



Здоров'я, безпека та добробут

підручник інтегрованого курсу для 9 класу ЗЗСО

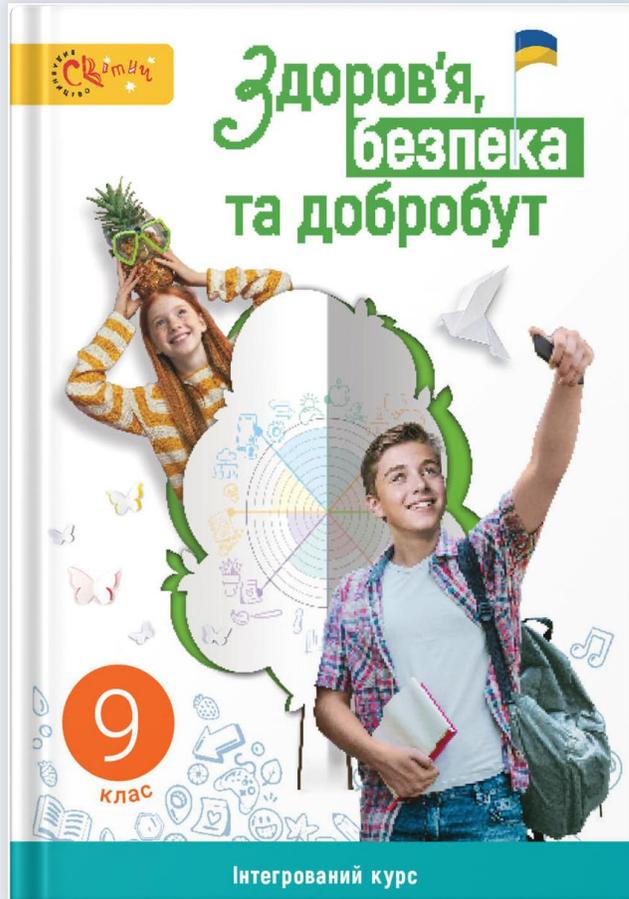
Автори: Л. Задорожна, Л. Присяжнюк, О. Groшовенко,
В. Іванова, І. Петрик, І. Хаджинова

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.)

Гармонійне продовження лінійки підручників Видавництва "Світлич"



Ідея підручника — активне навчання



Мінімум теорії

Максимум активностей

Єдність трьох емоцій,
що слугують основою
успішного навчання:
подив, радість, захоплення



◆ Ергономічний дизайн

◆ Уніфікована структура подання матеріалу

◆ Значний масив практико орієнтованих завдань

◆ Інтерактивний електронний додаток

Привіт тобі, майбутнє України!

Сьогодні розпочинається новий рік твоєї особистої історії – захопливої, непередбачуваної та, безперечно, надзвичайно важливої. Ти вже ставиш собі більше запитань: “Хто я?”, “Які в мене сильні сторони?”, “Де межі моєї свободи?”, “Що залежить від мене в цьому світі?”, “Чим я можу бути корисним/корисною своїй країні?”, “Що я можу змінити в своїй країні?”, “Яку професію обрати?”, намагаєшся з’ясувати своє місце у світі. А отже, – відповідально готуєшся до майбутнього, ретельно обмірковуючи кожний наступний крок. Адже ти – всесвіт думок, почуттів, захоплень, переконань... А ще – громадянин/громадянка волелюбної, сміливої та незламної країни, її майбутнє. Тому саме від тебе, твоїх прагнень, дій, позиції залежить як твій добробут, так і добробут суспільства.

Завдяки вивченню інтегрованого курсу “Здоров’я, безпека та добробут” ти вже ліпше знаєшся на багатьох сферах життя, відповідально обираєш рішення, висловлюєш і обстоюєш власну думку. Цьогоріч ти навчатимешся глибше усвідомлювати власні здібності й інтереси, визначати цінності й потреби, давати раду власним емоціям та почуттям. А ще – об’єктивно оцінювати себе і людей, що поряд, успішно й активно взаємодіяти з ними, проявляючи себе.

У твоїх руках книжка для глибоких роздумів, ґрунтовних обговорень і цікавих досліджень. Упевнені, що запропоновані тут практичні завдання і кейси з життя допоможуть тобі навчитися ще ліпше аналізувати ситуації: уявляти та планувати їх перебіг, обирати безпечні рішення і робити об’єктивні висновки. І ти краще зрозумієш себе й відповідально підготуєшся до вибору майбутньої професії.

Плекай своє здоров’я, дбай про власну безпеку й добробут, аби побудувати гідне тебе майбутнє. Бажаємо тобі цікавої подорожі до пізнання себе та світу, у якому головною цінністю є *Людина*.

