



Здоров'я, безпека та добробут

підручник інтегрованого курсу
для 7-го класу ЗЗСО

Автори: Л. Задорожна, Л. Присяжнюк, О. Голюк,
О. Грошовенко, О. Беззубченко, Н. Балабанова

До модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О. І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б., Страшко С. В.)

У підручнику передбачено інтеграцію наукових підходів



 Компетентнісний

 Особистісно орієнтований

 Аксіологічний

 Діяльнісний

 Системний

Привіт!

Як гадаєш, чи може підручник бути схожий на довірливу розмову з близькою людиною? А на цікаву пригоду, сповнену відкриттів не про когось далекого, а про тебе самого/саму? Погодься, з близькою людиною легко й комфортно говорити про складні питання дорослішання й розуміння себе, про життєві

МОДУЛЬ 1 • ОСНОВИ ДОБРОБУТУ. УМІННЯ ВЧИТИСЯ



svitdovkola.org/zbd7/1

§1. Основи доброчуту. Дорослішання



Думаю, це і є дорослішання: нитки, що тримають тебе, відпадають, і доводиться стояти на власних ногах.

*Алан Бредді
канадський письменник та журналіст*

1. Як гадаєш, Алан Бредді має рацію? Що означає "стояти на власних ногах"?

Що таке дорослішання?

Кожний етап у твоєму житті — особливий, не схожий на інші. Ти ростиш, змінюєшся, розвиваєшся. Відбувається твоє дорослішання. Це природно, так і має бути. Чи відбулися в тобі зміни протягом останнього року-двох? Змінилися пропорції тіла, обриси обличчя, голос? Змінилися зміни протягом останнього року-двох? Тобі важко стримувати емоції, часто змінюється настрій? Те, що подобалося раніше, тепер не подобається, і часом ти себе не розумієш? Або відчуваєш, що тебе не розуміє твоє оточення? Це все ознаки твого дорослішання, набуття нового досвіду, який може стати основою подальших успіхів у житті.



2. Проаналізуй, які ознаки дорослішання притаманні тобі. Чи схожі вони на ті, що ти помічав у своїх ровесників/ровесниць? Про що це може свідчити?

Чому дорослішання — це шлях особистісного зростання?

Дорослішаючи, ти розвиваєшся як особистість, збагачуєш свою індивідуальність.

Модуль 1 • Основи доброчуту. Уміння вчитися

7 клас

МОДУЛЬ 2 • БЕЗПЕКА — ЧИННИК ДОБРОБУТУ



svitdovkola.org/zbd7/6

§6. Джерела та чинники небезпек



У найбільшій безпеці той, хто напоготові, навіть коли немає небезпек.

*Сайрус Венс Робертс,
державний секретар США (1977–1979 рр.)*



1. Як ти гадаєш, чи можна завжди почуватися в безпеці? Що означає вираз "бути напоготові"?

Що таке небезпека? Як небезпека пов'язана з ризиком?

Ти вже знаєш, що добробут залежить від безпечних умов життєдіяльності. Перебуваючи у безпеці, ти відчуваєш комфорт, захист, спокій. Проте трапляється, що цьому перешкоджають ситуації, які несуть загрозу для здоров'я або життя, а значить, роблять добробут неможливим. Тоді кажуть, що виникла небезпека.

Небезпека — вплив будь-яких явищ, процесів, об'єктів, властивостей предметів, здатних у певних умовах нанести шкоду здоров'ю чи життю.

2. Розглянь ілюстрації. Які події, вчинки, предмети чи інші властивості можуть становити небезпеку? За яких умов це може статися?



§6. Джерела та чинники небезпек

25

МОДУЛЬ 3 • ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я



svitdovkola.org/zbd7/11

§11. Життєвий цикл людини. Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання

Кожен хоче жити на вершині гори, але все цідять, весь розвиток відбувається поки ти туди піднімаєшся.

*Пауло Коельо,
бразильський письменник*



1. Як ти розумієш вислів Пауло Коельо? Що означає "вершина гори"?

Що таке життєвий цикл людини?

Життя людини починається з моменту її зачаття. Далі організм росте і розвивається спочатку в тілі матері, а потім поза ним. Тому індивідуальний розвиток людини поділяють на два етапи: внутрішньоутробний та позаутробний. Обидва етапи протікають за законами природи, однак розвиток кожної людини має свої особливості, є індивідуальним.

Позаутробний етап життя людини починається з народження й закінчується її смертю. Проживаючи свій життєвий цикл, людина проходить кілька вікових періодів, кожному з яких притаманні певні ознаки.

Життєвий цикл — послідовність стадій розвитку, через які проходить людина впродовж свого життя.

2. Переглянь відео "Ріст і розвиток людини". Які чинники умовляють поділ життєвого циклу людини на окремі стадії?

3. Що таке дорослішання? Чому дорослішання називають невід'ємною складовою життєвого циклу людини? Як ти розумієш поняття "період дорослішання"?

§11. Життєвий цикл людини. Ознаки дозрівання

5

МОДУЛЬ 4 • ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ ТА ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ



svitdovkola.org/zbd7/21

§21. Надмірні та розумні потреби. Ощадливе використання ресурсів

Ви можете отримати все, що вам необхідно, якщо вам дійсно це необхідно.

*Рей Бредбері,
американський письменник*



1. Як ти розумієш вислів Рей Бредбері? Як пов'язане це висловлювання з твоїми власними бажаннями та потребами?

Що таке надмірні й розумні потреби?

Ти вже знаєш, що потреба — це такий внутрішній мотив, який спонукає тебе до певної діяльності, спрямованої як на забезпечення необхідних умов існування, так і на отримання задоволення, насолоди або вітчі. Твої бажання, наприклад, працювати, щоб забезпечити родину продуктами харчуванням, необхідними побутовими речами, щоб мати кошти на сплату комунальних послуг за світло, газ, воду, інтернет. Але ж це точно не все, чого ти прагнеш. Чи не так? Тобі ще потрібна увага, спілкування, визнання твоїх досягнень, любов, повага тощо. У міру дорослішання твої потреби зростають. Протягом життя ти задовольняєш власні потреби й бажання, розвиваєшся.

2. Прочитай вислів видатного психолога Авраама Маслоу, який розташував потреби людини у вигляді піраміди: "Ми ніколи не хотіли б створювати музику або розробляти математичні системи, або прикрашати наш будинок чи добре одгатися, якби наші шлунок були порожніми або якби ми постійно вмирали від спраги". Як ти розумієш цей вислів?

✳ Побудуй за поданим зразком власну піраміду потреб. Розмісти на її щаблях свої потреби за ступенем значущості.

104

Модуль 4 • Підприємливість та фінансова грамотність

МОДУЛЬ 5 • СПІВПРАЦЯ ДЛЯ ДОБРОБУТУ. ВОЛОНТЕРСТВО



svitdovkola.org/zbd7/27

§27. Власні й командні цілі



Якщо ти хочеш побудувати корабель, не треба спілкувати людей, планувати, ділити роботу, діставати інструменти. Треба заручитися людей прагненням до незліченного моря. Тоді вони самі побудують корабель.

*Антуан де Сент-Екзюпері,
французький письменник та авіатор*

1. Як ти розумієш цей вислів Антуана де Сент-Екзюпері? Чому, на твою думку, люди, залучені в море, побудують кращий корабель ніж ті, яких випадково спликали для виконання цієї роботи?

Що перетворює групу людей на команду?

2. Яку групу людей називають командою? Чи можна назвати командою групу людей, яка не має спільної мети?



Ти вже знаєш, що командні цілі є основою для створення команди. Але найкращі результати досягають тоді, коли вся команда бере участь у їх формуванні. Так усі члени команди краще розумітимуть свою роль у досягненні результату, усвідомлятимуть її цінність. А ще участь у формуванні спільних цілей мотивує кожного члена команди до роботи.

