



1. Ресурсність — це оптимальний стан людини, коли вона має життєві ресурси (внутрішні й зовнішні) для успішної адаптації та реалізації цілей. Оскільки ці ресурси вичерпні, вони потребують постійного відновлення.
2. Дефіцит життєвих ресурсів виникає під впливом різних чинників: перевтоми й неповноцінного сну, обмеженої фізичної активності, шкідливих звичок, нездорового харчування, стресу, конфліктних стосунків тощо.
3. Для ефективного відновлення ресурсів важливо вміти розпізнавати ознаки їх дефіциту. Для цього треба систематично відстежувати власний ресурсний стан.
4. Відновлення життєвих ресурсів — безперервний процес, важливий для ефективності та психологічної стійкості особистості. Цього можна досягнути за допомогою комплексних стратегій.



svitdovkola.org/zbd9/16

§ 16. Моделі поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту

Бути справжньою людиною — це почуватися відповідальним за все, що коїться у світі.

*Василь Сухомлинський,
український педагог, письменник, публіцист*



1. Як ти розумієш вислів Василя Сухомлинського? Чи відчуваєш відповідальним / відповідальною за свої вчинки, зокрема й щодо здоров'я?

Як поєднати корисне й приємне?



Навряд чи когось треба переконувати, що варто їсти здорову їжу, займатися спортом, старанно вчитися, робити інші корисні речі. Але ми не завжди так діємо. Комуś може здатися, що користь і задоволення несумісні. Проте насправді є багато речей, які нас радують і водночас корисні для нашого здоров'я та добробуту.

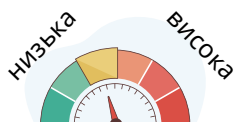
Уяви, що ти займаєшся улюбленим видом спорту, який зміцнює твою силу й витривалість, або ж із задоволенням готуєш смачні й корисні страви для себе та родини. Отже, корисне і приємне можна поєднувати, вибираючи те, що приносить задоволення і водночас сприяє твоєму розвитку й добробуту. Це модель безпечної поведінки.

2. Наведи приклади зі свого життя, коли ти відчував / відчувала задоволення від дій, корисних для твого здоров'я і розвитку. Поясни їхню цінність.
3. Об'єднайтеся в групи. Визначте ознаки, за якими "компас безпеки" розпізнаватиме безпечну поведінку.

Яка поведінка небезпечна?

Небезпечна поведінка — це свідомі чи несвідомі дії, що призводять до шкоди здоров'ю або погіршення добробуту.

ЧИННИКИ НЕБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ



Імпульсивність



Невміння прогнозувати наслідки власних дій



Недостатні знання



Відсутність самоконтролю



Наслідування моделей поведінки інших



Недостатній батьківський контроль або емоційний контакт



Домінування мотивів визнання



Відсутність критичного мислення



Економічні труднощі

На відміну від безпечної поведінки, яку відповідальна людина обирає свідомо, небезпечна поведінка часто буває спричинена недооцінюванням ризиків і невмінням прогнозувати наслідки власних дій.

4. Об'єднайтесь у групи й ознайомтеся із ситуаціями, які описують небезпечну поведінку. Розгорніть "ланцюжок" можливих наслідків, які становлять загрозу здоров'ю чи добробуту. Обговоріть, як можна перетворити небезпечну ситуацію на безпечну, уникаючи негативних наслідків.



У підлітковому віці схильність до поведінки з високим ступенем ризику зростає. Така схильність має кілька причин. Насамперед ризик може здаватися привабливим завдяки можливості отримати гострі відчуття або шанс виділитися. Однак часто це призводить до серйозних травм, проблем зі здоров'ям, складнощів у навчанні, навіть до правопорушень. Вибираючи безпечну поведінку, ти отримуєш значно більше користі для свого здоров'я і добробуту.

5. Ознайомся з ситуацією. Дай відповіді на запитання. Зроби висновок щодо того, як можна уникати ризикованої поведінки.

Як спосіб життя впливає на здоров'я і добробут?

Щодня ти робиш вибір на користь безпечної чи небезпечної поведінки: як харчуватися, чим займатися на дозвіллі, з ким і про що спілкуватися, о котрій годині лягати спати тощо. Але іноді виникають небезпечні ситуації, які потребують швидких і водночас виважених рішень.

6. Дізнайся, які чинники слід враховувати, оцінюючи ступінь небезпеки в різних ситуаціях.

Оцінювання небезпечної ситуації передбачає кілька кроків: від усвідомлення небезпеки до вирішення, як діяти далі.

ПРОЦЕС ОЦІНЮВАННЯ НЕБЕЗПЕЧНОЇ СИТУАЦІЇ



Наприклад, якщо незнайома людина пропонує тобі сісти в її автомобіль (джерело: соціальна небезпека), імовірність негативних наслідків

дуже висока (потенційні наслідки: викрадення, шкода здоров'ю, загроза життю). Часу для вирішення надто мало, а твої ресурси для протидії без сторонньої допомоги обмежені. Отже, ситуація критична, і свої дії ти передусім маєш спрямувати на уникнення небезпеки.

7. Виконай онлайн-вправу. Розподіли ситуації за ступенем небезпеки.
8. Разом з однокласником/однокласницею виберіть одну із запропонованих ситуацій. Визначте можливі ризики і спрогнозуйте наслідки. Запропонуйте рішення щодо подальших дій для збереження власної безпеки та безпеки людей навколо.

