>Абсолютно здорова</b> (теоретичне поняття)	Усі органи й системи функціонують ідеально
<b>Практично здорова</b> (іноді кажуть: у межах норми)	Усі показники (наприклад, частота пульсу, артеріальний тиск, співвідношення зросту й маси тіла, сон, апетит) у межах фізіологічної норми і не вказують на наявність хворобливого стану. До цієї групи належить більшість людей. Такі люди не страждають на хронічні хвороби, а гострі хвороби чи травми переносять без ускладнень для здоров'я. Мають досить міцний імунітет, рідко хворіють. Зберігають високу працездатність, бадьорі, мають гарний настрій, швидко пристосовуються до змін у довкіллі. Зазвичай люди цієї групи відповідально ставляться до здоров'я
<b>Передхвороба</b>	Унаслідок впливу різних негативних чинників в організмі знижується імунітет, накопичуються токсичні речовини, може порушитися обмін речовин. Організм може реагувати на порушення життєдіяльності захисними реакціями, наприклад виникає головний біль, знижується апетит, може порушитися сон чи підвищитися температура. Людина швидко втомлюється, дратівлива, показники частоти пульсу й артеріального тиску можуть відхилитися від норми, підвищується ризик виникнення захворювання. Фактично передхвороба — це початок хвороби, але жодного симптому хвороби ще немає. Реакція організму насамперед виявляється у зміні загального стану, самопочуття і працездатності, а не в захворюванні. Такий період може тривати досить довго. У людини знижується імунітет, як наслідок, вона може захворіти. У стані передхвороби перебувають люди, які харчуються незбалансовано, постійно зазнають впливу шкідливих хімічних речовин, мають шкідливі звички

**Хвороба**

Порушення нормальної життєдіяльності організму. Патологічний процес, що виявляється певними симптомами (ознаками). Хвора людина втрачає активність і працездатність, у неї погане самопочуття. Буває, хворі змушені на певний час обмежити спілкування з оточуючими (зокрема, якщо хвороба інфекційна), трапляється, потребують тривалої чи навіть постійної допомоги оточуючих (наприклад, при травмах чи інвалідності) тощо. Наявність у людини хронічних хвороб знижує імунітет, погіршує всі показники загального стану здоров'я. Такі люди можуть часто хворіти

Хоч би яким був стан здоров'я, про нього потрібно дбати повсякчас, адже здоров'я — необхідна умова і невід'ємна характеристика життя.

**Важливість здорового способу життя**

Ви вже вивчили, що здоров'я багато в чому залежить від біологічних і соціальних чинників, під впливом яких росте і розвивається людина. Проте водночас рівень вашого здоров'я найбільше залежить від того, як ви піклуєтеся про нього, бережете й зміцнюєте його. На здоров'я впливають ваші звички і поведінка, тобто ваш спосіб життя.

Спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я, називають **здоровим способом життя (ЗСЖ)**.



Зусилля лікарів, учителів, близьких дорослих не гарантують нам здоров'я. Ніхто не в змозі за нас зробити зарядку, упорядкувати роботу та відпочинок, відмовитися від небезпечної пропозиції. Щоб зберегти і зміцнити здоров'я, кожен має докласти зусиль. Щоб бути здоровими, потрібно насамперед прагнути бути здоровими. Потрібно вміти мотивувати себе додержуватися здорового способу життя. Що це означає?

Ви маєте зрозуміти, що здоров'я — величина непостійна. Пригадайте, що понад усе людина хоче бути здоровою, коли хворіє. Якщо ж людина здорова, може вести спосіб життя, який не сприяє зміцненню здоров'я. Так, дехто зловживає жирною чи солоною їжею, солодощами, не додержується розпорядку дня, веде малорухливий спосіб життя... І навіть хизується тим, що не додержується ЗСЖ. Людина не відчуває ознак хворобливого стану, тому вважає, що почувається добре. Однак наслідки такої поведінки рано чи пізно можуть зашкодити здоров'ю. Ви вже знаєте, що через незбалансоване харчування можна захворіти, наприклад на діабет, ожиріння чи хвороби органів травлення. Малорухливий спосіб життя може призвести до хвороб хребта або серцево-судинної системи. Якщо ж людина порушуватиме розпорядок дня, у неї може знизитися працездатність, порушитися сон, виникнути дратівливість. Люди можуть певний час не усвідомлювати, що підвищення серцебиття чи артеріального тиску, напади головного болю — це сигнали організму, що слід змінити спосіб життя. Здоров'я поступово погіршується, людина може захворіти, а деякі хвороби можуть стати хронічними. Тоді знадобиться багато зусиль, щоб повернути гарне самопочуття та відновити працездатність. Буває, хронічні хвороби перешкоджають людині повноцінно працювати, втілювати свої плани.

Ті, хто додержується правил ЗСЖ, навпаки, мають високу працездатність, гарне самопочуття, бадьорий настрій. Вони підтримують нормальну масу тіла, поводяться впевнено, рідше хворіють. Завдяки захисним силам організму такі люди швидше пристосовуються до мінливих умов природного і соціального середовища. У людей, які свідомо обрали ЗСЖ, зазвичай сильна воля, тому що раціональне харчування вимагає певних обмежень, а регулярні заняття фізичною культурою або спортом потребують самодисципліни. Люди, які додержуються ЗСЖ, оптимістично дивляться на життя, здатні задовольнити свої потреби й реалізувати здібності, досягти мети.

Отже, варто займатися профілактикою хвороб, а не їх лікуванням, а відтак зміцнювати здоров'я і додержуватися здорового способу життя.

Можна виокремити кілька основних чинників, які сприятимуть вибору і головне — додержанню правил ЗСЖ.





У попередніх класах ви вже ознайомилися з порадами щодо формування або зміни звичок, пам'ятаєте формулу реалізації мети, дізналися, як виконувати проект самовдосконалення. Плануючи додержуватися здорового способу життя, скористайтеся цими знаннями.

Якщо ваша ціль — зміцнити м'язи, сформулюйте кілька конкретних кроків для досягнення цієї мети. Наприклад, протягом місяця вставати раніше, щоб робити силові вправи з гантелями. При цьому заплануйте, що кожен раз збільшуватимете навантаження і час, відведений для вправ. Знайдіть ровесників-однодумців, з якими можете записатися до спортивної секції. У групі завжди легше підтримувати мотивацію, досягати позитивних результатів.

Якщо ваша мета — нормальна маса тіла і гарний вигляд, проаналізуйте власні звички. У вашому плані напевно будуть пункти: лягати спати вчасно, харчуватися збалансовано, виконувати фізичні вправи регулярно тощо. Кожен крок такого плану слід виконувати систематично, обов'язково зазначивши термін його виконання.

Пам'ятайте, що зміцнити м'язи або досягти нормальної маси тіла за тиждень — нереально. Ставте перед собою реальні цілі: те, до чого прагнете насправді і чого можна досягти в найближчому майбутньому. Хваліть себе за систематичність, аналізуйте кожну причину, що завадила виконанню плану, виправляйте себе. Через два-три місяці проаналізуйте результат. За потреби скоригуйте план — рухайтесь далі. Не втрачайте віри в успіх і робіть усе із задоволенням. Додержуйтеся правил здорового способу життя протягом усього життя.

## Висновок

Життя вважають феноменом, тому що це — виняткове, унікальне, незвичайне явище, яке важко пояснити. Здоров'я — атрибут життя, його основна характеристика. Щоб вчасно вжити профілактичних заходів проти захворювань, потрібно розрізняти ознаки здоров'я і хвороби, а також проміжного між ними стану — передхвороби. Усвідомити, що на здоров'я насамперед впливає спосіб життя людини. Щоб зберегти й зміцнити здоров'я, потрібно вміти оцінювати власний стан здоров'я та додержуватися здорового способу життя.

## Завдання

1. Що таке феномен? Чому життя вважають феноменом?
2. Що таке здоров'я? Чому здоров'я вважають основним атрибутом життя?
3. Проаналізуйте схему «Стан та основні ознаки здоров'я людини» на с. 6, 7. Назвіть кожний стан здоров'я людини та схарактеризуйте ознаки кожного.
4. Чи можна за ознаками стану здоров'я людини розрізнити здоров'я і хворобу? Поясніть власну думку.
5. Що таке здоровий спосіб життя?
6. Яких правил потрібно додержуватися, щоб спосіб життя був здоровим?
7. Назвіть чинники мотивації до ЗСЖ.
8. Чому, на вашу думку, важливо мотивувати себе на додержання ЗСЖ?
9. У чому, на вашу думку, полягають переваги ЗСЖ?
10. Чому здоров'я є важливою цінністю життя людини? Доведіть на прикладі.
11. Поясніть, чому підліткам потрібно особливо піклуватися про власне здоров'я.

## Ситуаційні завдання

Якими можуть бути короткострокові й довгострокові наслідки поведінки підлітків у кожній з наведених ситуацій? Що порадите підліткам?



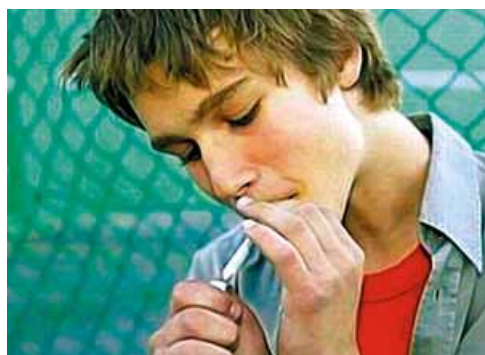
1



2



3



4

## Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть твердження відомого українського вченого-медика Миколи Амосова: «Добути і зберегти своє здоров'я може тільки сама людина».

## Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Оцініть стан власного здоров'я.

1. Визначте, якими є загальне самопочуття, сон, апетит, працездатність, рухова активність, настрій, бажання вчитися. За кожну відповідь «добре» поставте 4 бали, «задовільно» — 3 бали, «погано» — 2 бали. Пам'ятайте, що оцінка всіх показників суб'єктивна.

Якщо загальна сума балів:

26 і вище — ваше здоров'я дуже гарне;

від 22 до 25 — гарне;

від 18 до 21 — задовільне;

від 14 до 17 — погане.

2. На окремому аркуші дайте відповіді на запитання анкети (додаток 1).

3. Проаналізуйте результати разом з дорослими. Зробіть висновок чи можна вважати ваш спосіб життя здоровим, на що потрібно звернути увагу, щоб зберегти і зміцнити здоров'я.

## §2. СФЕРИ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ. ДОВГОСТРОКОВЕ ПЛАНУВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ВАЖЛИВИХ СФЕР ЖИТТЯ

*Дізнаєтеся про важливі сфери життя людини; потренуйтеся визначати цілі і розробляти плани в різних сферах життя*

### ! Пригадайте

Які життєві навички потрібні людині в сучасному житті?  
Чому важливо розвиватися гармонійно?

### Сфери життя людини

Вважають, що в житті кожного існує вісім основних сфер, які складають так зване колесо життя. Кожна людина відчувається щасливою, якщо реалізує себе в усіх сферах життя.



**1** **Здоров'я.** Самопочуття, енергія, здоровий спосіб життя, оздоровчі системи.

**2** **Родина.** Стосунки з рідними, близькими, родичами. Задовольняє потреби людини в любові, повазі, належності до групи.

3

**Друзі й оточуючі.** Спілкування, співпраця в команді, обмін думками, почуттями, емоціями, бажаннями, обговорення життєвих цінностей.

4

**Освіта і навчання.** Потреба та вміння сучасної людини постійно вчитися. Здобуваючи нові знання, людина отримує можливості для досягнення успіху, для самореалізації в житті.

5

**Відпочинок і розваги.** Захоплення й улюблені заняття на дозвіллі: читання, музика, подорожі тощо. Активізують інтереси, розширюють уявлення про світ, дають задоволення.

6

**Робота і кар'єра.** Усвідомлення, ким ви хочете стати, правильний вибір професії, успіх у майбутній роботі. Робота має сприяти індивідуальному розвитку, давати не лише прибуток, а й задоволення.

7

**Фінанси.** Доходи і витрати, рівень заробітної плати. Ресурси, що надають людині додаткові можливості в кожній сфері життя.

8

**Самовдосконалення, духовність.** Розвиток інтелектуальних і творчих здібностей, формування системи життєвих цінностей, думки, почуття, відчуття, правила, бажання, емоції, віра.



Ви вже знаєте, що життя — це унікальне і складне явище. Оскільки ми всі унікальні, то й кількість чи назви сфер у колесах життя в нас можуть різнитися. Проте серед сфер життя немає головних і другорядних, усі вони важливі, усі взаємодоповнюють одна одну. Взаємовплив різних сфер утримує колесо життя в рівновазі. Уявіть, що людина надає перевагу якійсь одній сфері, наприклад розвагам. Тоді її колесо змінить форму і не зможе рухатися вперед, тобто інші сфери життя людини розвиватимуться

гірше чи взагалі не розвиватимуться. Отож дуже важливо, щоб людина розвивалася гармонійно, тобто дбала про всі сфери життя.

Реалізації цього завдання сприятимуть навички планування життя, уміння правильно ставити цілі та досягати їх.

## Планування життя

Якщо людина упорядковує дії, потрібні для досягнення певного результату, говорять, що вона планує життя. Формулюючи конкретні кроки для досягнення поставленої мети, кожен учиться розподіляти час, аналізувати результат кожного кроку, досягати успіху на кожному етапі. Планувати життя можна почати з планування справ на кожен день. Поступово перейти до складання плану на місяць, рік, три роки тощо.

Для далеких життєвих цілей важко встановити точні параметри, але що чіткіше та конкретніше ви уявлятимете мету, то краще зрозумієте, чи ефективно рухаєтеся в обраному напрямку.

Спланувати життя допоможуть насамперед такі поради.

### Визначити мету

Усвідомити, чого хочете в житті та чи зможете цього досягти. «Цілі мають бути ясними, простими і записаними на папері. Якщо вони не записані на папері і їх кожен день не переглядаєш, — це не цілі. Це — бажання» — так вважає відомий бізнесмен і письменник Роберт Кійосакі.

### Уявити бажаний результат

Наприклад, ким будете через 25–30 років, яку посаду обійматимете, яким буде ваш характер, яких життєвих навичок набудете. Уявляючи бажаний результат, людина подумки налаштовується на те, щоб його досягти.

### Додержуватися життєвих принципів

Визначити, яких життєвих принципів додержуватиметеся, щоб досягти результату. Чи будете морально відповідальною людиною? Чи поважатимете інших, чи піклуватиметеся про слабших? Чи зберігатимете оптимістичний погляд на життя? Чи додержуватиметеся навичок співпраці в команді? Чи вмітимете спілкуватися ефективно?

### Усвідомити, що для вас найважливіше в житті, чого прагнете найбільше

Хочете стати, наприклад, керівником чи присвятити життя творчості? Можливо, вас вабить визнання і слава? Може, хочете зосередитися на кар'єрі чи присвятити себе родині та вихованню дітей?



### Пам'ятати про потреби

Зрозуміло, що, плануючи власне життя, не слід забувати про основні потреби людини. Вони зазвичай визначають її прагнення й поведінку. Так, якщо людина не може задовольнити власні потреби в їжі, житлі, безпеці, навряд чи вона дбатиме про повноцінний духовний розвиток. Якщо ж потреби існування задоволені, не варто в подальшому зосереджуватися тільки на накопиченні матеріальних благ. Слід дбати про гармонійний розвиток, про збалансованість усіх сторін життя.

### Дбати про особистий розвиток

Зазначити, що плануєте робити для самовдосконалення сьогодні, цього тижня, місяця, року. Які риси характеру і як розвиватимете й удосконалюватимете? Чого навчатиметеся? Які життєві навички формуватимете? Яких корисних звичок набуватимете? Наприклад, звичку відкладати все на потім потрібно буде замінити на звичку робити все вчасно.

### Вірити у власні сили

Діяти наполегливо, не здаватися. Це дуже важливо для досягнення результату. Людина має бути переконана, що досягне бажаного. Багато відомих людей досягли успіху, зокрема, тому, що налаштувалися на успіх на кожному етапі життя, вірили у власні сили, позитивно мислили. «Ніколи не здавайтеся — ніколи, ніколи, ніколи, ніколи, ні у великому, ні в малому, ні у значному, ні в дрібному, ніколи не здавайтеся, якщо це не суперечить честі і здоровому глузду» — так вважав відомий англійський політичний діяч Вінстон Черчилль.

Справжнього успіху в житті досягає той, хто замислюється щодо майбутнього, вважає, що життя — довгостроковий проект. Плануючи, люди зазвичай встигають зробити за добу (тиждень, рік) багато справ, у них на все вистачає часу й енергії, вони здатні досягти поставленої мети. Ті, хто планують життя, ставляться до власної долі відповідально.

Дехто ж живе, не ставлячи перед собою цілей. Про таких ще кажуть, що вони пливуть за течією. Так, думки та мрії про те, що після школи варто вступити до інституту, потім влаштуватися на роботу, створити родину, вийти на пенсію тощо, можна вважати відтворенням певного шаблону. Планування життя — це свідоме продумування свого життя так, щоб результат вас точно задовольнив би.

У людини, яка планує життя, підвищується самоповага, вона стає дисциплінованішою, організованішою, у неї розвивається самоконтроль та оптимістичне мислення.

Допомогти самоорганізації може звичка вести особистий записник — щоденник. У ньому слід записувати цілі, завдання, думки, аналізувати

й корегувати власні дії, фіксувати перемоги й невдачі. Багато відомих людей вели такі щоденники. Вони записували потрібну інформацію — це допомагало їм мислити. Вважають, що такий метод тренує мозок і розвиває інтелект. Хочете мати сильний, гнучкий і винахідливий розум — записуйте думки, ідеї, спостереження, створюйте карти пам'яті.

## Девіз життя, життєве кредо

Плануючи життя, кожен замислюється щодо свого призначення, життєвої місії, розмірковує над власними життєвими цінностями, обирає правила, яких додержуватиметься впродовж життя. Інакше кажучи, формулює основний закон власного життя — життєве кредо.

**Кредо** (від лат. *credo* — вірю) — особисте переконання, основа світогляду людини.

Щоб сформулювати власне кредо, чи місію, потрібно відповісти насамперед на такі запитання:

- ❖ Якими ви хочете бути? Яким буде ваш характер?
- ❖ Чого ви хочете досягти? Які ваші цілі?
- ❖ Яких принципів додержуватиметеся в житті?

Кредо, чи життєві місії, формулюють не тільки люди, а й, наприклад, спортивні команди, державні підприємства й приватні корпорації, фонди та благодійні організації. Часто життєве кредо — це девіз життя чи діяльності. Зазвичай кредо чи девіз формулюють коротким, найчастіше афористичним твердженням. Однак це можуть бути власні правила, записані у вигляді тексту чи вірша, фотографії людей, життя яких вважають прикладом, картини, що символізують мету.

Наприклад, місію Всесвітнього фонду дикої природи (WWF) сформульовано так: охорона і збереження живої природи планети, створення умов, за яких людина та природа співіснують у гармонії. У Дитячого фонду Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) — «Об'єднатися для дітей». Рядок вірша «Улісс» англійського поета Альфреда Теннісона «Боротися, шукати, знайти і не здаватися» був девізом Олімпійських ігор у Лондоні в 2012 році. Місією «Фонду Кличко» можна вважати девіз: «Борися за свою мрію!». Відомі рядки вірша Лесі Українки: «Так! Я буду крізь сльози сміятися, серед лиха співати пісні» вважають життєвим кредо поетеси.

Отже, сформулювавши свою місію, людина визначає цілі, життєві цінності та принципи, яких додержуватиметься в житті. Римський філософ Марк Аврелій вважав: «Те, до якої мети прагне людина, є найкращою її характеристикою».

## Висновок

Життя людини складається з різноманітних і однаково важливих для неї сфер. Щоб бути успішними, потрібно розвивати всі сфери, зростати гармонійно розвиненими людьми. Слід навчитися планувати життя, визначати цілі та досягати їх.

## ? Завдання

1. Назвіть і схарактеризуйте основні сфери життя людини.
2. Чи можна розділити життя людини на інші сфери, ніж запропоновані в тексті? Які? Чому так думаєте?
3. Чи вважаєте ви, що кожна із сфер життя однаково важлива для людини? Чому? Доведіть на прикладі.
4. Назвіть найважливіші для вас сфери життя. Відповідь обґрунтуйте.
5. Поясніть, чому основні сфери життя людини називають «колесом життя».
6. Якщо людина намічає порядок дій, потрібних для досягнення бажаного результату, вважають, що така людина планує життя. Чи згодні ви з таким твердженням? Чому? Відповідь обґрунтуйте.
7. Чи важливо, на вашу думку, людині вміти планувати життя? Чому?
8. Чи потрібно ставити перед собою цілі? Чому?
9. Схарактеризуйте основні поради, наведені в параграфі, що допоможуть у плануванні життя. Чи згодні ви з ними? Доведіть на прикладах. Доповніть перелік власними порадами.
10. Чи важливо, на вашу думку, для людини сформулювати девіз власного життя? Відповідь обґрунтуйте.
11. Яке твердження для формулювання девізу життя обрали б ви? Чому?
12. Як ви розумієте слова видатного українського письменника Івана Франка: «Не високо мудрий, але твердо держись, а хто правду лама, з тим ти сміло борись!»? Чи можна вважати їх девізом життя?

## ▲ Попрацюйте в парі або групі

1. Обговоріть і сформулюйте девіз вашого класу.
2. Створіть щоденник для планування життя власного і ровесників. Обговоріть і запропонуйте розділи, які містив би щоденник.

## ◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Намалюйте власне колесо життя, розділіть його на однакові сегменти, відповідно до кількості ваших сфер життя. Поділіть відрізки, якими розділено сфери, на рівні частини і поставте на кожному позначки від 0 (ближче до центра кола, найнижчий бал задоволення сферою життя) до 10 (рівень зовнішнього контуру кола, найвищий бал задоволення сферою життя). Оцініть своє задоволення успіхами в кожній сфері в балах від 0 (українська незадоволені) до 10 (дуже задоволені). Позначте крапкою на кожному відрізку між сферами визначений бал. З'єднайте лініями або заштрихуйте одним кольором частини кожного сегмента колеса до крапок-позначок і проаналізуйте, яким є наразі ваше колесо життя.
  - ❖ Які сфери життя отримали найвищий бал? Чому?
  - ❖ Скільки уваги, сил, часу ви приділяєте цим сферам? Чи відповідає це вашим цілям і завданням?
  - ❖ Які сфери вашого життя потребують розвитку?
  - ❖ Яким ви плануєте приділяти більше уваги найближчим часом? Чому?
  - ❖ Визначте і запишіть конкретні кроки для покращання ситуації в цих сферах.
2. Сформулюйте власні цілі і завдання, яких плануєте досягти найближчим часом, наприклад у навчанні чи спорті. Визначте конкретні кроки для досягнення цих цілей.

### §3. СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

*Дізнається більше про сучасний підхід до здоров'я; проаналізує взаємозв'язок складових здоров'я; пригадає чинники впливу на здоров'я*

#### **!** Пригадайте

Яких життєвих принципів має дотримуватися людина, щоб почуватися добре і бути здоровою?

Люди завжди докладали чимало зусиль, щоб зберегти та зміцнити здоров'я, пов'язуючи з ним благополуччя, щастя й успіх.

Тривалий час хворою вважали людину, яка мала певні відхилення від фізіологічної норми. Медики спрямовували зусилля на виправлення таких відхилень. Лікарі лікували тілесні та психічні хвороби, розглядаючи їх окремо одні від одних.

Згодом лікарі дійшли висновку, що тілесні та психічні хвороби пов'язані між собою. Так, тілесна хвороба може спричинити пригнічений психічний стан. Своєю чергою тривалий пригнічений чи збуджений психічний стан може призвести до тілесних хвороб, наприклад до інфаркту, інсульту, виразки тощо. Люди усвідомили, що здоров'я цілісне. Крім того, через бурхливий розвиток нових технологій, інтенсивне використання природних ресурсів постала проблема захисту самої людини від наслідків її діяльності та від нових хвороб.

Саме тому в основі сучасних заходів профілактики, методів зміцнення здоров'я та лікування хвороб — цілісний, або холістичний, підхід.

Пригадайте вже відому вам з попередніх класів схему цілісності здоров'я.



Проте такий підхід до здоров'я не новий. Так, ще давньогрецький лікар Гіппократ вважав, що здоров'я людини значною мірою залежить від внутрішньої гармонії в організмі, помірності в їжі й питві, а також від сприятливих умов життя, зокрема від чистого повітря.

Уже винайдено ліки від багатьох хвороб і вакцини проти інфекцій. Люди навчилися протидіяти епідеміям, почали очищувати питну воду, поліпшили харчування. Дізналися про важливість підтримання чистоти. Завдяки змінам умов життя і зусиллям медицини збільшилася тривалість життя людини.

Зі схеми видно, що одна складова здоров'я не може визначити загальний стан благополуччя людини. Усі складові доповнюють і впливають одна на одну — вони взаємопов'язані. Отож важливо дбати про всі складові здоров'я і благополуччя. Наприклад, підлітки, які займаються у спортивній секції, тренують тіло й зміцнюють м'язи, розвивають фізичні якості (дбають про фізичне здоров'я), водночас учаться спілкуватися, працювати в команді, радіти успіхам інших (дбають про соціальне благополуччя), гартують волю, учаться долати труднощі, стають дисциплінованіші й організованіші (дбають про психічне і духовне благополуччя). Якщо ж підлітки мало рухаються, це негативно позначатиметься на розвитку і міцності опорно-рухового апарату (фізична складова здоров'я) і водночас може негативно вплинути на розвиток пам'яті та мислення (психічна і духовна складові здоров'я), а це, своєю чергою, може призвести до негараздів у навчанні (соціальна складова здоров'я). Існує й зворотний зв'язок: на фізичне здоров'я впливає душевний комфорт, духовні цінності. Якщо підлітки відчують душевний комфорт, позитивно мислять, вони зазвичай почуваються гарно, у них бадьорий настрій, міцний сон, вони доброзичливо спілкуються з оточуючими, сумлінно вчаться.

Відомо чимало прикладів, коли люди з обмеженими фізичними можливостями, завдяки силі волі й духу, перемагають тілесні недуги і досягають успіху в житті. Майбутній музикант Рей Чарлз осліп у 7 років. Проте, попри хворобу, він сумлінно навчався музики. Згодом Рей Чарлз записав 70 альбомів у стилі джазу та блюзу й отримав 12 нагород «Греммі». Новозеландець Марк Інґліс став першим в історії людства альпіністом, який підкорив Еверест — найвищу гору світу — без обох ніг, а сліпий альпініст американець Ерік Вайхенмайер підкорив Еверест, Ельбрус і Кіліманджаро. Естер Вергер — нідерландська тенісистка грала в теніс на інвалідному візку. Це не завадило їй сім разів стати чемпіонкою Паралімпійських ігор. Американка Гелен Адамс Келлер була незрячою і глухонімою, але, оволодівши знаковими функціями, освоївши правильні рухи гортані і губ, вона вступила у вищий навчальний заклад і закінчила його з відзнакою. Гелен Адамс Келлер стала відомою письменницею та писала про себе і таких, як вона. Український художник Олександр Дорошенко пише картини... зубами. Ще школярем він травмував хребта і відтоді не міг рухати ні ногами, ні навіть пальцями рук. 17-річна українка Дарина Безкостна з народження хворіє на дитячий церебральний параліч. Попри щоденні фізичні страждання дівчина вчиться у Школі мистецтв Університету Нью-Йорка.

Ми пишаємося українськими спортсменами-паралімпійцями. Серед переможців Паралімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро в 2016 році — плавець



із порушенням опорно-рухового апарату Євген Богодайко, легкоатлетка із вадами зору Оксана Ботурчук, дзюдоїстка з ураженням зору Юлія Галінська. Чемпіонка світу з карате для людей з інвалідністю Уляна Пчолкіна пересувається на візку, однак досягла не тільки успіхів у спорті, а й веде активне суспільне життя. Вона — одна з організаторів таборів активної реабілітації, інструктор із загальнофізичної підготовки та голова осередку Всеукраїнської громадської організації інвалідів «Група активної реабілітації» у Київській області, виконавчий директор Всеукраїнської добродійної організації «Волонтерське об'єднання "Їрида"», ведуча новин на одному з українських телеканалів.

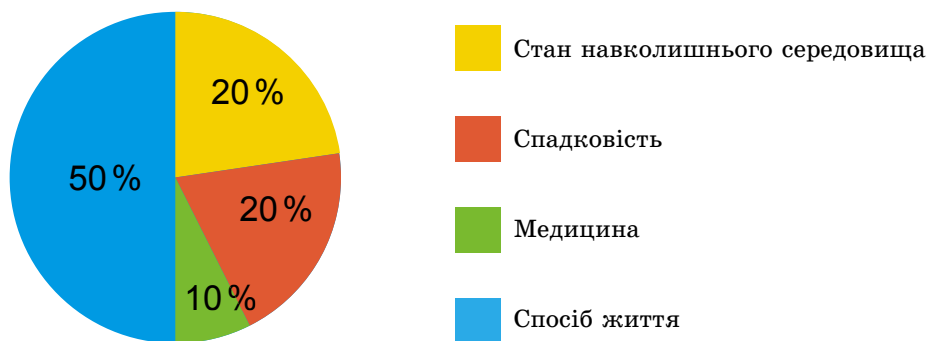
Люди з обмеженими можливостями, які досягли успіху, можуть стати прикладом для кожного. Погодьтеся, що іноді навіть здоровим людям важко долати перешкоди на шляху до мрії. Проте, попри вади фізичного здоров'я, люди з обмеженими можливостями опановують себе, вірять у власні сили, не здаються, долають труднощі, щоб жити активним життям, і перемагають.

Отже, усі складові здоров'я взаємопов'язані і впливають одна на одну.

### Чинники, що впливають на здоров'я населення

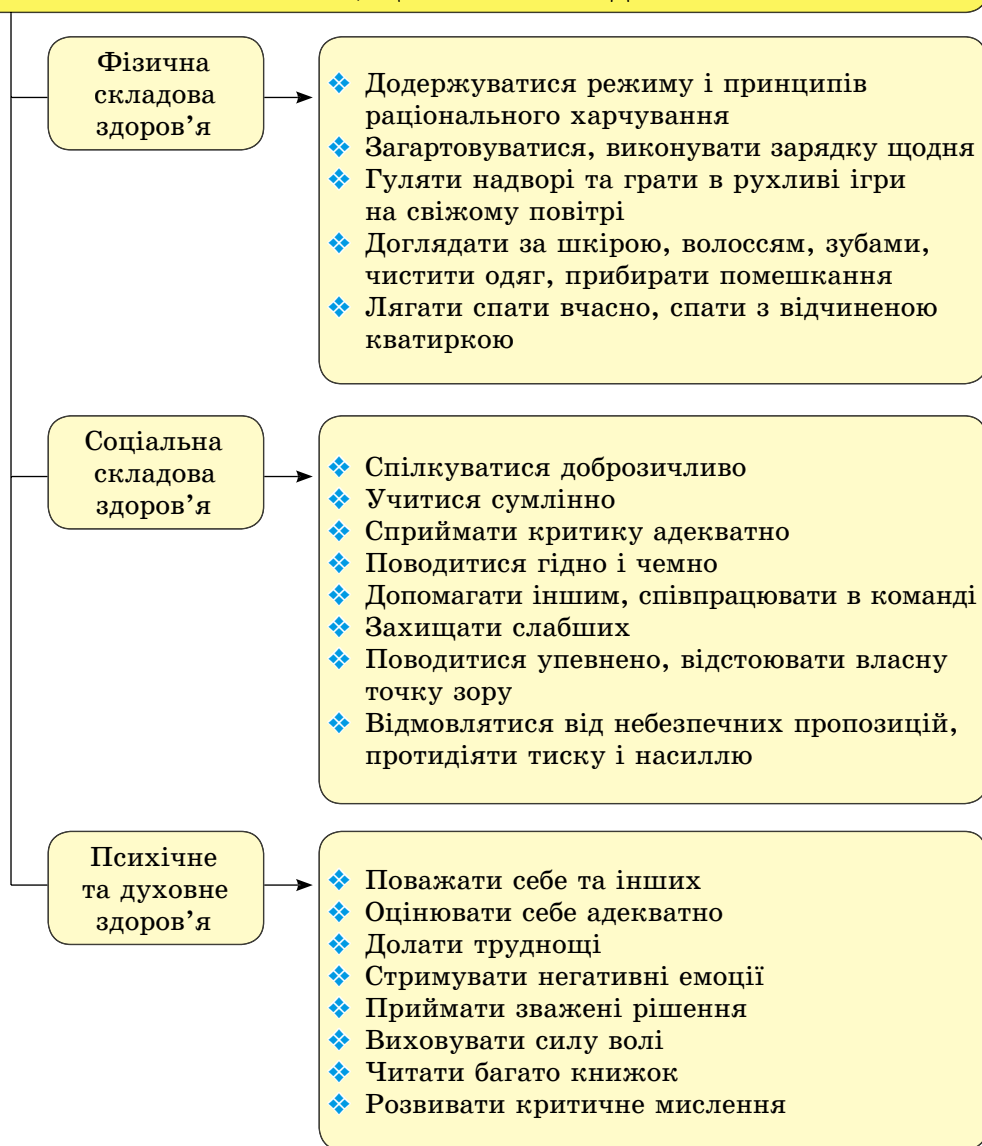
Ви знаєте, що забезпечення належного рівня здоров'я населення — пріоритетне завдання системи охорони здоров'я держави. Та й кожна людина хоче бути здоровою, а ще: мати друзів, спілкуватися, займатися улюбленою справою, відпочивати, досягати успіху в навчанні і праці. Інакше кажучи, люди прагнуть жити благополучно. Хоча деякі обставини життя людина змінити не може, часто благополуччя залежить від її поведінки. Так, від того, як учитесь, спілкуєтесь, дбаєте про інших, долаєте невдачі, поведіться в різних ситуаціях, залежать ваше здоров'я і благополуччя.

Пригадайте за діаграмою деякі чинники, що впливають на здоров'я людини.



Проаналізувавши діаграму, бачите, що саме спосіб життя найбільше впливає на здоров'я. Обрати спосіб життя, набути вмінь і навичок, що сприяють здоров'ю, може кожен. З вивченого в попередніх класах ви вже знаєте, як формувати такі життєві навички. Пам'ятайте, що, оскільки здоров'я цілісне, навички, сприятливі для здоров'я, також взаємопов'язані та впливають одна на одну. За схемою на с. 20 пригадайте основні життєві навички.

## НАВИЧКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗДОРОВ'Ю



Пам'ятайте, мати міцне здоров'я та досягти успіху в житті допоможуть сформовані сприятливі для здоров'я життєві навички.

### Висновок

В основі сучасних заходів профілактики, методів зміцнення здоров'я та лікування хвороб — цілісний, або холістичний, підхід до здоров'я. Фізична, соціальна, психічна і духовна складові здоров'я взаємопов'язані. На здоров'я впливає багато чинників, але значною мірою здоров'я залежить від способу життя людини. Щоб зміцнити здоров'я та досягти успіху в житті, потрібно набувати сприятливих для здоров'я життєвих навичок.

## ? Завдання

1. Назвіть ознаки фізичного здоров'я.
2. Що означає соціальне благополуччя?
3. Які ознаки психічного і духовного здоров'я?
4. Чому, на вашу думку, здоров'я цілісне?
5. Проаналізуйте діаграму на с. 19. Назвіть чинники, що впливають на здоров'я.
6. Поясніть на прикладі вплив способу життя на здоров'я.
7. Наведіть приклади навичок, що сприяють здоров'ю.
8. Як, на вашу думку, невміння приймати зважені рішення може вплинути на здоров'я підлітка? Доведіть на прикладі.
9. Чи вплинуть заняття фізичними вправами або спортом на зниження рівня стресу? Чому так думаєте?
10. Проаналізуйте схему «Цілісність здоров'я» на с. 17. Установіть взаємозв'язки між складовими здоров'я (на вибір).
11. Як ви розумієте вислів «Труднощі загартовують»?
12. Чи згодні ви із твердженням відомого українського вченого-медика Миколи Амосова: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим»? Відповідь обґрунтуйте.

## ★ Ситуаційні завдання

Спрогнозуйте, як може вплинути поведінка підлітків у наведених ситуаціях на загальний стан їхнього здоров'я? Чому так думаєте? Як діяли б ви?



## ▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, як впливатиме самооцінка підлітків на їхню поведінку та фізичне здоров'я. Яку самооцінку важливо мати підліткам? Чому? Доведіть на прикладі.

## ◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Проаналізуйте та оцініть взаємозв'язок і вплив життєвих навичок на загальний стан вашого здоров'я. Чи відповідають навички вашому життєвому кредо? Чи потрібно вдосконалити чи набути нових, щоб досягти поставленої мети? Зробіть висновок. Складіть план удосконалення потрібної життєвої навички.

# ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



2

## ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я

### § 4. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРИНЦИПІВ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ, РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ, РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ПОВНОЦІННОГО ВІДПОЧИНКУ

*Дізнається більше про взаємозв'язок принципів особистої гігієни, раціонального харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку*

#### **!** Пригадайте

Які ознаки фізичного здоров'я?

Назвіть навички, сприятливі для фізичного здоров'я.

Щороку після літніх канікул ви помічаєте, що всі однолітки змінюються: стають вищими, міцнішими і сильнішими. Змінюються їхні зріст і маса тіла. Зміни в організмі підлітків природні: вони швидко ростуть і розвиваються. Слід знати, що ріст тіла може відбуватися нерівномірно, наприклад ноги й руки непропорційно довгі в порівнянні з тулубом. Швидкий ріст може призвести до тимчасових відхилень від норми в роботі деяких органів, наприклад серця чи щитоподібної залози. Внутрішні органи «не встигають» за швидким ростом тіла. У цей період може виникати прискорення серцебиття чи підвищення артеріального тиску, часто відчувається втома, можливі різкі зміни настрою. Деякі дівчата та хлопці перестають займатися фізичною культурою, тому що соромляться незграбності й слабкості. Не забувайте, що кожен розвивається індивідуально. І не слід перейматися, якщо ваші зріст і маса тіла дещо відрізняються від показників фізичного розвитку підлітків вашого віку. Заняття фізичною культурою чи спортом поліпшать стан вашого фізичного здоров'я.

