



§ 19. Безпека, здоров'я і добробут: роль держави й суспільства



На молодих білий світ тримається.

Українська народна мудрість



1. Як ти розумієш це прислів'я? Якщо світ тримається на молодих, то як, на твою думку, суспільство має їх підтримувати, щоб вони витримали таке "навантаження"?

Чому здоров'я підлітків — один із пріоритетів державної політики України?

Формування в підлітків відповідального ставлення до власного здоров'я — одне з пріоритетних завдань державної молодіжної політики в Україні. Підстава для цього очевидна: здорова молодь забезпечить здорове майбутнє країни, її репродуктивний, інтелектуальний, економічний, соціальний, політичний і культурний потенціал. Результати досліджень переконливо доводять, що саме підлітковий вік — найкращий період для збереження здоров'я на наступні роки.



Державні послуги — це послуги, що надають органи державної влади, державні установи, підприємства й організації для задоволення потреб громадян та організацій, забезпечення їхніх прав і законних інтересів.

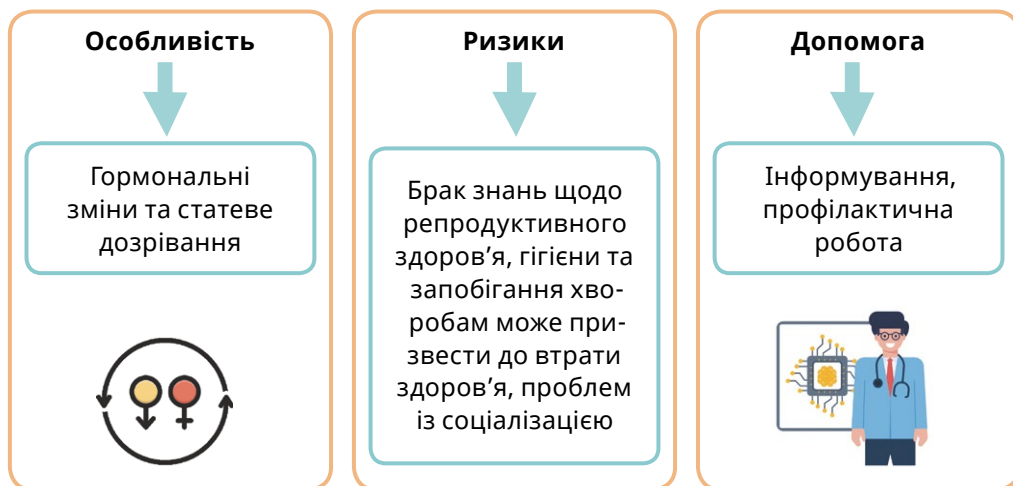
Однак підлітки потребують послуг, які відрізняються від тих, що надають дорослим. Насамперед тому, що вони мають низку унікальних фізіологічних, психологічних і соціальних особливостей. Тому такі послуги мають враховувати вікову специфіку підлітків, бути доступними, зрозумілими й орієнтованими на їхні реальні потреби. Вони мають сприяти формуванню вміння самостійного прийняття рішень, розвитку відповідальності й забезпеченню здорового й безпечного переходу до дорослого життя.

2. Попрацюйте в парах. Ознайомтеся з інфографікою “Особливості підліткового віку”. Поміркуйте, які ризики для життя, здоров’я і добробуту можуть створювати ці особливості.

☀ Якої допомоги можуть потребувати підлітки відповідно до цих ризиків (або ж для запобігання їм)? Викладіть судження за схемою:



ПОКАЗНИКИ СУСПІЛЬНОГО ДОБРОБУТУ



Які послуги для підлітків пропонує держава?

Система соціально-психологічних послуг для молоді в Україні реалізується через розгалужену мережу Центрів соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді (ЦССМ). Це основні провайдери в наданні підтримки та допомоги сім’ям, дітям і молоді, які належать до вразливих груп населення та/або перебувають у складних життєвих обставинах. Завдяки діяльності ЦССМ молодь отримує доступ до ресурсів, що допомагають долати кризові ситуації, формувати відповідальне ставлення до власного життя й інтегруватися в суспільство.