Авторський колектив підручника

Умовні позначення

 Поміркуй	 Попрацюй з іншими
 Обговори з іншими	 Досліди
 Пригадай	 Підсумуй
 Пофантазуй	 Перейди за QR-кодом на початку параграфа

Умовні позначення



Поміркуй



Попрацюй з іншими



Обговори з іншими



Досліди



Пригадай



Підсумуй



Пофантазуй



Перейди за QR-кодом на початку параграфа



ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - СПРИЯЮ ДОБРОБУТ

51. Цілісність уявлень про добробут. Соціальні явища і добробут 4

52. Показники добробуту 9

53. Шляхи створення добробуту 15

Знай, умій, дій: розроби стратегію особистого добробуту 19

РОЗДІЛ 2 - ЗАХИЩАЮ СЕБЕ ТА ІНШИХ

54. Захист життя і здоров'я у воєнний та повоєнний час 21

55. Запобігання ризикам від вибухонебезпечних предметів 25

56. Допомога в надзвичайних ситуаціях 29

Знай, умій, дій: відпрацюй прийоми домедичної допомоги 35

РОЗДІЛ 3 - КЕРУЮ ЕМОЦІЯМИ

57. Психологічна самопоміч 37

58. Гострі стресові ситуації та їх наслідки 41

59. Керування емоціями. Техніки самопоміч 45

Знай, умій, дій: практикую психологічну самопоміч 50

РОЗДІЛ 4 - ДІЄМО ЗАРАДИ МИРУ І БЕЗПЕКИ

510. Національна безпека 52

511. Реалізація права людини на безпеку життя і здоров'я 57

512. Виклики глобальної безпеки і шляхи сталого розвитку 62

Знай, умій, дій: реалізуй своє право на безпеку і здоров'я 68

РОЗДІЛ 5 - ПІКЛЮЮСЬ ПРО ЗДОРОВ'Я

513. Цілісне уявлення про здоров'я. Стратегії здорового способу життя 69

514. Фізіологічна, психологічна і соціальна зрілість. Моніторинг здоров'я 74

515. Відновлення власних життєвих ресурсів 79

516. Моделі поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту 83

Знай, умій, дій: виконай експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я 89

РОЗДІЛ 6 - ОБИРАЮ БЕЗПЕКУ І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

517. Формування міжособистісних і родинних стосунків 91

518. Репродуктивне здоров'я молоді 96

519. Роль держави і суспільства у формуванні безпеки, здоров'я, добробуту 101

520. Безпека психоактивних речовин. Вплив на здоров'я та добробут 106

Знай, умій, дій: подбай про своє здоров'я та добробут 112

РОЗДІЛ 7 - ДІЮ ВІДПОВІДАЛЬНО

521. Самореалізація особистості в суспільстві 114

522. Взаємодія на основі поваги прав і потреб інших осіб 118

523. Волонтерство в сьогоденні й майбутньому 123

Знай, умій, дій: склади концептуальну карту особистості 128

РОЗДІЛ 8 - БУДУЮ ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ

524. Взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім 130

525. Світ професій 135

526. Шляхи вибору та здобуття професії 140

Знай, умій, дій: створи портфоліо-самопрезентацію 145

Діагностувальні роботи

Діагностувальна робота №1 147

Діагностувальна робота №2 149

Словник 153

Алфавітний покажчик 156

Використані джерела

ДІАГНОСТУВАЛЬНІ РОБОТИ

Діагностувальна робота № 1

1. Чи впливають соціальні явища на добробут окремої людини?

А. Так, впливають. Але вплив соціальних явищ на добробут окремої людини може бути як позитивним, так і негативним.

Б. Так, впливають. Вплив соціальних явищ на добробут окремої людини виключно позитивний.

В. Так, впливають. Але вплив соціальних явищ на добробут окремої людини виключно негативний.

2. У чому полягає головна відмінність між травматичним стресом і посттравматичним стресовим розладом?

А. Травматичний стрес виникає лише через фізичну травму, а ПТСР – через емоційну.

Б. Травматичний стрес – це короточасна реакція на подію, а ПТСР – довготривала психічний розлад, спричинений драматичною подією.

В. Травматичний стрес – це розлад, що потребує лікування, а ПТСР проходить самотійно.

3. Які є групи індикаторів, що свідчать про небезпеку території?

А. Офіційні й неофіційні попереджувальні знаки.

Б. Следи мінування та наявність підірваних предметів.

В. Офіційні й неофіційні попереджувальні знаки, следи від вибухів, поведінка людей.

II. Виконай завдання, дай відповіді на запитання.

4. Чи можна оцінити добробут за одним показником? Обґрунтуй свою думку.

5. Які є компоненти психологічної стійкості? Охарактеризуй кожен із них.

6. Які категорії осіб захищає міжнародне гуманітарне право?

Діагностувальна робота № 2

1. Чи пов'язані між собою відповідальність та просоціальна поведінка?

А. Ні, не пов'язані. Просоціальна поведінка відображає активну діяльність людини в суспільстві. Ця діяльність не завжди передбачає відповідальність.

Б. Так, пов'язані. Просоціальна поведінка відображає усвідомлення людиною її відповідальності не тільки за себе, а й за інших людей, за атмосферу в колективі, за те, що відбувається довкола цієї людини.

В. Частково. Такий зв'язок має проявлятися лише в певних ситуаціях.

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

Б

Безпека – 53

В

Валовий внутрішній продукт – 11

Відповідальна поведінка – 119

Візія – 130

М

Міжнародне гуманітарне право (право війни, право збройних конфліктів) – 66

Міжособистісні стосунки – 91

Міжнародні стандарти (soft skills) – 137

Міжнародні стандарти безпеки – 55

Міжнародна поведінка – 84

Міжнародне гуманітарне право – 114

Міжнародне гуманітарне право (право війни, право збройних конфліктів) – 44

СЛОВНИК

А **Автотренінг** – метод психологічної саморегуляції, який дає змогу людині за допомогою самонавіювання досягти розслаблення, зменшувати напругу й покращувати загальне самопочуття.

