

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ



9 КЛАС

# ТВІЙ ШЛЯХ САМОЗАРАДНОСТІ



**Самозарадність** — це твоє вміння дбати про себе, самостійно ухвалювати рішення і діяти відповідально в будь-яких ситуаціях.



## Учися ефективно

Використовуй навчання як інструмент: став чітку мету, плануй конкретні кроки, роби перерви та аналізуй свій прогрес.



## Плануй фінанси

Фінансова грамотність — це частина твоєї безпеки: дотримуйся балансу доходів і витрат, роби заощадження та уникай ризиків.

Твоя самозарадність — це сила, що змінює життя твоє й суспільне.



## Пізнай себе

Усвідомлення власних цінностей, сильних сторін і чинників зростання — це твій перший крок до справжньої самостійності.



## Бережи здоров'я

Дотримуйся здорового способу життя, дбай про психічну рівновагу.



## Взаємодій мудро

Розвивай емоційний інтелект, відстоюй власні особисті кордони й поважай чужі. Навчайся просити про допомогу й надавати її іншим.



## Дій відповідально

Твої щоденні рішення змінюють світ: дбай про довкілля, проявляй активність у громаді, поважай закон і роби добро.



## Будь у безпеці

Безпека — умова твоєї свободи: оцінюй ризики, захищай особисті дані, знай свої права і не бійся звертатися по допомогу.

Наталія Гущина, Ірина Василяшко  
за редакцією Тетяни Бойченко

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу для 9 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

Київ  
Видавничий дім «Освіта»  
2026

УДК 613\*кл9(075.3)  
Г98

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ Міністерства освіти і науки України від 27.01.2026 № 110)

**ВИДАНО ЗА РАХУНОК ДЕРЖАВНИХ КОШТІВ. ПРОДАЖ ЗАБОРОНЕНО**

Підручник розроблено за модельною навчальною програмою  
«Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)»  
для закладів загальної середньої освіти  
(авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.)

**Рубрики**



Постановка проблеми



Робота з інформацією



Експертна думка



Проекти



Ключові ідеї параграфа



Навігатор у сучасному світі  
професій

**Умовні позначення**



Використайте, дослідіть,  
оцініть, створіть



Пригадайте, обміркуйте,  
обговоріть



Попрацюйте в групі, у парі



Попрацюйте в робочому  
аркуші, розміщеному  
в **е-додатку**



Виконайте інтерактивну  
вправу, розміщену в **е-додатку**



Виконайте завдання вдома

Інтерактивний електронний додаток  
(е-додаток) до підручника  
розміщено за посиланням:

<https://smarttextbook.com.ua/zbd-9/>



vse.ee/ddvt

**Гущина Н. І.**

Г98 Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегрованого курсу для 9 класу закладів загальної середньої освіти / Н. І. Гущина, І. П. Василяшко / за ред. Т. Бойченко. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2026. — 160 с. : іл.  
ISBN 978-966-983-651-9.

**УДК 613\*кл9(075.3)**

© Гущина Н. І., Василяшко І. П., 2025

© Видавничий дім «Освіта», 2026

ISBN 978-966-983-651-9

## ШАНОВНІ ДЕВ'ЯТИКЛАСНИКИ І ДЕВ'ЯТИКЛАСНИЦІ!

Україна продовжує долати складні випробування, і сила нашої держави залежить від стійкості, свідомості й відповідальності кожного й кожної з вас. Уміння турбуватися про себе, ухвалювати обдумані рішення й підтримувати інших — це основа не лише особистого, а й спільного майбутнього.

У 9 класі ви глибше пізнаватимете різні сфери буття, що утворюють ваше «Колесо балансу». Протягом року будуватимете власний «Шлях самозарадності». Розгорніть підручник на форзаці 1: там ви побачите мапу вашої подорожі, що складається з семи важливих кроків — від безпеки й здоров'я до ефективного навчання, фінансової грамотності та відповідальних дій. Це ваші орієнтири на шляху до справжньої зрілості.

Ви також зробите важливі кроки у професійному самовизначенні: навчитеся формувати власні інтереси, ставити життєві цілі та планувати освітню траєкторію (форзац 2). Нова рубрика «Навігатор у сучасному світі професій» допоможе зрозуміти потреби ринку праці й знайти свій шлях до успіху.

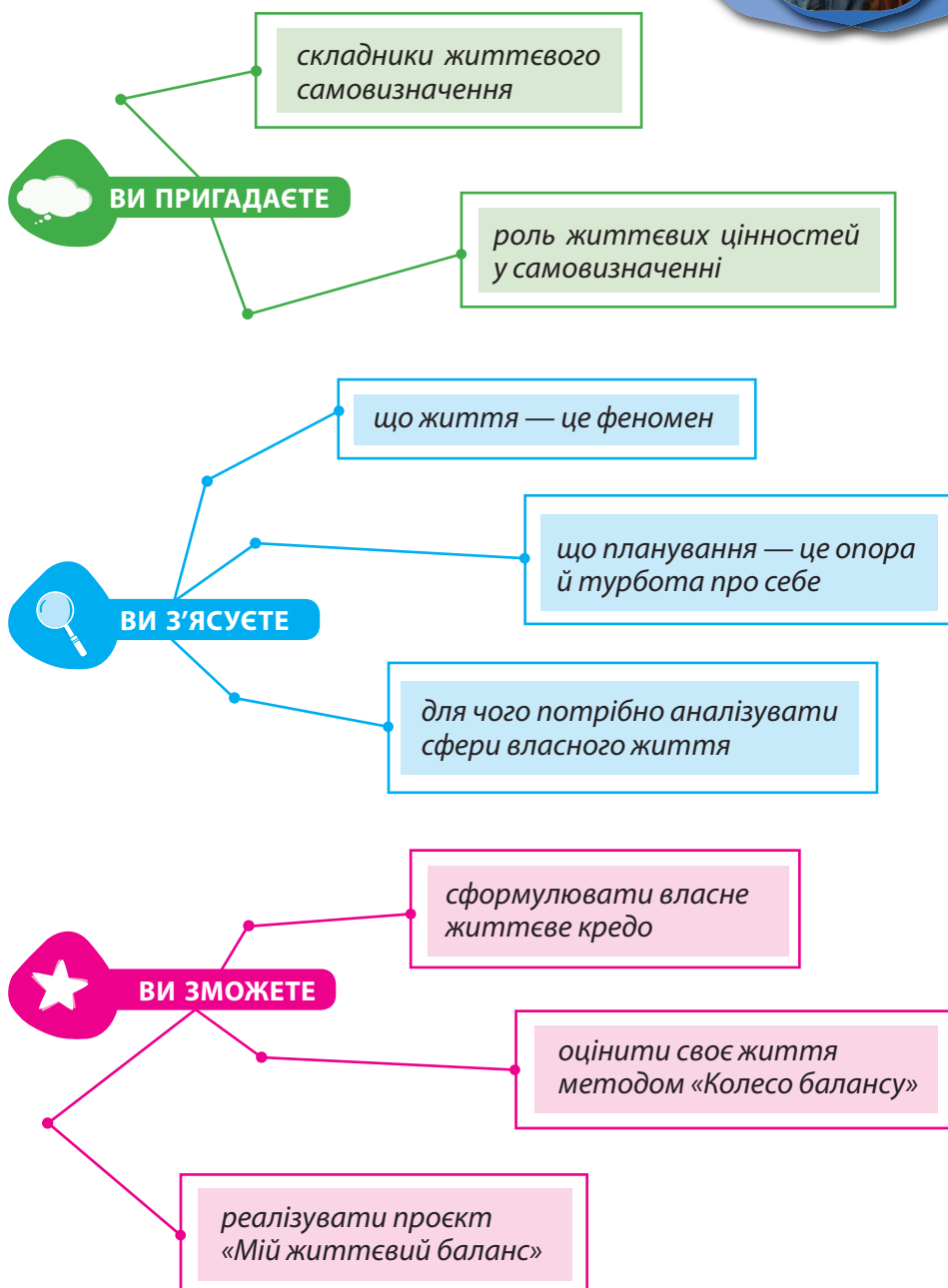
Підручник створено так, щоб навчання було сучасним і корисним: ви знайдете в ньому комікси, інфографіку й цікаві дослідження. Упродовж року будете наповнювати власний «Щит безпеки» — кейс практичних інструментів для захисту, самодопомоги й сталого добробуту. Навчальні проекти, наприклад, «Мій життєвий баланс» чи «Опори самоорганізації», допоможуть вам зміцнити стійкість і готовність до дорослого майбутнього. Ми прагнули зробити цей підручник вашим надійним супутником у важливий період змін.

Нехай цей рік стане для вас часом усвідомлених рішень, відкриттів і зростання. Бережіть себе й підтримуйте тих, хто поруч, адже сила нашої країни — у відповідальності та єдності.

Бажаємо вам успішного навчання й нових досягнень!

*Авторки*

# ВСТУП



## § 1. Життя в балансі



- Що для вас стало найважливішим за останній рік?
- Які події змінили ваше ставлення до життя?
- Коли ви востаннє по-справжньому відчували себе «живим / живою»?

## Життя як феномен: що в ньому особливого

Ви знову в школі. Можливо, в новому класі, місті, навіть країні. За літо багато змінилося — і в вас, і навколо. Але одне лишається незмінним: ви — автор / авторка свого життя.

Учені, філософи й митці різних епох називали життя феноменом. Тому що воно поєднує в собі безліч складних процесів, його неможливо звести до простої формули. Особливість, унікальність людського життя — в усвідомленості, у здатності обирати, пристосовуватися, змінюватися, мріяти, планувати, ставити цілі, відстоювати себе.



- Що робить людське життя унікальним?
- Чому життя не можна відкласти на потім?

## Життєве кредо — твій особистий «маяк»

У світі є мільйони підлітків, чиє дитинство змінила війна. І саме вони часто стають тими, хто не здається, підтримує інших і мріє не менше, ніж до цього. Ми не можемо завжди контролювати те, що відбувається навколо. Але ми можемо обирати, за якими принципами жити і як чинити — навіть у складних обставинах.

Життя — це не тільки події, це твої реакції, вибори, цінності. Кожна людина знаходить свої слова, які допомагають триматися. Життєве кредо — це коротке речення, яке підтримує вас у важкі моменти, допомагає не зрадити собі.



1. Прочитайте фрагмент інтерв'ю. Дайте відповіді на запитання.

Коли почалося повномасштабне вторгнення, я думав, що нічого не зможу змінити. А потім — почав допомагати в пункті збору гуманітарної допомоги. Пізніше — вести блог про волонтерські ініціативи. Це не просто «добрі справи» — це те, що дало сенс моїм дням.

Я зрозумів, що не можу вплинути на все, але я точно можу вплинути на себе.

Моє кредо сьогодні: **«Бути там, де я потрібен, і не мовчати».**

*Волонтер, 19 років,  
студент медичного університету*

- Чи доводилося вам брати відповідальність за щось важливе?
- У чому вам допомагало ваше кредо або позиція?
- Яка думка з інтерв'ю вам близька?

2. Прочитайте приклади життєвих кредо ваших однолітків на с. 7. Оберіть те, яке відгукується найбільше. Поясніть чому. Як ви гадаєте, чи може кредо змінюватися із часом?

«Навіть якщо складно — іди, поки йдеться».

*Оля, 14 років*

«Я не обирав, де народитися, — але я обираю, ким стати».

*Артем, 15 років*

«Сильними не народжуються. Сильними стають після болю».

*Аміна, 13 років*

### 3. Сформулюйте власне кредо — у формі речення, хештегу або гасла.



Прочитайте допис психологині, яка працює з підлітками, що були змушені змінити місце проживання через війну.

У підлітків, з якими я займаюся, — дуже різні історії. Хтось утратив дім, хтось школу, хтось друзів. Але майже всі кажуть: «Ми стали іншими». За таких обставин дуже важливо мати внутрішню опору — щось своє, що дає змогу рухатися далі.

Для когось це — підтримка родини. Для когось — мета. А ще для багатьох — кредо: коротка фраза, яка допомагає не здаватися.

Я завжди пропоную підліткам подивитися на своє життя як на коло, що складається з різних секторів: навчання, друзі, емоції тощо. Поміркувати і запитати себе: «Чи я справді живу, чи просто існую?»

Малі кроки, просте планування, увага до своїх потреб — це теж спосіб повернути контроль у складному світі.



#### 1. Обговоріть запитання:

- Чи траплялося вам змінювати життєві плани через обставини, які не залежали від вас? Які слова або думки допомагали вам у такі моменти?
- Як ви розумієте фразу: «Жити — це не завжди про великі рішення. Це про вибір щодня»?

#### 2. Уявіть, що ваш друг чи подруга після переїзду в нове місто каже: «У мене нічого не виходить, я нічого не встигаю. Усе летить шкереберть».

Яку пораду ви могли б дати другу / подрузі? Якими ідеями з власного досвіду, що можуть допомогти в плануванні життєвого шляху, ви могли б поділитися?

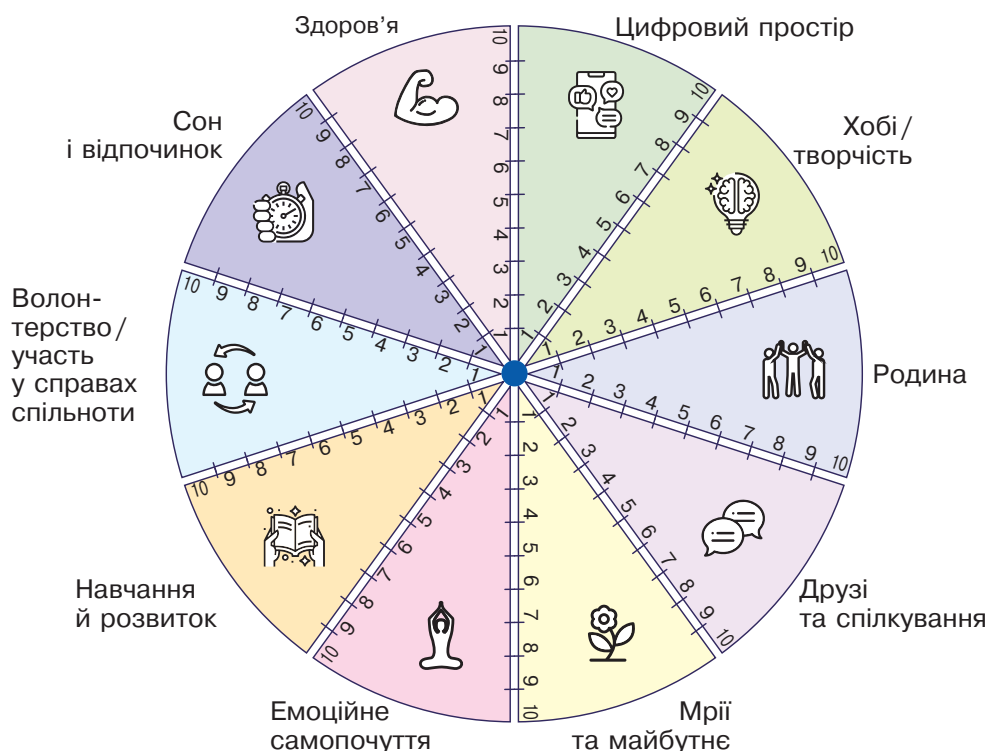
## Життя — це не один предмет, а ціла система

Щоденне життя складається з багатьох сфер: навчання, спілкування, турбота про здоров'я, емоційне самопочуття, допомога іншим, дозвілля тощо. Якщо якась із них випадає або займає надто багато місця — з'являється відчуття перевантаження, втрати енергії, дратівливості або байдужості. Щоб побачити своє життя цілісним, можна скористатися простим методом — **колесо балансу**.



Ознайомтеся з інформацією, дайте відповіді на запитання.

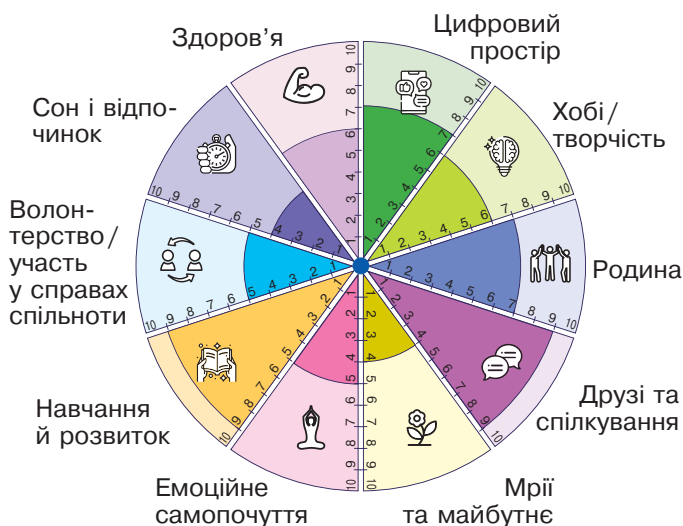
### Колесо балансу: метод самооцінки



**Інструкція.** Крапка в центрі кола — це точка відліку, нуль, початок. Остання поділка — 10 — є максимальною. Прислухайтеся до себе, на якій відмітці ви себе відчуваєте, яким є ступінь вашої задоволеності. Зробіть позначку в кожному секторі. Будьте відвертими з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, яка спала вам на думку, швидше за все і є правильною. Усі точки з'єднуються, утворюючи форму — індивідуальний профіль життєвого балансу.

На малюнку на с. 9 — приклад колеса учня, який задоволений дружніми стосунками, активно навчається, але відчуває втому, нестачу відпочинку та невизначеність у майбутньому.

Мало кому вдається побудувати ідеальне кругле колесо. Головне, щоб розриви між сферами були не критичними й колесо могло «котитися» без відчуття, що якась частина життя тягне назад. Якщо колесо балансу виходить не круглим, а перекошеним, це сигнал, що баланс у житті порушено — деякі сфери розвинуті більше, а інші майже занедбані. Тоді для кожної проблемної сфери необхідно розробити конкретні, можливо й маленькі, але регулярні дії. Наприклад, для сфери «здоров'я» — 10 хвилин зарядки щодня; для «стосунків» — дзвінок другу раз на тиждень.



- Навіщо потрібно оцінювати свій життєвий баланс?
- Що може статися, якщо якась сфера життя повністю «випадає»?
- Чи всі сфери однаково важливі для кожної людини?



Відкрийте **е-додаток**. Попрацюйте в  (1.1), створіть власне колесо балансу. Запропонуйте 1–2 нові сфери, яких не вистачає у вашому колесі. Оцініть їх.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (1.2).

## Планування життя — це турбота про себе

«Я нічого не встигаю!» — чуємо це часто. Але коли розпитуємо детальніше, виявляється: не вистачає не часу, а розуміння, що важливо саме зараз.

Планування — це не про те, щоб жити за жорстким розкладом. Це про те, щоб дати собі опору. Щоб знати, заради чого вставати зранку, куди вкладати сили, як відновлюватися.

Це — турбота про себе, а не контроль.

Уявіть: ви зробили власне колесо балансу й побачили, що сфера «сон і відпочинок» набрала 4 бали. Що далі? Це можна залишити як є. А можна запитати себе: *Що саме заважає мені спати достатньо? Як я почуватимуся, якщо спатиму 7+ годин три дні поспіль? Що я можу змінити вже цього тижня?*

Така розмова із собою — і є планування.



Попрацюйте в  (1.3), розміщеному в **е-додатку**. Оберіть одну сферу життя зі свого колеса, яку ви хочете покращити, і розробіть відповідні кроки.



- Чому іноді важче зробити перший крок до мети, ніж виконати весь план?
- Яку роль у вашому житті може відігравати короткострокове планування?
- Як можна зробити планування приємним, а не нудним?



Створіть і реалізуйте проєкт «Мій життєвий баланс».

**МЕТА:** розробити особистий план дій для досягнення життєвого балансу.

### ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ

1. **Оберіть 2–3 сфери з колеса балансу**, створеного раніше, які хочете покращити. Для кожної: сформулюйте мету на місяць; продумайте 3–5 конкретних дій, які допоможуть її досягти.

2. **Створіть продукт (на вибір):**

- ✓ постер (на ватмані, за допомогою Canva або інших цифрових інструментів);
- ✓ колесо балансу і опис кроків (на папері або в інтерактивній формі);
- ✓ відео (мініфільм) на тему «Мій план — мій шлях»;
- ✓ планер / щоденник балансу.

3. Додайте до свого проєкту: **назву, кредо** як заголовок або гасло, **візуальні елементи:** фото, малюнки, символи.

4. **Презентуйте результати в класі / групі.**

5. **Підсумуйте:** що було складним? Що допомогло зрозуміти себе краще? Яким ви бачите результат своїх дій через місяць?



Вибір професійного майбутнього — важлива подія для підлітків. Уже зараз ви можете «приміряти» професії на себе й визначити, які якості розвивати. Ознайомтеся з кількома сучасними професіями в галузі соціальної роботи.



**Психолог / шкільний психолог.** Діагностує й вивчає психічні процеси, поведінку та емоційний стан. Надає терапію і консультації для покращення психічного здоров'я та вирішення емоційних проблем.

Якості, важливі для цієї професії: емпатія (співпереживання), аналітичне мислення, висока стресостійкість, неупередженість.



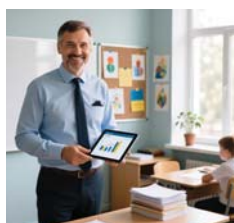
**Кар'єрний консультант / профорієнтатор.** Допомогає людям, зокрема молоді, визначити кар'єрні цілі відповідно до їхніх здібностей, інтересів і потреб ринку праці. Розробляє стратегії освіти й працевлаштування.

Якості, важливі для цієї професії: системне мислення (для аналізу ринку), інформаційна грамотність, комунікабельність, об'єктивність, навички планування.



**Коуч (тренер особистісного розвитку).** Допомогає клієнтам досягти конкретних цілей за допомогою структурованих запитань і мотиваційних технік. Фокусується на сьогоднішньому й майбутньому, розкриваючи потенціал клієнта.

Якості, важливі для цієї професії: проактивність, лідерство, оптимізм, навички активного слухання, вміння ставити smart-цілі, мотиваційні здібності.



**Педагог-наставник, або класний керівник.**

Керує освітнім і виховним процесом, моніторить успішність класу і виступає сполучною ланкою між учнями, батьками та адміністрацією.

Якості, важливі для цієї професії: педагогічний такт, організованість, справедливість, відповідальність, вміння вирішувати конфлікти, толерантність.



Чи можете ви сказати так про себе? А що поки не можете сказати, але хотіли б у майбутньому?

розумію, чому життя — це цінність

оцінив/оцінила життєвий баланс і бачу, де є перекося

можу сформулювати своє життєве кредо

**Я —  
автор/авторка  
свого життя,  
тому...**

знаю, ким хочу стати й до чого прагну

пишаюся бути частиною країни, яка бореться

розумію: навіть маленьке планування — крок до самостійності

готовий/готова діяти — крок за кроком



1. Знайдіть на форзаци 1 початкову точку шляху самозарадності — «Пізнай себе». Визначте три свої сильні сторони, що стануть опорою для підтримання життєвого балансу цього року.
2. Проаналізуйте після реалізації проекту «Мій життєвий баланс» своє коло балансу. За потреби виберіть одну сферу, яку хочете вдосконалити, і розробіть мініплан дій на кожен день тижня «7 днів — 1 мета».

# Розділ 1

## БЕЗПЕКА



*що безпека є базовою потребою людини*

### ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ

*які чинники впливають на рівень особистої й суспільної безпеки*

*як глобальні проблеми та Цілі сталого розвитку впливають на здоров'я, добробут і майбутнє*

### як діяти:

- у воєнний час для збереження життя і здоров'я
- під час надання домедичної допомоги
- у разі загрози насильства чи іншої небезпеки в середовищі проживання

### ВИ З'ЯСУЄТЕ

### як дотримуватися безпеки:

- у повсякденні: перевіряти інформацію, діяти за правилами, повідомляти про загрози
- у школі й громаді: знати план евакуації, надавати допомогу, користуватися методами психологічної підтримки

### змодельовати алгоритм дій у разі:

- загрози життю та здоров'ю у воєнний час
- повідомлення екстрених служб
- надання допомоги постраждалим

### ВИ ЗМОЖЕТЕ

### створити:

- план ініціативи «Шкільна безпека: інфокуток і дія»
- власний «Щит безпеки у воєнний час»
- «Скарбничку методів психологічної самопомоги»
- пропозиції щодо ролі молоді у вирішенні глобальних проблем

## § 2. Сучасний комплекс проблем безпеки

Сила всередині: як мораль і духовність змінюють світ

Чому в нас на уроках так багато розмов про духовність і мораль? Це якось впливає на безпеку?



Та ні, безпека — це про поліцію і дії під час тривоги!

Мораль — це наш внутрішній щит. Духовність — цінності, які об'єднують, створюють довіру й підтримку. Духовність може згуртувати країни в боротьбі з війнами, змінами клімату, бідністю.



Ніколи не думав, що це настільки пов'язано!

Уявімо, що ніхто не поважає ні закони, ні інших людей. Байдужість, агресія, злочини — усе починається з дрібниць...



- Як ви розумієте поняття «мораль», «духовність»? Поміркуйте над важливістю їх впливу на життя суспільства.

## Безпека як базова потреба людини

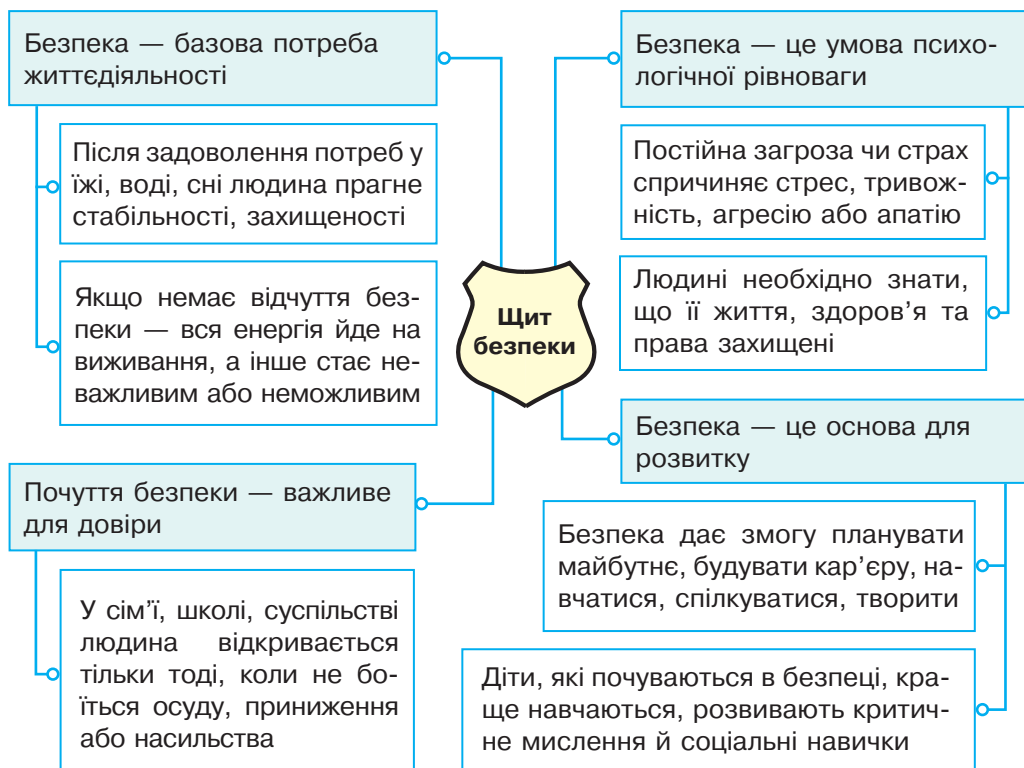
Ви пам'ятаєте, що безпека — одна з важливих базових потреб існування людини. Якщо людина не почувається в безпеці, їй важко дбати про задоволення інших потреб, зокрема про потреби власного розвитку: соціальні й духовні. І навпаки: відчуття безпеки сприяє задоволенню інших потреб людини, підвищує рівень соціальної безпеки суспільства.

Безпека — одна з важливих умов існування й стабільного розвитку громадянського суспільства, нації та 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 дбають про власну безпеку, вчать запобігати небезпечним ситуаціям і уникати небезпек. Ви вже знаєте, що розрізняють загрози природного, техногенного й соціального характеру.



Проаналізуйте схему. Дайте відповіді на запитання. Наведіть свої аргументи, чому безпека є базовою потребою людини.



Безпека — це не лише відсутність загроз, а й відчуття захищеності, що створює простір для життя, гідності та розвитку людини. Саме тому її вважають базовою потребою, яка має бути забезпечена на всіх рівнях — особистому, національному й глобальному.



Поміркуйте й дайте відповіді на запитання.

1. Чи можна навчатися або працювати ефективно, коли почувається в небезпеці? Що ви відчуваєте, коли не впевнені у своїй безпеці?
2. Чи завжди людина усвідомлює, що їй потрібна безпека? Наприклад, чи всі підлітки розуміють небезпеку булінгу, агресії або хейту в мережі?
3. Які ситуації в житті можуть порушити ваше почуття безпеки? Чи можна відновити довіру після порушення безпеки?
4. Чому важлива безпека не лише фізична, а й емоційна? Чи можна бути «в безпеці», але все одно боятися?
5. Як кожен / кожна з нас може допомогти створити безпечне середовище у школі, вдома чи в соцмережах? Чи залежить безпека тільки від дорослих, чи й від вас також?



Відкрийте **е-додаток** і виконайте інтерактивну вправу (2.1). Пригадайте, які бувають види небезпек за походженням. Визначте, що їх спричиняє.



Ознайомтеся із ситуаціями, дайте відповіді на запитання.

1. Онуки приїхали на літні канікули в село. Дідусь із бабусею використовують воду з місцевої криниці, але не впевнені в її якості. Бабуся нещодавно скаржилася на постійну втому та головний біль, а маленький сусідський хлопчик потрапив до лікарні з підозрою на отруєння. Місцеві мешканці говорять, що криниця розташована близько до старих, давно не чищених вигрібних ям та полів, які щороку обробляють добривами.
  - Яку небезпеку (ризик) становить ця ситуація для здоров'я?
  - Якщо лабораторний аналіз підтвердить перевищення рівня нітратів у воді, до якого виду небезпек (природна, техногенна, соціальна) ця ситуація, найімовірніше, належатиме?
2. Група підлітків пізно ввечері повертається додому після спортивного тренування в центрі міста. Раптом оголошують повітряну тривогу і водночас у всьому районі вимикають електроенергію (настає блекаут), а мобільний зв'язок стає нестабільним. Підлітки перебувають на незнайомій вулиці, їм потрібно швидко знайти найближче укриття, а потім

дістатися додому. Вони знають, що їхня місцевість часто страждає від таких проблем.

- Який негативний вплив на добробут має блекаут (наприклад, психологічний стрес, ризик травматизму)?
- До якого виду надзвичайних ситуацій (НС) належить ситуація з масовим відключенням електроенергії? Як знання класифікації НС (наприклад, визначення техногенної НС) допоможе підліткам визначити пріоритети дій (наприклад, не панікувати, перевірити заряд павербанка)?

## Заходи безпеки

Залежно від масштабу, джерел, поширення й наслідків небезпечних ситуацій організовують заходи безпеки. Зазвичай виокремлюють різні рівні безпеки:

### ГЛОБАЛЬНИЙ РІВЕНЬ (МІЖНАРОДНИЙ)



Надзвичайні ситуації, які мають **вплив на кілька країн або весь світ, зачіпають екологічну, економічну, гуманітарну чи безпекову сферу.**

*Приклади:* пандемія COVID-19; радіаційна катастрофа на зразок аварії на Чорнобильській АЕС (наслідки для всієї Європи); зміна клімату та її екологічні наслідки; великі міжнародні конфлікти чи війни за участі кількох держав; глобальні кібератаки на інфраструктуру.

### НАЦІОНАЛЬНИЙ РІВЕНЬ (ДЕРЖАВНИЙ)



Надзвичайні події, що охоплюють **одну або кілька областей, порушують функціонування критичної інфраструктури й вимагають втручання держави.**

*Приклади:* повінь або землетрус у кількох регіонах; епідемія (наприклад, COVID-19 у межах країни); значна аварія на хімічному підприємстві (наприклад, витік аміаку); збройна агресія, як у випадку повномасштабної війни; атаки на енергосистему (блекаут).

### ОСОБИСТИЙ РІВЕНЬ (ІНДИВІДУАЛЬНИЙ)



Ситуації, що безпосередньо загрожують **життю чи здоров'ю однієї людини або невеликої групи** (сім'я, клас тощо).

*Приклади:* побутова пожежа в квартирі; напад тварини; алергічна реакція на рослину чи укуси комах; отруєння чадним газом; витік газу в будинку; травма під час шкільної екскурсії.



Ознайомтеся з інформацією, дайте відповіді на запитання.

Чи чули ви фразу: «Моя хата скраю, нічого не знаю»? Так от, коли йдеться про безпеку, це зовсім не працює. Ваша особиста безпека залежить не тільки від вас, а й від того, що відбувається в країні та навіть у всьому світі. Розберімося, як це працює.

Насамперед важливо усвідомити, що ви самі відповідаєте за себе. Багато залежить від вашої поведінки. Ви маєте знати правила безпеки (наприклад, як поводитися на дорозі чи з незнайомцями) і вміти діяти, коли щось іде не так (наприклад, у випадку пожежі чи іншої небезпечної ситуації). Це основа особистої безпеки.

Але світ навколо теж впливає на вашу особисту безпеку. Уявіть собі: якщо десь у світі значно забруднюється повітря, змінюється клімат, тануть льодовики (**глобальний рівень**), це здається таким далеким... Але ці глобальні проблеми можуть призвести до катастроф у вашій країні: повеней, ураганів, пожеж або, наприклад, зникнення питної води (**національний рівень**).

І ось це вже стосується вас безпосередньо. Забруднені вода, їжа, повітря — все це може призвести до хвороб (**індивідуальний рівень**). Ви бачите, як усе пов'язано?

Це стосується не лише природних катастроф, а й суспільних проблем.

Звичайні злочини, як-от крадіжки чи пограбування, загрожують вам особисто.

Якщо в країні починаються масові заворушення, людей затагують у небезпечні угруповання (наприклад, секти чи банди) — це вже загроза для всього суспільства й держави.

Коли міжнародні злочинні групи, терористичні організації діють по всьому світу — це вже небезпека для всіх країн і народів.

Висновок простий: у сучасному світі все взаємопов'язано. Ваша безпека не існує окремо від безпеки країни чи планети.



- Чому позиція «Моя хата скраю, нічого не знаю» не працює, коли йдеться про безпеку? Наведіть приклади, коли байдужість однієї людини може вплинути на інших.
- Як глобальні проблеми можуть вплинути на ваше особисте життя? Назвіть конкретні приклади екологічних або соціальних загроз, з якими ви стикалися у своїй місцевості.
- Чим відрізняються загрози на індивідуальному, національному та глобальному рівнях? Чи можете ви впливати на кожен із цих рівнів? Що ви вважаєте найбільш небезпечним сьогодні для себе, своєї громади і країни? Чому?



Що ви можете зробити вже сьогодні, щоб підвищити рівень своєї безпеки? Обговоріть дії, які кожен підліток може виконувати вдома, у школі, на вулиці, в інтернеті. Складіть перелік таких дій. Розробіть план реалізації однієї ініціативи для підвищення рівня безпеки. Скористайтеся прикладом в  (2.2).



Прочитайте інформацію. Дайте відповіді на запитання.

## Чинники, що впливають на рівень суспільної безпеки

На рівень безпеки в суспільстві впливає дуже багато чинників. Деякі з них роблять наше життя безпечнішим (це позитивні чинники), а деякі, на жаль, створюють ризики (негативні чинники).

**Суспільна безпека** — захищеність життя, здоров'я, майна та спокою громадян, забезпечення нормальної діяльності організацій та установ.



- Які позитивні й негативні чинники, на вашу думку, найбільше впливають на рівень безпеки в Україні саме зараз? Поясніть свій вибір.
- Як, на вашу думку, психологічна врівноваженість/неврівноваженість окремої людини може впливати на рівень суспільної безпеки?
- Розгляньте взаємозв'язок між економічною стабільністю/нестабільністю та рівнем злочинності. Як ці чинники можуть впливати один на одного?
- Як ви вважаєте, чи існують інші важливі чинники, які не були згадані в цьому переліку, але суттєво впливають на рівень суспільної безпеки? Якщо так, назвіть один-два таких чинники і коротко поясніть їх вплив.



Ознайомтеся з інформацією, дайте відповіді на запитання.

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

### ГЛОБАЛЬНИЙ РІВЕНЬ

Узгоджувати спільні дії між державами та брати участь у міжнародних організаціях і програмах, щоб:

- зберегти мир на Землі та протидіяти загрозі тероризму;
- охороняти довкілля та здоров'я людей;
- раціонально використовувати природні ресурси;
- створювати безпечний інформаційний простір.

### НАЦІОНАЛЬНИЙ РІВЕНЬ

• **Забезпечувати:** мир у країні; економічну стабільність; високий рівень життя населення; охорону навколишнього середовища; раціональне використання природних ресурсів; захист інформації; протидію правопорушенням в інформаційній сфері.

• **Здійснювати контроль за:** здоров'ям населення (наприклад, робити щеплення, здійснювати безкоштовні медичні обстеження, вживати профілактично-просвітницьких заходів); станом водойм, повітря і ґрунтів; якістю води і продуктів харчування.

• **Впроваджувати:** безвідходне виробництво; виробництво електроенергії з використанням енергії сонця і вітру; технології, що не шкодять природі; екологічно чисті види транспорту.

• **Створювати:** законодавство, що регулює найважливіші питання суспільного устрою, захищає права і свободи громадян, структуру й організацію державної влади; правоохоронні органи, які забезпечують правопорядок у країні; умови для морального й духовного розвитку суспільства, вільного доступу населення до інформації; якісний інформаційно-аналітичний простір.

### ОСОБИСТИЙ РІВЕНЬ

- Набувати навичок і дотримуватися правил безпечної поведінки.
- Уміти діяти в разі виникнення небезпечної ситуації.
- Дотримуватися здорового способу життя.
- Уміти оцінювати ризики для здоров'я й життя в повсякденні.
- Набувати навичок самоконтролю й керування емоціями.
- Уміти надавати домедичну допомогу.
- Дотримуватися моральних та етичних норм, загальнолюдських цінностей.



- Які навички допомагають людині зберігати безпеку в повсякденному житті? Наведіть приклади ситуацій, де важливо вміти діяти самостійно.
- Чому забезпечувати якісні медичні послуги та охороняти довкілля — важливо для національної безпеки? Як ці чинники впливають на життя громадян і громадянок?
- Як міжнародна співпраця допомагає зменшити ризики для здоров'я людей та довкілля? Наведіть приклад глобальної загрози, яку можна подолати лише спільними зусиллями держав.
- У чому різниця між діями на особистому й глобальному рівнях безпеки?
- Чи може дія однієї людини вплинути на безпеку національного чи глобального масштабу?



Проаналізуйте життєві ситуації. Дайте відповіді на запитання.

1. Після школи ви побачили, як однокласник отримав опік, виливши на руку гарячий чай. Дорослих поруч немає.

- Як ви повинні діяти, щоб надати домедичну допомогу?
- Чому важливо зберігати спокій і керувати емоціями в цій ситуації?
- Чи пов'язана ця ситуація з вашою особистою безпекою?



2. Новини повідомляють, що в деяких областях виявлено підвищений рівень нітратів у продуктах харчування. Розпочато санітарно-епідеміологічну перевірку якості води та харчів.