3. Прочитай старовинну притчу. Якісь ченці працювали на будівництві. Деяким із них поставили одне й те саме питання: "Що ти робиш?" На що вони відповідали:

§27. Власні й командні цілі

133



Переваги підручника для учнів



 Ненав'язлива, екологічна форма подачі матеріалу

 Невеликі за обсягом навчальні тексти

 Блокова подача матеріалу

 Опора на життєвий досвід

Посилання на медіаматеріали до параграфа

Афоризм або прислів'я, що відповідає темі параграфа

Модуль 1 • ОСНОВИ ДОБРОБУТУ. УМІННЯ ВЧИТИСЯ



svitdovkola.org/tbd7/1

§1. Основи добробуту. Дорослішання



Думаю, це і є дорослішання: нитки, що тримають тебе, відпадають, і доводиться стояти на власних ногах.

Алан Бредді
канадський письменник та журналіст

1. Як гадаєш, Алан Бредді має рацію? Що означає "стояти на власних ногах"?

Що таке дорослішання?

Кожний етап у твоєму житті — особливий, не схожий на інші. Ти ростеш, змінюєшся, розвиваєшся. Відбувається твоє дорослішання. Це природно, так і має бути.

Чи відбулися в тобі якісь зміни протягом останнього року-двох? Змінилися пропорції тіла, обриси обличчя, голос? Тобі важко стримувати емоції, часто змінюється настрій? Те, що подобалося раніше, тепер не подобається, і часом ти себе не розумієш? Або відчуваєш, що тебе не розуміє твоє оточення? Це все ознаки твого дорослішання, набуття нового досвіду, який може стати основою подальших успіхів у житті.



2. Проаналізуй, які ознаки дорослішання притаманні тобі. Чи схожі вони на ті, що ти помічав у своїх ровесників/ровесниць? Про що це може свідчити?

Чому дорослішання — це шлях особистісного зростання?

Дорослішаючи, ти розвиваєшся як особистість, збагачуєш свою індивідуальність.

4 Модуль 1 • Основи добробуту. Уміння вчитися

3. Розглянь схему. Чи можна назвати поняття "індивід", "індивідуальність", "особистість" рівноцінними? Які ознаки притаманні для кожного з них?

Індивід

Як пов'язані дорослішання і добробут?



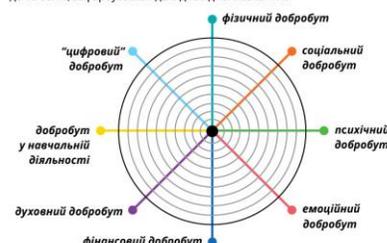
Чи впливає дорослішання на твій добробут? Авжеж!

Ти знаєш, що поняття "добробут" означає стан комфорту, гарне здоров'я, відчуття щастя. Твоє дорослішання вносить зміни в усі сфери твого життя, отже, змінюється й зміст складових добробуту.

Але й добробут так само впливає на процес дорослішання. Відчуття захищеності й безпеки, задоволеність життям, гарне здоров'я є важливими чинниками, що допомагають тобі дорослішати, дають впевненість, забезпечують віру в себе.

6. Розглянь схему на форзаці. Назви сфери прояву добробуту.

7. Спробуй дати оцінку власному добробуту в різних сферах. Побудуй "колесо добробуту": кожний складник добробуту (один сектор "колеса") оціни від 1 до 10 балів, зафарбувавши до відповідної позначки.



★ Поглянь на своє "колесо добробуту". Чи однаково оцінено всі складники добробуту? Де ти відзначив/відзначила його найвищий рівень? Де найнижчий? Із чим це пов'язано? Якби ти створював/створювала "колесо добробуту" рік тому, воно було б таким самим, як нинішнє? Із чим це пов'язано?

8. Обговори з однокласником/однокласницею, як можна поліпшити власний добробут. Створи спільний "рецепт" поліпшення добробуту.

6 Модуль 1 • Основи добробуту. Уміння вчитися

Як справлятися з дискомфортом, пов'язаним із дорослішанням?

Твоє дорослішання може виклимати певний дискомфорт. Він пов'язаний із тими змінами, що відбуваються у твоєму організмі. Ти можеш допомогти собі впоратися з фізіологічним дорослішанням.

Варто пам'ятати, що шкідливі звички суттєво гальмують фізичний розвиток, заважають тобі дорослішати. Натомість фізичні вправи, активний відпочинок, здорове харчування й сон сприяють зміцненню організму, позитивно впливають на процес дорослішання.



Дорослішання пов'язане також із психологічними зусиллями. Не замикайся в собі, більше спілкуйся з ровесниками та близькими дорослими, ділися з ними своїми почуттями й сумнівами, обговорюй наболіле.

Улюблені заняття, творчість завжди є джерелом натхнення й позитивних емоцій. Це чудовий засіб боротьби з поганим настроєм.



Не забувай про домашніх тварин. Догляд за ними повинен залежати від твого настрою чи самопочуття. А за турботу про них твої улюбленці подарують тобі безмежну ніжність та відданість.

9. Уяви, що ти — художник/художниця. Що б ти зобразив/зобразила на картині під назвою "Моє дорослішання"?

1. Дорослішання є природним станом організму, однак кожна людина дорослішає індивідуально.

2. Природних змін, що відбуваються з організмом, боятися не треба. Усі вони життєво необхідні для подальшого розвитку й добробуту.

3. У процесі дорослішання людина проходить шлях особистісного зростання, збагачується як індивідуальність.

4. Дорослішання впливає на твій добробут. Справитися з дискомфортом, який ти можеш відчувати у зв'язку з дорослішанням, допоможуть фізичні вправи, щирі розмови з близькими людьми й друзями, улюблені заняття, піклування про тварин, здорове харчування й сон.

7 §1. Основи добробуту. Дорослішання

Підсумок уроку у вигляді 3-4 узагальнень за темою

Компактний теоретичний матеріал, що відображає ядро теми та компетентнісно орієнтовані завдання, що чергуються з теоретичним матеріалом.



Пропоновані види роботи на уроці



svitdovkola.org/zbd7/14

§ 14. Психологічна рівновага. Корисні звички

Життя схоже на їзду на велосипеді: щоб зберегти рівновагу, ти повинен продовжувати рухатися.

Альберт Ейнштейн, всесвітньо відомий фізик-теоретик, лауреат Нобелівської премії



1. Чи ти погоджуєшся з висловлюванням Альберта Ейнштейна? Чи легко утримувати рівновагу, їдучи на велосипеді? А в житті? Що, на твою думку, допомагає людині зберегти життєвий баланс та рухатися?

Що таке психологічна рівновага?

Важливу роль у добробуті кожної людини відіграють її психо-емоційні стани. Емоції здатні викликати як позитивні, так і негативні відчуття, спонукати до різних дій. Позитивні емоції пов'язані з позитивними емоційними станами, коли людина відчуває задоволення й піднесеність. Однак у своєму житті ми переживаємо й негативні емоції, які, якщо їх не контролювати, можуть вивести з рівноваги і призвести до негативних наслідків.

Ця схема відображає перебіг емоційного стану людини у вигляді руху зоною стійкості (саме так його пропонують називати науковці Університету Еморі, США). Це зона психологічної рівноваги й працездатності. Іноді в житті людини трапляються події (перенапруження чи стрес), що "вбивають" її вгору, за верхню лінію — у зону збудженості. Або ж, навпаки, людина почувається знесиленою, її емоційний стан опускається за нижню лінію — в зону пригніченості.