Б **Безпечна поведінка** – свідомі дії, спрямовані на збереження власного здоров'я і добробуту, а також здоров'я і добробуту інших людей, мінімізуючи потенційні загрози.

Е **Емоційний інтелект (EQ)** – здатність розпізнавати свої емоції, розуміти їх і керувати ними, а також розпізнавати емоції інших людей і впливати на них.

З **Здорові стосунки** – взаємини між людьми з дотриманням норм безпеки й меж особистого простору, що ґрунтуються на взаємному прийнятті, повазі, емпатії, турботі, довірі й відкритості.

І **Індивідуальна стратегія здорового способу життя** – це план дій, що його розробляє й адаптує людина для досягнення й підтримки цілісного здоров'я.

Індикатор небезпечної території – повний офіційний або неофіційний попереджувальний знак, який сигналізує про наявність небезпеки на цій території.

К **Класифікатор професій** – офіційний документ, що містить систематизований перелік усіх професій, які є в Україні.

Л **Лімбічна система** – сукупність структур головного мозку, які відіграють провідну роль в емоціях, мотивації, пам'яті та поведінці.



Структура розділів: розділ = навчальний місяць

РОЗДІЛ 1 · СПРИЯЮ ДОБРОБУТУ

svitdovkola.org/zbd9/1

51. Цілісність явлень пр Соціальні явища і доб

Держави стоять не на династіях, а на внутрішній єдності й силі народу.

Олена Теліга
українська поетеса й публіцистка

1. Як ти розумієш слова Олени Теліги? У чому виявляється сила народу? Як пов'язані між собою окрема людина, род, соціальний добробут? Поясни свою думку.
2. Пригадай, що називають особистим добробутом, спільним добробутом.

Чому людина оцінює добробут су

Ти вже знаєш, що добробут – ком містить багато складників. Фактично, ланцюгом показників усіх сфер житт емоційно й фізично здоров'я, стосунків, багаа тощо.

До певної міри добробут визначає лемням кожної людини до нього. Наприклад, кому на повноцінне харчування, а комує – на це од вень життя в цих людей різний, але нещасним п

Отже, уявлення про особистий добробут завд людина оцінює ступінь досягнення власного добр цінностей, рис характеру, а також життєвого досв у яких вона перебуває і які формують її очіку- вання.

За результатами опитувань населення різних країн співробітниками американського Інституту Геллала (*The Gallup Organization*), що дослід- жує громадську думку, визначили 5 ключових елементів добробуту людини, які дають їй змогу бути успішною.

3. Ознайома з результатами дослідження "The Five Elements of Wellbeing" від Інституту Геллала.

4 Розділ 1 · Сприяю добробуту

svitdovkola.org/zbd9/2

52. Показники добробуту

Шукай правди, а не прибутку. є тільки тоді, коли отриманий яка принесла користь і щастя суду не "інвестиції" – бізнес – дрість – творчість – добробут

український церковний, культур

1. Що, на твою думку, мав на увазі Андрей Шептицький забезпеченням основним показником добробуту? Поясни свою думку.
2. Пригадай, що є показниками добробуту. Чи однако й суспільного добробуту?

Чому поняття добробуту є комп

Науковці досліджують такі рівні добробуту: лю- ства, людства.

Між цими рівнями існує тісний зв'язок: добр шпільне на благополуччя її родини. Схожою чергою час рівень суспільного добробуту, а суспільний поз- лодства взагалом.

Рівні дослідження добр

Добробут людини
Добробут родини
Добробут суспільств
Добробут людства

1. Добробут розуміють як комплекс складників, що охоплює не лише ма- черіальний, а й суспільний, психологічний, правовий, політичний та інші чинники як у межах окремого індивіда, так і на рівні всього су- єпільства. Кожний складник добробуту оцінюють за окремими пока- зниками.
2. За одним окремо взятим показником не можна оцінити ступінь досяг- нення добробуту. Навіть складний комплексний показник не забезпе- чую повної картини суспільного добробуту.
3. Визначним підходом до вимірювання як суспільного, так і особистісно- го добробуту є застосування набору показників, кожен із яких відобра- жає різні аспекти добробуту.
4. Набір показників добробуту дітей та підліт- ків суттєво відрізняється від набору пока- зників суспільного добробуту чи добробуту дорослої людини. Він ґрунтує ті показники, які є ключовими для забезпечення сталою й щасливою майбутнього кожної країни.

svitdovkola.org/zbd9/3

53. Шляхи створення добробуту

Змінійте світ на краще, післуйтесь про нього, тому що ви в ньому живете!

Андрій Кузьменко (псевдонім – Кусяма Скрибін), український співак, композитор, письменник і продюсер

1. Чи погоджуєшся ти із закликом лідера гурту "Скрибін"? Поясни, чи означа- ють слова "змінювати світ на краще" те саме, що й створювати добробут? По- ясни свою думку.

Чи залежить твій добробут від добробуту інших?

Добробут – основа щасливого життя. Проте суспільний добробут тією пов'язаний і особистим добробутом, добробутом кожної родини та про- мади.

2. Як ти вважаєш, чи можна поставити знак рівності між твоїм особистим добробутом і добробутом твоєї родини? Чи за- лежить від тебе добробут родини? Як планє добробут твоєї родини? А як створити особистий добробут? Чи збігаються ці способи? Який висновок можна зробити?