Упродовж усіх років навчання ви вимірювали свої зріст і масу тіла, спостерігали за власним розвитком. Щороку ви проходили медичний огляд. Фахівці оцінювали стан вашого здоров'я і радили, яких процедур загартовування, яких правил харчування та рухової активності вам слід дотримуватися насамперед. Тих, хто інтенсивно займається спортом, застерігали від перевантажень. Тим, у кого низька рухова активність, заохочували до регулярних помірних фізичних навантажень. Обов'язково нагадували й про те, що, аби зберігати високу працездатність, потрібно достатньо відпочивати.

Ви самі, мабуть, помічали, що фізично здорова людина легко пристосовується до негативного впливу несприятливих чинників навколишнього середовища, а якщо захворіє, то швидко одужує. Вона бадьора, енергійна, у неї гарний настрій і висока працездатність.

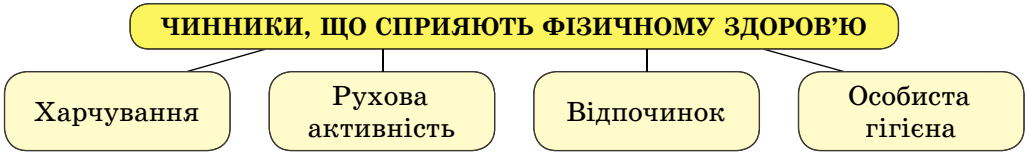
Гарний апетит, міцний сон, високу працездатність протягом дня зазвичай вважають ознаками нормального фізичного розвитку. Якщо ж з'являється безсоння чи ви довго засинаєте і важко прокидаєтеся, часто болить голова, поганий апетит — це ознаки перевтоми або хвороби.

Гарна фізична форма дає наснагу для навчання та активного відпочинку.



Отже, фізичне здоров'я — одна з важливих складових, що визначають загальний стан здоров'я людини, і є основою здорового способу життя.

Щоб зберегти і зміцнити фізичне здоров'я, нам потрібно збалансовано (раціонально) харчуватися, активно рухатися, достатньо відпочивати, доглядати за власним тілом. Отже, фізичному здоров'ю сприяють такі основні чинники.



На власному досвіді ви могли переконатися, що всі чинники фізичного здоров'я взаємопов'язані. Так, харчуючись збалансовано, ви зберігаєте та зміцнюєте здоров'я, маєте достатньо енергії для навчання і занять фізичною культурою чи спортом. І навпаки, часте вживання продуктів, що шкодять здоров'ю, наприклад харчування переважно бутербродами, може призвести до захворювань органів травлення. Виникнення захворювання може спричинити порушення сну, недостатній відпочинок призводитиме до швидкої втомлюваності, а це негативно вплине на рухову активність.

Якщо дотримуєтесь правил особистої гігієни, завжди будете охайними та матимете привабливий вигляд. Важлива також гігієна одягу, взуття і помешкання. Дотримання правил особистої гігієни корисне для здоров'я, оскільки сприяє профілактиці хвороб, гарному відпочинку, високій працездатності.

Ви вже розумієте, як важливо дотримуватися здорового способу життя. Протягом кількох років навчання ви набували знань, формували потрібні вміння та навички, сприятливі для здоров'я. Набуваючи навичок здорового способу життя й вдосконалюючи їх, слід пам'ятати, що основних принципів раціонального харчування і рухової активності, правил особистої гігієни та відпочинку потрібно дотримуватися щодня. Систематично дотримуючись правил, обов'язково зважати на стан здоров'я, вікові та фізичні можливості, а також дослухатися до порад фахівців. Люди, які зміцнюють фізичне здоров'я, залишаються здоровими й активними впродовж усього життя.

## ➔ Висновок

Фізичне здоров'я — одна з важливих складових, що визначають загальний стан здоров'я людини, і є основою здорового способу життя. Щоб зберегти і зміцнити фізичне здоров'я, слід дотримуватися принципів раціонального харчування й рухової активності, правил особистої гігієни та відпочинку. Усі ці чинники фізичного здоров'я взаємопов'язані та впливають один на одного.

## ? Завдання

1. Які особливості фізичного розвитку підлітків?
2. Назвіть чинники, що сприяють фізичному здоров'ю.

3. Чому для зміцнення фізичного здоров'я важливо приділяти увагу всім чинникам?
4. Чи згодні ви, що фізичне здоров'я можна назвати основою здорового способу життя? Чому? Доведіть на прикладі.
5. Установіть взаємозв'язок чинників фізичного здоров'я (на вибір).
6. Як ви розумієте твердження відомого українського вченого-медика Миколи Амосова: «Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартовування, час відпочинку й уміння відпочивати. І ще п'яте — щасливе життя! На жаль, без перших чотирьох воно здоров'я не забезпечує»?

### Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Змоделюйте наслідки поведінки дітей у наведених ситуаціях.



1



2



3



4

### Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, чому важливо додержуватися правил зміцнення фізичного здоров'я систематично.

### Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Оцініть набуті вами навички для зміцнення фізичного здоров'я. Зробіть висновок, чи додержуетесь правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності.

## § 5. ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я

*Дізнаєтеся більше про популярні види рухової активності; знатимете, що таке аеробна і анаеробна активність; проаналізуєте вплив рухової активності на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини*

### ! Пригадайте

Чому потрібно достатньо рухатися?  
Які фізичні якості сприяють гарній фізичній формі?

Ви вже знаєте, що одне з правил здорового способу життя та умова росту й розвитку людини — достатня рухова активність.

Рухова активність — це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Виокремлюють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну.

### Види рухової активності

Низька	<p>Повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач</p> 
Помірна	<p>Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно</p> 
Інтенсивна	<p>Біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри</p> 

Сучасне життя досить комфортне. Дедалі менше фізичних зусиль витрачає людина на задоволення повсякденних потреб. Малорухливий спо-

сіб життя для багатьох стає звичним. Та слід пам'ятати, що постійне фізичне навантаження потрібне організму для росту й розвитку. Крім того, активний рух сприяє зміцненню здоров'я людини, підвищенню опірності хворобам. Саме тому дедалі більше людей активно відпочивають: відвідують танцювальні гуртки й спортивні секції, ходять у походи тощо.

Ви вже знаєте: щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід виконувати фізичні вправи. Як результат, розвиваються фізичні якості: витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість. Фізичні вправи поділяють на **аеробні** (від грец. *αέρας* — повітря) й **анаеробні** («безкисневі»).

### Типи вправ

**Аеробні.** У вправах задіяні майже всі групи м'язів. Під час таких вправ відбувається достатнє забезпечення організму, зокрема м'язів, киснем. Можна робити протягом 30–60 хвилин. У результаті підвищується витривалість організму, його працездатність, зміцнюється серцево-судинна система, поліпшується психологічний стан, вентиляція легень

Біг підтюпцем, біг на місці, плавання, веслування, лижний і велосипедний спорт, аеробіка



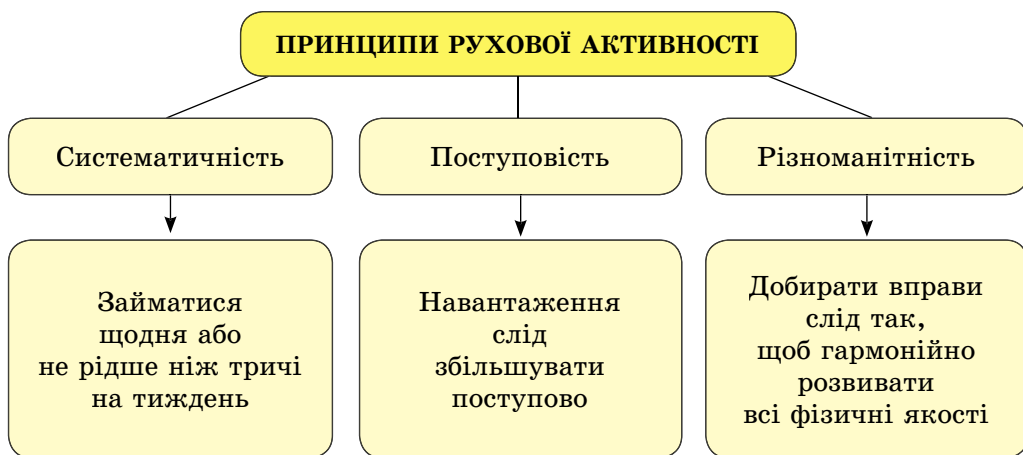
**Анаеробні.** Інтенсивні короткочасні (на 2–3 хвилини) вправи, що виконуються за рахунок енергії, накопиченої в м'язах. Як результат, збільшується об'єм м'язів, підвищується витривалість і сила. Такі вправи ефективні для зміцнення мускулатури, зокрема серцевого м'яза

Спринтерський біг, стрибки через скакалку, важка атлетика, заняття на силових тренажерах, стрибки у висоту й довжину, подолання крутого підйому, силові вправи з гантелями, гирями, штангою





Ви пам'ятаєте: щоб фізична активність була корисна, усі вправи слід робити систематично та із задоволенням, тобто додержуватися принципів рухової активності.



Обов'язково слід проконсультуватися з лікарем, тренером або вчителем фізичної культури, щоб попередити негативний вплив деяких видів спорту і фізичних вправ на здоров'я. Підлітки, які займаються анаеробними вправами самостійно, перед початком тренування обов'язково мають розім'ятися, зробити аеробні вправи із середньою інтенсивністю. Такі вправи слід робити і після анаеробного тренування. Перші анаеробні тренування мають тривати 60 секунд і чергуватися з тривалим періодом відновлення, зазвичай утричі довшим за тренування.

Щоб системно розвивати фізичні якості, варто скласти індивідуальну програму занять. Поєднавши різні фізичні вправи та врахувавши індивідуальні здібності і стать, ви досягнете гарних результатів.

Через низьку рухову активність людина поступово втрачає життєві сили, реагує на зміни в навколишньому середовищі. Можуть виникати хвороби хребта, порушення роботи серця. Людина швидко втомлюється, у неї з'являється прискорене серцебиття. Раніше такі хвороби були притаманні переважно літнім людям. Тепер досить часто на серцево-судинні хвороби хворіють уже у шкільному віці. Щоб убезпечитися, потрібно активно рухатися. Наприклад, якомога більше ходити пішки. Корисно швидко ходити 4–5 разів на тиждень по 40–45 хв, щоб пульс був 110–120 ударів на хвилину. Візьміть за правило не користуватися громадським транспортом, якщо їхати треба одну-дві зупинки. Замість того щоб їхати ліфтом, піднімайтеся до квартири сходами. Щоб зміцнити м'язи, підготуватися до активної роботи на уроках, ходьбу доповнюйте ранковою гімнастикою. У селі чи місті ніколи не цурайтеся фізичної праці. Прибирання, прання чи робота на городі сприяють зміцненню здоров'я.

Рухова активність поліпшує насамперед фізичну форму. Проте оскільки здоров'я цілісне, то фізична активність позитивно впливає також і на інші складові здоров'я.

## Вплив фізичної активності на здоров'я



Отже, фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини та зміцненню здоров'я. Активна здорова людина завжди бадьора й життєрадісна.

### ➔ Висновок

Достатня рухова активність — одне з правил здорового способу життя та умова росту й розвитку людини. Розрізняють рухову активність низьку, помірну й інтенсивну. Щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід обирати фізичні вправи і види спорту, що сприяють розвитку фізичних якостей. Такі вправи поділяють на аеробні та анаеробні. Щоб попередити негативний вплив деяких фізичних вправ і видів спорту на здоров'я, слід дотримуватися принципів рухової активності. Вибирати комплекс фізичних вправ з урахуванням вікових, фізичних можливостей і порад фахівців. Достатня фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини.

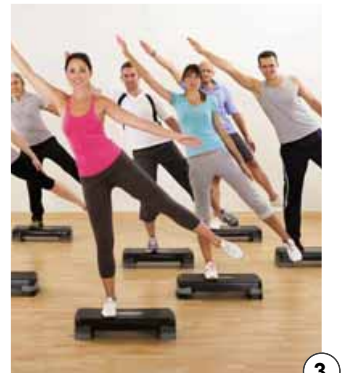


## ? Завдання

1. Що таке рухова активність?
2. Проаналізуйте схему «Види рухової активності» на с. 26. Розгляньте фотоілюстрації. Назвіть і схарактеризуйте кожен вид рухової активності.



3. Чим різняться аеробні й анаеробні вправи? За малюнками назвіть фізичні вправи і види спорту кожного типу вправ. Скористайтесь схемою «Типи вправ» на с. 27.



4. Яких принципів слід додержуватися, щоб рухова активність була корисною?
5. Чому потрібно активно рухатися впродовж усього життя?
6. Чому, на вашу думку, анаеробні тренування слід проводити під наглядом тренера або вчителя фізичної культури?
7. Поясніть, чому підлітки, які щодня мало рухаються, швидше втомлюватимуться під час навчання.
8. Формуванню яких рис характеру, на вашу думку, сприяють заняття фізичною культурою та спортом? Чому?
9. Поясніть, чому фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини. Наведіть приклади.
10. Як ви розумієте твердження італійського лікаря Анджело Моссо: «Фізичні вправи можуть замінити багато ліків, але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи»?
11. Поясніть українське прислів'я: «Рухайся більше — проживеш довше».

## Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Хто чинить правильно, а хто — ні? Що порадите тим, хто, на вашу думку, поводиться неправильно?



## Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть твердження відомого українського вченого-медика Миколи Амосова: «Фізкультура! Вона повернула мені все — серце, гнучкість, витривалість! І головне — працездатність. Мабуть, найдорожче з усього, чим живе людина». Чи можна вважати цей вислів підтвердженням того, що рухова активність є одним із правил здорового способу життя та умовою росту й розвитку людини? Чому? Відповіді обґрунтуйте.

## Модельуйте — набувайте життєвих навичок

Визначте, чи достатньо ви рухаєтеся протягом дня. Чому так думаєте? Що впливає на вашу рухову активність? Який вид рухової активності переважає? Якщо, на вашу думку, рухаєтеся достатньо, підтримуйте гарну фізичну форму і надалі. Якщо зробили висновок, що рухаєтеся недостатньо, складіть план для вдосконалення рухової активності. Скористайтеся порадами, що вміщені в параграфі. Обговоріть план з учителем фізкультури, лікарем, близькими дорослими. Додержуйтеся розробленого плану систематично. Через три місяці зробіть висновки щодо результатів роботи. За потреби внесіть корективи.

## § 6. СКЛАДОВІ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

*Дізнаєтеся більше про складові особистої гігієни; гігієнічні процедури для догляду за шкірою тіла й обличчя, волоссям і нігтями*

### ! Пригадайте

Чому додержання чистоти й охайності важливі для здоров'я?

Ви вже знаєте, що особиста гігієна — це додержання вимог і правил заради збереження власного здоров'я і працездатності. Вона спрямована на профілактику хвороб, створення сприятливих умов для життя і гарного самопочуття.





Особиста гігієна — це насамперед догляд за шкірою, волоссям та за порожниною рота. Важлива також гігієна одягу, взуття і помешкання.





Ви з дитинства звикли щодня мити руки, чистити зуби, приймати душ, змінювати натільну білизну. Проте в підлітковому віці потові залози функціонують активніше, ніж у дитинстві. Шкіра швидше забруднюється, створюються сприятливі умови для розмноження бактерій, знижуються захисні властивості шкіри, може з'явитися неприємний запах, зокрема під пахвами. Щоб уникнути проблем, пов'язаних із забрудненням і захворюваннями шкіри, треба додержуватися навичок особистої гігієни.

	<b>Догляд за шкірою тіла</b>					
<p>Щодня приймати душ. Намилюватися і витиратися після миття згори донизу: спочатку обличчя, руки, тулуб, насамкінець ноги. Після миття одягати чисту білизну, можна користуватися дезодорантом</p>						
<p><b>Засоби і предмети догляду</b></p>						
	Мило	Гель для душу	Мочалка	Піна для ванни	Рушник	

	<b>Догляд за шкірою рук</b>		
<p>Регулярно мити руки. Щоб захистити руки під час миття посуду, прання, прибирання помешкання, слід надягати гумові рукавички. Потім помити руки з милом і намастити кремом для рук</p>			
<p><b>Засоби і предмети догляду</b></p>			
	Мило	Гумові рукавички	Крем для рук

	<b>Догляд за обличчям</b>				
<p>Щоб уникнути появи чорних цяток, прищів, жирного блиску, слід очищати шкіру обличчя щодня зранку та ввечері. Намагатися якомога менше доторкатися до обличчя руками протягом дня. Якщо виникають проблеми, то косметичні процедури і лікування порадить лікар-косметолог</p>					
<p><b>Засоби і предмети догляду</b></p>					
	Лосьйон	Ватні диски	Крем захисний	Палички для чищення вух	Гігієнічна помада

### Догляд за ногами

Мити ноги щоденно перед сном прохолодною водою з милом. Після миття витирати окремих рушником, особливо ретельно — між пальцями. За потреби намастити ступні ніг і між пальцями кремом або присипати тальком. Панчохи і шкарпетки міняти не рідше ніж через день. Не користуватися чужим взуттям. У лазні, басейні, на пляжі взувати спеціальні капці. Якщо ноги дуже пітніють, мити спочатку теплою, потім прохолодною водою з додаванням відвару кори дуба чи хвоща польового



**Засоби  
і предмети  
догляду**



Пемза



Рушник  
для ніг



Крем  
для ніг



Хвощ



Кора  
дуба

### Догляд за нігтями

І дівчатам, і хлопцям слід стригти й чистити нігті, зрізати задирки. Нігті на руках потрібно стригти раз на тиждень, роблячи напівкруглий край, на ногах — раз на 3–4 тижні, роблячи прямий зріз. Інструменти мають бути чисті. Підліткам не варто зрізати шкіру навколо нігтя, користуватися грубою пилочкою



**Засоби  
і предмети  
догляду**



Манікюрні ножиці



Пилочка

### Догляд за волоссям

Ретельно розчісувати волосся кілька разів на день. Дуже сальне волосся можна мити щодня, сухе — раз чи двічі на тиждень. Якщо з'являється лупа, волосся втрачає блиск, стає ламким і сухим, за порадою слід звернутися до лікаря-дерматолога чи до косметолога. Відвідувати перукарню раз на 3–4 тижні. Обирати стрижку й зачіску відповідно до віку



**Засоби  
і предмети  
догляду**



Шампунь



Гребінець



Щітка



Шапочка  
для волосся

### Догляд за порожниною рота



Чистити зуби двічі на день не менш ніж по три хвилини. Не забувати очищати язик від кореня до кінчика. Уміти добирати зубну пасту і щітку. Відвідувати стоматолога двічі на рік. Якщо на зубах з'явилися білі чи темні плямки, а ясна набрякли і кровоточать, негайно розказати про це дорослим і звернутися по допомогу до стоматолога

**Засоби і предмети догляду**



### Догляд за одягом і взуттям



Регулярно чистити одяг і взуття. Одяг вшати на плічки в шафу, щоб тканина не зминалася. Брудний одяг слід прати, взуття мити й просушувати. Якщо є устілки, їх слід виймати і провітрювати. Для щоденного чищення найпростіше придбати спеціальний крем і щітку для догляду за взуттям.

Щоб користуватися одягом і взуттям якомога довше, їх слід правильно зберігати, коли змінюється сезон

**Засоби і предмети догляду**



### Гігієна помешкання



Щодня провітрювати кімнати, підмітати, мити чи витирати підлогу, видаляти пил із меблів та побутової техніки. Провітрювати помешкання краще тричі на день: вранці під час гімнастики, туалету чи прибирання, удень — після обіду та ввечері — перед сном. Регулярно прибирати власне робоче місце

**Засоби і предмети догляду**



Усі предмети особистої гігієни слід добирати індивідуально, відповідно до віку, типу шкіри або волосся. Особисті предмети гігієни потрібно регулярно очищувати і міняти.

Якщо після користування милом, кремом, гелем відчуваєте свербіж шкіри, виникає почервоніння, набряк, негайно припиніть користуватися цим засобом і розкажіть про це дорослим.



Той, хто виконує гігієнічні поради, завжди має охайний і привабливий вигляд. Це не тільки корисно для здоров'я, а й сприяє впевненій поведінці, підвищенню самооцінки.

## ➔ Висновок

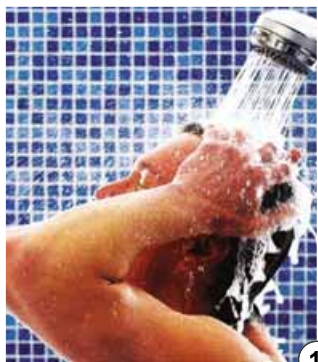
Щоденне додержання основних правил особистої гігієни — запорука здоров'я. Усі предмети особистої гігієни слід добирати індивідуально, відповідно до віку, типу шкіри або волосся. Виконуючи гігієнічні поради, завжди будете охайними та матимете привабливий вигляд. Це не тільки корисно для здоров'я, а й сприяє впевненій поведінці, підвищенню самооцінки.

## ? Завдання

1. Назвіть складові особистої гігієни.
2. Схарактеризуйте кожну зі складових особистої гігієни.
3. Чи можна, на вашу думку, нехтувати будь-якою зі складових особистої гігієни? Чому?
4. Чому важливо набути навичок особистої гігієни з дитинства?
5. Чому підліткам слід ретельно додержуватися правил особистої гігієни?
6. Поясніть, чому предмети особистої гігієни слід добирати індивідуально.
7. Як ви розумієте українське прислів'я: «Чистота — запорука здоров'я»?

## ✦ Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Хто додержується правил особистої гігієни, а хто — ні? Що порадите тим, хто не додержується правил гігієни?



## ▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, чи додержується кожен з вас порядку на своєму робочому місці. Доведіть власні думки на прикладах.

## ⬠ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Визначте, чи всіх правил особистої гігієни додержуєтеся ви щодня. Які з них вам виконувати найважче? Чому?
2. Складіть пам'ятку «Правила особистої гігієни» з урахуванням особистих потреб. Обговоріть її з дорослими. Зберіть для себе «кошик засобів гігієни». Оформіть пам'ятку за власним бажанням і презентуйте однокласникам.

## § 7. БІОЛОГІЧНІ РИТМИ І ЗДОРОВ'Я. ЗНАЧЕННЯ СНУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*Дізнається більше про вплив біологічних ритмів на здоров'я; значення сну в юнацькому віці*

### **!** Пригадайте

Чому важливо додержуватися розпорядку дня?

У природі постійно відбуваються зміни: одну пору року змінює інша, день і ніч чергуються, а після сонячного ранку настає дощовий день. Наявність таких змін, або ритмів, властива не тільки природі, а й усім живим істотам, зокрема й людям.

Ви добре пам'ятаєте, що люди — частина живої природи. Отож природні ритми впливають на їхню поведінку, працездатність і здоров'я. Водночас кожна людина має свої, властиві тільки їй біоритми, які сприяють пристосуванню та виживанню у мінливих умовах навколишнього середовища. Так, у холодну пору року люди надягають теплий одяг, у теплу погоду — легкий. Удень не користуються освітленням, а в темну пору доби освітлення вмикають. Удень навчаються чи працюють, уночі сплять.

Щоб зміцнювати здоров'я, слід жити відповідно до біологічних ритмів. Якщо порушувати біоритми життя, це впливає на здоров'я негативно. Наприклад, якщо щодня в один і той самий час їсте, навчаєтеся, займаєтеся фізичними вправами, виконуєте домашні завдання, лягаєте спати, ви живете відповідно до біологічних ритмів і додержуєтеся розпорядку дня. Якщо часто засиджуєтеся перед телевізором або граєте в комп'ютерні ігри допізна, ви порушуєте ритм життя: невчасно лягаєте спати і не висипаєтеся. Уранці у вас може боліти голова, ви можете відчувати втому, тож погано засвоюватимете новий матеріал.

Тривале порушення біологічних ритмів у харчуванні, сні, навчанні та відпочинку може призвести до хронічних захворювань.

Відомо, що розумова і фізична активність людини змінюється протягом доби та тижня. Вважають, що найвища ефективність розумової та фізичної праці припадає на 10–13 та 15–18 години. Братися за серйозні справи рекомендують удень від 11 до 17 години. Уночі від 2 до 4 години людина припускається помилок навіть під час розв'язування простих задач. У середині тижня працездатність вища, ніж на початку і в кінці. Відпочити та відновити працездатність можна в суботу і неділю.

Упродовж навчального дня відпочивати потрібно по 5–15 хвилин щогодини (саме тому такі перерви між уроками) і щодня гуляти на свіжому повітрі не менше як 2–3 години. Чергування навчання і святкових днів, канікул кілька разів на рік також запобігає перевтомі й сприяє активному відпочинку.

Хоч би яким корисним був активний відпочинок, проте щоб відновити працездатність, людина має виспатися. Чергування сну й неспання — один з головних біологічних добових ритмів людини. Якщо людина спить достатньо, згідно з життєвим ритмом, вона почувається добре, бадьора, у неї гарний настрій. Під час сну відновлюється витрачена за день енергія,

сон запобігає перевтомі. Якщо людина недосипає, вона не встигає відновити сили. У неї знижується працездатність і увага.

Підлітки зазвичай багато працюють. Навчаються в школі, виконують домашні завдання, відвідують спортивні секції чи гуртки, допомагають дорослим удома. Їм потрібен також час, щоб читати, переглядати телепередачі, спілкуватися з друзями тощо.

Іноді підлітки «заощаджують» на сні й порушують розпорядок дня: лягають спати пізно. Проте вранці підводяться рано, щоб вчасно прийти до школи. Замість потрібних для підлітків 9–10 годин хлопці та дівчата сплять менше ніж сім годин на добу. Це негативно впливає на самопочуття. Погіршуються пам'ять і увага, уповільнюється швидкість реакції. Підлітки швидко втомлюються. Змінюється емоційний стан: школярі стають дратівливими, іноді навіть агресивними.

Із часом порушення біологічного ритму може призвести до хронічної перевтоми. Ознаками перевтоми можуть бути регулярні напади головного болю, болю в животі чи підвищення температури, запаморочення. Недостатній сон протягом тривалого часу може спричинити захворювання серця й судин.

Отож людям, а молоді тим паче, у жодному разі не слід порушувати розпорядку дня, зокрема добового ритму сну й відпочинку.

Щоб уночі спати міцно, а зранку почуватися бадьоро, потрібно дотримуватися таких правил:

- ❖ лягати спати щодня в один і той самий час, бажано не пізніше 22-ї години
- ❖ провітрювати приміщення перед сном
- ❖ гуляти на свіжому повітрі щодня
- ❖ вечеряти за дві години до сну легкими стравами
- ❖ не перевантажуватися перед сном, розслабитися, виконати вправи для релаксації



## ➔ Висновок

Біологічні ритми людей впливають на їхню поведінку, працездатність і здоров'я. Життя відповідно до біологічних ритмів сприяє зміцненню здоров'я. Якщо тривалий час порушувати біоритми життя, здоров'я погіршується. Міцний здоровий сон сприяє відновленню працездатності людини. Слід дотримуватися правил, що сприяють міцному сну і збереженню високої працездатності впродовж дня.

## ? Завдання

1. Як біологічні ритми впливають на життя і здоров'я людини?
2. Як розумова й фізична активність людини змінюється протягом доби та тижня?
3. Чому важливо дотримуватися біоритмів життя?
4. Як міцний сон впливає на працездатність упродовж дня?

5. Як впливає порушення ритму сну й неспання на здоров'я підлітків? Чому?
6. Чому важливо чергувати навчання і відпочинок? Доведіть на прикладі.
7. Поясніть, чому сон вважають одним з головних видів відпочинку.
8. Як ви розумієте твердження: «День без сварок — міцний сон»?
9. За визначенням Арістотеля, «сон — слуга життя». Чи згодні ви з ним? Чому так думаєте?

### Ситуаційні завдання

Розгляньте малюнки. Хто додержується біоритмів життя, а хто — ні? Спрогнозуйте наслідки для здоров'я тих, хто порушує біоритми життя.



### Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, який відпочинок краще обрати:

- ❖ під час інтенсивної підготовки до контрольної роботи чи іспиту;
- ❖ після контрольної роботи чи іспиту.

### Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Проаналізуйте, чи додержуєтеся ви біоритмів протягом дня, тижня, місяця. Запишіть результати спостереження. Складіть пам'ятку власних правил, що сприяють додержанню біоритмів життя. Оформіть пам'ятку за власним бажанням. Презентуйте її однокласникам.

## §8. ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

*Дізнаєтеся більше про харчування для здоров'я та поживні речовини; зрозумієте, як харчуватися за умов різного фізичного навантаження; навчитесь контролювати власну масу тіла; потренуєтеся розраховувати калорійність харчового раціону відповідно до енерговитрат організму*

### ! Пригадайте

Які особливості харчування підлітків?  
Яких навичок харчування ви вже набули?

### Характеристика поживних речовин

Підлітки швидко ростуть, багато рухаються, активно спілкуються. Їм слід харчуватися так, щоб зростати здоровими та сильними.

Ви вже добре знаєте, що їжа, яку споживаєте, має бути багатою на поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини. Співвідношення поживних речовин у 100 г продукту визначає його харчову цінність — **поживність**.

#### Поживні речовини

##### Білки



Забезпечують організм будівельним матеріалом для клітин

##### Вуглеводи



Основне джерело енергії для організму. Сприяють кращій роботі серця, м'язів, мозку

##### Жири



Забезпечують організм енергією



## Вітаміни



Беруть участь в обміні речовин, сприяють захисту організму від інфекцій. Якщо організму людини бракуватиме вітамінів, може погіршитися гострота зору, міцність кісток, може спостерігатися кровоточивість ясен

## Мінеральні речовини



Потрібні для росту й розвитку кісток, м'язів, сприяють міцності емалі зубів. Відіграють важливу роль у кровотворенні й забезпеченні організму киснем. Впливають на фізичний та інтелектуальний розвиток

Не можна забувати про значення **води** для організму людини, який, як відомо, приблизно на 2/3 складається з води. Без води неможливий жоден із процесів життєдіяльності людини. Зокрема, під час виділення води з потом регулюється температура тіла.

Недостатнє споживання води призводить до зневоднення організму й сухості шкіри. Людина швидко втомлюється, може виникнути головний біль. Але якщо пити забагато води, то ускладнюється робота нирок, зростає навантаження на серце, можуть виникнути набряки. Денну норму води слід розподілити рівномірно протягом дня.

## Харчування за умов різного фізичного навантаження

Усе, що робить людина, потребує різних витрат енергії. Наприклад, організм людини витрачає під час:



сидіння протягом години — 30 ккал;



відповіді у класі — 2-3 ккал;



восьми годин сну — 500 ккал;





миття підлоги,  
посуду, протирання  
пилу протягом  
години — близько  
300 ккал;



гри у футбол,  
волейбол,  
баскетбол —  
до 400 ккал  
за годину;



розміреної пішої  
прогулянки —  
близько  
300 ккал

Витрачену енергію потрібно поповнювати. Отже, їжа, яку споживаєте, має бути енергетично цінною — **калорійною**. Енергію, що вивільняється під час перетравлювання їжі і дає змогу жити активно, вимірюють у калоріях (*кал*) і кілокалоріях (*ккал*): 1 кілокалорія = 1000 калорій.

У середньому за добу дівчата витрачають майже 2500 ккал, а хлопці — близько 3000 ккал. Тому й отримувати енергії хлопці мають більше.

Вибір продуктів для споживання — **раціон харчування** — також різнитиметься відповідно до енерговитрат. Якщо організм отримує більше або менше кілокалорій, ніж витрачає, це може призвести до захворювань. Якщо багато їсти і мало рухатися, може розвинутися ожиріння, можуть виникнути хвороби серцево-судинної чи опорно-рухової системи.

Якщо швидко поправилися або, навпаки, різко схуднули, обговоріть це з дорослими. Вони порадяться з лікарем. Можливо, вам потрібно більше рухатися, займатися фізичною культурою, а може й змінити харчовий раціон. Недоїдання і переїдання однаково небезпечні для здоров'я.

Від правильного вибору продуктів для щоденного раціону залежатиме ваше самопочуття і працездатність. Під час інтенсивних розумових (підготовка до контрольних робіт) і фізичних навантажень (регулярне відвідування спортивних секцій, танців) слід вживати поживну й калорійну їжу. Їжте більше продуктів, багатих на білки й вітаміни: нежирне м'ясо, рибу, молочні продукти, квасолю, чечевицю, сирі овочі та фрукти. Зростає також добова потреба організму у воді.

Під час інтенсивних фізичних навантажень додержуйтеся основних рекомендацій щодо харчування:

- ❖ їсти не пізніше ніж за 1,5–2 години до заняття;
- ❖ не їсти відразу після заняття;
- ❖ додержуватися питного режиму.



Людина має отримувати різноманітну їжу в достатній кількості й певному співвідношенні. Ви пам'ятаєте, що таке харчування називають **збалансованим**, або **раціональним**.



**Орієнтовна добова норма споживання продуктів для підлітка**



- 1** 4–5 скибочок хліба, 150–200 г каші або вермішелі
- 2** 300–350 г овочевого салату, 200 г картоплі, 125 г квасолі чи гороху; склянка овочевого соку, 2–3 яблука чи інших фруктів
- 3** 1 склянка молока, 1 склянка кефіру, ряжанки чи йогурту; 50–60 г твердого сиру, 150 г кисломолочного сиру
- 4** 50–100 г м'яса, птиці чи риби; 1 сосиска або котлета, 1–2 яйця
- 5** 50 г олії, масла, цукру, солодощів

Щоденний раціон індивідуальний і залежить від багатьох чинників: віку, статі, виду діяльності, навантаження тощо. Але щодня слід споживати різні продукти. Людині потрібні поживні речовини в такому співвідношенні: одна частина білків, одна частина жирів, чотири частини вуглеводів. Під час фізичних навантажень — 1 : 1 : 6.

### Контроль маси тіла

Нормальна маса тіла й гарна фізична форма є важливими показниками фізичного здоров'я.

Щоб оцінити масу тіла, можна визначити індекс маси тіла (ІМТ). Такий індекс застосовують при визначенні ризиків, пов'язаних зі здоров'ям. Визначте свій зріст (у метрах) і масу тіла (у кілограмах). Обчисліть ІМТ за формулою:

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

Якщо ваш ІМТ від 18 до 25 одиниць, — ви маєте нормальну масу. Якщо він трохи вищий або нижчий, не хвилюйтеся, адже ви знаєте, що тіло росте й розвивається непропорційно. Але якщо ваш ІМТ нижчий за 15 чи вищий за 30 одиниць, слід звернутися до лікаря.

Якщо харчуватиметеся відповідно до щоденних енергетичних витрат, зможете контролювати масу тіла. Наприклад, якщо хочете зменшити масу тіла, не зловживайте солодощами, обмежуйте або не вживайте калорійних продуктів і солодких напоїв. Водночас збільшуйте витрати енергії — більше рухайтеся. І навпаки, якщо хочете збільшити масу тіла, підвищуйте калорійність їжі, не знижуючи фізичної активності.

Навчіться самостійно контролювати власну масу тіла. Підтримуйте нормальну масу тіла протягом усього життя.

### ➔ Висновок

Щоб зростати здоровими та сильними, почуватися гарно й зберігати високу працездатність, потрібно вживати поживну й калорійну їжу. Раціон харчування добирати відповідно до енергетичних витрат. Слід дотримуватися основних принципів правильного харчування: різноманітності, помірності, збалансованості. Підтримувати нормальну масу тіла.

### ? Завдання

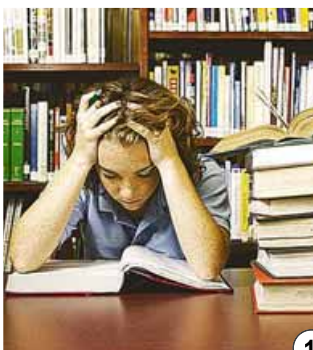
1. Які складові харчових продуктів ви знаєте?
2. Яке значення мають білки для організму підлітків? У яких продуктах вони містяться?
3. Чим важливі вітаміни? Які продукти слід уживати, щоб забезпечити організм вітамінами?
4. Поясніть, яке значення для розвитку підлітків мають мінеральні речовини. Які продукти містять мінеральних речовин найбільше?
5. Яких поживних речовин, на вашу думку, не вистачатиме, якщо любляєте овочі, але рідко їсте м'ясо та рибу?
6. Чому важливо пити воду?
7. Що означає поживність і калорійність їжі?

8. Назвіть і схарактеризуйте основні принципи правильного харчування.
9. Чому важливо харчуватися правильно?
10. Поясніть, яких правил харчування слід дотримуватися за умов різного фізичного навантаження. Чому?
11. Чому важливо контролювати масу тіла?
12. Як ви розумієте твердження давньоримського політичного діяча і філософа Марка Туллія Цицерона: «Їсти і пити потрібно стільки, щоб наші сили цим відновлювалися, а не пригнічувалися»?



### Ситуаційні завдання

1. Розгляньте фотоілюстрації. Визначте вид рухової активності в кожній наведеній ситуації. Хто, на вашу думку, витрачає більше енергії? Чому? Яким має бути раціон харчування підлітків у кожній ситуації?



1



2



3

2. Розгляньте фотоілюстрації. Спрогнозуйте наслідки харчування підлітків у кожній наведеній ситуації. Як діяли б ви? Яких життєвих навичок слід набути підліткам?



1



2



3



### Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть твердження давньогрецького філософа Сократа: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».



### Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Визначте калорійність власного раціону харчування на день і тиждень відповідно до енерговитрат. Скористайтеся матеріалом параграфу і додатком 2. Зробіть висновок щодо збалансованості вашого раціону харчування.

## § 9. МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я

*Дізнаєтеся більше про показники фізичного здоров'я; знатимете, чому важливий моніторинг фізичної складової здоров'я; навчитесь здійснювати експрес-оцінку індивідуального рівня фізичного здоров'я*

### ! Пригадайте

Назвіть правила здорового способу життя.

Який вплив рухової активності на всі складові здоров'я?

Щоб оцінити та проаналізувати стан і спрогнозувати розвиток якогось процесу, проводять **моніторинг**, тобто систематичне спостереження за ним. Отже, щоб зберігати та зміцнювати здоров'я, варто здійснювати його моніторинг.

Деякі показники фізичного здоров'я потребують моніторингу лікарів: профілактичних оглядів, ультразвукового обстеження, флюорографії, аналізів тощо.

Проте за деякими показниками ви можете стежити самостійно, наприклад: за частотою пульсу, артеріальним тиском, розвитком фізичних якостей, зміною маси тіла.