- Хто має здійснювати контроль за якістю води і продуктів харчування?
- Чому такі заходи вважають складником національної безпеки?
- Як ця ситуація може вплинути на ваше повсякденне життя?



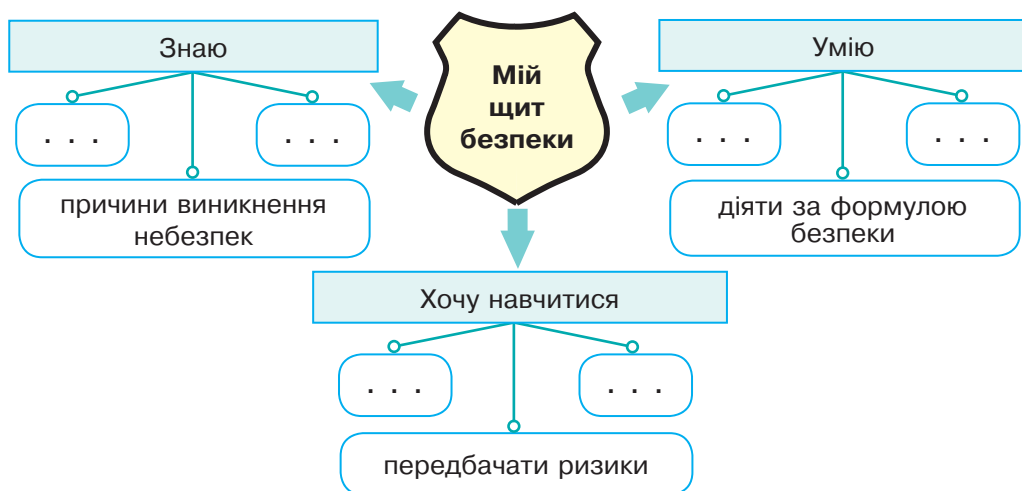
3. Країни світу зібралися на міжнародному саміті, щоб домовитися про зменшення забруднення океанів і проблем зміни клімату.

- Чому важливо, щоб країни співпрацювали задля охорони довкілля?
- Як міжнародні програми допомагають забезпечити здоров'я всього людства?
- Які рішення на глобальному рівні можуть впливати на ваше майбутнє?





За матеріалами параграфа розробіть інтелект-карту в  (2.3), розміщеному в **е-додатку**.



Розробіть проєкт «Мій щит безпеки».

1. Проведіть дослідження «Оцінювання рівня ризиків для особистого здоров'я і безпеки у місцевості свого проживання» за складеним планом.

**Мета:** визначити основні ризики для здоров'я і безпеки людини у місцевості проживання та оцінити рівень їх небезпеки.

**Завдання:**

- з'ясувати, які ризики існують у місцевості вашого проживання;
- проаналізувати вплив цих ризиків на здоров'я та безпеку, визначити: 1) причини їх виникнення; 2) найбільш небезпечні з них; 3) які групи людей найбільше наражаються на небезпеку;
- оцінити ймовірність і можливі наслідки ризиків;
- запропонувати способи зменшення або уникнення ризиків: особисті правила безпечної поведінки; рекомендації для родини; можливі дії громади або звернення до відповідних служб; алгоритми дій у разі виникнення небезпечної ситуації.

**Підсумок:** узагальніть матеріали дослідження, зробіть висновки та презентуйте (плакат; інфографіка; карта ризиків місцевості; короткий письмовий звіт; «Щит безпеки»).

Оформіть дослідження в  (2.4) у **е-додатку**.

2. Протягом навчального року поповнюйте кейс проєкту інформацією (пам'ятки, плани евакуації, алгоритми дій в умовах надзвичайної ситуації). Створіть власний довідник, де буде зібрана корисна інформація: номери екстрених служб, основні правила безпеки в різних ситуаціях, рекомендації щодо надання домедичної допомоги, пам'ятки, як розпізнати небезпечні ситуації і як діяти, щоб убезпечити себе та інших.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (2.5).

## § 3. Захист життя і здоров'я у воєнний час. Психологічна самодопомога в кризових ситуаціях





- Проаналізуйте поведінку підлітків. Що спонукало їх поводитися розважливо, усвідомити небезпеку?
- Який урок винесли підлітки із цієї ситуації? Як, на вашу думку, зміниться їхня поведінка під час повітряної тривоги в майбутньому?
- Чи впізнали ви себе в комусь із героїв/героїнь коміксу? Що вам варто змінити, щоб ваше життя було безпечним?

## Захист життя і здоров'я у воєнний час

Війна змінює наше повсякдення. Щоб зберегти життя, важливо розуміти ризики й знати правила реагування на них. Знайдіть на форзаці 1 етап «Будь у безпеці»: ваша обізнаність — це надійний щит під час небезпеки. Підлітки часто покладаються на дорослих, але в екстрений момент близьких може не бути поруч. Самозарадність, швидка реакція і впевненість стають вирішальними. Безпека — це знання й готовність. Людина, яка опанувала цей крок, не панікує, ухвалює зважені рішення і здатна допомогти не лише собі, а й іншим.



Розгляньте інтелект-карту «Мій щит безпеки у воєнний час». Чи володієте ви вказаними знаннями й навичками? Дайте відповіді на запитання (с. 25). Зробіть висновок, якими навичками безпечної поведінки ви володієте добре, а які ще потрібно розвивати.





- Які небезпеки можуть виникнути під час війни там, де ви живете?
- Як дізнатися про початок повітряної тривоги, якщо немає телефона? Що робити, якщо повітряна тривога застала вас удома? У транспорті? Чому важливо знати місце найближчого укриття?
- Що слід зробити, якщо знайдено підозрілу річ?
- Які три речі передусім слід узяти в «тривожну валізу»? Що візьмете для підтримки настрою?
- У яких ситуаціях ви можете надати домедичну допомогу?
- Як перевірити, що новина не є фейком? Як створити надійний пароль?
- До кого можна звернутися по психологічну допомогу?



Пригадайте алгоритм дій у надзвичайних ситуаціях. Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (3.1) і перевірте, чи знаєте ви, як діяти:

- ✓ якщо сигнал повітряної тривоги застав удома, в транспорті, в школі;
- ✓ якщо виявлено вибухонебезпечний предмет.



Що має бути в «тривожній валізі» підлітка? Відкрийте **е-додаток**. У  (3.2) складіть список речей у валізу: 1) на випадок евакуації з помешкання на тривалий час; 2) для щоденного користування, коли ходите до школи. Скористайтесь порадами з відео «Правила поведінки в умовах НС воєнного характеру (ч.1). Як діяти в надзвичайних ситуаціях» (**е-додаток**, 3.3).



1. Перевірте, чи вмієте ви надавати домедичну допомогу. Відкрийте **е-додаток** і пройдіть тест (3.4).
2. За результатами тесту визначте, які навички надання домедичної допомоги вам необхідно вдосконалити. Як це можна зробити і хто може допомогти?



Проаналізуйте життєві ситуації. Знайдіть помилки, яких припустилися підлітки. Поміркуйте, на які ризики вони наражаються. Дайте відповіді на запитання й розробіть поради «Якщо ...».

Після уроків група підлітків поверталася додому, коли пролунав сигнал повітряної тривоги. Не всі з них попрямували до облаштованого укриття.



- Які споруди можна використовувати як захисні? Чому укриття має бути надійним та сертифікованим?
- Які ознаки свідчать, що місце є небезпечним для укриття? Чому не можна використовувати підвали панельних будинків?

- Що могло б статися, якби в момент вибуху підлітки були під аркою? Чому не можна перебувати під час повітряної тривоги біля вітрин магазинів, автомобільної техніки, автозаправок?

Друзі затрималися за розмовами після тренування й не помітили, що до початку комендантської години залишилось лише 25 хвилин.



- Які ризики виникають, коли підлітки залишаються надворі перед комендантською годиною?
- Чи достатньо в першій ситуації лише повідомити батьків? Які ще дії варто було зробити?
- Які наслідки можуть бути в другій ситуації через відсутність документів? Що варто зробити дівчині, щоб мінімізувати ризики?
- Як слід поводитися під час зустрічі з патрулем?
- Як можна було запобігти обом ситуаціям? Як ви вчинили б у кожній з них?

Підлітки в дворі біля лави помітили рюкзак без нагляду, з якого стирчав дріт.



- Які ознаки вказують, що рюкзак може бути небезпечним?
- В якій ситуації підлітки діють не за правилами безпеки?
- До кого можна звернутися, якщо знайдено підозрілий предмет?
- Що могло статися, якби підлітки продовжили чіпати рюкзак? Як ви вчинили б у такій ситуації?

Навички безпечної поведінки — це не те, що можна вивчити раз і назавжди, їх потрібно тренувати й оновлювати, щоб упевнено діяти у будь-якій ситуації в умовах війни. З'являються нові загрози, тому впроваджуються нові правила безпеки. Важливо постійно удосконалю-

вати свої навички безпечної поведінки: знати, як діяти під час тривоги, що робити в разі виявлення уламків снаряду, небезпечних предметів, як поводитися під час евакуації чи комендантської години. Що краще ви підготовлені, то більше шансів зберегти своє життя й допомогти іншим.

i

Проаналізуйте інформацію з плаката. Дайте відповіді на запитання.

## Дрони в небі: як захистити себе на вулиці

### ДІЇ НА ВУЛИЦІ

Перед виходом перевірте місцеві новини, чати щодо присутності дронів у небі.



Прислухайтеся до звуків у небі. Не вдягайте навушники.

Уникайте відкритих місць. Завчасно визначте потенційні укриття на маршруті: стіни споруди, кущі. Скляні об'єкти — не укриття!

Рухайтесь поодиночі або на відстані 10–15 метрів одне від одного. Уникайте черг (перед банкоматами, магазинами тощо).

### МАСКУВАННЯ

Одягайтесь у непомітне: сіре, бежеве. Уникайте «військових» кольорів.

Уночі дотримуйтеся світломаскування: намагайтеся не світити ліхтариком, телефоном тощо.



Рухайтесь й ховайтеся в тіні дерев, будівель. За можливості — із західного боку.



### ДІЇ В РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ ДРОНА

Почули дрон — негайно в укриття! Рухайтесь різко, змінюйте напрямок (біг змійкою). У разі атаки падайте вбік.

Якщо дрон близько (20–30 м), не завмирайте в надії, що він не помітить, швидко переміщуйтеся.



Якщо виявили дрон на землі, не наближайтесь до нього. Відходьте так, щоб не бути з боку камери.

Дрон може бути на даху чи в засідці. Іноді видає писк. Почули — ховайтеся.



### ЯКЩО ВИ В АВТІВЦІ

Вимкніть музику, радіоприймач, відчиніть вікно. Не блокуйте двері — це допоможе швидше покинути транспорт.

У разі виявлення дрона з'їдьте в бік і швидко залиште автівку, розбігайтеся в різних напрямках.



За матеріалами Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Херсонської області



- Що ви знаєте про дрони, безпілотні літальні апарати (БпЛА) як про бойові засоби? Як їх використовують під час війни?
- Які звуки можуть вказувати на наближення дрона? Чи важливо навчитися розпізнавати ці звуки? Чому?
- Як слід діяти, якщо побачили або почули дрон над собою? Де краще сховатися? Які дії можуть бути небезпечними, коли дрон поруч?
- Як правильно повідомити про виявлення уламків БпЛА? Чи можна наблизитися до уламків або вибухівки? Чому?
- Чому важливо мати із собою «тривожну валізу» навіть у безпечному, на перший погляд, районі?
- Кому можете довірити свої тривоги щодо війни та безпеки з боку дронів?

## Насильство під час війни: як розпізнати, як захиститися, де шукати допомогу

У воєнний час види насильства, з якими можуть зіткнутися діти й дорослі, стають більш різноманітними та жорстокими, адже поєднують як загальновідомі форми насильства, так і специфічні, пов'язані з умовами збройного конфлікту.



Проаналізуйте інформацію. Дайте відповіді на запитання.

### Види насильства у воєнний час

#### Фізичне насильство

Побиття, каліцтва.  
Тортири, жорстоке поводження.  
Напади, обстріли, поранення,  
мінно-вибухові травми

#### Психологічне (емоційне) насильство

Погрози фізичною розправою.  
Припинення, образи, залякування

#### Сексуальне насильство

Сексуальне посягання.  
Сексуальна експлуатація.  
Примус до сексуальних дій

#### Економічне насильство

Позбавлення доступу до грошей,  
продуктів, базових ресурсів.  
Вилучення чи знищення майна.  
Примус до безоплатної чи небезпечної роботи

#### Домашнє насильство

Посилення агресії в сім'ї  
через стрес, ізоляцію.  
Фізичне, психологічне  
насильство між членами  
родини

#### Воєнні злочини, пов'язані з насильством

Викрадення й депортація цивільних,  
зокрема дітей.  
Використання цивільних як «живого щита».  
Примусове залучення до воєнних дій

#### Кібернасильство та інформаційна агресія

Погрози в соцмережах, кібербулінг, шантаж.  
Поширення фото/відео насильства з метою залякування

- Чому важливо пам'ятати, що насильство — це не норма й під час війни також?
- За яких обставин відверто говорити — безпечно, а за яких — мовчання може захистити?
- Чи у всіх дітей є право на безпеку, гідність і повагу незалежно від обставин? Що може порушити це право?

i

Розгляньте інфографіку. Наведіть кілька прикладів того, як право дітей на захист від насильства реалізують на різних рівнях.

### Як утілюється право дітей на захист від насильства під час війни



Міжнародні організації дають правові гарантії захисту дітей відповідно до Конвенції ООН про права дитини (1989).



Закони України гарантують захист дитини від експлуатації, жорстокого поводження та насильства в будь-яких умовах.



Служби у справах дітей, Національна поліція реагують на факти насильства, порушень прав дітей та організовують допомогу.



Практичні заходи під час війни: евакуація дітей із небезпечних для життя територій, розміщення в тимчасових притулках, психологічна допомога та реабілітація постраждалих від насильства.

#### Якщо тебе образили на вулиці чи в школі, не бійся звернутися по допомогу до дорослих:

- ✓ батьків
- ✓ учителів
- ✓ працівників поліції, державних органів опіки та піклування, безоплатної правової допомоги

#### Ти маєш право безоплатно отримати всі види правових послуг:

- ✓ правову консультацію чи роз'яснення, як тобі краще діяти
- ✓ за потреби тобі буде призначено адвоката чи юриста для представлення твоїх інтересів у суді

Не допускай одну з найбільших помилок тих, хто стикнувся з агресією, побиттям чи погрозами, — ніколи не мовчи й не намагайся вирішити це самотійно! Не будь байдужим / байдужою, якщо знаєш про насильство щодо іншої дитини.

Національна гаряча лінія для дітей та молоді «Ла Страда — Україна»

116 111 (з мобільного)

0 800 500 225 (з мобільного та стаціонарного)

Безоплатна правова допомога 8 800 213 103



Прочитайте відповіді фахівця із центру зайнятості на запитання підлітків.

*Як мені зрозуміти, що те, що зі мною відбувається, — це насильство?*

Якщо вам страшно або некомфортно поруч із людиною, якщо вас змушують мовчати чи погрожують, щоб ви нікому не розповідали, якщо ви хочете відмовитися, але не можете, якщо від вас приховують інформацію та контролюють ваші дії — це ознаки насильства.

*Що робити, якщо я або хтось поруч став жертвою насильства?*

Передусім — знайдіть безпечне місце або надійну людину. Поговоріть з дорослим, якому довіряєте: учителем / учителькою, шкільним психологом, волонтером чи медиком. Можна звернутися на гарячу лінію або в поліцію. Пам'ятайте: мовчання захищає кривдника, а насильство ніколи не є вашою провиною.

*Куди саме можна звернутися по допомогу?*

Завжди звертайтеся до фахівців, а якщо не маєте такої можливості, то поговоріть про свої переживання та проблеми з людиною, якій довіряєте.

Зателефонувати до Національної гарячої лінії з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації можна за номерами:

**116 123** (з мобільного)

**0 800 500 335** (з мобільного та стаціонарного)

*Як тримати свій емоційний стан стабільним, коли навколо неспокій?*

Дотримуйтеся в повсякденному житті звичного ритму дня. Сон, харчування, навчання й відпочинок у сталому режимі допомагають мозку почуватися в безпеці.

Регулярно рухайтесь — прогулянки, танці або просто розминка вдома зменшують тривожність і покращують настрій.

Спілкуйтеся з друзями й близькими — їхня емоційна підтримка важлива навіть у спокійні часи.

Малюйте, слухайте музику, читайте, майструйте — це «підзаряджає». Також обмежуйте негативний інформаційний потік.

Щодня практикуйте техніки розслаблення: дихальні вправи, медитацію, йогу або просто глибокі вдихи й видихи кілька разів на день.

### Як надавати самодопомогу, щоб повернути спокій, рівновагу?

Постійно шукайте методи, які можуть допомогти зрозуміти ваші почуття, відновити й посилити внутрішню стійкість. Формуйте власну скарбничку вправ. Наприклад:

#### Якщо в мене:



страх



задишка



тремтіння



нудота

прискорене  
серцебиття

#### Немає загрози

чую сирену  
в укриттівідчуваю  
тривогу

#### ПОТРІБНО:

глибоко  
дихативипити  
водипопросити  
про допомогу

#### Використати техніку заземлення:



5 побачити



4 торкнутися



3 почути



2 понюхати

1 спробувати  
на смак

#### Є загроза



вибухи



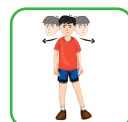
постріли

повітряна  
тривога

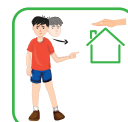
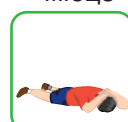
#### ПОТРІБНО:

триматися поруч  
із ріднимипіти  
в укриття

#### Якщо поблизу немає укриття:



озирнутися

знайти безпечне  
місцелягти  
на землюзакрити голову  
руками



За прикладом інтелект-карти «Мій щит безпеки у воєнний час» (с. 24) розробіть власну. Визначте свої сильні та слабкі сторони. Які навички безпечної поведінки ви хотіли б розвинути найближчим часом?

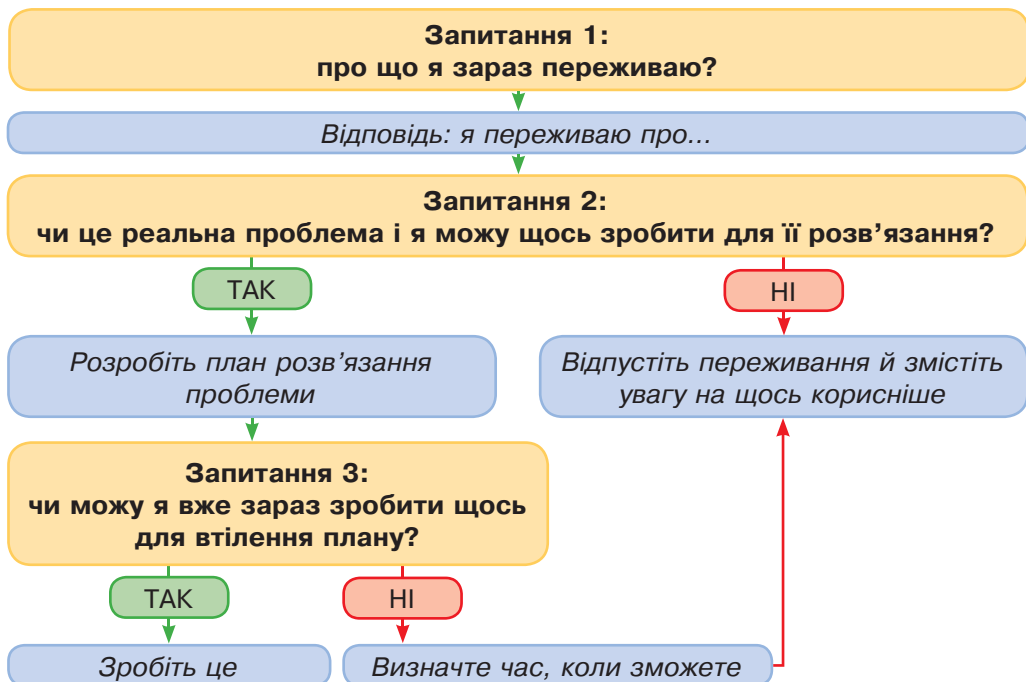


Поповнюйте скарбничку методів психологічної самодопомоги.

1. Ознайомтеся з хмарою методів. Якими з них ви користуєтеся? Якими зацікавилися й хочете дізнатися більше? Які методи ви додали б до хмари?



2. Техніка «Дерево переживань» допомагає впоратися з тривогою та нав'язливими думками. Це спосіб роботи з тривогою через усвідомлене керування своєю увагою та діями. Відкрийте **е-додаток** і перегляньте відео «Дерево переживань: шлях від тривоги до рішень» (3.5). Спробуйте проаналізувати одну зі своїх проблем за технікою «Дерево переживань».



3. Обговоріть у родині проблеми безпеки під час війни. Відкрийте **е-додаток**. Ознайомтеся з посібником «Думки — емоції — поведінка. Доказові техніки для управління своїм внутрішнім станом та покращення якості життя» (3.6). Це допоможе набувати навичок відновлення ментального здоров'я.

## § 4. Глобальні проблеми людства та їх вплив на здоров'я, безпеку, добробут



- Що таке глобальні проблеми і чому вони важливі для нас?
- Як «пожежа» в одній частині світу, наприклад війна, може вплинути на добробут людей в іншій, мирній країні?
- Як ви можете захистити себе й допомогти світові?
- Чому навіть одна ваша дія має значення?

## Аналіз глобальних проблем: від статистики до прав людини

Глобальні проблеми людства — це виклики, які охоплюють увесь світ, становлять загрозу здоров'ю, безпеці та добробуту мільярдів людей і вимагають колективних зусиль для розв'язання.

Характерні ознаки глобальних проблем:

- ✓ торкаються багатьох або всіх країн;
- ✓ взаємопов'язані між собою;
- ✓ не можуть бути вирішені силами лише однієї країни чи окремої людини, але кожен може зробити внесок;
- ✓ впливають як на сучасне життя, так і на те, яким воно буде в майбутньому.

i

Розгляньте діаграму, що відображає 5 глобальних проблем, які найбільше впливають на здоров'я та безпеку за даними ООН.



*Примітка:* відсотки вказують на рівень впливу кожної проблеми на глобальне здоров'я та безпеку, а не на їх частку від загальної кількості.



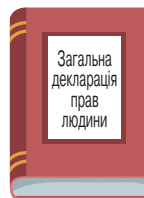
1. Використайте дані з діаграми й власні знання для обговорення таких питань:

- ✓ *Вплив на здоров'я.* Як голод та недоїдання впливають на фізичне та психічне здоров'я людини? Які захворювання можуть спричинити забруднення повітря та нестача чистої питної води?
- ✓ *Соціальна безпека.* Як низький рівень медичного обслуговування впливає на суспільство в цілому? Чому міграція є проблемою не лише для біженців, а й для приймаючих країн?
- ✓ *Ваша роль.* Назвіть проблему з діаграми, яка, на вашу думку, найактуальніша для України. Що ви можете зробити особисто, щоб допомогти у її розв'язанні?



1. Прочитайте уривок із Загальної декларації прав людини й виконайте завдання на с. 35.

**Стаття 25. 1.** Кожна людина має право на такий життєвий рівень, включаючи їжу, одяг, житло, медичний догляд та необхідне соціальне обслуговування, який є необхідним для підтримання здоров'я і добробуту її самої та її сім'ї...



2. Виберіть одну з п'яти глобальних проблем, зазначених у діаграмі.
3. Поясніть, чому для вирішення вибраної проблеми важливо, щоб усі країни дотримувалися права, гарантованого у Статті 25. Обґрунтуйте свою думку, посилаючись на текст уривка.
4. Наведіть конкретні приклади, як недотримання цього права може загострити глобальну проблему.

## Взаємозв'язок проблем

Як уже зазначалося, глобальні проблеми рідко існують окремо. Вони тісно пов'язані між собою. Наприклад, зміна клімату може спричинити нестачу води, що призведе до голоду та міграції.

Війна в Україні — це не просто локальний конфлікт, а глобальна проблема, що стосується кожного. Її наслідки відчутні далеко за межами України і впливають на життя мільйонів людей у всьому світі.

### 1. Економічний вплив: їжа та енергія

*Продовольча безпека.* Україна — один з головних постачальників зерна у світі. Через війну порти було заблоковано, а поля заміновано. Це спричинило зростання цін на продукти та загрозу голоду в країнах, що залежать від українського експорту, особливо в Африці та на Близькому Сході.

*Енергетична криза.* Росія є великим експортером газу й нафти. Зменшення поставок до Європи спричинило різке зростання цін, змусивши країни шукати нові джерела енергії. Це вплинуло на економіку й добробут мільйонів людей у багатьох країнах.

### 2. Гуманітарні наслідки: загроза життю і руйнування

*Криза біженців.* Війна спричинила найбільшу хвилю біженців у Європі із часів Другої світової війни. Мільйони українців були змушені залишити свої домівки, що стало величезним викликом для сусідніх країн та міжнародних організацій.

*Руйнування.* Гинуть тисячі людей, руйнуються міста та інфраструктура. Ця трагедія є болем не тільки для українського народу, а й для всього людства.

### 3. Вплив на безпеку світу

*Загроза ядерній безпеці.* Контроль загарбників над Запорізькою АЕС — найбільшою атомною станцією в Європі — створює реальну загрозу ядерної катастрофи, яка може вплинути на всю планету.

*Підриз світового порядку.* Війна є грубим порушенням міжнародного права. Це показує, що існуючі правила та домовленості, які підтримують мир у всьому світі, не є непорушними.

Війна в Україні демонструє, наскільки взаємопов'язаним є все в сучасному світі й що безпека однієї країни — це безпека всіх.

i

Використайте інформацію в таблиці, щоб обговорити:

- Як війна, що почалася в одній країні, може вплинути на проблему голоду в інших?
- Які ризики для здоров'я посилює збройний конфлікт (окрім загибелі й поранень)?

### Основні глобальні проблеми людства та їх взаємозв'язок

| Проблема                                                                                                                                   | Вплив на здоров'я                                    | Вплив на безпеку й добробут                                 | Пов'язані проблеми             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Зміна клімату, забруднення довкілля, нестача чистої води  | Респіраторні хвороби, інфекції                       | Повені, посухи, руйнування осель, міграція                  | Соціальна нерівність, війни    |
| Епідемії, пандемії                                        | Поширення хвороб, потреба у вакцинації               | Карантини, обмеження пересування, економічна нестабільність | Конфлікти, бідність            |
| Соціальна нерівність, бідність                           | Відсутність медичної допомоги, недостатнє харчування | Злочинність, соціальна напруженість, обмеження освіти       | Війни, епідемії, зміна клімату |
| Збройні конфлікти, тероризм, ядерна загроза             | Загибель, поранення, психотравми                     | Руйнування інфраструктури, міграція, нестача ресурсів       | Усі попередні                  |



1. Для кожної ситуації визначте, чи є ризик: прийнятним (на нього можна погодитися, якщо користь перевищує шкоду); неприйнятним (його слід уникати навіть заради вигоди). Обґрунтуйте свій вибір.

1. Проживання біля промислового підприємства зі шкідливими викидами.
2. Ігнорування повідомлень про тривогу під час воєнного стану.
3. Доступ до неякісної води після надзвичайної ситуації.
4. Використання пластикових пляшок у зоні гуманітарної кризи.
5. Надання волонтерської допомоги переселенцям попри нестачу особистого часу.

2. Поміркуйте над вибором у ситуаціях, пов'язаних із певними глобальними проблемами. Оберіть один із прикладів:
  1. Відмовитися від участі в шкільному проєкті зі збору допомоги переселенцям.
  2. Поширити неперевірену інформацію про вакцинацію в соціальній мережі.
  3. Відмовитися від сортування сміття, бо «це нічого не змінює».
- Визначте, до якої глобальної проблеми належить обрана ситуація.
- Проаналізуйте, які наслідки такого вибору можуть бути для безпеки, здоров'я, добробуту.
- Запропонуйте варіант відповідальної поведінки. Результати своєї роботи внесіть у  (4.1), розміщений в **е-додатку**.



Поміркуйте над висловлюванням соціолога.

Глобальні проблеми здаються далекими й величезними, але важливо розуміти, що вони торкаються кожного й кожної з нас. Важливо починати з малих кроків — сортувати сміття, економити ресурси, перевіряти інформацію, допомагати іншим. Це створює «ланцюгову реакцію» позитивних змін. Кожен свідомий вибір — внесок у безпечніше майбутнє.



1. Проаналізуйте описану ситуацію, зважаючи на подане вище висловлювання соціолога.

Учень 9 класу дізнався про збір речей для людей, які вимушено покинули свої домівки. Спочатку він вагався, але згодом зрозумів, що навіть невелика допомога може мати велике значення. Разом з однокласниками й однокласницями він зібрав теплі речі та шкільне приладдя, щоб підтримати тих, хто цього потребує.

- Як дії учня ілюструють ідею «ланцюгової реакції»?
  - Як цей приклад показує зв'язок між глобальними проблемами (міграція) та малими кроками на особистому рівні?
2. Виберіть одну з глобальних проблем (наприклад, бідність, забруднення довкілля, нестача води, кібершахрайство). Розробіть невеличку соціологічну анкету (3–4 запитання) для учнівства вашої школи, щоб з'ясувати їхнє ставлення до цієї проблеми та їхні дії щодо її вирішення. Сформулюйте свою думку щодо результатів опитування.
  3. Поміркуйте, які навички ви розвинули під час роботи над цим завданням (аналіз інформації, формулювання запитань, робота з даними). Як вони можуть бути корисними для професії соціолога або вашого майбутнього фаху?



Глобальні проблеми людства — це не лише виклики для урядів і міжнародних організацій. Щодня над їх вирішенням працюють люди відповідних професій. Вони стежать за якістю води й продуктів, запобігають забрудненню, допомагають у гуманітарних кризах і підтримують продовольчу безпеку. Ознайомтеся з деякими сучасними робітничими й аграрними професіями, що відіграють важливу роль у вирішенні глобальних проблем.



**Технік з водних ресурсів (лаборант водоочисних споруд).** Контролює якість питної води, робить аналізи, працює на очисних станціях, стежить за роботою фільтрів та обладнання. Як пов'язано з глобальними проблемами: допомагає вирішувати проблеми нестачі чистої води, запобігати інфекціям, покращувати здоров'я населення. Підійде тим, хто любить хімію, біологію, лабораторну роботу й прагне стабільної професії суспільного значення.



**Екофермер / фахівець зі сталого землеробства.** Вирощує продукти за екологічними стандартами: використовує органічні добрива, мінімізує хімікати, впроваджує крапельне зрошування, компостування, агролісництво. Як пов'язано з глобальними проблемами: сприяє продовольчій безпеці, відновленню ґрунтів і зменшенню впливу сільського господарства на зміну клімату. Екофермерство допомагає боротися з голодом та з виснаженням природних ресурсів. Підходить тим, хто любить працювати з природою, цікавиться біологією, агротехнологіями та екологічним способом життя.



**Технік з переробки відходів (оператор сортувальних і переробних ліній).** Сортує і контролює обробку пластику, скла, паперу, органічних відходів. Працює з обладнанням для вторинної сировини, стежить за якістю переробки та безпечними умовами. Як пов'язано з глобальними проблемами: зменшує забруднення довкілля, кількість сміття на полігонах, знижує викиди  $\text{CO}_2$ , допомагає відновленню ресурсів. Підходить тим, хто цікавиться технікою, сучасними технологіями багаторазового використання ресурсів.

## Роль молоді у вирішенні глобальних проблем

Глобальні проблеми не можна розв'язати миттєво, але кожна свідома дія додає цеглинку до спільного майбутнього. Навіть якщо ви не є відомою, впливовою у світі людиною, усе одно можете діяти.

- ✓ **Будьте обізнаними.** Перевіряйте інформацію в надійних джерелах.
- ✓ **Дбайте про довкілля.** Сортируйте сміття, зменшуйте використання пластику, економте воду й електроенергію.
- ✓ **Допомагайте іншим.** Займайтеся волонтерством, беріть участь у благодійних акціях, підтримуйте тих, хто цього потребує.
- ✓ **Робіть відповідальний вибір.** Купуйте речі, виготовлені етично, не підтримуйте компанії, що шкодять природі чи порушують права людей.
- ✓ **Долучайтесь до ініціатив.** Беріть участь у шкільних або міських проектах, спрямованих на збереження природи чи допомогу людям.
- ✓ **Поширюйте позитивні приклади.** Розповідайте в соцмережах про корисні справи, акції, способи допомоги.



Проаналізуйте зображення, де молодь за власною ініціативною пропонує різні дії для добробуту своїх громад.

### Ланцюг добрих дій



сортування



екоакція



пропагування  
економії  
ресурсів



доброчинний збір

- Як кожна з цих ініціатив утворює «ланцюг добрих дій», пов'язуючись із попередньою та наступною? Чи справді маленькі кроки можуть мати великий вплив?
- Наведіть власний приклад «ланцюга добрих дій». Як, наприклад, економія питної води та електроенергії вдома може вплинути на добробут людей в іншій країні?
- Оцініть роль соціальних мереж у ланцюгу. Чи вважаєте ви, що пости в соцмережах можуть стати початком глобальних змін? Обґрунтуйте свою думку.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (4.2).



Об'єднайтеся в команду й реалізуйте мініпроект «Ланцюг добрих дій» за власним планом або за запропонованим.

**Мета проекту:** навчитися перетворювати глобальну проблему на конкретний, реалістичний план дій, який можна здійснити командою.

### Етап 1. Вибір проблеми

Команда обирає одну глобальну проблему (наприклад, турбота про тварин, допомога людям похилого віку, підтримка ЗСУ тощо).

### Етап 2. Планування

Розробити ланцюг із трьох послідовних, логічно пов'язаних дій, які мають бути реальними для виконання командою. (Приклад: проведення інформаційної кампанії чи збір матеріалів — практична дія — підсумок і заохочення інших).

### Етап 3. Термін виконання

Усі три дії мають бути завершені протягом одного календарного місяця.

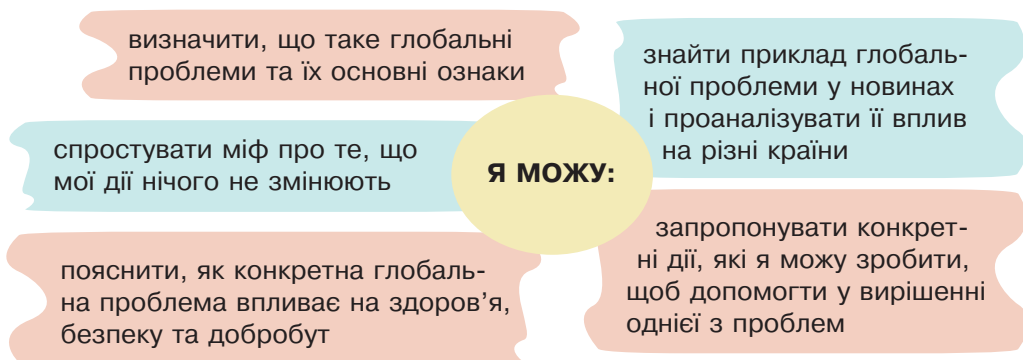
### Етап 4. Фінал (звіт)

Презентація проекту «Ланцюг добрих дій» у найбільш креативному й наочному форматі: плакат, комікс (3–5 кадрів), коротке відео (до 1 хв), інфографіка (з фотографіями дій).

Висновок про ваш внесок у формування активної громадянської позиції та демонстрація того, що навіть маленькі дії можуть мати великий вплив.



Проаналізуйте схему. Поміркуйте, що ви вже вмієте добре, а над чим ще варто попрацювати, які навички удосконалити.



1. Знайдіть у новинах приклад глобальної проблеми, яка вплинула на кілька країн, і підготуйте коротке повідомлення про неї класу.
2. Дослідіть і назвіть одну з міжнародних організацій, де соціологи/соціологині працюють над вирішенням глобальних проблем. Які саме завдання вони там виконують?

## § 5. Будуємо майбутнє України: сталий розвиток у дії



Розгляньте малюнок, який показує, як штучний інтелект уявляє світ сталого розвитку. Це світ, де сучасні технології та природа співіснують у гармонії.



- Знайдіть на малюнку елемент, який, на вашу думку, є найдивнішим або найменш реалістичним. Чому ви так вважаєте?
- Уявіть, що ви живете в цьому світі. Які можливості для покращення свого здоров'я та добробуту ви мали б? Що, навпаки, могло б становити ризик для вашої безпеки?
- Проаналізуйте, наскільки на малюнку відображено рівновагу між ключовими аспектами сталого розвитку.

- Проаналізуйте сьогодення за поданими критеріями. Дайте відповіді на запитання.

**1. Життя людей сьогодні й завтра:** чи відчуваєте ви, що люди можуть задовольнити свої потреби (у комфорті, освіті, розвагах), не ставлячи під загрозу здоров'я та безпеку майбутніх поколінь?

**2. Виробництво та споживання:** чи є ознаки того, що виробництво (технології) та споживання (покупки, використання ресурсів) збалансовані? Як це впливає на добробут людей?

**3. Економіка та екологічні умови:** як, на вашу думку, співіснують бізнес і природа? Чи можлива сильна економіка, якщо довкілля нездорове? Поясніть, як це пов'язано з вашим власним здоров'ям.

**4. Ресурси та відповідальність:** чи ощадливо в наш час використовують природні ресурси? Чому відповідальне ставлення до природних ресурсів є важливим для безпеки й добробуту всього суспільства?

## Глобальні цілі для України — фундамент національної безпеки

Уявіть, що Україна — це наш спільний дім, міцність якого залежить від кожної цеглини та нашої спільної турботи. Сьогодні цей дім стикається із численними викликами: не лише військовими загрозами, а й екологічними катастрофами, технологічними ризиками та глобальними кризами, що можуть похитнути його основи. Чи зможемо ми захистити себе та свою країну, якщо не дбатимемо про наше довкілля, не контролюватимемо вплив нових технологій та не забезпечимо стабільність на всіх рівнях?

Сталий розвиток у контексті безпеки — це наш «фундамент» та «система захисту». Це здатність суспільства й держави протистояти зовнішнім і внутрішнім загрозам, захищати природні ресурси та забезпечувати стабільність для всіх громадян. Це те, як ми запобігаємо небезпекам і будуємо стійкість нашого спільного дому.



- Які асоціації викликає у вас слово «безпека»?
- Які основні загрози, на вашу думку, стоять перед Україною сьогодні?

Сталий розвиток — це спосіб життя, який задовольняє наші потреби, не шкодячи можливостям майбутніх поколінь. У 2015 році ООН ухвалила 17 Цілей сталого розвитку (ЦСР) до 2030 року, які охоплюють екологічні, соціальні та економічні аспекти. Це не просто список побажань, а глобальний план дій, і Україна працює над реалізацією означених цілей попри виклики війни. Кожна ціль має безпосередній вплив на безпеку: від подолання бідності, що знижує соціальну напругу, до збереження екосистем, що є основою нашого виживання.