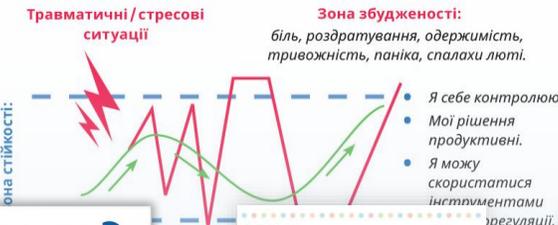
Звісно ж, усі ми прагнемо якнайдовше перебувати у стані рівноваги — в зоні стійкості. Саме тут ми відчуваємо психологічний та фізичний комфорт.

Скульптура "Рівновага" українського скульптора Олександра Ліджовського (м. Київ)

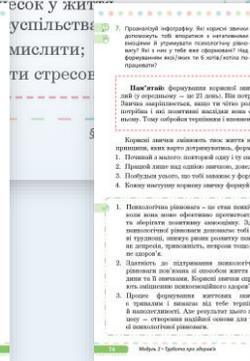
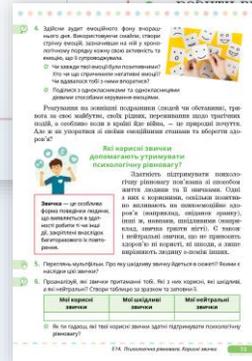
2. Пригадай ситуації, коли ти відчував/відчувала пригнічення, біль, роздратування, сум, ізолюваність. Хто або що допомагає тобі досягти стану рівноваги? Які поради ти можеш дати щодо уникнення негативних емоційних станів?

Психологічна рівновага — показник психічного здоров'я людини, стан внутрішньої гармонії, коли людина може:

- реалізовувати власний потенціал;
- позитивно ставитись до себе;
- комунікувати з іншими;
- мати гарний емоційний фон;
- бути впевненою у своїх силах, продуктивно працювати;



- Я себе контролюю.
- Мої рішення продуктивні.
- Я можу скористатися інструментами регуляції.



- Опрацювання теоретичного матеріалу
- Виконання компетентісно орієнтованих завдань, наприклад:

Поміркуй

(аналіз змісту афоризму, індивідуальні завдання та робота в парах)

Пригадай

(розкажи, порадь)

Попрацюй з іншими

(робота в групах, аналіз ситуації на вибір)

Аналіз схеми, інфографіки

(колективна робота)

Переглянь відео, заповни таблицю

(індивідуальне завдання з обговоренням)

Формулювання висновків

(колективна робота)

Приклади практико орієнтованого змісту текстів підручника

Що таке життєвий цикл людини?

Життя людини починається з моменту її зачаття. Далі організм росте і розвивається спочатку в тілі матері, а потім поза ним. Тому індивідуальний розвиток людини поділяють на два етапи: внутрішньоутробний та позаутробний. Обидва етапи протікають за законами природи, однак розвиток кожної людини мінливим.

Позаутробний етап життя людини почай закінчується її смертю. Проживаючи світ, ми проходимо кілька вікових періодів, кожний з певними ознаками.

Що таке дорослішання?

Кожний етап у твоєму житті – особливий, не схожий на інші. Ти ростеш, змінюєшся, розвиваєшся. Відбувається твоє дорослішання. Це природно, так і має бути.

Чи відбулися в тобі якісь зміни протягом останнього року-двох? Змінилися пропорції тіла, обриси обличчя, голос? Тобі важко стримувати емоції, часто змінюється настрій? Те, що подобалося раніше, тепер не подобається, і часом ти себе не розумієш? Або відчуваєш, що тебе не розуміє твоє оточення? Це все ознаки твого дорослішання, набуття нового досвіду, який може стати основою подальших успіхів у житті.



Як взаємодіють складові здоров'я?

Ти вже знаєш, що процес біологічного, психічного, соціального й духовного дозрівання безпосередньо залежить від стану твого здоров'я. Особливу роль у процесі твого дорослішання відіграє психоемоційне здоров'я. Здатність керувати своїми емоціями, розуміти їх причини, так само як і позитивне мислення, вміння встановлювати й розвивати міжособистісні стосунки є важливим чинником твого дозрівання.



Як позбутися шкідливих звичок?

Звісно ж, здоровий спосіб життя – це не про шкідливі звички. Але що робити, якщо вони вже є? Формування корисної звички – тривалий процес. А шлях до шкідливих звичок короткий, і їх, на відміну від корисних, важко позбутися! Подолати шкідливу звичку

допоможуть альтернативи. Спробуй замінити небажаний елемент поведінки на позитивний. Краще сказати: “Коли мені хочеться курити, я буду діяти так (вказати на альтернативу)”, аніж: “Коли мені захочеться курити, просто не буду цього робити”. Такі зміни наблизять тебе до перемоги.



Правила витрачання коштів

- ✓ Не витрачай більше, ніж маєш власних коштів.
- ✓ Плануй свої витрати.
- ✓ Заощаджуй частину коштів на непередбачені обставини.
- ✓ Не роби імпульсивних покупок.
- ✓ Порівнюй ціни, перш ніж щось купити.



Які емоції супроводжують конфлікти?

Ті, хто бере участь у конфлікті, рідко залишаються стриманими та розсудливими. Тоді поведінкою керують негативні емоції: гнів, злість, роздратованість, лють. Негативні емоції – поганий помічник у конфлікті. Якщо вони виходять з-під контролю, ми починаємо говорити слова, спрямовані на образу, приниження, зневажання людини, з якою ми конфліктуємо. Такі слова діють, як дрова, кинуті у вогонь: конфлікт розгоряється ще більше.





4. Уяви, що одного дня у твоєму місті всі дорослі повністю втратили відповідальність, а всі діти, навпаки, стали дуже відповідальними. Опиши свій день, враховуючи ці обставини.



9. Пригадай випадок, коли ти опинявся/опинялась у небезпеці. Напиши сенкан (сінквейн) на тему небезпеки:

- 1-й рядок — іменник або словосполучення, що називає джерело небезпеки;
- 2-й рядок — два прикметники, що характеризують джерело небезпеки;
- 3-й рядок — три дієслова, що визначають твої дії під час цієї небезпеки;
- 4-й рядок — коротка фраза, яка описує твої думки під час пережитої небезпеки;
- 5-й рядок — слово, що розкриває твій емоційний стан у ту мить.



- Щоб вчитися було простіше, треба давати мозку відпочити.

Перевір цю пораду: під час виконання домашніх завдань намагайся чергувати роботу та відпочинок за схемою “30 хв роботи — 10 хв відпочинку”. Намагайся чітко дотримуватися цього ритму. Чи позначилося це на якості виконання домашнього завдання?



- Кажуть, що безлад на робочому столі негативно впливає на твою навчальну діяльність, змушує відволікатися, витратити час на пошук підручника, зошита, необхідного приладдя.

Перевір цю пораду: перед виконанням домашнього завдання підготуй свій стіл так, щоб на ньому легко було знайти все необхідне для роботи. Чи позначилося це якось на виконанні домашнього завдання?



- Кажуть, що якщо під час занять випити хоча б 250 мл води, це підвищить концентрацію уваги та посидючість.

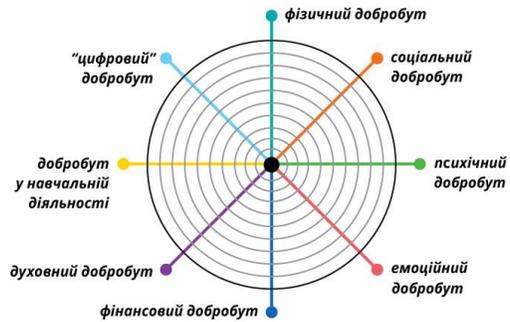
Перевір цю пораду: протягом виконання домашнього завдання час від часу пий воду. Чи позначилося це на твоїй роботі?