Хто чи що впливає на вибір моделі поведінки?

Чи завжди людина свідомо вибирає власну модель поведінки? Виявляється, на це впливає безліч чинників, деякі з них навіть зовсім непомітні.

Коло спілкування. Часто твої рішення залежать від друзів, родини, учителів тощо. Наприклад, тиск ровесників або прагнення бути “своїм” у групі може підштовхнути до ризикованих вчинків. З іншого боку, приклад відповідальної поведінки батьків, які дбають про своє здоров'я, теж слугує стимулом для твого вибору.



Твої цінності. Переконавання, що справді важливе, правильне і значуще в житті, тобто твої цінності, впливають на вибір моделі поведінки. Якщо ти цінуєш власне здоров'я, щирю дружбу, чесність і безпеку, то твої дії, скоріше за все, відповідатимуть цим цінностям.

Знання та інформація. Що більше ти знаєш про наслідки тих чи тих дій, то обґрунтованішими будуть твої рішення і, відповідно, поведінка.



Емоції. Гнів, страх, радість, смуток і тривога — сильні почуття, які можуть спонукати до імпульсивних дій: як безпечних, так і небезпечних. Уміння розпізнавати свої емоції та керувати ними ключове для свідомого вибору безпечної поведінки.

Медіа. Безперечно, на твою поведінку впливають соціальні мережі, фільми, ігри онлайн тощо. Тому важливо розвивати критичне мислення й бути медіаграмотним/медіаграмотною, щоб відрізнити правду від вигадки, розпізнавати маніпуляції і не піддаватися їхньому впливу на власний вибір поведінки.



Соціальні стереотипи. У суспільстві завжди існують стереотипи, які люди часто сприймають як норму. Якщо критично не переосмислити їх,

то стереотипи можуть навіть негативно вплинути на здоров'я. Наприклад, стереотип “чоловіки не плачуть” пригнічує емоції в осіб чоловічої статі й може спричинити депресію. Ідеалізація анорексичної статури здатна зумовити розлади харчової поведінки в жінок. Стереотипи щодо норм поведінки на кшталт “це соромно”, “треба тримати себе в руках” можуть завадити своєчасній допомозі людині з проблемами психічного здоров'я.



9. Пригадай ситуацію, коли ти або твої знайомі зробили вибір, на який вплинули такі чинники: тиск друзів, бажання отримати вподобайки в соцмережах, сильні емоції. Опиши кілька таких ситуацій. Який чинник, на твою думку, мав найбільший вплив у кожній із них? Як нині, з огляду на здобуті знання, ти запобіг би/запобігла б негативному розвитку подій? Чи можна було б змінити описані ситуації на безпечні?

Чи може безпечна поведінка приносити задоволення?



Задоволення від безпечної поведінки може проявлятися не настільки очевидно, як від ризикової дії, утім це відчуття глибше й триваліше. Коли почуваєшся в безпеці, це приносить спокій і впевненість, бо тобі не страшно, не тривожно за можливі наслідки. Відчуття контролю над ситуацією, усвідомлення, що ти робиш правильний вибір для себе, забезпечує внутрішню гармонію і самоповагу. Наприклад, подбавши про безпеку власного облікового запису в соцмережі, ти впевнено спілкуватимешся з друзями

— без страху, що акаунт зламують. Або інший приклад: виконавши домашнє завдання, замість того щоб пограти в комп'ютерні ігри, ти відчуваєш задоволення від зробленої справи. Тобто досягнувши поставленої мети завдяки безпечному вибору та докладеним зусиллям, ти обов'язково відчуєш *радість, задоволення собою*.

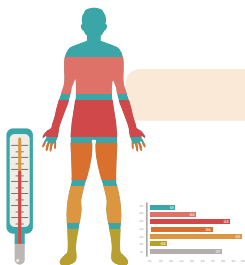
Отже, безпечна поведінка — це шлях до свідомого й відповідального життя. Саме за таких умов ти зможеш жити повноцінно й щасливо, керувати власним добробутом, досягати цілей і рухатися в омріяне майбутнє.



10. Підготуйся до практикуму, який буде на наступному уроці, зробивши кілька простих кроків.

Крок 1

- Пригадай, що таке рівень індивідуального фізичного здоров'я і з яких параметрів він складається.



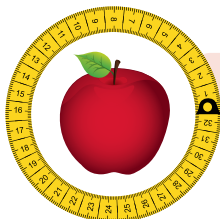
Крок 2

- Повтори, як вимірювати антропометричні й функціональні показники.



Крок 3

- Переглянь іще раз, що таке харчовий раціон і як можна його коригувати.



Крок 4

- Підготуй усе необхідне для практикуму — будь готовий / готова до оцінювання рівня свого фізичного здоров'я.



1. Кожний твій учинок впливає на здоров'я та добробут. Пам'ятай: щоб життя було повноцінним, користь і задоволення мають збігатися.
2. Для усвідомлення й оцінювання небезпеки важливо вміти розрізняти безпечну поведінку (дії, що оберігають тебе), ризиковану (дії з потенційною прихованою загрозою) та небезпечну (пряма загроза здоров'ю).
3. На твою поведінку впливають різні чинники, тому варто розвивати критичне мислення, щоб осмислено керувати своєю поведінкою, усвідомлюючи ці впливи.
4. Сформувати безпечну модель поведінки ти зможеш завдяки постійній роботі над собою. Безпечна поведінка — це твій захист і основа успішного майбутнього.