**i** Розгляньте інфографіку, дайте відповіді на запитання.

## Як пов'язані ЦСР та безпека?



### Ціль 7. Доступна й чиста енергія.

В Україні активно розвивається використання відновлюваних джерел енергії. Наприклад, у різних регіонах країни активно будують сонячні й вітрові електростанції, що допомагають зменшити залежність від вугілля й газу



### Ціль 9. Промисловість, інновації та інфраструктура.

Незважаючи на виклики, Україна активно відновлює й модернізує критичну інфраструктуру, розвиває інноваційні технології в оборонній промисловості та діджиталізації послуг (наприклад, застосунок «Дія»), що підвищує стійкість країни та її цифрову безпеку



### Ціль 13. Боротьба зі зміною клімату.

В Україні діє програма «Зелена країна», метою якої є висадка 1 мільярда дерев за 10 років. Навіть під час війни ця ініціатива продовжується



### Ціль 16. Мир, справедливість та сильні інститути.

Україна активно працює над реформуванням судової системи, боротьбою з корупцією та зміцненням правопорядку. Важливим аспектом є також залучення громадян до прийняття рішень, що підвищує довіру до держави та її стійкість у складних умовах



### Ціль 15. Збереження екосистем суші (відновлення земель).

Через військові дії близько 23% території України потенційно забруднені мінами. Це загрожує життю, сільському господарству й природі. Попри виклики, понад 100 проєктів гуманітарного розмінування активно працюють: лише у 2023 році обстежено й очищено понад 27 тисяч гектарів сільськогосподарських угідь. Це повертає землі до життя та сприяє продовольчій безпеці.

**Примітка:** розмінування, очищення земель — це видалення небезпечних предметів, як-от мін, чи небезпечних хімічних речовин, щоб зробити довкілля й життя людей безпечними.

## НОРМАТИВНА БАЗА

- 1) Указ Президента України (2019) адаптував ЦСР до національних цілей.
- 2) Закони України «Про національну безпеку України», «Про охорону навколишнього природного середовища» та ін.
- 3) 145 урядових актів підтримують 86 завдань ЦСР, зокрема переробку відходів і перехід на чисту енергію



- Як війна в Україні впливає на реалізацію ЦСР?
- Чому очищення земель від мін важливе для Цілі 15?
- Проаналізуйте уривок із Закону України «Про охорону навколишнього природного середовища»: *«Екологічна безпека є такий стан навколишнього природного середовища, при якому забезпечується попередження погіршення екологічної обстановки та виникнення небезпеки для здоров'я людей. Екологічна безпека гарантується громадянам України здійсненням широкого комплексу взаємопов'язаних політичних, економічних, технічних, організаційних, державно-правових та інших заходів».*  
Поясніть, як ви розумієте поняття «екологічна безпека».



1. Знайдіть інформацію про 17 Цілей сталого розвитку. Перевірте її достовірність на офіційному сайті ООН.
2. Виберіть 3–4 ЦСР, які, на вашу думку, мають найбільше значення для національної та екологічної безпеки України. Обґрунтуйте свій вибір, пояснивши, як їх досягнення зміцнить нашу безпеку.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (5.1).

## Як захист довкілля стає запорукою нашого виживання?

Екологічна безпека охоплює захист життєво важливих ресурсів, без яких неможливе існування суспільства й держави. Це наша здатність протистояти загрозам, пов'язаним з навколишнім середовищем.

Коли ми говоримо про безпеку України, ми повинні пам'ятати, що забруднення річок, знищення лісів чи забруднення земель мінами — це пряма загроза не лише природі, а й продовольчій безпеці, здоров'ю нації та економічній стійкості. Наприклад, забруднення питної води (ЦСР 6) може спричинити епідемії, а заміновані території (ЦСР 15) не можуть використовуватися для сільського господарства, що безпосередньо шкодить безпеці.

Сталий розвиток вчить нас: якщо ми не захистимо довкілля, воно не зможе захистити нас. Саме тому такі ініціативи, як гуманітарне розмінування, відновлення критичної інфраструктури та енергозбереження, є ключовими елементами оборони та відновлення країни.



1. Виберіть одну з екологічних проблем, яка є актуальною для вашого населеного пункту чи регіону (наприклад, забруднення річки, проблема сміття, стан повітря, вирубування лісів).
2. Знайдіть 1–2 достовірні джерела інформації про цю проблему: місцеві новини, сайти екологічних організацій, звіти місцевої влади, інтерв'ю з фахівцями.
3. Визначте, які загрози несе ця проблема для безпеки громади (наприклад, для здоров'я людей, якості питної води, сільського господарства).
4. Запропонуйте можливі шляхи розв'язання (дії влади, громади, ваші особисто).

## Технологічна безпека та виклики сучасного суспільства

Сучасний світ стрімко змінюється завдяки технологіям. Штучний інтелект (ШІ) уже не фантастика, а частина нашого повсякденного життя. Проте кожна інновація несе не лише можливості, а й нові загрози для нашої безпеки.



Ознайомтеся з думкою спеціаліста з кібербезпеки.

У сучасному світі ваші особисті дані — це цінний ресурс, який потребує захисту так само, як і ваш дім. Але виклики зростають. Штучний інтелект не лише відкриває безліч можливостей, а й створює ризики: від фішингу до дипфейків. Дипфейки (*deepfakes*) — це відео-, аудіоматеріали або зображення, створені або змінені за допомогою штучного інтелекту, які можуть здаватися правдивими. Їх можуть використовувати для створення фейкових новин, шахрайства або дискредитації людей та організацій. У контексті національної безпеки дипфейки становлять значну загрозу, оскільки можуть: посіяти паніку й недовіру до державних інститутів або військового командування; спровокувати соціальну напругу або міждержавні конфлікти через поширення сфабрикованої інформації; скомпрометувати впливових осіб або спотворити хід політичних процесів.



Як протидіяти? Ключовим елементом захисту є критичне мислення. Завжди перевіряйте джерело інформації, шукайте підтвердження на надійних ресурсах і будьте скептичними до контенту, який викликає надто сильні емоції. Розробники ШІ та держава також працюють над технологіями для автоматичного розпізнавання дипфейків. Розвивайте критичне мислення, щоб відрізнити справжню інформацію від згенерованої. Будьте пильними до невідомих посилань, ніколи не діліться особистими даними й використовуйте надійні антивірусні програми. Важливо не лише захищати свої паролі, а й пам'ятати про цифровий слід — інформацію про вас, яка залишається в інтернеті після ваших дій. Ваша цифрова та інформаційна безпека — це не просто частина особистої безпеки, а й складова безпеки всього суспільства.



- Які кроки ви вже робите для захисту свого цифрового сліду? Чи відчуваєте, що цього достатньо в умовах розвитку ШІ?
- Хто, на вашу думку, несе більшу відповідальність за безпечне використання ШІ: розробники, користувачі чи держава? Обґрунтуйте свою позицію.



Виберіть одну з поданих тем. Знайдіть інформацію щодо обраної теми з достовірних джерел (офіційні сайти державних установ, освітні платформи, надійні медіа), обробіть її та підготуйте коротку презентацію для обговорення в класі.

**1. Економічна безпека в цифрову епоху:** як кіберзлочинність (онлайн-шахрайство, викрадення даних) впливає на фінансовий добробут людей і держави? Які існують механізми захисту від таких загроз?

**2. Кібербезпека особистості:** як захистити себе від онлайн-шахрайства, фішингу, кібербулінгу та інших кіберзагроз? Яких правил безпечної поведінки в інтернеті варто дотримуватися щодня?

**3. Інформаційна безпека в епоху ШІ:** як розпізнавати фейкові новини, дипфейки та дезінформацію, що можуть загрожувати стабільності суспільства? Як ШІ може бути використаний для поширення дезінформації та протидії їй?



Виклики сучасності створюють попит на нові професії та на спеціалістів з особливими навичками, зокрема тих, хто може захистити нашу безпеку в цифрову епоху.



**Фахівець із кібербезпеки.** Цей «цифровий охоронець» захищає комп'ютерні системи та мережі від хакерських атак, вірусів і витоків даних. Він розробляє стратегії захисту, проводить аудити безпеки та реагує на інциденти.



**Аналітик розвідки відкритих джерел (OSINT-аналітик).** Це «цифровий детектив», який збирає та аналізує інформацію з відкритих джерел (соцмережі, новини, супутникові знімки) для виявлення загроз, боротьби з дезінформацією та підтримки національної безпеки. Це особливо актуально в умовах гібридної війни.



**Експерт з етики ШІ (AI Ethicist).** Це «архітектор майбутнього», який працює над тим, щоб штучний інтелект розробляли й використовували безпечно, справедливо та відповідально. Він оцінює потенційні ризики ШІ для суспільства (наприклад, упередженість алгоритмів, приватність даних) та пропонує етичні норми.



**Фахівець із діджиталізації послуг (e-Government Specialist).** Це «архітектор послуг», який займається переведенням державних послуг та адміністративних процесів у цифровий формат (наприклад, застосунок «Дія»). Його робота забезпечує прозорість, швидкість надання послуг і підвищує цифрову стійкість країни. Він відповідає за безпеку даних громадян в електронних реєстрах і розробляє системи, що мінімізують корупційні ризики, зміцнюючи таким чином Ціль 16 (Мир, справедливість та сильні інститути).



Як робота фахівців з кібербезпеки, OSINT-аналітиків чи експертів з етики ШІ впливає на щоденне життя звичайних громадян та майбутнє нашої країни? Наведіть конкретний приклад.



Відкрийте **е-додаток**. Попрацюйте в  (5.2). Оцініть рівень обізнаності й готовності до протидії безпековим загрозам, а також сплануйте дії для зміцнення загальної стійкості.



Чи можете ви сказати так про себе? Над чим ще потрібно попрацювати?

пояснити, як сталий розвиток пов'язаний з безпекою

досліджувати екологічні проблеми й шукати шляхи їх вирішення

назвати ЦСР, що безпосередньо стосуються національної та екологічної безпеки

визначити технологічні ризики й сформулювати правила кібербезпеки

аналізувати свою роль у створенні безпечного майбутнього

**Я МОЖУ:**

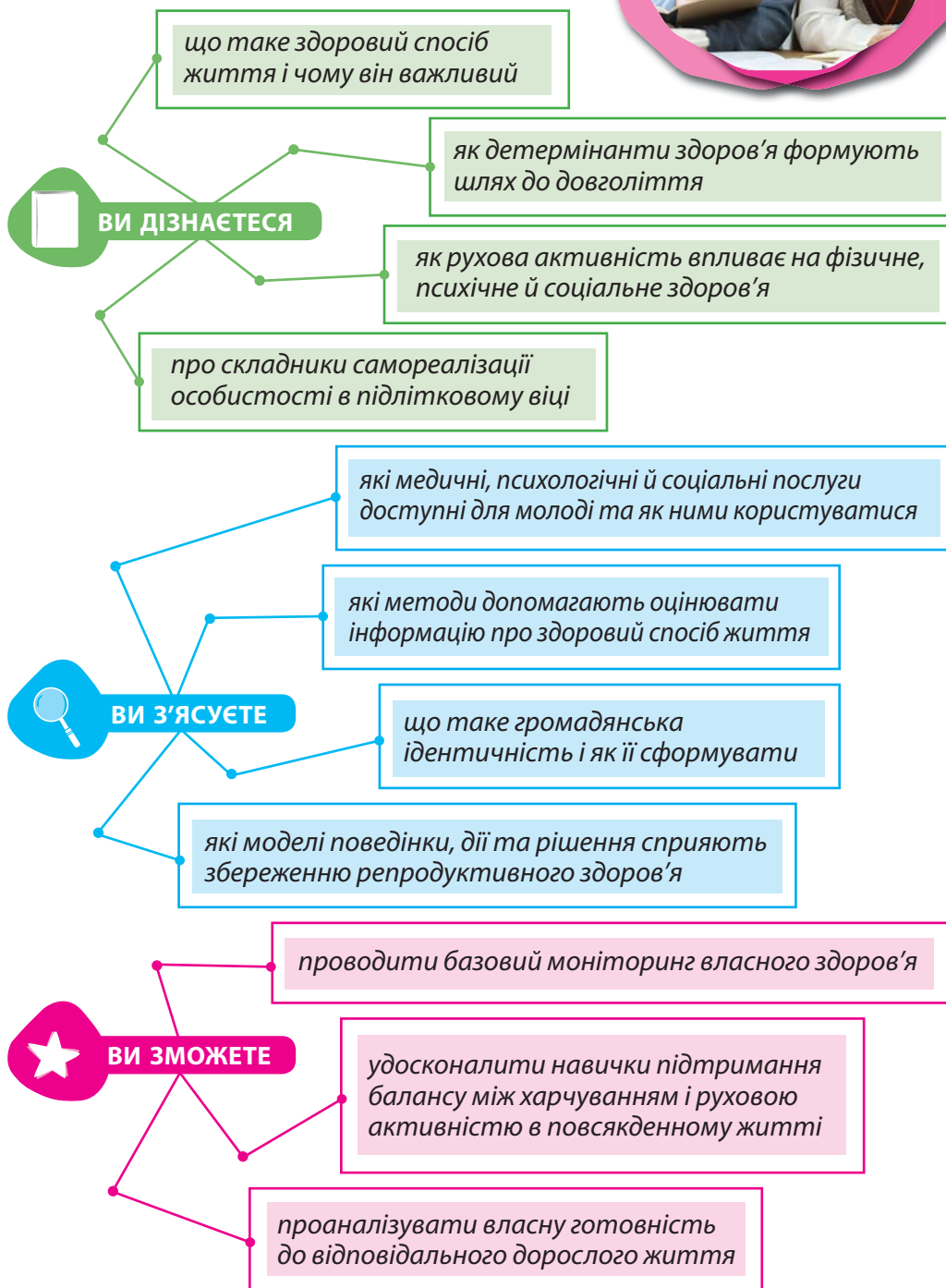
критично оцінювати інформацію в цифровому середовищі та розпізнавати фейки й маніпуляції

використовувати сучасні цифрові технології з користю для розвитку



1. Проаналізуйте свій щоденний цифровий слід: скільки часу ви проводите в соціальних мережах, яку інформацію поширюєте? Оцініть, чи є ризики для вашої інформаційної безпеки.
2. Знайдіть інформацію про місцеві ініціативи у вашому місті/селі, спрямовані на екологічну безпеку (наприклад, збір небезпечних відходів, екопатрулі). Створіть про ці ініціативи короткий пост для соціальних мереж, заклавши друзів та подруг долучитися.

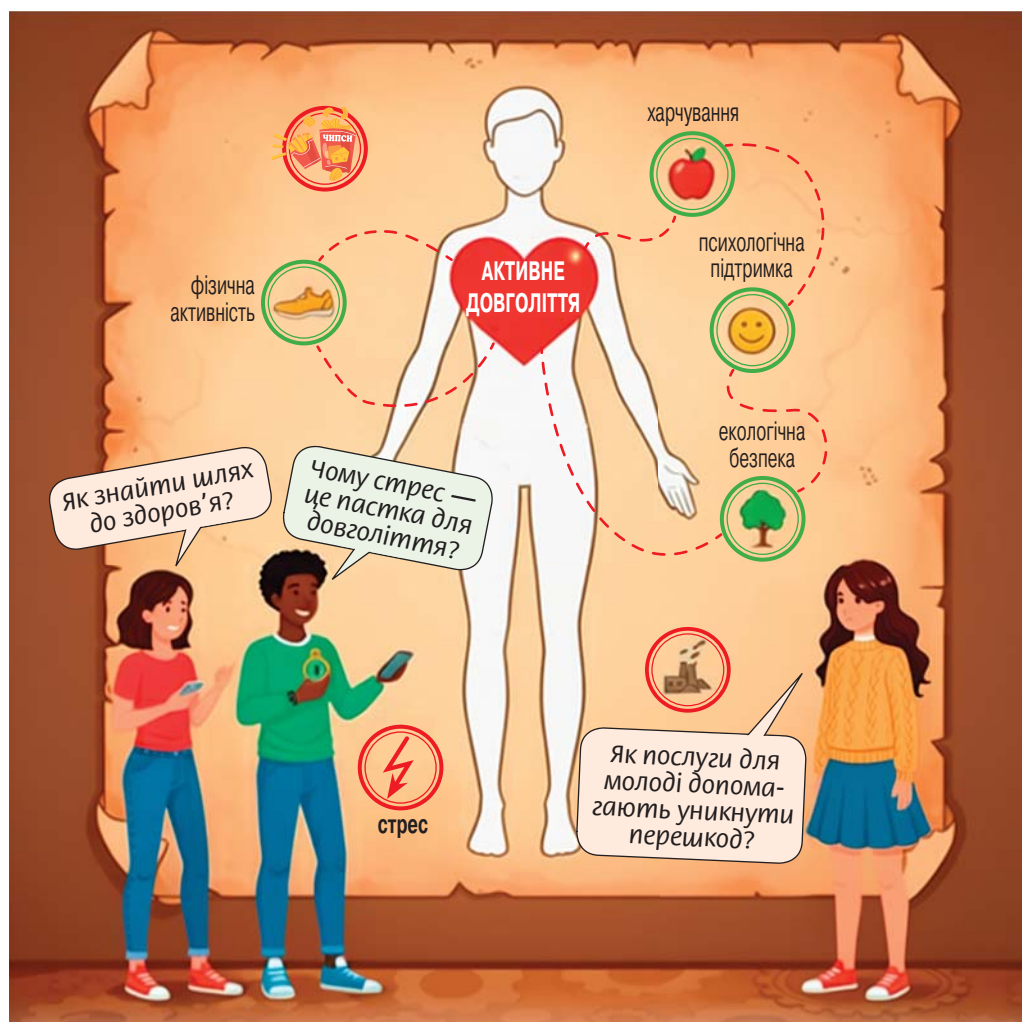
## Розділ 2 ЗДОРОВ'Я



## § 6. Здоровий спосіб життя задля активного довголіття



Уявіть, що ваше здоров'я — це карта скарбів, а мета — активне довголіття. Кожен ваш вибір — правильне харчування, спорт, підтримка психолога чи консультація з лікарем — це крок до скарбу. Але «пастки» (стрес, нездорові звички, забруднене довкілля) можуть збити зі шляху. Як ви складете свою карту здоров'я, щоб жити довго і щасливо?



- Що для вас означає здоровий спосіб життя?
- Які «пастки» на вашій карті здоров'я найнебезпечніші?
- Як держава, служби підтримки для молоді можуть допомогти вам дістатися до скарбу?

## Формула довголіття

Детермінанти здоров'я — це чинники, які формують ваш шлях до активного довголіття, впливаючи на все: від генів до щоденних звичок. Вони охоплюють біологічні, соціальні, екологічні та поведінкові аспекти.

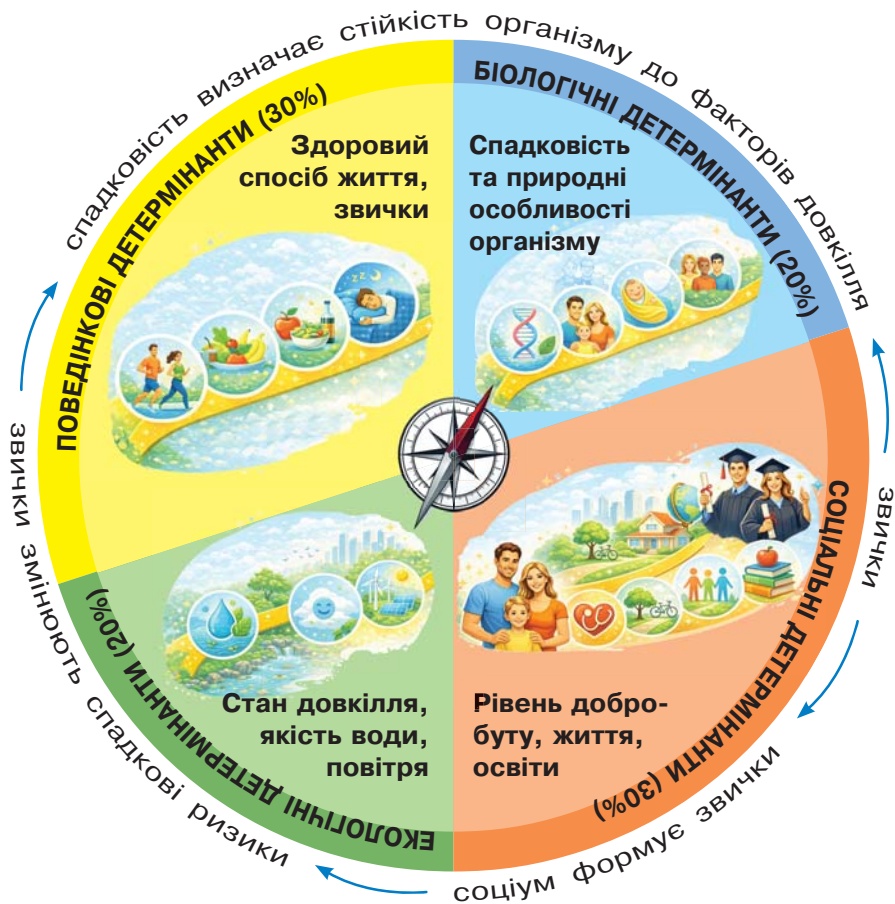
Якщо ви розумієте ці чинники, то можете уникати проблем для здоров'я, наприклад, стресу чи куріння, і обирати найкращі для себе рішення.

У 2025 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОО) повідомила, що в Україні через війну 47% людей відчувають стрес — це соціальний і поведінковий чинник, який шкодить здоров'ю. А загалом такі поведінкові звички, як нездорове харчування чи брак фізичної активності, впливають аж на 40% вашого загального здоров'я. Тому важливо звертати увагу на них, щоб жити краще.

i

Дізнайтесь, як детермінанти створюють вашу карту здоров'я.

### ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я — КОМПАС НА ШЛЯХУ ДО ДОВГОЛІТТЯ





Як біологічні детермінанти впливають на ваше здоров'я? Наприклад, поміркуйте, як гени впливають на вашу витривалість у спорті.



1. У соцмережах (Instagram, TikTok тощо) знайдіть один приклад реклами, пов'язаної зі здоров'ям, наприклад, фітнес-челенджу, «здорового» харчування, вітамінів чи добавок.
2. Оцініть рекламу критично. Що вона обіцяє? Хто її поширює? Чи є докази або посилання на офіційні джерела?
3. Зайдіть на сайт МОЗ України або WHO і подивіться, чи є подібні рекомендації або застереження. Якщо нічого схожого немає — це привід засумніватися.
4. Розгляньте зображення. Підготуйте невеликий плакат з однією порадою для молоді щодо здоров'я.



## Путівник у світі медичних та психологічних послуг

Навчання під час війни, зокрема онлайн, може бути непростим, чи не так? Багато ваших однолітків відчують тривогу через це. Уявіть, що стрес від викликів сьогодення — наче засідка в комп'ютерній грі: він може завадити вам вчитися й спілкуватися з друзями. Але перешкоди можна долати.

Наша держава надає підтримку, щоб ви могли піклуватися про своє здоров'я.

Наприклад, за **програмою «Доступні ліки»** можна безкоштовно або за невелику ціну отримати ліки від деяких хвороб, зокрема від астми. Це допомагає, якщо стрес впливає на ваше дихання чи тиск.

**Програма медичних гарантій** дозволяє безкоштовно звертатися до сімейного лікаря та інших спеціалістів, проходити важливі обстеження й робити аналізи. Це допомагає вчасно виявити проблеми зі здоров'ям.

Державні програми важливі, але справжній «путівник» до довголіття — це ваші дії. Наприклад, 30 хвилин бігу в парку чи розмова з психологом можуть додати сили та покращити самопочуття.



Прочитайте відповіді лікарки на запитання підлітків. Дізнайтеся, як поєднати державну підтримку та ваші особисті дії для здоров'я.



Я відчуваю стрес від війни, хвилювання під час онлайн-уроків.  
Куди звернутися?

Стрес — це природна реакція на складні обставини, і він не має заважати вашому життю. Ви можете отримати кваліфіковану допомогу, звернувшись на гарячу лінію «Ла Страда – Україна» за номерами 0 800 500 225 або 116 111. Ця лінія безкоштовна й цілодобова. Для самопомогі спробуйте щоденну 10-хвилинну медитацію. Вона допоможе знизити рівень тривоги. На сайті Міністерства охорони здоров'я України ([moz.gov.ua](http://moz.gov.ua)) ви можете знайти інформацію про центри ментального здоров'я у вашому регіоні.

### Як перевірити свій стан здоров'я? Що я можу зробити самостійно?

Важливо розуміти, що вчасна діагностика — це запорука здоров'я. У рамках Програми медичних гарантій (ПМГ), яка діє в Україні, ви можете безкоштовно пройти базові медичні обстеження, зокрема, зробити аналізи та УЗД. Для цього потрібно звернутися до сімейного лікаря. Самостійно ви можете стежити за базовими показниками: вимірювати пульс (нормальний діапазон становить 60–100 ударів/хв) за допомогою смарт-годинника та вести щоденник харчування. Достовірну інформацію про доступні медичні послуги шукайте на сайті Національної служби здоров'я України ([nszu.gov.ua](https://nszu.gov.ua)).

### Буває, що підлітки бояться просити про допомогу. Чи є щось, що допоможе подолати цей страх?

Просити про допомогу — ознака сили, а не слабкості. Це перший крок до вирішення проблеми. Щоб подолати страх, почніть з малого: поговоріть із тим, кому довіряєте: другом / подругою чи вчителем, або скористайтеся анонімними сервісами — там ніхто не засудить. Наприклад, можна завітати на сайт Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» ([howareu.com](https://howareu.com)). Там є інформація про прості техніки самодопомоги, а також відеоуроки, чати з психологами.

Крім того, державні пакети, що фінансуються Національною службою здоров'я України, включають безкоштовні консультації психологів у понад 200 центрах по всій країні. Також можна брати участь у шкільних заходах та челенджах у соціальних мережах, що об'єднують підлітків і допомагають обмінюватися досвідом.

### Я роблю дещо для свого здоров'я самостійно, але не впевнена, чи цього достатньо. Як зрозуміти, коли варто звертатися по державну допомогу?

Якщо самопочуття погіршується, з'являються постійна втома, тривога або труднощі з навчанням і спілкуванням, це сигнал звернутися по фахову підтримку.



- У разі яких проблем слід звертатися на гарячу лінію «Ла Страда – Україна»? Наведіть приклад.
- Як державні програми, наприклад Програма медичних гарантій, полегшують доступ до медичної допомоги для молоді?
- Як війна впливає на доступність психологічних і медичних послуг у вашому регіоні?



Оберіть одну послугу з таблиці. Визначте, чи доступна вона у вашому регіоні.

### Ваш навігатор послуг для молоді

| Послуга                                                | Напрямок діяльності / у чому допомагають                                                                              | Як отримати                                                                                                                        | Що робити особисто для подолання проблем                                                         |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Гаряча лінія «Ла Страда – Україна»</b>              | Психологічна підтримка в разі стресу, булінгу, тривоги від війни                                                      | Зателефонуйте на безкоштовну гарячу лінію (цілодобово, анонімно та конфіденційно)                                                  | Ведіть щоденник емоцій, практикуйте медитацію 10 хв щодня                                        |
| <b>Програма «Доступні ліки»</b>                        | Медикаменти для допомоги в разі хронічних хвороб: діабету, астми, гіпертонії та ін. (понад 500 найменувань у 2026 р.) | Отримайте електронний рецепт у сімейного лікаря, візьміть ліки безкоштовно в аптеці за програмою                                   | Дотримуйтеся плану лікування та рекомендацій щодо харчування, займайтеся фізичною активністю     |
| <b>Програма «Ти як?»</b>                               | Тренінги з ментального здоров'я: самодопомога для підлітків                                                           | Зареєструйтеся на платформі <i>howareu.com</i> (безкоштовно, онлайн)                                                               | Приєднуйтеся до #ТиЯкChallenge у соцмережах, діліться досвідом з однолітками                     |
| <b>Програма медичних гарантій 2026 р. (психіатрія)</b> | Психосоціальна допомога у центрах ментального здоров'я                                                                | Зверніться до сімейного лікаря або центрів, що мають договір з Національною службою здоров'я України (безоплатно, без направлення) | Займайтеся фізичною активністю, практикуйте дихальні вправи, спілкуйтеся з близькими про почуття |
| <b>Рух «Teenergizer»</b>                               | Психосоціальна підтримка та консультації щодо ментального здоров'я, сексуальної освіти для молоді 12–25 років         | Зверніться через сайт <i>teenergizer.org</i> або зателефонуйте 0 800 500 752 (анонімно, безкоштовно)                               | Навчайтеся самодопомоги: робіть дихальні вправи, приєднуйтеся до онлайн-груп підтримки           |



Проаналізуйте подані ситуації та запропонуйте свої варіанти дій. Скористайтесь інформацією з рубрики «Експертна думка» (с. 52) і, за потреби, додатковими джерелами, щоб ваша порада була максимально ефективною.

1. Ваша однокласниця постійно відчуває тривогу через війну. Вона не знає, як упоратися із цим станом, але не звертається по допомогу, бо соромиться.

- Яку пораду ви можете їй дати? До яких ресурсів варто її скерувати?

2. Ви помічаєте, що багато підлітків у вашій школі часто їдять фастфуд, зловживають енергетичними напоями. Через нездоровий спосіб життя у частини підлітків уже спостерігаються перші ознаки хронічних захворювань (підвищений тиск, ожиріння, проблеми зі шлунково-кишковим трактом). Водночас вони мають доступ до державної програми «Доступні ліки», яка допомагає людям із хронічними хворобами отримувати необхідні препарати.

- Що ви запропонуєте для покращення ситуації? Як ви можете пояснити зв'язок між здоровим харчуванням та програмами державної підтримки?

3. Ваш друг постійно в стресі через онлайн-навчання. Став замкненим, уникає спілкування та ігор. Він не хоче йти до лікаря або психолога, бо вважає, що це не допоможе.

- Як ви можете його підтримати? Які особисті кроки ви запропонуєте йому зробити, щоб полегшити цей стан?



Відкрийте **е-додаток**. Попрацюйте в  (6.1). Дослідіть ресурси з підтримки ментального та фізичного здоров'я, доступні молоді у вашій громаді, або всеукраїнські онлайн-ресурси такого напрямку. Розробіть особистий план дій, щоб поєднати державну допомогу з вашими звичками для активного довголіття.

## Підтримка та моніторинг здоров'я молоді

Щоб проаналізувати, оцінити та спрогнозувати стан здоров'я, проводять моніторинг — систематичне спостереження за показниками. Регулярний моніторинг допомагає зберігати та зміцнювати здоров'я, виявляти проблеми на ранніх етапах.

Деякі показники (наприклад, результати аналізу крові, УЗД, флюорографії) контролюють лікарі під час щорічних оглядів перед навчальним роком. Але ви можете самостійно стежити за базовими параметрами, наприклад, за частотою серцевих скорочень, і здійснювати експрес-оцінювання — як традиційними методами (пальцями на зап'ястку), так і за допомогою сучасних гаджетів: смарт-годинників (фітнес-трекерів) чи додатків на смартфоні.



Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання.

### МІЙ МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я



#### ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС)

**Як виміряти:** сидючи, вранці після сну. Покладіть пальці на зап'ясток або використовуйте пульсометр смарт-годинника. Полічіть за 30 секунд, помножте на 2.

**Норма:** 60–80 уд./хв у спокої. Підвищена (>90 уд./хв) сигналізує про втому — додайте відпочинок.

**Сучасні підходи:** фітнес-трекери фіксують ЧСС і показують графік.



#### АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК (АТ)

**Як виміряти:** використовуйте автоматичний тонометр. Вимірюйте 2 рази на день (ранок/вечір) протягом тижня.

**Норма:** 110–120/70–80 мм рт. ст. Якщо показники стабільно вищі/нижчі — зверніться до лікаря.

**Сучасні підходи:** додатки з Bluetooth-тонометрами зберігають дані в хмарі для аналізу тенденції.



#### ІНДЕКС МАСИ ТІЛА (ІМТ)

**Формула розрахунку ІМТ:**  $\text{маса тіла (кг)} / \text{зріст (м)}^2$ .

**Для дітей і підлітків** ІМТ оцінюють у перцентилях, порівнюючи показник з даними однолітків того самого віку й статі.

**Нормальний діапазон** — 5–85 перцентилів. Показники нижче 5 або вище 95 перцентилів є підставою для консультації з лікарем. Пам'ятайте: у підлітковому віці показники ІМТ можуть змінюватися через активний ріст і розвиток організму.

**Сучасні підходи:** смарт-ваги та мобільні застосунки можуть відстежувати динаміку маси тіла і відсоток жирової тканини, однак їх дані мають інформаційний характер і не замінюють медичної оцінки.



#### ІМУНІТЕТ ТА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

**Оцінка імунітету:** за кількістю гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГРВІ) на рік (норма: 3–6 разів на рік без ускладнень). Фіксуйте в щоденнику.

**Фізичні якості:** тестуйте на уроках фізкультури (біг, віджимання). Використовуйте додатки для фітнес-тестів.

**Сучасні підходи:** додатки типу MyFitnessPal відстежують активність і пропонують персональні рекомендації.



- На які основні показники фізичного здоров'я слід звертати увагу під час експрес-оцінювання власного рівня фізичного здоров'я?
- Як формула ІМТ допомагає контролювати здоров'я?



Відкрийте **е-додаток**. Пройдіть інтерактивну вікторину (6.2).



1. Виберіть метод моніторингу з інфографіки «Мій моніторинг здоров'я» (на с. 56). Поясніть, як цей метод впливає на довголіття (наприклад, трекінг пульсу зменшує ризики серцевих хвороб).
2. Перегляньте в **е-додатку** відео «Як правильно міряти пульс» (6.3), виконайте завдання.
3. Розрахуйте свій індекс маси тіла (ІМТ). Для цього використайте онлайн-калькулятор за посиланням в **е-додатку** (6.4). Чому саме онлайн-калькулятор? Тому що у підлітків немає єдиної «норми» ІМТ, як у дорослих. Він залежить від віку, статі й зросту. Цей калькулятор надає точну оцінку, порівнюючи вас із великою вибіркою підлітків вашого віку.

Як читати результат:

| Рівень   | Пояснення                                             |
|----------|-------------------------------------------------------|
| Нижче 5  | Маса тіла нижча за норму → варто порадитися з лікарем |
| 5–85     | Здорова маса тіла                                     |
| 85–95    | Надмірна вага → потрібен контроль раціону й руху      |
| Понад 95 | Ожиріння → обов'язкова консультація з лікарем         |

4. Оцініть, чи відповідає ваш результат здоровому діапазону для вашого віку й статі.



Дайте собі чесну відповідь на подані запитання. Це допоможе зрозуміти, що ви вже опанували, а над чим варто попрацювати.



- ☒ Що я вже добре розумію про своє здоров'я і довголіття?
- ☒ Чи бачу я зв'язок між фізичним, психічним і соціальним здоров'ям у власному житті?
- ☒ Чи знаю я, де шукати допомогу, якщо вона знадобиться?
- ☒ Чи вмію швидко оцінити свій стан і помітити зміни?
- ☒ Який реальний крок для збереження здоров'я я можу зробити?



1. Протягом тижня здійснюйте експрес-моніторинг вашого здоров'я і занотуйте результати. Зробіть висновки. За потреби порадьтеся з дорослими стосовно подальших дій.
2. Зніміть коротке відео, де покажіть, як саме ви вимірюєте ЧСС пальцями. Коротко пояснюйте свої дії, щоб було цікаво, наприклад: «Я кладу пальці ось так і лічу удари». Завантажте відео на загальнодоступний ресурс.
3. За потреби обговоріть результат онлайн-розрахунку ІМТ з батьками або шкільним медичним працівником.



Протягом навчального року збирайте корисну інформацію в портфоліо проекту «**Я обираю здоровий спосіб життя**».

## § 7. Рух як синхронізатор складників здоров'я



Під час навчання може здаватися, що для досягнення результату найкраще рішення — це більше сидіти за підручниками попри втому. Проте такий підхід ігнорує взаємозв'язок складників здоров'я. Розгляньте ситуацію, яка демонструє: втома й низька концентрація є наслідками не відсутності знань, а відсутності руху.



- Проаналізуйте ситуацію з коміксу: чи справді у героя бракує часу? Чи є фізична бездіяльність причиною його проблем із концентрацією (психічний складник)?
- Герой вважає, що рух потрібен лише для «прокачки» м'язів. Які соціальні стереотипи обмежують його щодо прийняття рішення на користь власного здоров'я?
- Героїня коміксу відстоює свій вибір моделі поведінки (рухова активність). Як ви можете відстояти своє право на вибір здорових звичок, якщо оточення чи медіа нав'язують інші, менш корисні альтернативи?
- Спираючись на власні знання, поясніть, чи може рухова активність справді покращити пам'ять і концентрацію. Якщо так, то як саме?

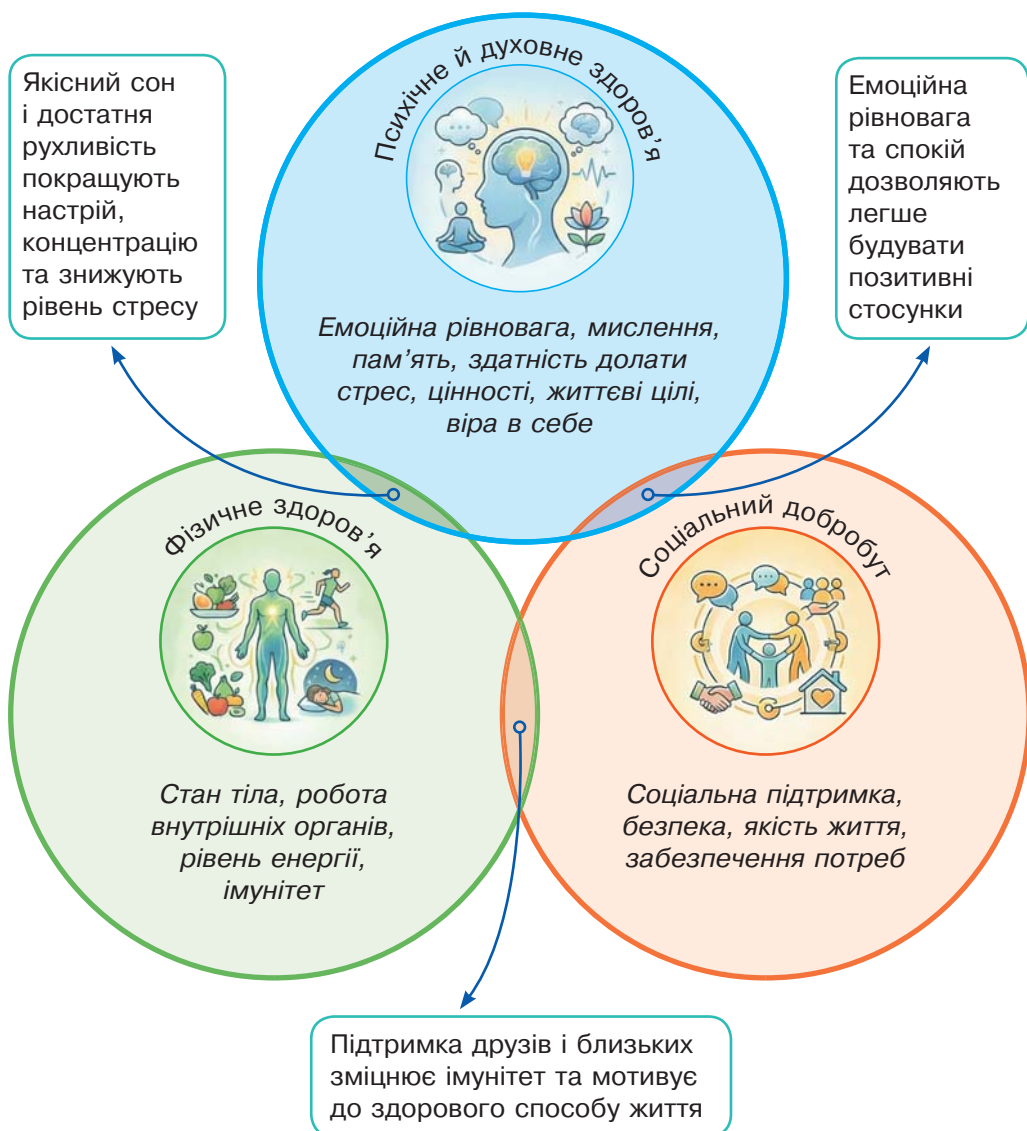
## Цілісність здоров'я

У 7 класі ви дізналися, що здоров'я — це цілісна система, у якій взаємодіють три головні складники: *фізичне здоров'я, психічне й духовне здоров'я та соціальний добробут*.