14 Розділ 1 · Сприяю добробуту



svitdovkola.org/zbd9/prakt/1

Знай, умій, дій: розроби стратегію особистого добробуту

Зробити конкретні кроки на шляху до власного добробуту й покращити його вже протягом цього навчально- го року дасть змогу стратегія особистого добробуту. Скористайтесь поданим алгоритмом дій, спробуй роз- робити її на поточний навчальний рік.

Алгоритм дій із розроблення стратегії особистого добробуту

1. Діагностування власного добробуту.

- 1.1. Заповни анкету самооцінювання за шкалою від 1 до 10, де 1 від- повідає найменшому прояву, 10 – найбільшому:

10	1. Моє фізичне здоров'я.
8	2. Моє психічне (емоційне) здоров'я.
6	3. Якість мого навчання.
4	4. Якість моїх стосунків із друзями та родиною.
2	5. Мій рівень енергії та мотивації.
0	6. Фінансова грамотність.

- 1.2. Результати самодіагностування подай у вигляді діаграми.

2. Формулювання особистих цілей.

- 2.1. Визнач основні 2-3 сфери добробуту, які хочеш поліпшити най- більше.
- 2.2. Для кожної сфери окремо сформулюй завдання за технологією SMART (завдання має бути конкретним, вимірним, досяж- ним, значущим (актуальним), обмеженим у часі (досягнуте до кінця навчального року).

3. Розроблення плану дій.

- 3.1. Для кожного завдання визнач:
 - дії (що треба зробити?);
 - ресурси (що або хто може допомогти?);
 - можливі труднощі (що може заважати?);
 - шляхи подолання труднощів.

19

Знай, умій, дій: розроби стратегію особистого добробуту

Практикум:
знай, умій, дій

Три теми – три параграфи
– три уроки



Посилання на медіаматеріали до параграфа

Афоризм або прислів'я, що відповідає темі параграфа

РОЗДІЛ 1 · СПРИЯЮ ДОБРОБУТУ

svitdovkola.org/1bd9/1

51. Цілісність уявлень про доброту. Соціальні явища і доброту

Держави стоять не на династіях, а на внутрішній єдності й силі народу.
Олена Телігай, українська поетеса і публіцистка

1. Як ти розумієш слова Олени Телігай? У чому виявляється сила народу? Як пов'язані між собою окрема людина, народ, соціальний доброту? Поясни свою думку.

2. Пригадай, що називають особистим доброту, спільним доброту і соціальним доброту.

Чому людина оцінює доброту суб'єктивно?

Ти вже знаєш, що доброту — комплексне поняття, і містить багато складників. Фактично доброту виступає комплексним показником усіх сфер життя людини, серед яких емоційне й фізично здоров'я, стосунки з людьми, матеріальна благополуччя.

До певної міри доброту визначається й особистим станом кожної людини до нього. Наприклад, комуś не вистачає сонця на повноцінне харчування, а комуś — це один автомобіль. Хочеться жити в цих людях різний, але нещасливим почуваються обоє.

Отже, уявлення про особистий доброту завжди суб'єктивне. Те, людина оцінює ступінь досягнення власного доброту, залежить від цінностей, рис характеру, а також життєвого досвіду та соціальних умов, у яких вона перебуває і які формують її очікування.

За результатами опитувань населення різних країн співробітниками американського Інституту Геллмана (*The Gallup Organization*), що досліджує громадську думку, визначили 5 ключових елементів доброту людини, які дають їй змогу бути успішною.

3. Ознайомся з результатами дослідження "The Five Elements of Wellbeing" від Інституту Геллмана.

4. Розділ 1 · Сприяю доброту

Професійний доброту: Тобі подобається те, що робиш щодня

Соціальний доброту: У твоєму житті є важливі дружні стосунки

Фінансовий доброту: Ти грамотно розпоряджаєшся грошима

Будь-які соціальні події та явища можуть вплинути на твій доброту як позитивно, так і негативно. Культура здорового способу життя, розширення світогляду, виконання громадської відповідальності сприяють особистісному розвитку, створюють більше можливостей. Натомість наркоманія, токсикоманія, алкоголізм, насилля, дискримінація мають винятково негативний вплив на людину. Одним з найбільш соціальних явищ настільки складна й багатифункціональна, що оцінити їхній вплив на особистий доброту дуже непросто.

4. Переглянь відео про спілкування в соціальних мережах.

5. За яких умов спілкування в соціальних мережах не шкодить здоров'ю, а отже й доброту?

6. Скільки часу на добу ти спілкуєшся в соціальних мережах? Зроби висновок.

7. Об'єднайтеся в групи. Складіть чотириєрші про вплив соціального явища на доброту за принципом римми (за поданими риммами). Можете використати один із варіантів даних римм:

- мода — врода — ода — згода;
- мережі — за межі — кортежі — пожежі;
- право — жаво — мляво — браво;
- культура — купюра — бандура — брошура;
- реклама — програма — як драма — піжама.

8. Презентуйте результати своєї творчості в класі.

Як соціальні явища впливають на суспільний доброту?

Будь-яке соціальне явище впливає на суспільний доброту і водночас спричиняє інші соціальні явища. Наприклад, економічні інтереси визначають соціальну політику. Зокрема, податкові фінансування соціальних сфер пошуку рівня освіти й народжуваності, зростання захворюваності та недовдоволеності населення.

На суспільний доброту впливає багато соціальних явищ: економічних, політичних, правових, релігійних, трудових та інших. Ці явища складні, різноманітні, динамічні, часто мають непередбачуваний перебіг і наслідки.