Молодь, за українським законодавством, — це дівчата й хлопці, чоловіки й жінки віком від 14 до 35 років.

ЦССМ пропонують такі види послуг:

Психологічні послуги

Надання психологічної підтримки, проведення консультацій психолога, психодіагностика, надання рекомендацій.

Соціально-педагогічні послуги

Виявлення і сприяння розвитку інтересів і потреб осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, організація індивідуального навчального, виховного та корекційного процесів, дозвілля.

Інформаційні послуги

Інформування щодо розв'язання складної життєвої ситуації; поширення просвітницьких та культурно-освітніх знань; поширення об'єктивної інформації про види соціальних послуг, формування певних уявлень і ставлення до соціальних проблем.

Юридичні послуги

Консультування з питань чинного законодавства, захист прав та інтересів осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Соціально-економічні послуги

Сприяння в задоволенні матеріальних інтересів і потреб осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Соціально-медичні послуги

Організація первинних консультацій із фахівцями, а також переадресація до відповідних спеціалістів у медичних закладах. Допомога дітям з інвалідністю, організація оздоровлення соціально незахищених категорій дітей та молоді.



3. Дізнайся про роботу Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді у твоєму населеному пункті / районі / області. Відвідай їхній сайт чи сторінку в соцмережах.

☀ За якими напрямками цей ЦССМ організовує роботу? Які заходи проводить?



Окрім ЦССМ, психологічну допомогу можна отримати через численні гарячі лінії та онлайн-платформи. Консультації проводять фахівці в телефонному, онлайн чи офлайн режимах анонімно, конфіденційно й безоплатно.



4. Ознайомся з переліком онлайн-платформ/гарячих ліній, через які ти можеш отримати консультацію чи професійну психологічну допомогу.



В Україні набули популярності “Клініки, дружні до молоді” (КДМ) — медичні заклади, які надають комплексну медичну, психологічну й соціальну допомогу молоді з урахуванням специфіки віку та потреб. Такі клініки є структурними підрозділами закладів охорони здоров’я (поліклінік, лікарень, медичних центрів). Вони працюють на засадах дружнього підходу, що ґрунтується на принципах конфіденційності, добровільності, доступності, доброзичливості, комфортності. Мета діяльності КДМ — збереження репродуктивного здоров’я, профілактика ВІЛ/СНІДу й формування відповідальної поведінки підлітків та молоді щодо власного здоров’я.

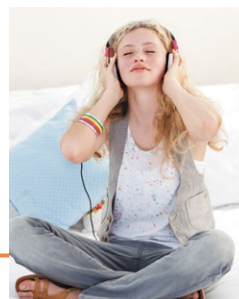
Звернення з метою отримання психологічної допомоги в ЦССМ, КДМ — добровільне й анонімне.



5. Переглянь у позаурочний час відео щодо діяльності клініки, дружньої до молоді. Уяви себе в глядацькій залі студії. Які запитання ти поставив би / поставила б запрошеним фахівцям клініки, окрім тих, що озвучила ведуча?
 - ✶ Дізнайся, де є поблизу така клініка. Чи є у тебе запитання, з якими ти хотів би / хотіла б звернутися до КДМ?

Який вплив мистецтва та народних традицій на формування безпеки, здоров’я, добробуту?

Чи замислюєшся ти над тим, чому люди люблять слухати музику, співати пісні, споглядати картини, читати книги, ходити до театру, займатися творчістю? Чи можуть культура й мистецтво забезпечити психічний добробут? Справді, музика, танці, література, живопис, театральне мистецтво, кіно, фотографія, народна творчість здатні викликати катарсис.



Катарсис (від гр. *очищення, звільнення або полегшення*) — сильне емоційне переживання, яке допомагає людині звільнитися від негативних емоцій, як-от страх чи гнів, зняти напругу.