Усі складники здоров'я взаємодіють, як гравці однієї команди: якщо один послаблюється — порушується робота всієї системи.

**i** Розгляньте інфографіку. Дайте відповіді на запитання.

### СИСТЕМА ВЗАЄМОДІЇ СКЛАДНИКІВ ЗДОРОВ'Я





- Дослідіть інфографіку (с. 59) і поясніть, у чому проявляється безперервний взаємозв'язок між складниками здоров'я.
- Проаналізуйте, як дефіцит руху чи сну (фізичний стан) здатний погіршити настрій, концентрацію уваги й стосунки з оточуючими.
- Наведіть приклад із життя, коли позитивна подія, що стосується одного складника здоров'я (наприклад, підтримка друзів) швидко покращила ваше фізичне самопочуття.

## Вплив рухової активності на всі складники здоров'я

Рухова активність — це більше, ніж гарна фізична форма. Рух — це не лише спосіб тренувати м'язи, а й інструмент, який допомагає узгоджено працювати всім складникам здоров'я.



Прочитайте пост із блогу лікарки спортивної медицини, дайте відповіді на запитання.



**MariaDoc**

Лікарка спортивної медицини,  
консультантка з психічного добробуту підлітків

### Рух як енергія життя

Чи замислювалися ви над тим, що рух — це не лише про м'язи? Займаючись спортивною медициною, я щодня бачу, як фізична активність змінює не тільки тіло, а й мислення, настрій і навіть світогляд.

### Рух і фізичне здоров'я — це енергія й сила

Завдяки фізичній активності серце й легені працюють краще, тіло стає витривалішим, а м'язи — сильнішими. Регулярні вправи покращують сон і допомагають прокидатися з відчуттям бадьорості.

### Рух і психічне здоров'я — гарний настрій і ясний розум

Під час руху мозок виробляє ендорфіни — природні «гормони радості». Вони зменшують тривожність і допомагають краще зосереджуватися. Рух — найпростіший спосіб підтримати емоційний баланс і покращити концентрацію.

### Рух і соціальне здоров'я — команда і спілкування

Командні ігри, танці чи спільні прогулянки вчать довіряти, співпрацювати й підтримувати одне одного. Рух об'єднує людей, допомагає долати сором'язливість і відчувати себе частиною команди.

### Рух і духовне здоров'я — сила волі й гармонія

Регулярна активність розвиває самодисципліну й внутрішню силу. Досягнення навіть маленьких цілей — наприклад, пробігти трохи далі або зробити додаткове коло — формує нашу віру у власні можливості. Це шлях до внутрішньої гармонії.

**Моя порада:** *Не шукайте часу для руху — шукайте радість у ньому!*



- На що, за вашими спостереженнями, рухова активність впливає найшвидше — на тіло, настрій чи спілкування?
- Пригадайте приклад із власного життя, коли рух допоміг покращити самопочуття або подолати стрес.
- Який вид активності (спорт, танці, прогулянки, ігри тощо) допомагає підтримувати одразу кілька складників здоров'я? Поясніть свій вибір.



Створіть короткий слоган або плакат «Рух — це енергія здоров'я»: покажіть, як рух об'єднує тіло, розум, емоції та дух.

Інформації про фітнес і дієти багато, утім іноді ефект певних методів перебільшують або маніпулюють емоціями. Необхідно критично оцінювати інформацію, щоб відрізнити надійні поради від рекламних обіцянок і ухвалювати безпечні рішення для здоров'я.



Застосуйте критичне мислення для оцінки інформації щодо здоров'я.

1. **Збір джерел.** Знайдіть 3 матеріали про вплив рухової активності на здоров'я:

**А** реклама/пост у соцмережі

**Б** спортивний новинний портал

**В** офіційний медичний ресурс (державний або Всесвітньої організації охорони здоров'я)

2. **Порівняння змісту.** Запишіть, які переваги рухової активності називає кожне джерело.

3. **Оцінка достовірності.** Визначте, яке джерело найнадійніше. Визначте ознаки надійності: наявність посилань на дослідження, кваліфікація автора/редакції, відсутність обіцянок «чудо-результатів», прозорість даних.

4. **Вияв маніпуляцій.** Перевірте, чи є в джерелах **А** і **Б**:

апеляція до стереотипів (зображення ідеалізованого тіла, фрази на кшталт «тільки так правильно»);

тиск/залякування («негайно схудни, інакше...»);

прихована реклама або нав'язування купівлі.

5. **Висновок.** Одним реченням сформулюйте правило, як ви перевірятимете подібну інформацію надалі.

Тепер, коли ви навчилися відрізняти надійну інформацію щодо здоров'я від сумнівної, настав час замислитися над тим, який рух підходить саме вам. Адже навіть найкращі поради не приносять користі, якщо вони не збігаються з вашим ритмом життя.

Рух — це не лише спорт чи рекорди. Це будь-яка активність, що допомагає почуватися краще фізично й емоційно. І саме тому шлях до здорового руху в кожної людини — свій.



Ознайомтеся з інформацією від фахівця з кінезіології (науки про рух людини).

Чому поради про рух неоднаково працюють для всіх?

Тому що в людей різний рівень витривалості, стан здоров'я, щоденні навантаження і швидкість відновлення. Те, що одному додає сил, для іншого може бути надмірним.

Чи обов'язково тренуватися, щоб бути фізично активними?

Ні. Рух — це не лише спорт. Прогулянки, танці, розминка, активні ігри та побутові справи також підтримують здоров'я, якщо вони регулярні.

Як зрозуміти, що обраний рух вам підходить?

За самопочуттям після нього: якщо, з'являється бадьорість, покращується настрій, зменшується напруження, це означає, що ваш вибір руху правильний.



- Як за власними відчуттями зрозуміти, який рух є корисним і безпечним саме для вас?
- Поміркуйте, який вид активності вам підходить найбільше (з урахуванням вашого розкладу дня, інтересів і стану здоров'я).
- Назвіть три конкретні дії, які допоможуть вам додати більше руху у звичайний день. (Наприклад: виходити з автобуса на одну зупинку раніше; розминатися між заняттями; танцювати під музику ввечері.)
- Як ти можеш побудувати свій тиждень так, щоб рух приносив користь і задоволення?

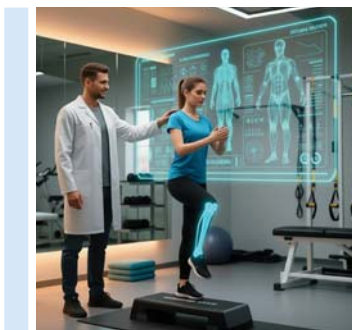
Турбота про здоров'я — це не лише особистий вибір, а й сфера професійного розвитку. Сьогодні зростає попит на фахівців і фахівчинь, які допомагають людям підтримувати фізичну активність і формувати здорові звички.



Ознайомтеся з кількома професіями, які поєднують науку, спорт і турботу про добробут. Якщо вас зацікавила ця сфера діяльності, то з'ясуйте, де можна здобути відповідну освіту в Україні та які якості потрібні для цієї професії.



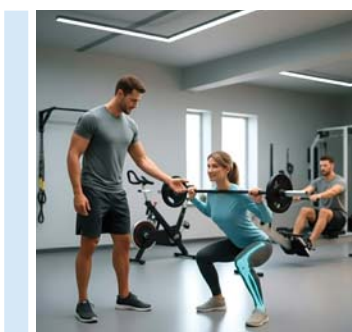
**Кінезіолог (фахівець із руху).** Вивчає, як працює людське тіло під час руху, розробляє програми активності для покращення постави, координації, профілактики травм і зміцнення здоров'я.



**Фізичний терапевт.** Допомогає людям відновити рухливість після травм і хвороб, розробляє індивідуальні програми реабілітації. Надає рекомендації для запобігання розвитку ускладнень та підтримки здорового способу життя.



**Коуч зі здорового способу життя (Wellness Coach).** Працює з людьми над зміною звичок, надає рекомендації щодо руху, харчування, сну та психологічної рівноваги. Допомогає клієнтам створити персональну систему добробуту.



**Фітнес-тренер.** Розробляє програми тренувань, враховуючи рівень підготовки, стан здоров'я та цілі клієнта (схуднення, витривалість, тонус). Навчає правильній техніці виконання вправ, мотивує і контролює безпеку занять.

## Соціальні впливи та відстоювання особистого простору

Наші рішення щодо здоров'я часто залежать не лише від знань, а й від соціального тиску — думок друзів, тренерів, блогерів або тенденцій у соцмережах. Важливо навчитися усвідомлено обирати свою модель поведінки, не порушуючи меж інших і водночас відстоюючи власний комфорт та приватність.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (7.1). Обговоріть, як певний стереотип обмежує свободу вибору щодо рухової активності та як йому можна протидіяти в повсякденному житті.



Обговоріть ситуації, виконайте завдання.

1. Ваш друг / ваша подруга постійно фотографує вас під час тренувань і хоче опублікувати ці фото в соцмережах, хоча вам через це некомфортно.

Сформулюйте коротку, але чітку відповідь, щоб ввічливо, проте твердо відстояти своє право на особистий простір. Поясніть другу / подрузі, як такі дії можуть вплинути на ваш емоційний стан і добробут.

**Порада:** скористайтесь моделлю «Я-повідомлення». Вона допомагає спокійно й упевнено висловити власні почуття й потреби без звинувачень. У такому повідомленні коротко пояснюють, **що саме викликає дискомфорт, як це впливає на емоційний стан і чого очікують від співрозмовника.**

2. Людина, яка раніше вела малорухливий спосіб життя, вирішила активно займатися спортом.

Запропонуйте поетапний і безпечний план дій для поступового збільшення рухової активності. Поясніть, чому різке перевантаження може нашкодити і які сигнали тіла варто враховувати.

**Приклади кроків:**

почати з коротких прогулянок і розтяжки;  
додавати по 5–10 хвилин активності щотижня;  
пам'ятати про відпочинок і відновлення.



Чи можете ви сказати так про себе? Над чим іще потрібно попрацювати?

можу пояснити, як взаємопов'язані всі складники здоров'я — фізичний, психічний, соціальний і духовний

вмію шукати, порівнювати й перевіряти достовірність інформації про здоров'я

можу довести, як рухова активність впливає на пам'ять, концентрацію та емоційний стан

**Я:**



обираю ефективні й безпечні стратегії, які приносять користь і задоволення

вмію відстоювати право на особистий простір і розпізнавати соціальний тиск



Протягом трьох днів ведіть «Щоденник синхронізації»: фіксуйте час на навчання, рухову активність і відпочинок. Щодня мінімум 30 хвилин приділіть руховій активності, яка приносить вам задоволення (танці, прогулянка, спортивна гра, ранкова зарядка). Наприкінці дня дайте відповіді на запитання:

1. Як рухова активність вплинула на вашу психічну концентрацію під час навчання?
2. Яку модель поведінки ви обрали, щоб отримати задоволення від руху, і чому вона є стійкою (не відіб'є бажання займатися руховою активністю)?

## § 8. Як знайти баланс між рухом і харчуванням

Три дні веду «Щоденник синхронізації». Після ранкової зарядки маю купу енергії!

Рух допомагає мозку працювати, але без відновлення енергії тіло виснажується.

А я вчора на футбольному тренуванні бігав дві години. А сьогодні ноги болять і голова не тямить...

Та навіщо? У мене часу немає. І взагалі, я не голодний.

Після тренувань треба добре поїсти — білки, складні вуглеводи...

Активність без відновлення енергії порушує фізичний та емоційний баланс.

Треба думати не лише про рух, а й про те, як відновлювати енергію!

Мій організм на це заслуговує!

- Чому, на вашу думку, дівчина почувається краще, ніж хлопець, хоча обое активно рухаються?
- Як харчування впливає на ефективність рухової активності?
- Чи були у вас подібні ситуації — коли енергії не вистачало?

## Як харчування підтримує здоров'я

У попередньому параграфі ви дізналися, що рух допомагає узгоджено працювати всім складникам здоров'я. Тепер додамо ще один важливий елемент — харчування, яке підтримує цю систему й забезпечує енергією для життя.

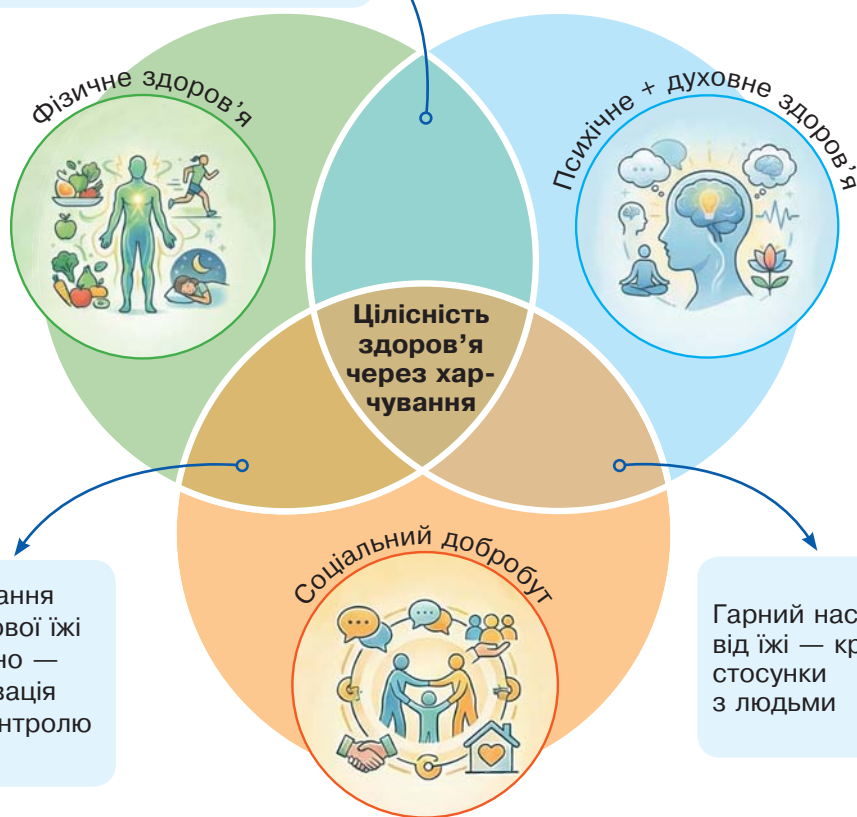
Харчування впливає на фізичне здоров'я (енергію, масу тіла, імунітет), на психічне й духовне (настрій, концентрацію, мотивацію), а також на соціальний добробут (здатність спілкуватися без конфліктів, відчуття комфорту серед інших).

Нерегулярне або незбалансоване харчування може порушити цей баланс, спричинити втому, дратівливість або навіть проблеми зі здоров'ям — від ожиріння до виснаження.

i

Розгляньте інфографіку «Цілісність здоров'я через харчування» і ознайомтеся з таблицею на с. 67. Це допоможе вам зрозуміти, як один вибір у харчуванні може впливати на всі три складники здоров'я водночас.

Збалансований раціон — енергія для мозку, менший стрес



Вживання здорової їжі спільно — мотивація до контролю ваги

Гарний настрій від їжі — кращі стосунки з людьми

| Складник                           | Що це таке?                              | Як харчування впливає на інші складники                                                                |
|------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Фізичне здоров'я</b>            | Стан тіла, маса, енергія, імунітет       | Нестача білків при тренуваннях спричиняє втому, знижує імунітет (вплив на психічне й духовне здоров'я) |
| <b>Психічне + духовне здоров'я</b> | Емоції, мотивація, стресостійкість, цілі | Надлишок цукру — тривожність, втрата концентрації, апатія (вплив на фізичне здоров'я)                  |
| <b>Соціальний добробут</b>         | Стосунки, спілкування, підтримка         | Погане харчування — дратівливість, конфлікти (вплив на психічне й духовне здоров'я)                    |

Не існує ідеальної дієти для всіх. Головне — знаходити баланс між енергією, настроєм і комфортом.



- Які приклади взаємодії харчування зі складниками здоров'я показано на інфографіці? Як ви це розумієте?
- Як порушення харчування (наприклад, нестача води або надлишок цукру) впливає на самопочуття?
- Пригадайте випадок, коли зміна раціону вплинула на ваш фізичний стан, працездатність чи настрій.



Оберіть три звички в харчуванні, які допомагають вам підтримувати фізичне, соціальне та психічне й духовне здоров'я. Складіть про них схему або коротко опишіть приклади.

## Енергія і харчування: як тіло відновлює ресурси

Після активного дня організм працює, як батарея — витрачає енергію, яку потім потрібно поповнити. Якщо цього не зробити, тіло починає «економити»: знижується концентрація, з'являється втома, погіршується настрій.

Щоб залишатися в балансі, важливо розуміти, звідки ми отримуємо енергію і як її витрачаємо. Що живить нашу енергію щодня?

Харчування є основним чинником відновлення енергії. Їжа — це не просто звична частина щоденного розпорядку, а головне джерело ресурсів, необхідних для життя кожної клітини організму. Завдяки поживним речовинам, що надходять з їжею, людина може рухатися, мислити, навчатися, тобто бути активною в повсякденному житті.

Водночас організм постійно витрачає енергію на підтримання життєво важливих процесів: дихання, роботи серця, мозку, м'язів і внутрішніх систем. Тому для збереження рівноваги й нормального функціонування організму витрачені ресурси потрібно регулярно поповнювати.



Ознайомтеся з інформацією від експерта зі здорового харчування. Виконайте вправу, дайте відповіді на запитання.



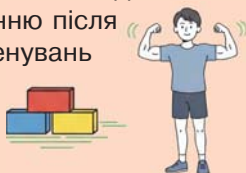
**A\_Dietitian**

Коли харчування збалансоване, організм працює як злагоджена енергетична система.

У харчування є чотири головні «команди підтримки»:

### Білки

Будівельний матеріал для клітин і м'язів, сприяють відновленню після тренувань



**Де шукати?**



### Вуглеводи

Основне паливо для мозку і м'язів, забезпечують швидку енергію



**Де шукати?**



### Жири

Джерело тривалої енергії, необхідні для роботи мозку й гормональної системи



**Де шукати?**



Вода — невидимий регулятор: підтримує обмін речовин та нормальну температуру тіла.

## ЕНЕРГЕТИЧНЕ КОЛО ЗДОРОВ'Я





Відкрийте **е-додаток** і виконайте інтерактивну вправу (8.1).



- Що ви зазвичай їсте або п'єте, коли потрібно швидко здобути енергію перед фізичною активністю?
- Як ви відчуваєте нестачу енергії під час навчання або після занять спортом? Що допомагає відновитися?
- Які перекуси, на вашу думку, забезпечують тривале відчуття енергії, а які діють лише короткий час?

Перед тим, як перейти до практичних розрахунків, з'ясуймо, яким чином організм перетворює їжу на енергію. Це складний, але добре узгоджений процес, у якому беруть участь травна, дихальна та кровоносна системи. Енергія, отримана з їжі, використовується для руху, росту, підтримання температури тіла й роботи мозку.

i

Простежте за схемою і поясніть, чому здоров'я залежить від балансу енергії.

### ЯК ТІЛО ПЕРЕТВОРЮЄ ЇЖУ НА ЕНЕРГІЮ



- Яка роль кожного елемента (їжі, руху, відпочинку) у підтримці організму як єдиної енергетичної системи?
- Які можливі наслідки порушення цього балансу — коли ми споживаємо більше або менше енергії, ніж витрачаємо?

Щоб зберігати енергетичний баланс, потрібно розуміти, **скільки енергії організм витрачає щодня** і як ці витрати залежать від рівня активності. Наступне завдання допоможе вам розрахувати власні енергетичні потреби й усвідомити, як змінюється баланс енергії залежно від способу життя.



Перевірте свій енергетичний баланс.

**Мета:** навчитися розраховувати базовий рівень метаболізму й визначати добову потребу в енергії відповідно до рівня активності.

Відкрийте **е-додаток**. Виконайте завдання в  (8.2).

1. Розрахуйте свій базовий рівень метаболізму (BMR) за формулою Міффіна-Сент-Джеора.
2. Визначте свій рівень фізичної активності (низький, середній або високий).
3. Порівняйте результати з нормами для вашого віку. Зробіть висновок: як змінюється потреба в енергії, якщо ви більше або менше рухаєтеся?

**Обговоріть:** чому різке зменшення калорій або надмірне тренування може бути небезпечним?

## Баланс харчування та енергії в повсякденному житті

Правильне харчування підтримує витривалість, концентрацію й гарний настрій. Важливо, щоб їжа була не «ворогом» і не «нагородою», а джерелом сил. Регулярні прийоми їжі, поєднання руху й відпочинку створюють основу для здорового, активного життя.



Ознайомтеся з відповідями лікаря-дієтолога та нутриціолога (фахівця з правильного харчування) на запитання підлітків.

Я почав займатися спортом. Як мені змінити харчовий раціон, щоб мати більше сил?

**Лікар-дієтолог:** Харчування — це ваш ресурс. Якщо ви активно рухаєтеся, то витрачаєте більше енергії. Ваша ціль — баланс між тим, що ви споживаєте, і тим, що витрачаєте. Збільшіть споживання складних вуглеводів (цільнозернові продукти), білка (м'ясо, риба, бобові, яйця) та корисних жирів.

Іноді я втомлююся вже після кількох уроків, а не після тренування. У чому може бути проблема?

**Нутриціолог:** Імовірно, справа в нестачі енергії з їжі. Пропущений сніданок або вечеря — це менше палива для мозку й тіла. Ваша концентрація та настрій знижуються, з'являється слабкість. Найкраща стратегія — їсти регулярно (не пропускати прийомів їжі), у помірній кількості й з різних груп продуктів.

Чи правда, що коли я хочу схуднути, мені треба просто їсти менше?

**Лікар-дієтолог:** Не зовсім. Коли ви мало їсте, організм недоотримує енергії. Унаслідок цього він може почати знижувати швидкість обміну речовин, а ви відчуватимете слабкість і погіршення настрою. З іншого боку, надлишок калорій без руху призводить до накопичення жиру. Важливо знайти баланс. Їжте регулярно (щоб підтримувати метаболізм) і рухайтесь (щоб витрачати енергію).

Які продукти найкраще підходять, щоб підтримати енергію під час навчання або тренувань?

*Нутриціолог:* Обирайте продукти, які дають енергію поступово: цільнозернові (каші, хлібці), фрукти (особливо банани, яблука), овочі, горіхи та йогурти. Вони містять «повільні» вуглеводи й інші поживні речовини, що допомагають підтримати енергію протягом дня.



Проаналізуйте ситуації, спираючись на рекомендації експертів (с. 70–71).

Учень, який не займається спортом, пропустив сніданок, бо поспішав. На третьому уроці під час важливої перевіркої роботи він відчув сильну втому, втрату уваги і зниження розумової активності.

Поясніть, спираючись на думку нутриціолога, у чому причина втоми учня. Використайте фразу «пальне для мозку».

Запропонуйте хлопцю два варіанти швидкого, але збалансованого сніданку (вказіть групи продуктів: наприклад, вуглеводи + білок), щоб забезпечити енергію до обіду.

Учениця, яка активно займається плаванням, вирішила «полегшити» своє харчування. Вона почала їсти на обід лише салат, а вечерю після тренування замінила на невелику кількість сухофруктів. Унаслідок цього вона почала відчувати слабкість на тренуваннях, постійну дратівливість і помітила, що їй стало важче відновлюватися.

Проаналізуйте дії учениці, спираючись на слова дієтолога: «Їжа — це не ворог і не винагорода, а ресурс». Який баланс вона порушила?

Запропонуйте, як дівчина має скоригувати обід і вечерю, щоб забезпечити тіло ресурсами для інтенсивного руху й відновлення (вказіть, які групи продуктів мають бути основними в цих прийомах їжі).

Учень має дуже насичений день: 7 уроків у школі, потім дві години інтенсивного спортивного тренування, а ввечері — підготовка важливого проєкту. Він розуміє, що його тіло й мозок потребуватимуть багато енергії.

На основі відповідей експертів про регулярність харчування визначте два ключові моменти дня, коли учневі критично важливо вжити їжу (крім основних сніданку, обіду, вечері), щоб уникнути енергетичного провалу.

Для одного із цих критичних моментів запропонуйте швидкий і корисний перекус, який забезпечить стабільну енергію.



Ознайомтеся з професіями, у яких знання про їжу як ресурс стає основою роботи з людьми.

Якщо вас зацікавила якась із цих професій, то з'ясуйте, де можна здобути відповідну освіту в Україні.

### Дієтолог / Нутриціолог



**Що робить?** Розробляє індивідуальні раціони, враховуючи: стан здоров'я (алергії, хронічні хвороби); вік і рівень активності; особисті цілі (нормалізація ваги, покращення самопочуття). Працює з їжею як з ліками.

**Ключові якості й навички:** системне мислення; емпатія і вміння слухати; глибокі знання біохімії та фізіології травлення.

### Фахівець зі спортивного харчування



**Що робить?** Це «інженер» спортивного успіху. Розраховує харчування для спортсменів, щоб: забезпечити енергією перед тренуванням/змаганнями; пришвидшити відновлення м'язів після навантажень; досягти максимальної витривалості й сили.

**Ключові якості й навички:** точність і скрупульозність; знання метаболізму при фізичних навантаженнях; уміння працювати в команді.

### Технолог харчової промисловості



**Що робить?**

Працює на виробництві продуктів харчування. Розробляє рецептури нових страв, контролює якість і безпеку продуктів. Слідкує, щоб їжа була не лише смачною, але й безпечною та корисною (відповідала стандартам якості).

**Ключові якості й навички:** знання хімії, проектного менеджменту; відповідальність і увага до стандартів.



- Фахівці й фахівчині яких професій допомагають підтримувати енергію і берегти здоров'я?
- Які шкільні предмети потрібно вивчати, щоб стати фахівцем/фахівчиною в цій галузі?

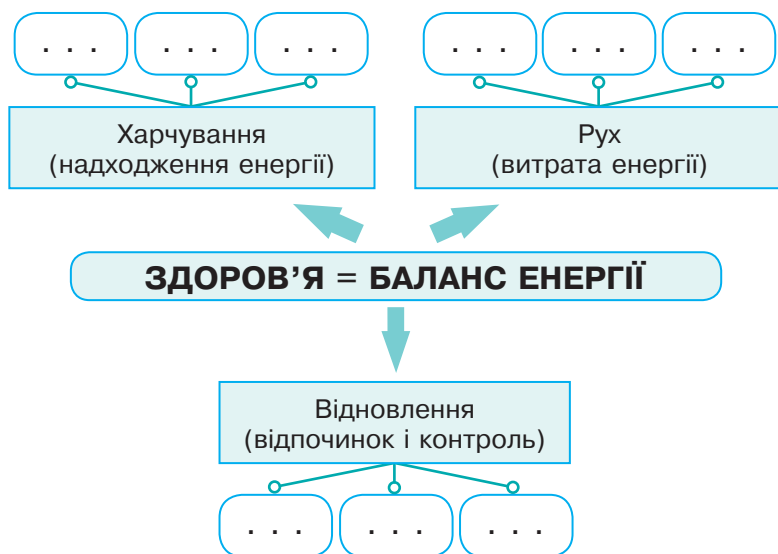


Виконайте завдання «Міфи й правда про здорове харчування».

1. Знайдіть у соцмережах або на сайтах три поради щодо здорового або «ідеального» харчування.
2. Обговоріть у групі, які з порад здаються правдивими, а які — сумнівними.
3. Оцініть їх достовірність:  
Хто автор або хто поширює цю пораду? (Наприклад, блогер-дієтолог, знаменитість, компанія.)  
Чи наводиться на сайті або в пості будь-яка наукова стаття або дослідження (чи посилання на них), що підтверджує пораду?  
Чи є обіцянки «швидкого результату», «диво-ефекту», «дії секретного продукту», чи звучить все реалістично?
4. Чи можуть бути ризики, якщо слідувати цій рекомендації (наприклад: «смузі — це завжди корисно»)?
5. Визначте, які з порад безпечні, а які можуть зашкодити.



Доповніть інтелект-карту «Здоров'я = Баланс енергії» прикладами з параграфа:  
до харчування — що допомагає отримувати енергію;  
до руху — як організм витрачає енергію;  
до відновлення — що сприяє відпочинку й рівновазі.



Знайдіть на форзаці 1 крок «Бережи здоров'я». Протягом трьох днів фіксуйте свій раціон і самопочуття. На основі цих спостережень складіть власний «рецепт балансу»: поєднайте оптимальне харчування та рух, щоб урівноважити свій стан на шляху самозарядності.

## § 9. Репродуктивне і сексуальне здоров'я



Як гадаєш, про що зараз варто піклуватися більше: про сексуальне чи репродуктивне здоров'я?

— А хіба це не одне й те саме? Ти заплуталась.

Репродуктивне здоров'я — це про статеву систему органів і захист від різних хвороб, можливість мати дітей, планування сім'ї...

А-а-а, тобто про те, як працює наш організм і як берегти здоров'я, щоб ми могли стати батьками в майбутньому!

Цікава тема. А сексуальне здоров'я — це вже про почуття?



Думаю, це про всі аспекти сексуальності: фізичні, емоційні, психічні, соціальні. А ще — про безпеку й повагу в стосунках.

Дзвоник! Пора на урок. Але я хотів би дізнатися більше. Без жартів, це корисна тема.



- Дослідіть за сюжетом коміксу, чому різниця між сексуальним і репродуктивним здоров'ям. Відкрийте **е-додаток**. Попрацюйте в  (9.1).
- Як підліток може безпечно й відповідально виражати свою сексуальність у повсякденному житті?
- Чому піклуватися про репродуктивне здоров'я необхідно вже в підлітковому віці, а не лише в дорослому?
- До кого можна звернутися, якщо виникли питання чи проблеми, пов'язані з репродуктивним або сексуальним здоров'ям?

## Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Готовність до дорослого життя

Ви не можете знати, як складеться майбутнє, але ваше ставлення до репродуктивного здоров'я, ваша поведінка й рішення зараз, безперечно, вплинуть на можливості мати здорові стосунки, родину й гармонійне життя.

i

Прочитайте наукову інформацію. Дайте відповіді на запитання (с. 77).

### За даними МОЗ та дослідженнями міжнародних організацій:

- ✓ Близько 30–35% підлітків мають недостатні знання про безпечну поведінку в статевому житті.
- ✓ Серед молоді спостерігається зростання хвороб, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Серед дівчат 15–17 років майже 8% страждають на запалення жіночих статевих органів, які здебільшого є ускладненням після штучного переривання вагітності.
- ✓ Рівень ранніх вагітностей в Україні вищий, ніж у багатьох країнах ЄС. У 2022 р. 4 з 1000 дівчат у віці від 15 до 17 років мали пологи. У 32% з них пологи були патологічними й супроводжувалися розвитком хвороб з ускладненнями.
- ✓ Серед молоді зростає усвідомлення важливості планування сім'ї та звернень до фахівців.

...Унаслідок зниження народжуваності в Україні спостерігається зменшення кількості підлітків віком 15–17 років, які становлять репродуктивний потенціал і найближчим часом будуть визначати демографічну ситуацію в країні. Також статистичні дані свідчать, що близько 30% сімей страждають на бездітність, з них 40% через безплідність чоловіка. Крім того, в молоді, яка вступає в ранні статеві стосунки, збільшується ризик безплідності, спричиненої абортами, інфекціями, що передаються статевим шляхом, та запальними захворюваннями статеві системи.

...Сексуальна поведінка в підлітковому віці переважно має характер сексуального експериментування, що може закінчитися як позитивним досвідом для подальшої дорослості, так і негативним (психотравмуючими важкокоригованими наслідками, захворюваннями, небажаною вагітністю). Молодь до 18 років у разі проблем, пов'язаних із репродуктивною системою, не завжди користується послугами з профілактики, діагностики та лікування захворювань або не має до них доступу.



- Який висновок ви можете зробити з поданих фактів про репродуктивне здоров'я молоді в Україні (с. 76)? Які проблеми необхідно розв'язувати на державному рівні, щоб країна мала зростаючий репродуктивний потенціал?
- Чому репродуктивне здоров'я молоді, зокрема й ваше, впливатиме на подальший економічний розвиток країни?
- Які причини заважають підліткам вчасно звертатися до лікаря чи психолога в разі виникнення проблем зі здоров'ям репродуктивної системи?

Звички й навички, яких ви набуваєте зараз, вплинуть на ваше майбутнє. Те, як ви долатимете виклики підліткового віку, визначатиме стан вашого здоров'я. Держава дбає про здоров'я дітей і молоді, а відповідальна поведінка під час статевого дозрівання допоможе зберегти репродуктивне здоров'я.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте завдання в  (9.2).



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (9.3).  
Виберіть кілька навичок (на вибір) і поясніть, як вони сприяють або погіршують репродуктивне здоров'я.



Проаналізуйте інформацію. Дайте відповіді на запитання (с. 78).

**Держава й уряд (Міністерство охорони здоров'я, Міністерство освіти і науки, Міністерство соціальної політики):** медичні та профілактично-навчальні програми, доступ до послуг, соціальний захист, допомога вразливим категоріям



**Медичні заклади, «Клініки, дружні до молоді», центри здоров'я молоді:** лікування, допомога консультування та підтримка



**Освітні заклади:**

навчання й робота практичних психологів та соціальних педагогів, підтримка, інформування, вияв ризиків



**Служби захисту прав дітей:**

соціальна та правова допомога



**Громадські та міжнародні організації (наприклад, «Ла Страда – Україна»):**

консультації, тренінги, гарячі лінії, онлайн-підтримка



**Гарячі лінії допомоги:** 116 111 (для дітей та молоді);  
116 000 (розшук зниклих дітей)





- Які установи або служби в Україні, на вашу думку, найбільш дружні до підлітків у повсякденному житті?
- До кого ви звернулися б, якби потребували поради чи допомоги в питаннях здоров'я або захисту прав? Що ви знаєте про роботу «Клінік, дружніх до молоді»?
- Робота яких служб потребує покращення щодо підтримки молоді?
- Чи будуть зусилля держави плідними, а послуги дієвими, якщо молодь поводитиметься ризиковано, вчасно не звертатиметься по допомогу й не братиме активної участі в програмах із профілактики хвороб?



Прочитайте відповіді, які дала підліткам консультантка з планування сім'ї.

*У чому різниця між бажанням мати родину й бути готовим до сімейного життя?*

Бажання мати міцну, щасливу родину — це природно. Різниця між бажанням і готовністю в тому, що бажання — це емоція, мрія про любов і підтримку, а готовність — це свідомі дії, робота над собою і здоровими стосунками. Готовність мати родину охоплює такі складники:

- моральні цінності: розуміння, що сім'я тримається на довірі, підтримці й спільних цілях;
- емоційна зрілість: уміння керувати своїми почуттями й розуміти почуття інших, розв'язувати конфлікти, а не ігнорувати їх;
- соціальна зрілість: уміння самотійно розв'язувати життєві проблеми, фінансова незалежність, готовність нести спільну відповідальність за народження й виховання дітей (неповнолітнім батькам зазвичай складно забезпечити оптимальні умови для виховання дитини самотійно);
- психологічна готовність: усвідомлення, що сімейне життя — це щоденна робота, компроміси й здатність нести відповідальність за родину.

Бажання — це перший крок до сім'ї, але саме готовність дасть змогу побудувати її міцною та щасливою.

*Що робити зараз, щоб у майбутньому побудувати міцну родину?*

Коли людина вмє любити, поважати, довіряти й відповідати за себе та інших, їй легше збудувати міцні, щасливі стосунки в родині. Тому вже зараз варто вчитися:

- пізнавати себе — розуміти свої цінності, сильні сторони й потреби;
- спілкуватися, висловлювати свої думки без образ, приймати особисті кордони людей та їхні відмінності;
- поводитися відповідально, виконувати обіцяне, бути чесними;
- керувати емоціями, знаходити здорові способи знімати стрес;
- формувати здорові звички;
- співпраці, роботі в команді.

В українських родинх дітей завжди вчили, що людина невіддільна від свого роду, нації, підтримували духовний зв'язок між поколіннями. У родинному колі виявляли повагу й любов до свого роду, рідної землі, національних звичаїв і традицій.

Що робити підлітку, якщо в родині є тиск і загрози сексуального насильства? Чи варто про це говорити?

Говорити про насильство — це не «зрада родини», а спосіб захистити себе. Якщо є страх або почуття небезпеки — це вже сигнал про загрозу. Мовчання лише підсилює ризики, а відчуття безсилля робить підлітка ще більш вразливим.

### ПАМ'ЯТАЙТЕ: БЕЗПЕКА — ПОНАД УСЕ!

! Відповідальність за насильство завжди лежить на кривднику.

! Поряд є люди та організації, які готові допомогти.

! Маєш право на захист. Законодавство України стоїть на твоєму боці.



**НЕ терпи і НЕ мовчи.**

Ситуація не покращиться сама собою.

**НЕ намагайся** розв'язати проблему самотужки.

**НЕ бійся** наслідків для кривдника.

Твоя безпека важливіша за будь-чий почуття чи репутацію.

Розмовляти про насильство важко, але це перший крок до вирішення проблеми. Важливо знайти хоча б одну дорослу людину, якій можна все розповісти й отримати реальну допомогу. Якщо вам не повірили або відмахнулися — звертайтеся до інших. На жаль, не всі дорослі знають, як правильно реагувати на проблему насильства. Продовжуйте шукати допомогу. Можете зателефонувати на Національну гарячу лінію для дітей та молоді «Ла Страда – Україна» (0 800 500 225 або 116 111). Якщо не можете говорити вголос, напишіть повідомлення про свою ситуацію в месенджері чи електронному листі. Адреси електронних каналів консультування ви знайдете на сайті <https://la-strada.org.ua/kontakty>. Якщо є безпосередня загроза життю чи здоров'ю, зверніться до поліції (102).

Центри соціальних служб у громаді також можуть забезпечити захист, психологічну та юридичну підтримку.



- Яка з порад була для вас найбільш корисною? Чому?
- Відкрийте **е-додаток**. Попрацюйте в  (9.4): дослідіть за допомогою чекліста, які кроки ви можете робити зараз для побудови гармонійних сімейних стосунків.
- Створіть пам'ятку, куди або до кого можна звернутися для підтримки в разі насильницьких дій.

## Профілактика ризиків репродуктивного здоров'я

Коли йдеться про особисті стосунки, першу закоханість, підлітки часто вважають, що вже цілком дорослі й можуть чинити, як захочуть. Утім, попри удавану зрілість, вони не готові взяти на себе відповідальність за долю іншої людини, адже лише почали свій шлях до соціальної зрілості й економічної незалежності. Частина молодих людей робить свідомий вибір на користь утримання від статевих стосунків до старшого віку.



1. Обговорить перелік основних ризиків ранніх статевих стосунків, дайте відповіді на запитання.