Коли люди об'єднуються, допомагають одне одному, розвивають індустрію й культуру, то Так, реклама здоров'я проведення різноманітних культурних заходів позитивно впливають на доброту. Однак найбільше негативне вплив на доброту мають такі соціальні явища, як насилля, дискримінація, токсикоманія, алкоголізм, насилля, дискримінація тощо.

Однак найбільше позитивне вплив на доброту мають такі соціальні явища, як культура здорового способу життя, розширення світогляду, виконання громадської відповідальності тощо.

6. Як вплинула війна в Україні? Як склали вийня?

7. Ознайомся з рез доброту української війни.

8. Поміркуй, чому не всі задоволені рівнем життя українців та уявний сенс у своїй країні?

9. Дослідіть рівень доброту членів своєї родини, друзів і знайомих за шкалою ONS4.

10. Презентуй результати свого дослідження в класі.

1. Розуміння особистісного доброту завжди суб'єктивне й залежить від цінностей людини, її пов'язані з діяльністю людей, їхньою взаємодією, поведінкою, нормами, традиціями чи інститутами.

2. Соціальне явище — це будь-який процес, подія або інша подія, що відбувається в суспільстві й пов'язані з діяльністю людей, їхньою взаємодією, поведінкою, нормами, традиціями чи інститутами.

3. Вплив соціальних явищ на доброту не завжди лише позитивний або лише негативний, оскільки залежить від волі кожної людини, її життєвості, здатності протистояти впливу одних соціальних явищ і примножувати дію інших.

4. Соціальна згуртованість і єдність, що ґрунтуються на стійких соціальних зв'язках між групами й усередині різних груп населення, на суспільній свідомості, цінностей та на суспільній довірі, формують соціальний капітал. Цей важливий фактор протистоять поширенню соціальних явищ і сприяє суспільному доброту.

8. Які асоціації вини

9. Дослідіть рівень доброту членів своєї родини, друзів і знайомих за шкалою ONS4.

10. Презентуй результати свого дослідження в класі.

Соціальний капітал — це соціальна згуртованість і єдність, що ґрунтуються на стійких соціальних зв'язках між групами й усередині різних груп населення.

Задученість людини до соціальних зв'язків на рівні родини, групи, спільноти згуртовує суспільство й допомагає йому протистояти викликам. Ця сила соціальної єдності відчутно впливає на доброту населення, оскільки суспільство, яке покладається на довіру та соціальну згуртованість, є ефективним і стійким.

Соціальні явища називають *наголо* проблем, що суттєво впливають на суспільний доброту, а також саме вона сприяє вплив на суспільний доброту.

9. Як гадаєш, чи здатна людина сама, без допомоги й підтримки інших, протистояти негативному впливу соціальних явищ?

10. Чи залежить успіх боротьби з такими явищами від зусиль окремої людини?

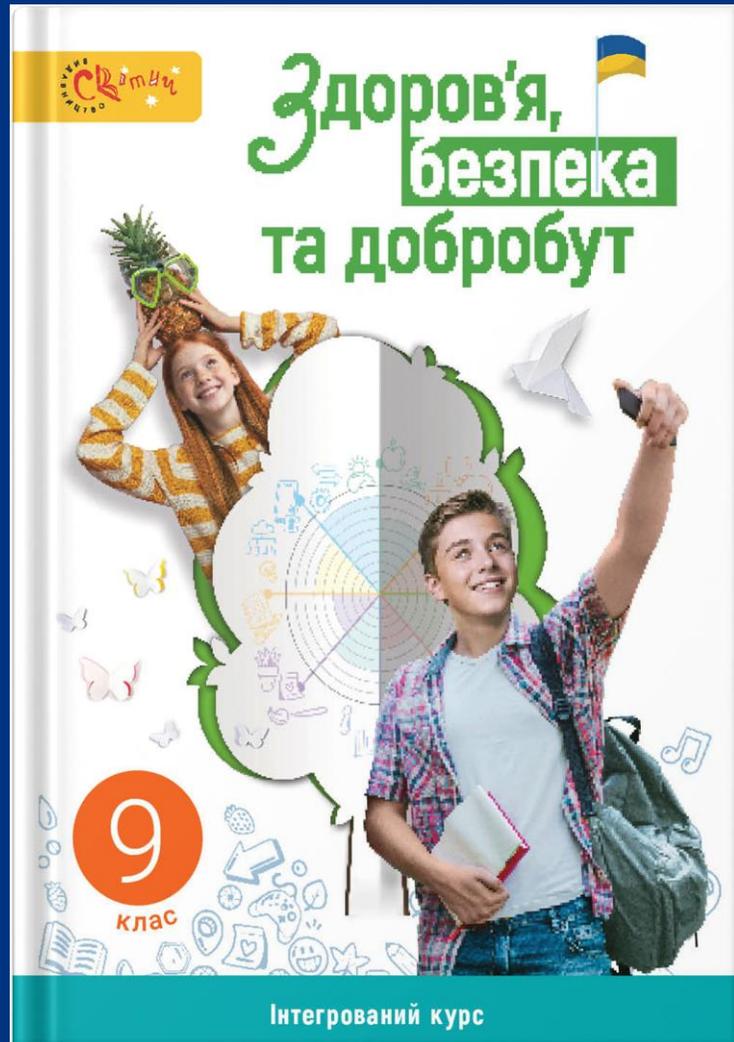
51. Цілісність уявлень про доброту. Соціальні явища і доброту

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.