Види компетентнісно орієнтованих завдань у підручнику

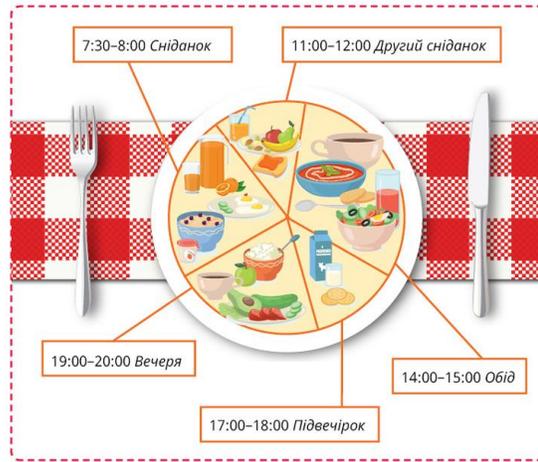
Побудова діаграм

7. Спробуй дати оцінку власному добробуту в різних сферах. Побудуй "колесо добробуту": кожний складник добробуту (один сектор "колеса") оціни від 1 до 10 балів, зафарбувавши до відповідної позначки.



- * Поглянь на своє "колесо добробуту". Чи однаково оцінено всі складники добробуту? Де ти відзначив/відзначила його найвищий рівень? Де найнижчий? Із чим це пов'язано? Якби ти створював/створювала "колесо добробуту" рік тому, воно було б таким самим, як нинішнє? Із чим це пов'язано?

Розроблення пам'яток



- * На основі схеми створи режим твого харчування на день із зазначенням часу сніданку, обіду, вечері й перекусів.

Участь у квестах

Квест "Ми - за здорове харчування" Автор: М. Я. Я. Я.

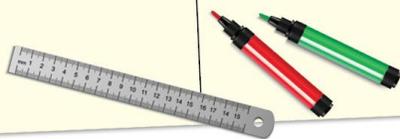
Завдання:
Добрий день! Вітаємо Вас на нашій гри-квест "Ми - за здорове харчування". Здорове харчування (здорова дієта, англ. healthy diet) — це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню її здоров'я та профілактиці захворювань.

1. Вітаміни
4. Вікторина "Смачна країна Здоров'я"
5. Готуємо сирники
6. Відгадай загадку
7. Збалансоване харчування
Фінал

5. Розділи навпіл вертикальною лінією аркуш паперу.

Чинники, що заважають навчатися ефективно

Чинники, що допомагають навчатися ефективно



Визнач ті чинники, які заважають тобі навчатися ефективно. Запиши червоним фломастером. Так само визнач чинники, які допомагають навчатися ефективно. Запиши їх зеленим фломастером.

- * Порівняйте з однокласником/однокласницею свої записи. Визнач спільні для вас обох чинники. Який перелік вийшов більшим? Як ти думаєш чому?

Проведення аудиту

5. Створи за поданим зразком "стрічку часу" власного життя. Познач на ній ті вікові періоди, які ти вже пройшов/пройшла, назви їх, проілюструй фотографіями. Познач період, у якому ти перебуваєш зараз. Чим цей період твого життя відрізняється від попередніх?



Моделювання та аналіз ситуацій

4. Уяви, що ти досвідчений психолог, який знає, як боротися зі стресом. Завдання: надай допомогу семикласникові/семикласниці в ситуації, що склалася (ситуація на вибір).

Ситуація 1. Семикласник/семикласниця через 5–10 хв має представити свій винахід на конкурсі перед поважним журі, у складі якого знані науковці. Наявні хвилювання, страх зробити помилку, невпевненість у собі, безпорадність.

Ситуація 2. Семикласник/семикласниця щойно зазнав/зазнала булінгу з боку однокласників. Перебуває в розпачі, наявна образа, пригніченість, безпорадність, страх знову зазнати пережити цькування.

Ситуація 3. Семикласник/семикласниця щойно пережив/пережила бомбардування. Знищено будинок, у якому мешкала родина. Наявні душевний біль, пригніченість, страх за своє життя та життя близьких.



Види компетентісно орієнтованих завдань у підручнику

Підготовка репортажів та статей

7. Уяви, що ти відомий журналіст/журналістка і працюєш у творчій групі зі своїми колегами. Вам необхідно підготувати статтю про українських підлітків, які завдяки своїй підприємницькій діяльності створили цінності для всіх. На основі інтернет-джерел розробить макет такої статті, добери відповідні фото та цікаву інформацію.

Героями та героїнями ваших статей можуть бути ці або інші школярки:



Анастасія Куруленко



Юрій Тумир



Аліна Сичук



Любов Слесаренко



Захар Щурко

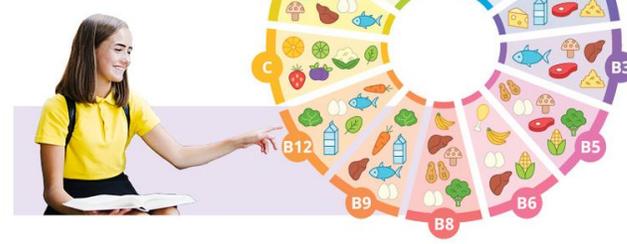


Альона Зикова

Розроблення чек-листів

5. Об'єднайтеся в пари та пройдіть квест "Ми за здорове харчування".

6. Розглянь інфографіку на форзаці. Створи чек-лист здорового харчування.



Заповнення схем

4. Розглянь схему та доповни її прикладами джерел небезпеки. Назви причини, які призвели до їх виникнення.

<p>Джерела небезпек</p>	Природні	Атмосферні явища (блискавка, град та ін.)		
		Землетруси, виверження вулканів		
		Інфекційні захворювання ?		
Техногенні	Викиди в атмосферу небезпечних речовин		Пожежі	
	Транспортні аварії		?	
Соціальні	Тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків			
	Протиправні дії, насильство	Воєнні дії	?	

Виконання завдань на відповідність

6. У відповідні види витрат із наведеними прикладами конкретних витрат, наприклад: Д-2.

- А Одяг
- Б Житло
- В Навчання
- Г Комунальні послуги
- Ґ Їжа
- Д Відпочинок
- Е Транспорт
- Є Здоров'я
- Ж Фінансові зобов'язання
- З Подарунки

- 1 Дідусь купив внукові новий рюкзак.
- 2 Батько заплатив за опалення квартири 500 грн.
- 3 Дарина поснідала у кафе, витративши 120 грн.
- 4 Мама заплатила за страхування автомобіля.
- 5 Похід до стоматолога коштував Кирилові 500 грн.
- 6 Родичі подарували Софії на день народження 1000 грн.
- 7 Остап витратив на квитки до кінотеатру 200 грн.
- 8 Марія сплатила банку 300 грн за користування кредитом.
- 9 Батьки купили нові меблі у вітальню.
- 10 Богдан сплатив за курси англійської мови 1000 грн.

Створення асоціативних куців

2. Що таке конфлікт? Які він має ознаки? Які асоціації в тебе викликає це поняття? Поясни, чому саме такі.
3. Разом з однокласником/однокласницею створи асоціативний куц до слова "конфлікт".



Види компетентнісно орієнтованих завдань у підручнику

Заповнення таблиць

7. Удвох з однокласником/однокласницею виконайте завдання на визначення виду дозрівання підлітка.
- ☀️ Створи таблицю за наведеним зразком і заповни її, зазначивши ознаки дозрівання.

Дозрівання	Сутність	Ознаки
Біологічне	Що відбувається з моїм тілом	
Соціальне	Як змінюються мої стосунки з іншими людьми	
Психічне	Що відбувається у моїх почуттях, думках, потребах	
Духовне	Як змінюються мої цінності Чи замислююся я про сенс життя	

8. Як ти гадаєш, чи впливає стан твого здоров'я на процес дозрівання? Поясни свою думку.



Аналіз інфографіки

4. Вибери види діяльності, якими ти здебільшого займаєшся у вихідний день. Зроби висновки про рівень своєї фізичної активності.