Навчіться проводити експрес-оцінку фізичного здоров'я. Для цього зверніть увагу на такі показники.

### Частота пульсу, або частота серцевих скорочень (ЧСС)

Вимірювати сидячи або лежачи. Найкраще — уранці після сну чи після відпочинку. Визначати, поклавши чотири

пальці на зап'ясток.

Полічити пульс за 20 секунд, результат помножити на три. Зазвичай нормою вважають 60–80 ударів за хвилину. Що менша частота серцевих скорочень у стані спокою, то тренованіше й здоровіше серце. За підвищеної частоти пульсу нетреноване серце робить більше скорочень, а тому швидше втомлюється, «зношується».



### Артеріальний тиск (АТ)

Для вимірювання АТ користуються тонометрами. Нормальними показниками АТ вважають 110/70 і 120/80 мм ртутного стовпчика. Такі показники бажано підтримувати все життя. Якщо АТ під час першого вимірювання виявиться трохи завищеним, не варто перейматися. Упродовж тижня вимірюйте артеріальний тиск, наприклад, двічі на день — уранці і ввечері. Якщо показники відповідатимуть нормі — усе гаразд. Якщо ж самопочуття погіршиться — слід звернутися до лікаря якомога швидше.



## Співвідношення зросту і маси тіла

З матеріалів попереднього параграфа ви дізналися, як визначити індекс влас-

ної маси тіла (ІМТ).

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

Нагадаємо: якщо ваш ІМТ від 18 до 25 одиниць, — ви маєте нормальну масу. Якщо він трохи вищий або нижчий, хвилюватися не варто, адже тіло росте й розвивається непропорційно. Проте якщо ваш ІМТ нижчий за 15 чи вищий за 30 одиниць, слід звернутися до лікаря.

У попередні роки ви неодноразово вимірювали зріст. Знаєте, що в кожного цей показник індивідуальний. У кожного індивідуальне також співвідношення зросту й маси тіла. Так, що вищий зріст, то більшою може бути маса тіла. Важливо підтримувати нормальну масу тіла. Адже ви вже знаєте, що в людини з надлишковою чи, навпаки, з недостатньою масою тіла часто виникають проблеми зі здоров'ям.

## Розвиток фізичних якостей

Перш ніж виконувати фізичні вправи, слід обов'язково розім'ятися!

**Витривалість.** Одна з важливих фізичних якостей людини, що характеризує загальний рівень працездатності. Визначити власну витривалість можна так. Швидко підніміться сходами до п'ятого поверху. Якщо відчуваєте задишку після другого поверху, у вас слабкий рівень витривалості; після третього поверху — задовільний рівень витривалості; після четвертого — середній рівень витривалості. Якщо дістанетеся п'ятого поверху трохи захакавшись, ви маєте гарну витривалість.

Щоб проаналізувати стан серцево-судинної системи, можна визначити коефіцієнт витривалості (КВ) за формулою:  $\text{КВ} = \text{ЧСС} \times 10 : \text{пульсовий тиск}$ .

Для цього слід виміряти ЧСС і АТ у спокої, від верхнього значення АТ відняти нижнє значення: різниця — це пульсовий тиск.

Нормою вважають  $\text{КВ} = 16$ . Збільшення цього показника свідчить про ослаблення серцево-судинної системи, зменшення — про втому.

Щоб визначити м'язову витривалість, можна виконати віджимання від підлоги. Якщо віджимання виконуються без перерви і відпочинку: 3 хвилини і більше — високий рівень м'язової витривалості; 1–2 хвилини — середній рівень м'язової витривалості; менше як 1 хвилина — низький рівень м'язової витривалості.

**Гнучкість** можна перевірити так. Станьте прямо, ноги на ширині плечей. На видиху поступово нахилийтеся вперед і тягніться руками до стоп. Ноги прями.

Якщо ви змогли:

легко, без напруги торкнутися пальцями і (або) долонями підлоги, у вас чудова гнучкість;

доторкнутися пальцями до щиколоток — гнучкість добра;



охопити руками стопу ззовні — гнучкість задовільна;  
охопити долоньями тільки литки — рівень гнучкості слабкий.

Щоб не травмуватися, закінчити цю вправу слід так: зігнути ноги в колінах, потім розпрямити спину.

**Силу м'язів ніг, черевного преса можна визначити, стрибнувши з місця вперед. Виміряти відстань від кінчиків пальців ніг до найближчого місця торкання підлоги чи ґрунту. Якщо відстань, на яку стрибнули:**  
130–120 см — маєте чудову силу м'язів;  
117–109 см — сила м'язів добра;  
105–90 см — задовільна сила м'язів;  
менше як 90 см — сила м'язів слабка.

### Міцність імунітету

Зазвичай визначають за аналізом крові. Кожен може оцінити цей показник, наприклад, за кількістю випадків застудних захворювань протягом року. Якщо хворієте 3–6 разів на рік (за відсутності хронічних хвороб), застуди проходять швидко і без ускладнень, можна вважати стан імунної системи нормальним. Якщо частіше, слід обов'язково звернутися до лікаря.

Залежно від одержаних результатів, можете дібрати за допомогою близьких дорослих, учителя фізкультури вправи для поліпшення та підтримки фізичної форми. Якщо наразі одержали результат, який вас не задовольняє, пам'ятайте, що регулярна щоденна ранкова зарядка, загартовування, ходьба пішки, активний відпочинок зміцнюють організм. Ви добре почуватиметеся та матимете гарну фізичну форму.

### ➔ Висновок

Щоб зберігати і зміцнювати здоров'я, потрібно здійснювати постійний його моніторинг. Показники здоров'я мають контролювати лікарі. Проте за деякими показниками фізичного здоров'я людина може стежити самостійно. Уміти здійснювати експрес-оцінку власного фізичного здоров'я. Пам'ятати, що щоденна ранкова зарядка, загартовування, ходьба пішки, активний відпочинок зміцнюють організм. Ви добре почуватиметеся й матимете гарну фізичну форму.

### ? Завдання

1. Що таке моніторинг?
2. Чому, на вашу думку, здійснюють моніторинг фізичного здоров'я?
3. На які основні показники фізичного здоров'я слід звертати увагу під час експрес-оцінки власного рівня фізичного здоров'я?
4. Розкажіть, як вимірювати пульс і артеріальний тиск.
5. Як можна перевірити витривалість організму?
6. Чи важлива витривалість для організму людини? Чому? З матеріалів 8 класу пригадайте, які фізичні вправи і види спорту сприяють розвитку витривалості.

7. Які фізичні вправи і види спорту обрати, щоб розвинути гнучкість?
8. Чому важливо підтримувати нормальну масу тіла протягом усього життя?
9. Які показники фізичного здоров'я ви додали б до наведених у параграфі? Які? Чому?
10. Яких правил, на вашу думку, слід дотримуватися щодня, щоб добре розвиватися фізично?
11. Як ви розумієте твердження давньоримського педагога й оратора Марка Фабія Квінтіліана: «Силу потрібно підтримувати постійними вправами»?



## Ситуаційні завдання

1. Розгляньте фотоілюстрації. Розвитку яких фізичних якостей сприяють наведені види фізичних вправ і видів спорту?



1



2



3

2. Розгляньте фотоілюстрації. Чиї показники фізичного здоров'я були б кращими під час здійснення моніторингу?



1



2



3



## Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, які життєві навички слід набувати й удосконалювати, щоб підтримувати гарні показники фізичного здоров'я протягом усього життя.



## Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Здійсніть експрес-оцінку власного рівня фізичного здоров'я. Скористайтеся матеріалом параграфу й набутими в попередні роки знаннями. Зробіть висновок, чи потрібно вам внести корективи в розпорядок дня, щоб поліпшити показники фізичного здоров'я. Повторіть експрес-оцінку через три місяці.



## Проект

Розробіть за власним планом проект «Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я». Скористайтеся знаннями, набутими в попередніх класах, матеріалами параграфів 4–9, результатами експрес-оцінки власного рівня фізичного здоров'я. Оформіть проект за власним бажанням. Презентуйте результати проекту однокласникам.

# ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



3

# САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

## § 10. САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*Дізнаєтеся, чому самореалізація важлива для молоді; знатимете про складові самореалізації*

### **!** Пригадайте

Що таке соціальна роль?

Чому важливо розвивати життєві навички?

**Самореалізація** — це постійне прагнення щодо розвитку власних здібностей і можливостей. Це процес, що триває впродовж усього життя. Самореалізація стає можливою, коли людина усвідомлює власні здібності, інтереси та потреби. Усе життя людина докладає зусиль і діє так, щоб самореалізуватися і досягти життєвих цілей.

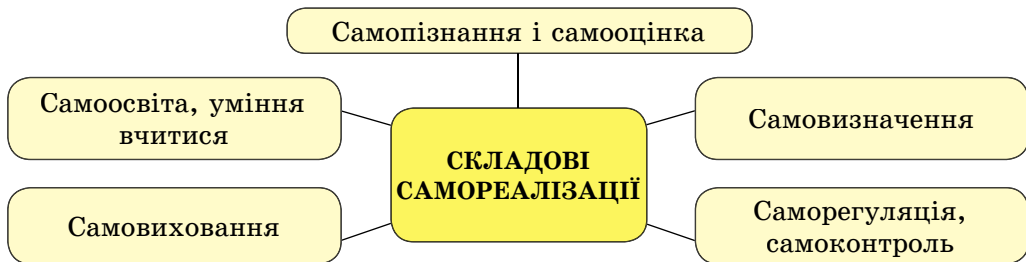
Потреби людини, її інтереси та цінності з віком змінюються. Як наслідок, змінюються життєві цілі, або життєві стратегії. Наприклад, у підлітковому віці у хлопців і дівчат формується характер і система цінностей, вони оцінюють власні здібності й можливості, осмислюють власні права й обов'язки. На основі здобутих знань і досвіду розвивають нові якості — самостійність, самопізнання, моральні, інтелектуальні та творчі здібності. У цей період формуються самоідентичність, власні погляди на життя і життєві цінності.

В юності молоді люди продовжують набувати інтелектуальної й соціальної зрілості. Юнаки й дівчата усвідомлюють своє покликання, обирають професію. Коли ціль досягнуто і молода людина отримала професійну освіту, оволоділа професією, життєва ціль може змінитися — виникає потреба досягти успіху у професії, наприклад посісти певну посаду. Посівши посаду, починається процес пристосування до нових обов'язків, спілкування зі співробітниками тощо.

Такі процеси відбуваються в усіх сферах життя людини: дружбі, навчанні, спілкуванні, коханні чи спорті.

Якщо молода людина пізнає себе, всебічно розвиває здібності, адекватно оцінює можливості, вона може якнайповніше реалізувати себе в житті. Іншими словами — стати успішною. При цьому не варто зважати на те, чи подобається близьким дорослим і друзям та чи інша професія, чи вважається майбутня робота престижною тощо. Адже людина почувається щасливою тільки тоді, коли має можливість реалізувати власні здібності й можливості, а не бажання інших людей. Варто також пам'ятати, що життя унікальне, кожна його мить неповторна. Отож слід намагатися щоразу якнайповніше проявляти свої здібності, бо завтра такої можливості може й не трапитися.

Щоб якнайповніше самореалізуватися, варто знати складові самореалізації.



Усі ці складові взаємопов'язані та впливають одна на одну. Щодня впродовж життя людина набуває нових умінь і навичок, долає труднощі та радіє успіхам. Як немає неважливих для людини сфер життя, так і всі складові самореалізації однаково важливі.

Що точніше ви сформулюєте ціль, то ясніше уявлятимете шлях до неї. Адже успіх — це не просто уявлення про те, як змінити життя на краще. Це постійні конкретні кроки для досягнення мети. Це насамперед свобода вибору та самостійний контроль власного життя. Це задоволення від того, чим займаєтеся. Якщо вам цікаво, ви почуваетесь щасливими, впевненими, вільними.

Самореалізуватися прагнуть усі. Це бажання не залежить від сфери діяльності людини, професії, яку оберете. Буває, люди одержують ті чи інші блага від життя і своєї діяльності, та почувуються невдоволеними. Пригадайте вже відому вам піраміду потреб.

Якщо потреби існування людини не задоволено, людина не здатна думати про інші потреби. Проте саме вони пов'язані із саморозвитком і самореалізацією. Якщо не задоволено потреби у спілкуванні, дружбі, повазі, людина відчуватиме занепокоєння, тривогу, постійне нервово напруження.

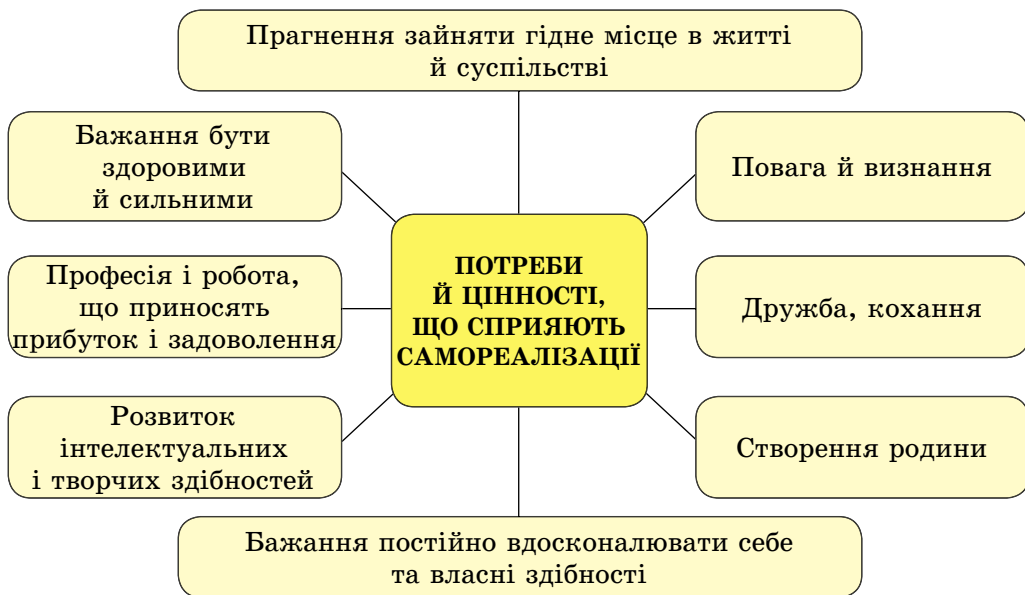
Зрозуміло, що секрет успіху в кожній людині свій. Однак спільним для всіх успішних людей є головне — постійне вдосконалення. Удосконалення своїх знань, умінь, навичок. Зміцнення фізичного здоров'я та вдосконалення тіла. Адже для досягнення цілі людині потрібні сили, наполегливість і гарне самопочуття — тобто міцне здоров'я. Іншими словами, секрет успіху полягає в гармонійному розвитку людини.

Вважають, що люди, які реалізувалися в житті, мають такі основні спільні ознаки:

- ❖ сприймають себе та інших людей такими, які вони є;
- ❖ поведяться природно й гідно;
- ❖ діють відповідально;
- ❖ керують власним життям;
- ❖ віддані, доброзичливі й толерантні;
- ❖ додержуються моральних норм і загальнолюдських цінностей;
- ❖ здатні продукувати нові ідеї, мають розвинене творче мислення;
- ❖ оптимістичні, мають почуття гумору;
- ❖ виявляють мужність і рішучість у складних життєвих ситуаціях.

Отже, щоб самореалізуватися, підлітки мають розвивати не тільки індивідуальні риси та якості характеру, а й додержуватися загальнолюдських цінностей. Загальнолюдські цінності й потреби мотивують людину на тривалу й копітку роботу із самовдосконалення.





Якщо більшість цих потреб задоволено, можна вважати людину зрілою особистістю, яка реалізувалася в житті.

## ➔ Висновок

У підлітковому віці хлопці та дівчата оцінюють власні здібності й можливості, у них формується система цінностей і характер. Це сприяє самореалізації в житті — якнайповнішому розвитку власних здібностей і можливостей. Слід знати складові самореалізації. Уміти ставити цілі, досягати їх і постійно вдосконалюватися. Розвивати не тільки індивідуальні риси та якості характеру, а й додержуватися універсальних, загальнолюдських цінностей.

## ? Завдання

1. Що таке самореалізація?
2. Назвіть складові самореалізації.
3. Пригадайте, яке місце серед потреб займає самореалізація. Чому?
4. Проаналізуйте схему «Потреби й цінності, що сприяють самореалізації» на с. 53. Чи згодні ви з наведеним переліком? Чому? Чи доповнили б ви перелік власними прикладами?
5. Які потреби й цінності, на вашу думку, найважливіші для розвитку підлітка? Чому?
6. Чому самореалізація важлива для людини?
7. Чи згодні ви з тим, що самореалізація триває все життя? Чому? Доведіть на прикладі.
8. Які спільні ознаки мають люди, які реалізувалися в житті? Поясніть чому. Наведіть приклади.
9. Поясніть твердження французького письменника Ромена Роллана: «Життєвий шлях людини означає безперервне подолання не лише зовнішніх перешкод, а й старіючих форм своєї власної свідомості, щоб відродитися на більш високому рівні. Це шлях людини до зрілості».



## Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Чи сприятимуть заняття підлітків самореалізації? Чому? Які життєві навички розвивають підлітки в кожній наведеній ситуації?



1



2



3



4



## Попрацюйте в парі або групі

Пригадайте відомих особистостей, героїв художніх творів, кінофільмів чи мультфільмів (на вибір), які досягли успіху в житті. Обговоріть, що насамперед, на вашу думку, сприяло цьому. Кого з них вважаєте прикладом для себе? Чому? Обґрунтуйте відповідь.



## Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Визначте й запишіть, що впродовж життя ви хотіли б мати, здійснити, чого навчитися, набути, якою людиною стати. Оцініть, що вам справді цікаво, що надихає, з чого радієте. У якій сфері життя ви хотіли б отримати визнання? Чим ви із задоволенням займаєтеся нині? Порівняйте записи зі зробленим раніше малюнком власного колеса життя. Зробіть висновок, у якій сфері життя, на вашу думку, ви можете реалізуватися.

## § 11. САМОПІЗНАННЯ І ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ. ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ

*Дізнається більше про самопізнання, формування особистості та самооцінки*

### ! Пригадайте

Чому підлітковий вік називають перехідним періодом від дитинства до юності? Яка поведінка властива підліткам?

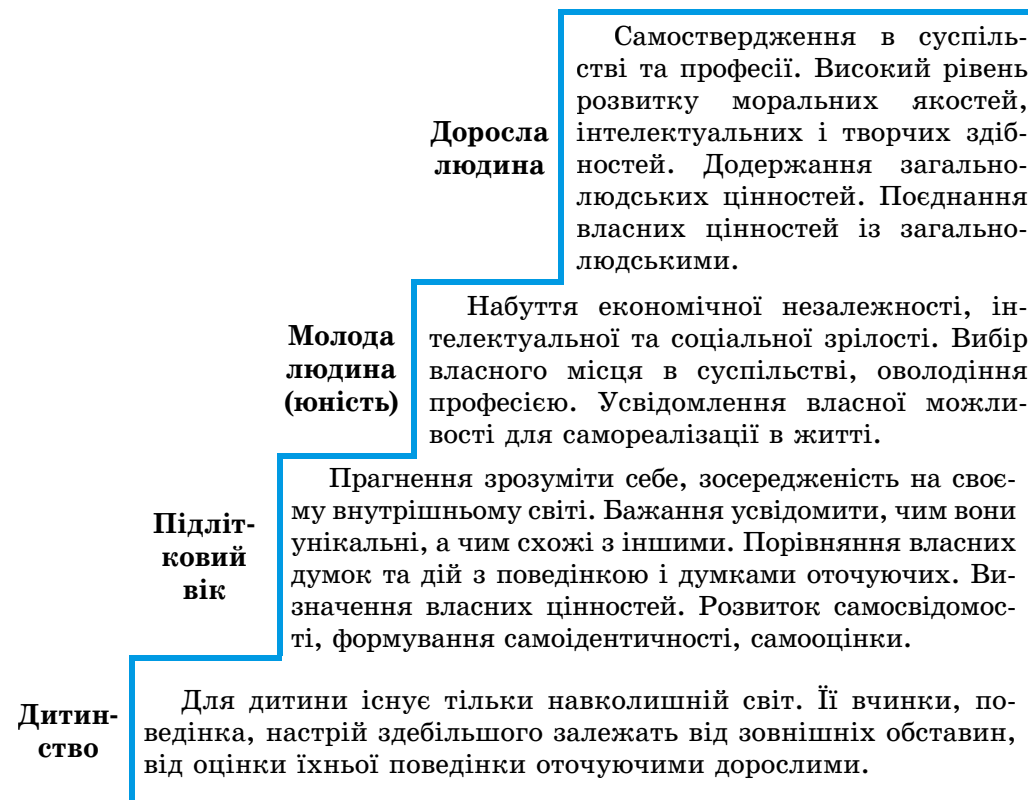
Як оцінюють вашу поведінку оточуючі?

### Самопізнання і формування особистості

Ви вже знаєте, що в підлітковому віці дівчата та хлопці опановують нові знання, набувають нового досвіду, розширюють коло спілкування. У кожного з них формується характер, кожен з них має певні здібності та психологічні властивості. Молодь вибирає власне місце в суспільстві. У молодих людей розвивається самосвідомість. З'являється бажання зрозуміти себе.

Ви пам'ятаєте, що процес самопізнання й формування особистості триває впродовж усього життя людини. Пригадайте за схемою.

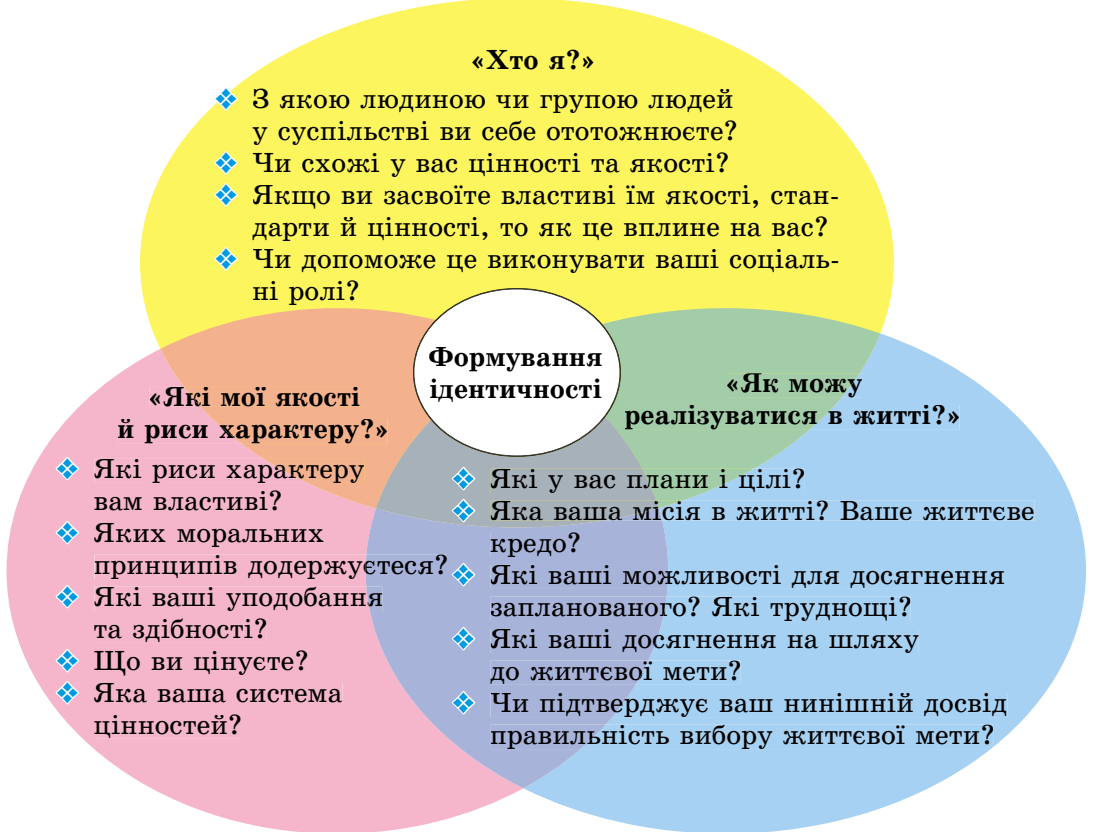
### Етапи процесу самопізнання й формування особистості



Здається, що самопізнання не потребує особливих зусиль. Кого ж знаєш краще, ніж себе? Проте цей процес непростий. Кожна людина насамперед має самоідентифікуватися.

**Ідентифікація** (від лат. *identifico* — ототожнювати) — ототожнення, уподібнення, розпізнавання. Ідентифікація формується у взаємодії з оточуючими. Кожен із вас сприймає нову інформацію, робить висновки, висловлює власні думки. Учиться критично оцінювати себе й оточуючих, розвиває емоції та інтелект. Порівнюючи себе з оточуючими, прояснює та усвідомлює власну ідентифікацію.

У процесі ідентифікації підлітки мають відповісти на запитання про себе:



Ідентифікація себе допомагає хлопцям і дівчатам опанувати різні види діяльності, засвоювати норми поведінки та соціальні цінності, сприяє вибору місця в житті.

На процес ідентифікації підлітків впливає також самооцінка.

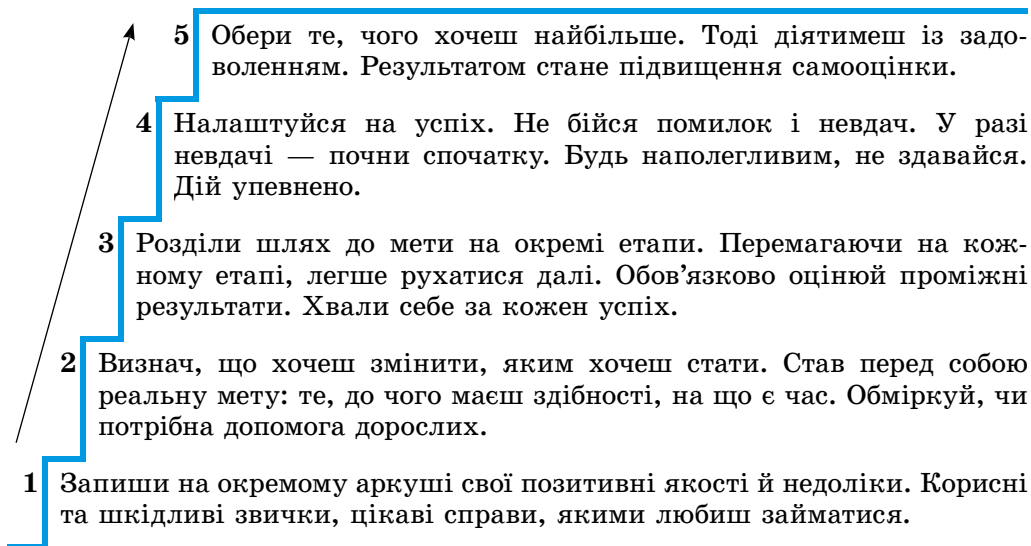
### **Формування самооцінки**

Ви вже знаєте, що самооцінка — це ставлення до себе, оцінювання себе, своїх здібностей, характеру, вчинків і дій, переваг і недоліків. На самооцінку впливає також оцінка ваших дій оточуючими. Отже, самооцінка набувається завдяки власному досвіду, а також залежить від ставлення до вас інших людей.

Самооцінка буває завищеною, заниженою та адекватною. Завищена й занижена самооцінка можуть призвести до розчарувань, погіршення стосунків, перешкодити досягти успіху в житті. Важливо формувати адекватну самооцінку. Тоді ви реально оцінюватимете свої якості та вчинки. Умітимете ставити реальні цілі та досягати їх. Будете впевнені у власних силах, долатимете труднощі, спокійно ставитиметеся до критичних зауважень.

Нагадаємо кроки до формування адекватної самооцінки.

### Кроки до формування адекватної самооцінки



Уміння адекватно оцінювати себе й свої здібності позитивно впливає на процес ідентифікації, сприяє успіху в житті та самореалізації.

### → Висновок

Самопізнання і формування особистості в підлітковому віці пов'язані з процесом ідентифікації. Ідентифікація особистості формується у взаємодії з оточуючими і сприяє вибору місця в житті. Формування адекватної самооцінки позитивно впливає на процес самопізнання та ідентифікації особистості, сприяє самореалізації та успіху в житті.

### ? Завдання

1. Назвіть і схарактеризуйте етапи процесу самопізнання й формування особистості.
2. Проаналізуйте схему «Етапи процесу самопізнання й формування особистості». Чи пов'язані, на вашу думку, наведені в схемі етапи? Чому?
3. Що таке ідентифікація? Що впливає на її формування?
4. Що таке самооцінка? Які чинники впливають на її формування?
5. Проаналізуйте схему «Кроки до формування адекватної самооцінки» на с. 57. Схарактеризуйте кожен крок.
6. Чому підліткам важливо формувати адекватну самооцінку? Поясніть на прикладі. Скористайтеся знаннями, набутими в попередніх класах.



7. Проаналізуйте схему «Формування ідентичності» на с. 56. Чи згодні ви з тим, що для самоідентифікації важливі відповіді саме на такі запитання? Чому так думаєте?
8. Установіть взаємозв'язок між самоідентичністю та самопізнанням і самооцінкою.
9. Поясніть твердження українського філософа і мислителя Григорія Сковороди: «Коли [людина] спершу не розшукає всередині себе, без користі шукати-ме в інших місцях».



### Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Чи сприяють, на вашу думку, заняття і поведінка підлітків самопізнанню та формуванню в них адекватної самооцінки? Чому так думаєте?



1



2



3



4



### Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, чи впливає, на вашу думку, самоідентичність на набуття соціальної зрілості. Обґрунтуйте відповіді.



### Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Пригадайте етапи створення карти пам'яті. Створіть карту пам'яті власної особистості. Скористайтеся матеріалами параграфу та схемою «Формування ідентичності» на с. 56.

## § 12. САМОВИЗНАЧЕННЯ

*Дізнаєтеся, що таке самовизначення; знатимете, які його складові; усвідомите важливість самовизначення в житті*

### ! Пригадайте

Чому важливе самопізнання?

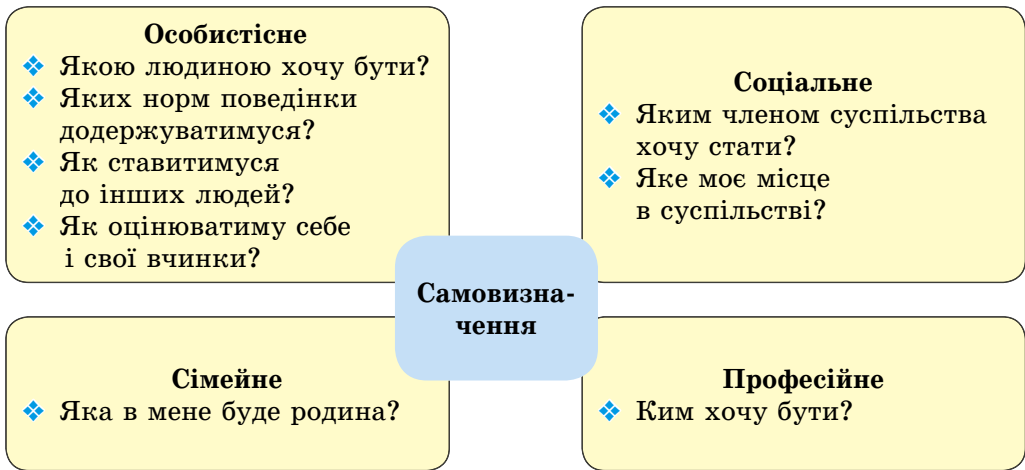
Підлітковий вік — час становлення особистості. Підлітки обмірковують, чи правильно вони поведуться в тій або іншій ситуації, кому й коли варто допомагати, кому довіряти, яку професію обрати. Тобто вони намагаються визначити стратегію свого життя. Це і називають самовизначенням.

**Самовизначення** — це процес вибору і визначення людиною власних цінностей, можливостей, потреб, способів і норм поведінки, а також критеріїв, за якими вона сама оцінює себе і свої досягнення.

Самовизначення — одне з важливих завдань хлопців і дівчат у підлітковому віці.

Можна виокремити такі основні складові самовизначення.

### Складові самовизначення



Усі складові взаємопов'язані та впливають одна на одну. Так, формування власної системи цінностей (особистісне самовизначення) пов'язане з тим, чи будете створювати родину й коли саме, скільки дітей хотіли б мати (сімейне самовизначення), яке місце в суспільстві хотіли б зайняти, яким громадянином зростатимете (соціальне самовизначення), яку професію оберете, щоб досягти обраних цілей (професійне самовизначення).

Вибір професії, своєю чергою, може бути передумовою для особистісного, сімейного та соціального самовизначення. Від того, яку професію обираєте (професійне самовизначення), залежить, які риси та якості характеру для цього варто сформувати (особистісне самовизначення), як вплине створення сім'ї на ваш вибір (сімейне самовизначення), який соціальний статус матимете, досягнувши мети (соціальне самовизначення).

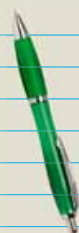
Не кожен може в дитинстві чи юності однозначно обрати майбутню професію, а відтак і життєвий шлях. Іноді професійні плани молоді неконкретні. Буває, юнаки й дівчата знають, скільки вони хочуть отримувати зарплатні, але не готові для цього інтенсивно працювати. Навіть якщо молоді люди реалістично оцінюють власні майбутні життєві досягнення, проте часто вони надміру оптимістичні щодо термінів їх здійснення. Це трапляється, зокрема, тому що підлітки ще недостатньо самостійні, а іноді й не готові заради реалізації своїх життєвих цілей долати повсякденні труднощі.

Буває, хлопці та дівчата уявляють віддалене майбутнє ясніше й виразніше, ніж сьогоднішнє, яке залежить від них самих. Усі юнаки та дівчата мріють про майбутнє і будують плани. Однак варто усвідомлювати: щоб досягти запланованого, слід не лише розмірковувати про майбутнє взагалі, а й планувати життя відповідно до поставленої мети і діяти вже сьогодні.

Отже, самовизначення — це не тільки відповідь на запитання, чого ви хотіли б досягти в майбутньому, а й конкретизація кроків на цьому шляху.

У процесі самовизначення варто зважити на такі поради:

- ❖ ставитися до власного самовизначення відповідально;
- ❖ розуміти себе та свої можливості;
- ❖ адекватно усвідомлювати своє місце та призначення в житті;
- ❖ не зосереджуватися передчасно на чомусь одному;
- ❖ розвивати потрібні для різних соціальних ролей життєві навички;
- ❖ не перекладати відповідальність на інших за те, що відбувається у вашому житті;
- ❖ планувати життя.



Кожній людині важливо знайти своє місце в суспільстві та світі. Це стосується не тільки професії. Самовизначення сприяє подальшому розвитку людини, впевненості у власних силах, формуванню навичок конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій, освоєнню соціальних ролей, самореалізації.

## Висновок

Самовизначення — це процес вибору і визначення людиною власних цінностей, способів і норм поведінки, а також критеріїв, за якими вона сама оцінює себе і свої досягнення. Можна виокремити такі основні складові самовизначення: особистісне, сімейне, соціальне і професійне. Самовизначення сприяє подальшому розвитку людини, її самореалізації.

## ? Завдання

1. Що таке самовизначення?
2. Назвіть складові самовизначення.
3. Доведіть на прикладі взаємозв'язок між складовими самовизначення (на вибір).
4. Чому, на вашу думку, молоді буває нелегко визначити власний життєвий шлях?
5. Як ви розумієте твердження: «Щоб досягти майбутніх віддалених цілей, не варто розмірковувати про майбутнє взагалі, потрібно планувати життя відповідно до поставленої мети вже сьогодні»?
6. Поясніть, чому самовизначення важливе для людини.
7. Чи згодні ви з твердженням українського філософа Івана Бойченка: «Щоб стати особистістю, потрібно знайти себе, зрозуміти себе, виховати й навчити себе, визначити своє місце в житті, показати себе світу, зайняти в ньому своє місце і чинити гідно»? Чому? Відповідь обґрунтуйте.

## ✦ Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Формуванню яких життєвих навичок сприяють заняття підлітків? Чи сприяють заняття підлітків самовизначенню? Чому?



## ▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть поради щодо самовизначення в житті. Що означає для вас кожна порада? Доповніть перелік власними прикладами.

## ◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Проаналізуйте схему «Складові самовизначення» на с. 59. Дайте відповіді на поставлені в ній запитання. Складіть перелік завдань і конкретних дій для власного самовизначення.
2. Пригадайте зроблені вами раніше записи і малюнок власного колеса життя. Проаналізувавши їх, зробіть висновок, чи відповідально поставилися ви до процесу самовизначення. Чому так думаєте?

## § 13. ВИБІР ПРОФЕСІЇ

*Дізнаєтеся більше про професійне самовизначення; знатимете про критерії і мотиви для вибору професії; проаналізуєте, чому важливо вибирати професію відповідно до власного бажання, здібностей і перспектив на ринку праці*

### ! Пригадайте

Чому для людини важливе самовизначення?

Ви пам'ятаєте, що професійне самовизначення — одна зі складових самовизначення людини. Від професії, яку людина обрала, залежить її соціальний статус, матеріальне становище та особистісний розвиток.