В основі підручника лежить модель 4К



 Критичне мислення

 Креативність

 Комунікація

 Координація

Виконання завдань на розмірковування

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:



Створення дерева асоціацій

8. Які асоціації виникають у тебе, коли бачиш цю світліну?



- ✳ Як гадаєш, чи здатна людина сама, без допомоги й підтримки інших, протидіяти негативному впливу соціальних явищ?
- ✳ Чи залежить успіх боротьби з такими явищами від зусиль окремої людини?

Заповнення таблиць

9. Об'єднайтесь у дослідницькі групи. Розробіть систему показників, за якими можна визначити добробут підлітків 14-15 років. Виберіть відповідний інструментарій дослідження, керуючись поданим зразком.

ПОКАЗНИКИ ДОБРОБУТУ Й МЕТОДИ ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Показники добробуту	Методи дослідження добробуту
Стан здоров'я	Аналізування інформації з відкритих джерел (інтернет-джерела, медіа, офіційні статистичні дані)
Рівень участі в громадському житті	Опитування підлітків
...	...

Доповнення мапи думок



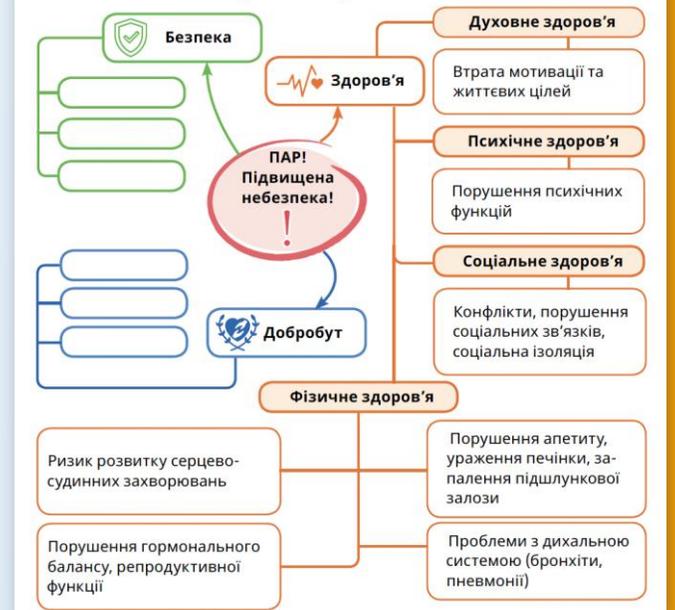
Робота з інфографікою

3. Удвох з однокласником/однокласницею розгляньте інфографіку, на якій зображено різні аспекти турботи про себе. Чи всі аспекти враховано? Якщо потрібно, доповни їх перелік.



Доповнення схем

3. Разом створіть асоціативний кущ "ПАР! Підвищена безпека!". Обговоріть усі можливі небезпеки ПАР для життя людини.



Підготовка слоганів та реклами

8. Спільно вигадайте кілька слоганів для рекламної кампанії здорового способу життя, спрямованої на ваших ровесників / ровесниць.



Створення плакатів та інфографіки

4. Перегляньте відео. Об'єднайтеся в чотири групи, кожна з яких представлятиме різні прояви стресу: у тілі, в емоціях, у думках, у поведінці. Разом створіть інфографіку.



- ✳ Доповніть її власними ідеями, скориставшись додатковими джерелами інформації.
- ✳ Обговоріть, як можна допомогти людині в стані стресу.

Проектна діяльність



svitdovkola.org/zbd9/prakt6

Практикум 6. Знай, умій, дій: подбай про своє здоров'я та добробут



Прийняття народних традицій дає змогу краще відчувати зв'язок із родиною, вказує шляхи до гармонії в стосунках. Дізнайся більше про українську ментальну культуру. Ти здобудеш внутрішні орієнтири, які допоможуть протистояти різним руйнівним чинникам: залежностям, негативному впливу чи сумнівам.

Добрі традиції минулого

1. Підготуй проєкт із дослідження українських традицій та їхнього впливу на здоров'я і добробут сучасних українців.

Орієнтовні теми для проєкту

- "Кулінарна спадщина українців: як традиційне українське харчування впливає на здоров'я молоді"

Мета: дослідити склад і з'ясувати користь традиційних українських страв (наприклад, борщу, каш, квашених овочів, трав'яних чаїв), виявити їхній вплив на здоров'я сучасної людини.



Створення віршів та ессе

5. Об'єднайтеся в групи. Складіть чотиривірш про вплив соціального явища на добробут за принципом буриме (за поданими римами). Можете використати один із варіантів дібраних рим:



- мода — врода — ода — згода;
- мережі — за межі — кортежі — пожежі;
- право — жваво — мляво — браво;
- культура — купюра — бандура — брошура;
- реклама — програма — як драма — піжама.

- ✳ Презентуйте результати своєї творчості в класі.



Розробка чеклістів та виконання проєктів

8. Спільно з однокласниками розробіть чекліст “Кроки, які необхідно зробити, щоб віднайти баланс”. Зверніть увагу на вправи-підказки.

Вправа “Список чинників енергії”



Вправа “Тайм-трекінг на один день”



Вправа “Мої три пріоритети на тиждень”



Вправа “Матриця Ейзенхауера (“важливе” чи “термінове”)”



Вправа “Правило 5-ти хвилин”



Моделювання поведінки

5. Попрацюйте в групах. Ознайомтеся з описом станів уявних потерпілих. Проаналізуйте їх і змодельуйте надання першої домедичної допомоги.
6. Пригадай, що таке невідкладний стан. Які заходи передбачає допомога в таких ситуаціях?