Підготовка проєктів

- КРОК 1** Визначити коло споживачів (друзі, батьки, вчителі), для яких твій проєкт може бути цінним.
- КРОК 2** З'ясувати, чи становить цінність твій проєкт для тих людей, на яких він розрахований (наприклад, провести опитування).
- КРОК 3** Вивчити ринок послуг та пропозиції конкурентів (хто пропонує схожі проєкти та в чому їх переваги й недоліки).
- КРОК 4** Визначити необхідні ресурси, скласти бюджет, визначити ціну за продукт, який буде вироблено в межах твого проєкту.
- КРОК 5** Дати рекламу свого продукту, показати, у чому його цінність, відмінність від інших схожих пропозицій.
- КРОК 6** Виготовити продукт, передбачений проєктом, продати (наприклад, на шкільному ярмарку).

Перегляд та аналіз сюжетів, мультфільмів

Виконання завдань за технологією SMART

6. Сформулюй одну фінансову ціль на найближчий час за технологією SMART. Створи план її досягнення, користуючись поданою схемою. Презентуй свою роботу в класі.



Якщо ти правий, це не означає, що я помиляюся, просто ти не бачиш ситуацію з моєї сторони!



В основі підручника лежить модель 4К



💡 Критичне мислення

💡 Креативність

💡 Комунікація

💡 Координація

Лайфхак від авторів підручника

Можливо, тобі допоможуть такі поради:

- стався до труднощів і невдач як до чогось необхідного і тимчасового у твоєму досвіді;
- кожна нова спроба, кожне зусилля подолати труднощі — це якісна цеглина твого характеру; дія краще, ніж бездіяльність;
- виправлення кожної помилки зміцнює твою впевненість у собі;
- аналізуй свою поведінку, міркуй про те, що зроблено неправильно, що допоможе уникнути невдачі надалі, але при цьому завжди згадуй моменти, коли твої зусилля приводили до успіху.

Однак жодна книжка, жодна порада не навчить тебе долати труднощі й перешкоди так, як твій власний досвід.



ШІСТЬ ДЕВ'ЯТЬ



Якщо ти правий, це не означає, що я помиляюся, просто ти не бачиш ситуацію з моєї сторони!



Як знайти та використовувати власні ресурси?

1 Згадай щось приємне для тебе

Подумки повернися у приємну для тебе ситуацію, в якій ти відчував / відчувала задоволення, комфорт або відчуття перемоги

Вибери той вид фізичних вправ, який тобі до вподоби, виконуй їх щодня

3 Дбай про свою фізичну форму

2 Пізнавай нове, ще невідоме для тебе

Будь допитливим / допитливою, виявляй інтерес до нових подій, явищ, отримуй нові знання

Обирай мету так, щоб її можна було досягти за наявних у тебе ресурсів

4 Став перед собою реальні цілі



Рано чи пізно всі ми отримуємо допомогу від когось, тому і ти колись маєш комусь допомогти.

Судзуха Амане, аніме-персонаж



2. Розглянь ілюстрації. Які події, вчинки, предмети чи їхні властивості можуть становити небезпеку? За яких умов це може статися?



Клімат і рельєф місцевості, на якій ти мешкаєш	Національні традиції	
	Думка батьків	Харчування
Твій культурний рівень	Чинники фізичного розвитку	Твій спосіб життя
Твої умови навчання, відпочинку		Думка твоїх друзів
Наявність водойм, гір, лісів	Суспільний устрій держави, рівень її економічного розвитку	
Побутові умови	Рівень сформованості гігієнічних навичок	

Чинники, на які можна впливати	Чинники, на які не можна впливати

Зроби висновки, чи може підліток якимось чином покращити свій фізичний розвиток.



Умовні позначення	
 Поміркуй	 Попрацюй з іншими
 Обговори з іншими	 Виконай завдання за QR-кодом
 Пригадай	 Підсумуй
 Пофантазуй	

 1. Як ти розумієш цю народну мудрість? Чи доводилося тобі брати участь у конфлікті? Якою була твоя роль у ньому?

 6. Розкажи однокласникові/однокласниці, як ти розумієш самозарадність у навчанні, побуті, складних життєвих ситуаціях.

 4. Що таке ресурси? Як пов'язані потреби та ресурси? Як ти розумієш вислів "обмеженість ресурсів"?

 5. За допомогою онлайн-інструменту *Canva* (canva.com/uk_ua/free/) створи візитівку для свого портфоліо.

  8. Перейди за QR-кодом. Удвох з однокласником/однокласницею ознайомтеся із ситуацією та виконайте завдання А.

- 
1. Самопізнання є твоєю здатністю пізнавати себе, відкрити свої сильні й слабкі сторони, якості, особливості.
 2. Самопізнання забезпечує адекватну самооцінку й відповідне ставлення до себе.
 3. Самопізнання – це процес, який триває все життя, адже ми постійно змінюємося.
 4. Одним з ефективних інструментів самопізнання може бути портфоліо.





«Порційність» матеріалу

Зрозумілий і виважений методичний матеріал

Насичення уроку активністю й інтерактивністю

Екологічний мультимедійний супровід

Медіаматеріали до підручника
“Здоров’я, безпека та добробут”
для 7 класу (Л. Задорожна та ін.)

До змісту

До модуля 2

§ 7. Небезпеки воєнного часу

-  Інфографіка про основні типи ризиків в умовах воєнного часу ▶
-  Психологічні практики опанування себе від Світлани Ройз
-  Вправа “Валіза безпеки”
-  Інформаційні матеріали про основні небезпеки перебування в зоні бойових дій ▶



svitdovkola.org/zbd7/7

§7. Небезпеки воєнного часу

Людство повинно позбутися війни, інакше війна позбудеться людства.

*Джон Кеннеді,
35-й президент США*



Медіаматеріали до підручника
“Здоров’я, безпека та добробут”
для 7 класу (Л. Задорожна та ін.)

До змісту

До модуля 2

§ 8. Дії населення у разі загроз або надзвичайних ситуацій воєнного характеру

-  Сигнал «Увага всім!» ▶
-  Сигнали тривоги, які попереджають про різні види небезпек
-  Інтерактивна мапа тривоги України
-  Інфографіка від МОН України “Вимоги до укриттів та їх обладнання”
-  Правила евакуації



svitdovkola.org/zbd7/8

§8. Дії населення у разі загрози або надзвичайних ситуацій воєнного характеру



Попереджений – отже, озброєний.
Народне прислів'я



Тести самоперевірки до кожного модуля

ПЕРЕВІР СЕБЕ

I. Із кількох варіантів відповідей обрати одну правильну.

1. У процесі дорослішання відбуваються:

- a) зміни у твояму характері
- б) зміни у твоїй свідомості
- в) зміни у твоїх інтересах
- г) правильні

2. У період дорослішання:

- a) індивідуальні особливості людини змінюються
- б) індивідуальні особливості людини стають незмінними
- в) особливості людини змінюються частково
- г) правильні

3. Особистість — це:

- a) те саме, що і людина
- б) те саме, що і людина, але з певними особливостями
- в) це людина, яка має певні особливості
- г) це людина, яка має певні особливості

4. Відповідальність — це:

- a) здатність людини відповідати за свої вчинки
- б) здатність людини відповідати за вчинки інших
- в) здатність людини відповідати за вчинки інших
- г) здатність людини відповідати за вчинки інших

ПЕРЕВІР СЕБЕ

I. Із кількох варіантів відповідей обрати одну правильну.

1. Небезпека — це:

- a) стан страху
- б) відсуття небезпек
- в) вплив будь-яких предметів
- г) правильні

2. Температура, вологість повітря, освітленість — це:

- a) фізичні
- б) хімічні
- в) біологічні
- г) психо-фізичні

3. Соціальні джерела — це:

- a) пожертви
- б) землетруси
- в) протиправні вчинки
- г) інфекційні

4. Правило "двоєч" — це:

- a) треба приймати рішення двома голосами
- б) треба зайняти дві позиції
- в) треба зайняти дві позиції
- г) треба зайняти дві позиції

ПЕРЕВІР СЕБЕ

5. Самоардність — це:

- a) здатність людини передбачати результати своїх дій, уникаючи несприятливих наслідків
- б) розуміння правильності своїх дій, впевненість

ПЕРЕВІР СЕБЕ

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Дозрівання — це:

- a) зрілість підлітка
- б) процес якісного зростання людини
- в) процес фізичного зростання
- г) правильні

2. Інтелектуальні потреби — це:

- a) потреби в знаннях
- б) потреби в спілкуванні
- в) потреби в безпеці
- г) потреби в повазі

3. Емоційні потреби — це:

- a) потреби в спілкуванні
- б) потреби в безпеці
- в) потреби в повазі
- г) потреби в знаннях

4. Фінансові потреби — це:

- a) потреби в грошах
- б) потреби в житті
- в) потреби в безпеці
- г) потреби в знаннях

ПЕРЕВІР СЕБЕ

5. Про евакуацію населення попереджає такий сигнал:

- a) одотонний короткий гудок
- б) гудок потяга
- в) довгий безперервний сигнал сирени щонайменше 30 с.
- г) правильні

ПЕРЕВІР СЕБЕ

I. Із кількох варіантів відповідей обрати одну правильну.

1. Розумні потреби — це:

- a) потреби в знаннях
- б) потреби в спілкуванні
- в) потреби в безпеці
- г) потреби в повазі

2. Життєві зміни — це:

- a) зміни в житті людини
- б) зміни в житті людини
- в) зміни в житті людини
- г) зміни в житті людини

3. Домашнє господарство — це:

- a) житло людини
- б) кілька осіб
- в) кілька осіб
- г) кілька осіб

4. Фінансова цілісність — це:

- a) здатність людини відповідати за свої вчинки
- б) здатність людини відповідати за вчинки інших
- в) здатність людини відповідати за вчинки інших
- г) здатність людини відповідати за вчинки інших

ПЕРЕВІР СЕБЕ

I. Із кількох варіантів відповідей обрати одну правильну.

1. Командні цілі — це:

- a) особисті цілі кожного члена команди
- б) результати власної діяльності, які отримує кожний член команди
- в) потреби кожного члена команди
- г) передбачуваний кінцевий результат роботи команди, заради якого її було створено

2. Взаємозалежність та співпраця, розподіл ролей між учасниками — це:

- a) група
- б) команда
- в) співнототія
- г) правильні

3. Назвати старосту класу лідером... — це:

- a) можна, якщо староста користується повагою та довірою серед однокласників/однокласниць та є авторитетом для них
- б) не можна, оскільки староста класу призначив класний керівник
- в) можна, але це формальний лідер
- г) правильні відповіді "а" та "в"

4. Роль підлітків у команді... — це:

- a) позитивними, спрямованими на досягнення спільного результату, на активну взаємодію зі всіма членами команди
- б) позитивними, однак спрямованими тільки на формування та зміцнення взаємин з іншими членами команди незалежно від наявності спільної мети
- в) різними, у тому числі й негативними (такими, що перешкоджають роботі команди)
- г) нейтральними, спрямованими на взаємодію для досягнення власних, а не командних цілей

КЛЮЧІ ДО ТЕСТІВ ПЕРЕВІРОЧНИХ РОБІТ

Перевір себе. Модуль 1

а	б	в	г
4, 8	6	2, 3, 7	1, 5

Перевір себе. Модуль 2

а	б	в	г
2, 6	5	1, 3, 4, 8	7

Перевір себе. Модуль 3

а	б	в	г
3, 7	1, 8	2, 4	5, 6

Перевір себе. Модуль 4

а	б	в	г
1, 7	1, 4, 8	2, 6	5

Перевір себе. Модуль 5

а	б	в	г
5, 6	2, 8	4	1, 3, 7



Ключі до тестів перевірок робіт



Діагностувальні роботи

Початковий рівень

Середній рівень

ДІАГНОСТУВАЛЬНА РОБОТА (I семестр)

I. Із кількох варіантів відповідей обери одну правильну.

- Відмінність між поняттями "життєві цінності" та "життєва мета"...
 - існує;
 - не існує, ці поняття означають одне й те саме;
 - часткова.
- Восні небезпеки належать до такого виду небезпек:
 - природні небезпеки;
 - соціальні небезпеки;
 - техногенні небезпеки.
- Ознаками інтелектуально здорової людини є:
 - залежність від інших, постійна занепокоєність, звинувачення себе в допущених помилках та невдачах;
 - ерудованість, обізнаність, здатність використовувати знання в житті;
 - відповідальність, зацікавленість у спілкуванні, емоційна врівноваженість, наполегливість, здатність до ефективного навчання.

II. Виконай завдання.

- Склади список особистих речей, якими не можна ділитися з іншими людьми.
- Що таке дорослішання?
- Які ризики може спричинити руйнування будівель під час війни?
- Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на питання.
Намагаючись краще пізнати себе, Андрій ставив однокласникам одне й те саме питання: "Скажи чесно, який я?" Хлопець отримав на це запитання такі відповіді:

Карина: "Ти аухвалий та нахабний".
Макар: "Ти веселий і кмітливий!"
Сашко: "Ти гарний друг!"
Мирoslава: "А для мене ти звичайний, просто однокласник, і все".

☀ Чи вдасться Андрієві у такий спосіб пізнати себе? Обгрунтуй свою думку.

8. Перебуваючи вдома, ти почув / почула, як із гучномовця пролунав довгий безперервний сигнал сирени тривалістю близько 30 с. Про який вид небезпеки він попереджає? Які твої подальші дії?

9. Назви корисні звички, що сприяють зміцненню психоемоційного здоров'я.

10. Закінчи речення:

- Я вважаю себе самозарядним / самозарядною, тому що я...
- Я вважаю себе відповідальним / відповідальною, тому що я...
- Моїми життєвими цінностями є...

11. Ознайомся із ситуацією та дай відповіді на запитання.
Ідучи додому зі школи, семикласник Антон побачив на лавці біля під'їзду мобільний телефон. На перший погляд — нічого підозрілого. Хлопець озирнувся — довкола нікого! "Мабуть, хтось із мешканців забув. Візьму, увечері спитаю сусідів", — подумав Антон.
☀ Чи виправдані такі дії хлопця? Як би ти вчинив / вчинила на його місці? Яка ознака в цій ситуації може вказувати на наявність небезпеки?

12. Ознайомся із ситуацією та виконай завдання.
Сьогодні у семикласниці Дарини погані настрої. Вона не може погодитися із несправедливою оцінкою за контрольну роботу з математики, яка була досить важка. Та якби ж тільки оцінка! Дівчині було неприємно слухати критику вчителки. Дарина раптом відчула, як усі її негативні емоції скупчилися всередині грудей і вибухнули вулканом болю. Власне, вона не знала, чому так нервується, та як їй з усім цим упоратися, вона теж не знала.
☀ Запропонуй декілька порад Олені щодо керування своїми емоціями та сприйняття критики.

Достатній рівень

Високий рівень

ДІАГНОСТУВАЛЬНА РОБОТА (II семестр)

I. Із кількох варіантів відповідей обери одну правильну.

- Чинниками фізичного розвитку підлітка є:
 - умови навчання та відпочинку, побутові умови, харчування, рівень культури, спосіб життя;
 - думка про підлітка батьків та інших родичів, друзів;
 - клімат і рельєф місцевості, суспільний устрій країни та рівень її економічного розвитку, національні традиції.
- Власні ресурси розвитку — це:
 - інтелектуальні здібності, добре розвинена пам'ять, здатність засвоювати значну кількість інформації;
 - усе те, на що спирається людина для забезпечення своїх основних потреб, а також для покращення свого життя, досягнення своїх цілей і саморозвитку;
 - наполегливість, кмітливість, винахідливість, терпіння й витримка, винахідливість.
- Ознаками команди є:
 - незалежність одні від одного, особиста відповідальність за свій фронт роботи, подолання особистих труднощів;
 - спільна ціль, взаємозалежність членів команди, особиста відповідальність кожного за спільний результат, спільне планування, прийняття рішень та подолання труднощів;
 - навіяність лідера та підкорення йому, відповідальне ставлення до доручень лідера.