Вони сприяють кращому розумінню складних емоцій, що знижує рівень стресу, тривоги й депресивних станів. Прослуховування музики забезпечує активну роботу мозку, позитивно впливає на розвиток пам'яті та концентрацію уваги. Творча діяльність поліпшує когнітивні функції, розвиває емпатію, вона спроможна протидіяти соціальній ізоляції. Психологи ефективно використовують творчість як інструмент арттерапії — окремого напрямку в психології, що буквально означає “лікування мистецтвом” — з метою корекції психічних станів людини.

6. Переглянь відео щодо впливу музики на фізичний і психічний стан людини. Разом з однокласником / однокласницею доповніть інформацію, про яку йшлося в тексті, фактами із цього відео.

✶ Створи інфографіку “Вплив культури та мистецтва на здоров'я і добробут людини”.

У формуванні здоров'я та добробуту значну роль відіграють звичаї й традиції українського народу.

Традиційний український спосіб життя тісно пов'язаний із раціональним харчуванням. Перевагу віддавали продуктам, які забезпечували збалансований раціон.

Важливою була й фізична активність. Український народ упродовж віків працював на землі, займався ковальством, кожум'яцтвом тощо, що потребувало значної фізичної витривалості та підтримувало м'язовий тонус. Народні танці, рухливі ігри та забави були не тільки розвагою, а й чудовим способом не втрачати форму.

Народні традиції передбачали й *чергування роботи з відпочинком*, що запобігало виснаженню організму та сприяло збереженню здоров'я. Для його зміцнення українці ефективно використовували сили природи: лікувалися травами, ходили босоніж, обливалися водою тощо. Такий спосіб життя забезпечував *природне оздоровлення*.



У національній українській культурі, як і у світовій загалом, закладено *моральні норми й правила поведінки*. Вони впливають на формування свідомості, навчають відрізняти добро від зла, поважати інших, допомагати одне одному й бути відповідальними. Це надзвичайно важливо для створення безпечного середовища. Спільні свята та сімейні звичаї об'єднують, роблять суспільство міцнішим, створюють відчуття захищеності, що є запорукою безпеки.

7. Добери прислів'я, які ілюструють ставлення українців до суспільних норм і правил. Які цінності наших предків закладені в них?



1. Державні послуги для молоді надають органи державної влади, державні установи й організації. Вони враховують інтереси й потреби людей цієї вікової категорії і спрямовані на підтримку їхнього всебічного розвитку, здоров'я та добробуту.
2. Держава надає молоді різноманітні соціально-психологічні й медичні послуги через розгалужену мережу ЦССМ, КДМ, а також через державні онлайн-платформи та гарячі телефонні лінії.
3. Усі соціально-психологічні й медичні послуги для молоді, що надає держава, ґрунтуються на принципах законності, конфіденційності, добровільності, доступності, доброзичливості.
4. Культура, мистецтво та народні традиції мають значний вплив на формування здоров'я, безпеки і загального добробуту, оскільки вони емоційно збагачують, розвивають когнітивні здібності, формують моральні орієнтири, згуртовують людей.



svitdovkola.org/zbd9/20

§ 20. Небезпека психоактивних речовин для здоров'я та добробуту

Людина тоді й людина, коли її думка сягає далі того, що бачать очі.

*Григорій Сковорода,
український філософ, поет і педагог*



1. Як ти розумієш вислів Григорія Сковороди? Чому усвідомлення власного вибору є ключем до справжньої свободи та добробуту?

Чим небезпечні психоактивні речовини?



2. Пригадай, які речовини називають психоактивними. Перелічи їх.

Із курсу 8 класу ти дізнався/дізналася про психоактивні речовини (ПАР) та небезпеку, яку вони становлять для здоров'я. Проте наслідки їх уживання виходять за межі очевидних проблем зі здоров'ям. Як ці речовини впливають на життя людини загалом?