УВАГА!

Якщо немає впевненості у власній безпеці, не розпочинай надавати допомогу!

Участь у дискусіях та обговореннях

4. Змодельуйте дискусію про значущість складників доброти та їхніх показників.
- ✦ Як ти ставишся до кожної висловленої думки?
 - ✦ Чия думка тобі найближча? Обґрунтуй свою позицію.



Аналіз життєвих ситуацій

9. Ознайомся із ситуаціями. Поміркуй, як досвід, що повторюється в житті підлітка, впливає на розвиток префронтальної кори головного мозку.

Ситуація 1. Денис посварився з другом і повернувся додому засмучений. Він розказав батькові, що почувається зрадженим. Батько різко відреагував на це, відповів, що синові слід поводитися по-чоловічому, а не скаржитися. Денис замовк. Він не отримав розуміння й підтримки, через що надалі уникав розмов про свої емоції з батьками. Із часом емоційний стан хлопця змінився: Денис то раптово вибухав гнівом, то “закривався в собі”, не йдучи ні з ким на контакт.



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



Обговорення відеосюжетів

9. Переглянь відео, щоб поглибити свої знання про пошуки ресурсів для оптимальної роботи організму.
- ✦ Склади список порад із 3–5 пунктів для своїх ровесників.



Участь у ділових іграх

10. Об'єднайтеся в пари. Оберіть будь-яку надзвичайну ситуацію. Розіграйте в ролях ситуацію виклику відповідної рятувальної служби: "диспетчер/диспетчерка" — "абонент/абонентка".

- Пригадай, яку інформацію слід надавати диспетчеру в надзвичайній ситуації.
- Яких правил поведінки необхідно дотримуватися свідку надзвичайної ситуації після повідомлення про подію в рятувальну службу?



Участь у командній роботі

7. Разом з однокласником/однокласницею підготуйте коротку інформаційну довідку про одну зі сфер національної безпеки. Розкрийте її сутність та значення.



Створення «карти взаємин»

7. Створи "Карту взаємин із батьками" за інструкціями й проаналізуй її. Чи збігається твоє візуальне сприйняття з твоїми відчуттями? Які зони у ваших стосунках ти хочеш змінити?

Виконання вправ на координацію дій

- Для поглиблення розуміння того, як зупинити критичну кровотрату, переглянь відео.
- Об'єднайтеся в три групи. Ознайомтеся з вимогами до застосування методів зупинки критичної кровотрати.
- Відпрацюйте в групах кожен метод зупинки критичної кровотрати:
 - група — метод прямого тиску на рану.
 - група — накладання турнікета.
 - група — тампонування рани.
- У змодельованій ситуації попрацюйте на уявному потерпілому/потерпілій, манекені (за наявності) чи використайте підручні матеріали.
- Зніміть відеоінструкцію щодо зупинки критичної кровотечі за допомогою вибраного методу. Продемонструйте її в класі.



Підготовка проєктів у парах та мінігрупах

- Розроби вдвох із однокласником/однокласницею інформаційно-просвітницький мініпроєкт, спрямований на підвищення обізнаності про інформаційну безпеку.

Орієнтовні теми для проєкту

- "Моя цифрова гігієна".** Форма: комікс, постер або анімація про щоденні кроки до цифрової безпеки.
- "Фейк чи факт".** Форма: дослідницький проєкт із реальними прикладами фейків та їх спростуванням.
- "Пароль — мій цифровий щит".** Форма: відеоролик або інтерактивна гра на тему захисту акаунтів.
- "Онлайн-шахраї: хто вони?".** Форма: мультимедійна презентація з реальними прикладами афер.
- "Мисли критично — дій безпечно".** Форма: дебати або інтерактивна гра "Правда чи маніпуляція".
- "Цифрові сліди: що про мене знає Інтернет?".** Форма: інфографіка або доповідь з аналізом цифрової поведінки.



Фронтальна

Національна стійкість — це здатність держави й суспільства протистояти тим чи іншим загрозам.

*Валерій Залужний,
український воєначальник і дипломат*



1. Як ти розумієш слова Валерія Залужного? Чи свідчить спроможність держави захищати життя і здоров'я кожної людини про її здатність протистояти різним загрозам?

Індивідуальна

3. Розкрий значення кожного з принципів надання допомоги.



Групова

5. Об'єднайтеся у три групи і визначте, як впливають одне на одне професійне, особисте і сімейне майбутнє:

- 1 група — вплив професійного майбутнього на особисте й сімейне;
- 2 група — вплив особистого майбутнього на професійне й сімейне;
- 3 група — вплив сімейного майбутнього на професійне й особисте.

✳ Спільно створіть мапу взаємозв'язку між професійним, особистим і сімейним майбутнім.



9. Об'єднайтеся у дослідницькі групи. Розробіть систему показників, за якими можна визначити добробут підлітків 14–15 років. Виберіть відповідний інструментарій дослідження, керуючись поданим зразком.

ПОКАЗНИКИ ДОБРОБУТУ Й МЕТОДИ ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Показники добробуту	Методи дослідження добробуту
Стан здоров'я	Аналізування інформації з відкритих джерел (інтернет-джерела, медіа, офіційні статистичні дані)
Рівень участі в громадському житті	Опитування підлітків
...	...