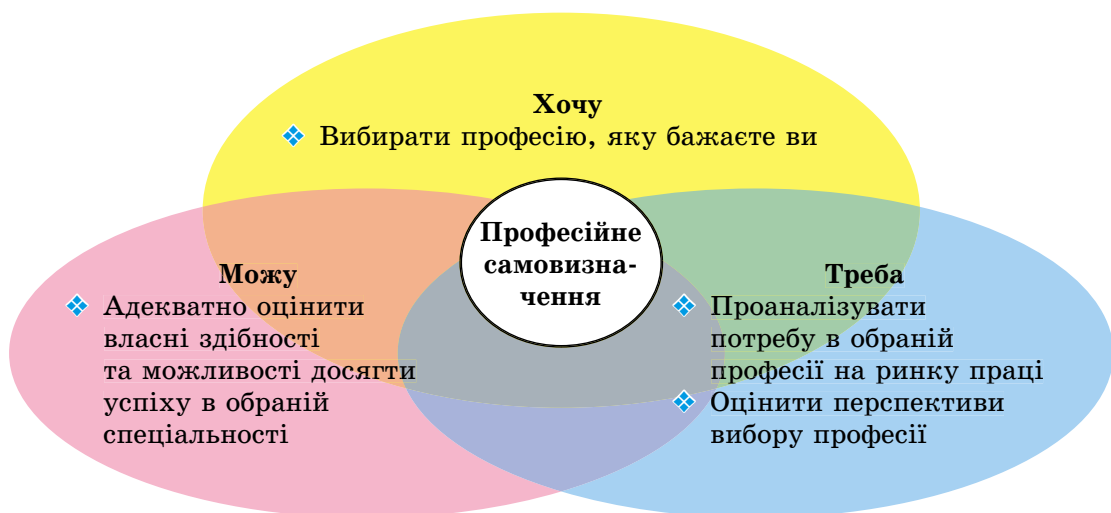
Якщо ви з дитинства мріяли стати лікарем, ученим-фізиком, інженером-конструктором чи вчителем і досі не сумніваєтеся у своєму виборі — у вас немає проблем із професійним самовизначенням. Ви знаєте: для досягнення мети слід сумлінно вчитися, брати участь в олімпіадах, відвідувати гуртки. На що варто звернути увагу — підкажуть учителі та близькі дорослі.

Якщо ви добре уявляєте, що робитимете після закінчення школи, вам пощастило. Знайте, якщо підліток соціально і психологічно зрілий, то він обмірковує, яку професію вибрати.

Однак чимало підлітків не знають, ким хочуть бути. Їм складно вирішити, продовжувати навчання чи йти працювати. Буває, хлопцю чи дівчині байдуже або ж вони повністю покладаються на вибір близьких дорослих. Іноді йдуть навчатися чи влаштовуються на роботу навіть за компанію з друзями. Трапляється, що згодом людина може полюбити цю випадково обрану професію. Проте так стається не завжди. Наприклад, пізніше може виявитися, що виконувати службові обов'язки нудно чи нецікаво.

Як розібратися в собі? Що обрати?

Вважають, що під час вибору професії важливо поєднати певні критерії.





Якщо під час вибору професії гармонійно поєднуються всі три критерії, людина працюватиме із задоволенням і підвищуватиме кваліфікаційний рівень. Таких професіоналів поважають і цінують.

Одним із важливих чинників для вибору професії є мотивація. Так, для когось найважливіший мотив — престиж спеціальності чи високий заробіток, для іншого — традиції родини. Хтось прагне слави і визнання, когось вабить романтика професії, а хтось сподівається зробити наукове відкриття. Однак головне, щоб був інтерес до самої професії, щоб вона стала для кожного улюбленою справою.

У сучасному світі існує багато професій. Унаслідок розвитку технологій і зміни потреб суспільства з'являються нові чи зникають якісь спеціальності. Обираючи майбутню професію, слід врахувати потребу сучасного суспільства й оцінити перспективи обраної спеціальності на ринку праці.

Отже, профорієнтація, тобто свідомий і відповідальний вибір спеціальності, передбачає насамперед пізнання себе, оцінку власних здібностей і можливостей, а також урахування потреби суспільства і виробництва в такій професії.

Можливо, не треба відмовлятися від омріяної професії тільки тому, що, як вам здається, ви не маєте певних здібностей. Пізнавайте себе, самовдосконалюйтеся. Розвивайте здібності, риси та якості характеру. Пам'ятайте, що здібності найкраще розвиваються в діяльності. Звикайте працювати сумлінно, розширюйте свій світогляд. Якщо вас зацікавила якась професія, знайдіть відомості про неї в засобах масової інформації, мережі Інтернет. Розпитайте, якщо є можливість, фахівців. Проаналізуйте інформацію разом із друзями і близькими дорослими. Проте пам'ятайте, що остаточний вибір за вами. Від правильного вибору професії залежить емоційний та душевний стан, місце серед людей, усвідомлення власної системи цінностей.

## Висновок

Професійне самовизначення — одна зі складових самовизначення людини. Під час вибору професії важливо, щоб гармонійно поєднувалися такі критерії: хочу, можу, треба. Головним мотивом для профорієнтації має бути інтерес до самої професії. Якщо цікавить якась професія, слід розвивати відповідні здібності, набувати потрібних життєвих навичок.

## Завдання

1. Які критерії важливі для професійного самовизначення людини?
2. Який мотив найважливіший для вибору професії? Чому?
3. Яка людина, на вашу думку, найбільш вдало обере професію? Чому? Відповідь обґрунтуйте.
  1. Людина не дуже чітко уявляє професію, не усвідомлює обмежень, зумовлених станом здоров'я, фізичних та інтелектуальних здібностей.
  2. Людина поєднує інтерес до професії з об'єктивною оцінкою і практичною перевіркою особистих якостей, готовністю до самовиховання.
  3. Інтерес людини до професії не узгоджено з потребами суспільства.
  4. Під час вибору професії людина керується лише власними бажаннями, не усвідомлюючи суб'єктивних і об'єктивних можливостей та умов їх реалізації.

4. Чому профорієнтація важлива для підлітків?
5. Чи згодні ви з думкою українського філософа й мислителя Григорія Скороди, що основою щастя людини є «сродна», або споріднена, праця? Яку працю так називав філософ? Чому так думаєте? Поясніть на прикладі.
6. Поясніть твердження французького письменника і філософа Вольтера: «Жити — означає працювати. Праця є життя людини».
7. Як ви розумієте твердження видатного італійського вченого, винахідника епохи Відродження Леонардо да Вінчі: «Слава в руках праці»?

## Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Які здібності, на вашу думку, дозволили людям обрати ці професії? Яких життєвих навичок слід набути, щоб оволодіти наведеними професіями? Чому? Відповідь обґрунтуйте.



1



2



3



4



5



6

## Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, які професії могли б обрати ваші однокласники, яких ви добре знаєте. Поцікавтеся, чи збігатимуться ваші думки з мріями однолітків.

## Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Проаналізуйте схему «Професійне самовизначення» на с. 62. На основі наведеного визначте власні професійні схильності. Скористайтеся матеріалами параграфа, уже набутими знаннями, власним досвідом.

## Проект

Проаналізуйте потребу в спеціалістах різних професій на ринку праці. Скористайтеся інформацією засобів масової інформації, сайтів мережі Інтернет. Залучіть до виконання проекту однокласників. Оформіть проект за власним бажанням. Результат презентуйте однокласникам.

# ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

## § 14. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ

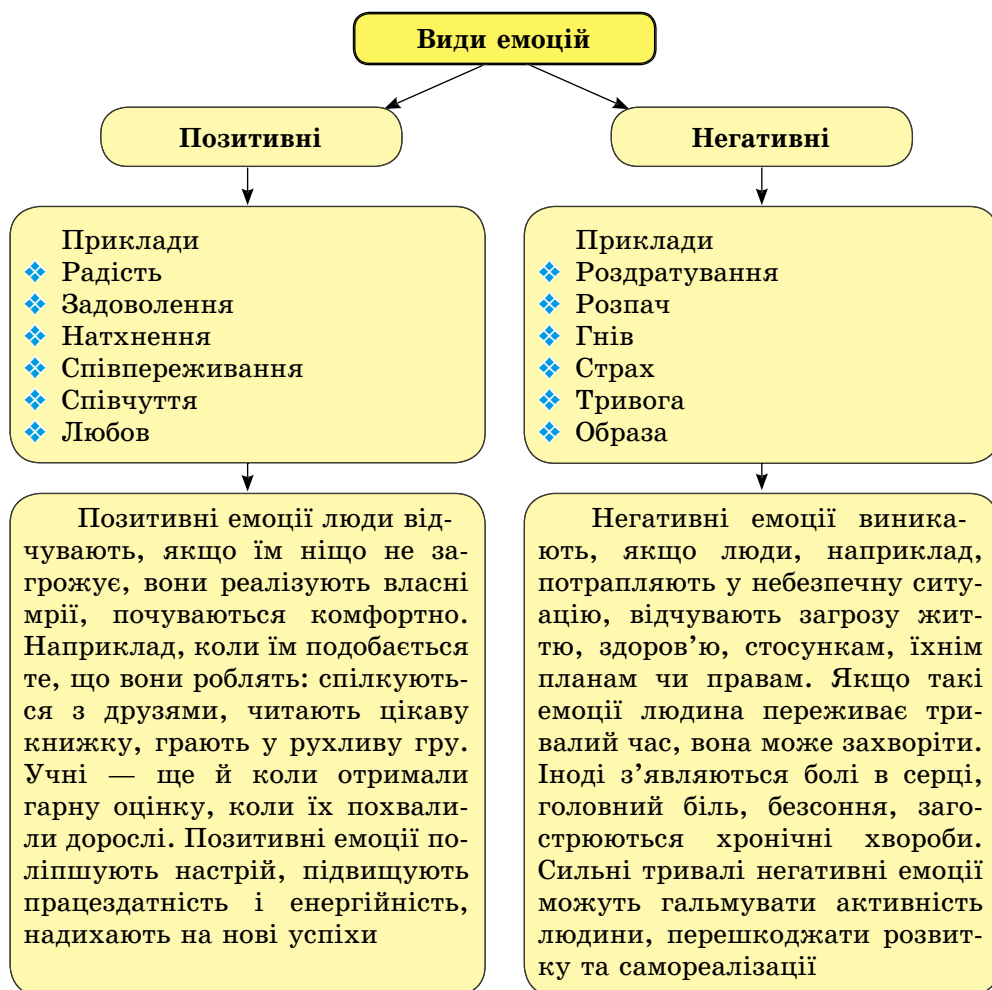
Дізнаєтеся більше про природу та види емоцій; проаналізуєте, як досягти емоційної зрілості; потренуєтеся застосовувати методи самоконтролю

### ! Пригадайте

Назвіть ознаки психологічної рівноваги.

Протягом дня в кожній людині може змінюватися настрій. Залежить це від обставин та емоцій, які людина переживає. В емоціях виявляється ставлення людини до всього, що відбувається в житті. Так, деяким подіям у житті ви радієте, з приводу інших сумуєте, а до якихось ставитеся байдуже.

Емоції бувають позитивні й негативні.



У підлітковому віці хлопці та дівчата бурхливо виявляють емоції. У них може часто змінюватися настрій, вони сперечаються з однолітками й дорослими. Підлітки часто схильні до категоричних оцінок і не визнають права оточуючих на власну думку. Категоричність і максималізм — поширене явище в підлітковому віці і вважається віковою особливістю. Проте коли так поводить себе доросла людина, оточуючі сприймають це, як вияв надмірної впертості та важкого характеру. Підліткам варто навчитися розпізнавати емоції, розуміти їхню природу й керувати ними. Це якраз і називають емоційною саморегуляцією.

Ви вже знаєте, що реакція людей на негативні емоції різна. Одна людина не опирається ситуації й опускає руки, а інша, навпаки, енергійніше береться до справи.

Потрібно навчитися змінювати негативні емоції на позитивні. Для цього слід уміти оцінювати події адекватно, не перебільшувати їх значення, керувати своєю реакцією на події. Людину, яка вміє керувати емоціями, зберігає психологічну рівновагу в будь-яких складних життєвих ситуаціях, вважають емоційно зрілою.



Якщо молода людина емоційно зріла, це може сприяти її працевлаштуванню і досягненню успіху в роботі. Адже нині вважають, що для успішної кар'єри важливий не тільки коефіцієнт інтелектуального розвитку — IQ, а й коефіцієнт емоційного розвитку — EQ. Найуспішнішими в професії вважають людей, які вміло поєднують розум та емоції.

Як навчитися контролювати емоції? У пригоді може стати алгоритм прийняття зважених рішень.

<b>ЗУПИНИТИСЯ</b>	Непомітно для співрозмовника мовчки повільно полічити до десяти. Дихати глибоко, спокійно. Продовжувати слухати співрозмовника. Опанувати себе, приборкати емоції. Якомога спокійніше відповісти співрозмовнику
-------------------	---



<b>ПОДУМАТИ, ОБМІРКУВАТИ</b>	Спробувати подивитися на ситуацію очима сторонньої людини. Можливо, з гумором. Це дасть можливість розглянути події з іншої точки зору. Поміркувати, чи була можливість уникнути конфлікту. Може, власна поведінка та емоції завадили правильно зрозуміти співрозмовника? Можливо, не слід було гніватися?
----------------------------------	--



<b>ПРИЙНЯТИ РІШЕННЯ</b>	Не зосереджуватися на негативних емоціях, образах. Не давати протилежній стороні негативних оцінок. Заспокоїтися. Намагатися владнати ситуацію в інший спосіб, чітко формулювати власні думки. Переконатися, що емоції не заважатимуть подальшому розвитку подій
-----------------------------	--



<b>ДІЯТИ</b>	Підкреслити важливість позитивного діалогу. Не затягувати розмову. Дати зрозуміти, що конфлікт вичерпано й не варто повертатися до нього. Зберігати спокій та впевненість
--------------	---

Самоконтроль, впевненість у собі, вміння слухати й говорити допоможуть успішно розв'язувати будь-які щоденні суперечки.

Трапляється, що емоції захоплюють вас зненацька і ви ніяк не можете заспокоїтися. Наприклад, сердитесь, коли вас штовхнули в транспорті. Або хвилюєтеся перед іспитом. Або вам важко зосередитися на уроці, бо образила однокласниця.

Приборкати гнів, заспокоїтися та зосередитися допоможуть методи або навички самоконтролю.

1. Насамперед потрібно опанувати себе. Ви можете скористатися такими вправами:

- ❖ зробіть 3–4 глибоких вдихи поспіль; глибоко вдихніть через ніс, затримайте повітря на кілька секунд і повільно видихніть його через рот;
- ❖ полічіть до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8 ...);
- ❖ видихаючи, із зусиллям непомітно стисніть, а вдихаючи — розслабте кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити;



❖ випийте води маленькими ковтками.

2. Використовуйте навички самопереконання. Наприклад, повторіть кілька разів: «Я знаю, як опанувати себе», «Я можу із цим упоратися», «Я знаю, як діяти».

3. Спробуйте подивитися на ситуацію очима сторонньої людини. Поміркуйте, чи варто було гніватися. Зрозумійте, що власні емоції можуть зашкодити вам.

Кожна людина може стати емоційно зрілою та психологічно врівноваженою. Важливо оцінити свій емоційний стан, визначити, що саме потрібно змінити та рухатися до мети.

Коли додержуватиметеся правил здорового способу життя та оволодієте методами самоконтролю, навчитесь зберігати спокій у складних ситуаціях. Розсудливе ставлення до ситуації, вміння керувати емоціями допомагають досягти успіху.

## ➔ Висновок

В емоціях виявляється ставлення людини до всього, що відбувається в житті. Емоції бувають позитивні й негативні. Слід розуміти природу емоцій, уміти їх розпізнавати і вчитися емоційній саморегуляції. Людину, яка вміє керувати емоціями в будь-яких життєвих ситуаціях, вважають емоційно зрілою. Щоб стати емоційно зрілою та психологічно врівноваженою людиною, слід оволодіти методами самоконтролю.

## ? Завдання

1. Назвіть види емоцій.
2. Розгляньте фотоілюстрації. Назвіть емоції, які виявляють діти, зображені на них. Які з емоцій позитивні, а які — негативні?



3. Як впливають на здоров'я позитивні емоції?
4. Як можуть вплинути на здоров'я негативні емоції?
5. Яку людину вважають емоційно зрілою?
6. За алгоритмом прийняття зважених рішень розкажіть, як навчитися контролювати емоції.
7. Чи потрібно підліткам, на вашу думку, приділяти увагу емоційній саморегуляції? Чому?
8. Поясніть на прикладі значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху.
9. Як ви розумієте твердження українського педагога і письменника Василя Сухомлинського: «Добрі почуття, емоційна культура — це серцевина людяності»?

### Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Назвіть емоції, які виявляють люди, зображені на них. У яких ситуаціях слід застосувати методи самоконтролю?



1



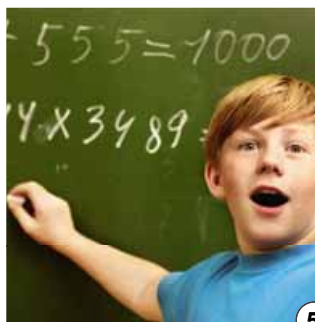
2



3



4



5



6

### Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть запропоновані в параграфі методи самоконтролю. Які з них ви вважаєте найбільш дієвими? Запропонуйте свої.

### Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Ви — врівноважена людина? Відповідь обґрунтуйте. Щоб перевірити себе, виконайте тест (додаток 3).
2. Складіть план, як діятимете, щоб досягти емоційної зрілості. Скористайтеся матеріалом параграфа, знаннями, набутими в попередніх класах, інформацією засобів масової інформації, мережі Інтернет.

## УМІННЯ ВЧИТИСЯ

### § 15. УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ. АКТИВНЕ І ПАСИВНЕ НАВЧАННЯ

Дізнаєтеся більше про умови ефективного навчання; ознаки активного і пасивного навчання; проаналізуєте, активно чи пасивно навчаєтеся ви

#### ! Пригадайте

Чому важливо додержуватися розпорядку дня?

З матеріалів попередніх класів ви вже знаєте, чому важливо вміти вчитися впродовж усього життя. У сучасному світі важливим стає не тільки вміння набувати знань, а й уміння застосовувати їх у житті. Це зумовлює набуття навичок опрацьовувати великий обсяг інформації, критично мислити, навчатися ефективно.

#### Умови ефективного навчання



Щоб навчання було успішним, слід володіти прийомами, що допомагають засвоювати інформацію, тобто вчитися активно.

## Види навчання

<b>Підлітки навчаються активно, якщо:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ прагнуть зрозуміти матеріал</li><li>❖ намагаються пов'язати новий матеріал із відомим</li><li>❖ слухають пояснення вчителя уважно, зосереджено, не соромляться запитати про те, що не зрозуміли</li><li>❖ систематизують і обговорюють з друзями нову інформацію, складають власні запитання до тексту, тези, таблиці, карти пам'яті, виконують творчі завдання і проекти</li><li>❖ планують час самостійно, знають послідовність виконання завдань</li><li>❖ оцінюють самостійно, що вдалося і що не вдалося, аналізують ефективність власного навчання, прагнуть поліпшити результат</li><li>❖ не залишають запитань без відповідей, шукають додаткову інформацію</li><li>❖ зацікавлені у вивченні матеріалу</li><li>❖ застосовують знання на практиці</li></ul>
---	--

<b>Підлітки навчаються пасивно, якщо:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ механічно заучують матеріал («зазубрюють»)</li><li>❖ сприймають кожен інформацію як нову, не пов'язуючи з попередніми знаннями</li><li>❖ не уважно слухають пояснення вчителя</li><li>❖ не вміють систематизувати інформацію, не застосовують прийоми ефективного запам'ятовування</li><li>❖ очікують пояснень і нагадувань учителя, що і як робити, — безініціативні</li><li>❖ не аналізують власних успіхів і невдач, не прагнуть поліпшити результат</li><li>❖ учать тільки обов'язковий матеріал, не цікавляться додатковою інформацією</li><li>❖ вважають, що вчитися нудно</li><li>❖ не намагаються використати знання в житті</li></ul>
---	--

Мотиви до активного навчання можуть бути різні. Наприклад, підліток прагне здобути нові знання чи підвищити самооцінку; намагається бути схожим на людину, яку наслідує; отримує задоволення від процесу навчання; розуміє важливість навчання для майбутньої професії тощо. Можна ще й перетворити вивчення нового матеріалу на цікаву гру. Долучити до такої гри однодумців-однокласників, адже, обговорюючи матеріал у команді, легше зосередитися і запам'ятати вивчене. Так, вивчаючи географію чи біологію, можна уявити себе, наприклад, мандрівниками чи вченими, які розвідують недоступні раніше куточки планети і вивчають тварин і рослини.

Навчайтеся активно й незабаром переконаєтеся, що швидше запам'ятовуєте нові теми, встигаєте зробити більше, не втомлюєтеся — навчаєтеся залюбки.

## АКТИВНЕ НАВЧАННЯ СПРИЯЄ:

- ❖ кращому засвоєнню знань;
- ❖ розвитку пам'яті та уваги;
- ❖ розвитку логічного і творчого мислення;
- ❖ формуванню критичного мислення;
- ❖ розвитку кмітливості;
- ❖ формуванню вміння дискутувати і відстоювати власну думку;
- ❖ самопізнанню та самооцінюванню;
- ❖ самостійності та відповідальності

Оволодівши навичками активного навчання, ви успішно застосовуватимете в житті набуті знання.

### Висновок

Щоб досягти успіху в житті, потрібно вчитися впродовж усього життя. Щоб навчання було успішним, слід володіти прийомами, які допоможуть краще засвоїти інформацію, вчитися ефективно й активно. Навички активного навчання сприятимуть успішному застосуванню в житті здобутих знань.

### Завдання

1. Які умови сприяють ефективному навчанню?
2. Проаналізуйте схему «Умови ефективного навчання» на с. 70. Як ви вважаєте, чи пов'язані між собою наведені в схемі умови? Чому? Доведіть на прикладі.
3. Доповніть перелік. Чому саме ці умови вибрали?
4. Проаналізуйте схему «Види навчання» на с. 71. Назвіть ознаки активного й пасивного навчання.
5. Чи вважаєте ви, що активне навчання має переваги перед пасивним? Чому? Відповідь обґрунтуйте.
6. Чи важливо, на вашу думку, мотивувати на активне навчання? Поясніть чому.
7. Що мотивує на навчання вас?
8. Наведіть приклади з досвіду власного чи знайомих, як ефективне навчання вплинуло на успіхи в житті.
9. Чи згодні ви з твердженням, що активне навчання сприяє самостійності та відповідальності? Чому? Доведіть власну думку.

### Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, чи згодні ви, що те, як ми навчаємося, не менш важливе, ніж те, чого ми навчаємося. Відповіді аргументуйте.

### Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Проаналізуйте, чи застосовуєте ви під час вивчення нового матеріалу прийоми активного навчання. Які? Чому? Які вам застосовувати легко й цікаво, а які для вас складні? Як діятимете, щоб удосконалити навички активного навчання? Складіть план удосконалення навичок. Оформіть його за власним бажанням. Презентуйте однокласникам.



## § 16. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ І НАВЧАННЯ

*Дізнаєтеся більше про процес сприйняття та засвоєння інформації; зможете ознаки різних стилів навчання; навчитеся визначати власний стиль навчання*

### ! Пригадайте

Назвіть методи ефективного запам'ятовування.

Людина отримує інформацію про навколишній світ за допомогою органів чуття:

за допомогою зору

візуальне сприйняття



за допомогою слуху

аудіальне сприйняття



за допомогою дотиків,  
відчуттів, рухів, діяльності

кінестетичне сприйняття



Ці канали сприйняття важливі для навчання. Саме від них залежить, як людина легше опановує новий матеріал, тобто вчиться.

На основі типів сприйняття інформації виокремлюють основні стилі навчання: візуальний, аудіальний, кінестетичний.

Взаємозв'язок типів і ознак сприйняття нової інформації та стилів навчання подано в таблиці.

### Типи й ознаки сприйняття інформації, стилі навчання

Ознаки сприйняття інформації	Тип сприйняття інформації	Стиль навчання
<p>Гарна зорова пам'ять. Насамперед людина сприймає яскравість образу, форму, розмір і колір, симетрію, фактуру тощо. Сприймає, засвоює і запам'ятовує нову інформацію краще, якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ читає, спостерігає, розглядає</li> <li>❖ нову інформацію записано</li> <li>❖ інформацію подано у вигляді діаграм, графіків, таблиць, малюнків, відеозапису чи фільму</li> <li>❖ читає новий матеріал у підручнику</li> <li>❖ опрацьовуючи новий матеріал самостійно, складає короткі записи, схеми чи карти пам'яті, креслить, малює, заштриховує.</li> </ul> <p>Часто вживає слова, пов'язані із зором, наприклад: дивитися, спостерігати, ясно, картина, уважний погляд, прозорий натяк, яскравий опис, блискучий, як бачите, стримані жести тощо</p>	Візуальний	Візуальний
<p>Гарна слухова пам'ять. Людина насамперед сприймає звуки, їхній тон, тембр, темп, гучність, ритм. Схильна до усного викладу матеріалу, слухає уважно, запам'ятовує майже дослівно. Висловлюється чітко й зрозуміло. Сприймає, засвоює і запам'ятовує нову інформацію краще, якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ слухає пояснення чи розповідь</li> <li>❖ промовляє вголос нові поняття</li> <li>❖ обговорює нову інформацію, дискутує, ставить уточнювальні запитання</li> <li>❖ використовує аудіоспілкування, аудіодоповіді, аудіолекції</li> <li>❖ виконує вправи у групах.</li> </ul> <p>Часто вживає слова, пов'язані зі слуховим сприйняттям, наприклад: відповідати, пояснювати, шум, глухий голос, холодний тон, розмова, чути, мовчазний, послухайте, обговорювати, тиша, голосно, мелодійно тощо</p>	Аудіальний	Аудіальний

<p>Гарна тактильна, діяльнісна, «рухова» пам'ять. Людина більше орієнтується на власні відчуття і переживання, ніж на слух і зір. Насамперед на: дотики, тиск, тривалість дії, інтенсивність уваги, м'язову пам'ять. Добре розрізняє запахи й смаки. Сприймає і запам'ятовує нову інформацію краще, якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ може доторкнутися до предмета, про який ідеться</li> <li>❖ пов'язує нову інформацію з власними відчуттями чи досвідом</li> <li>❖ рухається під час вивчення нового</li> <li>❖ бере участь у практичних заняттях і лабораторних роботах, у ролевих іграх.</li> </ul> <p>Часто вживає слова, що описують відчуття чи рух, наприклад: безпечний, вражаючий, схопити, нерухомий, м'який, теплий, дотик, пружний, гострий нюх, швидка реакція, рухатися, діяти тощо</p>	Кінестетичний	Кінестетичний
---	---------------	---------------

Зазвичай людина користується всіма органами чуття, але один або два для неї основні, більш важливі. Від того, який канал сприйняття головний, залежить засвоєння багатьох важливих навичок. Наприклад, читання чи письмо. У людей із різним типом сприйняття суттєво відрізняються особливості розумової праці, зокрема особливості запам'ятовування, рівень уваги тощо. Так, візуалу звуки й шум майже не заважатимуть. Аудіал легко відволікається на звуки, йому краще працювати в тиші. Кінестетикам важко сконцентруватися, їхню увагу може відвернути будь-що. Візуал пам'ятає те, що бачив, запам'ятовує зорові образи. Аудіал — те, що обговорював, запам'ятовує, слухаючи. Кінестетик пам'ятає загальне враження, аналізує, які емоції викликає нова інформація, краще запам'ятовує через власні дії. Наприклад, один раз розв'язавши задачу з допомогою вчителя чи однокласника, кінестетик надалі легко розв'язуватиме такі задачі самостійно.

Щоб учитися було легше, вибираючи стиль навчання, урахуйте ваш тип сприйняття інформації.

Усі стилі мають певні переваги й недоліки, а тому немає кращого чи гіршого стилю навчання. Вважають, що для найкращого сприйняття й засвоєння нової інформації варто розвивати й застосовувати різні стилі. Зважте на таке. Те, що почуєте, ви із часом забудете. Те, що ви почуєте і побачите, — запам'ятаєте. Те, що почуєте, побачите і про що запитаете, сприятиме набуттю знань, умінь і навичок. Усе, чого ви навчите інших, ви опануєте. Те, що ви знаєте, опануєте та вмієте робити, — застосовуватимете в житті.

## Висновок

Людина отримує інформацію про навколишній світ за допомогою органів чуття. Від того, який канал сприйняття головний, визначають і основний стиль навчання: візуальний, аудіальний, кінестетичний. Щоб навчання було успішним, потрібно сформувати власний стиль навчання. Щоб краще сприймати й засвоювати нову інформацію, варто розвивати й застосовувати різні стилі.

## Завдання

1. Як людина отримує інформацію про навколишнє середовище?
2. Проаналізуйте схему «Типи й ознаки сприйняття інформації, стилі навчання» на с. 74. Назвіть типи сприйняття інформації.
3. Схарактеризуйте візуальний тип сприйняття інформації.
4. Які ознаки аудіального типу сприйняття інформації?
5. Як краще сприймає інформацію людина, яка має кінестетичний тип сприйняття інформації?
6. Які стилі навчання виокремлюють?
7. Як і чому, на вашу думку, стилі навчання пов'язані з типом сприйняття інформації?
8. Чи згодні ви, що для найкращого сприйняття та засвоєння нової інформації варто розвивати й застосовувати різні стилі? Чому? Доведіть на прикладі.

## Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, який тип сприйняття в людини, яка часто вживає слова і словосполучення:

- ❖ уявляти, ясний, побачити мигцем, демонструвати, світанок, помічати, випромінювати, добре помітний, тьмяно, ясна думка, переглядати, барвистий, гарна, як картинка тощо;
- ❖ дзвінкий, детальна розповідь, зітхати, аплодисменти, манера мовлення, запитувати, голосно, дискусія, тихо, пояснення, обговорювати, наголошувати, пропозиція, співає, мов соловейко тощо;
- ❖ бігти, змінити на краще, сором'язливий, боротися, гостра суперечка, тиск, драгувати, комфортно, спритна людина, ласкавий, настрої, чистий, відчувати, зберігати спокій тощо.

## Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Визначте, який тип сприйняття інформації основний для вас. Для цього уявіть, наприклад, ліс чи море.  
У якій послідовності ви це уявили? Побачили картинку, почули шелест листя чи плюскіт хвиль, відчули, як листя чи хвилі торкаються шкіри?  
У якій послідовності ви це уявили, у такій послідовності ви й сприймаєте інформацію про навколишній світ.
2. Визначте власний стиль навчання.
  - ❖ Проаналізуйте, чи сприяє він кращому засвоєнню матеріалу.
  - ❖ Що варто вдосконалити? Як діяти?
  - ❖ Висновки презентуйте однокласникам.

## § 17. СПОСОБИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ І ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТІВ І ДЕРЖАВНОЇ ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ. ПЛАНУВАННЯ ЧАСУ

*Дізнається більше про способи ефективного навчання; як ефективно готуватися до іспитів і Державної підсумкової атестації; чому важливо планувати час*

### ! Пригадайте

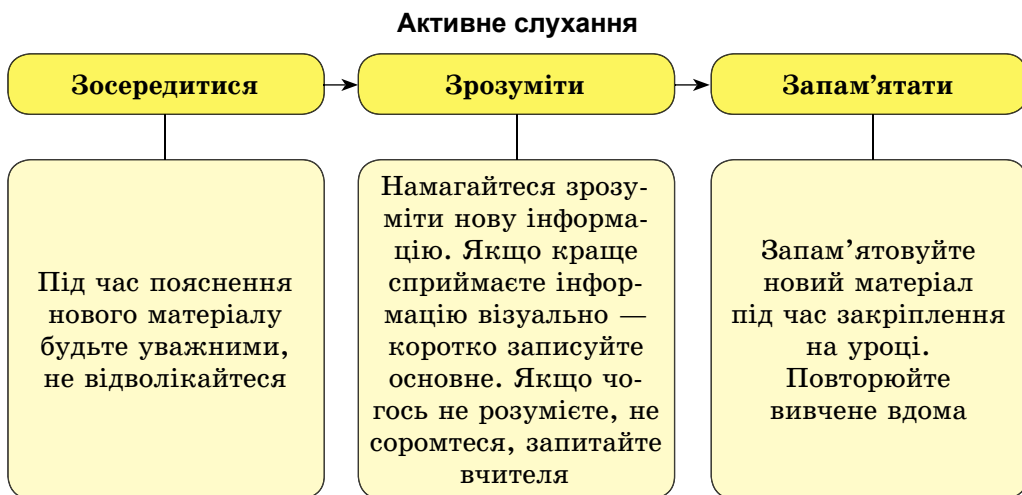
Назвіть складові вміння вчитися.  
У чому переваги активного навчання?

Як учитися краще? Як ефективніше використовувати власні здібності? Як одержувати якомога більше знань? Як навчитися отримувати від навчання задоволення? Кожному це цікаво. Кожен хоче вчитися залюбки.

Щоб досягти успіху, варто не лише розвивати інтелектуальні здібності, а й навчитися застосовувати різні способи ефективного навчання.

### Способи ефективного навчання

Учням доводиться багато слухати на уроках. Незалежно від вашого особистого типу сприйняття інформації, розвивайте навички активного слухання. Процес слухання складається з трьох етапів:



Оволодівши навичками активного слухання, ви успішно застосовуватимете в житті набуті знання.

Потрібно навчитися читати ефективно. Чим відрізняється читання від ефективного читання? Можна прочитати багато сторінок, а на другий день усе забути. А можна прочитати менше, але проаналізувати текст і запам'ятати важливі думки та ідеї.



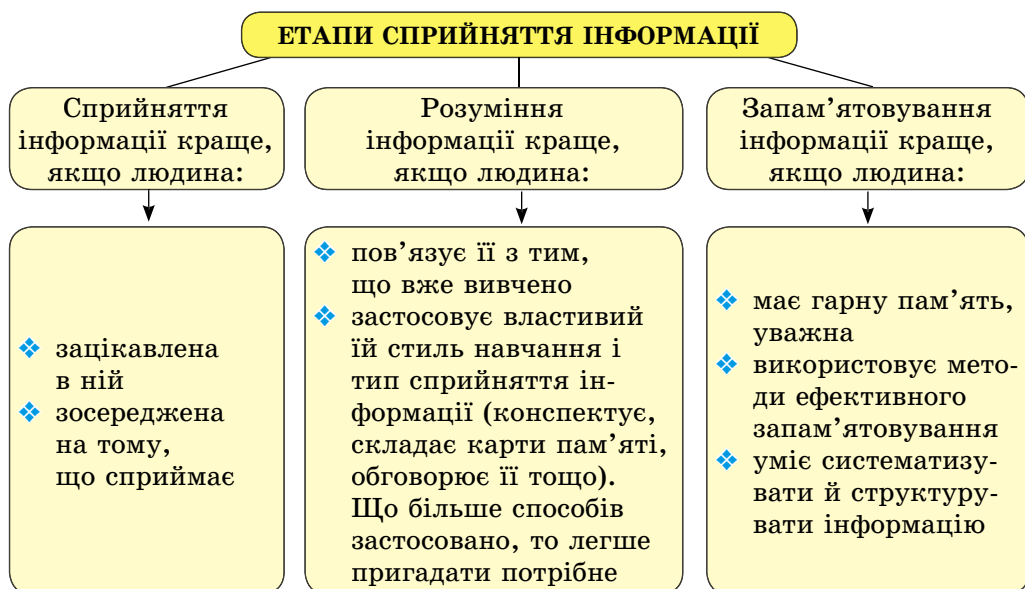
## Ефективне читання

Наприклад, щоб ефективно прочитати параграф у підручнику, потрібно:



Використовуючи ці поради, швидше зрозумієте прочитане, легше його запам'ятовуватимете, ефективніше опановуватимете новий матеріал.

Процес засвоєння інформації проходить низку етапів, зокрема: сприйняття, розуміння, запам'ятовування.



Усе, що знаєте і вмієте, — це результат властивості мозку людини запам'ятовувати й зберігати інформацію. Пам'ять зберігає наші знання, без яких неможливо добре вчитися, досягти успіху в житті. Розвиток пам'яті важливий для ефективного навчання. Існує чимало вправ для поліпшення пам'яті. Однак не забувайте про старий надійний спосіб: учіть напам'ять вірші. Відгадуйте також загадки, розгадуйте ребуси і кросворди. У вас поліпшиться пам'ять, збагатиться словниковий запас.

Неможливо вчитися добре, якщо не можете зосередитися на тому, що вивчаєте. Якщо людина неуважна й непосидюча, вона погано засвоює новий матеріал. Цих рис характеру потрібно позбутися. Розвивайте увагу. Займайтеся тим, що потребує зосередженості, наприклад складайте пазли чи мозаїку. Тренуйте спостережливість, порівнюйте, аналізуйте. Гуляючи вулицями, запам'ятовуйте прикмети, що допоможуть вам зорієнтуватися на зворотному шляху. Після перегляду кінофільму — спробуйте пригадати імена героїв, їхній одяг. Грайтеся з друзями в різноманітні ігри, що поліпшують увагу, наприклад в «морський бій», «ерудит». Для розвитку пам'яті та уваги корисно шукати відмінності на схожих малюнках. У таких випадках мозок концентрується на деталях і зникає до активної роботи в нестандартних ситуаціях.

Не менш важливий розвиток логічного та творчого мислення. Здатність мислити послідовно, самостійно, вільно допомагає оцінити можливі варіанти розвитку подій та їхні наслідки, знайти нові ідеї та нестандартні рішення під час розв'язування складних ситуацій. Ті, хто вміють мислити логічно, аналізувати власні дії, нестандартно розв'язувати стандартні проблеми, впораються з будь-яким завданням, знайдуть вихід із будь-якої ситуації.

У 8 класі ви вже навчилися складати карти пам'яті. Ознайомтеся ще з одним методом, що сприятиме активному та успішному навчанням.

Метод називається «Записи: фіксування і створення (ЗФС)» і поєднує два процеси.

1. Фіксування — запис ключових моментів оповідання, параграфа, книжки.
2. Створення — запис ваших думок і вражень, що виникають під час сприйняття матеріалу.

Особливість цього методу в тому, що він дає можливість записувати власні думки і висновки одночасно з ключовими фрагментами матеріалу, який ви слухаєте або читаєте.

Етапи складання таких записів:

- ❖ Розділити аркуш паперу вертикальною лінією, відступивши приблизно на третину від правого краю аркуша.
- ❖ Ліва колонка — для фіксування того, що слухаєте чи читаєте: ключових моментів, термінів, понять, формул, тез, малюнків.

❖ Права колонка — для створення власних записів: думок, відчуттів, вражень, взаємозв'язків, символів, усього, що спаде на думку, хоч би яким дивним, на перший погляд, воно здавалося. Такі дрібниці чи навіть нісенітниця зазвичай досить емоційні. Отож можуть бути чудовим ключем-асоціацією, коли треба щось пригадати. Такі записи можна доповнювати власною графікою, малюнками, позначками-символами тощо. Варто розробити власну систему таких позначок, щоб одні й ті самі поняття в різних текстах чи поясненнях, емоції, образи, враження, які виникають у вас, позначати однаково.

Спробуйте створити такий незвичний конспект і ви переконаєтеся, що запам'ятали більше, а сприйняття інформації стало цікавішим і активнішим.