### Фізичні:

**небажана вагітність** — часто без готовності до відповідальності;

**інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)** — у підлітків вищий ризик зараження через фізіологічні особливості й відсутність знань про контрацепцію;

**ускладнення для здоров'я** — передчасні пологи, гінекологічні проблеми, безпліддя;

**відсутність своєчасної медичної допомоги** — через сором, страх осуду або недостатній доступ до послуг

### Психологічні:

**невпевненість, почуття провини або сорому**, особливо якщо рішення про інтимну близькість було непередуманим або прийнятим під тиском;

**емоційні травми**, якщо стосунки закінчуються або не приносять підтримки;

**зниження самооцінки** через невдалий досвід;

**підвищений рівень стресу**, страх осуду з боку батьків чи однолітків;

**залежність від партнера/партнерки** — коли емоційний розвиток ще недостатній, трапляються маніпуляції, шантаж

### Ризики ранніх статевих стосунків

### Соціальні:

**тиск з боку однолітків**, поширення особистої інформації, булінг;

**погіршення стосунків з батьками**, конфлікти через недовіру чи приховування;

**зниження успішності в навчанні** через втрату інтересу, неможливість реалізації особистих цілей;

**обмеження реалізації цілей у майбутньому** через раннє батьківство або проблеми зі здоров'ям

- Які з перелічених ризиків здаються вам найсерйознішими? Чому?
- Чому деякі підлітки не усвідомлюють наслідків ранніх статевих стосунків?
- Як ви думаєте, що може завадити підлітку вчасно звернутися по медичну допомогу або поговорити з дорослим? Як соціальне оточення (друзі, соціальна мережа, школа) може вплинути на прийняття рішень із цього питання?
- Які наслідки можуть бути не одразу помітними, але матимуть вплив у майбутньому?

2. Проаналізуйте ситуації: які ризики в них є (фізичні, психологічні, соціальні)? Які можливі наслідки? Які дії можуть допомогти цим підліткам захистити себе? Презентуйте свої рішення. Продемонструйте, як можна протидіяти тиску, небажаним пропозиціям.



Дівчина почала зустрічатися з хлопцем, який наполягає на близькості, а вона не знає, як сказати «ні».



Однокласники поширили особисте фото дівчини без її згоди, і дівчина не знає, до кого і як звернутися по допомогу.



Хлопець вважає, що він повинен почати інтимні стосунки з дівчиною, щоб не виглядати слабким серед друзів.

**і** Проаналізуйте інформацію. Дайте відповіді на запитання.

У соціальних мережах, телеіндустрії ви стикаєтеся з різним розумінням кохання, меж інтимного простору й ризиків щодо статевих стосунків. Підлітки, міркуючи про початок статевого життя, часто стикаються з міфами й хибними уявленнями. Ось найпоширеніші з них:

**ФЕЙК.** Секс — це доказ справжнього кохання й серйозних стосунків.

**ФАКТ.** Справжнє кохання ґрунтується на довірі, повазі, спілкуванні та взаємній підтримці, а не на фізичній близькості. Тиск щодо сексу заради «доказу» почуттів може бути ознакою нездорових стосунків.

**ФЕЙК.** Якщо ми любимо одне одного, контрацепція не потрібна, нічого поганого не станеться.

**ФАКТ.** Безпечний секс — це завжди відповідальність обох партнерів. Любов не захищає від небажаної вагітності чи ІПСШ.

**ФЕЙК.** Якщо це перший раз, то завагітніти неможливо.

**ФАКТ.** Вагітність може настати навіть за першого статевого акту.

**ФЕЙК.** Секс зробить мене дорослішим/популярнішим.

**ФАКТ.** Дорослість — це про відповідальність, зрілість у прийнятті рішень, а не про кількість сексуальних партнерів. Популярність, заснована на сексі, не є справжньою і може бути небезпечною.

**ФЕЙК.** ІПСШ можна помітити одразу, хворобу легко вилікувати.

**ФАКТ.** Багато ІПСШ можуть протікати безсимптомно протягом тривалого часу, але при цьому передаватися іншим. Деякі ІПСШ (як ВІЛ, герпес) невиліковні.

**ФЕЙК.** Секс завжди має бути, як у фільмах, — ідеальним і пристрасним.

**ФАКТ.** Інтимні стосунки потребують згоди, взаєморозуміння, і не все може бути ідеальним на початку.

Підліткам важливо отримували інформацію про здоров'я і стосунки з надійних джерел, щоб розвіювати ці міфи і приймати усвідомлені й відповідальні рішення.



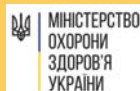
- Чому в суспільстві з'являються міфи, стереотипи про кохання? Які наслідки можуть мати дії, засновані на міфах, а не на фактах?
- Які із цих міфів можуть найбільше вплинути на рішення підлітків щодо початку статевого життя? Чому?
- Як можна перевіряти достовірність інформації про стосунки та сексуальність?
- Як би ви пояснили однолітку, що «доказ» любові не пов'язаний із сексом?



Розвивайте навички критичного мислення щодо інформації про статеві стосунки.

### 1. Проаналізуйте інформацію.

Завагітніти одразу? Це страшилки для молоді! Якщо це вперше — запевняю вас, жодних наслідків не буде! Природа сама захищає дівчат від вагітності в перший раз.



<https://moz.gov.ua>

Вагітність може настати навіть після першого статевого акту. У підлітків ризик небажаної вагітності особливо високий через фізіологічні особливості й часто — відсутність знань про захист.

**2. Дайте відповіді на запитання.**

- Яка інформація є фейком? За якими ознаками це можна визначити? У чому різниця між поданням інформації блогеркою та офіційним джерелом?
- Які аргументи або факти навела блогерка? Чи можна їм довіряти? Її повідомлення емоційне чи нейтральне? Чи впливає це на сприйняття інформації?
- Які наслідки можуть мати помилкові твердження блогерки для підлітків?
- Як можна перевіряти подібну інформацію самостійно?

**3. Прочитайте подані поради. Відкрийте [е-додаток](#). Додайте до цих порад свої в  (9.5).****ЯК РОЗПІЗНАТИ НЕПРАВДИВУ ІНФОРМАЦІЮ  
ПРО СТАТЕВІ СТОСУНКИ В СОЦМЕРЕЖАХ**

**Звертайся до надійних джерел.**

**Перевіряй у кількох авторитетних джерелах.**

**Стався критично до повідомлень у блогах, на форумах — популярність, жага зібрати лайків не дорівнює компетентності.**

**Не бійся ставити запитання дорослим, яким довіряєш — сором чи страх не повинні заважати дізнатися правду.**

**Стережися рекламних маніпуляцій та емоційного тиску: «усі так роблять», «будеш успішним, якщо...»**

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

Іноді підлітки, починаючи статеве життя, не усвідомлюють і не можуть оцінити ризики й небезпеки для репродуктивного здоров'я через брак досвіду. Але ризиків можна уникнути, якщо вести здоровий спосіб життя. Одним із можливих наслідків ризикованої статевої поведінки є зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Деякі з них можуть передаватися й іншими шляхами (наприклад, через кров), але основний шлях інфікування — статевий. Багато ІПСШ протікають безсимптомно, тому людина може не знати про хворобу, але водночас заражати інших. ІПСШ призводять до негативних наслідків, серед яких:

- збільшення ризику інфікування ВІЛ, хронічні запальні процеси статевих органів, безпліддя, деякі ІПСШ небезпечні для немовлят, народжених інфікованими матерями;
- психологічний дискомфорт, стрес, стигматизація з боку суспільства;
- погіршення стосунків у родині через приховування хвороби, зниження успішності в навчанні через погіршення здоров'я й психологічного стану.

Знання й навички допомагають оцінювати рівень ризиків для здоров'я. Наприклад, щодо інфікування ВІЛ:

- ризику немає, коли немає контактів з інфікованими рідинами;
- ризик низький за незначного контакту з інфікованою кров'ю чи іншими рідинами;
- ризик високий, якщо відбувся контакт з інфікованою кров'ю чи іншими рідинами організму.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (9.6) і перевірте свої знання з питань профілактики ІПСШ, ВІЛ-інфекції, СНІДу.



Після виконання інтерактивної вправи об'єднайтеся в малі групи. Розробіть 1–2 рекомендації або правила поведінки, які допоможуть уникнути інфікування ВІЛ у реальному житті. Презентуйте свої правила класу, поясніть, чому ви вважаєте їх важливими.



Ознайомтеся з інформацією від фахівців. Дайте відповіді на запитання.

#### *Сімейний лікар:*

Щоб убезпечити здоров'я і життя, набувайте навичок, сприятливих для здоров'я, безпечної поведінки, ухвалюйте зважені рішення за відомим вам алгоритмом і формулою безпеки.

#### **ПЕРЕДБАЧАТИ:**

бути поінформованими про небезпеки для здоров'я, уміти оцінювати ризики, передбачати наслідки своїх дій, набувати навичок безпечної поведінки



#### **УНИКАТИ:**

небезпечних компаній і ситуацій, контактів з біологічними рідинами іншої особи. Користуватися стерильними медичними й косметичними інструментами



#### **ДІЯТИ:**

дотримуватися ЗСЖ, утримуватися від ранніх статевих стосунків, відстоювати свої принципи, говорити «НІ» небажаним пропозиціям

Ці принципи допоможуть зменшити вплив небезпек. Також для уникнення або зменшення ризику інфікування ВІЛ, гепатитами В і С на державному рівні вживаються заходи:

- тестування на інфекції (добровільні, конфіденційні, доступні й безоплатні);
- перевірка донорської крові та органів;
- використання одноразових шприців для ін'єкцій та одноразових систем для переливання крові, обробка ран у спеціальних рукавичках;
- анонімне обстеження груп ризику й лікування пацієнтів, збереження лікарської таємниці щодо інфікованих і хворих;
- регулярні профілактичні огляди, зокрема в «Клініках, дружніх до молоді»;

• санітарно-просвітницька робота серед дітей і молоді щодо небезпеки ранніх статевих стосунків, попередження таких негативних явищ, як алкоголізм і наркоманія, що сприяють поширенню ВІЛ-інфекції, ІПСШ.

#### *Лікарка-гінеколог:*

Нездоровий спосіб життя, куріння, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин призводять до порушень функціонування репродуктивної системи підлітків. Уживання психоактивних речовин, особливо під час вагітності, збільшує ризики передчасних пологів, вроджених вад розвитку дитини, її підвищеної чутливості чи схильності до психоактивних речовин тощо. Деякі негативні наслідки для здоров'я дитини можна виявити одразу, інші проявляються згодом. Щоб убезпечити здоров'я своє й малюка, слід уникати шкідливих звичок, уміти протидіяти тиску компанії, удосконалювати навички ефективної відмови, зокрема щодо вживання психоактивних речовин.



- Формування яких навичок і життєвих принципів у підлітковому віці допоможе зберегти здоров'я в майбутньому?
- Як нездорові звички (куріння, вживання алкоголю, наркотиків) можуть вплинути на розвиток репродуктивної системи хлопців і дівчат у підлітковому віці? Наведіть приклади.



До збереження сексуального і репродуктивного здоров'я дотичні багато професій, що охоплюють медичну, соціальну, освітню й навіть правову галузі. Якщо вам цікавий цей напрям, дізнайтеся більше про подані професії.



**Інфекціоніст / дерматовенеролог** — діагностує й лікує інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).



**Уролог** — займається захворюваннями сечостатевої системи в чоловіків і жінок.



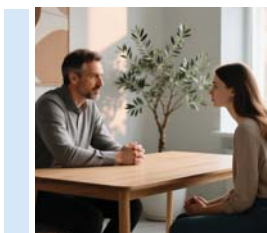
**Андролог** — спеціалізується на чоловічому репродуктивному здоров'ї (лікування безпліддя, гормональних порушень, сексуальних розладів).



**Ендокринолог** — діагностує та лікує гормональні порушення, що впливають, зокрема, й на статевий розвиток.

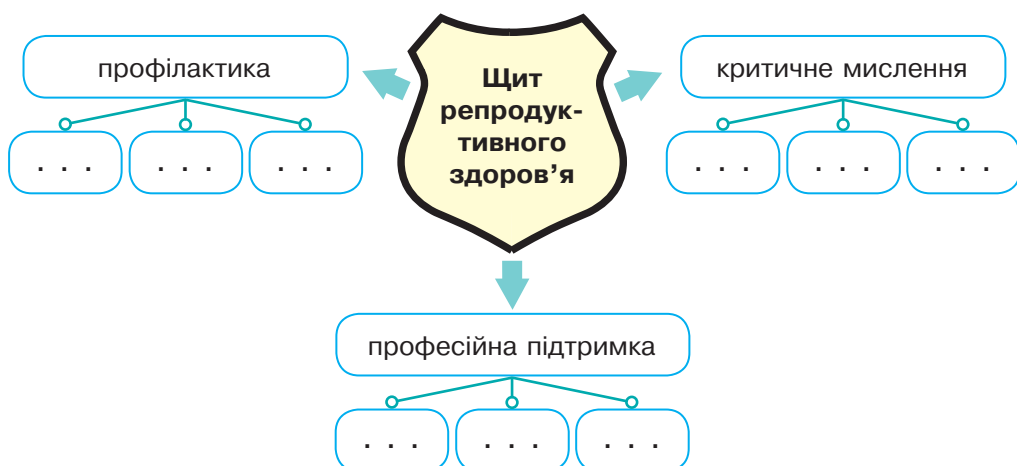


**Генетик** — діагностує й консультує щодо спадкових захворювань, які можуть впливати на репродуктивне здоров'я або передаватися нащадкам.



**Психотерапевт** — допомагає впоратися з психологічними проблемами, пов'язаними з репродуктивним і сексуальним здоров'ям (безпліддя, небажана вагітність, проблеми у стосунках, наслідки насильства, адаптація до батьківства).

За матеріалами параграфа доповніть інтелект-карту «Щит репродуктивного здоров'я». Скористайтеся  (9.7) в **е-додатку**.



1. Поміркуйте й дайте відповіді на запитання.

- Як ви ставитися до вживання алкоголю, куріння? Чому підлітки, знаючи про негативні наслідки психоактивних речовин, пробують їх уживати?
- Чи згодні ви, що дотримання здорового способу життя — один з дієвих профілактичних заходів уникнення проблем зі здоров'ям?
- Чи важливо вміти виявляти почуття без статевих стосунків? Це прояв відповідальності перед іншою людиною чи незрілість, невпевненість?

2. Відкрийте **е-додаток**. Виконайте завдання в  (9.8).

3. Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (9.9).

4. Виконайте подані завдання з батьками чи іншими близькими: а) перегляньте в **е-додатку** відео «Сексторшен: примус і шантаж онлайн» (9.10) і обговоріть: чи стикалися ви з такими ситуаціями; як діяти, якщо почався шантаж, і чого не варто робити; б) доповніть разом перелік порад у  (9.11), розміщеному в **е-додатку**.

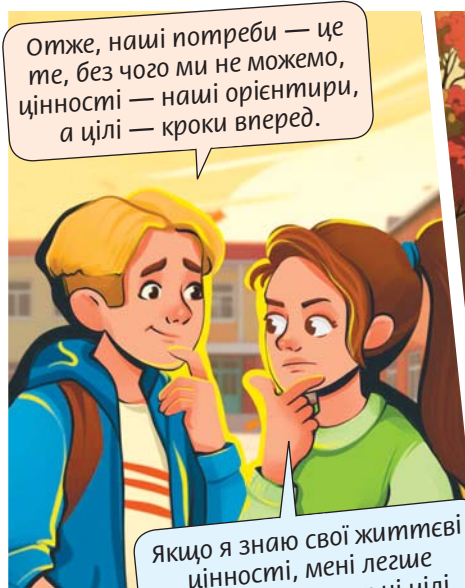
## § 10. На порозі дорослого життя



Погляньте, от Маслоу пояснював, що в людей є різні рівні потреб.



Може, в житті й не завжди все за схемою, але це корисна підказка.



Так! Якщо розумієш свої потреби, знаєш свої цінності — тоді й цілі ставити легше.

Ну все, йдемо «самореалізовуватися» — почнемо з піци, бо базові потреби ніхто не віднімав!



- Чи дійсно, на вашу думку, в реальному житті потреби можна розташувати «сходінками»?
- Що для вас важливіше зараз: цінності, потреби чи цілі? Чому?
- Які потреби ви можете реалізувати самостійно?
- Як цінності можуть впливати на вибір цілей підлітком? Наведіть приклад.
- Чи може людина самореалізовуватися у складних умовах (наприклад, під час війни)? Як?

## Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці

Потреби людини, її інтереси й цінності з віком змінюються. Відповідно змінюються й життєві цілі, або життєві стратегії. Постановка життєвих цілей вимагає осмислення потреб і залежить від життєвих обставин. А от бездіяльність і відмова від спроб зрозуміти себе й світ навколо майже ніколи не приводить до позитивного результату.



Відкрийте **е-додаток** і виконайте завдання в  (10.1): проаналізуйте, як пов'язані між собою потреби, цінності й цілі.

Мабуть, зараз зі своїми близькими й друзями ви все частіше обговорюєте, як самореалізуватися в житті. Кожній людині важливо знайти таке застосування своїм талантам і здібностям, яке дозволяло б задовольняти свої потреби й почуватися щасливим/щасливою. Способи досягнення цього обирають залежно від цінностей, пріоритетів і можливостей. Проте варто пам'ятати, що самореалізація неможлива без роботи над собою, самовдосконалення, розвитку своїх здібностей. Навіть за відсутності конкретних життєвих цілей набуття різноманітних корисних навичок не є зайвим, адже не можна повністю передбачити, що саме знадобиться в майбутньому.

**Самореалізація** — це постійне прагнення до розвитку своїх здібностей і можливостей. Усе життя людина докладає зусиль і діє так, щоб самореалізуватися й досягти життєвих цілей.

**i**

Проаналізуйте інформацію. Дайте відповіді на запитання.

Самореалізація для підлітка — це розвиток власного потенціалу, досягнення особистих цілей. Щоб якнайповніше самореалізуватися, варто знати складники самореалізації.

### САМОРЕАЛІЗАЦІЯ



#### Самопізнання

- Розуміння власних інтересів, цінностей, сильних і слабких сторін.
- Пошук сенсів і відповідей на питання: «Хто я?», «Яким/якою я хочу бути?».
- Формування самооцінки і впевненості в собі.



#### Постановка цілей

- Визначення короткострокових і довгострокових цілей (навчання, хобі, кар'єра).
- Розвиток навичок планування й постановки пріоритетів.

**Освіта й розвиток компетентностей**

- Самоосвіта, активне навчання, набуття знань і вмінь.
- Експериментування з новими видами діяльності (спорт, мистецтво, наука).

**Соціальна взаємодія**

- Формування здорових стосунків з однолітками й дорослими.
- Участь у проектах, допомога іншим, щоб відчувати свою значущість у суспільстві.
- Розвиток навичок співпраці, ефективного розв'язування конфліктів.

**Емоційна зрілість**

- Розвиток емоційного інтелекту: вміння розпізнавати емоції та керувати ними.
- Формування стійкості до стресу та вміння справлятися з невдачами.

**Творче самовираження**

- Заняття улюбленою справою (музика, малювання, спорт, література).
- Експерименти з новими формами творчості.

**Автономія та відповідальність**

- Прийняття рішень і розуміння їх наслідків.
- Розвиток умінь самостійно виконувати завдання і робити вибір.

Усі ці складники взаємопов'язані і впливають один на одного. Як немає неважливих для людини сфер життя, так і всі складники самореалізації однаково важливі. Самореалізація в підлітковому віці не означає «одразу знайти своє покликання», а радше — навчитися пробувати, помилятися й відкривати нове, розвиваючи внутрішню впевненість. Важливо, щоб підліток мав підтримку від сім'ї, вчителів і друзів.



- Яке місце серед потреб займає самореалізація?
- Що означає «бути собою»? Чи легко вам бути собою серед однолітків?
- Які риси характеру або навички допомагають людині самореалізуватися, а які заважають?
- Як помилки або невдачі можуть допомогти у самопізнанні?
- Чому важливо вміти планувати свої цілі, навіть якщо ви ще не визначилися з професією?
- Хто або що може підтримати вас на шляху самореалізації?



Виконайте вправу «Крок за кроком до себе».

1. Проаналізуйте складники самореалізації (с. 88–89). Поміркуйте, що вам вже вдається добре, а де у вас найбільше труднощів.
2. Оберіть один зі складників, де ви бажаєте реалізуватися якнайповніше. Складіть простий короткий план, який допоможе щодня розвиватися в цій сфері. За потреби скористайтеся прикладом у  (10.2) в **е-додатку**.
3. Поміркуйте, як можете залучити для підтримки друзів або дорослих.



1. Дослідіть схему «Коло впливу», доповніть її своїми прикладами.



2. Обміркуйте запитання, виконайте завдання.

- Чи згодні ви, що коли в дітей задоволені основні потреби (безпека, сон, здорова їжа, спілкування...), то вони мають кращі можливості для самореалізації, втілення в життя своїх планів?
- Чи допомагає самореалізації вміння визначати, на які життєві обставини є можливість вплинути, а на які — ні? Як ви вважаєте, чи можуть обмеження стати поштовхом до самореалізації?
- Чому важливо вміти приймати обставини, які ми не можемо змінити? Чи допомагає стратегія пристосування створити сприятливі умови для свого розвитку? Як це працює під час воєнного стану?
- Пригадайте ситуацію, коли ви могли щось змінити (наприклад, довести свою правоту в суперечці), але вирішили цього не робити. Поясніть чому.
- Які дії можуть допомогти розширити «Коло впливу»?

3. Проаналізуйте ситуацію на с. 91, використовуючи схему «Коло впливу», та знайдіть оптимальне рішення. За результатами аналізу розробіть алгоритм дій, які допоможуть вплинути на обставини й досягти цілі. Під час роботи скористайтеся  (10.3) в **е-додатку**.

Дев'ятикласниця гарно малює і мріє стати дизайнеркою інтер'єрів. Але гуртка, де навчають дизайну, поряд немає, а батьки кажуть, що це «несерйозна» професія. Дівчина відчула, що її мрія стикнулася з перепонами: немає ресурсів, підтримки й часу. Якось вона натрапила в інтернеті на безкоштовний онлайн-курс з основ 3D-дизайну, який можна проходити у зручному темпі. Проте вагається: чи варто витрачати на це час, чи зосередитися на більш доступній спеціальності?



## Самопізнання й формування особистості

Здається, що самопізнання не потребує особливих зусиль. Кого ж знаєш краще, ніж себе? Утім процес самопізнання й формування особистості триває впродовж усього життя. Насамперед кожна людина має самоідентифікуватися. Це допомагає опановувати різні види діяльності, засвоювати норми поведінки й соціальні цінності, сприяє вибору місця в житті. У процесі ідентифікації підлітки мають відповісти на запитання про себе.

**Ідентифікація** (від лат. *identifico* — ототожнювати) — ототожнення, уподібнення, розпізнавання. Вона формується у взаємодії з оточенням.

**Хто я зараз?** — які риси мене характеризують, що для мене важливо

**Які мої цінності?** — що я вважаю правильним, мої моральні принципи

**Ким я хочу бути в майбутньому?** — які професії, справи чи місії мене приваблюють

**Які ролі я виконую у своєму житті?** — що допомагає успішно виконувати ці ролі, які є труднощі

**Які мої сильні сторони?** — оцінка своїх можливостей і потенціалу

**ВАЖЛИВІ  
ЗАПИТАННЯ  
ДЛЯ  
САМОПІЗНАННЯ**

**Які люди для мене є взірцями?** — чому я їх поважаю, у чому можу наслідувати

**Що роблю, щоб стати кращою версією себе?** — які досягнення маю, з якими труднощами стикаюся

**Які обставини я можу змінити, а які — ні?** — чи можу знайти компроміс на шляху до мети

**Які мої кордони?** — що для мене неприйнятно, чого я не дозволяю



**1.** Поміркуйте над запитаннями в схемі на с. 91 і дослідіть себе. Чи на всі ви вже можете відповісти? Чи маєте труднощі з ідентифікацією? За потреби порадьтеся з дорослими.

**2.** Сплануйте прості кроки для розуміння себе. Наприклад, запишіть у колонку всі соціальні ролі, які виконуєте, а навпроти кожної зазначте свої сильні сторони й труднощі. Поміркуйте, як поступово можна усунути труднощі, до кого звернетесь за порадою й допомогою.

В умовах війни в Україні визначення особистої ідентичності (хто я?) тісно пов'язане з громадянською самоідентифікацією. Громадянська ідентичність — це не те, що нав'язують, а те, що кожний/кожна усвідомлено обирає і будує за моральними принципами. Вона проявляється у ваших вчинках, цінностях і ставленні до людей і країни.

Щоб розвинути свою громадянську ідентичність, виконайте проєкт «**Я громадянин/громадянка**». Розробіть план «Мої кроки до громадянської ідентичності» і впроваджуйте його в життя. Оберіть коло людей (друзі, родина...), які можуть вам допомогти, і ресурс, де презентуєте результати. Скористайтесь орієнтирами-темами, поданими нижче.

## 6 КРОКІВ ДО ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКА

### 1 ПІЗНАВАЙТЕ СВОЇ КОРЕНІ

- Дізнайтеся історію своєї родини, громади, міста.
- Поміркуйте над висловом: «Цінності моїх батьків, традиції, культура — це частина мене».
- Поставте собі запитання: «Що в історії мого народу викликає в мене гордість?»

### 2 УСВІДОМТЕ, ЩО ЗНАЧИТЬ БУТИ ГРОМАДЯНИНОМ/ГРОМАДЯНКОЮ

- Дізнавайтеся про свої **права і обов'язки** (освіта, участь у житті громади, повага до закону).
- Думайте про громадянство не як про відмітку в паспорті, а як про **відповідальність і належність**.
- Учіться діяти етично — навіть коли ніхто не бачить.

### 3 ВИЗНАЧТЕ СВОЇ ЦІННОСТІ

- Подумайте, які суспільні теми вам небайдужі: довкілля, доброчесність, допомога людям.
- Поставте собі запитання: «Які зміни я хочу бачити в країні?»

### 4 БУДЬТЕ АКТИВНИМ/АКТИВНОЮ В ГРОМАДІ

- Долучайтеся до волонтерських чи соціальних ініціатив.
- Беріть участь у шкільному самоврядуванні або молодіжних клубах.

## 5 РОЗВИВАЙТЕ КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

- Перевіряйте інформацію, аналізуйте джерела.
- Думайте самостійно, але поважайте інші погляди.
- Формуйте власну позицію, не копіюйте чужу.

## 6 ВІДЧУЙТЕ ПРИНАЛЕЖНІСТЬ

- Говоріть українською, знайте історію своєї країни.
- Святкуйте національні свята, підтримуйте культурні ініціативи. Відчуття «я частина України» народжується через участь і дії.



1. Обговоріть у групі, як на процес ідентифікації підлітків впливає самооцінка. Дайте відповіді на запитання й виконайте завдання.
  - Які бувають види самооцінки? Як впливає на формування самооцінки ситуація успіху?
  - Установіть взаємозв'язок між самоідентичністю та самопізнанням і самооцінкою.
  - Як уміння адекватно оцінювати себе й свої здібності може вплинути на процес самоідентифікації?
  - Спрогнозуйте ризики для самореалізації за низької самооцінки.
  - Чи впливає самооцінка на набуття соціальної зрілості? Обґрунтуйте.
2. Результати обговорення презентуйте у вигляді порад для підлітків.

## Поняття життєвого самовизначення



Пригадайте, що таке самовизначення, й назвіть його складники. Скористайтеся інформацією форзаца 2. Поясніть на прикладах, чому всі складники взаємозалежні.

Юнацький вік — період активного пошуку й усвідомлення свого місця в суспільстві, з'ясування життєвих цілей, ідеалів і життєвого кредо. Серед основних проблем життєвого самовизначення для юнаків і дівчат виділяють нерівність життєвих стартових позицій; переоцінку цінностей, потреб та інтересів; питання вибору подальшої освіти; нерозуміння шляхів і способів самореалізації.



Прочитайте відповіді психолога на запитання підлітків.

Наразі мені складно знайти себе в житті. Але я розумію, наскільки це важливо, і тому хвилююся. Зараз для мене краще визначитися професійно, а вже потім самоідентифікуватися?

Самовизначення і самоідентифікація тісно пов'язані зі становленням особистості. *Ідентифікація* — ваш фундамент, відповідь на питання «Хто Я?». Це ваші цінності, переконання, пошук свого місця й ролі в суспільстві. Наприклад: «Я українець, я ціную справедливість, я хочу

допомагати людям». *Самовизначення* (зокрема професійне) — це вже практичний вибір, який ви робите на основі цього фундаменту. Це відповідь на запитання «Що мені робити?» або «Ким бути?». Наприклад: «Оскільки я хочу допомагати людям (це ідентифікація), я стану лікаркою» (це професійне самовизначення).

Інакше кажучи, ідентифікація — **те, що мені близьке**, а самовизначення — **як я це реалізую в житті**. Важко успішно обрати професію, не з'ясувавши спершу, хто ви є і що для вас важливо.

*У нашій родині зараз живе три покоління. Мені здавалося, що питання самовизначення стосується тільки мене, але для бабусі з дідусем це теж актуально. Чому так?*

Самовизначення триває все життя. Коли людина переходить на новий етап життєвого шляху, змінюються її ролі, обов'язки, цілі. Ваша родина зараз переживає два найпотужніші періоди перегляду ідентичності. Ви стоїте на старті й намагаєтеся визначити, ким стати. А коли людина йде на пенсію, часто їй потрібно знову визначитися, ким вона є, знайти нові джерела сенсу, нові ролі й способи самореалізації, щоб життя було повним і цілісним. У будь-якому віці людині важливо розуміти, що вона потрібна, й мати життєві цілі. Тоді з'являється енергія й відчуття цінності. Якщо кожен член сім'ї має свої цілі й водночас із розумінням ставиться до цілей інших, родина стає єдиною командою, де поважають і слухають одне одного.



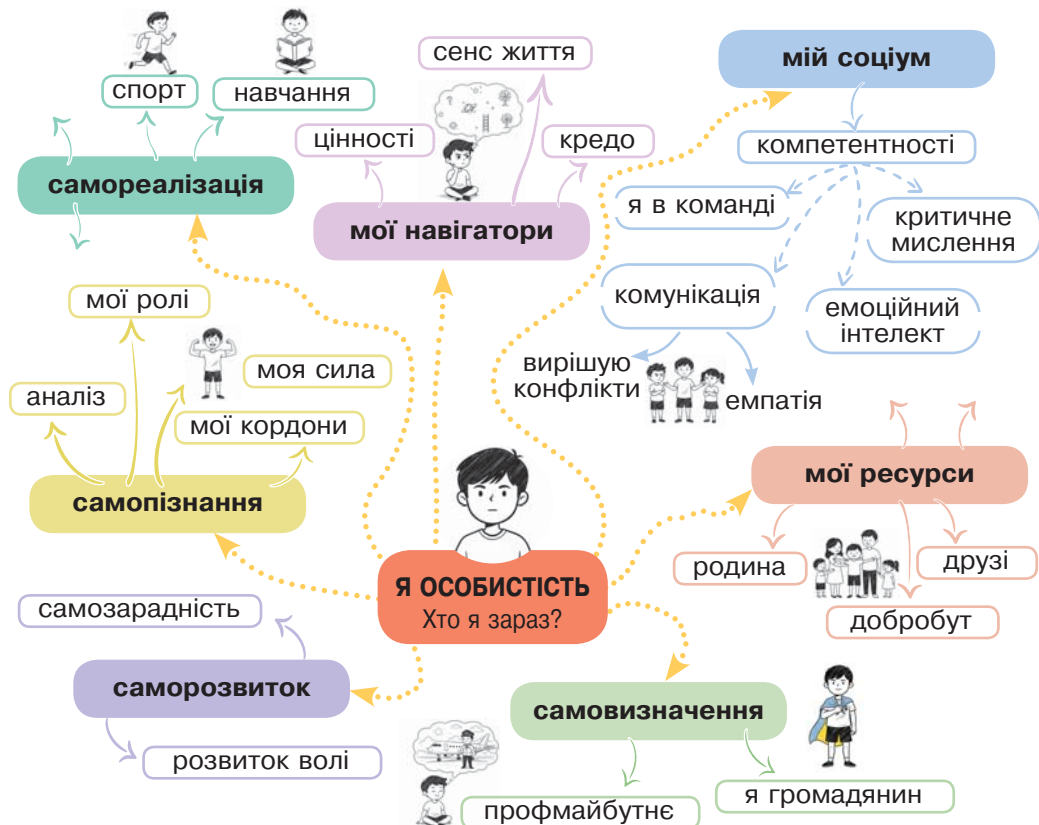
Обговоріть ситуацію (на вибір). Дайте відповіді на запитання.

1. Які конкретні кроки може зробити героїня/герой, щоб досягти більшого результату в самовизначенні?
2. Як дівчині/хлопцю можна використати свою діяльність для саморозвитку й самореалізації?

1. Дівчина волонтерить у притулку для тварин, де доглядає за покинутими собаками й котами. Вона організовує збори коштів для притулку і пов'язує цю справу з українськими традиціями турботи про природу. Це формує її громадянську ідентичність як захисниці слабших. Вона мріє стати ветеринаркою, але не має чіткого плану. Діяльність у притулку надихає її на ідею громадянської місії — допомагати суспільству через турботу про тварин.

2. Хлопець бере участь у шкільних дебатах, зокрема про збереження культурної спадщини України. Його агресивний стиль спілкування призводить до конфліктів з опонентами, і він часто невдоволений результатами участі в дебатах, хоча має гарну підготовку. Хлопцеві цікаві такі заходи, бо він бачить себе журналістом чи істориком у майбутньому. Він не замислюється над ширшою громадянською роллю поза дебатами.

Розробіть за матеріалами параграфа інтелект-карту — власний навігатор розвитку. Зазначте свої плани, мрії тощо. Визначте, якими знаннями й навичками володієте добре, а які треба розвивати, над чим попрацюєте найближчим часом.

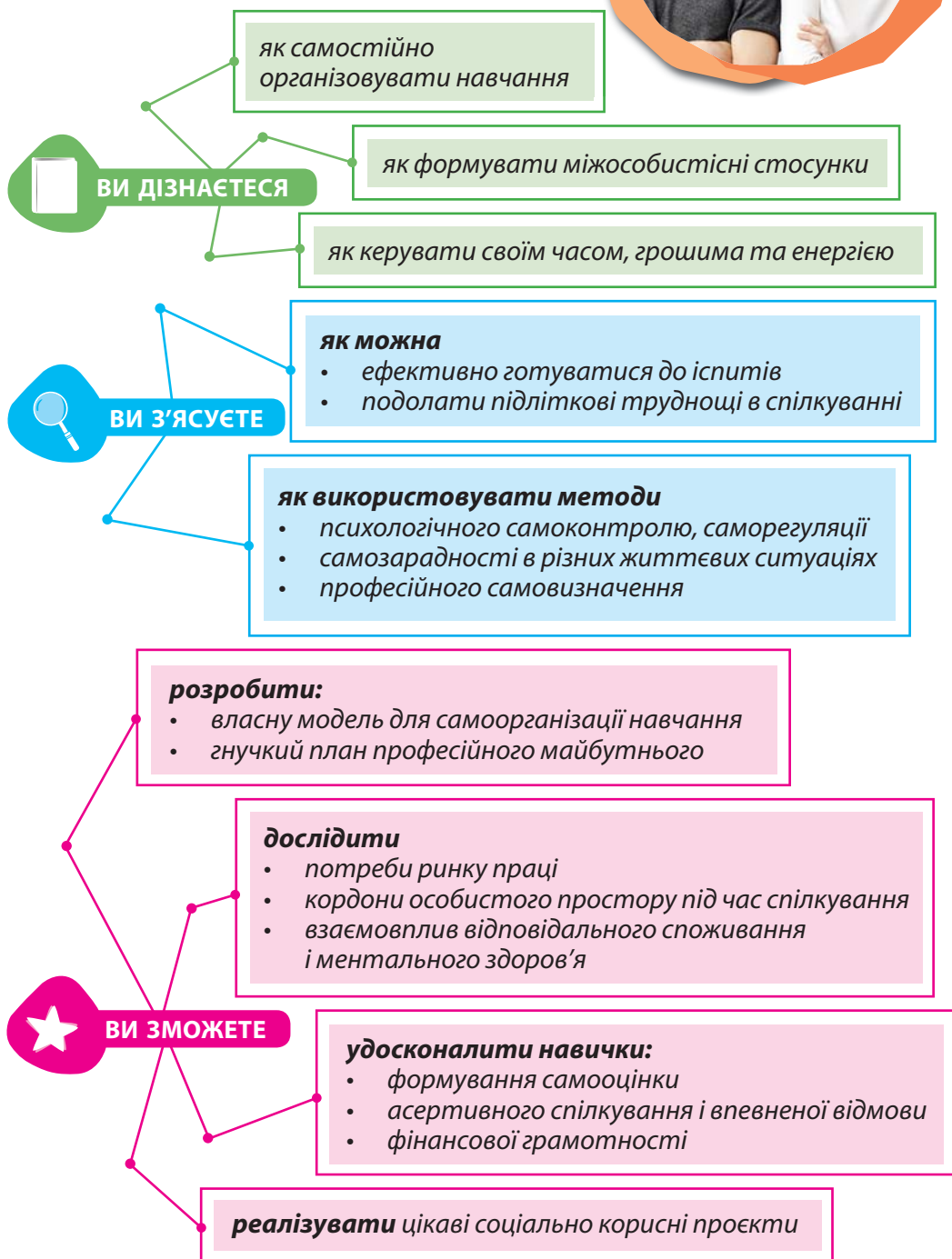


1. Пригадайте останню ситуацію де, на вашу думку, ви поводитися невпевнено й не здобули бажаного результату через занижену самооцінку. Проаналізуйте, як би поведилася в цій ситуації людина з адекватною самооцінкою. Зробіть висновки, потренуйтеся й візьміть до уваги здобутий досвід. За потреби розробіть кроки до формування адекватної самооцінки в [10.4](#)), розміщеному в [е-додатку](#).
2. Розвивайте сильні сторони своєї особистості й для цього ще раз заповніть «Колесо балансу». Проаналізуйте, що у вас змінилося за цей період.
3. У [е-додатку](#) виконайте інтерактивні вправи 10.5 і 10.6.

Перевірте, які корисні матеріали (анкети, чеклісти, пам'ятки, методи, плани щодо формування здорових звичок тощо) ви додали до портфолію проекту «**Я обираю здоровий спосіб життя**». Презентуйте свої здобутки однокласникам та однокласницям.

## Розділ 3

# ДОБРОБУТ



## § 11. Самоорганізація для навчального прогресу

Квест «Врятувати свій дедлайн!»

Напруга



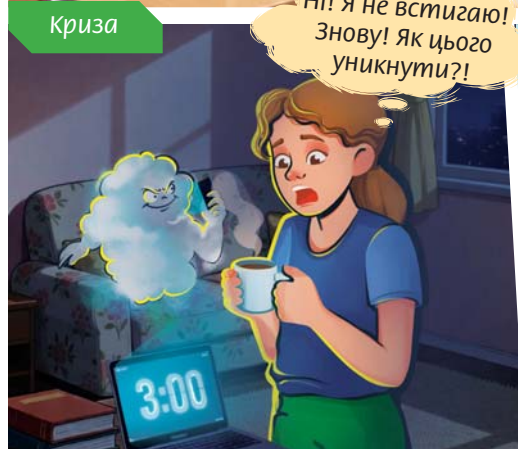
Ходімо, подивімося тіктоки. Лише 5 хвилин! Ти ж втомилася!

Напад

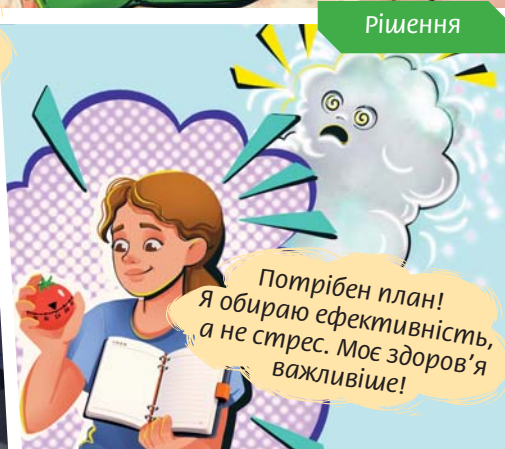


Поглинання

Криза



Рішення



- Чи знайома вам така ситуація? Як часто ви відкладаєте важливі справи на потім, а згодом розумієте, що час іде, а робота не робиться?
- Чи варте таке відкладання на потім вашої втоми, стресу й недоспаних ночей?
- Як знайти правильні способи організації навчання, коли відчуваєте, що «тонете» в завданнях?
- Чи можливо досягати цілей ефективно, спокійно й мати час для улюблених справ?