III. Виконай завдання.

4. Установи відповідність між порибками та проказами.

Рибки	А. 10 зубчиків бугре на оці.
Порібки	Б. 7 см завдовжки на кожній стороні чотири.
Мадрички	В. Кожна ознака має унікальні ознаки: унікальні гачки.
Порібки	Г. 4-8 прорізів на 1 зчепування 3-5 год.
Порібки	Д. Використання електричної мережі.
Порібки	Е. Новий чотирик, якщо опорується з'являється.

5. Назначте відповідні ознаки порибкам: до якого виду порибків належить порібок А? Укажіть порібок Б.

- підставу утримує відразу кілька рибок окремо, якщо це можливо, як і інші порибки порибки;
- займає певне місце на основі пластинки або об'єкта;
- притискає одну частку тваринки або надрізає.

6. Назви ознаки, які вказують на наявність порибка на порібці.

7. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на питання.
Спеціалістка Маріяна прохнула, що її не вистачає власних ресурсів для ефективного виконання та досягнення власних цілей. Вона розглянула надіслані їй порибки.

8. Ознайомся із ситуацією та виконай завдання.
Сашко — учень 7 класу. Хлопець ним дуже переживав. Для нього він важко навчався в професію. Він полюбив математику та історію. Часті з друзями відвідував М.Добриця і асоціював з ними. Хлопець, якийська зустріч.

9. Назви ознаки, які вказують на наявність порибка на порібці.

10. Ознайомся із ситуацією та виконай завдання.
Власне, вона не знала, чому так нервується, та як їй з усім цим упоратися, вона теж не знала.

11. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на питання.
Спеціалістка Аліна та Маргарита готували проект із біології. Спільна робота була важкою, а задача виконати всі частини проекту була досить важкою. Вони вирішили не ділитися своїми ідеями та виконувати частини проекту окремо. Вони вирішили не ділитися своїми ідеями та виконувати частини проекту окремо.

12. Ознайомся із ситуацією та виконай завдання.
Власне, вона не знала, чому так нервується, та як їй з усім цим упоратися, вона теж не знала.

10. Виконай завдання.

11. Ознайомся із ситуацією і дай відповіді на питання.
Спеціалістка Аліна та Маргарита готували проект із біології. Спільна робота була важкою, а задача виконати всі частини проекту була досить важкою. Вони вирішили не ділитися своїми ідеями та виконувати частини проекту окремо. Вони вирішили не ділитися своїми ідеями та виконувати частини проекту окремо.

12. Ознайомся із ситуацією та виконай завдання.
Власне, вона не знала, чому так нервується, та як їй з усім цим упоратися, вона теж не знала.





🏠 Мотивація до навчання

🏠 Прості, зрозумілі тексти

🏠 Практична користь

🏠 Цікаві домашні завдання

Приклади завдань з фінансової грамотності

4. Здійсни аудит своїх внутрішніх ресурсів. На основі аудиту заповни таблицю за зразком.

Мої ресурси, які дають мені перевагу перед іншими	Ресурси, яких мені не вистачає для досягнення мети

6. У відповідні види витрат із наведеними прикладами конкретних витрат, наприклад: Д-2.

Вид витрат	Приклад
А Одяг	1 Дідусь купив внукові новий рюкзак.
Б Житло	2 Батько заплатив за опалення квартири 500 грн.
В Навчання	3 Дарина поснідала у кафе, витративши 120 грн.
Г Комунальні послуги	4 Мама заплатила за страхування автомобіля.
Г' Їжа	5 Похід до стоматолога коштував Кирилові 500 грн.
Д Відпочинок	6 Родичі подарували Софії на день народження 1000 грн.
Е Транспорт	7 Остап витратив на квитки до кінотеатру 200 грн.
Є Здоров'я	8 Марія сплатила за користь з телефону 100 грн.
Фінансові зобов'язання	9 Батьки купили новий холодильник за 1500 грн.
Подарунки	10 Богдан сплатив за подарунок мамі 100 грн.

5. Ознайомся із ситуаціями і дай відповіді на питання.



1. Тарас вирішив проявити підприємливість. Він знайшов в гаражі старі, непотрібні матеріали, які були різного роду. Деякі матеріали виявились у хорошому стані. Згодом з'ясувалося, що Тарасом полиці нікому не потрібні.

2. Кіра також вирішила проявити підприємливість. Вона часто чула від подруг, що ті мають проблеми з упорядкуванням дрібних речей. Кіра пройшла по сусідах та збрала непотрібні їм матеріали, з яких виготовила органайзери, що допомагали навести лад у кімнаті. Її вироби розлетілися на шкільному ринку, як гарячі пиріжки!

- Як гадаєш, чи правильно підлітки проявили підприємливість?
- Як пов'язані цінності для всіх і підприємливість?
- Чи обов'язково підприємництво має створювати нові робочі місця?



ДОХОДИ ДОМОГОСПОДАРСТВА

Вид доходу	Приклад
Трудовий дохід	Заробітна плата, премії, гонорари
Соціальні виплати	Пенсія, стипендія, соціальна допомога, субсидії
Доходи від підприємницької діяльності	Продаж продукції власного виробництва, надання послуг, виконання робіт
Доходи від власності	Надання в оренду майна або землі, отримання відсотків за депозитами
Інші доходи	Спадщина, допомога від родичів та друзів, виграш у лотерею, кредит, подарунки, благодійність

4. Який із наведених у таблиці прикладів доходів не передбачає докладання власних зусиль та зусиль членів родини? Хто може отримувати соціальну допомогу від держави?

5. Переглянь відео про способи контролю фінансового життя. Визнач, якою має бути твоя фінансова ціль за технологією SMART.



S 🎯 Specific Конкретна	M 📈 Measurable Вимірювана	A ✅ Achievable Досяжна	R ❓ Relevant Актуальна	T 🕒 Time-bound Обмежена у часі
--	---	--	--	--

5. Семикласники та семикласниці обговорювали джерела доходів у домашньому господарстві, наводячи приклади. Визнач, про який вид доходу йдеться у кожному з прикладів.



Структура підручника

Передмова.
Апарат
орієнтування

Модуль 1. Основи добробуту. Уміння вчитися	Перевір себе
Модуль 2. Безпека – чинник добробуту	Перевір себе
Модуль 3. Психоемоційне здоров'я	Перевір себе
Модуль 4. Підприємливість і фінансова грамотність	Перевір себе
Модуль 5. Співпраця для добробуту. Волонтерство	Перевір себе

Діагностувальна
робота
за I семестр

Діагностувальна
робота
за II семестр

Словник



Модуль 1. Основи добробуту. Уміння вчитися

- §1. Основи добробуту. Дорослішання
- §2. Відповідальність, життєві цінності. Самозарадність
- §3. Самопізнання. Портфоліо
- §4. Подолання труднощів і невдач
- §5. Уміння вчитися ефективно

Модуль 2. Безпека – чинник добробуту

- §6. Джерела та чинники небезпек
- §7. Небезпеки воєнного часу
- §8. Дії населення в разі загроз або надзвичайних ситуацій воєнного характеру
- §9. Мінна безпека
- §10. Невідкладна допомога й самодопомога. Травматизм