## Планування часу

Ефективність навчання значною мірою залежить від планування часу. Якщо вчитися абияк і вряди-годи, на успіхи в навчанні марно сподіватися. Потрібно працювати систематично. Важливо вміти правильно розраховувати свій час. Зокрема, планувати, скільки часу потрібно для виконання домашніх завдань, допомоги вдома, а скільки — на рухливі ігри у дворі чи на заняття фізичною культурою. Зауважте, що різні заняття найкраще чергувати. Починати завжди слід із найважчої справи. Адже саме на неї витрачається найбільше фізичних сил та емоцій. Починаючи з найважчої справи, можете підвищити ефективність занять. Важливо не відволікатися. Вимкніть комп'ютер і телевізор, коли виконуєте домашні завдання. Попросіть близьких, щоб вас не турбували. Поступово ви звикнете до певної послідовності дій і встигатимете все. А якщо чергуватимете навчання і відпочинок, не втомлюватиметеся. Наприкінці дня потрібно підбивати підсумки роботи. З'ясувати, чому не виконали заплановане.

Ваш час — у ваших руках. Навчившись планувати час, ви завжди ефективно навчатиметеся.

## Як готуватися до іспитів і Державної підсумкової атестації ефективно




Усі набуті знання, способи ефективного навчання, навички планування часу стануть у пригоді під час підготовки до іспитів і Державної підсумкової атестації (ДПА). Пригадайте поради щодо успішної підготовки, які вивчили у 8 класі.

### Поради щодо успішної підготовки

**Протягом навчального року**



- ❖ Учитися систематично, розвивати пам'ять і увагу
- ❖ Додержуватися розпорядку дня і раціонального харчування
- ❖ Розвивати навички, які допомагають активно навчатися

<p><b>За кілька тижнів до іспитів чи ДПА</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Скласти план підготовки</li> <li>❖ Розподілити навантаження рівномірно</li> <li>❖ Повторити теоретичний матеріал підручника, звернути особливу увагу на матеріал, який вважаєте складним для себе</li> <li>❖ Виконувати тренувальні вправи, практичні роботи, розв'язувати приклади та ситуаційні завдання</li> <li>❖ Робити записи для повторення основного матеріалу, складати й доповнювати карти пам'яті</li> <li>❖ Користуватися не лише підручником, добирати інформацію з інших джерел</li> <li>❖ Не марнувати час за комп'ютерними іграми чи перед телевізором</li> <li>❖ Чергувати навчання і відпочинок, щоб відновити працездатність</li> </ul>
<p><b>Напередодні іспиту чи ДПА</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Повторити найважливіший матеріал увечері перед сном або вранці</li> <li>❖ Не засиджуватися допізна</li> <li>❖ Гарно відпочити, виспатися</li> <li>❖ Налаштуватися на позитивний результат</li> </ul>
<p><b>У день іспиту чи ДПА</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Поснідати</li> <li>❖ Взяти із собою цукерку чи шоколадку</li> <li>❖ Не повторювати матеріал до останньої хвилини</li> <li>❖ Не спілкуватися з тими, хто нервує</li> <li>❖ Бути впевненими у власних силах</li> </ul>

Не забувати, що іспити, це не тільки випробування, а й можливість проявити себе, шанс підвищити власні оцінки, тренування пам'яті, мислення, волі, винахідливості, набуття життєвого досвіду. Не хвилюватися через результат. Якщо впоралися — добре. Якщо вийшло не так, як планували, не засмучуватися. Проаналізувати помилки, зробити висновки. Урахувати набутий досвід наступного разу.

## **Висновок**

Щоб учитися ефективно, потрібно розвивати інтелектуальні здібності, логічне та творче мислення, набутти навичок активного слухання й ефек-

тивного читання. Не менш важливо вміти планувати час. Навички і способи ефективного навчання, планування часу стануть у пригоді особливо під час підготовки до іспитів і Державної підсумкової атестації. Якщо навчитеся планувати час, ви зможете ефективно навчатися не тільки сьогодні, а й у майбутньому.

## ? Завдання

1. Проаналізуйте схему «Активне слухання» на с. 77. Назвіть і схарактеризуйте етапи активного слухання.
2. Що таке ефективне читання?
3. Проаналізуйте схему «Ефективне читання» на с. 78. Назвіть і схарактеризуйте етапи ефективного читання.
4. Які етапи засвоєння інформації?
5. Чому важливо розвивати пам'ять і увагу? Які прийоми використовуєте ви для тренування пам'яті та уваги?
6. Поясніть, чому важливо планувати час. Доведіть на прикладі.
7. Чи використовуєте ви під час навчання активне слухання та ефективне читання? Чому?
8. Чим відрізняється створення конспекту методом ЗФС від звичайного конспектування?
9. Розкажіть, як готуватися до іспитів і Державної підсумкової атестації.
10. Чи плануєте ви час, готуючись до іспитів? Чому?
11. Як ви розумієте твердження української письменниці та поетеси Ліни Костенко: «Час працює на тих, хто працює на нього»?

## Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. У якій ситуації сприймання та засвоєння інформації будуть, на вашу думку, ефективніші? Чому? Що ви порадили б підліткам у кожній наведеній ситуації?





## ▲ **Попрацюйте в парі або групі**

1. Вважають, що людина часто втомлюється не від роботи, а від того, що не завжди вміє правильно організувати її. Обговоріть з однокласниками це твердження. Чи згодні ви з ним? Чому? Обґрунтуйте відповідь.
2. Відомо, що коли людина хвилюється, вона може забути те, що пам'ятала, або, навпаки, пригадати забуте. Обговоріть, чим, на вашу думку, це можна пояснити.
3. Виконайте вправу для розвитку пам'яті.  
Хтось називає одне слово. Учасники гри по черзі повторюють перше і додають по слову. Наприклад, 1-й — «місто», 2-й — «місто, багатоповерхівка», 3-й — «місто, багатоповерхівка, бульвар» і так далі. Найкраща пам'ять у тих, хто запам'ятає найбільше слів.

## ◻ **Моделюйте — набувайте життєвих навичок**

1. Складіть власний план підготовки до контрольної роботи чи іспиту. Зазначте термін виконання кожного пункту плану. Після контрольної роботи проаналізуйте, чи виявився план ефективним. Зробіть висновки, чи потрібне подальше вдосконалення навичок планування часу. Дійте далі з урахуванням зроблених висновків.
2. Виконайте вправи для розвитку пам'яті та уваги.
  1. Розгляньте зображені предмети протягом хвилини. Назвіть їх у тому самому порядку.



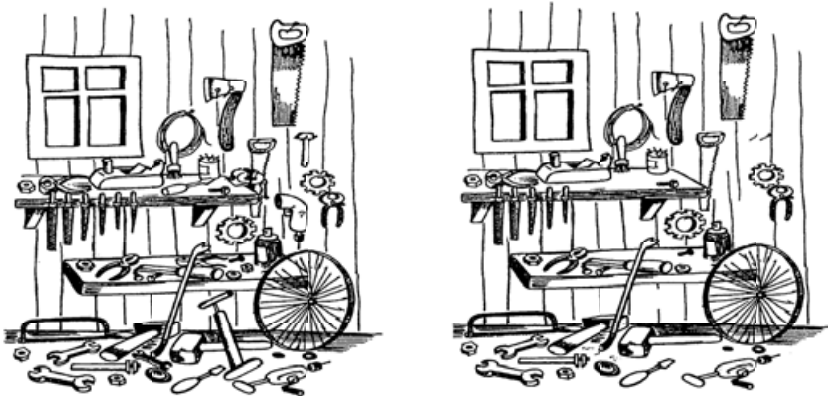
Якщо правильно назвали:

20–18 — пам'ять і увага чудові; 17–14 — дуже гарні; 13–10 — гарні; 9–6 — задовільні; 5–2 — погані; 1–0 — дуже погані.

2. Розгляньте фотоілюстрацію протягом 3–4 секунд. Назвіть деталі, які ви запам'ятали. Знову подивіться на фотоілюстрацію або попросіть, щоб вас перевірили. Якщо ви запам'ятали менше ніж 5 деталей — увага слабка; від 5 до 9 деталей — увага гарна; понад 9 деталей — увага чудова.



3. Розгляньте малюнки. Знайдіть, які інструменти взято для ремонту велосипеда.



Якщо одержані результати вас не задовольняють, приділіть більше уваги розвитку пам'яті та уваги. Пошукайте додаткові вправи, що сприятимуть поліпшенню пам'яті та уваги. Виконуйте їх систематично.

### Проект

Потренуйтеся складати конспекти з різних предметів методом ЗФС. Через три тижні проаналізуйте, чи виявився такий метод ефективним для вас. Зазначте переваги й недоліки такого конспекту. Зробіть висновок щодо пошуку нових і подальшого вдосконалення вже відомих вам способів ефективного навчання. Результати проекту оформіть за власним бажанням. Презентуйте однокласникам.

## САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ

### § 18. РИСИ ХАРАКТЕРУ. ЧИННИКИ, ВІД ЯКИХ ЗАЛЕЖИТЬ ХАРАКТЕР ЛЮДИНИ

*Дізнаєтеся більше про те, чому важливо розвивати і вдосконалювати риси характеру; знатимете, які чинники впливають на характер людини*

#### ! Пригадайте

Чому особистість має біосоціальний характер?

#### Риси характеру

«Усі люди різні», «Скільки людей — стільки й характерів». Як часто ми чуємо або повторюємо ці твердження! І це зрозуміло: адже двох однакових людей не існує. Люди формують індивідуальні системи цінностей, мають різні думки, захоплення, характери й світогляди.

**Характер** (від грец. *χαρακτήρ* — прикмета, риса, відбитка, печатка) — це сукупність індивідуальних особливостей людини, які формуються в процесі її життєдіяльності та виявляються в її вчинках, діяльності та поведінці, у ставленні до інших людей, до праці, до самої себе, до навколишнього середовища.



У підлітковому віці хлопці та дівчата не тільки швидко ростуть. У них розвиваються інтелектуальні здібності та моральні якості, продовжує формуватися характер. Це період самопізнання, критичного оцінювання себе й оточуючих. У житті людина завжди обирає: що робити, на чий бік стати, із чим погодитися. Відповідно до характеру, виховання, почуттів реагує на щоденні події. Обміркувавши все, діє.

Підлітки продовжують учитися розуміти власні потреби й бажання. Порівнюючи себе з іншими людьми, а іноді наслідуючи їхню поведінку, оцінюють власні позитивні та негативні риси характеру. Учаться контролювати вчинки та емоції.

Вияв тих чи інших рис характеру залежить також від здоров'я людини. Заняття фізичною культурою, спортом, загартовування організму сприяють розвитку вольових якостей та позитивних рис характеру. Уможливають краще, ніж у інших людей, пристосування до змін соціальних умов, сприяють набуттю навичок долати життєві труднощі.

Відомо, що люди, які досягли успіху в спорті, науці, бізнесі, мають, крім інших позитивних якостей, сильну волю. Без вольових зусиль неможливо досягти успіху в житті. Людина, яка з підліткового віку виховує силу волі, наполегливо долає труднощі й керує власними вчинками, завжди досягає мети. Таких людей поважають, вони часто стають лідерами.

Щоб досягати успіхів у навчанні та спілкуванні, важливо знати риси свого характеру. Пізнаючи себе, знатимете, які риси слід розвинути й удосконалити. Щоб змінитися, треба усвідомити необхідність змін. Обрати, якими прагнете стати. А відтак почати вдосконалювати риси характеру.

### Риси характеру, які допоможуть досягти успіху в житті

<b>Ставлення до себе</b>	
❖ Упевненість у собі	❖ Сила волі
❖ Гідність	❖ Охайність
❖ Скромність	❖ Самокритичність
❖ Витримка і самовладання	❖ Вимогливість
<b>Ставлення до оточуючих</b>	
❖ Справедливість	❖ Чесність
❖ Принциповість	❖ Щирість
❖ Доброзичливість	❖ Щедрість
❖ Толерантність	❖ Чемність
❖ Додержання слова, обіцянок	❖ Повага
<b>Ставлення до навчання й праці</b>	
❖ Цілеспрямованість	❖ Дисциплінованість
❖ Наполегливість	❖ Допитливість
❖ Працелюбність	❖ Вдумливість
❖ Організованість	❖ Уважність
❖ Самостійність	❖ Сумлінність
<b>Ставлення до навколишнього середовища</b>	
❖ Турботливість	❖ Відповідальність
❖ Акуратність	❖ Спостережливість
❖ Ощадливість	❖ Обережність
❖ Гуманність	

## Чинники, від яких залежить характер людини

Характер людини формується з дитинства і розвивається протягом усього життя. Характер залежить від вроджених якостей та набутих у процесі виховання й самовиховання під впливом оточення та умов життя.



Гармонійне поєднання рис характеру визначає його цілісність, зумовлює єдність слова та діла. Сприяє самостійності й відповідальності, свідомому керуванню власною поведінкою. Формуючи цілісний характер, підлітки стають зрілими дорослими людьми.

### ➔ Висновок

Характер людини формується з дитинства, виховується протягом усього життя і залежить від багатьох чинників: фізичних, соціальних і психологічних. Щоб досягати успіхів у навчанні та спілкуванні, важливо знати риси свого характеру. Усвідомлювати, які риси слід розвинути й удосконалити, щоб сформувати цілісний характер.

### ? Завдання

1. Що таке характер?
2. Чому важливо знати риси свого характеру?
3. Проаналізуйте схему «Риси характеру, які допоможуть досягти успіху в житті» на с. 86. Назвіть риси характеру, які слід розвивати підліткам.
4. Назвіть основні позитивні риси характеру, які визначають ставлення до інших людей. Доповніть перелік власними визначеннями.
5. Чому потрібно розвивати силу волі?
6. Поясніть, чому для підлітків важливе самопізнання.
7. Проаналізуйте схему «Чинники, від яких залежить характер людини» на с. 87. Назвіть чинники, від яких залежить характер людини.
8. Чи згодні ви з тим, що здоров'я впливає на характер? Чому? Поясніть на прикладі.
9. Чи може людина змінити риси характеру самовихованням? Чому? Обґрунтуйте відповідь.
10. Як ви розумієте слова німецького поета і мислителя Йоганна Гете: «Розумна людина — не та, яка багато знає, а та, яка знає саму себе»?
11. Поясніть, чи важливо, на вашу думку, формувати цілісний характер. Чому так думаєте? Відповідь аргументуйте.



## Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації та малюнки. Які риси характеру властиві зображеним підліткам? Чому так думаете?



1



2



3



4

## Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть приказки і прислів'я. Про які риси характеру йдеться?

1. «Добру людину і чуже горе тривожить».
2. «Добре говорить, а зле творить».
3. «Узявся за гуж — не кажи, що не дуж».
4. «Щире слово три зими гріє».
5. «Хто праці не боїться, того хвороба сторониться».

Наведіть приказки, у яких ідеться про риси характеру.

## Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Визначте, як ви оцінюєте власний характер. Уважно прочитайте слова, що характеризують риси характеру людини: охайність, безтурботність, вдумливість, гордість, чутливість, грубість, життєрадісність, турботливість, заздрість, сором'язливість, щирість, вишуканість, вередливість, легковірність, недовірливість, чарівність, вразливість, обережність, чуйність, педантичність, рухливість, розв'язність, розумність, рішучість, стриманість, терплячість, боягузливість, захопленість, завзятість, поступливість, байдужість, ентузіазм.

Запишіть слова у два стовпчики на окремому аркуші паперу. В один стовпчик помістіть слова, що характеризують ваш ідеал, в інший — риси, яких ідеал не повинен мати. З обох стовпчиків виберіть риси характеру, які притаманні вам. Полічіть кількість позитивних рис, що ви обрали для себе, і поділіть на кількість слів у стовпчику, що характеризують ваш ідеал.

Якщо результат близький до:

1 — ви себе переоцінили; 0 — ви надто критичні до себе; 0,5 — ви оцінюєте власний характер адекватно.

## § 19. РОЛЬ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ ХАРАКТЕРУ

*Дізнаєтеся більше про роль життєвих цінностей у формуванні характеру людини; проаналізуєте власні життєві цінності; знатимете, як вони впливають на ваш характер*

### ! Пригадайте

Назвіть чинники, від яких залежить характер людини.  
Чому для підлітків важливе самопізнання?

Ви вже знаєте, що цінності — це те, що для вас найважливіше. Пізнаючи себе, підлітки формують власні життєві цінності. Відповідно до них приймають рішення. Завдяки їм розрізняють добро і зло, який вчинок правильний, а який — неправильний. Оцінюючи дії людей, міркують: «Я так не зробив би» або «Я вчинила б так само». Система цінностей впливає на вашу поведінку та ставлення до оточуючих. Від неї залежить, як поведетеся, з ким спілкуєтеся, яке рішення приймаєте.

Якщо результат суперечить життєвим цінностям, людина відчуває незадоволення життям. Отож обміркуйте, що для вас найважливіше, які ваші життєві цінності. Одні вважають, що це гроші, їжа, одяг, житло. Для інших — розвиток і самовдосконалення.

Проте є цінності, які важливі для всіх. Їх називають загальнолюдськими.



Здоров'я власне  
і близьких



Особисте життя, родина,  
взаємини з оточуючими

**Загальнолюдські  
цінності**



Успіхи в роботі,  
самореалізація



Розвиток особистості,  
самопізнання,  
навчання, освіта

Формування системи цінностей залежить від різних чинників і проходить низку етапів.

### Чинники, що впливають на формування цінностей

Родина, оточення,  
засоби масової інформації,  
спосіб і умови життя

Особисті переконання,  
інтереси, бажання, самооцінка,  
стан здоров'я

### Етапи формування системи цінностей

#### Дитинство

Діти наслідують цінності близьких дорослих. Вплив родини найсильніший

#### Підлітковий вік

Хлопці та дівчата здебільшого переймають цінності друзів чи тих, кого наслідують. Прагнуть зрозуміти, що означає бути дорослими, чому слід додержуватися загальнолюдських цінностей. Формують життєві навички, потрібні для успішного виконання соціальних ролей. На цьому етапі найсильніший вплив оточення: друзів-однолітків, однокласників, підліткової компанії, спортивної команди, засобів масової інформації тощо

#### Молода людина

Молоді люди усвідомлюють важливість загальнолюдських цінностей для власного розвитку. Додержуючись їх, формують власну систему цінностей, самоідентифікуються. Розвивають критичне мислення. Порівнюють вчинки свої та дорослих з уже засвоєними правилами й обов'язками членів суспільства. Усвідомлюють власні соціальні ролі. Визначають належність до певної соціальної групи, нації тощо. Осмислюють власні вчинки та поведінку, продовжують формувати життєві навички, учаться жити в суспільстві. На формування системи цінностей, крім оточення, впливають особисті переконання, самооцінка.

#### Доросла людина

Люди додержуються загальнолюдських цінностей, поєднуючи їх із власними. Самостверджуються у професії та суспільстві, беруть активну участь у суспільному житті. Створюють родину, піклуються не тільки про себе, а й про близьких. Відчувають самоповагу, здатні критично оцінити життя

Характер людини відображає її цінності. У характері поєднуються і відбиваються найбільш стійкі, істотні особливості людини, які:

визначають ставлення людини до:

- ❖ самої себе (вимогливість, критичність, самооцінка тощо);
  - ❖ інших людей (індивідуалізм або колективізм, егоїзм або альтруїзм, жорстокість або доброта, грубість або чемність тощо);
  - ❖ навчання чи праці (лінощі чи працьовитість, вдумливість чи легко-важність, відповідальність чи безвідповідальність, організованість чи неухважність тощо);
- відображають якості людини:
- ❖ вольові (уміння долати труднощі, керувати емоціями, наполегливість, самостійність, рішучість, дисциплінованість, самоконтроль тощо);
  - ❖ духовні (співчуття, допомога іншим, щирість, турботливість, повага до інших, сумлінність, додержання норм суспільної моралі тощо).

Якщо ставлення людини до самої себе позитивне, то вона має адекватну самооцінку, розвивається гармонійно й почувається благополучною.

Якщо ставлення до інших людей позитивне, то спілкування і стосунки з близькими та іншими оточуючими доброзичливі. Люди завжди готові допомогти, підтримати одне одного. У характерах оточуючих виокремлюють насамперед позитивне й цікаве. Такі взаємини приносять радість і задоволення.

Якщо у ставленні до інших переважають негативні риси, як наслідок, людина може часто конфліктувати з оточуючими, поводитися агресивно. Такі люди часто надто критичні до всіх і всього, прискіпливі й усім невдоволені. У рисах характерів знайомих бачать насамперед недоліки. Спілкуватися з такими людьми важко.

Якщо ставлення до навчання і праці позитивне, людина навчається і працює залюбки, творчо розв'язує проблеми. Такі люди в житті надають перевагу саморозвитку й самовдосконаленню, уміють досягати поставленої мети, успішні в професії.

Якщо у ставленні до навчання переважають негативні риси, то в таких учнів може бути відсутня мотивація навчальної та пізнавальної діяльності, їх не цікавлять нові знання. Таким учням важко розв'язувати пізнавальні завдання. У майбутньому в таких людей переважатимуть матеріальні вигоди, а не саморозвиток.

Спробуйте визначити власні життєві цінності. Що для вас найважливіше в житті, чому радієте, що надихає, чого прагнете? Поміркуйте, що для вас означає відданість, патріотизм, любов і повага до рідної культури, чесність, порядність, творчість. А можливо, вас вабить визнання і слава? Чи хочете бути сміливим та рішучим? А що для вас означає відповідальність? Свої відповіді запишіть та проаналізуйте. Подумайте, чому обрано саме це.

Відомо, що обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я і благополуччя. Якщо серед ваших цінностей дружба, довіра, чуйність, повага, оптимізм, то ви будете здоровими і благополучними, матимете гарні взаємини з оточуючими. Ви поводитиметеся впевнено, долатимете вплив негативних емоцій. Здоров'я, гарний настрій, оптимізм допомагатимуть долати труднощі на шляху до мети.

## → Висновок

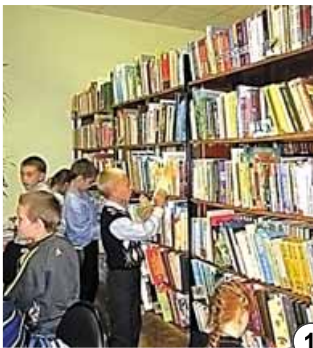
Пізнаючи себе, підлітки обирають найважливіше для себе, усвідомлюють життєві цінності. Формування системи цінностей залежить від різних чинників і проходить низку етапів. Життєві цінності впливають на характер людини. Важливо додержуватися загальнолюдських цінностей, зростати здоровими й благополучними.

## ? Завдання

1. Що таке цінності?
2. Які чинники впливають на формування системи цінностей людини?
3. Назвіть загальнолюдські цінності. Можете доповнити перелік? Чому так думаете?
4. Чому формування власної системи цінностей важливо для людини?
5. Проаналізуйте схему «Етапи формування системи цінностей» на с. 90. Схарактеризуйте кожен етап.
6. Поясніть, чи може людина жити без власної системи цінностей.
7. Доведіть, що цінності можуть впливати на характер людини.
8. Як ви розумієте твердження німецького філософа Іммануїла Канта: «Характер полягає в тому, щоб діяти за принципами»?
9. Вважають, якщо різні люди мають гарний характер, то в них деякі риси характеру збігаються. Чи згодні ви із цим? Чому так думаете? Наведіть приклади.

## ✦ Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Які цінності і як вплинули на характер підлітків у кожній наведеній ситуації?



## ▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, що для кожного з вас означає гарний характер. Які риси характеру мають люди, яких ви хотіли б наслідувати? Наведіть приклади з власного досвіду, літературних творів чи кінофільмів.

## ◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

У попередні роки ви вже визначали, що найважливіше для вас. Запишіть і проаналізуйте власні життєві цінності цього року. Визначте найважливіші. Зробіть висновок, чи змінилися цінності і чи з'явилися нові пріоритети. Оцініть, як власні життєві цінності впливають на ваш характер. У чому це полягає?



## § 20. ЦІННОСТІ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ. МОРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ. САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ

*Дізнаєтеся більше про вплив життєвих цінностей на якість життя; знатимете етапи морального розвитку особистості; усвідомите, чому важливе самовиховання характеру; навчитесь складати план самовиховання*

### ! Пригадайте

Чому підліткам важливо формувати власну систему цінностей?

Чому важливо мотивувати себе на додержання здорового способу життя?

Назвіть потреби існування і потреби розвитку людини.

### Цінності і якість життя

Однією з характеристик феномену життя є його якість. Якість життя оцінюють не лише за рівнем матеріального достатку (потреб існування людини), а й чи задоволені потреби розвитку. Інакше кажучи, чи може людина розвивати інтелектуальні й творчі здібності, чи задоволена спілкуванням з іншими, чи поважають її оточуючі, чи додержується людина моральних принципів, чи досягла успіху і чи змогла реалізуватися в житті.

Ви вже знаєте, що таке загальнолюдські цінності. Умієте визначати, що важливе саме для вас. Зрозуміли, що впродовж життя пріоритети й цінності можуть змінюватися. Формуючи власну систему цінностей, пам'ятайте, що якість вашого життя залежатиме від того, чи додержуватиметеся ви цінностей, які, як вважають, найбільше впливають на якість життя.



Однією з найважливіших цінностей людини, що впливає на якість життя, є здоров'я. У здорової людини гарне самопочуття, вона успішна в навчанні та праці, з нею приємно спілкуватися. Здоровій людині легше досягти успіху в житті. Для людини, яка відповідально ставиться до власного здоров'я, здоров'я є не тільки цінністю, а й потребою. Така людина свідомо додержується здорового способу життя, аби якнайдовше зберегти і зміцнювати життєві сили.

Набуті вами життєві навички впливають на формування власної системи цінностей та допомагають додержуватися загальнолюдських. Так, уміння конструктивно розв'язувати конфлікти свідчитиме, що серед ваших цінностей є, наприклад, дружба, доброзичливе спілкування, оптимізм, співпраця, повага тощо. Уміння співпереживати й надавати допомогу тим, хто її потребує, свідчить про чуйність. Уміння говорити «Ні» — про гідність, упевненість у собі, самоповагу.

Люди, які додержуються загальнолюдських цінностей, зазвичай мають високу якість життя. Вони вміють протистояти стресам, упевнено поводитися і почуватися щасливими. І навпаки, ігнорування загальнолюдських цінностей може бути пов'язано з проблемами, стресами, шкідливими звичками, страхом перед майбутнім.

### **Моральний розвиток особистості**

Ви вже знаєте, що на формування системи цінностей людини впливає мораль. Людину, яка додержується моральних принципів, вважають моральною. Така людина добра, милосердна, доброзичлива, скромна, чесна, сумлінна, справедлива, поважає інших і поводить себе гідно.

Тих, хто не додержується моральних принципів суспільства, вважають аморальними людьми. Про таких людей говорять, що в них відсутня моральна відповідальність. Якщо людина поводить себе відповідально, то вона сформувалася як особистість.

Нагадаємо, що моральний розвиток особистості має три періоди.

#### **Третій період**

Людина додержується загальнолюдських цінностей. Гармонійно поєднує загальнолюдські та власні духовні цінності.

#### **Другий період**

Людина керується існуючими в суспільстві моральними нормами і правилами. Добре те, що схвалюється суспільством і не суперечить законам.

#### **Перший період**

Людина не здатна оцінити власні вчинки згідно з поняттям моралі, відрізняє гарні вчинки від поганих за реакцією інших. Якщо вчинок схвалюється — це добре, якщо ні — погано.

Саме моральними принципами керуються люди, коли оцінюють свою і чийсь поведінку. Наприклад, обманювати — безчесно, а допомагати слабкому — милосердно.

Якщо ви вже вмієте передбачати наслідки власних слів і вчинків, приймати зважені рішення в різних життєвих ситуаціях, — це означає, що ви керуетесь не тільки власними бажаннями та пріоритетами, а враховуєте інтереси оточуючих, додержуєтесь моральних норм, існуючих у суспільстві. А отже, відповідально ставитеся до життя.

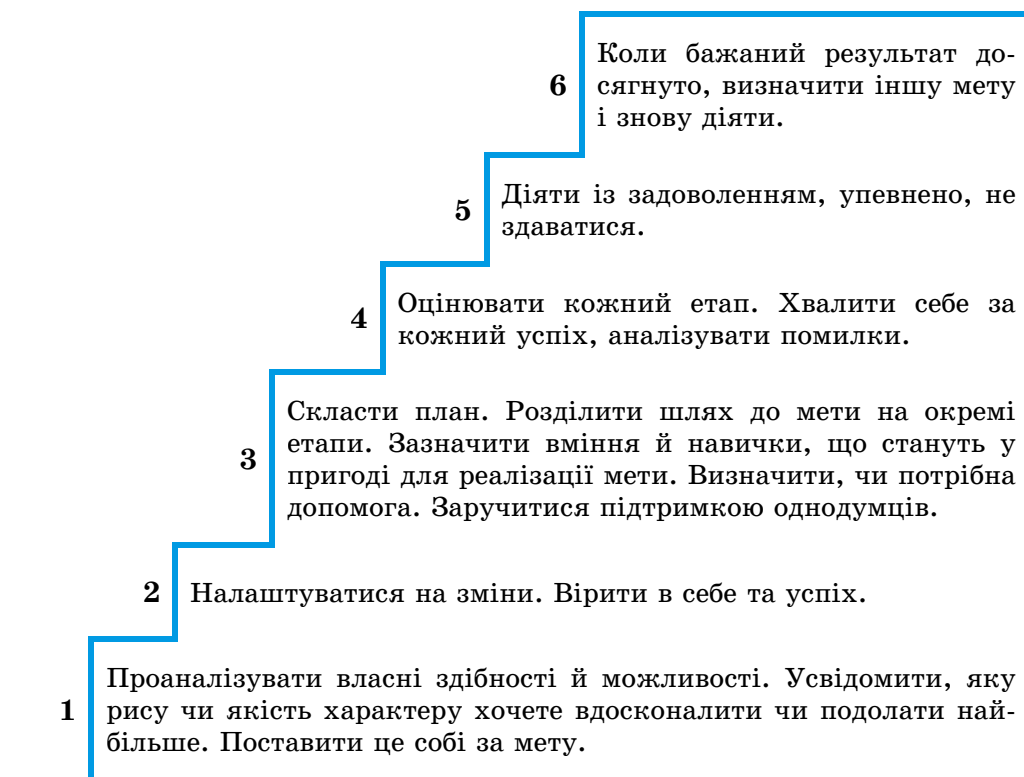
## Самовиховання характеру

Самовиховання характеру — одна з важливих складових формування особистості. Видатний український учений-педагог Василь Сухомлинський вважав: «Самовиховання потребує дуже важливого, могутнього стимулу — почуття власної гідності, поваги до себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора».

**Самовиховання** — це свідомий систематичний процес з формування та вдосконалення бажаних для людини якостей та рис характеру.

У попередні роки ви вже навчилися складати план самовдосконалення і розвитку. Наразі, опанувавши нові знання, набувши нових навичок, можете започаткувати новий проект — проект самовиховання характеру.

### Етапи проекту самовиховання характеру



Отже, самовиховання визначає, як діяти, щоб стати такими, якими ви хочете. Наприклад, хочете зростати добрими, чуйними, милосердними людьми, насамперед звикніть допомагати дорослим у домашньому господарстві, навчіться піклуватися про молодших і старших, не лінуйтеся доглядати за свійськими тваринами. Чи, може, пригостить однокласників печивом, яке самі спекли, допоможіть сусідці принести продукти з магазину, подаруйте дітям з дитячого будинку свої іграшки, якими не бавитеся.

Самовиховання потребує тривалих вольових зусиль, уміння керувати собою, досягати поставленої мети, не занепадати духом від невдач. Удосконалюючи характер, ви стаєте організованішими та відповідальнішими. Долаючи труднощі, загартовуєте силу волі, учитеся доводити розпочату справу до кінця, переконалися, що навіть невеликі успіхи роблять вас сильнішими.

Самовиховання триває все життя. Удосконалюючись, людина змінює себе і якість власного життя.

## Висновок

Відчуття задоволення життям пов'язане з якістю життя людини. Оцінюють якість життя не лише за рівнем матеріального достатку, а й за тим, чи може людина розвиватися духовно. На формування системи цінностей впливає мораль. Люди, які додержуються загальнолюдських цінностей і моральних принципів, мають високу якість життя. Самовиховання сприяє вдосконаленню особистості та допомагає змінити якість життя. Щоб почуватися щасливою і благополучною, людина має вдосконалюватися та дбати про самовиховання впродовж усього життя.

## Завдання

1. Що таке якість життя?
2. Назвіть загальнолюдські цінності.
3. Чи пов'язані якість життя і потреби людини? Чому?
4. Проаналізуйте схему «Цінності, які найбільше впливають на якість життя» на с. 93. Чи згодні ви з наведеним переліком? Чому? Установіть взаємозв'язок і взаємовплив цінностей життя (на вибір) на його якість.
5. Схарактеризуйте етапи морального розвитку людини.
6. Чому, на вашу думку, твердження давньокитайського філософа Конфуція: «Не роби іншим того, чого не бажаєш собі — називають «золотим правилом моралі»?
7. Про яку моральну чесноту написав український поет Тарас Шевченко: «Раз добром нагріте серце вік не прохолоне!»? Чи актуальні ці слова сьогодні? Чому?
8. Яку людину вважають моральним авторитетом? Наведіть приклади.
9. Що таке самовиховання?
10. Чи потрібне людині самовиховання? Чому так думаєте?
11. Чи згодні ви з тим, що самовиховання триває впродовж усього життя? Обґрунтуйте відповідь.
12. Поясніть твердження давньогрецького філософа Плутарха: «Характер є не що інше, як довготривала навичка».

## Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Які підлітки додержуються загальнолюдських цінностей? Яких підлітків можна назвати морально відповідальними? Що порадите тим, чия поведінка, на вашу думку, не відповідає правилам моралі?



1



2



3



4



5



6

## Попрацюйте в парі або групі

1. Обговоріть твердження англійського письменника Вільяма Теккерея: «Посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю».
2. Обговоріть твердження давньогрецького філософа Арістотеля: «Хто рухається вперед у науках, але відстає в моральності, той більше йде назад, ніж уперед».

## Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Пригадайте власне колесо життя. Проаналізуйте, чи задоволені ви якістю власного життя. Визначте і запишіть, які цінності впливають на якість вашого життя найбільше. Зробіть висновок, чи потрібно вам удосконалити власні життєві навички, щоб додержуватися загальнолюдських цінностей. За потреби складіть план удосконалення.

## Проект

Виконайте проект самовиховання. Визначте, яку рису чи якість характеру хочете виховати чи вдосконалити насамперед. Оцініть, що допомагатиме, а що заважатиме досягти поставленої мети. Використайте матеріали форзаца 1, набуті знання, життєві навички, власний досвід. Дійте відповідно до плану.



# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



4

# ТЕМА 1. СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

## СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

### § 21. СТОСУНКИ ТА РІВНІ СПІЛКУВАННЯ

*Дізнається більше про навички ефективного спілкування; знатимете, які існують рівні спілкування; проаналізуєте принципи формування міжособистісних стосунків; усвідомите, якими мають бути стосунки підлітків з дорослими й однолітками*

#### **!** Пригадайте

Чим важливе спілкування в житті людини?  
Назвіть стилі спілкування та основні ознаки кожного.

Ви пам'ятаєте, що спілкування — одна з потреб розвитку людини. Кожен день ми спілкуємося з людьми в різних ситуаціях. Вітаємося словами чи жестами, тиснемо одне одному руки, розмовляємо по телефону, відправляємо SMS-повідомлення, спілкуємося в Інтернеті. Спілкуючись, ми обмінюємося думками і враженнями, пізнаємо світ, людей і самих себе.

Між людьми, які спілкуються між собою, виникають стосунки, наприклад:



родинні



дружні



товариські



приятельські



ділові



романтичні

З різними людьми в різних ситуаціях ми спілкуємося по-різному. Проте в кожній ситуації люди мають розуміти одне одного, тому важливо:

- ❖ уміти налагоджувати й підтримувати стосунки;
- ❖ знати, якими вербальними та невербальними засобами комунікації користуватися в кожній ситуації;
- ❖ уміти використовувати їх доречно;
- ❖ набувати навичок ефективного спілкування.

Ефективне спілкування — це не тільки передача інформації. Важливо не тільки вміти говорити, а ще й уміти слухати, щоб зрозуміти, про що говорить співрозмовник.

Чи можна навчитися ефективно спілкуватися? Яких навичок треба набути? Яких порад слід додержуватися? Пригадайте за схемою.

### Навички ефективного спілкування

<b>Уміння говорити</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ висловлювати власну думку точно, чітко, конкретно й послідовно</li> <li>❖ говорити правильно, зрозуміло</li> <li>❖ вживати загальновідомі слова й терміни</li> <li>❖ не вживати зайвих, жаргонних слів і слів-паразитів</li> </ul>
<b>Уміння слухати</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ слухати уважно, не перебивати співрозмовника, намагатися зрозуміти його почуття</li> <li>❖ заохочувати до розмови словами: «А що далі?», «Цікаво» тощо</li> <li>❖ не відволікатися, не змінювати тему розмови</li> <li>❖ якщо щось незрозуміло, не соромитися уточнити</li> <li>❖ спокійно пояснити співрозмовнику те, що він не зрозумів</li> <li>❖ висловлювати власну точку зору, уважно вислухавши співрозмовника</li> </ul>
<b>Уміння використовувати невербальні сигнали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ дивитися на співрозмовника, кивати, усміхатися</li> <li>❖ вираз обличчя має бути доброзичливим, зацікавленим</li> <li>❖ інтонація голосу — спокійною, доброзичливою</li> <li>❖ темп мовлення — нешвидкий</li> <li>❖ жести мають відповідати словам, змісту висловлювань, не бути різкими</li> </ul>
<b>Уміння уникати непорозумінь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ уміти розпочинати розмову. Спочатку встановити невербальний контакт: помахати рукою, подати руку для привітання, кивнути, усміхнутися, доброзичливо подивитися в очі співрозмовнику. Потім — привітатися словами (вербальний контакт)</li> <li>❖ подумати, чи доречною буде розмова</li> <li>❖ надавати можливість співрозмовнику висловитися</li> <li>❖ поважати думку співрозмовника</li> <li>❖ вчасно закінчувати розмову, не зловживати увагою і часом співрозмовника</li> </ul>

Уміння спілкуватися ефективно — одна з важливих ознак соціальної зрілості людини. Навички ефективного спілкування допомагають отримувати нові знання та інформацію, знаходити нових друзів, краще розуміти оточуючих. Людей, які спілкуються ефективно, поважають, їм легше, ніж іншим, досягти визнання й успіху.