Можна легко загубитися у вирі завдань і втратити контроль над своїм часом. Але вихід є! Подібно до того, як ви плануєте подорож за допомогою GPS-навігатора, можна свідомо будувати свою освітню траєкторію. Головне — навчитися її аналізувати, коригувати й управляти нею так, щоб успіх у навчанні не шкодив вашому здоров'ю і добробуту. Дізнаймося, як саме це зробити.

## Освітня траєкторія: аналіз і корекція без шкоди для здоров'я

Уявіть, що ваше навчання — це подорож. Ви знаєте кінцеву мету — успішно скласти іспити, вступити до університету, знайти справу до душі. Але шлях часто захащений «пастками» — прокрастинацією, перевтомою, онлайн-стресом. Якщо не користуватися «навігатором», можна збитися зі шляху й відчувати виснаження, втрату мотивації чи навіть вигорання.

Самоорганізація — це ваш GPS-навігатор, що допомагає обирати маршрут, розподіляти сили, бачити кінцеву ціль і вчасно відпочивати. Саме вона робить ваш навчальний прогрес сталим, а добробут — реальним.



- Що для вас означає навчальний прогрес?
- Які «пастки» — соціальні мережі, недосипання, відкладання на завтра — найчастіше трапляються на вашому шляху?
- Що допомагає вам у самоорганізації? Які способи використовуєте?



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (11.1). Пригадайте різницю між мрією, метою і планом.

Коли здається, що часу не вистачає, важливо не збільшувати навантаження, а змінити підхід. Як навчитися працювати розумно, зберігаючи сили й мотивацію? Прочитайте інформацію нижче й дізнайтеся, як побудувати власну систему ефективності без стресу.



Ознайомтеся з інформацією від психолога, що спеціалізується на темі самоорганізації.

Ефективність — це не коли ви робите більше, а коли робите розумніше. Якщо ми перевантажуємо себе, мозок починає чинити опір — з'являються прокрастинація, втома, дратівливість. Самоорганізація більше стосується не контролю, а турботи про себе. Плануючи день, ми створюємо умови для власного розвитку. Якщо щось не вдалося — це не поразка, а точка росту. Головне — не здаватися, а скоригувати маршрут.

Система самоорганізації працює навіть тоді, коли натхнення зникає. Допмагають прості опори: короткий список справ на день, обмеження часу для гаджетів, звичка починати з найменших завдань.

Не ігноруйте сигналів тіла — змінюйте діяльність, робіть короткі перерви. Баланс між роботою й відпочинком — основа стабільного прогресу й гарного настрою.

Зазвичай людині потрібно не більше часу, а вміти краще фокусуватися. Спробуйте метод Pomodoro: 25 хвилин зосередженої роботи — 5 хвилин відпочинку. Секрет цієї техніки в послідовності.

### МОДЕЛЬ САМООРГАНІЗАЦІЇ



- Як експерт пояснює різницю між ефективністю й перевантаженням?
- Чому самоорганізацію можна вважати проявом турботи про себе?
- Як допомагають «опори» — короткий план, обмеження часу для гаджетів, зміна діяльності?



На основі порад експерта поміркуйте, як ви будете діяти в поданих ситуаціях.

1. Ви відчуваєте, що втомилися готуватися до підсумкової роботи й почали прокрастинувати. Як можна скоригувати свій маршрут, щоб повернути увагу й енергію?
2. Ви запланували підготовку до іспиту, але більшу частину часу провели в телефоні. Які «опори» або техніки можуть допомогти вам краще організувати час наступного разу?



1. Навчіться розрізняти достовірні й сумнівні поради щодо навчання, здоров'я і добробуту, що поширюються в соцмережах та інших джерелах. Прочитайте приклади рад, подані нижче.

«Пий каву перед навчанням — і мозок працюватиме швидше!»  
(Зі сториз популярного блогера в інстаграмі)

«Навчання вночі — найефективніше! Мозок працює швидко, ніхто не заважає».  
(З відео в тіктоку)

«Не витрачай час на перерви — краще вчи без зупинок, поки не втомишся».  
(З мотиваційного посту в мережі «Фейсбук»)

«Плануй день похвилинно — тоді точно все встигнеш».  
(З телеграм-каналу «Успішний школяр»)

«Робіть короткі перерви кожні 25–30 хвилин — це допомагає мозку краще засвоювати інформацію».  
(Із сайту Міністерства освіти і науки України)

«Найкращий час для навчання — коли ви не голодні, добре виспалися й перебуваєте в спокійному середовищі».

«Складіть список справ на день, але залиште час для відпочинку та несподіванок».  
(З книги «Самоорганізація для підлітків», автор якої — психолог)

(З курсу «Навчаємось ефективно» на онлайн-платформі професійного розвитку)

2. Оцініть поради за алгоритмом критичного оцінювання.

### АЛГОРИТМ КРИТИЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ

#### КРОК 1. ДЖЕРЕЛО

Хто автор/авторка поради?  
Чи має він/вона досвід або освіту в цій сфері?

#### КРОК 2. ЗМІСТ

Чи звучить порада логічно?  
Чи є в ній перебільшення або обіцянки швидкого результату?

#### КРОК 3. НАСЛІДКИ

Які можуть бути наслідки, якщо слідувати цій пораді?  
Чи є ризики для здоров'я або добробуту?

#### КРОК 4. ОСОБИСТИЙ КОНТЕКСТ

Чи підходить ця порада саме вам?  
Чи враховує вона ваш стиль навчання, режим дня, потреби?

#### КРОК 5. АЛЬТЕРНАТИВА

Чи є інші способи досягти такого самого результату без ризику?

3. Обговоріть, які поради виявилися корисними, а які — сумнівними.
4. Сформулюйте 3 правила, які допоможуть вам у майбутньому перевіряти інформацію із соцмереж.
5. Створіть короткий постер або слайд «Факт чи фейк?» із прикладами, висновками й порадами для однолітків.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (11.2).

## Ефективна підготовка до іспитів

Тепер, коли ми проаналізували вашу поточну освітню траєкторію і внесли необхідні корективи, щоб навчання було ефективним і здоровим, час перейти до фінального етапу — підготовки до іспитів. Важливо розуміти, що іспит — це не «кінцева зупинка», а перевірка ваших навичок і знань, здобутих протягом року. Замість того, щоб сприймати підготовку до іспитів як виснажливий марафон, перетворімо це на захопливу гру.



1. Відкрийте **е-додаток**. Ознайомтеся з історією «Екзаменаційний квест: стратегії 9 класу» (11.3).
2. Дайте відповіді на запитання.
  - Який зі згаданих методів ефективного навчання (наприклад, активне відтворення інформації, метод Фейнмана або інтервальне повторення) ви вважаєте найкориснішим для себе й чому?
  - Як герої історії організовували свій час для підготовки до іспитів? Опишіть їхній підхід до складання розкладу і розкажіть, що можете запозичити для своєї підготовки.
  - В історії був момент, коли персонажі, ймовірно, відчували стрес або бажання відкласти навчання. Про які методи боротьби з прокрастинацією і тривогою ви дізналися з цієї історії?
  - Чому, на вашу думку, пробні іспити й самостійне тестування є важливими для успішної здачі справжніх іспитів?
  - Який «секрет» успішного навчання із цієї історії ви спробуєте застосувати вже сьогодні, готуючись до наступного уроку чи перевірної роботи?





Уміння планувати час, ставити цілі й навчатися ефективно потрібне не лише в школі. Це основа для багатьох сучасних професій, де цінується вміння організовувати себе й інших. Дізнайтеся про фахівців, які допомагають людям досягати результатів без перевантаження.

### Коуч із розвитку особистої ефективності



Допомагає людям зрозуміти свої цілі, визначити пріоритети, знайти мотивацію і побудувати індивідуальний план розвитку. Він не дає готових рішень, а ставить запитання, які допомагають людині мислити стратегічно.

*Де працює:* у компаніях, навчальних центрах, або як незалежний консультант.

*Важливі навички:* комунікація, емоційний інтелект, аналітичне мислення.

### Тайм-менеджер / фахівець із планування часу



Навчає команди організовувати робочі процеси, раціонально використовувати час і ресурси. Допомогає оптимізувати графіки, визначати пріоритети й уникати перевтоми працівників.

*Де працює:* у бізнесі, проєктних офісах, IT-компаніях, освітніх стартапах.

*Важливі навички:* планування, цифрова грамотність, системне мислення, комунікабельність.

### Освітній дизайнер / фахівець із розвитку навичок навчання



Створює програми й курси для ефективного навчання. Продумує структуру, завдання, темп навчання, формує ефективне, позитивне навчальне середовище.

*Де працює:* у школах, університетах, корпоративних центрах навчання.

*Важливі навички:* креативність, цифрова грамотність; знання педагогіки, психології.



- Яка з описаних професій вам найбільш цікава і чому?
- Як можна вже зараз тренувати вміння для цієї професії у школі або вдома?



Оберіть один із двох мініпроектів і реалізуйте його у групі або індивідуально.

### Варіант 1. «Система опор самоорганізації навчання»

Створіть постер, інфографіку або цифрову презентацію на тему «Наші опори самоорганізації».

1. Обговоріть у групі, що допомагає вам залишатися зібраними, не перетворюватися й підтримувати мотивацію.
2. Визначте три основні «опори» — дії або звички, які допомагають вам організувати день (наприклад: короткий план на ранок, обмеження часу для телефона, короткі перерви).
3. Поясніть, чому саме ці дії є ефективними.
4. Презентуйте результат у класі.

### Варіант 2. «Мій лайфхак для ефективного навчання»

1. Створіть короткий відеоролик (до 1 хвилини), у якому продемонструйте свій спосіб ефективного навчання. Це може бути прийом організації робочого місця, техніка запам'ятовування або спосіб відпочинку.

Скористайтеся порадами:

## ЯК ЗНЯТИ ВІДЕО ПРО ЛАЙФХАК БЕЗПЕЧНО ТА ЯКІСНО



Знімайте в добре освітленому місці, без сторонніх людей і особистої інформації у кадрі.



Використовуйте стабільну камеру або опору для телефона.



Говоріть чітко й коротко (до 1 хвилини).



Не демонструйте небезпечних дій чи експериментів.



Перегляньте відео перед публікацією — чи зрозуміло показано, у чому суть вашого лайфхаку.

2. Поясніть, чому цей лайфхак працює саме для вас.
3. Після перегляду роликів однокласників та однокласниць обговоріть, які ідеї допомагають підтримувати мотивацію і добробут під час навчання.



Оцініть свій рівень самоорганізації за шкалою від 1 до 10. Знайдіть на форзаці 1 крок «Учися ефективно». Які з наведених навичок стануть «пальним» для вашої «ракетки успіху»? Що допоможе вам підняти обраний показник на 1–2 пункти?

### ШКАЛА САМООРГАНІЗАЦІЇ

Планування часу



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Дотримання режиму



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Наполегливість і завершення справ



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Організація простору і уваги



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Самоконтроль і вміння вчитися на досвіді



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Ключ до оцінки самоорганізації:

1–3 — низький рівень самоорганізації

4–6 — середній рівень

7–8 — достатній рівень

9–10 — високий рівень



1. Протягом тижня відстежуйте, на що витрачаєте час (навчання, соцмережі, сон, прогулянки). Зробіть висновок: що можна змінити, щоб почуватися краще?

2. Складіть список семи важливих справ на завтра.

Визначте: які з них пов'язані з вашим добробутом (сон, харчування, рух)? Які — з навчанням? Які — з відпочинком або спілкуванням? Наступного дня після виконання справ проаналізуйте, що вдалося, а що, можливо, ні й чому. За потреби обговоріть з рідними, що в щоденному плані варто перенести або змінити.



Розробіть проєкт **«Мій добробут»**. Протягом вивчення розділу «Добробут» збирайте корисні матеріали (пам'ятки, алгоритми дій, чеклисти, методи тощо) для формування портфоліо.

Створіть власний довідник, де буде зібрана корисна інформація про самоосвіту, саморозвиток, професійне самовизначення, фінансову грамотність тощо.

## § 12. Формування міжособистісних стосунків

Стосунки, в яких добре

Лізо, ти засмучена?  
Що трапилося?

Подруга обража-  
ється, каже, що  
окрім неї в мене  
не може бути  
близьких друзів.

Ходімо з нами  
до психологині  
на тренінг. Вона  
допоможе.

Якщо тобою  
намагаються  
керувати —  
це сигнал до роз-  
думів. У дружбі  
є свобода.

Розкажи, що ти  
відчуваєш.

Тиск. Наче я не  
можу обирати,  
з ким дружити.

Здорові стосунки  
тримаються  
на трьох речах

ПОВАГА  
ЧЕСНЕ  
СПІЛКУВАННЯ  
ОСОБИСТІ  
КОРДОНИ

То контроль  
і тиск — це пору-  
шення кордонів?



- У чому проблема Лізи? Чи стикалися ви із чимось схожим?
- Чому однокласники не дали пораду щодо проблеми, а спочатку запропонували звернутися по допомогу до фахівчині? Що це дало?
- Які з трьох опор здорових стосунків (повага, кордони, чесна комунікація) були порушені у стосунках головної героїні з подругою?
- Чим асертивне спілкування відрізняється від агресивного чи пасивного?
- Спрогнозуйте, що зміниться у стосунках підлітків, якщо вони навчатись говорити фрази «Я відчуваю..., коли... Я хочу...»?



Виконайте завдання, попрацюйте в  (12.1).

1. Удосконалюйте навички асертивного спілкування. Пригадайте дві ситуації зі спілкування, в яких ви почувалися недобре, і сформулюйте відповідь за формулою асертивного спілкування «Я-повідомлення».

#### Я-повідомлення

1. Факт: «Коли я...» (опишіть дії об'єктивно, без оцінки)
2. Почуття: «Я відчуваю...» (назвіть свою емоцію)
3. Причина/вплив: «Тому що...» (поясніть, як це на вас вплинуло)
4. Прохання/пропозиція: «Я хотів би/хотіла б, щоб...» (висловіть конкретну пропозицію)

2. Навчайтеся усвідомлювати власні кордони та зростайте. Продовжте речення:

Мені добре, коли зі мною...

Мені погано, коли...

Мені складно сказати «НІ», але я хочу навчитися...

## Спілкування з дорослими, в родині, з однолітками

Спілкування — це ключ до щастя й важлива ознака соціальної зрілості. На форзаці 1 цей етап на шляху самозарадності названо «Взаємодій мудро». Навички ефективного спілкування допомагають обмінюватися думками, знаходити друзів і краще розуміти себе. Взаємодіяти ефективно — це не лише поводитися впевнено і вміти відстоювати власні кордони, а й вчасно звертатися за підтримкою. Людей, які спілкуються ефективно, поважають, їм легше досягати визнання й успіху.



Ознайомтеся з інформацією від психолога, дайте відповіді на запитання.

У процесі дорослішання ви вдосконалюєте свої уміння й навички говорити і слухати, налагоджувати й підтримувати стосунки, доречно застосовувати вербальні та невербальні засоби спілкування. Ці вміння й навички допомагають розуміти соціальний світ навколо, більш гнучко взаємодіяти, помічати нещирість і маніпуляції й не витрачати енергію на фальш. Ви можете будувати здорові кордони, обирати «своє коло» — тих, із ким можна ділитися особистим, мати дружні й романтичні стосунки. Спілкуючись із різними людьми (за віком, статусом, рівнем близькості тощо), бажано проявляти різний рівень щирості, емоційності, відкритості. Важливо розуміти, яка фізична відстань доречна під час розмови, який рівень довіри мати в комуні-

кації. Процес поглиблення взаємин відбувається поступово: від поверхневих фраз до відвертості. Зблизитися з людиною легше, якщо чесно ділитися думками й почуттями, проявляти щирий інтерес до її потреб і поглядів.



**Перший рівень:** формальне спілкування за правилами і ролями, наприклад, «учень — учитель», «покупець — продавець», де люди обмінюються короткими фразами («Добридень!», «Як справи?», «Чудова погода»).

**Другий рівень:** розмова на нейтральні теми, іноді для заповнення часу або щоб просто бути в компанії (новини, спорт, погода, чутки тощо).

**Третій рівень:** починають ділитися власними думками й оцінками, але ще не настільки відкрито; намагаються зрозуміти, чи є спільні погляди.

**Четвертий рівень:** обговорюють особисті події й діляться почуттями, щоб отримати підтримку або розуміння, але не обов'язково розкривають особистісні проблеми чи цінності.

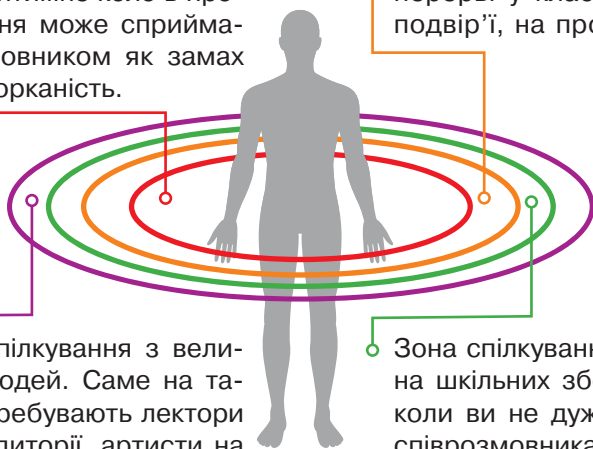
**П'ятий рівень:** між співрозмовниками є довіра, щирість і глибина. Вони почуваються безпечно, приймають одне одного такими, якими вони є, говорять відверто про цінності, мрії, страхи та особистий досвід.

Дорослішання — це не про сміливість говорити всім усе. Це про вміння вибирати глибину розмови, захищати свої кордони й будувати стосунки, у яких вам безпечно й комфортно. Як із ким спілкуватися — це осмислений вибір, а не випадковість. З розвитком навичок спілкування у вас знижується ризик потрапити під чужий вплив, ви можете керувати тим, що й кому говорите, обирати глибину розмови. Ви самі встановлюєте особисті кордони свого простору, але й поважаєте чужі.

## КОРДОНИ ОСОБИСТОГО ПРОСТОРУ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ

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

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



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

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

Знання рівнів спілкування допомагають підліткам будувати здорові стосунки, відрізнити близькість від псевдодружби і захищати свої особисті кордони.



- Чому важливо обирати, кому і на якому рівні довіряти особисту інформацію? Що може статися, якщо надто швидко ділитися особистим із мало-знайомими людьми?
- Чим відрізняється спілкування в ролях (учень — учитель, покупець — продавець) від дружнього чи довірливого?
- Які сигнали підказують, що з людиною можна переходити на глибший рівень спілкування?
- Наведіть приклади, як навички слухати, висловлюватися й помічати маніпуляції допомагають підліткам у реальному житті.
- Що значить «тримати правильну дистанцію зі співрозмовником»? Що робити, якщо у ваше особисте коло намагається вторгнутися неприємна вам людина?

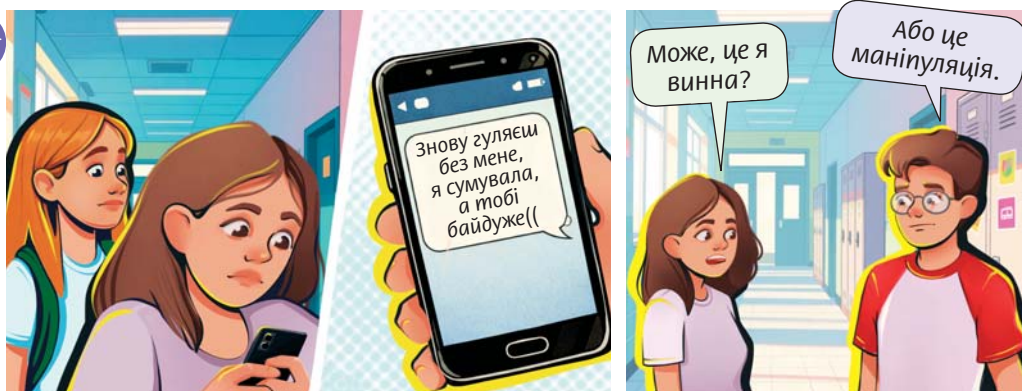


Відкрийте **е-додаток**. Виконайте інтерактивну вправу (12.2), потренуйтеся розрізняти ступені довіри в спілкуванні.



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте завдання в  (12.3). Поміркуйте над тим, що встановлення кордонів рівня довіри у спілкуванні — це наш власний вибір.

## Підліткові труднощі в спілкуванні



У психолога на тренінгу



- Чому люди іноді виправдовують токсичну поведінку інших?
- У чому різниця між турботою та контролем у стосунках?
- Які емоції найчастіше виникають у людини, на яку тиснуть або якою маніпулюють?
- Чому сказати «НІ» в разі тиску — це повага до себе, а не грубість?
- Кому можна й потрібно розповісти про проблему, якщо стосунки стали токсичними?



Відкрийте **е-додаток** і виконайте завдання в  (12.4). Потренуйтеся висловлювати позицію щодо захисту своїх кордонів без конфліктів і самозвинувачень.

Подолання труднощів у спілкуванні та побудова позитивних стосунків — важливі навички, які формуються протягом усього життя. Для підлітків це особливо актуально, адже саме в цей період активно відбувається соціалізація.

i

Проаналізуйте поради, які можуть допомогти поступово долати підліткові труднощі у спілкуванні. Дайте відповіді на запитання.

## 1 РОЗУМІННЯ СЕБЕ

- Пізнавайте свої сильні сторони й цінності. Це допомагає стати впевненими й не піддаватися чужому впливу.
- Визначте свої кордони. Уміння сказати «НІ» й захистити себе — ознака самоповаги.
- Працюйте над самооцінкою, сприймайте себе і свої досягнення об'єктивно, працюйте над тим, що хочете змінити.

## 2 РОЗВИВАЙТЕ КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ

- Будьте відкритими, говоріть про свої думки, почуття, інтереси.
- Активно слухайте, не критикуйте і не звинувачуйте, спілкуйтеся асертивно.
- Дотримуйтеся культури спілкування в соцмережах (цифрового етикету).
- Учесься домовлятися (знаходити компроміс).
- Не бійтеся вибачатися — це вказує на вашу зрілість і повагу до інших.

## 3 КОНСТРУКТИВНО РОЗВ'ЯЗУЙТЕ КОНФЛІКТИ

- Говоріть про проблему, а не про людину.
- Шукайте рішення, які влаштують усіх.
- Обирайте правильний час і місце, не сваріться публічно.
- Беріть паузу, щоб заспокоїтися або знайти правильне рішення.
- Не соромтеся звернутися до дорослих, яким довіряєте.

## 4 РОЗВИВАЙТЕ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

- Поважайте думки, почуття, кордони інших людей.
- Будьте емпатійними. Навчесься довіряти (але будьте обачними).
- Розвивайте навички керування стресом та ненасильницького спілкування.

Уміти будувати здорові стосунки — це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвинути. Побудова стосунків схожа на зведення будинку: потрібні міцний фундамент (самоповага), хороші інструменти (навички спілкування) і постійна робота над ним.



- Чому важливо спочатку розібратися в собі, а вже потім намагатися вибудувати стосунки з іншими?
- У яких випадках сказати «Ні» — це прояв сили? Наведіть приклад, коли вам було важко відмовити. Що саме заважало: страх образити, бажання бути «хорошим / хорошою» чи тиск з боку інших?
- Які наслідки може мати спілкування без уміння слухати й домовлятися?
- Чому під час конфлікту важливо говорити про проблему, а не критикувати людину?
- У яких ситуаціях підлітку важливо звернутися по допомогу, а не тримати все в собі? Чому підлітки соромляться звертатися по допомогу до дорослих, навіть якщо довіряють їм?



Об'єднайтеся в пари й виконайте завдання. Скористайтесь порадами, з якими ви ознайомилися на с. 111.

1. Потренуйтеся говорити про свої почуття й потреби без звинувачень. Прочитайте ситуації. Переформулюйте фрази, що звинувачують людину («Ти-звинувачення»), на опис проблеми, конфлікту («Я-повідомлення»).

1. Співрозмовник постійно перебиває, коли хтось щось розповідає, і його звинуватили: «Ти ніколи не слухаєш, вважаєш себе кращим за інших!»

Приклад, як можна сказати по-іншому: Коли ти починаєш говорити водночас зі мною, я дратуюся, бо не можу закінчити свою думку. Я хотів би / хотіла б, щоб ти давав мені договорити.

2. Подруга поширила секрет, який їй довірили, і почула звинувачення: «Як ти могла так учинити! Ти нещира, я тобі більше ніколи нічого не розповім!»

2. Потренуйтеся відмовляти впевнено, але ввічливо. Розіграйте в парі ситуацію, у якій один зі співрозмовників тисне, а інший / інша відмовляє. Використовуйте подані моделі відмови.

Відмова з поясненням:  
«Я не буду цього робити, бо це суперечить моїм правилам».

Коротка відмова:  
«Ні, я цього не хочу».

Відмова + пропозиція:  
«Я не хочу туди йти, але можемо зустрітися в іншому місці».



Проаналізуйте ситуації і визначте ризики. Знайдіть правильне рішення, спираючись на поради (с. 111). Відкрийте **е-додаток**. Запишіть свої міркування в  (12.5).

1. Кілька однокласників вирішують під час повітряної тривоги піти в магазин, а не в укриття. Вони кличуть вас із собою, кажучи: «Та нічого не буде, ми не раз туди ходили. Чи тобі страшно?»

*Вам потрібно відмовити, подбати про свою безпеку і, можливо, спробувати переконати однокласників не чинити так.*

2. У класному чаті хтось починає поширювати панічну інформацію: «Я чув, що в нашому районі сталося...». Інші починають панікувати, сперечатися. Ви перевірили інформацію і знаєте, що це фейк.

*Вам потрібно втрутитися й зупинити поширення чуток, не звинувачуючи нікого особисто.*

3. Ваша волонтерська група збрала певну суму грошей. Половина групи хоче негайно витратити все на матеріали для маскувальних сіток, а інша наполягає на тому, щоб закупити корм у притулок для тварин, який постраждав. Починається суперечка, де кожна сторона вважає свою ціль важливішою.

*Вам потрібно спробувати знайти компроміс.*

4. Ваша подруга розповідає про серйозний конфлікт із батьками. Ви слухаєте і розумієте, що батьки мали рацію, а подруга — ні. Ваш перший порив — почати критикувати: «Ну, а чого ти очікувала? Ти ж сама винна!»

*Вам потрібно застосувати емпатію, а не критику.*

5. Ви бачите в сториз, що ваші друзі зібралися разом без вас. Вам дуже прикро, ви відчуваєте образу і злість. Ваше перше бажання — негайно написати гнівне повідомлення в спільний чат: «Хіба ви мені друзі? Навіть не покликали!»

*Чому потрібно взяти паузу, перш ніж реагувати? Відреагуйте на ситуацію продумано.*





Прочитайте відповіді підліткового психолога на запитання ваших однолітків.

Чи є обговорення своїх проблем у родинному колі проявом слабкості, «недорослості»?

Сімейні традиції створюють атмосферу, яка або **заохочує** довіру в спілкуванні, або **блокує** її. У деяких сім'ях діють негласні правила «не скаржитися», «не виносити сміття з хати», які змушують триматися на відстані одне від одного, створюють напругу. Або вечори проходять у гаджетах чи перед телевизором, і спілкування обмежується фразами: «Подай пульт», «Які новини?». У такій атмосфері немає довірливих стосунків, і діти засвоюють, що ділитися почуттями — недоречно, небажано або небезпечно. Зрештою підлітки починають обговорювати свої проблеми деінде, бо бояться, що вдома їх не зрозуміють або насварять.

В інших сім'ях є такі традиції, як вечір без гаджетів, вечір відвертості чи сімейна рада для вирішення проблем. Це вчить дітей, що дім — безпечне місце для щирого спілкування.

Радитися з батьками — не ознака слабкості, а прояв здорових стосунків. Сімейні стосунки можна розвивати й покращувати, якщо у всіх є на це бажання.

Проаналізуйте свої стосунки в родині за такими запитаннями:

- Які традиції вашої родини пов'язані зі спілкуванням (наприклад, спільні вечери, перегляд фільмів, дзвінки родичам)?
- Ці традиції допомагають вам говорити про те, що вас турбує, чи розмови зазвичай залишаються формальними?
- Чи є у вашій родині заборонені теми? Як це впливає на рівень довіри?

Часто чую, що хлопці не мають права засмутитися, поплакати. Немов у хлопців і дівчат різні «дозволи» на використання емоцій.

Суспільство часто дає хлопцям і дівчатам неоднакові «дозволи» на використання тих чи інших рівнів спілкування через гендерні стереотипи. Наприклад, через стереотипи «хлопці не плачуть», «чоловік вирішує проблеми, а не розмовляє про них», хлопців заохочують спілкуватися на рівні фактів і рішень. Їх «відучують» проявляти почуття, такі як страх чи сум, вважаючи це слабкістю. Водночас через стереотипи «дівчата емоційні», «дівчина має бути поступливою» дівчат заохочують говорити про почуття. Проте їхнє асертивне вираження думок («я вважаю, що...») може сприйматися як агресія, тому їм буває незручно чи навіть страшно відстоювати свою думку й відмовляти. Це призводить до непорозуміння: коли виникає проблема, дівчина хоче емпатійної підтримки, а хлопець, як його вчили, одразу пропонує рішення. Зрештою вона відчуває, що її не розуміють, а йому дивно, чому вона засмутилася через його допомогу.



- Поміркуйте, що слід робити для того, щоб атмосфера під час спілкування в родині була теплою.
- Чи чули ви фрази «Не поведься як дівчинка» або «Ти ж дівчинка, будь м'якшою»? Як, на вашу думку, такі «установки» можуть впливати на спілкування?
- Чи бувало так, що ви хотіли просто поділитися почуттями, а вам у відповідь одразу давали поради? Які у вас були відчуття в той момент?
- Як знання про асертивність допомагає і хлопцям, і дівчатам висловлювати думки й почуття ефективно?



Відкрийте **е-додаток** і перегляньте відео (12.6). Дайте відповіді на запитання.

- Яку роль відіграють сімейні традиції чи звички в побудові довірливих стосунків між членами родини?
- Як відновлення сімейних, національних традицій допомагає підліткам відчувати себе громадянами, частиною української спільноти?
- Як традиції впливають на почуття відповідальності за країну, любов до рідних?
- Які традиції ви хотіли б відновити чи зберегти в своїй майбутній родині?



Реалізуйте проєкт **«Традиція, що нас об'єднує»**. Зберіть навколо ідеї однодумців з родини або друзів, яким небайдужа тема сімейних традицій. Виконайте проєкт за власним планом, враховуючи запропоновані кроки. Презентуйте результат у класі.

### Кроки реалізації проєкту

1. Намалюйте схему генеалогічного дерева своєї родини (наприклад, 4 покоління: ви → батьки → бабусі / дідусі → прабабусі / прадідусі). Під кожним іменем укажіть одну сімейну традицію або звичку. Наприклад, щонеділі сімейна вечеря, канікули в бабусі, спільні різдвяні свята, колядування, допомога старшим, святкування подій тощо.

2. Визначте, як кожна із цих традицій допомагає будувати довіру між членами родини, підтримувати одне одного, відчувати єдність. Зазначте коротко: *«Ця традиція допомагає нам...»*.

3. Придумайте нову традицію, яка могла б підтримувати взаєморозуміння в сім'ї, розвивати довіру й повагу, об'єднувати старші й молодші покоління. Приклад для натхнення: «Вечір новин і подій» — щоп'ятниці ділитися тим, що сталося за тиждень.

4. **Презентація.** Оформіть ідею у вигляді плаката з назвою нової традиції, символом, коротким описом (3–4 речення). Заплануйте, коли вперше проведете подію.

5. **Рефлексія.** Після проведення дізнайтеся в рідних, які почуття викликала нова традиція, чи допоможе вона зміцнити стосунки в родині. Побудуйте спільні плани.



Обміркуйте матеріали параграфа й визначте, що ви можете сказати про свої навички спілкування. Додайте твердження про ваші успіхи або проблеми, над якими варто попрацювати.

### Я ЗНАЮ:



своє коло спілкування



коло людей, яким довіряю і до яких можу звернутися по допомогу



...

### Я РОЗУМІЮ:



що можу робити помилки під час побудови стосунків



що в здорових стосунках головне...



що розв'язання проблем у побудові стосунків залежить...

### Я ВМІЮ:



будувати стосунки без звинувачень



керувати емоціями під час суперечки



спілкуватися без критики, коли...



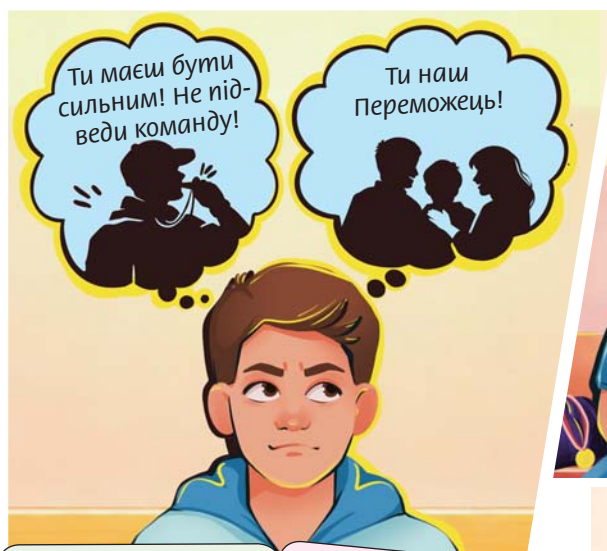
відмовляти, якщо...

### Я ХОЧУ НАВЧИТИСЯ...



1. Розробіть власну асертивну фразу-формулу, яка допоможе вам будувати здорові стосунки з оточенням. Для підтримки впевненості можете оформити картки-підказки. Відкрийте **е-додаток** і скористайтесь порадами, як будувати асертивні фрази (12.7).
2. Відкрийте **е-додаток**. Перегляньте в родинному колі відео «Асертивність — що це і для чого?» (12.8). Обговоріть його за поданими запитаннями.
  - Що корисного ви можете взяти для себе із цього відеоролика? Яку одну річ могли б спробувати змінити в спілкуванні вже сьогодні?
  - Як ви думаєте, чому іноді легше промовчати (бути пасивними) або, навпаки, «вибухнути» (бути агресивними), замість того щоб спокійно пояснити, що не подобається?
  - Як ви розумієте баланс асертивності: «висока повага до себе і до оточуючих»? Чи буває так, що, відстоюючи свої інтереси, ми забуваємо про почуття інших? Або, навпаки, боячись когось образити, забуваємо про свої потреби?
  - Як дорослі й діти можуть допомогти одне одному почуватися впевненіше, щоб не боятися відкрито і спокійно говорити про свої потреби та цінності вдома?
3. Розробіть нове правило чи традицію родинного спілкування і спробуйте дотримуватися протягом тижня. Через тиждень проаналізуйте, що виходило добре, а де, можливо, варто внести корективи.

## § 13. Сила спокою: як зберегти психологічну рівновагу й протидіяти насильству



Усі дивляться на мене, чекають сили волі, перемог... А я втомився. Не можу бути тим, ким мене хочуть бачити. Просто хочу бути собою... Але хто я тоді?

Вони сміялися з мене. Я так соромлюся, що навіть слова сказати не можу.

То дай відсіч! Якби я була на твоєму місці, я висміяла їх у відповідь! Зуб за зуб!



Але я не хочу ні з ким сваритися... Чи це єдиний вихід?



- Як ви вважаєте, хто з персонажів відчуває найбільшу загрозу для своєї психологічної безпеки і чому? Чи доводилося вам коли-небудь відчувати щось подібне?
- Чи завжди потрібно проявляти стійкість і не жалітися? Чого очікують від персонажа, що займається спортом?
- Чи варто схвалювати агресивну відповідь, навіть якщо вона є захистом?
- Чому слід звертатися по фахову допомогу, коли відчуваєте, що не можете впоратися з емоціями чи тиском? Це прояв слабкості чи, навпаки, сили?

## Досягнення психологічної рівноваги

Протягом дня наш настрій змінюється. Він залежить від обставин та емоцій, які переживаємо. В емоціях виявляється наше ставлення до всього, що відбувається в житті, це — «сигнали» організму. Немає поганих емоцій, але є неконструктивні способи їх прояву. У підлітковому віці хлопці й дівчата бурхливо виявляють емоції. Підлітки часто схильні до категоричних оцінок і не погоджуються з думкою оточуючих. Категоричність і максималізм — поширені явища в підлітковому віці, які вважають віковою особливістю. Розвинуті навички емоційного інтелекту, емпатії допомагають розпізнавати й розуміти природу емоцій та успішно керувати ними. Це й називають емоційною саморегуляцією. Людину, яка вміє керувати емоціями, зберігає психологічну рівновагу у відповідальні моменти життя, вважають психологічно зрілою.

i

Проаналізуйте ознаки психологічно зрілої особистості. Спробуйте оцінити, наскільки ви досягли зрілості. Якщо більшість ознак вам притаманні майже завжди, навіть у складних ситуаціях, то можна вважати, що ви наближаєтеся до психологічної зрілості.

### Ознаки психологічно зрілої людини



- Працює над собою, розуміє свої думки, емоції й дії.
- Відповідає за власні рішення.
- Позитивно мислить, долає труднощі, визнає помилки.
- Уміє відновити внутрішній спокій після стресу.
- Поважає себе й інших, уникає токсичної поведінки.
- Спілкується асертивно, уміє говорити «ні».
- Поважає кордони — власні й чужі.



- Має власну позицію, орієнтується на свої цінності.
- Будує довірливі, рівноправні здорові стосунки.
- Співчуває, підтримує, але й уміє просити підтримки.
- Уміє працювати в команді, адекватно сприймати критику.



- Якими ознаками ви доповнили б цей перелік?
- Як ви розумієте різницю між «бути дорослим/дорослою за віком» і «бути зрілим/зрілою психологічно»?
- У яких ситуаціях вам найважче залишатися спокійними і поводитися зріло? Які дії допомагають ставати більш свідомими і врівноваженими?
- Відкрийте **е-додаток**. Пройдіть тест у  (13.1).



Ознайомтеся з інформацією від підліткового психолога. Дайте відповіді на запитання.

Сьогодні для успіху в житті й майбутній кар'єрі важливий не просто рівень вашого інтелекту (IQ), а й емоційного інтелекту (EQ). EQ — це ваше вміння розуміти власні почуття і почуття інших та керувати ними. Найбільшого успіху досягають ті, хто вміє «подружити» свій розум та емоції.

Чи буває так, що емоції захоплюють зненацька, і ви ніяк не можете заспокоїтися? Щоб приборкати почуття, діяти гідно (без образ) і повернути собі внутрішній спокій, існують методи **психологічного самоконтролю, саморегуляції**. У кризовий момент користуйтеся знайомим алгоритмом ухвалення зважених рішень: «Стоп — Обміркуй — Ухвали рішення — Дій».

Ви дорослішаєте, тож слід опановувати нові методи розвитку **емоційної стійкості**. Тренуйте її через розуміння себе (самопізнання), самоконтроль і вміння відстояти себе, поважаючи інших (асертивне спілкування). У вашій «аптечці» завжди мають бути вправи для самопомоги, які швидко «зіб'ють полум'я», повернуть емоційний спокій і почуття впевненості.