Практикум з надання домедичної допомоги

Модуль 3. Психоемоційне здоров'я

Розділ 1. Психоемоційне здоров'я

- §11. Життєвий цикл людини. Ознаки дозрівання
- §12. Інтелектуальний та емоційний розвиток
- §13. Конфлікти. Сприйняття критики. Емоційні стани під час конфліктів
- §14. Психологічна рівновага. Корисні звички
- §15. Екстремальна ситуація і стрес

Розділ 2. Фізичне здоров'я

- §16. Фізичний розвиток підлітків
- §17. Фізична форма
- §18. Гігієнічні правила й норми
- §19. Особливості харчування підлітка
- §20. Переваги здорового способу життя для збереження здоров'я

Модуль 4. Підприємливість і фінансова грамотність

- §21. Надмірні та розумні потреби. Ощадне використання ресурсів
- §22. Власні ресурси розвитку.
- §23. Життєві вміння.
- §24. Добробут домашнього господарства
- §25. Розумне використання фінансових ресурсів. Фінансові цілі та їх досягнення
- §26. Підприємливість. Створення цінності для інших

Модуль 5. Співпраця для добробуту. Волонтерство

- §27. Власні й командні цілі
- §28. Ролі в команді. Командна взаємодія
- §29. Спілкування. Вміння домовлятися. Етична поведінка в команді
- §30. Волонтерський рух і співпраця для добробуту України



Вдалих вам уроків!



МОДУЛЬ 3 • ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я

svitdovkola.org/zbd7/11

§11. Життєвий цикл людини. Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання

Кожен хоче жити на вершині гори, але все падає, весь розвиток відбувається поки ти туди піднімаєшся.

Пауло Коельо,
бразильський письменник

1. Як ти розумієш вислів Пауло Коельо? Що означає "вершина гори"?
Що таке життєвий цикл людини?

Життя людини починається з моменту її зачаття. Далі організм росте і розвивається спочатку в тілі матері, а потім поза ним. Тому індивідуальний розвиток людини поділяють на два етапи: внутрішньотіловий та позаутіловий. Обидва етапи протікають за законами природи, однак розвиток кожної людини має свої особливості, є індивідуальним.

Позаутіловий етап життя людини починається з народження й закінчується її смертю. Проживаючи свій життєвий цикл, людина проходить кілька вікових періодів, кожному з яких притаманні певні ознаки.

2. Переглянь відео "Ріст і розвиток людини". Які чинники зумовлюють поділ життєвого циклу людини на окремі стадії?

3. Що таке дорослішання? Чому дорослішання називають невід'ємною складовою життєвого циклу людини? Як ти розумієш поняття "період дорослішання"?

Життєвий цикл — послідовність стадій розвитку, через які проходить людина впродовж свого життя.

svitdovkola.org/zbd7/11



§ 11. Життєвий цикл людини. Ознаки дозрівання

МОДУЛЬ 1 • ОСНОВИ ДОБРОБУТУ. УМІННЯ ВЧИТИСЯ

svitdovkola.org/zbd7/1

§1. Основи добробуту. Дорослішання

Думаю, це і є дорослішання: нітти, що тримають тебе, відпадають, і доводиться стояти на власних ногах.

Алан Бредлі
канадський письменник та журналіст

1. Як ти гадаєш, чи можна завжди почувати "бути напоготові"?

Що таке дорослішання?

Дорослішання — це процес, коли людина стає більш незалежною, відповідальною та здатною приймати рішення за себе.

svitdovkola.org/zbd7/1



Думаю, це і є дорослішання: нітти, що тримають тебе, відпадають, і доводиться стояти на власних ногах.

Алан Бредлі
канадський письменник та журналіст

МОДУЛЬ 5 • СПІВПРАЦЯ ДЛЯ ДОБРОБУТУ. ВОЛОНТЕРСТВО

svitdovkola.org/zbd7/27

§27. Власні й командні цілі

Якщо ти хочеш побудувати корабель, не треба скликати людей, планувати, ділити роботу, діставати інструменти. Треба заручитися людию прагненням до нескінченного моря. Тоді вони самі побудують корабель.

Антуан де Сент-Екзюпері,
французький письменник та авіатор

1. Як ти розумієш цей вислів Антуана де Сент-Екзюпері? Чому, на твою думку, люди, залюблені в море, побудують кращий корабель ніж ті, яких випадко-во скликали для виконання цієї роботи?

Що перетворює групу людей на команду?

2. Яку групу людей називають командою? Чи можна назвати командою групу людей, яка не має спільної мети?

Ти вже знаєш, що командні цілі є основою для створення команди. Але найкращих результатів досягають тоді, коли вся команда бере участь у їх формуванні. Так усі члени команди краще розумітимуть свою роль у досягненні результату, усвідомлюватимуть її цінність. А ще участь у формуванні спільних цілей мотивує кожного члена команди до роботи.

3. Прочитай старовинну притчу.

Якоюсь чином працювали на будівництві. Дев'ять із них поставили одне й те саме питання: "Що ти робиш?" На що вони відповідали:

svitdovkola.org/zbd7/27



Якщо ти хочеш побудувати корабель, не треба скликати людей, планувати, ділити роботу, діставати інструменти. Треба заручитися людию прагненням до нескінченного моря. Тоді вони самі побудують корабель.

Антуан де Сент-Екзюпері,
французький письменник та авіатор



Командні цілі — передбачувані кінцеві результати роботи команди, заради яких її було створено.

МОДУЛЬ 2 • БЕЗПЕКА — ЧИННИК ДОБРОБУТУ

svitdovkola.org/zbd7/6

§6. Джерела та чинники небезпек

У найбільшій безпеці той, хто напоготові, навіть коли немає небезпек.

Сайрус Венс Робертс,
державний секретар США (1977-1979 рр.)

1. Як ти гадаєш, чи можна завжди почувати "бути напоготові"?

Що таке безпека?

Безпека — це стан захищеності, відсутності загрози життю, здоров'ю, майну чи репутації.

svitdovkola.org/zbd7/6



У найбільшій безпеці той, хто напоготові, навіть коли немає небезпек.



Сайрус Венс Робертс,
державний секретар США (1977-1979 рр.)

МОДУЛЬ 4 • ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ ТА ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ

svitdovkola.org/zbd7/21

§21. Надмірні та розумні потреби. Ощадливе використання ресурсів

Ви можете отримати все, що вам необхідно, якщо вам дійсно це необхідно.

Рей Бредбері,
американський письменник

1. Як ти розумієш вислів Рей Бредбері? Як пов'язане це висловлювання з твоїми власними бажаннями та потребами?

Що таке надмірні й розумні потреби?

Ти вже знаєш, що потреба — це такий внутрішній мотив, який спонукає тебе до певної діяльності, спрямованої як на забезпечення необхідних умов існування, так і на отримання задоволення, насолоди або злізків. Твої батьки, наприклад, працюють, щоб забезпечити родину продуктами харчуванням, необхідними побутовими речами, щоб мати кошти на сплату комунальних послуг за світло, газ, воду, інтернет. Але ж це точно не все, чого ти прагнеш. Чи не так? Тобі ще потрібна увага, спілкування, визнання твоїх досягнень, любов, повага тощо. У міру дорослішання твої потреби зростають. Протягом життя ти задовольняєш власні потреби й бажання, розвиваєшся.

2. Прочитай вислів видатного психолога Авраама Маслоу, який розташував потреби людини у вигляді піраміди: "Ми ніколи не хотіли б створювати музику або розробляти математичні системи, або прикрашати наші будинки чи добре одягатися, якби наші шлуки були порожніми або якби ми постійно вмирали від спраги". Як ти розумієш цей вислів?

Побудуй за поданням зразком власну піраміду потреб. Розмісти на її щаблях свої потреби за ступенем значущості.

svitdovkola.org/zbd7/21



Ви можете отримати все, що вам необхідно, якщо вам дійсно це необхідно.



Рей Бредбері,
американський письменник