### Рівні спілкування

Спілкування здійснюється на різних рівнях. Рівень спілкування залежить від багатьох чинників, зокрема від ставлення людей одне до одного, від їхніх стосунків, а також від ситуації, у якій спілкуються люди. Відповідно до цього можна виокремити п'ять рівнів спілкування.

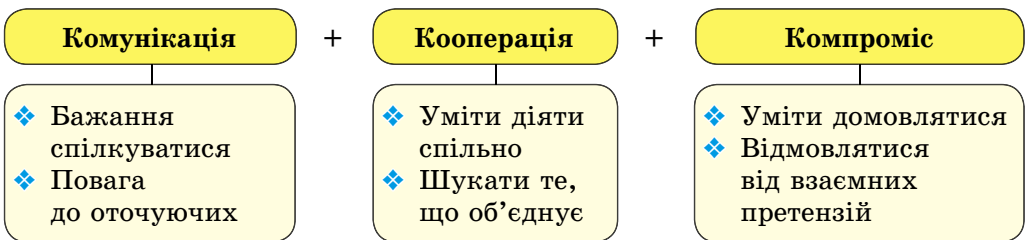
<p><b>Перший рівень</b></p>	<p>Люди можуть бути чужими одне одному або ледь знайомі. Під час спілкування обмінюються репліками, наприклад: «Вітаю», «Чим займаєшся?», «Як справи?», «Усе гаразд», «Привіт!», «До побачення» тощо.</p> <p>Такий обмін репліками можна вважати рівнем знайомства. Він не дозволяє добре пізнати співрозмовників. Якщо спілкування залишатиметься на такому рівні тривалий час, це означатиме, що співрозмовники не зацікавлені в подальшому розвитку стосунків</p>
<p><b>Другий рівень</b></p>	<p>Людина ділиться інформацією, але не коментує її. Наводить факт, але не виявляє свого ставлення до події.</p> <p>Наприклад, наводите факт, що навчаєтеся в школі, але не розповідаєте, чи цікаво вам учитися, які предмети улюблені, чи є друзі серед однокласників тощо. Займаєтеся спортом (факт), але не розкриваєте, як проходять тренування, чи є у вас друзі в команді, чи досягли успіху тощо. Прочитали книжку чи переглянули новий кінофільм (факт), але не ділитесь думками, що виникли у вас під час читання чи перегляду, не розкриваєте власних емоцій щодо сюжету, героїв твору тощо.</p> <p>Таке спілкування можна назвати формальним. Проте водночас спілкування на такому рівні може сприяти поглибленню стосунків. Адже співрозмовники обмінюються цікавою для них новою інформацією</p>
<p><b>Третій рівень</b></p>	<p>На цьому рівні люди діляться власними ідеями і думками. Співрозмовники намагаються краще пізнати одне одного. Вони дізнаються про смаки й погляди одне одного, про те, як ставляться до одних і тих самих подій та явищ. Стосунки розвиваються. Якщо ні, то люди повертаються на попередній рівень спілкування</p>

<b>Четвертий рівень</b>	Спілкування на цьому рівні передбачає обмін не тільки думками, а й емоціями. Люди вільно висловлюють і обговорюють почуття, що викликають у них події та явища навколишнього середовища, слова й поведінка оточуючих. Глибше пізнають характери одне одного. Таке спілкування сприяє поглибленню взаємної поваги. Якщо співрозмовники щиро виявляють власні емоції, цікавляться почуттями одне одного, спілкування на цьому рівні буде успішним. Стосунки між людьми можуть поглибитися
<b>П'ятий рівень</b>	Найвищий рівень взаєморозуміння між людьми. У них багато спільного в поглядах, думках, емоціях. Вони не бояться щиро висловлювати власні думки й почуття. Не соромляться власних недоліків, розуміють переваги одне одного. Людям комфортно разом, вони усвідомлюють, що їх сприймають і поважають такими, якими вони є. Люди довіряють одне одному

Якщо спілкування з близькими дорослими і друзями відбуватиметься на четвертому чи п'ятому рівнях, люди завжди почуватимуться в безпеці й довірятимуть одне одному. Таке спілкування сприятиме підвищенню авторитету, самоповаги, самооцінки.

### Принципи формування міжособистісних стосунків

Ви пам'ятаєте, що в стосунках з оточуючими варто додержуватися принципів трьох «К»:



Рівноправне доброзичливе спілкування сприяє гарному настрою та здоров'ю.

### Стосунки з однолітками і дорослими

Підлітки багато часу спілкуються одне з одним. Їм потрібно, щоб їхні ідеї та дії підтримували однолітки. Для кожного підлітка важливо, щоб його поважали ровесники, щоб його погляди й уподобання схвалювали насамперед однолітки.

Серед товаришів у класі, компанії у дворі чи спортивній секції підлітки швидше набувають навичок спілкування, у них формується самооцінка. Спілкуючись, підліткам легше порозумітися та зрозуміти оточуючих. Під час спілкування розвиваються емоції й інтелект. Молодь учиться критично оцінювати себе й оточуючих. Сприймає нову інформацію, учиться



робити висновки, висловлювати думки. Під час розмови і суперечки одне з одним учаться відстоювати й захищати власні думки та визнавати помилки. Так у підлітків формуються власна точка зору, переконання, а відтак і система цінностей.

У багатьох підлітків-друзів спільні не тільки навчання, інтереси й дозвілля, а й мрії про майбутнє. Однолітки часто більше впливають одне на одного, ніж дорослі. Підлітки частіше зважають на поради ровесників, ніж старших. Іноді, на жаль, це може підштовхнути до незважених рішень і дій. Важливо, щоб серед однолітків склалися стосунки взаємної довіри. Адже доброзичливе ставлення одне до одного, готовність допомогти другові у складній ситуації допомагатимуть долати труднощі, сприятимуть розвитку кожного. Підлітки разом не тільки на уроках, вони бавляться у спільні ігри, обмінюються музичними дисками, разом проводять дозвілля. Молодь вчиться працювати в команді.



У школі важливі також і стосунки з учителем. Добре, якщо взаємини ґрунтуються на повазі та довірі. Учні, які володіють навичками впевненої поведінки, уміють доводити власну точку зору вчителю та однокласникам спокійно й аргументовано, завжди поважають. Усі з ними охоче спілкуються.

Серед однолітків можна знайти однодумців. Тих, хто розуміє й поділяє погляди, з ким можна ділитися секретами. Так виникає дружба. Справжній друг для підлітка — це той, хто не зрадить і не підведе. Чесність, щирість, порядність дуже важливі для підтримки дружніх стосунків, які сприяють гарному настрою кожного.



Підлітки намагаються по-своєму налагоджувати взаємини з дорослими. Наприклад, якщо раніше беззаперечно приймали точку зору дорослих і дослухалися до їхніх порад, то тепер вимагають пояснень та аргументів. Саме тому в цей період підлітки частіше сперечаються з дорослими через одяг, зачіску, уподобання чи вибір друзів. Вони гостро відчувають, де правда, а де брехня, чи справедливо критикують їхні вчинки. Іноді підлітку здається, що обмежують його свободу, і він протестує: грубіянить, прогулює уроки, погрожує піти з дому. Проте це лише реакція на проблеми, намагання позбутися їх.

### Приклади поведінки підлітків



Вчинки і висловлювання підлітків під час спілкування з дорослими й однолітками можуть характеризуватися максималізмом. Вони хочуть мати все й одразу. Часто схильні до категоричних оцінок (або «чорне», або «біле»). Відстоюють власну точку зору, яку вважають єдино правильною. Не визнають права оточуючих на власну думку. Категоричність може заважати спілкуванню. Часто підлітки не зважають на поради і цінності старших. Через заперечення і відкидання «застарілих», на їхню думку, норм і традицій виникають труднощі у спілкуванні з близькими людьми.

Підліткам слід намагатися бути стриманими й терплячими, уміти зважати на чужу думку. Щоб уникати непорозумінь і сварок з близькими, важливо розвивати навички самоконтролю. Варто вчитися керувати емоціями, толерантно ставитися до думок інших. Не слід забувати, що досвід дорослих і слухні поради допомагають уникати проблем.

По-різному можуть складатися і стосунки між членами родини. Добре, коли молодші поважають дорослих членів сім'ї, а дорослі — молодших. Розуміють одне одного, радіють успіхам, обговорюють проблеми, шукають шляхи їх розв'язання. Стосунки в таких родинях сприяють здоров'ю.



Проте іноді в сім'ї виникають непорозуміння. Наприклад, через те що дорослі контролюють кожен вчинок молодших членів родини. Іноді, навпаки, приділяють їм мало уваги. Підлітки можуть надто різко реагувати на такі ситуації.



Щоб поліпшити стосунки, усім варто спілкуватися доброзичливо, навчитися слухати одне одного. Якщо пояснити свою думку спокійно, не підвищуючи голосу, оточуючі краще зрозуміють вас. У родині, де панує взаємодопомога в домашніх справах і щирий інтерес до справ близьких, непорозуміння виникають рідко.



Ви можете довести, що на вас можна покластися. Наприклад, дорослі просять прибрати кімнату, але ви саме зараз планували передивитися улюблений фільм чи погуляти з друзями. Спокійно поясніть, що ви приберете кімнату одразу після перегляду чи прогулянки. І додержіть слова! Тоді й вам довірятимуть більше.

Не забувайте також, що дорослі теж були підлітками і, можливо, відчували те саме, що нині переживаєте ви. Розпитайте їх і дізнайтеся, як вони розв'язували свої підліткові проблеми. Щирі розмови також сприяють налагодженню стосунків.

Слід пам'ятати, що дорослі передбачають небезпеку там, де підлітки її не бачать. Так, наприклад, прохання дорослих повернутися додому вчасно чи не гуляти пізно ввечері — умова вашої безпеки. Отож, коли затримуетесь, попередьте дорослих і попросіть їх зустріти вас.

Учіться розрізняти ті питання, через які не варто сперечатися, і ті, які слід відстоювати. Так, не варто сперечатися з близькими чи друзями щодо уподобань, фасону й кольору одягу, зачіски. Це питання смаку. Проте завжди наполягайте на своєму, якщо це стосується вашого здоров'я чи безпеки.

Труднощі в стосунках з друзями й дорослими в підлітковий період тимчасові. Однак кожна людина завжди відчуває потребу в спілкуванні, підтримці й розумінні.

## ➔ Висновок

З різними людьми в різних ситуаціях ми спілкуємося по-різному. Важливо набувати навичок ефективного спілкування. Залежно від стосунків між людьми виокремлюють п'ять рівнів спілкування. Важливо, щоб і серед однолітків, і між підлітками та дорослими склалися рівноправні стосунки взаємної довіри. Рівноправне доброзичливе спілкування сприяє гарному настрою та здоров'ю.

## ? Завдання

1. Назвіть стосунки, що виникають між людьми.
2. Що називають ефективним спілкуванням?
3. За схемою на с. 100 схарактеризуйте навички ефективного спілкування.
4. Проаналізуйте схему «Рівні спілкування» на с. 101, 102. Схарактеризуйте кожен рівень.
5. Від чого, на вашу думку, залежить рівень спілкування з оточуючими?
6. Яких принципів слід дотримуватися в міжособистісних стосунках? Чому?
7. Яких принципів, спілкуючись з однолітками, дотримуєтесь ви? Чому? Наведіть приклади.
8. Яких правил слід дотримуватися, спілкуючись із дорослими? Чому? Поясніть на прикладі.
9. Чи згодні ви, що вміння спілкуватися — одна з ознак соціальної зрілості? Чому так думаєте?
10. Як ви розумієте твердження відомого американського психолога й письменника Дейла Карнегі: «Єдиний спосіб перемогти в суперечці — це уникнути її»?
11. Поясніть, чому говорять: «Гляне — аж на душі весело стане».
12. Чи згодні ви з твердженням відомого американського підприємця Джона Рокфеллера: «Уміння спілкуватися з людьми — це товар, і я заплачу за таке вміння більше, ніж за що-небудь інше у світі»? Доведіть чому.
13. Як ви вважаєте, чи важливо розвивати навички спілкування впродовж усього життя? Чому? Обґрунтуйте відповідь. Наведіть приклади.

## ✦ Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Який рівень спілкування людей у кожній з наведених ситуацій? Чому так думаєте? Аргументуйте.



1



2



3





4



5



6

## ▲ **Попрацюйте в парі або групі**

Візьміть кілька інтерв'ю в однокласників. Теми й запитання оберіть за власним бажанням. Під час розмови зверніть увагу на жести, міміку, інтонацію, мовлення. Після інтерв'ю зробіть висновки і обговоріть їх із ровесниками. Дайте відповіді на запитання.

1. Чи задоволені ви спілкуванням у кожній ситуації?
2. Які вербальні й невербальні засоби комунікації використовували ви і ваші співрозмовники? Які переважали? Чому?
3. На якому рівні, на вашу думку, відбулося спілкування в кожному випадку? Чому?
4. Які навички сприяли ефективному спілкуванню з однолітками в кожній ситуації? Яких навичок бракувало?
5. Як діятимете, щоб спілкування завжди було ефективним?

## ◻ **Моделуйте — набувайте життєвих навичок**

Розгляньте фотоілюстрації. Як підліткам спілкуватися з оточуючими в кожній з наведених ситуацій, щоб порозумітися із співрозмовниками? Які навички застосувати?



1



2



3



4



## § 22. ЦІННІСТЬ РОДИНИ. ГОТОВНІСТЬ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

*Дізнаєтеся про цінність родини; ознайомитеся з чинниками міцної родини; проаналізуєте, що означає готовність до сімейного життя*

### ! Пригадайте

Назвіть складові зрілості та їх ознаки.

Назвіть правило рівноправних стосунків.

Родина, або сім'я, — це група людей, яких об'єднує кровна спорідненість, родинні зв'язки або укладення шлюбу. Члени сім'ї, маленької чи великої, пов'язані між собою взаємними любов'ю, повагою, допомогою та відповідальністю, а також спільним побутом.

Для більшості людей сім'я — одна з найважливіших життєвих цінностей. Родина сприяє задоволенню основних потреб людини: фізіологічних, соціальних, духовних.

### Роль родини в задоволенні потреб

<b>Фізіологічні потреби</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Їжа</li><li>❖ Одяг</li><li>❖ Відпочинок</li><li>❖ Безпека</li></ul>
<p>Затишна оселя, безпечне місце, де всі збираються разом, де члени сім'ї нагодовані й одягнені. Тут створено умови для здорового харчування і повноцінного відпочинку. Не дарма кажуть: «Мій дім — моя фортеця»</p>	
<b>Соціальні потреби</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Любов</li><li>❖ Повага</li><li>❖ Допомога</li><li>❖ Спілкування</li></ul>
<p>Кожен прагне бачити радість в очах близьких людей, кожному потрібно відчувати їхню безкорисливу любов.</p> <p>Для будь-якої людини важливе спілкування, їй потрібно обговорювати думки й почуття, радитися та відстоювати власну думку. Важливо, щоб члени родини поважали смаки та вподобання одне одного. Спілкуючись, члени сім'ї намагаються зрозуміти почуття, потреби та думки одне одного. Учаться довіряти одне одному. Добре, якщо в родині знаходять час для спілкування.</p> <p>У сім'ї, кожен член якої щиро цікавиться справами близьких людей, допомагає їм у домашніх справах, спокійно висловлює і сприймає поради, усі поважатимуть одне одного і долатимуть труднощі.</p> <p>Дорослі прищеплюють дитині перші трудові навички. Ті, хто реалізувалися в професії, досягли успіху в житті, зазвичай згадують, що саме в родині їх навчили сумлінно виконувати свої обов'язки, творчо й добросовісно трудитися. Саме вдома їм прищепили повагу до чужої праці</p>	

## Духовні потреби

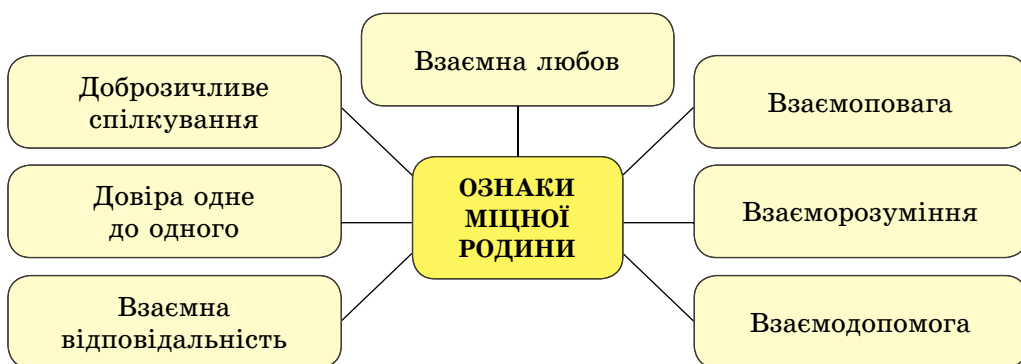
- ❖ Пізнання себе й навколишнього світу
- ❖ Розвиток здібностей
- ❖ Умови для здобуття освіти
- ❖ Співпереживання

Діти вчаться розрізняти добро і зло, знайомляться з нормами поведінки в суспільстві, засвоюють моральні цінності. Читають перші книжки, у них формується характер. Учаться співпереживати оточуючим, прощати їхні помилки й не повторювати власних. Для міцних сімейних стосунків важливі традиції. У кожній родині традиції свої, але вони зазвичай об'єднують членів родини, сприяють розвитку їхніх здібностей. Це може бути, наприклад, спільне дозвілля: заняття спортом, відвідування театрів, виставок, прогулянки разом, відвідування родичів чи друзів тощо. А можливо, це спільні уподобання, наприклад, захоплення плетінням, народними ремеслами, моделюванням, музикою чи співом

Атмосфера взаємної любові й поваги дає всім членам родини відчуття захищеності та зміцнює родинні стосунки. Кожен любить своїх рідних, прислухається до їхніх порад.

В українських родиніх дітей завжди вчили, що людина невіддільна від свого роду, нації. Дбаючи про майбутнє дітей, дорослі усвідомлювали, що передумова успішного виховання — духовний зв'язок між поколіннями. У родинних та суспільних взаєминах опиралися на неписані правила поведінки — на звичай. Кожен член роду мав знати свій родовід, як казали: до сьомого коліна. Повага і любов до свого роду, сім'ї, рідної землі, національних звичаїв і традицій починалася з поцінування писемних пам'яток, переказів, народної творчості, предметів побуту, сімейних реліквій тощо. Так у родинному середовищі формувалися повага до старших, милосердя, доброта і щирість.

Про те, що таке щаслива сім'я, написано чимало книжок. Відомо, що в кожній родині свої секрети щастя. Проте у всіх дружних сімей можна виокремити спільні ознаки.



У дружній родині завжди підтримають, допоможуть пережити скруту, подолати труднощі й надихають на досягнення мети.

## Готовність до сімейного життя

За Законодавством України, хлопці можуть брати шлюб у 18 років, дівчата — у 17 років. Однак не всі молоді люди готові до сімейного життя в такому віці. Щоб створити міцну сім'ю, молода людина має розвинутися не тільки фізично, а й духовно.

Людина має утримувати себе й бути здатною забезпечити сім'ю, тобто повинна бути економічно незалежною. Молодь має досягти також соціальної зрілості, тобто насамперед уміти самостійно розв'язувати життєві проблеми і брати на себе відповідальність за власні рішення. Юнаки та дівчата мають відповідально ставитися одне до одного, до взаємних стосунків. Розуміти, що в майбутньому житті доведеться разом не тільки радіти успіхам одне одного, а й долати труднощі.

Юнаки та дівчата мають бути толерантними, уміти керувати емоціями. Розуміти, що романтичні стосунки, які, можливо, існують між ними нині, потрібно буде зміцнювати впродовж усього життя. Для цього потрібно постійно самовдосконалюватися. Розвиток власних позитивних якостей — одна з важливих умов збереження тривалих міцних стосунків.

Щоб побудувати щасливе сімейне життя, молоді потрібно, зокрема, позбуватися стереотипів мислення щодо поведінки чоловіків і жінок. У сучасному світі жінки й чоловіки мають рівні права та можливості для самореалізації. Можуть працювати в різних галузях виробництва на різних посадах. Тому важлива взаємна підтримка і взаємодопомога в домашніх справах і піклуванні про дитину.

Звісно, що розподіляючи домашні обов'язки, варто враховувати можливості кожного члена сім'ї. Адже хтось із подружжя може працювати довше за другого. У будь-якому разі важливо розподілити домашні обов'язки так, щоб кожен робив домашні справи залюбки чи робив те, що йому вдається ліпше за другого. Наприклад, якщо і чоловік, і жінка люблять готувати їжу, можна чергуватися або в робочі дні може готувати той з подружжя, хто приходить додому раніше, а у вихідні — другий. Коли треба прибрати в оселі, чоловік, наприклад, може пропилососити і винести сміття, а дружина — витерти пил і помити підлогу. Посуд також можна мити по черзі або додержуючись правила: «Поїв — помив після себе посуд».

Підлітки також мають залучатися до домашньої роботи. Дівчата і хлопці в селі чи місті можуть допомагати дорослим піклуватися про молодших і старших членів сім'ї, підтримувати порядок на своєму робочому місці та в своїй кімнаті, гуляти з домашніми улюбленцями, доглядати за свійськими тваринами чи працювати на городі.

Сумлінно виконуючи домашні обов'язки, підлітки стають самостійнішими, організованішими, відповідальнішими. Готуються до соціальних ролей чоловіка і батька, дружини і матері.

Отже, щоб створити сім'ю, молоді люди мають бути готові до її створення. Приймати таке рішення слід свідомо і відповідально. Пам'ятати, що сім'я щаслива, якщо щасливий кожен член родини.

## → Висновок

Сім'ю вважають однією з найважливіших життєвих цінностей. У родині людина може задовольнити основні свої потреби: фізіологічні, соціальні та духовні. У всіх міцних сімей можна виокремити спільні ознаки. Щоб бути щасливими в сімейному житті, потрібно бути готовими до створення родини.

## ? Завдання

1. Що таке сім'я?
2. Які соціальні потреби людини задовольняються в сім'ї?
3. Яка роль родини в задоволенні духовних потреб людини?
4. Назвіть ознаки міцної родини. Доповніть перелік.
5. Яких життєвих навичок потрібно набути молоді, щоб створити в майбутньому щасливу сім'ю? Чому так думаєте?
6. Яке спілкування сприятиме взаємоповазі в родині? Доведіть на прикладі.
7. Чому здавна в українській сім'ї шанували традиції роду?
8. Чи важливо, на вашу думку, при створенні сім'ї позбутися стереотипів мислення щодо поведінки чоловіків і жінок? Чому так думаєте? Доведіть на прикладі.
9. Що для вас означає готовність до сімейного життя?
10. Поясніть, як ви розумієте твердження: «Мій дім — моя фортеця».

## Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Чи можна назвати зображені на них родини міцними і дружними? Чому так думаєте? Яких навичок потрібно набути тим, хто, на вашу думку, поки що на шляху до створення дружної сім'ї?



1



2



3

## ▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, що означає для вас цінність родини. Як ви мрієте налагоджувати стосунки у вашій майбутній сім'ї?

## ◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Пригадайте намальоване вами колесо життя. Проаналізуйте, яку кількість балів і чому отримала сфера життя «родина». Скільки уваги, сил, часу ви приділяєте цій сфері? Чи є у вас обов'язки вдома? Чи сумлінно ви їх виконуєте? Зробіть висновки. Як діятимете, щоб приділяти родині більше уваги? Складіть план і додержуйтеся запланованого.

## РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

### § 23. СТАН РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УКРАЇНІ

*Дізнаєтеся більше про стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні; знатимете про чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді*

#### **!** Пригадайте

Якими мають бути стосунки між дівчатами та хлопцями?

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, **репродуктивне здоров'я** означає не тільки сформованість органів репродуктивної системи і відсутність порушень у їхньому функціонуванні, а й соціальне та психологічне благополуччя людини.

І для батьків, і для держави важливо, щоб дитина народилася здоровою. Саме тому кожна вагітність має бути бажаною, а батьки майбутньої дитини — здоровими. Отож дбати про збереження репродуктивного здоров'я мають і жінки, і чоловіки.

Репродуктивне здоров'я залежить від різних чинників, що можуть впливати позитивно чи негативно.

#### Чинники, що впливають на репродуктивне здоров'я

Чинники сприяння (позитивний вплив)	Чинники ризику (негативний вплив)
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Здоровий спосіб життя</li><li>❖ Відсутність спадкових хвороб</li><li>❖ Додержання правил особистої гігієни</li><li>❖ Розвинені навички критичного мислення</li><li>❖ Уміння протидіяти тиску й негативному впливу</li><li>❖ Утримання від ранніх статевих стосунків</li><li>❖ Високий культурний та духовний розвиток</li><li>❖ Профілактична освіта молоді щодо збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я</li><li>❖ Профілактичні медичні обстеження (наявність і доступність таких послуг)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Поширення шкідливих звичок, уживання психоактивних речовин</li><li>❖ Спадкові хвороби, хвороби різних органів і систем організму, інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)</li><li>❖ Порушення правил особистої гігієни</li><li>❖ Відсутність навичок критичного мислення</li><li>❖ Невміння протидіяти тиску й негативному впливу</li><li>❖ Ризикована статева поведінка, раннє статеве життя</li><li>❖ Низький культурний і духовний розвиток</li><li>❖ Недостатність інформації про профілактику збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я, неосвіченість молоді, міфи і стереотипи щодо статевих стосунків</li><li>❖ Недостатній рівень або недоступність медичного обслуговування</li></ul>



Ви вже знаєте, що підлітковий вік — це період істотних змін у розвитку організму. У цей період активно розвивається репродуктивна система та формуються основи репродуктивної поведінки. Від того, чи гармонійно розвиваються підлітки, залежить їхнє фізіологічне, психологічне та соціальне благополуччя в майбутньому. Саме тому одним із завдань кожної держави, і України зокрема, є охорона здоров'я дітей і молоді — майбутніх батьків.

Як ви пам'ятаєте, здоров'я цілісне. Щоб зберегти та зміцнити репродуктивне здоров'я, зменшити вплив негативних чинників, слід розвивати життєві навички, сприятливі для здоров'я, додержуватися здорового способу життя.

### Навички, сприятливі для здоров'я

- ❖ Загартовуватися
- ❖ Харчуватися збалансовано
- ❖ Достатньо рухатися, гуляти на свіжому повітрі
- ❖ Вчасно лягати спати, спати з відчищеною квартиркою
- ❖ Відмовлятися від небезпечних пропозицій
- ❖ Протидіяти тиску й погрозам, розвивати силу волі
- ❖ Додержуватися правил особистої гігієни
- ❖ Дружити щиро, стосунки між хлопцями та дівчатами мають бути рівноправними
- ❖ Набувати корисних звичок, позбутися шкідливих
- ❖ Уміти виявляти почуття без статевих стосунків
- ❖ Проходити профілактичні медичні обстеження, знати, куди і до кого звернутися в разі потреби, не соромитися і не боятися

Усі зміни, що відбуваються в організмі підлітків, очікувані й бажані. Адже ви дорослішаєте і переходите до нового періоду життя. Ви набуваєте також життєвих навичок і звичок, які можуть зумовити подальші успіхи в житті. Від того, як упораєтеся з проблемами, притаманними підлітковому віку, залежатиме ваше здоров'я. Відповідальна й обачлива поведінка в період статевого дозрівання сприятиме зміцненню репродуктивного здоров'я.

### Висновок

Репродуктивне здоров'я означає не тільки сформованість органів репродуктивної системи і відсутність порушень у їхньому функціонуванні, а й соціальне та психологічне благополуччя людини. Дбати про репродуктивне здоров'я мають і жінки, і чоловіки. Репродуктивне здоров'я залежить від багатьох чинників, що можуть впливати позитивно або негативно. Щоб зберегти і зміцнити репродуктивне здоров'я, зменшити вплив негативних чинників, слід поводитися відповідально, розвивати життєві навички, сприятливі для здоров'я, додержуватися здорового способу життя.

## ? Завдання

1. Що таке репродуктивне здоров'я?
2. Проаналізуйте схему «Чинники, що впливають на репродуктивне здоров'я» на с. 112. Назвіть чинники, що впливають на репродуктивне здоров'я молоді позитивно.
3. Чому, на вашу думку, навички критичного мислення сприяють здоров'ю репродуктивної системи?
4. Які чинники негативно впливають на розвиток репродуктивної системи молоді? Наведіть приклади.
5. Чи згодні ви, що вміння протидіяти тиску й негативному впливу оточення сприяє репродуктивному здоров'ю молоді? Чому? Обґрунтуйте відповідь, наведіть приклади.
6. Поясніть, яких правил здорового способу життя слід додержуватися молоді, щоб зберегти і зміцнити репродуктивне здоров'я.

## ✦ Ситуаційні завдання

Розгляньте малюнки і фотоілюстрації. Чи дбають молоді люди про власне репродуктивне здоров'я в кожній з наведених ситуацій? Які життєві навички сформували? Яких навичок варто набути тим, хто, на вашу думку, не дбає про своє репродуктивне здоров'я?



1



2



3

## ▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть вплив на репродуктивне здоров'я молоді:

- ❖ засобів масової інформації;
- ❖ однолітків;
- ❖ людей, поведінку яких може наслідувати молодь.

Скористайтеся знаннями, набутими в попередніх класах, пригадайте життєві ситуації, приклади з літератури, кінофільмів, власного досвіду.

## ◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Запишіть на окремому аркуші паперу цінності, яких додержуетесь у власному житті. Визначте місце здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей.
2. Поясніть, чому важливо берегти репродуктивне здоров'я. Як діяти, щоб його зберегти?
3. Сформулюйте власні правила щодо збереження репродуктивного здоров'я. Складіть пам'ятку. Оформіть її за власним бажанням. Презентуйте однокурсникам.

## § 24. НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. ВПЛИВ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН НА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я

*Дізнається більше про негативні наслідки статевиx стосунків для здоров'я підлітків; вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; профілактику вроджених вад*

### ! Пригадайте

Чому важливо набувати життєвих навичок, сприятливих для здоров'я? Яку людину можна назвати зрілою?

### Негативні наслідки статевиx стосунків у підлітковому віці

Ви вже знаєте, щоб узяти на себе відповідальність за долю іншої людини, недостатньо бути фізично здоровими. Потрібна ще й зрілість розуму, а також економічна можливість забезпечити гідне життя собі й майбутнім дітям. Однак поки що ви не можете цього зробити. Ви лише на шляху до соціальної зрілості та економічної незалежності.

Часом підлітки вважають, що вони вже дорослі, тому можуть чинити, як захочуть. Проте, попри удавану зрілість, їхній організм ще не готовий до народження дітей. Варто пам'ятати, що статеві стосунки у підлітковому віці можуть призвести до негативних наслідків.



Найчастіше починають статеве життя у підлітковому віці ті, хто не вмів відповідально приймати рішення. Буває, що підлітки не знають про можливі негативні наслідки. Та варто пам'ятати, що ні вмовляння, ні тиск однолітків, ні прагнення нових відчуттів — це не причина для того, щоб зважитися ризикувати здоров'ям. Дбайте про власне здоров'я повсякчас.

## Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я підлітків

Ті, хто часто змінює партнерів, вступає в статеві стосунки в стані алкогольного сп'яніння, ризикують власним здоров'ям. Куріння, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин призводять до порушень у функціонуванні репродуктивної системи підлітків. Пригадайте за схемою.

### Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я підлітків

<b>У хлопців</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Зменшується рівень чоловічого гормону — тестостерону, натомість зростає рівень жіночих гормонів</li><li>❖ Уповільнюється розвиток статевих залоз, який із часом може навіть призупинитися</li><li>❖ Можуть слабшати м'язи, розподіл жирових клітин може відбуватися за жіночим типом тощо</li></ul>
<b>У дівчат</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Знижується рівень жіночих статевих гормонів, підвищується рівень чоловічого гормону, що спричиняє ріст волосся на тілі й навіть на обличчі</li><li>❖ Порушуються функції незрілих органів репродуктивної системи, уповільнюється розвиток статевих залоз, знижується здатність до зачаття</li></ul>

Уживання, особливо під час вагітності, психоактивних речовин підвищує ризик вроджених вад розвитку плода, передчасних пологів тощо.



Деякі негативні наслідки для здоров'я дитини можна виявити відразу, інші, наприклад хвороби органів травлення чи порушення обміну речовин, згодом.

Щоб забезпечити здоров'я своє і майбутньої дитини, слід відмовлятися від небезпечних пропозицій щодо вживання психоактивних речовин, уміти протидіяти тиску компанії, удосконалювати навички ефективною відмови.

## Профілактика вроджених вад

Щоб народити здорову дитину, потрібно заздалегідь подбати про своє репродуктивне здоров'я. Тому до і під час вагітності варто вжити таких профілактичних заходів:

- ❖ планувати вагітність;
- ❖ пройти медичне обстеження завчасно;
- ❖ додержуватися здорового способу життя;
- ❖ відмовитися від шкідливих звичок;
- ❖ додержуватися розпорядку дня;
- ❖ харчуватися збалансовано;
- ❖ зробити щеплення від інфекційних захворювань;
- ❖ не приймати ліки без призначення лікаря;
- ❖ не нервувати, керувати емоціями, спілкуватися доброзичливо;
- ❖ зменшувати негативний вплив навколишнього середовища на здоров'я, наприклад не слухати голосно музику, часто робити вологе прибирання помешкання тощо.

Профілактика сприятиме гарному самопочуттю під час вагітності та народженню здорової дитини.

### → Висновок

Статеві стосунки у підлітковому віці, уживання психоактивних речовин шкодять здоров'ю дівчат і хлопців. Порушується функціонування органів репродуктивної системи, підвищується ризик вроджених вад розвитку плода і передчасних пологів. Щоб убезпечити здоров'я власне й майбутньої дитини, слід додержуватися здорового способу життя. Щоб попередити виникнення вроджених вад, вживати профілактичних заходів.

### ? Завдання

1. Якими можуть бути наслідки статевих стосунків у підлітковому віці для здоров'я хлопців і дівчат?
2. Розкажіть, чим загрожує вживання психоактивних речовин майбутнім батькам.
3. Назвіть ризики для майбутньої дитини через вживання батьками психоактивних речовин.
4. Чому, на вашу думку, люди, знаючи про негативний вплив психоактивних речовин на організм, продовжують їх уживати?
5. Чи бажають вам добра ті, хто пропонують ужити психоактивні речовини?
6. Чи згодні ви, що додержання здорового способу життя — один із дієвих профілактичних заходів уникнення вроджених вад майбутньої дитини? Чому? Обґрунтуйте відповідь.
7. Чому молоді важливо вміти виявляти почуття без статевих стосунків? Наведіть приклади.
8. Поясніть, чому статеві стосунки пов'язані з відповідальністю перед іншою людиною.



## Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Чи дбають молоді люди про здоров'я своє і майбутньої дитини в наведених ситуаціях? Чому так думаєте?



## Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, які життєві навички слід формувати підліткам, щоб не набувати шкідливих звичок.

## Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Складіть пам'ятку «Здоров'я мое і майбутніх дітей». Скористайтеся матеріалами параграфа, результатами обговорення щодо формування життєвих навичок, знаннями, набутими в попередніх класах. Порадьтеся з близькими дорослими й учителем. Знайдіть додаткову інформацію в мережі Інтернет. Оформіть пам'ятку за власним бажанням. Презентуйте однокласникам.

## ВІЛ/СНІД: ПРОБЛЕМА ЛЮДИНИ І ПРОБЛЕМА ЛЮДСТВА

### § 25. ЕПІДЕМІЯ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ/СНІДУ: ЗАГРОЗА ЛЮДИНИ

*Дізнаєтеся більше про небезпеку епідемії ВІЛ/СНІДУ для людини; шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; стадії ВІЛ-інфекції; методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях; знати-мете формулу індивідуального захисту; навчитеся оцінювати ризики інфікування ВІЛ і гепатитами В і С у життєвих ситуаціях; удосконали-те навички поширення достовірної інформації про проблеми ВІЛ/СНІДУ серед однолітків*

#### **!** Пригадайте

Як впливають на здоров'я людини невиправдані ризики?  
Що означає скорочення ВІЛ і СНІД?

#### **Умови і шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С**

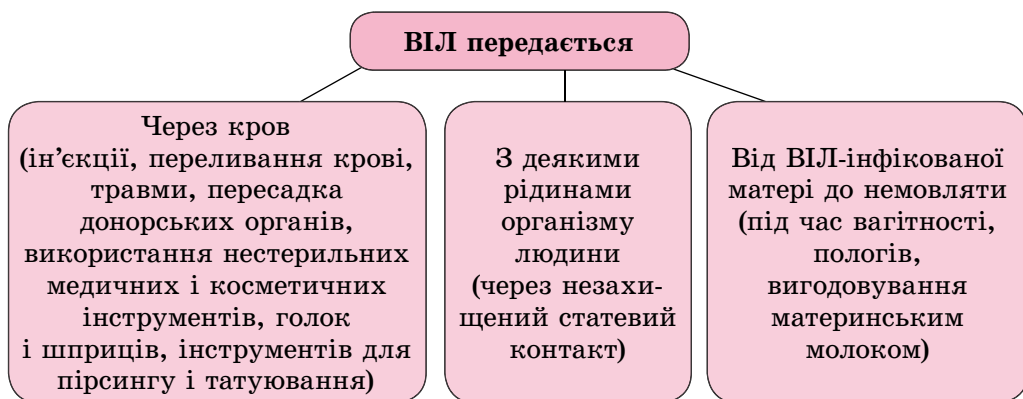
Ви вже впродовж кількох років вивчаєте теми, пов'язані з проблемами поширення і профілактики ВІЛ/СНІДУ. Узагальнимо здобуті раніше знання.

ВІЛ — це збудник захворювання на ВІЛ-інфекцію. Інфікуватися може будь-яка людина незалежно від статі, віку, освіти, соціального статусу, місця проживання. Вірус швидко розмножується в організмі людини, руйнує насамперед її імунну систему і спричиняє СНІД. СНІД — тяжке і поки що невиліковне захворювання. Втрачається можливість протистояти хворобам (навіть таким, як застуда і грип), людина помирає від інфекцій, яким не може опиратися.