У відповідальні моменти життя чи екстремальні періоди, такі як війна, важливо розвивати **життєстійкість** — здатність долати виклики долі, стреси й кризові ситуації, зберігаючи внутрішній баланс і працездатність. Необхідно формувати вміння сприймати труднощі як цінний досвід і перетворювати перешкоди на засіб для досягнення мети. **Життєстійкість** і **самозарадність** — це ваші «суперсили», що допомагають бути впевненими, будувати своє майбутнє й досягати поставлених цілей.

**Алгоритм прийняття зважених рішень:**  
«Стоп – Обміркуй – Ухвали рішення – Дій».

Знаю свої **ресурси**  
та хто є моєю **підтримкою**.

Розумію **сенс життя**  
й цінності.

**Вправа «5–4–3–2–1».**

Назвіть 5 речей, які бачите;  
4, які чуєте; 3, до яких торка-  
єтеся; 2, які нюхаєте;  
1, яку смакуєте.

**Самозарадність** —  
відповідальність,  
керування собою  
та підтримка інших.

**Вправа «Стоп-кадр».**

У момент сильних  
емоцій скажіть:  
«Стоп», – і запитайте:  
«Що зараз відчуваю?  
Чому?».

**Життєстійкість** —  
суперсила.

**Ставлю цілі**  
та мрію.



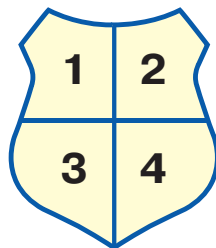


- Чому розвинений емоційний інтелект (EQ) іноді важливіший для успіху, ніж високий IQ?
- Як алгоритм прийняття зважених рішень допомагає поєднати EQ та IQ в стресовій ситуації й мати позитивний результат? Наприклад, під час суперечки з друзями.
- Як ви розумієте фразу: «...сприймати труднощі як цінний досвід і перетворювати перешкоди на засіб для досягнення мети»? Наведіть приклад.
- Чому вчитися долати труднощі, а не просто терпіти, — важливо саме зараз для вашого покоління?



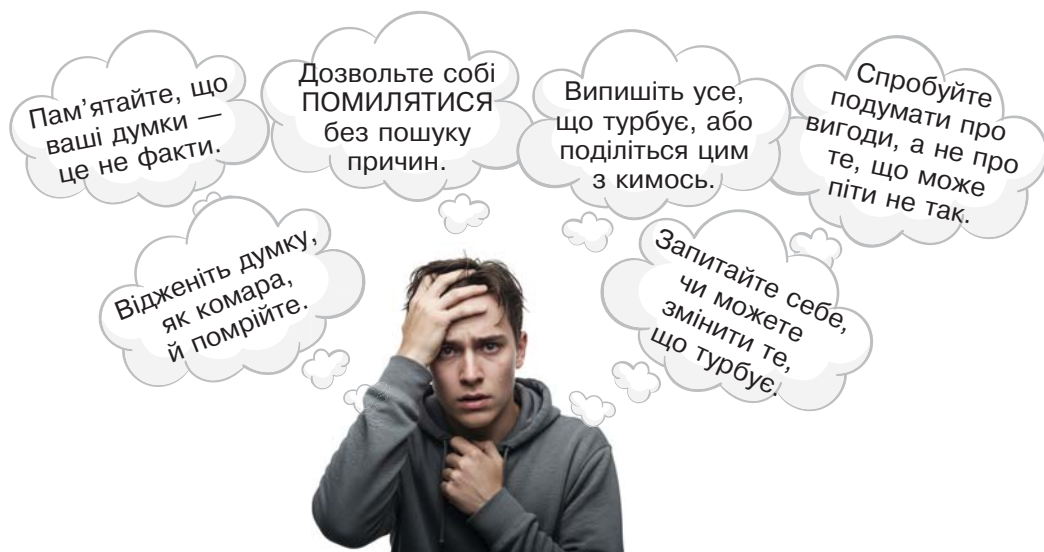
1. Важливо усвідомити свої ресурси для відновлення емоційної рівноваги й навчитися обирати здорові способи саморегуляції. Розробіть інтелектуальну карту «Мій щит психологічної рівноваги». За потреби скористайтесь  (13.2) в **е-додатку**. Зазначте на щиті основні дії, які допомагають вам зберігати й відновлювати рівновагу. Наприклад:

1. Позитивне мислення, думки, які підтримують: «Я вправаюся», «Це тимчасово», «Я не сам / не сама».
2. Суперсили самозарадності: прогулянка, малювання, танці, вправа «5–4–3–2–1», алгоритм «Стоп — Обмір-куй — Ухвали рішення — Дій».
3. Підтримка: друзі, батьки, учитель, шкільний психолог.
4. Місця спокою: обійми батьків, улюблений куточок, хобі, домашній улюбленець.



2. Проаналізуйте поради, які можуть допомогти приборкати думки, що до-кучають, порушують рівновагу чи знижують самооцінку.

## ЯК ВІДПУСТИ ТРИВОЖНІ ДУМКИ, ЩОБ ЗНАЙТИ СИЛУ СПОКОЮ



- Які з порад були для вас корисними, що візьмете до уваги?
- Якою порадою доповните перелік, спираючись на власний досвід?



1. Об'єднайтеся в команди «Зір», «Нюх», «Дотик», «Смак», «Слух». Поясніть команді, що на вашому щиті психологічної рівноваги (с. 121) найсильніше, кому можете довіритись, якщо емоції виходять з-під контролю.
2. Обговоріть, які зі способів збереження рівноваги, заспокоєння працюють найкраще саме для вас. Поясніть чому.

### СИЛА СПОКОЮ: СПОСОБИ СТИШЕННЯ ЕМОЦІЙ



#### **ЗІР:**

прогулятися на природі;  
поспостерігати за коливанням гілок, листя;  
пофарбувати розмальовку



#### **СМАК:**

випити гарячого чаю / кави;  
з'їсти щось із яскравим смаком:  
шматочок лимону, м'ятну цукерку



#### **СЛУХ:**

увімкнути улюблений плейлист;  
піднести долоню до обличчя й зосередитися на звуках вдиху й видиху



#### **НЮХ:**

тримати при собі улюблений аромат;  
розтерти пальцями прянощі



#### **ДОТИК:**

прийняти ванну / душ;  
загорнутися в плед;  
погладити себе, обійнявши за передпліччя

3. Зберіть ідеї-способи стишення емоцій, тривоги, гніву за допомогою органу чуття, що зазначений у назві вашої команди. Створіть разом з іншими групами стенд або цифрову презентацію під гаслом на вибір : «Спокій — моя суперсила», «Тримаю баланс, навіть коли штормить», «Врівноваженість — мій внутрішній щит» або запропонуйте власний варіант.

## Протидія насильству

Кожна людина має право на повагу й безпеку. Але іноді ми стикаємося із ситуаціями, де нас змушують мовчати, підкорятися чи терпіти. Важливо пам'ятати: захищатися — це не слабкість, а прояв самозарадності — уміння діяти впевнено й відповідально, коли щось загрожує вашим правам або гідності. Важливо вміти вчасно розпізнавати ознаки насильства, впевнено казати «Стоп!» і підтримувати тих, хто поруч.



1. Дослідить різницю між конфліктом і булінгом.
  - Пояснить своїми словами, як ви розумієте різницю між сваркою (конфліктом) і булінгом. Наведіть приклад конфлікту і приклад булінгу, які чітко показують різницю.
  - Чи рівні позиції суперників у конфлікті та в ситуації булінгу, чи є дисбаланс сил? У чому цей дисбаланс може виявлятися в реальному шкільному житті? (Це тільки фізична сила чи щось іще?)
  - Чи однакові емоції відчувають учасники/учасниці конфлікту й булінгу?
  - Як має відрізнятися реакція (якщо ви свідки або учасники/учасниці) в цих двох випадках?
  - Чи можна розв'язати ситуацію булінгу так само, як звичайний конфлікт (наприклад, просто помиривши сторони)? Чому?
2. Відкрийте **е-додаток**. Перегляньте відео «Як протидіяти троллям?» (13.3). Дайте відповіді на запитання.
  - Чому ігнорування тролінгу є найефективнішою стратегією, навіть якщо вам дуже хочеться відповісти і поставити троля на місце?
  - Як розуміння мотивів троля може допомогти вам зберігати рівновагу і менше реагувати на провокації?
  - Як ви діяли б, якби стали свідком чи жертвою тролінгу в мережі: що б сказали або зробили, щоб захистити себе чи іншу людину?
  - Чому у випадку кібербулінгу, на відміну від тролінгу, ігнорування вже недостатньо і потрібно звертатися по допомогу?



1. Проаналізуйте ситуації, дайте відповіді на запитання. Сформулюйте мотиваційні паради герою та героїні.

1. Підліток із запалом займається створенням влогу про ендеміки рідного краю і витрачає багато часу на пошук інформації, зйомки, монтаж. Його друзі спочатку теж захопилися цією ідеєю. Однак після того, як влог набрав популярності, почали з'являтися їдкі коментарі: «Кому це цікаво?», «Тема для зануд», «У тебе голос, як у миші!». І друзі розбіглися. Залишившись без підтримки, підліток відчув біль зради, але не розгубився й не кинув улюблену справу. Він закрив коментарі, зосередився на покращенні навичок монтажу й бере уроки ораторського мистецтва. Він розуміє, що критика не має зламати його пристрасть, але іноді сумнівається у своїх силах.

- Яку позитивну рису характеру підліток демонструє в цій ситуації?
- Як коментарі вплинули на його самооцінку, хоч він і продовжив справу?
- Чому герою важливо відокремлювати критику влогу від критики його особистості?
- Які дії підлітка свідчать, що він намагається аналізувати коло свого впливу?

2. Після переїзду на нове місце дівчина намагалася знайти друзів у школі. Вона відверто розповідала про труднощі переселення з небезпечної території. Але через кілька днів почула, як хтось жартував з її слів. Дівчині було боляче, але вона вирішила не конфліктувати і спокійно пояснила однокласникам та однокласницям, що такі жарти її ранять. Згодом вона знайшла кількох щирих друзів і подруг, які цінують її чесність. Також дівчині допомогла підтримка батька, який говорив: «Хто себе поважає, того й люди шанують».

- Дівчина обрала протистояння чи конструктивний вихід із ситуації?
- Які риси характеру допомогли дівчині зберегти психологічну рівновагу?
- Як ви гадаєте, що посприяло тому, що дівчина зрештою знайшла друзів?

2. Потренуйтеся вирішувати суперечки за допомогою методу ненасильницького спілкування (ННС). Прочитайте ситуації. Сформулюйте відповіді підлітків так, щоб уникнути конфлікту з дорослими. Скористайтеся прикладом.

- Кроки ННС**
1. Факт (Що сталося?)
  2. Почуття (Що я відчуваю?)
  3. Потреба (Чого я хочу?)
  4. Прохання (Що я прошу зробити?)

1. Матір уже не перший раз просить доньку прибрати речі в кімнаті, але та у відповідь лише висловлює невдоволення.

2. Батько роздратовано каже сину: «Ти весь час у телефоні! Навіть коли їмо, сидиш у ньому. Здається, тобі байдуже до сім'ї!» Син відчуває роздратування й бажання відповісти грубо, але...

3. Батьки радять синові: «Твоя ідея вступати в коледж — це несерйозно. Краще продовжити навчання в школі». Підліток засмучується, але хоче висловити свою думку спокійно.

*Приклад.* Дівчина написала подрузі повідомлення, але та не відповіла вчасно. Тоді дівчина написала їй: «Ти знову мене ігноруєш!». Після цього подрузі зовсім не хотілося давати відповідь.

Як можна було написати подрузі повідомлення за методом ННС: 1) Коли я пишу тобі, а ти не відповідаєш, 2) я відчуваю роздратування та хвилювання, 3) бо мені важлива наша дружба. 4) Чи могла б ти, будь ласка, відповідати хоча б коротко, коли бачиш повідомлення?



1. Уявіть ситуації, де ви чуєте подані нижче висловлювання. Оберіть собі роль особи, що відповідає пасивно, агресивно, асертивно. «Приміряйте» на себе різні ролі, міняйтеся ними, щоб навчитися впевнено казати «ні», захищати особисті кордони й реагувати асертивно у ситуаціях тиску, маніпуляцій чи булінгу.

1. А якщо ти мені справді друг / подруга, то допоможеш викрутитися. Збреш, що цього не було.

2. І що з того, що я взяв річ без дозволу? Вважай, що просто позичив на рік. Забудь про це.

3. Не будь дивним / дивною, випий трохи, нічого не станеться!

4. Ти що, боїшся? Не підеш — усі сміятимуться!

У відповідь поведіться відповідно до обраної ролі:

**пасивна роль** — мовчите, щоб не посваритися, і нічого не робите;

**агресивна** — відповідаєте злістю, криком, образами, намагаючись «задавити» іншого, щоб не підкорятися;

**асертивна** — висловлюєте свою позицію чітко, спокійно, з повагою до себе та інших.

2. Обговорить у команді, які наслідки можуть бути в разі згоди й незгоди в кожній із ситуацій та яка відповідь допоможе зберегти гідність і повагу.

3. Сформулюйте для обраної ситуації різні варіанти асертивної відмови:

Чітка відмова без виправдань: «*Ні*».

Відмова з поясненням: «*Тому що...*», «*Я відчуваю, що...*».

Відмова з альтернативною пропозицією: «*Я можу...*», «*Пропоную натомість...*».

Відмова з висловлюванням поваги (якщо це доречно): «*Я ціную..., але...*», «*Я поважаю нашу дружбу, але...*».

4. Пропонуємо кожному учаснику / кожній учасниці групи завершити фрази:

Насильство й булінг є неприпустимими тому, що...

Я не хочу бути асертивним / асертивною для...

Я маю право сказати «ні», коли...

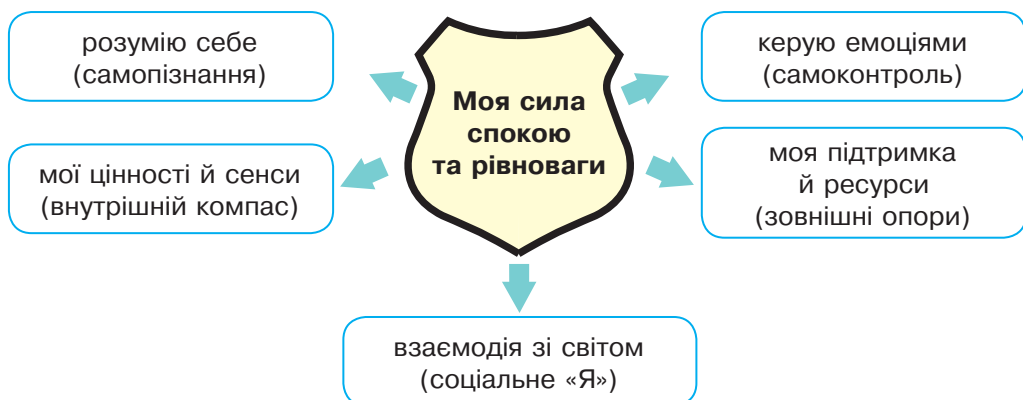
Мені складно відмовити, коли...

Я хочу потренуватися говорити «ні» в ситуації...

5. Продумайте власний алгоритм дій у складних ситуаціях для набуття психологічної рівноваги. Запишіть на аркуші паперу проблемні ситуації, що ймовірно можуть із вами статися. Наприклад: публічна суперечка, звинувачення в школі; паніка під час повітряної тривоги; ви стали свідком кібербулінгу проти вашого друга / вашої подруги. Продумайте: які емоції тоді виникнуть? Які техніки самоконтролю можна використати? Як діяти і спілкуватися асертивно?



Розробіть інтелект-карту — власний навігатор для розвитку навичок спілкування — за матеріалами параграфа. Визначте, якими знаннями й навичками володієте добре, а які треба розвивати. Над чим ви попрацюєте найближчим часом?



Будуйте свій щит психологічної безпеки — турбуйтеся про себе, працюйте над своїм розвитком:

1. Протягом трьох днів ведіть «Щоденник емоцій», фіксуйте в ньому різні ситуації та свої реакції на них. Спробуйте застосовувати для встановлення рівноваги відомі вам вправи «Стоп-кадр» або «Дихання по квадрату».
2. Зробіть собі картку-шпаргалку з переліком турбот про себе і протягом тижня позначайте, якщо виконували їх. У неділю зробіть висновок, за що ви скажете собі «дякую», а над чим попрацюєте більш наполегливо наступного тижня.



## § 14. Сталий розвиток: від потреб до відповідального майбутнього



- Хто з героїв вам ближчий? Чому?
- Чи замислювалися ви, що ваше прагнення до нових речей, гаджетів тощо може шкодити планеті, вашому ментальному здоров'ю, а інколи й гаманцю батьків? Поділіться своїми думками.
- Як ви розумієте поняття «добробут»? Поміркуйте, чи можете назвати своє життя «якісним»? Які ваші основні потреби (не лише матеріальні)? Як їх забезпечення впливає на ваше здоров'я та щастя?

## Від потреб до якості життя

Задоволення базових потреб (їжа, житло, безпека) створює основу нашого добробуту. Проте справжня якість життя формується також через доступ до освіти, чистого довкілля, відчуття гідності й належності до спільноти. Сталий розвиток допомагає поєднати задоволення потреб сьогодення з відповідальністю за майбутнє, щоб ресурси й можливості залишалися для всіх — і нинішніх, і прийдешніх поколінь.



- Які ваші потреби є першочерговими? Чи можете ви задовольняти їх без шкоди іншим?
- Що, на вашу думку, впливає на якість життя у вашій громаді?
- Які приклади відповідального споживання ви спостерігали в повсякденні?
- Як надмірне споживання може впливати на ментальне здоров'я?



Ознайомтеся зі схемою. Виконайте завдання на с. 129.

### ПІРАМІДА ПОТРЕБ І СТАЛИЙ РОЗВИТОК

#### Самореалізація

Освіта, творчість, зростання

ЦСР 4. Якісна освіта

ЦСР 12. Відповідальне  
споживання

ЦСР 13. Боротьба зі зміною клімату

#### Потреба в повазі

Визнання, самоповага,  
гідність

ЦСР 5. Гендерна рівність

ЦСР 10. Зменшення  
нерівності

ЦСР 16. Мир і справед-  
ливість

#### Соціальні потреби

Дружба, спільнота,  
підтримка

ЦСР 4. Освіта

ЦСР 5. Гендерна  
рівність

ЦСР 10. Зменшення  
нерівності

#### Безпека

Фізична, еколо-  
гічна й цифрова

ЦСР 3. Здоров'я

ЦСР 6. Чиста  
вода

ЦСР 11. Сталий  
розвиток  
міст

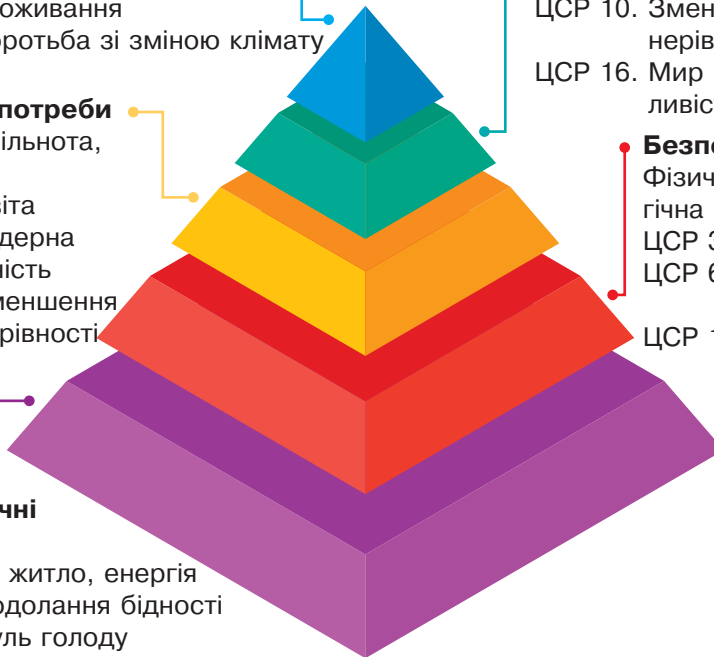
#### Фізіологічні потреби

Їжа, вода, житло, енергія

ЦСР 1. Подолання бідності

ЦСР 2. Нуль голоду

ЦСР 7. Чиста енергія



Кожен рівень потреб пов'язаний з глобальними Цілями сталого розвитку, які допомагають створити гідне життя для всіх.



1. Потреби якого рівня, на вашу думку, найбільше впливають на якість життя підлітків в Україні сьогодні?
2. Оберіть один рівень і наведіть приклади, як ви або ваша школа сприяє його реалізації.
3. Які ЦСР, на вашу думку, потребують більшої уваги у вашій громаді?

**i** Розгляньте інфографіку, виконайте завдання на с. 130.

## ЯК ГЛОБАЛЬНІ ЦІЛІ ДОПОМАГАЮТЬ СТВОРИТИ ГІДНЕ ЖИТТЯ ДЛЯ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ



### Ціль 1. Подолання бідності

Україна впроваджує програми адресної грошової допомоги внутрішньо переміщеним особам, родинам із низьким доходом, дітям-сиротам. Це допомагає задовольнити базові потреби.



### Ціль 3. Міцне здоров'я та благополуччя

Розвивається система охорони ментального здоров'я: працюють гарячі лінії, команди психологічної допомоги, шкільні психологи. Медичні послуги доступні через систему eHealth.



### Ціль 4. Якісна освіта

Попри війну, школи та громади організовують онлайн- і змішане навчання, підтримують дітей, які тимчасово навчаються за кордоном. Розвиваються безкоштовні онлайн-курси та STEM-програми для молоді.



### Ціль 5. Гендерна рівність

В Україні діють ініціативи для залучення жінок до лідерства, STEM-наук, військової служби. Забезпечується рівний доступ до освіти та захист від насильства.



### Ціль 10. Зменшення нерівності

Розвиваються інклюзивна освіта, програми підтримки людей з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб. Громади працюють над створенням доступного середовища для всіх.



### Ціль 12. Відповідальне споживання і виробництво

Поширюються екоініціативи: сортування відходів, повторне використання речей, популяризація екоупаковок. Бізнеси переходять на сталі моделі виробництва.

## НОРМАТИВНА БАЗА

Указ Президента України №722/2019 «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року». Закон України «Про освіту». Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я». Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Національної стратегії управління відходами в Україні до 2030 року».



Відкрийте **е-додаток**. Виконайте завдання (14.1): покрутіть колесо й дізнайтеся, яка ціль сталого розвитку вам випаде.

1. Дослідіть за достовірними джерелами приклад української ініціативи, яка допомагає досягти цієї цілі (наприклад, соціальний проєкт, екоакція, освітня програма).
2. Коротко опишіть: хто реалізує цю ініціативу (держава, громада, бізнес чи волонтери); кого вона підтримує; як це впливає на добробут людей.
3. Презентуйте результати в класі або створіть короткий пост (3–4 речення) для сторінки вашої школи в соцмережі.

*Порада:* хочете іншу ціль? Покрутіть колесо ще раз або обміняйтеся цілями з однокласником/однокласницею.



Проведіть мінідослідження «Екоаудит громади»: визначте найгострішу екологічну проблему вашого району, міста чи селища (наприклад, несанкціоноване сміттєзвалище, забруднення річки, проблема з озелененням). Оберіть ЦСР, яка допоможе вирішити цю проблему (наприклад, ЦСР 11 або 6). Запропонуйте 2–3 конкретні кроки, які могла б зробити ваша школа або місцева влада для покращення ситуації.

## Відповідальне споживання і ментальне здоров'я

Надмірне споживання не лише виснажує природні ресурси, а й негативно впливає на психіку людини. Постійна гонитва за новими речами, підживлювана рекламою, тиском соціальних мереж і бажанням «бути як усі», призводить до тривожності (Чи достатньо я маю? Чи не застаріла моя річ?), низької самооцінки через порівняння з іншими, нестачі фінансів. Натомість усвідомлене споживання відкриває шлях до зниження стресу, кращого фінансового планування, відповідальності за довкілля й загального добробуту.



Ознайомтеся з інформацією від фахівчині з екологічної психології, авторки досліджень про вплив споживчих звичок на ментальне здоров'я. Виконайте завдання.

Надмірне споживання активує цикл допамінової залежності — короточасне задоволення від покупки швидко змінюється тривогою та незадоволенням, що посилює стрес і відчуття порожнечі. Усвідомлене споживання, навпаки, сприяє ментальному здоров'ю, бо фокусується на якості, а не на кількості. Воно знижує фінансові ризики, не підштовхує порівнювати себе з іншими й дає відчуття контролю над життям, що підвищує самооцінку й емоційну стабільність. Крім того, відповідальність за довкілля додає сенсу нашому життю, знижує екологічну тривогу та сприяє загальному добробуту.

Інфографіка, яку ви розглянете далі, показує, скільки ресурсів задіяно на кожному етапі «життя» речі — від створення до утилізації.

**ЖИТТЄВИЙ ЦИКЛ РЕЧІ: ВІД СТВОРЕННЯ ДО УТИЛІЗАЦІЇ****ВИРОБНИЦТВО**

Збір сировини (наприклад, видобуток нафти для пластику, вирощування бавовни для одягу), її обробка, створення самої речі на фабриці.

**Наслідки**

*Екологічні:* виснаження природних ресурсів, забруднення повітря й води (через викиди шкідливих речовин), значне споживання енергії.

*Соціальні:* іноді — недобросовісні умови праці, низька зарплата для працівників на виробництві.

**ТРАНСПОРТУВАННЯ**

Доставка готових товарів від фабрик до магазинів, а потім до покупців.

*Екологічні наслідки:* викиди парникових газів ( $\text{CO}_2$ ) від транспорту, що призводить до зміни клімату.

**ВИКОРИСТАННЯ**

Ми купуємо річ і користуємося нею. Цей етап може бути коротким (одноразові предмети, «швидка мода») або тривалим (якісні речі, техніка).

**Наслідки**

*Екологічні:* споживання енергії (для електроніки), води (для прання одягу), використання мийних засобів.

*Психологічні (залежать від вибору):* надмірне споживання — стрес, тривога, незадоволення; усвідомлене споживання — спокій, задоволення від якісної речі, фінансова стабільність.

**УТИЛІЗАЦІЯ / ПЕРЕРОБКА**

Річ стає непотрібною. Ми її викидаємо (на смітник) або здаємо на переробку (чи ремонтуємо, віддаємо).

### Наслідки

**Екологічні (залежать від вибору):** викидання на смітник: забруднення ґрунтів і води, виділення метану на сміттєзвалищах, шкода для екосистем; переробка чи ремонт: збереження ресурсів, зменшення кількості сміття, зниження забруднення.

**Соціальні:** можливість створення нових робочих місць у сфері переробки й ремонту.

### Поради від експертки

Перед покупкою запитуйте себе: «Чи потрібна мені ця річ? Чи прослужить вона довго? Чи можна її переробити або відремонтувати?». Обирайте якісні, довговічні речі, уникайте імпульсивних покупок, практикуйте мінімалізм — це не лише збереже гаманець, а й допоможе планеті, подарує внутрішній спокій, задоволення та відчуття щастя від усвідомленого вибору.



1. Як надмірне споживання впливає на емоційний стан і самооцінку? Наведіть приклади з тексту.
2. Поясніть, чому усвідомлене споживання сприяє ментальному здоров'ю, посиляючись на думку експертки.
3. Опишіть етапи життєвого циклу речі та їх екологічні/психологічні наслідки (використовуйте інфографіку «Життєвий цикл речі...»).
4. Проаналізуйте одну свою нещодавню покупку за інфографікою. Які рішення ви могли б змінити для усвідомленого споживання? Запишіть 3 поради для себе.
5. Розгляньте кілька реклам (з медіа, соцмереж). Визначте, чи створюють вони потреби штучно. Обговоріть, як реклама впливає на ваші споживчі рішення.

Наші споживчі звички мають «подвійне дно»: вони впливають не лише на нас, а й на стан довкілля. Усі речі, які ми купуємо, рано чи пізно перетворюються на відходи, а мийні засоби, якими ми користуємося в побуті, потрапляють у стічні води. Часто ми обираємо агресивну побутову хімію під впливом яскравої реклами, не замислюючись про її склад.

Усвідомлене споживання — це не лише відмова від зайвих речей, а й перехід до безпечного побуту. Саме тут на допомогу приходить «зелена хімія». Це філософія створення продуктів, які мінімізують використання шкідливих речовин. Виявляється, що ефективні й безпечні рішення часто вже є на наших полицях, просто ми їх не помічаємо.



**Досліджуймо «зелену хімію».** З'ясуйте, які натуральні мийні засоби (наприклад, оцет, сода, гірчичний порошок) є у вашому домі. Чи використовуєте ви їх для прибирання, прання? Які переваги їх використання (екологічні, фінансові, для здоров'я)?



Ознайомтеся з професіями, пов'язаними з екологією й відповідальним споживанням.



**Енергоаудитор.** Спеціаліст, що обстежує будинки, підприємства, щоб з'ясувати, де витікає тепло чи є надмірна витрата електроенергії. А потім пропонує способи зниження витрат, такі як утеплення чи заміна обладнання. Це професія для тих, хто любить техніку, математику й хоче робити реальний вклад у збереження екології.



**Екодизайнер.** Перетворює сміття на стильні штуки — з перероблених матеріалів створює, наприклад, модні сумки чи упаковки, що розкладаються. В Україні це шанс долучитися до таких проєктів, як «Зелена країна», де ваші розробки можуть зменшити пластикове забруднення. Ідеально для творчих підлітків, які малюють скетчі та мріють про світ без відходів.



**Координатор громадських екоініціатив.** Організовує екоакції — від прибирання парків до флешмобів #БезПластику, як у Харкові, де школярі зібрали 200 кг сміття. В Україні це робота з ПРООН чи місцевими неурядовими громадськими організаціями. Вдалий вибір для комунікабельних екстравертів, які обожають організовувати й мотивувати інших.



**Спеціаліст із зеленої економіки.** Допомогає компаніям розвиватися так, щоб мати прибуток і водночас берегти природу; планує екологічно безпечні проєкти, наприклад, сонячні електростанції чи «зелені» будівлі. В Україні це можливість брати участь у проєктах ООН і допомагати відновлювати економіку. Ця професія підходить тим, кому подобається працювати з цифрами й водночас мріяти про світ майбутнього.



- Які слова або аббревіатури є для вас новими? Дізнайтеся про них більше.
- Яка із цих професій здається вам найцікавішою? Як вона може змінити Україну на краще?
- Які ваші риси (наприклад, креативність чи лідерство) могли б допомогти вам у якійсь із цих професій?

## Як ваш внесок формує майбутнє?

Знайдіть на форзаці 1 фінальний крок — «Дій відповідально». Пам'ятайте, що ваш внесок у майбутнє починається зі щоденних рішень. Наприклад, використання багаторазової пляшки замість пластикової зменшує відходи на 1 кг на рік. Якщо кожен українець та кожна українка збережуть хоча б 10 літрів води на день, це врятує мільйони кубометрів ресурсу щороку. Ваша самозарадність — це сила маленьких дій, що створюють великі зміни для всієї планети.



1. Розгляньте ілюстрації. Які із зображених ситуацій демонструють екологічно доцільне мислення, а які — ні? Поясніть свою думку.



2. Складіть особистий «План сталого тижня»: визначте, які ресурси (вода, електроенергія, папір, гроші) ви можете використати раціональніше. Щодня записуйте свої дії і наприкінці зробіть висновок: що виявилось найскладнішим, а що принесло задоволення.



Створіть для однокласників і однокласниць анкету «Мій крок до відповідальної дії» з 3–4 запитань і проведіть опитування, щоб дізнатися, як вони економлять ресурси. Наприклад: «Чи вимикаєш ти світло, виходячи з кімнати?»

Зробіть висновок: чи знає більшість учнів та учениць про сталий розвиток? Чи застосовують ці знання в житті?

Обговоріть, як навички аналізу даних (наприклад, створення анкет) можуть бути корисними для професії координатора/координаторки громадських ініціатив?



Створіть за зразком інтелект-карту «Я і Сталий розвиток». Поміркуйте про свої сильні сторони і здібності. Оберіть 5 своїх ключових компетентностей або якостей (наприклад, лідерство, креативність, комунікабельність, аналітичне мислення, фінансова грамотність). Використайте цифровий інструмент (наприклад, Canva, Coggle, MindMeister) або створіть кольорову версію від руки.



1. Пригадайте дослідження «зеленої хімії», яке ви проводили раніше. Які натуральні засоби для прибирання можна знайти у вашому домі?
2. Створіть короткий відеоролик або сториз із власним лайфхаком екоприбирання.  
Поділіться ним у чаті класу чи на сторінці школи в соцмережах під хештегом #ЕкоХіміяВДії або #СталийДім.

## § 15. Самовизначення й вибір професії





- Чи можна стати успішним /успішною випадково? Чому важливо планувати своє життя?
- Обґрунтуйте, як вибір професії впливає на особисте щастя й сімейний добробут.
- Як планування життєвих подій допомагає досягати рівноваги між різними сферами «Колеса балансу» (с. 8)? Які наслідки можуть бути, якщо якусь сферу ігнорувати?

## Самопізнання як основа професійного вибору

Вибір професії — це важливий крок, що впливає на формування цінностей людини, способів і норм поведінки, а також критеріїв оцінювання особистих досягнень. Свідомий і відповідальний вибір спеціальності передбачає оцінку власних здібностей, можливостей та індивідуальних особливостей. Розпочинати самопізнання важливо вже в підлітковому віці, коли активно формується уявлення про себе, свої інтереси та життєві цілі. Аналіз особистісних якостей дає змогу співвіднести їх із вимогами різних професій. Це підвищує ймовірність професійного успіху й задоволення від обраної діяльності. У цьому процесі підліткові важливо мати супровід і підтримку з боку батьків, педагогів, психологів або наставників, які допоможуть побачити можливості й ухвалити обґрунтоване рішення.



1. Відкрийте **е-додаток**. Створить інтелект-карту «Мої риси характеру» в  (15.1) й визначте свої сильні сторони.
2. Поміркуйте:
  - Які з рис характеру ви вважаєте найважливішими для майбутньої професії?
  - Чи є людина (історична чи сучасна публічна особа), професійні досягнення якої є для вас взірцевими?
  - Які три ключові якості характеру цієї людини ви вважаєте найважливішими для її успіху? Які із цих якостей ви хотіли б розвинути в себе?
3. Розробіть один крок — конкретну дію, яку ви можете зробити вже цього тижня, щоб почати розвивати одну з цих якостей.
4. Чи впливає самооцінка (навчальні успіхи, критика, порівняння з іншими, ставлення батьків / друзів) на вибір професії?
5. Сформулюйте (за потреби) 3–5 практичних кроків, які можуть підвищити самооцінку (наприклад: припинити порівнювати себе з іншими; почати хвалити себе за малі успіхи; навчитися казати «ні»).

## Планування професійного майбутнього

Від професії, яку ви обираєте, залежить соціальний статус, матеріальне становище й особистісний розвиток. Провідну роль у виборі відіграє вміння правильно планувати, прогнозувати життєві кроки, передбачати можливі наслідки власних рішень і вчинків. Якщо ви з дитинства мріяли стати, наприклад, танцівником / танцівницею чи програмістом / програмісткою й досі не сумніваєтеся в своєму виборі, то, найімовірніше, у вас не буде проблем із професійним самовизначенням. Однак чимало підлітків не знають, ким хочуть бути. Їм складно вирішити, й іноді вони повністю покладаються на вибір близьких чи обирають професію за компанію з друзями.

Як розібратися в собі? Під час вибору професії важливо поєднати певні критерії, про які ви дізнаєтеся далі.



Ознайомтеся з інформацією. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.



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

Одним із важливих чинників для вибору професії є мотивація. Так, для одних найважливіший мотив — престиж, високий зарібок, для інших — традиції родини, романтика професії, а хтось сподівається зробити наукове відкриття. Однак головне, щоб справа стала улюбленою. Не треба одразу відмовлятися від омріяної професії, якщо вам здається, що ви не маєте певних здібностей. Пізнавайте себе, самовдосконалюйтеся, розвивайте здібності, розширюйте світогляд.

Отже, вибір спеціальності передбачає насамперед пізнання себе, оцінку власних здібностей і можливостей, а також урахування потреб суспільства й економіки.



- Що ви уявляєте, коли думаєте про своє майбутнє?
- Які з критеріїв вибору професії стосуються вашої особистості, а які — зовнішніх обставин?
- Поміркуйте над запитаннями в схемі (с. 140). Дайте на них відповіді у  (15.2), розміщеному в **е-додатку**.

**ХОЧУ:** Що вам цікаво? (Наприклад: *допомагати людям, працювати з технікою, займатися творчістю* тощо.) Що приносить задоволення? (Наприклад: *висока зарплата, робота в команді, подорожі* тощо.) Які ваші цінності могли б реалізуватися в професії? (Наприклад: *безпека, здоров'я, упевненість* тощо.) Чи може престиж бути головним критерієм вибору професії?

### Професійне самовизначення

**МОЖУ:** Що у вас виходить найкраще? Пригадайте ситуації, де ви досягли успіху (у школі, спорті, спілкуванні). Які здібності тоді використовували? (Наприклад: *логічне мислення, креативність, лідерські якості*.) Які навички бажаєте розвивати? Чи відповідає вибір стану вашого здоров'я? Які ресурси (фінансові, матеріальні, фізичні) будуть необхідні для навчання, роботи? Де ви їх можете взяти?

**ТРЕБА:** Які професії зараз популярні? Чому? Які з них затребувані у регіоні? Як ваша праця може принести користь іншим? Чи буде вона перспективною через 10 років? Чи є можливість кар'єрного росту?



Дослідіть потреби ринку праці для усвідомленого професійного вибору за планом:

1. Знайдіть у медіа інформацію про професії, які зараз найпопулярніші, або про одну з рубрики «Професійний навігатор». Використовуйте новини, статті, оголошення про вакансії, інтерв'ю, дані центрів зайнятості тощо.
2. Створіть короткий звіт-аналіз про одну професію (на вибір):
  - У чому суть професії? Які її переваги та недоліки?
  - Які цікаві факти ви дізналися про професію? Чи стикнулися ви з фейками, викривленнями (наприклад: усі спеціалісти з ІТ заробляють мільйони, це модно — отже затребувано)? Чи є в матеріалах прояви дискримінації, стереотипів (наприклад: «це жіноча/чоловіча професія», «молодь не хоче працювати в цій галузі», «ця робота для...»)?
  - Чи достовірною є подана інформація? Чи є протиріччя в різних джерелах?
  - Чи впливають соціальні мережі на сприйняття цієї професії?
  - Які навички будуть потрібні через 5–10 років для цієї професії?
  - Як ця професія допомагає суспільству розв'язувати проблеми у воєнний час?
  - Де можна здобути освіту за цією професією?
3. Презентуйте результати.
4. Зробіть висновок: що важливого ви дізналися для себе, здійснюючи дослідження. Чи корисно буде провести дослідження професії, яку ви обрали особисто для себе?



Державний центр зайнятості проводив онлайн-консультацію для учнів однієї зі шкіл. Підлітки мали змогу поставити запитання кар'єрній радниці — фахівчині, що допомагає людям обрати професійний шлях, враховуючи їх здібності, інтереси, запити ринку праці. Прочитайте її відповіді.