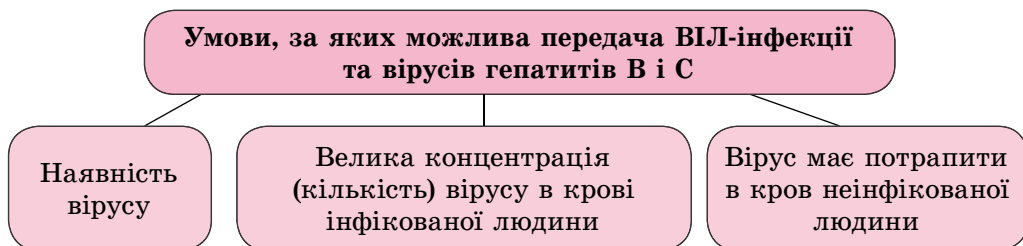
ВІЛ-інфекція поширилася світом надто швидко і стала епідемією. При-кро, що не всі юнаки та дівчата знають про ВІЛ-інфекцію. Ті, хто не знає, як вона передається, може наразитися на небезпеку зараження ВІЛ-інфекцією. Саме тому серед ВІЛ-інфікованих чимало молоді.

Існують також інші небезпечні інфекційні захворювання, наприклад, вірусні гепатити В і С. Від типу вірусу залежить тривалість захворюван-ня і методи боротьби з ним. Якщо вчасно звернутися до лікаря, то го-стра форма захворювання зазвичай закінчується одужанням. Однак іноді хвороба стає хронічною. Хронічні гепатити небезпечні тим, що їх важко розпізнати, бо можуть не мати явних симптомів хвороби. Так, знижен-ня працездатності, порушення сну, хронічна втома і слабкість протягом тривалого часу, які людина не вважає хворобою, можуть бути наслідками хронічного гепатиту В. Вірусні гепатити В і С небезпечні ще й тим, що можуть призвести до раку печінки. Саме тому важливо своєчасно діагнос-тувати і лікувати вірусний гепатит.

Віруси гепатитів В і С проникають в організм людини тими самими шляхами, що й ВІЛ-інфекція. Пригадайте за схемою.



Щоб ВІЛ-інфекція і віруси гепатитів В і С передалися, потрібні певні умови.



Якщо в людини, яка контактує з інфікованою, неушкоджені шкіра і слизові оболонки, то зазвичай вона не заражається.

Якщо людина, зокрема підліток, курить чи вживає алкогольні напої, інші наркотичні речовини, ризик інфікуватися ВІЛ чи вірусними гепатитами В і С зростає. Наявність у людини інших інфекцій, що послаблюють імунітет, зокрема інфекцій, що передаються статевим шляхом, також підвищують ризик інфікування ВІЛ і гепатитами В і С.

ВІЛ-інфекція, віруси гепатитів В і С не передаються контактним-побутовим шляхом. Користуватися стерильними медичними інструментами у стоматолога, продезінфікованими інструментами в перукарні, манікюрному салоні також цілком безпечно.

Пригадайте за схемою, що ВІЛ не передається:



через повітря,  
при кашлі,  
чханні



при спілкуванні,  
обіймах,  
дружніх  
поцілунках



при  
рукостисканні



через їжу,  
посуд



через воду;  
під час  
користування  
басейном



під час користу-  
вання ванною;  
рушниками, по-  
стільною білизною



через укуси  
комах



під час  
користування  
туалетом



під час поїздки  
в транспорті



через шкільне  
приладдя



під час  
контактів  
з домашніми  
тваринами



під час спільних  
занять спортом  
через спортив-  
ний інвентар

Якщо знаєте шляхи та умови інфікування ВІЛ-інфекцією, пам'ятаєте, як ВІЛ не передається, то можете оцінити рівень ризику в різних ситуаціях.

### Стадії ВІЛ-інфекції

У разі інфікування ВІЛ-інфекцією захворювання проходить три стадії: інкубаційну, безсимптомну, виникнення СНІДу.

<b>Інкубаційна</b>	Тривалість від кількох днів до кількох тижнів. Інфіковані можуть не підозрювати, що в них ВІЛ-інфекція. ВІЛ-позитивні люди можуть добре почуватися, активно рухатися, мати нормальний апетит. На цій стадії тестування на наявність інфекції може не виявити вірус, проте ВІЛ-інфекція вже може передаватися від інфікованої людини до неінфікованої
<b>Безсимптомна</b>	Тривалість від кількох місяців до десяти років. Симптоми можуть бути відсутні, а можуть виявитися лише кілька з них: надмірне схуднення, збільшення лімфатичних вузлів, пітливість, швидка втомлюваність. ВІЛ продовжує розмножуватися в організмі людини, збільшується концентрація вірусу в крові. На цій стадії аналіз крові може виявити ВІЛ-інфекцію
<b>Виникнення СНІДу</b>	Тривалість від кількох місяців до трьох і більше років. Вірус руйнує імунну систему. Віруси й бактерії вражають життєво важливі органи і системи організму: опорно-рухову, дихальну, кишково-травну, головний мозок. Зруйнована імунна система не може опиратися захворюванням. Виникає загальний імунодефіцит, що призводить до смерті людини

Розвиток захворювання залежить від віку людини, стану її здоров'я і способу життя. У разі своєчасного лікування, за підтримки і допомоги рідних і близьких ВІЛ-позитивним людям вдається боротися із хворобою, учитися, працювати. На жаль, досі не вдалося розробити вакцину від ВІЛ, а також від вірусного гепатиту С. Тому найдієвіша профілактика ВІЛ-інфекції, вірусних гепатитів В і С — здоровий спосіб життя людини.

### Формула індивідуального захисту

Щоб убезпечити здоров'я і життя, людина має керуватися формулою безпеки й алгоритмом прийняття зважених рішень. Слід набувати й удосконалювати навички безпечної поведінки.



Якщо ви додержуватиметеся цих принципів, то уникнете небезпеки.

Користуючись уже відомою вам формулою безпеки, виведемо **формулу індивідуального захисту** для уникнення або зменшення ризику інфікування ВІЛ-інфекцією, гепатитами В і С:



**Утримання** — утримуватися від ранніх статевих стосунків.

**Вірність** — мати статеві стосунки з одним партнером. Якщо серед ваших життєвих цінностей вірність, довіра, відповідальність, ви забезпечите здоров'я і життя.

**Захищений статевий контакт** — уникати потрапляння біологічної рідини іншої особи на шкіру і слизову оболонку, оцінювати ризики для здоров'я.

**Стерильність** — користуватися тільки одноразовими і стерилізованими медичними і косметичними інструментами, робити пірсинг і татуювання тільки одноразовими інструментами (голками) у спеціалізованих салонах, не торкатися гострих предметів, на яких може бути кров.



Щоб забезпечити людей від інфікування ВІЛ-інфекцією, держава також вживає профілактичних заходів.

### **Заходи держави щодо профілактики інфікування ВІЛ-інфекцією**

- ❖ Тестування на ВІЛ-інфекцію
- ❖ Перевірка донорської крові та органів на наявність ВІЛ
- ❖ Використання одноразових шприців для ін'єкцій та одноразових систем для переливання крові, обробка ран у спеціальних рукавичках
- ❖ Обстеження груп ризику
- ❖ Анонімне обстеження та лікування пацієнтів, збереження лікарської таємниці щодо інфікованих і хворих
- ❖ Санітарно-просвітницька робота серед дітей і молоді щодо небезпеки ранніх статевих стосунків, попередження алкоголізму і наркоманії, які сприяють поширенню ВІЛ-інфекції
- ❖ Профілактичні огляди, зокрема в Клініках, дружніх для молоді

### **Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С**

Виявити ВІЛ, гепатити В і С в організмі людини можна тільки за аналізом крові. Тестування на ВІЛ-інфекцію можна пройти в державних і приватних медичних установах. Програма з надання такої послуги називається добровільне консультування і тестування на ВІЛ-інфекцію, скорочено — ДКТ. Послуга надається добровільно, конфіденційно та безкоштовно.

**Добровільність** передбачає добровільну згоду людини пройти тестування. Виняток — обов'язкове тестування донорської крові та органів.

**Конфіденційність** означає, що інформація, що стала відома консультанту чи особі, яка проводила тестування, під час надання послуг ДКТ (факт звернення особи, зміст отриманих послуг, дані про її особисте життя, контактні реквізити, результати тесту тощо), є конфіденційною. Така інформація може бути передана законним представникам неповнолітньої або недієздатної особи, закладам охорони здоров'я, органам прокуратури, слідства, дізнання, суду у випадках, передбачених законами України.

Консультавання перед тестуванням і після нього також здійснюється конфіденційно. Кожному, хто має намір пройти тестування, надається інформація про його мету та процедуру, шляхи передачі, заходи та засоби профілактики ВІЛ-інфекції, можливі результати тесту, медичну, психологічну та соціальну допомогу тощо. За бажанням людини ДКТ може бути проведено анонімно, без зазначення даних, за якими можна ідентифікувати особу (наприклад, паспортних даних, місця проживання тощо). У такому разі для проходження консультавання та тестування людині надається спеціальний код.

**Тестування на ВІЛ-інфекцію має бути доступне всім та здійснюватися без оплати. Люди мають бути поінформовані про заклади (адреси, номери телефонів, режим роботи), що надають послуги з ДКТ.**

Тестування на ВІЛ-інфекцію та гепатити В і С вважають дієвим заходом профілактики цих небезпечних інфекцій. Проте найнадійніший захист від інфікування ВІЛ, гепатитами В і С – ваша впевнена поведінка та вміння приймати зважені рішення.

## **Висновок**

ВІЛ-інфекція стала епідемією. ВІЛ ослаблює захисні сили організму. Крім ВІЛ-інфекції, небезпечними для людини є також вірусні гепатити В і С. Потрібно знати шляхи й умови передачі цих інфекцій, пам'ятати, як вони не передаються. Щоб убезпечитися від інфікування ВІЛ, гепатитами В і С, треба вести здоровий спосіб життя, уникати небезпечних компаній і ситуацій. Пам'ятати формулу індивідуального захисту. Уміти оцінювати ризик інфікування в повсякденному житті та додержуватися заходів безпеки.

## **Завдання**

1. Які шляхи передачі ВІЛ-інфекції, гепатитів В і С?
2. Назвіть шляхи, якими ВІЛ-інфекція, гепатити В і С не передаються.
3. За яких умов можливе інфікування ВІЛ-інфекцією, гепатитами В і С?
4. Чому, на вашу думку, серед ВІЛ-інфікованих чимало молоді?
5. Чи пов'язаний ризик інфікування з поведінкою людини? Поясніть чому.
6. Назвіть стадії ВІЛ-інфекції та схарактеризуйте кожна з них.
7. Чи правда, що ВІЛ-позитивна людина спершу може не знати про наявність інфекції в організмі? Чому?
8. Як ви розумієте формулу індивідуального захисту?
9. Назвіть заходи держави щодо профілактики інфікування ВІЛ-інфекцією.
10. Поясніть, що таке ДКТ. Схарактеризуйте кожен принцип діяльності цієї програми.

## **Ситуаційні завдання**

Розгляньте малюнки і фотоілюстрації. Оцініть рівень ризику інфікування ВІЛ-інфекцією, гепатитами В і С у кожній наведеній ситуації. Як діяти, щоб убезпечитися?



## **▲** **Попрацюйте в парі або групі**

Обговоріть, чому достовірна інформація про ВІЛ/СНІД важлива особливо для молоді.

## **◻** **Моделюйте — набувайте життєвих навичок**

1. Поясніть твердження: «Найнадійніший захист від інфікування ВІЛ, гепатитами В і С – додержання формули індивідуального захисту». Чи згодні ви із цим? Чому?
2. Розробіть пам'ятку «Як убезпечитися від інфікування ВІЛ-інфекцією, гепатитами В і С». Скористайтеся матеріалами параграфа, інформацією з інших джерел, порадами близьких дорослих і вчителя. Оформіть пам'ятку за власним бажанням. Результат роботи презентуйте однокласникам.

## § 26. ЕПІДЕМІЯ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ/СНІДУ: ЗАГРОЗА ЛЮДСТВУ

*Дізнаєтеся більше про загрозу епідемії ВІЛ/СНІДу для людства; законодавство України у сфері протидії епідемії; усвідомите значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування; знатимете, чому важливо протидіяти дискримінації ВІЛ-позитивних людей*

### ! Пригадайте

Назвіть заходи держави щодо профілактики інфікування ВІЛ-інфекцією. Чи важлива, на вашу думку, програма ДКТ для профілактики ВІЛ-інфекції?

Назвіть найважливіші для вас моральні цінності людини.

### Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству

Ви вже знаєте, що швидке поширення ВІЛ-інфекції може призвести до найбільшої епідемії в історії людства. Найбільше уражених вірусом у країнах Африки та Південно-Східної Азії. Досить багато інфікованих у країнах Східної Європи, в Австралії, а також в Україні. Особливо швидко інфекція поширилася серед молоді. Молоді люди за відсутності досвіду та потрібної інформації іноді поведуться ризиковано: не дбають про власне здоров'я, тому зростає ризик інфікування.

Хлопці та дівчата найбільше ризикують інфікуватися ВІЛ у небезпечних компаніях. Підлітки іноді погоджуються закурити, випити алкоголь. Відомо, що після вживання навіть слабоалкогольного напою слабшає воля. У такому стані підлітка легше вмовити вжити наркотик.

У небезпечних молодіжних компаніях під час вживання ін'єкційних наркотиків часто користуються одним шприцом. Якщо в компанії є хоч один носій ВІЛ, можуть інфікуватися всі. Ризикована статеві поведінка, ранні статеві стосунки також можуть призвести до інфікування ВІЛ.

Якщо підліток має низьку самооцінку й не може протистояти тиску, то підпадає під вплив групи та підкоряється лідеру. Такий підліток зазвичай не вміє передбачати наслідки власної ризикованої поведінки.

Проблема ВІЛ-інфекції/СНІДу не тільки медична, а ще й соціальна. У зв'язку з поширенням хвороби знизилася тривалість життя, зріс попит на медичні послуги, загострилися проблеми бідності та соціальної нерівності, більше стало сиріт.

### Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу

Протидія поширенню ВІЛ-інфекції/СНІДу — одне з пріоритетних питань державної політики України. Так, у 2014 році ухвалено Закон України «Про затвердження Загальнодержавної цільової соціальної програми протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу на 2014–2018 роки». Відповідальність держави та захист прав інфікованих ВІЛ людей, крім Конституції України, зазначено в Законі України «Про протидію поширенню хвороби, зумовленої вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».

Згідно із законодавством України:

- ❖ усі мають право на добровільну, безкоштовну та анонімну діагностику щодо інфікування ВІЛ;
- ❖ інформація про ВІЛ-інфікування є лікарською таємницею. Посадова особа, яка порушила цей закон, має бути притягнута до кримінальної відповідальності;
- ❖ люди з ВІЛ мають усі права громадянина на:



Відповідно до закону одне з головних завдань державних установ — профілактика поширення ВІЛ-інфекції, ведення інформаційно-роз'яснювальної роботи з людьми, пропаганда здорового способу життя. Передбачено також заходи для забезпечення профілактичної освіти молоді.

### **Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування і протидії дискримінації ВІЛ-позитивних людей**

Ті, хто не знають шляхів інфікування ВІЛ, вважають, що ВІЛ-позитивні люди небезпечні для суспільства. Тому не хочуть, щоб поруч із ними навчалися або працювали, лікувалися або відпочивали ВІЛ-інфіковані. А відтак — піддають ВІЛ-інфікованих людей **дискримінації та стигматизації**.

Слово «дискримінація» походить від латинського слова, що означає «відокремлення». Дискримінація — це обмеження громадян у правах за певною ознакою: расовою, релігійною, статевою, за кольором шкіри, віком тощо.

Слово «стигматизація» походить від грецького слова, що означає «ярлик, тавро». Стигматизація означає, що певними рисами, іноді без підстави, наділяють групу людей, начебто таврують їх, навішують ярлик.



Наприклад, про СНІД існує уявлення, що це хвороба тільки тих, хто вживає ін'єкційні наркотики. І коли випадково дізнаються, що людина ВІЛ-інфікована, до неї починають ставитися негативно. Насправді підстав для цього немає.

Ви вже знаєте, що людина іноді може інфікуватися в медичній установі під час переливання крові. Заразитися можна в перукарні або косметичному кабінеті через не продезінфіковані інструменти. Інфікуватися ВІЛ можуть і медичні працівники, які контактують із кров'ю хворого. Носієм ВІЛ-інфекції може стати немовля, якщо його мати ВІЛ-позитивна. Таких людей, а особливо дітей, не можна позбавляти спілкування. ВІЛ-інфіковані діти мають право на життя, навчання, розвиток здібностей, спілкування з ровесниками. Їхні права, як і права інших людей, гарантовано державою. Здоровим людям спілкуватися з ними безпечно. А лікування може на тривалий час затримати розвиток хвороби.

Відомо, що ВІЛ-позитивні люди мають ослаблену імунну систему. Вони часто хворіють, швидко втомлюються, у них часто пригнічений настрій. До таких людей потрібно ставитися доброзичливо, не залишати їх наодинці зі своєю проблемою. Виявити толерантність можна по-різному. Наприклад, допомогти однокласникові виконати домашнє завдання, захистити від глузування і зневаги. Можна також пояснити ровесникам, що ставитися упереджено до таких людей — це порушення їхніх конституційних прав. Стигматизація може призводити до дискримінації.

У багатьох країнах, зокрема й в Україні, стигматизація та пов'язана з нею дискримінація заборонені та караються законом, засуджуються в суспільстві. Проте трапляються випадки дискримінації ВІЛ-інфікованих людей. У цьому разі ВІЛ-інфіковані можуть звернутися до суду, щоб захистити свої права та отримати відшкодування матеріальних і моральних збитків.

Причинами стигматизації та дискримінації ВІЛ-позитивних людей можуть бути:

- ❖ розповсюдження міфів про шляхи передачі ВІЛ;
- ❖ недостатня інформація про лікування ВІЛ-інфекції;
- ❖ страх людей через поширення СНІДу;
- ❖ обмеженість або відсутність інформації про профілактику ВІЛ-інфекції.

Стигматизація та дискримінація впливають на самооцінку людей, які живуть із ВІЛ. Люди відчувають страх через розголошення таємниці, не хочуть визнавати своєї хвороби. Іноді вони можуть навіть уникати лікування. Через це їхнє самопочуття швидко погіршується. Стигматизація, дискримінація, а також відсутність конфіденційності не сприяють профілактиці інфікування ВІЛ та лікуванню інфекції.

Щоб заходи протидії стигматизації та дискримінації були ефективні, зусилля мають докладати не тільки ВІЛ-інфіковані люди та їхні близькі, а й усе суспільство.

В Україні діють громадські організації, наприклад Альянс громадсько-го здоров'я, Всеукраїнська благодійна організація «Всеукраїнська мережа

людей, що живуть з ВІЛ/СНІД» (Всеукраїнська Мережа ЛЖВ), Фонд Олени Пінчук «АнтиСНІД», діяльність яких спрямована на:

- ❖ поширення правдивої інформації про шляхи передачі ВІЛ;
- ❖ розвіювання міфів і стереотипів, пов'язаних із ВІЛ/СНІДом;
- ❖ профілактику поширення ВІЛ/СНІДу;
- ❖ надання психологічної, соціальної та юридичної підтримки людям, які живуть із ВІЛ/СНІД;
- ❖ проведення акцій, що сприяють формуванню толерантного ставлення до людей, які живуть із ВІЛ;
- ❖ створення соціальної реклами, що пропагує загальнолюдські цінності.

Хвороба — важке випробування для людини та її близьких. Психологічний стан ВІЛ-позитивної людини залежить від підтримки та доброзичливого ставлення до неї оточуючих. Толерантне ставлення до інфікованих і щире спілкування з ними найкраще допомагають таким людям не втрачати надії.

Якщо серед обраних вами життєвих цінностей доброта, толерантність, милосердя, чуйність, повага, ви завжди зможете підтримати людей, а особливо дітей і підлітків, які живуть із ВІЛ, та захистити їхні права.

Якщо ви знаєте про шляхи передачі ВІЛ-інфекції, сформували навички збереження та зміцнення здоров'я, то уникатимете ризикованих ситуацій, пов'язаних із інфікуванням ВІЛ. Активніше братимете участь у програмах, пов'язаних із підтримкою ВІЛ-позитивних людей.

Якщо знання про профілактику ВІЛ-інфікування молоді люди поширюватимуть серед своїх однолітків, така інформація найефективніше сприятиме толерантному та неупередженому ставленню молоді до тих, хто живе з ВІЛ.

## Висновок

Швидке поширення ВІЛ-інфекції може призвести до найбільшої епідемії в історії людства. Проблема ВІЛ-інфекції/СНІДу не тільки медична, а й соціальна. Законодавство України захищає права інфікованих ВІЛ людей. Стигматизація та дискримінація ВІЛ-інфікованих заборонені та караються за законом. До ВІЛ-позитивних людей слід ставитися толерантно, визнавати й захищати їхні права. Обирати життєві цінності, що сприяють здоров'ю та благополуччю.

## Завдання

1. Чому поширення ВІЛ-інфекції/СНІДу у світі назвали епідемією?
2. Чому епідемія ВІЛ/СНІДу не тільки медична, а й соціальна проблема?
3. Чи всі люди, на вашу думку, однаково ризикують інфікуватися ВІЛ? Обґрунтуйте відповідь.
4. У якому Законі України йдеться про відповідальність держави та захист прав інфікованих ВІЛ людей?
5. Які права мають ВІЛ-позитивні люди?
6. Що таке «стигматизація»? Що називають «дискримінацією»?
7. Назвіть причини стигматизації та дискримінації людей, які живуть із ВІЛ.

8. Чому стигматизація та дискримінація заборонені в Україні та засуджуються суспільством?
9. Як потрібно ставитися до ВІЛ-інфікованих людей? Чому?
10. Чи потрібен, на вашу думку, ВІЛ-інфікованій людині захист держави? Чому?
11. Чи згодні ви, що життєві цінності пов'язані з профілактикою інфікування ВІЛ-інфекцією? Поясніть чому.



### Ситуаційні завдання

Розгляньте малюнки і фотоілюстрації. Чи сприяють дії підлітків поширенню достовірної інформації про ВІЛ/СНІД? Які ще заходи вжили б ви для поширення правдивої інформації про ВІЛ/СНІД серед однолітків?



1



2



3



4



### Попрацюйте в парі або групі

1. Обговоріть, чи можна вважати глузування стигматизацією та дискримінацією ВІЛ-позитивної людини.
2. Обговоріть, як спілкуватися з ВІЛ-позитивною людиною, щоб не порушувати її прав та не ризикувати власним здоров'ям. Наведіть й обґрунтуйте власні думки по черзі.



### Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Як діяти, якщо випадково дізнаєтеся, що в гуртку, який відвідуєте, займається одноліток з ВІЛ-інфекцією?
2. Чи згодні ви, що профілактична освіта молоді — дієвий шлях у боротьбі з поширенням ВІЛ/СНІДу? Обґрунтуйте думку.
3. Складіть пам'ятку, як діяти, щоб поширити серед однолітків достовірну інформацію про ВІЛ/СНІД. Оформіть пам'ятку за власним бажанням. Презентуйте однокласникам.

## ТЕМА 2. СУЧАСНИЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ БЕЗПЕКИ

### § 27. БЕЗПЕКА ЯК ПОТРЕБА ЛЮДИНИ. ВИДИ І РІВНІ ЗАГРОЗ. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

*Дізнаєтеся про безпеку як потребу людини; знатимете, які існують види і рівні загроз; ознайомитеся із заходами безпеки на особистому, національному і глобальному рівнях; навчитесь оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на особистому і національному рівнях; встановите взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки*

#### **!** Пригадайте

Що таке безпека життєдіяльності?  
Назвіть навички безпечної поведінки. Чому важливо набувати таких навичок?

Ви пам'ятаєте, що безпека — одна з важливих потреб існування людини. Якщо людина не почувається в безпеці, вона не може дбати про задоволення інших потреб, зокрема потреб власного розвитку: соціальних і духовних. І навпаки: відчуття безпеки сприяє розвитку інших потреб людини, підвищує рівень соціальної безпеки суспільства.

Безпека — одна з важливих умов існування та стабільного розвитку громадянського суспільства, нації і держави. Від того, як функціонують державні установи, які складаються відносини між людьми в процесі їх спільної діяльності, від рівня суспільного порядку в країні залежить безпека людини та її життєдіяльність. Недооцінювання або ігнорування проблем безпеки людиною чи державою призводять до негативних наслідків.

Протягом усього життя люди завжди дбають про власну безпеку, учаться запобігати небезпечним ситуаціям і уникати небезпек.

Ви вже знаєте, що розрізняють загрози природного, техногенного та соціального середовища. Пригадайте за фотоілюстраціями.

#### Види загроз



Загрози класифікують також за рівнями. Рівень можна визначити за ступенем загрози для людей, поширенням та наслідками небезпечної ситуації. Виокремлюють особистий, або індивідуальний, національний та глобальний рівні загроз.

### Рівні загроз

<b>Особистий</b>	<b>Приклади</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Порушення правил поведінки на воді</li> <li>❖ Пожежа в помешканні</li> <li>❖ Харчове отруєння</li> <li>❖ Травмування</li> <li>❖ Дорожньо-транспортна пригода</li> <li>❖ Порушення правил користування Інтернетом</li> </ul>
<b>Національний</b>	<b>Приклади</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Стихійні лиха</li> <li>❖ Лісові пожежі на великих територіях</li> <li>❖ Епідемії</li> <li>❖ Воєнні конфлікти</li> <li>❖ Техногенні катастрофи</li> <li>❖ Несанкціоноване втручання в комп'ютерні бази даних державних установ</li> </ul>
<b>Глобальний</b>	<b>Приклади</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Нестача чистої питної води</li> <li>❖ Зміна клімату</li> <li>❖ Порушення озонового шару Землі</li> <li>❖ Забруднення навколишнього середовища</li> <li>❖ Нераціональне використання природних ресурсів</li> <li>❖ Зростання кількості населення</li> </ul>

У багатьох випадках особиста безпека залежить від поведінки людини. Так, кожна людина має додержуватися правил безпечної поведінки, уміти діяти в разі виникнення небезпечної ситуації. Проте в сучасному світі безпека кожної людини пов'язана також із національною та глобальною безпекою людства. Наприклад, забруднення навколишнього середовища, зміна клімату (глобальний рівень загрози) може призвести до техногенних катастроф і стихійних лих (національний рівень загрози), які своєю чергою спричинятимуть загрози кожній людині. Забруднення водойм і ґрунтів, а отже, питної води та продуктів харчування і повітря, може призвести до виникнення хвороб (особистий рівень загрози). Такий взаємозв'язок існує не тільки в природному і техногенному, а й у соціальному середовищі. Так, кримінальні небезпеки (крадіжки, пограбування) створюють загрози кожній людині (особистий рівень загрози), масові заворушення, залучення людей до деструктивних соціальних угруповань — загроза суспільству і державі (національний рівень загрози), діяльність міжнародних кримінальних угруповань, тероризм — загроза всім країнам і народам (глобальний рівень загрози). Отже, у сучасному світі всі рівні безпеки взаємопов'язані.



На рівень безпеки в суспільстві впливає чимало чинників. Вплив чинників може бути позитивним і негативним.

### Чинники, що впливають на рівень суспільної безпеки

Позитивний	Негативний
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Задовільні побутові умови</li> <li>❖ Збалансоване харчування</li> <li>❖ Достатній рівень медичних послуг</li> <li>❖ Успішне навчання, ефективна праця, активний відпочинок</li> <li>❖ Високий культурний та духовний розвиток</li> <li>❖ Конструктивне розв'язання конфліктів</li> <li>❖ Психологічна врівноваженість</li> <li>❖ Здоровий спосіб життя</li> <li>❖ Прагнення вирішувати питання місцевої громади й держави</li> <li>❖ Високий рівень зайнятості людей</li> <li>❖ Високий рівень життя населення</li> <li>❖ Економічна стабільність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Незадовільні побутові умови</li> <li>❖ Незбалансоване харчування</li> <li>❖ Недостатній рівень медичного обслуговування</li> <li>❖ Низька рухова активність, перевтома</li> <li>❖ Низький культурний та духовний рівень розвитку</li> <li>❖ Непорозуміння, протистояння, сварки, конфлікти</li> <li>❖ Психологічна неврівноваженість, стреси</li> <li>❖ Поширення шкідливих звичок, кримінальні небезпеки</li> <li>❖ Байдужість до громадського життя</li> <li>❖ Високий рівень безробіття</li> <li>❖ Низький рівень життя населення</li> <li>❖ Економічна нестабільність</li> </ul>

Позитивний вплив сприяє здоров'ю людини, підвищує якість і тривалість життя. Натомість негативний вплив шкодить здоров'ю людей. Людина незадоволена життям, не чувається в безпеці. Тривалість її життя може знижуватися.

І люди, і країни здійснюють заходи безпеки, щоб протидіяти загрозам навколишнього середовища, забезпечити здоров'я і життя на кожному рівні.

### Заходи безпеки

<b>Особистий рівень</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Набувати навичок і додержуватися правил безпечної поведінки</li> <li>❖ Уміти діяти в разі виникнення небезпечної ситуації</li> <li>❖ Додержуватися здорового способу життя</li> <li>❖ Уміти оцінювати ризики для здоров'я і життя в повсякденному житті</li> <li>❖ Набувати й вдосконалювати навички самоконтролю, уміти керувати емоціями</li> <li>❖ Уміти надавати домедичну допомогу</li> <li>❖ Додержуватися моральних і етичних норм, загальнолюдських цінностей</li> </ul>
-------------------------	---

<b>Національний рівень</b>	<p><b>Забезпечувати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ мир в країні</li> <li>❖ економічну стабільність</li> <li>❖ високий рівень життя населення</li> <li>❖ охорону навколишнього середовища</li> <li>❖ раціональне використання природних ресурсів</li> <li>❖ захист інформації</li> </ul> <p><b>Здійснювати контроль за:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ здоров'ям населення</li> <li>❖ станом водойм, повітря і ґрунтів</li> <li>❖ якістю води і продуктів харчування</li> <li>❖ інженерно-технічним станом захисних споруд і обладнання</li> </ul> <p><b>Впроваджувати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ виробництво електроенергії з використанням енергії сонця і вітру</li> <li>❖ виробництва, що не шкодять природі</li> <li>❖ екологічно чисті види транспорту</li> </ul> <p><b>Створювати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ законодавство, що регулює найважливіші питання суспільного устрою, захищає права і свободи громадян, структуру і організацію державної влади</li> <li>❖ правоохоронні органи</li> <li>❖ умови для морального й духовного розвитку суспільства, вільного доступу населення до інформації</li> </ul>
<b>Глобальний рівень</b>	<p>Узгоджувати спільні дії між державами та брати участь у міжнародних організаціях і програмах, щоб:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ зберегти мир на Землі</li> <li>❖ протидіяти загрозі тероризму</li> <li>❖ охороняти здоров'я людей</li> <li>❖ охороняти навколишнє середовище</li> <li>❖ раціонально використовувати природні ресурси</li> <li>❖ створювати безпечний інформаційний простір</li> </ul>

## **Висновок**

Безпека — одна з важливих потреб і умов існування людини, нації і держави. Тому і люди, і держави завжди дбають про безпеку. Розрізняють загрози природного, техногенного та соціального середовища. Загрози класифікують за рівнями. Виокремлюють особистий, національний та глобальний рівні загроз. У сучасному світі рівні загроз взаємопов'язані. На рівень суспільної безпеки впливає багато чинників, вплив яких може бути позитивним і негативним. Щоб протидіяти загрозам, убезпечити здоров'я і життя на кожному рівні, безпечно існувати і стабільно розвиватися, люди та всі держави світу здійснюють заходи безпеки.

## ? Завдання

1. Назвіть види загроз. Наведіть приклади загроз кожного виду.
2. Які рівні загроз виокремлюють? Наведіть приклади загроз кожного рівня.
3. Проаналізуйте схему «Рівні загроз» на с. 132. Установіть взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки (на вибір).
4. Проаналізуйте схему «Чинники, що впливають на рівень суспільної безпеки» на с. 133. Наведіть приклади чинників, що підвищують рівень безпеки в суспільстві.
5. Які чинники негативно впливають на рівень суспільної безпеки?
6. Змодельуйте вплив чинників, що позитивно впливають на рівень суспільної безпеки, на безпеку і здоров'я людини (на вибір).
7. За схемою «Заходи безпеки» на с. 133, 134 наведіть приклади заходів безпеки, що здійснюють держави на національному рівні.
8. Як, на вашу думку, впливатиме моральний і духовний розвиток людини на рівень національної та глобальної безпеки? Доведіть на прикладі.
9. Поясніть, чому безпеку вважають важливою потребою існування людини, суспільства і держави. Пригадайте приклади з художніх творів, кінофільмів, життєвих ситуацій, власного досвіду.

## ✦ Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Визначте вид і рівень загрози в кожній наведеній ситуації. Поясніть, як протидіяти кожній загрозі на особистому, національному та глобальному рівнях.



## ▲ Попрацюйте в парі або групі

Чи згодні ви, що від активної громадянської позиції кожної людини залежати не лише її особиста безпека? Чому так думаєте? Наведіть приклади. Обговоріть ваші відповіді.

## ◻ Моделуйте — набувайте життєвих навичок

Оцініть ризик для здоров'я і життя людини в наведених ситуаціях. Як діятимете ви? Які навички застосуєте?



## § 28. НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА УКРАЇНИ

*Дізнається про сфери та основні пріоритети національної безпеки України*

### ! Пригадайте

Чому безпека важлива для існування і розвитку людини та держави?

Що таке національна безпека? Які сфери та основні пріоритети національної безпеки? Відповіді на ці запитання можна знайти, прочитавши відповідні статті Конституції України, Закон України «Про основи національної безпеки України» (2003 р.) і «Стратегію національної безпеки України» (2015 р.).

Відповідно до Закону, національна безпека України — це захищеність життєво важливих інтересів людини і громадянина, суспільства і держави. У Законі визначено також, як мають діяти органи державної влади, щоб запобігати, своєчасно виявляти, відвертати та нейтралізувати потенційні й реальні загрози національним інтересам.

Засоби і шляхи забезпечення національної безпеки України обирають залежно від того, яка потенційна загроза національним інтересам виникла.

**Основні принципи забезпечення національної безпеки такі:**

- ❖ пріоритет прав і свобод людини і громадянина;
- ❖ верховенство права;
- ❖ пріоритет договірних (мирних) засобів розв'язання конфліктів;
- ❖ своєчасність заходів захисту національних інтересів, їх відповідність масштабам реальних і потенційних загроз;
- ❖ чітке розмежування повноважень і взаємодія органів державної влади у забезпеченні національної безпеки;
- ❖ демократичний цивільний контроль над Воєнною організацією держави та іншими структурами в системі національної безпеки;
- ❖ використання в інтересах України міждержавних систем та механізмів міжнародної колективної безпеки.

Виділяють також основні пріоритети національних інтересів держави.

**Основні пріоритети національних інтересів України:**

- ❖ гарантування конституційних прав і свобод людини і громадянина;
- ❖ розвиток громадянського суспільства, його демократичних інститутів;
- ❖ захист державного суверенітету і територіальної цілісності;
- ❖ зміцнення політичної і соціальної стабільності в суспільстві;
- ❖ збереження та зміцнення науково-технічного потенціалу;
- ❖ забезпечення безпечних екологічних і техногенних умов життєдіяльності громадян і суспільства, збереження навколишнього природного середовища та раціональне використання природних ресурсів;
- ❖ розвиток духовності, моральних засад, інтелектуального потенціалу українського народу, а також громадян усіх національностей, що проживають у країні, зміцнення фізичного здоров'я нації;
- ❖ інтеграція України в європейський та світовий політичний, економічний, правовий і безпековий простір;
- ❖ розвиток рівноправних взаємовигідних відносин з іншими державами світу в інтересах України.