*Для омріяної професії треба здобути вищу освіту, але родина не зможе оплачувати навчання. Тому вступаю в коледж. Під час навчання хочу почати працювати в цій галузі. Може, мені не сподобається. Чи правильно я планую?*

План реалістичний і зрілий — він поєднує мрію з відповідальним ставленням до життя. Почати з коледжу й спроби себе у професії — рішення, що допоможе перевірити, чи справді це ваш шлях. Але для підлітків поєднувати навчання з роботою не завжди легко, вони стикаються з різними труднощами через брак життєвого досвіду. Остаточно ухвалити рішення раджу тоді, коли ви з дорослими проаналізуєте варіанти здобути освіту через гранти, можливість поступити на бюджетне навчання, стипендії тощо.

*Чи може підліток офіційно працевлаштуватися?*

Так, уже із 14 років ви можете підробляти у вільний від навчання час, якщо робота не шкодить здоров'ю і не заважає навчанню. Офіційно за трудовим договором дозволено працевлаштовуватися із 16 років. Утім можна почати працювати і з 15 років за згодою одного з батьків чи опікунів. Тривалість робочого часу для неповнолітніх:

14–15 років — не більше 24 годин на тиждень (4 години на день);

16–17 років — не більше 36 годин на тиждень (6 годин на день).

Роботодавець має надати вам безпечне робоче місце та провести інструктаж.

*Чи обов'язково працевлаштовуватися офіційно, чи може, спочатку погодитися й на договір «на словах»?*

До вибору роботи завжди необхідно підходити виважено. Якщо ви працевлаштовані за трудовим договором, то маєте гарантовану офіційну оплату праці, відпустку; отримуєте трудовий стаж, який важливий у майбутньому; захищені від експлуатації та порушень (наприклад, перевищення робочих годин, невплата зарплати).

Не варто погоджуватися працювати неофіційно. Пам'ятайте: офіційне працевлаштування — це гарантія безпеки й захист від шахрайства.

Іноді бачу об'яви на зразок: «Висока зарплата без досвіду». Чи варто довіряти таким заманливим пропозиціям?

Завжди варто критично оцінювати об'яви, щоб не опинитися жертвою шахраїв. Торгівля людьми — це не тільки фізичне рабство, а й будь-яка експлуатація через обман чи примус. У разі виникнення підозр, проблем, звертайтеся до близьких, фахівців, поліції.

Державна служба зайнятості — 0 800 50 99 66.

Національна дитяча гаряча лінія «Ла Страда – Україна» — 0 800 500 225; 116 111.



- Чи згодні ви з такою думкою: щоб досягти запланованого, слід не лише розмірковувати про майбутнє, а планувати, консультуватися, проходити тести відповідно до поставленої мети вже сьогодні?
- Чи важливо спробувати професію на практиці?
- Як родина може підтримати ваш вибір навіть за обмежених фінансових можливостей?
- Чому план професійного майбутнього повинен бути гнучким?



1. Проаналізуйте ситуації. У якій з них людина, на вашу думку, найбільш вдало обрере професію? Чому? Відповідь обґрунтуйте.

1. Людина не дуже чітко уявляє професію, не усвідомлює обмежень, зумовлених станом здоров'я, необ'єктивно оцінює свої фізичні та інтелектуальні здібності.

2. Людина поєднує інтерес до професії з об'єктивною оцінкою і практичною перевіркою особистих якостей, готовністю до самовиховання.

3. Інтерес людини до професії не узгоджений 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.

2. Уявіть, що ви побачили онлайн-оголошення:

*Підробіток у вільний час для молоді. Швидкий заробіток! Своєчасна чесна оплата! Ніяких документів, лише бажання працювати.*

- Які ознаки небезпеки ви помітили?
- Як можна перевірити, чи законна ця пропозиція? Які запитання варто поставити роботодавцю?

3. Розгляньте інфографіку на с. 143. Хто з героїв приймає рішення з найменшим ризиком для свого добробуту і здоров'я та поводить безпечно? Чому? Відповідь обґрунтуйте.

**ЗАКОННЕ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ****Оформлення**

**Підписання документів.**  
Завжди вимагайте письмовий договір. Це ваш головний захист.

**Безпека**

**Пройходження інструктажу.**  
Роботодавець надає безпечні умови праці. Ви знаєте свої права і обов'язки.

**Оплата і гарантії**

**Стабільність і захист.**  
Зарплата надходить офіційно та вчасно. Ви захищені законом у разі хвороби чи травми.

**Результат (добробут)**

**Спокій та впевненість.**  
Ваша праця офіційно захищена. Ви маєте правовий захист і фінансову стабільність.

**НЕЗАКОННЕ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ****Усна домовленість**

**Тільки на словах.**  
Жодних документів не підписано. Умови змінюються довільно.

**Загроза**

**Жодної безпеки.**  
Ніхто не відповідає за ваше здоров'я. У разі травми ви залишаєтеся без допомоги.

**Оплата і ризики**

**Нестабільна зарплата.**  
Вам можуть заплатити менше або не заплатити взагалі. Немає стажу, гарантій і доказів праці.

**Результат (ризик)**

**Вразливість і стрес.**  
Ви не захищені, права легко порушуються. Велика ймовірність фінансових втрат і психологічного виснаження.



Ознайомтеся з професіями, затребуваними на сучасному ринку праці.



**Фінансовий аналітик/фінансист у галузі кібербезпеки.** Аналізує фінансові дані, прогнозує ризики й допомагає компаніям ухвалювати безпечні фінансові рішення. Захищає платіжні системи і фінансові операції від шахрайства й кібератак. Підійде тим, хто любить математику, логіку, роботу з даними.



**Соціальний підприємець.** Створює бізнес, що вирішує суспільні проблеми громади, допомагає людям у складних життєвих обставинах, сприяє розв'язанню екологічних проблем. Основна мета — не тільки прибуток, а й користь для суспільства. Підійде тим, хто хоче змінювати світ на краще, має креативні ідеї, любить працювати в команді.



**Фахівець із фінансової грамотності / фінансовий коуч.** Навчає людей правильно керувати своїми грошима, допомагає складати особистий і сімейний бюджет; пояснює, як працюють кредити, депозити, інвестиції; як уникати фінансових ризиків і планувати майбутнє. Підійде тим, хто любить навчати, комунікувати, ділитися корисними знаннями.



Осмислюючи матеріал параграфу, продовжте речення.

Корисно було дізнатися про...

Я можу застосувати в житті...

Мені сподобалося ..., тому що...

Я можу попрацювати над ... щоб розвинути мої сильні сторони.

Мені було складно ..., але я можу...

Я звернуся по допомогу, коли...

Я хочу спланувати...

Я буду навчатися...



За матеріалами параграфа й форзаца 2 виконайте проект **«Архітектор/архітекторка власного життя»**. Розробіть особистий план професійного майбутнього, який враховує можливі зміни в житті, елементи гнучкості. Оберіть для себе зручний формат створення плану: інтелект-карта, пазли, колаж мрій тощо.

## АРХИТЕКТОР / АРХИТЕКТОРКА ВЛАСНОГО ЖИТТЯ

(Мій гнучкий план професійного самовизначення)

### Крок 1

#### Пізнаю себе

- Опишіть свої сильні якості: відповідальність, креативність, комунікабельність тощо.
- Визначте свої здібності: маюю, співаю, легко опановую точні науки, мистецтва, спорт тощо, швидко налагоджую стосунки з людьми.
- Поміркуйте, які свої якості хочете покращити.

**Результат:** я — особистість, яка може і хоче розвиватись у...

### Крок 2

#### Ким я хочу бути?

- Оберіть 1–2 професії, які вас приваблюють.
- Дослідіть, які навички, якості, освіта потрібні для цих професій.
- Визначте мотивацію вибору: чому саме ця професія? (Цікаво, престижно, актуально.)

Використайте формулу:

**ХОЧУ (інтереси) + МОЖУ (здібності) + ПОТРІБНО (попит на ринку праці)**

### Крок 3

#### Мій маршрут від мрії до дій

- Сформулюйте головну мету (наприклад: стати архітектором/архітекторкою).
- Розпишіть проміжні цілі з термінами:
  - закінчити 9 клас з високими балами;
  - обрати профіль на подальше навчання в гімназії або вступити до коледжу;
  - пройти курси/вивчити 3D-модельовання;
  - вступити до університету;
  - пройти стажування.
- Продумайте план Б — що робитимете, якщо щось піде не за першим планом.

### Крок 4

#### Як себе захистити?

- Складіть список «червоних прапорців» — ситуацій, які можуть бути небезпечними:
  - підозрілі «легкі» заробітки без договору;
  - пропозиції поїхати працювати без дозволу батьків;
  - онлайн-знайомства з вимогою надіслати особисті дані або фото.
- Складіть список із 3–5 надійних людей, до кого можете звернутися за порадою й підтримкою (родичі, вчителі, шкільний психолог, друзі).
- Додайте 2–3 служби або організації:
  - Гаряча лінія Державної служби зайнятості — 0 800 50 99 66;
  - Національна дитяча гаряча лінія «Ла Страда – Україна» — 0 800 500 225; 116 111.
- **Пам'ятайте:** закон захищає права неповнолітніх працівників.

## § 16. Як гроші, робота й волонтерство впливають на добробут

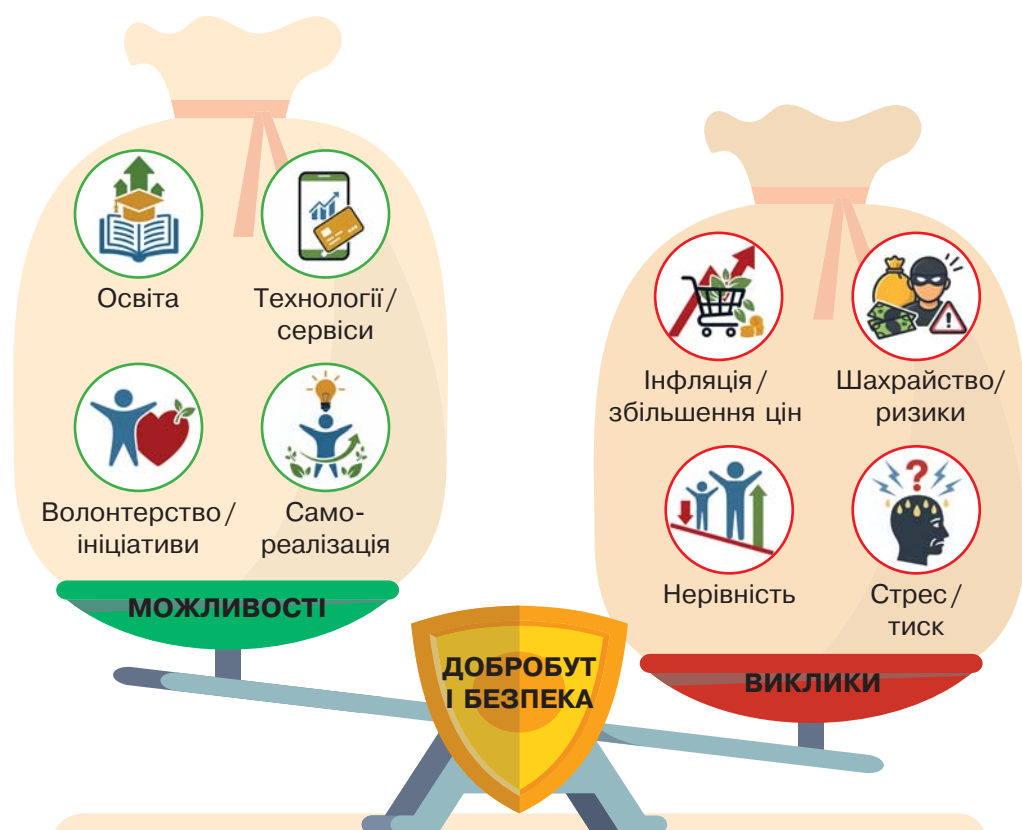


- З якими економічними ситуаціями ви вже стикалися особисто?
- Чи можуть фінансові рішення впливати на безпеку або здоров'я людини?
- Які можливості й виклики є у вашому сьогоденні? Наведіть приклади.

## Життя у світі можливостей і викликів

Сучасний світ дає людині безліч шансів для розвитку: навчатися онлайн, працювати віддалено, створювати власні ініціативи, долучатися до волонтерства. Але разом із цим виникають і труднощі. Щоб упевнено рухатися вперед, важливо знати, як влаштована економіка в реальному житті, і зважено обирати свій шлях.

**і** Проаналізуйте інформацію. Дайте відповіді на запитання.



**КЛЮЧ ДО РІВНОВАГИ:** щоб досягти добробуту й безпеки, необхідно свідомо користуватися можливостями та відповідально уникати викликів або мінімізувати їх.



- Які можливості сучасного світу ви вже використовуєте — освітні платформи, волонтерство, підрібток, онлайн-курси?
- З якими викликами ви стикаєтеся найчастіше — нестача часу, вимога бути успішним / успішною, недовіра до онлайн-покупок, шахрайство?



1. Оберіть один економічний виклик, про який зараз говорять у вашій родині чи медіа (наприклад, зростання цін, підвищення комунальних тарифів, онлайн-шахрайство). Визначте, на кого він впливає, як змінює життя людей (бюджет, звички) і як можна зменшити його негативні наслідки.
2. Підготуйте коротке повідомлення (3–5 речень) для обговорення в класі або онлайн-дошки «Економічні виклики нашого життя».

## Фінансова грамотність і добробут людини

Гроші — невід’ємна частина життя: ми щодня купуємо, заощаджуємо або плануємо витрати. Знайдіть на форзаці 1 крок «Плануй фінанси». Планувати означає ухвалювати виважені рішення й керувати ресурсами. Фінансова грамотність допомагає критично оцінювати рекламу, уникати боргів і свідомо планувати бюджет. Це основа вашої самозарадності, що дає відчуття безпеки, спокою і контролю над власним майбутнім.

i

Ознайомтеся з ключовими фінансовими поняттями й поясненнями до них. Виконайте завдання.

### ФІНАНСОВА РІВНОВАГА

**Що це:** баланс доходів, витрат і заощаджень.

**Приклад:** наявність «фінансової подушки».

**Навіщо:** зменшує стрес.



### ПОПИТ І ПРОПОЗИЦІЯ

**Що це:** механізм, що формує ціну.

**Приклад:** багато охочих відвідати концерт — мало квитків — ціна зростає.

**Навіщо:** допомагає урівноважити ситуацію на ринку.



### РИНКОВА ЦІНА

**Що це:** реальна ціна після взаємодії покупців і продавців.

**Приклад:** порівняли в магазинах і обрали найвигідніше.

**Навіщо:** дозволяє економити.



### ПОДАТКИ Й ВНЕСКИ

**Що це:** обов’язкові платежі, що забезпечують роботу держави.

**Приклад:** із зарплати утримують податки.

**Навіщо:** фінансують медицину, освіту, безпеку.



## ПЕНСІЯ

**Що це:** щомісячна грошова виплата певним категоріям населення.

**Приклад:** пенсія бабусі.

**Навіщо:** матеріальне забезпечення тих, хто не може працювати через вік або втрату працездатності.



## СТРАХУВАННЯ

**Що це:** захист від фінансових ризиків.

**Приклад:** травма в подорожі — лікування покриває страхова.

**Навіщо:** зменшує непередбачені витрати.



Коли ви в майбутньому працюватимете, частина вашої зарплати у вигляді податків і внесків також підтримуватиме медицину, освіту, безпеку та інші важливі галузі. Це спільна відповідальність і вклад у добробут суспільства.



1. Проаналізуйте, як зміняться ціни в поданих ситуаціях і чому.
- 1. Популярний співак оголосив лише один концерт на стадіоні (низька пропозиція), а квитки намагаються купити тисячі фанатів (високий попит).
  - 2. У серпні на ринках з'явилося дуже багато дешевих кавунів та динь (висока пропозиція), але попит починає знижуватися.
  - 3. Через світову нестачу чипів виробники можуть випустити менше нових ігрових приставок (низька пропозиція), але попит на них залишається стабільно високим.
2. Наведіть приклад, як відсутність туристичного страхування може вплинути на фінансовий і психологічний стан родини під час подорожі.
3. За допомогою доступних джерел дізнайтеся, які податки й соціальні внески сплачують фізичні особи в Україні (ПДФО, військовий збір) і який їх відсоток від доходу.

Кожна родина має знайти власну формулу фінансової рівноваги. Це потребує не лише знання математики, а й уміння домовлятися, слухати одне одного та спільно визначати пріоритети.



Ознайомтеся з дописом сімейної фінансової консультантки.



**financial advisor**

Коли родина спільно планує бюджет і говорить про гроші відкрито, без взаємних претензій, це створює високий рівень довіри. Навпаки, фінансова таємниця або хронічні борги породжують тривогу, яка швидко переростає у сварки. Фінансова рівновага у родині починається з прозорості та спільних цілей. Заощадження на спільну мрію згуртовує родину.



Обговоріть, що таке сімейний бюджет, і поміркуйте, як можна балансувати між необхідністю, бажаннями й безпекою, зміцнюючи добробут родини. Уявіть ситуацію: щомісячний дохід родини 40 000 грн. Розгляньте, як у родині розподіляють ці кошти, щоб забезпечити здоров'я, безпеку й добробут.

| Категорія витрат                                               | Частка (%) від щомісячного доходу | Сума (грн)    | Фінансова рівновага (пояснення)                                  |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------|
| 1. Сталі витрати на життя (їжа, комунальні послуги, транспорт) | 40–50%                            | 16 000–20 000 | ЗДОРОВ'Я та базова БЕЗПЕКА. Забезпечення базових фізичних потреб |

Продовження таблиці

|                                                       |        |           |                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|--------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Заощадження<br>(подушка безпеки)                   | 10–20% | 4000–8000 | БЕЗПЕКА / фінансова<br>рівновага. Захист від<br>несподіванок                      |
| 3. Розвиток /<br>освіта (курси,<br>гуртки, книги)     | 10–15% | 4000–6000 | ДОБРОБУТ. Інвестиція<br>в майбутнє й само-<br>реалізацію                          |
| 4. Відпочинок /<br>дозвілля / кишень-<br>кові витрати | 10–15% | 4000–6000 | ЗДОРОВ'Я і СТОСУНКИ.<br>Психологічна розрядка<br>й спільне проведення<br>часу     |
| 5. Благодійність                                      | 1–5%   | 400–2000  | ДОБРОБУТ. Форму-<br>вання соціальної<br>відповідальності<br>й відчуття значущості |

1. Обговоріть цей бюджет родини. Чи згодні ви з таким розподілом коштів? Чи всі категорії витрат, на ваш погляд, потрібні? Від якої частини щомісячного доходу — від загальної суми чи тієї, що залишиться після покриття основних потреб, — варто робити благодійні внески?
2. Уявіть, що ваша група — це родина. Знайдіть компромісне рішення в такій ситуації: *ваш сімейний дохід знизився на 5000 грн.* З яких категорій будете спільно зменшувати витрати? Обґрунтуйте, чому варто зберегти певний відсоток у категорії «Заощадження». Які рішення спонукали вас до суперечок і чому? Як дійти згоди, щоб усі почувалися почутими?
3. Спираючись на думку експертки (с. 150), поясніть, як обговорення родинного бюджету допоможе зміцнити довіру між вами й дорослими.

## Як керувати своїм часом, грошима та енергією

Ми вже з'ясували, що фінансова безпека допомагає зберігати психологічну рівновагу. Але гроші — лише один із цінних ресурсів. Щоб досягти справжнього добробуту, потрібно вміти ефективно керувати трьома ключовими активами — часом, грошима та особистою енергією. В умовах війни й післявоєнного відновлення України економія ресурсів — не просто корисна звичка, а прояв відповідальності й підтримки держави. Коли ми раціонально використовуємо ресурси, то не лише зменшуємо власні витрати, а й спільно допомагаємо громаді та країні. Відповідальне використання ресурсів допомагає досягати більшого з меншими витратами, знижувати стрес і сприяти сталому розвитку — вашому й планеті.



Ознайомтеся з дописом економіста із питань сталого розвитку й сімейного бюджету. Дайте відповіді на запитання.



**SD\_economist**

**#ЕкологіяГаманця: 3 причини економити**

Сьогодні економія світла й води — це не лише турбота про довкілля, а ще й наша відповідальність перед країною. Це і є «екологія гаманця» — свідомий вибір, який підтримує і вас, і державу.

Як це працює?



### 1. Менше стресу = більше грошей

Зменшуєте споживання ресурсів (вода, світло) → знижуються рахунки. Навіть 300 грн економії щомісяця за рік перетворюються на суму для вашого «банку спокою». Це допомагає контролювати фінанси й знижує тривожність.



### 2. Безпека й стабільність

Рациональне використання електроенергії (вимикання приладів, ощадливе опалення) запобігає перевантаженню мереж і аваріям. У періоди енергетичної напруги ви особисто підтримуєте стабільність країни.



### 3. Захист від боргів

Безконтрольні витрати (забуте увімкнене світло, незакритий кран) = величезні рахунки. Надмірні витрати можуть призвести до хронічних боргів, які є значним джерелом стресу в родині. Ощадливість — це турбота про фінансову стабільність.

**Порада:** кожна вимкнена лампочка чи закритий кран — це ваш маленький внесок у спільну витримку країни і в особистий «банк спокою»!  
#ЗБД #ФінансоваГрамотність #СталийРозвиток #Економія #Безпека



- Як ощадливе ставлення до ресурсів сьогодні допомагає і вашій родині, і Україні?
- Поясніть, чому, на думку експерта, хронічні борги є однією з головних проблем психологічного здоров'я родини.
- Наведіть приклад зі свого досвіду, коли незначна зміна звички (наприклад, менше часу в душі) допомогла зберегти не лише ресурс, але й гроші.



Змодельуйте передання показників лічильників. Обчисліть споживання електроенергії та суму до сплати на основі показників лічильників. Проаналізуйте, як родина може зменшити витрати на електроенергію приблизно на 10 %. Відкрийте **е-додаток**. Запишіть свої розрахунки й міркування у  (16.1).

Захист добробуту через знання закону

Кожна людина має права на справедливу оплату, безпечні умови праці та захист від експлуатації. Ці права — фундамент добробуту. В умовах війни в Україні зростає ризик шахрайства та нелегального працевлаштування. Тому обізнаність про свої права є необхідною умовою безпеки й уникнення незаконних пропозицій. А незнання закону — це ризик, що позбавляє вас упевненості й можливості захистити себе.

**Правова стійкість** — це ваша здатність діяти законно, захищати свої права й зберігати психологічну рівновагу, навіть коли ваші інтереси порушуються. Це ключова частина особистої безпеки й запорука добробуту.



Проаналізуйте інформацію, дайте відповіді на запитання.

ЗНАЮ СВОЇ ПРАВА — ПОЧУВАЮСЯ ЗАХИЩЕНО

| Галузь                   | Значення для вашого добробуту                                                                                           | Незнання = Ризик                                                                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Трудові права            | Навіть під час тимчасової роботи чи стажування ви маєте право на безпечне середовище й чіткі умови (оплата, відпочинок) | <i>Ризик:</i> робота без договору, не виплата зарплати.<br><i>Вплив:</i> фінансова нестабільність і психологічний тиск |
| Соціальні гарантії       | Державна підтримка у складних ситуаціях (хвороба, травма, втрата роботи)                                                | <i>Ризик:</i> незнання прав на допомогу.<br><i>Вплив:</i> фінансова безпорадність і зростання рівня стресу             |
| Захист прав споживачів   | Право на якісний товар, чек і можливість повернення або ремонту                                                         | <i>Ризик:</i> купівля неякісного / небезпечного товару.<br><i>Вплив:</i> фінансові втрати, ризик для здоров'я          |
| Протидія торгівлі людьми | Головний захист — поінформованість. Перевірка умов прийняття на роботу і збереження контролю над своїми документами     | <i>Ризик:</i> потрапляння у схеми експлуатації.<br><i>Вплив:</i> критична загроза життю, свободі й психічному здоров'ю |

| Галузь           | Ризики незнання прав                     | Вплив на добробут                   |
|------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|
| Праця            | Робота без договору, не виплата зарплати | Фінансова нестабільність, стрес     |
| Споживання       | Купівля неякісного товару без чека       | Втрата грошей, ризик для здоров'я   |
| Особиста безпека | Потрапляння у схеми торгівлі людьми      | Загроза життю і психічному здоров'ю |



- Як незнання своїх прав може вплинути на психологічний стан людини?
- Які приклади правової необізнаності відомі вам з реального життя чи медіа?
- Як правова стійкість допомагає зберігати впевненість і ухвалювати безпечні рішення у складних життєвих обставинах?

Знання загальних прав перетворюється на силу, коли ви розумієте, як ці права реалізувати на практиці. Справжня правова стійкість формується саме через це практичне застосування. Далі ми розглянемо ваші ключові права у трьох важливих галузях: праця, особиста безпека та споживання.



1. Обговоріть ситуацію: вам запропонували робоче місце у кав'ярні. Ви підробляли два тижні, але роботодавець відмовляється платити, бо «ви не були оформлені».
  - Які ваші права порушено?
  - Куди можна звернутися по допомогу?
  - Що ви зробите, щоб відновити справедливість?
2. Складіть спільний плакат «Моя перша робота — чесно і безпечно» з правилами безпечного влаштування на роботу для підлітків. Візьміть до уваги інформацію про умови праці для неповнолітніх зі с. 141.

Захищати себе потрібно не лише від недобросовісних роботодавців, але й від тих, хто цілеспрямовано використовує обман у кримінальних цілях.

Небезпечні пропозиції роботи — це часто перший крок до торгівлі людьми, яка є формою сучасного рабства. Головний захист тут — ваша пильність, критичне мислення і знання ознак небезпеки.



Розгляньте плакат, виконайте завдання на с. 155.

**СТОП!**

### НЕБЕЗПЕЧНА РОБОТА: РОЗПІЗНАЙ РИЗИК!

#### Ознаки, що пропозиція роботи може бути небезпечною:

- ! обіцяють занадто високу оплату за просту роботу;
- ! вимагають попередню оплату (реєстраційний внесок, застава за уніформу);
- ! просять надіслати оригінали документів (паспорт) або їх скан-копії без чіткого обґрунтування;
- ! пропонують виїхати негайно й самому/самій, не надаючи чіткої інформації про роботодавця.

*Куди звертатися по допомогу в Україні (гарячі лінії):*

Національна поліція України: **102**

Урядова гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми: **1547**

Міжнародна організація з міграції (МОМ)

(консультації та допомога постраждалим): **0 800 211 444**



Ознайомтеся із ситуацією. Дайте відповіді на запитання.

17-річному хлопцю пропонують «легку роботу на складі» в іншій області. Потрібно лише надіслати копію паспорта і 500 грн «застави».

- Які ознаки шахрайства ви помічаєте?
- Як він може себе захистити?

Купівля товарів повсякденного вжитку (гаджетів, одягу, продуктів) пов'язана з виникненням правових відносин між споживачем і продавцем. Знання Закону України «Про захист прав споживачів» допомагає захистити власні фінансові інтереси й ухвалювати виважені рішення.

### Довідка

#### Основні права споживача

**Право на якість** — товар має бути безпечним і відповідати заявленим характеристикам.

**Право на інформацію** — споживач має право на повні та достовірні відомості про товар, виробника і термін придатності.

**Право на повернення** — непродовольчий товар можна обміняти або повернути, зазвичай протягом 14 днів, за умови збереження чека та належного вигляду.

#### Алгоритм дій у разі порушення прав споживача

1. Подання письмової претензії продавцю.
2. Звернення до Державної служби України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів у разі відмови продавця.



Ознайомтеся з ситуацією. Дайте відповіді на запитання. Скористайтесь довідкою.

Придбані блютуз-навушники перестали заряджатися через тиждень користування. Продавець відмовляє споживачу в розв'язанні проблеми, посилаючись на умови гарантії. Споживач має чек і гарантійний талон.

- Яке право споживача порушено в описаній ситуації?
- Якою має бути перша дія споживача у разі виявлення недоліків товару?
- Які подальші кроки можливі, якщо продавець відмовляється вирішити питання?

## Доброчинність і соціальна відповідальність

Громадяни і громадянки України мають суперсилу — це сила людяності, співчуття й небайдужості, яка особливо яскраво розкривається у складні часи — коли країна переживає випробування війною. Не важливий масштаб справи — важливе те, з яким серцем ви дієте. Адже добро починається з дрібниць: надіслати повідомлення підтримки тому, хто сумує; висадити квіти у дворі; розповісти про користь сортування

сміття; допомогти літній людині опанувати смартфон. Це може бути маленький, але корисний вчинок, що змінює світ навколо.

Для когось доброчинність — це покликання і щоденна праця. В Україні діє понад 20 тисяч благодійних організацій, ініціатив, громадських фондів, які допомагають військовим, дітям, переселенцям, лікарням, захисникам тварин, екопроектам і культурним центрам. Завдяки спільним зусиллям українців і українок у 2024 році лише через офіційні платформи було зібрано понад 20 мільярдів гривень благодійних внесків — це яскраве свідчення єдності й взаємопідтримки нашого народу.



Ознайомтеся з дописом тренерки з розвитку навичок, менторки молодіжних проєктів. Дайте відповідь на запитання.



**outhSkills\_UA**

Волонтерство сьогодні — це не просто допомога. Це рух, який підтримує країну в найскладніші часи. А ще — це неймовірна можливість вирости особисто й професійно.

Волонтерський досвід формує **soft** і **hard skills** (м'які й жорсткі навички), які цінують у будь-якій сучасній професії. Отже, волонтерство — значна перевага в резюме.

Хочете зрозуміти, що саме можна розвинути? Ось коротко:

#### **Soft skills (м'які навички)**

- **комунікація й переговори** — уміння домовлятися, залучати ресурси, знаходити партнерів;
- **робота в команді** — взаємодія, розподіл ролей, підтримка одне одного;
- **розв'язання проблем** — швидкі рішення у непередбачуваних ситуаціях.

#### **Hard skills (жорсткі, або професійні, навички)**

- **проєктний менеджмент** — планування, реалізація, координування заходів та ініціатив;
- **робота з ІТ-інструментами** — соцмережі, таблиці, бази даних, онлайн-звіти;
- **фінансова грамотність** — прозоре управління коштами й підготовка звітності.

Якщо хочете зробити щось важливе для країни й водночас зміцнити себе — волонтерство точно для вас. Кожний внесок має значення.



Чому волонтерство — це не лише безкоштовна праця, а й інвестиція у власний розвиток?



1. Розгляньте слова у хмарі. Пояснить їх значення. Які слова ви додали б до хмари?

Взаємопідтримка Братерство **Благодійність**  
Філантропія Меценатство  
**Ініціатива** Самопоміч **Опікунство** Милосердя  
Толока Самозарадність Громадянська участь  
Громадська поміч Доблорчинність Покровительство  
Волонтерство Суспільне служіння Спонсорство  
Просвітництво Соціальне підприємництво

2. Пригадайте свій досвід волонтерства, меценатства, іншої благодійності. Коротко розкажіть про це. Чи змінювався ваш статус від зміни ролі, наприклад, коли ви були волонтером/волонтеркою, а потім меценатом/меценаткою?
3. Обговоріть, як доблорчинність впливає на самовизначення, громадянську ідентичність особистості.
4. Чи стикались ви з труднощами під час благодійної діяльності? Чому?

Якщо у вас з'явилася ідея спільної корисної справи, не відкладайте її на потім. Коли кожен і кожна робить добру справу — країна міцніше, суспільство стає добрішим, а світ світлішим.



Виконайте **проект «Наші добрі справи»**.

**Мета:** допомогти громаді, набути корисних навичок.

**Етапи:**

1. Об'єднайтеся в команди, оберіть соціальну проблему й сплануйте волонтерську ініціативу (наприклад, ярмарок на підтримку ЗСУ, збір книг на благодійність, допомога тваринам).
2. Реалізуйте заплановані волонтерські дії. Документуйте процес.
3. Рефлексія:
  - розкажіть про результати проекту в класі;
  - заповніть кожен/кожна «Карту набутих навичок», відповідаючи на питання:
  - Які знання я здобув/здобула?
  - Які практичні (hard) навички вдалося покращити/здобути (наприклад, проектного менеджменту, фінансової грамотності)?
  - Які м'які (soft) навички вдалося розвинути (наприклад, комунікації, роботи в команді, розв'язання проблем)?
  - Як цей досвід може бути корисним для мого майбутнього?
4. Діліться результатом, щоб надихнути інших та збільшити коло однодумців.



Оберіть з поданих три емодзі, які, на вашу думку, найкраще відображають три ключові ідеї параграфа «Як гроші, робота й волонтерство впливають на добробут».

Обґрунтуйте свою відповідь: «Я обираю [№ емодзі], тому що він символізує [ключова ідея] і в параграфі це пояснюється тим, що...».

*Наприклад:* Я обираю емодзі під номером три — ваги, тому що він символізує законність та етичність фінансових рішень. У параграфі наголошується, що важливо не лише заробляти гроші, а й ухвалювати безпечні й чесні фінансові рішення.



1. Знайдіть інформацію про одну місцеву соціальну ініціативу, яка допомагає людям. Складіть короткий план, як ви могли б долучитися до неї.
2. Знайдіть два офіційні українські онлайн-ресурси, де можна перевірити законність працевлаштування або отримати консультацію щодо трудових прав. З'ясуйте, яку саме допомогу чи інформацію можна отримати на кожному із цих ресурсів.

### Шановні дев'ятикласники й дев'ятикласниці!

Ви завершуєте важливий етап — вивчення курсу «Здоров'я, безпека та добробут» в основній школі. Для когось із вас цей шлях продовжитьсЯ в ліцеї, а хтось уже сьогодні обирає професійну освіту. Проте, незалежно від вашого вибору, ви вже маєте найцінніше — інструменти для самозарадного життя.

**Ви — центр:** учіться прислухатися до себе, дбайте про свою психологічну рівновагу. Це основа життєстійкості.

**Ваші навички — ваш капітал:** ефективне навчання, вміння критично оцінювати інформацію і грамотно керувати фінансами — це універсальні «ключі», що відкриють двері до успіху і в коледжі, і в профільній школі.

**Ви — частина міцної спільноти:** бути самозарадним / самозарадною означає бути опорою для родини, друзів та України. Ваші свідомі рішення сьогодні — це фундамент нашої спільної стійкості та відбудови завтра.

Нехай цей «Шлях самозарадності» стане вашим надійним навігатором у дорослому житті.

Віримо у вас і бажаємо успіху на кожному новому етапі!

*З повагою та надією авторки підручника*

# ЗМІСТ

## Вступ

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| § 1. Життя в балансі . . . . . | 5 |
|--------------------------------|---|

## Розділ 1. Безпека

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| § 2. Сучасний комплекс проблем безпеки . . . . .                                                  | 13 |
| § 3. Захист життя і здоров'я у воєнний час.<br>Психологічна самодопомога в кризових ситуаціях . . | 22 |
| § 4. Глобальні проблеми людства та їх вплив<br>на здоров'я, безпеку, добробут . . . . .           | 33 |
| § 5. Будуємо майбутнє України: сталий розвиток у дії . .                                          | 41 |

## Розділ 2. Здоров'я

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| § 6. Здоровий спосіб життя задля активного довголіття . . | 49 |
| § 7. Рух як синхронізатор складників здоров'я . . . . .   | 58 |
| § 8. Як знайти баланс між рухом і харчуванням . . . . .   | 65 |
| § 9. Репродуктивне і сексуальне здоров'я . . . . .        | 74 |
| § 10. На порозі дорослого життя . . . . .                 | 87 |

## Розділ 3. Добробут

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| § 11. Самоорганізація для навчального прогресу . . . . .                                   | 97  |
| § 12. Формування міжособистісних стосунків . . . . .                                       | 105 |
| § 13. Сила спокою: як зберегти психологічну<br>рівновагу й протидіяти насильству . . . . . | 117 |
| § 14. Сталий розвиток: від потреб<br>до відповідального майбутнього . . . . .              | 127 |
| § 15. Самовизначення й вибір професії . . . . .                                            | 136 |
| § 16. Як гроші, робота й волонтерство<br>впливають на добробут . . . . .                   | 146 |

*Навчальне видання*

ГУЩИНА Наталія Іванівна  
ВАСИЛАШКО Ірина Павлівна

*За редакцією Т. Бойченко*

# **ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ**

Підручник інтегрованого курсу для 9 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

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

Редактор *Н. А. Чаплук*  
Комп'ютерна верстка *Д. Д. Карачов*  
Коректор *В. Д. Уреньова*  
Дизайн обкладинки *Ю. В. Миргородська*

Формат 70х100  $\frac{1}{16}$ .  
Ум. друк. арк. 12,960+0,324 форзац.  
Обл.-вид. арк. 12,15+0,55 форзац.  
Наклад 45 232 пр.  
Зам. .

У підручнику використано малюнки художниці Ю. В. Миргородської,  
зображення із сайтів <https://www.freepik.com> (автори: tim3pas, freepik, прессфото, coorie\_studio),  
<https://uk.wikipedia.org> (автор Вадим Чуприна).

## **ТОВ «ВИДАВНИЧИЙ ДІМ «ОСВІТА»**

Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції»  
Серія ДК № 6109 від 27.03.2018 р.

Адреса видавництва: 03057, м. Київ, вул. О. Довженка, 3  
**[www.osvita-dim.com.ua](http://www.osvita-dim.com.ua)**

Віддруковано  
в АТ «ХАРКІВСЬКА КНИЖКОВА ФАБРИКА «ГЛОБУС»  
61011, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.  
Свідоцтво ДК № 7032 від 27.12.2019 р.  
**[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)**

# САМОВИЗНАЧЕННЯ

Знайди себе й свій шлях

## ЖИТТЄВЕ

сенси життя

моя місія

загальнолюдські цінності

турбота про здоров'я

## РОДИННЕ

модель майбутньої родини

родинні традиції та генеалогічне дерево

## СОЦІАЛЬНЕ

яке коло спілкування я хочу мати?

життєві цілі

мій статус

соціальні зв'язки

## ПРОФЕСІЙНЕ

**ХОЧУ:** обрати професію за інтересами, тобто те, чим буду займатися із захопленням та ентузіазмом.

**МОЖУ:** оцінити здібності, навички, знання, якості. Зважити на ресурси для навчання, самозабезпечення.

**ТРЕБА:** проаналізувати актуальність професії на ринку праці. Оцінити суспільні потреби й перспективність роботи.

## ГРОМАДЯНСЬКЕ

громадянська ідентичність

мої корені та цінності

добročинність і громадянська активність

## ОСОБИСТІСНЕ

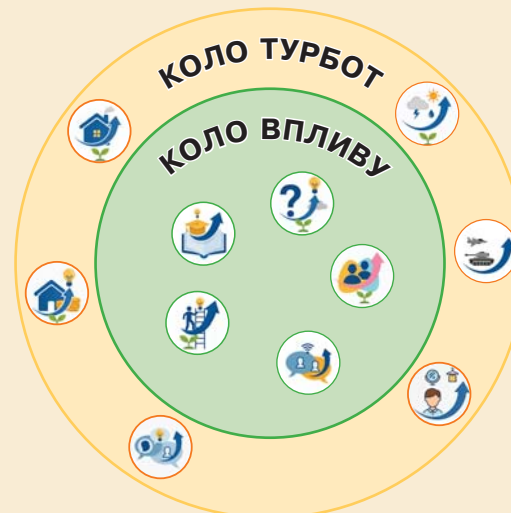
самопізнання

саморозвиток

самооцінка

мої ресурси й коло спілкування

самореалізація



## ГНУЧКИЙ ПЛАН ПРОФЕСІЙНОГО ВИЗНАЧЕННЯ

1. Пізнай себе.
2. Ким хочеш бути?
3. Маршрут від мрії до дії:
  - короткострокові цілі
  - довгострокові цілі
  - результати
4. Ризики й план Б.
5. Безпека: як захиститися від ризиків.
6. Мої ресурси й підтримка.