## Основні сфери національної безпеки України

Назва сфери безпеки	Заходи, що сприяють безпеці
<b>Зовнішньо-політична безпека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Запобігання втручанню у внутрішні справи України, відвернення посягань на її державний суверенітет і територіальну цілісність</li> <li>❖ Сприяння усуненню конфліктів, насамперед у регіонах, що межують з Україною</li> <li>❖ Участь у міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки під егідою міжнародних організацій</li> <li>❖ Участь у заходах щодо боротьби з міжнародними організованими злочинними угрупованнями та міжнародним тероризмом</li> <li>❖ Адаптація законодавства України до законодавства Європейського Союзу</li> </ul>
<b>Державна безпека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Підвищення ефективності діяльності правоохоронної системи, забезпечення правопорядку в країні</li> <li>❖ Координація діяльності правоохоронних, розвідувальних і контррозвідувальних органів України для боротьби з організованою злочинністю</li> <li>❖ Участь України в міжнародному співробітництві у сфері боротьби з міжнародною злочинністю та тероризмом</li> <li>❖ Контроль за поставками продукції і технологій оборонного призначення</li> </ul>
<b>Воєнна безпека, безпека державного кордону</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Реформування Збройних Сил України, перехід до комплектування ЗСУ на контрактній основі</li> <li>❖ Здійснення державних програм модернізації наявних, розроблення та впровадження нових зразків бойової техніки та озброєнь</li> <li>❖ Контроль за станом озброєнь і захищеністю військових об'єктів</li> <li>❖ Впровадження системи демократичного цивільного контролю над Воєнною організацією та правоохоронними органами держави</li> <li>❖ Соціальний захист військовослужбовців та членів їх сімей</li> <li>❖ Захист кордонів України</li> <li>❖ Боротьба з організованими злочинними угрупованнями</li> <li>❖ Співробітництво з суміжними державами</li> </ul>



Назва сфери безпеки	Заходи, що сприяють безпеці
<b>Внутрішньо-політична безпека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Захист конституційного устрою, прав і свобод громадян</li> <li>❖ Забезпечення політичної стабільності, громадянського миру та взаєморозуміння в суспільстві, запобігання проявам екстремізму</li> <li>❖ Створення ефективно діючого місцевого і регіонального самоврядування</li> <li>❖ Зміцнення довіри населення до владних інститутів</li> </ul>
<b>Економічна безпека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Забезпечення умов для стабільного розвитку і зростання національної економіки</li> <li>❖ Покращання умов для інвестицій</li> <li>❖ Розвиток високотехнологічних виробництв</li> <li>❖ Реформування податкової системи</li> <li>❖ Забезпечення захищеності національної валюти, її стабільності</li> <li>❖ Удосконалення антимонопольної політики</li> <li>❖ Енергетична безпека</li> <li>❖ Поглиблення інтеграції у європейську і світову економічну систему, участь України у міжнародних економічних і фінансових організаціях</li> </ul>
<b>Продовольча безпека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Захист внутрішнього ринку від продуктів, що шкодять здоров'ю людей та навколишньому природному середовищу</li> <li>❖ Захист власних виробників продуктів харчування</li> <li>❖ Протидія продовольчим кризам, створення національних резервів продуктів</li> </ul>
<b>Науково-технологічна безпека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Підтримка розвитку науки і техніки</li> <li>❖ Захист прав інтелектуальної власності</li> <li>❖ Створення умов для підвищення соціального статусу наукової та технічної інтелігенції</li> </ul>
<b>Цивільний захист</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ефективне функціонування єдиної державної системи цивільного захисту</li> <li>❖ Заходи для зниження ризиків виникнення надзвичайних ситуацій</li> <li>❖ Підвищення рівнів екологічної, ядерної та радіаційної безпеки</li> </ul>

Назва сфери безпеки	Заходи, що сприяють безпеці
<b>Екологічна безпека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Здійснення заходів, які гарантують екологічну безпеку ядерних об'єктів і захист населення та довкілля</li> <li>❖ Впровадження у виробництво екологічно безпечних та енергозберігаючих технологій, переробка відходів</li> <li>❖ Раціональне використання природних ресурсів</li> <li>❖ Запобігання забрудненню навколишнього середовища, контроль за якістю питної води, повітря, ґрунтів</li> <li>❖ Здійснення заходів щодо зменшення негативного впливу глобальних екологічних проблем на стан екологічної безпеки України, участь у міжнародному співробітництві з цих питань</li> </ul>
<b>Безпека в соціальній та гуманітарній сферах</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Підвищення життєвого рівня населення</li> <li>❖ Ефективна система соціального захисту</li> <li>❖ Охорона та відновлення фізичного й духовного здоров'я</li> <li>❖ Ефективна система освіти</li> <li>❖ Підвищення рівня зайнятості населення</li> <li>❖ Подолання кризових демографічних процесів</li> <li>❖ Ліквідація бездоглядності і безпритульності серед дітей і підлітків</li> </ul>
<b>Інформаційна безпека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Захист інформаційного суверенітету України</li> <li>❖ Розвиток і захист національної інформаційної інфраструктури та ресурсів</li> <li>❖ Впровадження новітніх технологій</li> <li>❖ Залучення засобів масової інформації до запобігання і протидії негативним явищам, які загрожують національній безпеці України</li> <li>❖ Забезпечення конституційних прав громадян на свободу слова, доступ до інформації, заборона цензури</li> <li>❖ Надання достовірної інформації про Україну, події та явища світу</li> </ul>

Діяльність усіх державних органів має бути зосереджена на прогнозуванні, своєчасному виявленні, попередженні та нейтралізації загроз національній безпеці.

## ➔ Висновок

Національна безпека України — це захищеність життєво важливих інтересів людини, суспільства і держави від зовнішніх і внутрішніх загроз. Законодавством України визначено основні пріоритети і сфери національної безпеки. Діяльність усіх державних органів має бути зосереджена на прогнозуванні, своєчасному виявленні, попередженні та нейтралізації загроз національній безпеці.

## ? Завдання

1. Що таке національна безпека?
2. У яких документах визначено сфери й основні пріоритети національної безпеки України?
3. Назвіть основні принципи забезпечення національної безпеки.
4. Схарактеризуйте основні пріоритети національних інтересів.
5. Проаналізуйте схему «Основні сфери національної безпеки України» на с. 137–139. Назвіть сфери національної безпеки України.
6. Які заходи має здійснити держава для забезпечення економічної безпеки?
7. Наведіть приклади заходів, які має здійснювати держава, щоб навколишнє середовище було безпечним для людей. Чому це важливо?
8. Що, на вашу думку, впливає на внутрішньополітичну безпеку країни? Чому? Поясніть на прикладі.
9. Чому важливо захищати інформаційний національний простір?
10. Чи існує, на вашу думку, зв'язок між ефективною системою освіти і політичною, економічною та соціальною стабільністю у країні? Чому так думаете? Обґрунтуйте.

## ✦ Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Визначте, чи загрожують наведені ситуації національній безпеці держави. Поясніть, як протидіяти кожній. Скористайтесь матеріалами параграфа, знаннями, набутими в попередніх класах.



## ▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, які заходи здійснили б ви у сфері охорони та відновлення фізичного й духовного здоров'я людини на особистому і національному рівнях.

## ◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Поясніть, чому одним із пріоритетів національних інтересів є гарантування конституційних прав і свобод громадян.
2. Проаналізуйте та оцініть можливості реалізації ваших прав, наприклад на освіту, медичну допомогу, інформацію тощо.

## § 29. ГЛОБАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ, ПОРОДЖЕНІ ДІЯЛЬНІСТЮ ЛЮДИНИ

*Дізнаєтеся про глобальні проблеми, породжені діяльністю людини; знатимете позитивні і негативні наслідки техногенного процесу*

### **!** Пригадайте

Що таке безпечна життєдіяльність?

Назвіть основні принципи безпечної життєдіяльності.

Сучасне життя досить комфортне. Щоб задовольнити свої потреби, люди постійно змінюють довкілля, створюють техногенне середовище. Вплив технічного прогресу на життя людини може бути позитивним і негативним.

### Приклади позитивних наслідків технічного прогресу



Будують міста,  
села і промислові  
об'єкти



Прокладають  
автомобільні дороги  
та залізниці



Розширюють  
площі для сільського  
господарства



Винаходять  
і вдосконалюють  
технічні пристрої



Створюють  
сучасні транспортні  
засоби



Замовляють  
товари через  
Інтернет



Спілкуються між собою телефоном та в соціальних мережах



Навчаються дистанційно

Змінюючи довкілля, люди порушують хистку рівновагу, що існує в природі. Технічний прогрес спричинив загрози безпечній життєдіяльності людини.

**Приклади негативних наслідків технічного прогресу**



Викиди в повітря шкідливих речовин



Забруднення водойм, ґрунту стічними водами



Зниження родючості ґрунтів



Вирубання лісів, порушення природних умов існування диких тварин і дикорослих рослин



Техногенні аварії та катастрофи



Виникнення хвороб цивілізації





Нестача питної води



Зміна клімату на планеті



Збільшення концентрації  
вуглекислого газу  
в атмосфері



Руйнування озонового шару,  
що захищає планету від надмірної  
сонячної радіації

Ці та інші проблеми поглиблюються через збільшення чисельності населення планети, зменшення запасів природних ресурсів, розростання гігантських мегаполісів, накопичення зброї масового знищення, втручання людини в біосферу. Слід пам'ятати, що забезпечення безпеки розвитку та існування стосується всіх країн і народів. Політичні, економічні й соціальні проблеми, які стосуються всього людства, називають **глобальними**.

### Глобальні проблеми

Назва	Заходи безпеки
<p><b>Політичні</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Збереження миру на планеті</li> <li>❖ Накопичення озброєнь масового знищення</li> <li>❖ Регіональні, міждержавні і міжнаціональні військово-політичні чи релігійні конфлікти</li> <li>❖ Міжнародний тероризм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Зміцнення системи загальної безпеки</li> <li>❖ Міжнародні договори про припинення гонки озброєнь</li> <li>❖ Участь держав у міжнародних і регіональних організаціях та фондах, які допомагають запобігти міждержавним і регіональним конфліктам, участь авторитетних політичних та громадських діячів у розв'язанні конфліктів мирним шляхом, шляхом переговорів</li> <li>❖ Міжнародне співробітництво, створення міжнародних організацій та служб для боротьби з тероризмом</li> <li>❖ Міжнародна допомога країнам, які потребують захисту і підтримки</li> </ul>

Назва	Заходи безпеки
<b>Економічні</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Енергетична</li> <li>❖ Сировинна</li> <li>❖ Продовольча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Модернізація виробництва</li> <li>❖ Перехід до енергозберігаючих технологій</li> <li>❖ Виробництво електроенергії з використанням енергії сонця і вітру</li> <li>❖ Розвідування нових покладів корисних копалин</li> <li>❖ Впровадження безвідходного виробництва, вторинна переробка сировини</li> <li>❖ Підвищення врожаїв сільськогосподарських культур, родючості ґрунтів, придатних для їх вирощування</li> <li>❖ Гуманітарна допомога країнам, що її потребують</li> </ul>
<b>Екологічні</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Зменшення запасів природних ресурсів</li> <li>❖ Забруднення навколишнього середовища</li> <li>❖ Втручання в біосферу</li> <li>❖ Зміна клімату на планеті</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Модернізація виробництва</li> <li>❖ Переробка і використання металобрухту, макулатури, склотари</li> <li>❖ Утилізація відходів</li> <li>❖ Раціональне використання природних ресурсів</li> <li>❖ Використання фільтрів для зменшення викидів шкідливих речовин в атмосферу</li> <li>❖ Будівництво очисних споруд</li> <li>❖ Створення і розширення природно-заповідних територій</li> <li>❖ Міжнародний контроль за раціональним використанням ресурсів Світового океану, освоєнням космосу</li> <li>❖ Екологічна освіта і виховання населення</li> <li>❖ Створення і діяльність міжнародних організацій і фондів, які борються із забрудненням довкілля</li> </ul>
<b>Демографічні</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Збільшення чисельності населення</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Державні програми планування сім'ї</li> <li>❖ Програми регулювання міграційних процесів</li> </ul>
<b>Соціальні</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Охорона здоров'я</li> <li>❖ Негативні явища соціального середовища</li> <li>❖ Соціальне забезпечення, подолання бідності</li> <li>❖ Розвиток освіти, науки і духовної культури</li> <li>❖ Розвиток технологій, безпечний інформаційний простір</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Розвиток медицини</li> <li>❖ Боротьба з епідеміями небезпечних інфекційних хвороб</li> <li>❖ Боротьба зі злочинністю, проявами агресії в суспільстві, курінням, алкоголізмом, наркоманією</li> <li>❖ Пропаганда здорового способу життя</li> <li>❖ Забезпечення повноцінного харчування</li> <li>❖ Поліпшення екологічних умов проживання</li> <li>❖ Ліквідація неграмотності, безробіття</li> <li>❖ Захист інформаційного простору</li> </ul>

До глобальних проблем належать також освоєння і використання природних ресурсів, контролювати і зберігати які неможливо зусиллями лише окремих держав. Це атмосферне повітря, космос, природні багатства Антарктиди, тварини, що мігрують, ресурси Світового океану і прісної води.

Океан — це «легені» планети, джерело харчування населення земної кулі та зосередження покладів корисних копалин. Однак інтенсивне судноплавство, видобуток нафти і газу, скидання у відкриті водойми відходів промислового виробництва спричинили забруднення морських просторів, порушили екологічну рівновагу у Світовому океані. До гранично допустимих показників наближається вилов риби та інших морепродуктів. Нині людство має вжити заходів, щоб відновити порушену рівновагу, створити гарантії збереження її в майбутньому.

Усі глобальні проблеми і загрози взаємозалежні та взаємозумовлені. Так, енергетична та сировинна загрози взаємопов'язані з екологічною, екологічна з демографічною, демографічна з продовольчою тощо. Отже, щоб розв'язати глобальні проблеми, потрібні спільні зусилля всієї світової спільноти.

## ➔ Висновок

Щоб поліпшити життя, люди змінюють довкілля, створюють техногенне середовище. Технічний прогрес може впливати на життя людини позитивно і негативно. Нині масштаби проблем, які породжені діяльністю людини, зростають і стосуються всіх країн і народів. Проблеми, що стосуються всього людства, називають глобальними. Для розв'язання цих проблем мають об'єднати зусилля всі держави світу.

## ? Завдання

1. Чим корисне для людини техногенне середовище?
2. Якими можуть бути негативні наслідки технічного прогресу?
3. Чому масштаби проблем, породжених діяльністю людини, зросли?
4. Назвіть глобальні проблеми людства. Чому виникло це поняття?
5. Схарактеризуйте кожен глобальну проблему.
6. Розгляньте фотоілюстрації. Назвіть глобальні проблеми і схарактеризуйте засоби, які може вжити людство для їх розв'язання.



1



2



3



4



5



6

7. Установіть взаємозв'язок між глобальними загрозами (на вибір).
8. З чим, на вашу думку, пов'язана проблема освоєння ресурсів Світового океану?
9. Які глобальні проблеми, на вашу думку, актуальні для України? Чому так думаєте? Доведіть на прикладі.
10. Яку з глобальних проблем ви назвали б найважливішою? Чому? Обґрунтуйте думку.



### Ситуаційні завдання

Розгляньте схему. Назвіть позитивний і негативний вплив технічного прогресу на здоров'я і життя людини.



### Попрацюйте в парі або групі

Запропонуйте шляхи розв'язання глобальної проблеми (на вибір). Обговоріть свої відповіді.



### Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Установіть взаємозв'язок між глобальною проблемою (на вибір) та здоров'ям і життям людини на особистому рівні. Які життєві навички стануть вам у пригоді, щоб зменшити вплив глобальної проблеми на власне здоров'я і життя? Скористайтеся набутими знаннями, матеріалами форзаца 2.
2. Чи зможе людство, на вашу думку, розв'язати демографічну та продовольчу проблеми? Обґрунтуйте відповідь.



## § 30. РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНО ДОЦІЛЬНОГО МИСЛЕННЯ І ПОВЕДІНКИ. ІНФОРМАЦІЙНЕ СУСПІЛЬСТВО І СТАЛИЙ РОЗВИТОК

*Дізнається, що означає розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки; ознайомитеся з деякими положеннями документів міжнародного екологічного права та екологічного законодавства України; знати-мете, що означають поняття «інформаційне суспільство» та «сталій розвиток»; навчитесь діяти за принципом: «Мислити глобально, діяти локально»*

### ! Пригадайте

Чому в сучасному світі загострилися глобальні проблеми?  
Як люди мають ставитися до навколишнього середовища?

### Екологічно доцільне мислення і поведінка

Ви вже знаєте, що діяльність людини дедалі частіше призводить до порушення рівноваги в природному середовищі. Швидкий розвиток виробництва, збільшення кількості міст, виникнення мегаполісів руйнують природне середовище. Поступово люди зрозуміли, що економічний розвиток не тільки корисний для життя людини, а й спричиняє глобальні екологічні проблеми. Забруднення природного середовища може загрожувати існуванню людства. Саме тому в сучасному світі всі держави дбають про захист довкілля. Люди мають навчитися ставитися до навколишнього світу, як до частини самих себе. Охороняючи природу, середовище свого існування, людина захищає власне здоров'я і життя.



Зусилля щодо захисту природного середовища починаються з розвитку в людини екологічно доцільного мислення і поведінки.

Це означає, що з дитинства кожен має вчитися ставитися до людей і природи дбайливо, ощадливо і гуманно. Без формування таких моральних якостей неможливо на будь-якому рівні (локальному, регіональному, на-



ціональному, глобальному) діяти відповідально і розв'язувати екологічні проблеми. Упродовж усього життя людина має поповнювати свої знання, щоб не відставати від стрімкого розвитку екологічної науки. Варто вчитися дбати про довкілля, раціонально використовувати природні багатства, захищати і відтворювати їх. Дбайливе ставлення до природи має перетворитися на норму поведінки кожної людини, стати її переконаннями.

Отже, екологічно доцільне мислення і поведінка — це своєрідний «кодекс поведінки» людини, яка, незалежно від її професії, дбайливо й відповідально ставиться до природи. У сучасному світі ставлення людини до природи — важлива громадянська характеристика особистості.

## Міжнародне екологічне право

Міжнародне екологічне право регулює діяльність держав у їхній взаємодії з навколишнім середовищем. Екологічна безпека — один із важливих принципів міжнародного екологічного права.

У сфері міжнародних відносин, що регулюються міжнародним екологічним правом, виокремлюють три основні напрями:

- ❖ обмеження шкідливої дії людини на навколишнє середовище;
- ❖ забезпечення сталого розвитку людства шляхом раціонального використання природи;
- ❖ міжнародна екологічна співпраця.

На Стокгольмській конференції ООН у 1972 році основні принципи міжнародної співпраці в галузі екологічної безпеки вперше узагальнено в Декларації. День відкриття конференції — 6 червня — проголошено Всесвітнім днем навколишнього середовища.

Саме після цієї конференції з'явилася низка міжнародних програм із вивчення флори і фауни Землі, повітряного і космічного простору, Світового океану. Зокрема, створено міжурядову «Програму ООН з навколишнього середовища» (ЮНЕП). У більшості країн світу було створено також державні та громадські організації з охорони навколишнього середовища. Виник масовий громадський рух «зелених», представники якого борються проти забруднення довкілля, шкідливих наслідків атомної енергетики, за скорочення військових бюджетів тощо.

Міжнародне співробітництво у сфері подолання екологічної кризи було підтверджено на Всесвітній конференції в Ріо-де-Жанейро (1992 р.). На ній прийнято п'ять основних документів:

- ❖ Декларацію щодо навколишнього середовища та розвитку
- ❖ Порядок денний на XXI століття
- ❖ Конвенцію щодо змін клімату
- ❖ Конвенцію щодо збереження біологічного різноманіття
- ❖ Декларацію щодо охорони та використання лісів

У Декларації щодо навколишнього середовища та розвитку зазначено 27 принципів, якими й досі керуються держави у співробітництві у сфері екологічної безпеки. Серед основних принципів глобального партнерства зазначено, що:

- ❖ розвиток задля благополуччя теперішнього покоління не повинен шкодити розвитку наступних поколінь та довкіллю;
- ❖ кожна держава має право використовувати власні ресурси, але без шкоди довкіллю;
- ❖ кожна держава має прийняти ефективні національні закони щодо охорони довкілля;
- ❖ держави надають населенню інформацію щодо екологічного стану навколишнього середовища;
- ❖ держави співпрацюють у сфері збереження, захисту та відновлення цілісності екосистем Землі;
- ❖ мир, розвиток і охорона довкілля взаємозалежні і неподільні.

У Порядку денному на ХХІ століття наголошено, що всі країни мають об'єднати зусилля, щоб перейти від необмеженого економічного зростання до сталого розвитку.

**Сталий розвиток** — це керований розвиток, тобто системний підхід до сучасних проблем людства з використанням сучасних інформаційних технологій. Високі технології дають змогу швидко моделювати різні варіанти напрямів розвитку, прогнозувати їхні результати та вибрати найбільш оптимальний.

Сталий розвиток сприятиме встановленню рівноваги між:

- ❖ задоволенням сучасних потреб людства і захистом потреб майбутніх поколінь, зокрема в безпечному та здоровому довкіллі;
- ❖ виробництвом і споживанням;
- ❖ економікою та екологією;
- ❖ видобутком і ощадливим використанням природних ресурсів.

Десятирічний досвід просування до сталого розвитку було проаналізовано на Всесвітньому саміті ООН у 2002 році в Йоганнесбурзі (Південно-Африканська Республіка). За підсумками саміту було прийнято два документи: Йоганнесбурзька декларація зі сталого розвитку і План виконання рішень Порядку денного на ХХІ століття. Особливий пріоритет надано проблемі подолання бідності, розвитку охорони здоров'я, забезпеченню чистою питною водою, проблемі зникнення деяких видів рослин і тварин.

У 2015 році в Нью-Йорку відбувся Саміт зі сталого розвитку, що затвердив Новий порядок денний для міжнародної спільноти до 2030 року. Серед основних завдань, зокрема, такі:



Подолання бідності



Подолання голоду



Охорона здоров'я



Якісна освіта  
для всіх



Сталий економічний  
розвиток,  
гідна робота для всіх



Впровадження  
інновацій



Миротлюбне  
й відкрите  
суспільство



Охорона  
довкілля



Зміцнення міжна-  
родного екологічного  
співробітництва

З урахуванням основних положень міжнародного екологічного права розроблено екологічне законодавство України.

### Екологічне законодавство України

У Конституції України зазначено права людини на життя, охорону здоров'я, безпечне для життя і здоров'я навколишнє природне середовище, безпечні умови праці, навчання, побуту й відпочинку. Реалізацію і розвиток основних положень Конституції прописано у відповідних законах і кодексах щодо охорони довкілля.

Екологічне законодавство України містить норми і принципи діяльності держави щодо охорони навколишнього середовища, ефективного природокористування та екологічної безпеки.

Основні документи екологічного законодавства України — це Закони України і Кодекси.

Закони України	Кодекси України
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ «Про охорону навколишнього природного середовища»</li> <li>❖ «Про охорону атмосферного повітря»</li> <li>❖ «Про охорону здоров'я»</li> <li>❖ «Про відходи»</li> <li>❖ «Про тваринний світ»</li> <li>❖ «Про рослинний світ»</li> <li>❖ «Про екологічну експертизу»</li> <li>❖ «Про природно-заповідний фонд України»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Земельний кодекс</li> <li>❖ Повітряний кодекс</li> <li>❖ Водний кодекс</li> <li>❖ Лісовий кодекс</li> <li>❖ Кодекс про надра</li> </ul>

Відповідно до ст. 71 Закону України «Про охорону навколишнього природного середовища» Україна бере участь у міжнародному співробітництві в галузі охорони навколишнього природного середовища на державному і громадському рівнях. Так, Україна ратифікувала:

- ❖ Конвенцію про охорону біологічного різноманіття
- ❖ Конвенцію про ядерну безпеку
- ❖ Конвенцію про заборону хімічної зброї та про її знищення
- ❖ Рамкову конвенцію ООН про зміну клімату
- ❖ Конвенцію про захист Чорного моря від забруднення
- ❖ Рамкову Конвенцію про охорону та сталий розвиток Карпат (2003 р.) тощо.

Україна здійснює постійний моніторинг довкілля та додержується принципів охорони природи.

### **Інформаційне суспільство та сталий розвиток**

Один із пріоритетів України — розбудова інформаційного суспільства. Якщо індустріальне суспільство орієнтується на матеріальне виробництво і неконтрольоване споживання, то головними продуктами виробництва інформаційного суспільства мають стати інформація і знання.

Ознаки інформаційного суспільства, зокрема, такі:

- ❖ збільшення ролі інформації і знань у житті суспільства;
- ❖ зростання кількості людей, зайнятих інформаційними технологіями і виробництвом інформаційних продуктів і послуг;
- ❖ зростання інформатизації та технологій у суспільних і господарських відносинах;
- ❖ створення глобального інформаційного простору, що забезпечує ефективну інформаційну взаємодію людей, їхній доступ до світових інформаційних ресурсів і задоволення їхніх потреб щодо інформаційних продуктів і послуг.

Щоб забезпечити потреби людей в інформаційних продуктах і послугах, наприклад:

- ❖ пропагуються послуги в мережі Інтернет, як-от: електронне листування, банківські операції, купівля квитків і товарів тощо;
- ❖ підвищується рівень комп'ютерної грамотності населення;
- ❖ здійснюється комп'ютеризація освітньої та медичної галузей;
- ❖ створюються електронні розвивальні ігри;
- ❖ удосконалюються електронні пристрої зв'язку, безпеки й охорони;
- ❖ розширюються можливості користування засобами комунікації під час відпочинку, туристичних походів, у поїздах тощо.

Такі та інші заходи створюють умови для соціальних змін і збереження природних ресурсів. Наприклад, можливо, в майбутньому зникне потреба в утриманні великих офісних центрів. Усі співробітники працюватимуть удома, через Інтернет зв'язуючись між собою та із замовниками послуг. Крім того, вигідно стане використовувати екологічно чисті види енергії, наприклад з використанням енергії сонця й вітру. Максимально доступне щоденне спілкування громадян з органами державної влади забезпечува-

тиме електронне урядування. У деяких країнах вже існує електронний уряд — складова електронного урядування — єдина інфраструктура взаємодії органів державної влади, органів місцевого самоврядування з громадянами.

Розбудова інформаційного суспільства — ще один крок на шляху до сталого розвитку країни.

Україна підписала Порядок денний на XXI століття, прийнятий Всесвітньою конференцією в Ріо-де-Жанейро. У січні 2015 року Президент України підписав указ про «Стратегію сталого розвитку “Україна-2020”». У документі зазначено чотири основні напрями:

- ❖ сталий розвиток країни;
- ❖ безпека держави, бізнесу та громадян;
- ❖ відповідальність і соціальна справедливість;
- ❖ гордість за Україну в Європі та світі.

В Україні також розпочалась робота зі встановлення цілей сталого розвитку на 2016–2030 роки, відповідних завдань та показників для моніторингу досягнення цілей.

Для досягнення сталого розвитку потрібно забезпечити:





Варто пам'ятати, що на шляху до сталого розвитку зусиль держав недостатньо. Мешканці планети мають зрозуміти, що розв'язання глобальних проблем можливе тільки тоді, коли кожна людина додержуватиметься основного правила співжиття на Землі: берегти багатства і красу Землі для нинішнього і майбутнього поколінь. Навчіться діяти відповідально на індивідуальному та місцевому рівнях. Члени кожної родини, учні кожної школи, мешканці кожного населеного пункту мають діяти за принципом: «Мислити глобально, діяти локально».



## → Висновок

Щоб дбайливо й відповідально ставитися до природи, людина має сформувати екологічно доцільне мислення. Міжнародне екологічне право й законодавство України містять норми й принципи діяльності щодо охорони навколишнього середовища, ефективного природокористування та екологічної безпеки. Розвиток інформаційного суспільства створює умови для соціальних змін та ощадливого ставлення до використання природних ресурсів. Сталий розвиток людства потребує спільних зусиль усіх країн і народів світу. Кожен має навчитися діяти за принципом: «Мислити глобально, діяти локально».

## ? Завдання

1. Що таке екологічно доцільне мислення і поведінка?
2. Чому таке мислення і поведінка важливі в сучасному світі?
3. Які основні напрями регулює міжнародне екологічне право?
4. Що зумовило появу міжнародного екологічного права?
5. У яких документах зазначено основні принципи міжнародного співробітництва країн щодо охорони навколишнього середовища?
6. Схарактеризуйте основні принципи співробітництва країн у сфері охорони довкілля.
7. Назвіть основні документи екологічного законодавства України.
8. Які основні ознаки інформаційного суспільства?
9. Що називають сталим розвитком людства? Чому він важливий?
10. Чи пов'язаний, на вашу думку, розвиток інформаційного суспільства із сталим розвитком людства? Чому так думаєте? Наведіть приклади.
11. У якому документі зазначено основні напрями сталого розвитку суспільства в Україні? Що слід зробити для успішного просування шляхом сталого розвитку суспільства?
12. Поясніть, як ви розумієте принцип: «Мислити глобально, діяти локально». Наведіть приклади.

## Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Чи поведуться люди відповідно до екологічно доцільного мислення в кожній наведеній ситуації? Як діятимете ви?



## Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть:

- ❖ екологічні проблеми місцевості, де ви живете;
- ❖ вашу участь у розв'язанні таких проблем на основі принципу: «Мислити глобально, діяти локально».

Обґрунтуйте ваші дії.

## Модельюйте — набувайте життєвих навичок

1. Перегляньте малюнок вашого колеса життя. Чи є в ньому сегмент щодо формування екологічно доцільного мислення і поведінки? Розробіть пам'ятку, як розвинути та удосконалити екологічно доцільне мислення і поведінку. Оформіть пам'ятку за власним бажанням. Презентуйте однокласникам.
2. Поясніть, як діятимете ви у повсякденному житті на основі принципу: «Мислити глобально, діяти локально».

## ДОДАТКИ

Додаток 1

### Анкета (запитальник) самооцінки здоров'я (за В.В. Войтенком)

#### Запитання

1. У вас часто болить голова?
2. Ви прокидаєтеся від будь-якого шуму?
3. Якщо збільшити фізичне навантаження, ви відчуваєте біль у ділянці серця?
4. Ваш зір погіршився, очі швидко стомлюються?
5. У вас іноді білки очей червоні?
6. Ви відчуваєте, що слух став гіршим, ніж раніше?
7. Ви п'єте лише кип'ячену воду?
8. Чи буває у вас задуха під час рухливих ігор?
9. Вас турбує біль у суглобах чи у хребті під час руху?
10. Ваше самопочуття залежить від зміни погоди?
11. Коли хвилюєтеся, ви іноді погано спите?
12. Чи бувають у вас закріпи або проноси?
13. Вас турбує біль у животі, коли ви зголодніли або вночі?
14. У вас часто язик з нальотом або неприємний запах із рота?
15. Чи турбує вас біль у ділянці печінки (під ребрами праворуч)?
16. Іноді у вас бувають запаморочення або потемніння в очах?
17. Вам зараз зосереджуватися складніше, ніж раніше?
18. У вас погіршилася пам'ять, ви постійно щось забуваєте?
19. Уранці ви почуваєтеся млявими?
20. Протягом дня відчуваєте сонливість, дуже стомлені наприкінці дня?
21. Чи помічали ви висипання на шкірі? Вона стала сухою?
22. Чи помічали, що волосся випадає більше?
23. Чи бувають у вас набряки на ногах?
24. Чи довелося вам відмовитися від деяких страв?
25. Чи турбує вас біль у попереку?
26. Чи можна сказати, що ви стали плаксивими? У вас без істотних причин буває поганий настрій?
27. Чи вважаєте ви, що так само працездатні, як колись?
28. Чи бувають у вас такі періоди, коли ви почуваєтеся радісними, збудженими та щасливими?
29. Чи часто ви конфліктуєте з батьками?
30. Чи вважаєте ви, що ваш стан здоров'я погіршився?

За кожную відповідь «так» поставте собі 1 бал, за «ні» — 0 балів. Підсумок характеризує стан здоров'я.

#### Інтерпретація результатів:

**0 балів** — стан здоров'я гарний;

**до 15 балів** — стан здоров'я задовільний;

**16–30 балів** — стан здоров'я незадовільний.

Щоб скласти добовий раціон відповідно до принципів раціонального харчування, скористайтеся таблицею.

### Вміст поживних речовин та енергетична цінність харчових продуктів

Продукти	Вміст поживних речовин (г) у 100 г продукту				Енергетична цінність у 100 г (ккал)
	вода	білки	жири	вуглеводи	
<b>Хлібобулочні, кондитерські вироби</b>					
Хліб житній	47	6,5	1	40	190
Хліб пшеничний	41	8	1,2	47	220
Здобна випічка	29	7,6	5	56	290
Бублики	13	10,4	1,3	68,7	312
Сухарі вершкові	8	8	11	71	400
Тістечка та торти	12	5	19	63	424
Печиво	10	4,8	2,8	77,7	336
Шоколад	1,6	5,3	22,2	63,4	482
Макаронні вироби	13	10	1	75	322
Цукор	0,1	—	—	100	375
<b>Крупи</b>					
Крупа кукурудзяна	14	8	1,2	75	325
Крупа гречана	14	13	2,6	68	329
Крупа манна	14	11	0,7	73	326
Крупа вівсяна	12	12	6	65	345
Крупа перлова	14	9,3	1	74	324
Крупа пшонайна	14	12	3	69	334
Крупа рисова	14	7	0,6	77	323
Крупа ячна	14	11	1,3	72	322
Кукурудзяні пластівці	7	15	1,3	73	347
<b>Жири</b>					
Масло вершкове	16	0,6	83	0,9	748
Олія соняшникова	0,1	—	100	—	899
<b>Молочні продукти</b>					
Молоко коров'яче	89	2,8	3,2	4,7	58
Кефір жирний (3,2 %)	88	2,8	3,2	4,1	59
Сир твердий	36	25	32	—	400
Сир м'який	78	18	1	1,5	86

Сметана та вершки	64	2,6	30	2,8	293
Морозиво	60	3,2	15	21	226
<b>Яйця</b>					
Яйце куряче	74	13	12	0,7	241
Яйце перепелине	73	11,9	13,1	0,6	168
<b>М'ясо, риба</b>					
Яловичина	68	19	12	—	187
Курятина	62	18	18	0,7	241
Свинина	54	15	30	—	333
Риба	69	26	1,2	—	115
Варена ковбаса «Лікарська»	53	13,7	22,8	0	260
Сосиски молочні	48	12,3	25,3	0	277
<b>Овочі</b>					
Капуста	90	1,8	—	5,4	28
Картопля	75	2	0,1	19,7	83
Морква	88	1,3	0,1	7	33
Горошок зелений	80	5	0,2	13	72
Огірки	95	0,8	—	3	15
Буряк	86	1,7	—	11	48
<b>Фрукти, ягоди</b>					
Груші	88	0,4	—	11	42
Яблука	87	0,4	—	11	46
Сливи	87	0,8	—	10	43
Апельсини	88	0,9	—	8,4	38
Банани	81	1,5	—	22,4	91
Полуниця	85	1,8	—	8,1	41
Виноград	80	0,4	—	18	69
<b>Гриби, горіхи, насіння</b>					
Гриби	90	3,2	0,7	1,6	25
Горіхи волоські	4,8	13,8	61,3	10,2	648
Ліщина		13	62,6	9,3	653
Мак		17,5	47,5	14,5	556
Кунжут		19,4	48,7	12,2	565
Насіння соняшника (сире)	8	20,5	53	5	578
Насіння гарбуза	8,4	24,5	45,8	4,7	556



### Тест «Оцінка самоконтролю у спілкуванні»

Уважно прочитайте речення, що описують реакції людини під час спілкування. Оцініть кожне твердження як правильне (П) чи неправильне (Н). Запишіть результати й підрахунок балів на окремому аркуші паперу.

#### Твердження

1. Вам здається, що наслідувати звички інших людей складно.
2. Ви змогли би «клеїти дурня», щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. Ви могли б стати гарним актором.
4. Іншим людям іноді здається, що ви переживаєте більше, ніж насправді.
5. У компанії ви рідко опиняєтеся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і під час спілкування з різними людьми ви часто поводитися по-різному.
7. Ви можете відстоювати тільки те, у чому переконані.
8. Щоб досягти успіху, ви намагаєтеся бути такими, якими вас хочуть бачити оточуючі.
9. Ви можете бути люб'язними з людьми, які вам не подобаються.
10. Ви не завжди такі, якими здаєтеся.

#### Підрахунок результатів:

по одному балу нараховується за відповідь «Н» на твердження 1, 5, 7 і за відповідь «П» — на решту. Підрахуйте суму балів. Якщо ви відверто відповідали на запитання, то про вас можна сказати таке:

**0–3 бали** — у вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійка, і ви не вважаєте, що слід змінюватися залежно від ситуацій. Ви здатні до щирого саморозкриття у спілкуванні. Дехто вважає вас «незручним» у спілкуванні через вашу прямолінійність;

**4–6 балів** — у вас високий комунікативний контроль. Ви відверті, але не стримані у своїх емоціях, поважаєте оточуючих людей;

**7–10 балів** — у вас високий комунікативний контроль. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміни ситуації, добре відчуваєте враження, яке справляєте на оточуючих, і можете його передбачити.

За результатами цього тесту ви можете зрозуміти, що заважає вам ефективно спілкуватися і що слід змінити.

<b>Шановні дев'ятикласники!</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>	
§ 1. Життя як феномен. Здоров'я як атрибут життя людини .....	5
§ 2. Сфери життя людини. Планування життя. Життєве кредо .....	11
§ 3. Сучасне уявлення про здоров'я .....	17
<b>РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b>	
<b>Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я</b> .....	23
§ 4. Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, раціонального харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку .....	23
§ 5. Види рухової активності. Вплив рухової активності на здоров'я .....	26
§ 6. Складові особистої гігієни .....	32
§ 7. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці .....	37
§ 8. Харчування для здоров'я .....	40
§ 9. Моніторинг здоров'я .....	46
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я</b>	
<b>Самореалізація особистості</b> .....	51
§ 10. Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці .....	51
§ 11. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки .....	55
§ 12. Самовизначення .....	59
§ 13. Вибір професії .....	62
<b>Емоційне благополуччя</b> .....	65
§ 14. Саморегуляція емоцій .....	65
<b>Уміння вчитися</b> .....	70
§ 15. Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання .....	70
§ 16. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання .....	73
§ 17. Способи ефективного навчання і підготовки до іспитів. Планування часу ..	77
<b>Самовиховання характеру</b> .....	85
§ 18. Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини .....	85
§ 19. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру .....	89
§ 20. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру .....	93
<b>РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b>	
<b>Тема 1. Соціальне благополуччя</b> .....	99
<b>Соціальна компетентність</b> .....	99
§ 21. Стосунки та рівні спілкування .....	99
§ 22. Цінність родини. Готовність до сімейного життя .....	108
<b>Репродуктивне здоров'я молоді</b> .....	112
§ 23. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні .....	112
§ 24. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я .....	115
<b>ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства</b> .....	119
§ 25. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині .....	119
§ 26. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству .....	126
<b>Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки</b> .....	131
§ 27. Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки .....	131
§ 28. Національна безпека України .....	136
§ 29. Глобальні проблеми, породжені діяльністю людини .....	141
§ 30. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки. Інформаційне суспільство і сталий розвиток .....	147
<b>Додатки</b> .....	155

*Навчальне видання*

БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна  
ВАСИЛАШКО Ірина Павлівна  
ГУРСЬКА Олена Костянтинівна  
ПОЛЬОВА Марина Борисівна  
КОВАЛЬ Ніна Степанівна  
ПОПАДЮК Світлана Андріївна

## **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

Підручник для 9 класу  
загальноосвітніх навчальних закладів

*Рекомендовано*  
*Міністерством освіти і науки України*

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

Головний редактор *Наталія Заблоцька*  
Відповідальна за випуск *Анна Мягка*  
Обкладинка *Тетяни Куш*  
Художній редактор *Оксана Здор*  
Ілюстрації художниці *Наталії Андрійченко*  
Технічний редактор *Цезарина Федосіхіна*  
Комп'ютерна верстка *Оксани Здор*  
Коректори *Любов Федоренко, Інна Іванюс*

Формат 70×100/16.  
Ум. друк. арк. 12,96. Обл.-вид. 11,68.  
Тираж 125 739 пр. Вид. № 1889.  
Зам.

Видавництво «Гене́за», вул. Тимошенка, 2-л, м. Київ, 04212.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 5088 від 27.04.2016.

Віддруковано у ТОВ «ПЕТ», вул. Ольмінського, 17, м. Харків, 61024.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 4526 від 18.04.2013.