Мікрогрупова

5. Об'єднайтеся в групи по 2–4 особи. Виберіть вид творчого завдання з теми “Вибухонебезпечні предмети”. Продемонструйте результати спільної роботи в класі й розмістіть її в шкільному блозі.

✳ За бажанням поділіться інформацією в соціальних мережах.

Парна

3. Удвох із однокласником / однокласницею проаналізуйте показники суспільного добробуту і доповніть їх перелік.

ПОКАЗНИКИ СУСПІЛЬНОГО ДОБРОБУТУ

Показники економічного добробуту	Показники соціального добробуту	Показники екологічного добробуту
середній рівень доходу на особу	якість освіти	якість повітря й води
рівень зайнятості	якість медичних послуг	наявність зелених зон
відсоток населення за межею бідності	рівень участі в громадському житті	рівень забрудненості території
...



Багата складова підручника інтерактивний електронний додаток



Інтерактивний електронний додаток
до підручника “Здоров’я, безпека та добробут” 9 клас
автори Задорожна Л. В., Присяжнюк Л. А., Грошовенко О. П.,
Іванова В. В., Петрик І. В., Хаджинова І. В.



Пізнавальні орієнтири

-  Дивись, спостерігай і обговорюй в класі
-  Розв’яжи та дізнайся ще більше
-  Роздивись та поміркуй
-  Послухай, поміркуй, імпровізуй
-  Прочитай, зрозумій, використовуй

ПОЧАТОК РОБОТИ

Інструкція користувача

Інтерактивний електронний додаток до підручника
"Здоров'я, безпека та добробут" для 9 класу (Задорожна Л. В. та ін.)

Відповідально -> Урок 27. Самореалізація особистості в суспільстві

Урок 27. Самореалізація особистості в суспільстві

Матеріали до уроку

-  Види самореалізації
(до завдання 3 підручника)
-  Корисні поради: 5 способів — легко підняти самооцінку
(до завдання 5 підручника)
-  Японська методика самореалізації та пошуку сенсу життя "Ікігай"
(до завдання 6 підручника)
-  Самореалізація: обговорення підлітків
(до завдання 7 підручника)
-  Маніфест (Артем Пивоваров)
(до завдання 8 підручника)

Підсумкові запитання

РОЗПОЧАТИ ТЕСТ

Самооцінювання

- Чи на всі свої запитання щодо теми уроку ти дістав / дістала відповідь?
- Чи зможеш самостійно відповісти на свої запитання?

Якщо ти не знаєш відповідь, це може тобі знайти відповідь?

Розділ 7. Дію відповідально

Урок 27 Самореалізація особистості в суспільстві

Урок 28 Взаємодія на основі поваги прав і потреб інших осіб

Урок 29 Волонтерство в сьогоденні й майбутньому

Урок 30 Склади концептуальну карту особистості

Перевір себе

Підсумкові запитання

1. Що характеризує процес самореалізації особистості?

- А Досягнення одного чітко визначеного фінального пункту в житті та зупинка розвитку.
- Б Отримання матеріальної забезпеченості та досягнення лише високого соціального статусу.
- В Процес постійного самовдосконалення, що триває протягом усього життя людини.
- Г Виключна реалізація здібностей лише у сфері творчості або благодійного волонтерства.

2. Які три ключові складники, об'єднані в єдність, формують особистісну самореалізацію?

- А "Хочу" (бажання, інтереси), "Можу" (можливості, здібності) і "Треба" (соціальний запит).
- Б "Прагнення" (мета), "Наполегливість" (воля) і "Успіх" (результат діяльності).
- В "Сім'я" (підтримка), "Освіта" (знання) і "Фінанси" (стабільність та дохід).
- Г "Добробут" (особистий), "Визнання" (суспільне) і "Талант" (унікальні здібності).

3. Що у процесі самореалізації означає соціальний запит?

- А Наполеглива порада від родини щодо вибору майбутньої професійної діяльності.
- Б Важлива потреба або проблема в суспільстві, яку необхідно вирішити.
- В Результати самопізнання людини, її інтереси, прагнення та здібності.
- Г Офіційно оформлене прохання до уряду або громадських організацій про допомогу.

4. З чого необхідно починати шлях до успішної самореалізації?

- А З пошуку ідеальної професії, що приносить високий та стабільний дохід.
- Б Зі з'ясування своїх "хочу" й "можу", тобто із самопізнання та самооцінювання.
- В З аналізу соціального запиту суспільства та його пріоритетних потреб.
- Г З усунення чинників, які не залежать від людини (наприклад, матеріальної забезпеченості).

5. Які із наведених чинників, що впливають на самореалізацію, не залежать від людини?

- А Наявність критичного мислення та креативності, що є вродженими талантами.
- Б Соціальна ситуація, вплив медіа та матеріальна забезпеченість родини.
- В Готовність до реалізації своїх планів, воля та особиста наполегливість.
- Г Чіткі ціннісні орієнтири та відповідальність за власні дії та рішення.

ГОТОВО



Комплексне навчально-методичне забезпечення

► Календарно-тематичне планування уроків

► Робочий зошит

► Інтернет-підтримка на платформі svitdovkola.org

- конспекти уроків та презентації
- методичні матеріали
- навчальні презентації
- інтерактивні завдання
- матеріали для роздрукування та багато іншого



Вдалих вам уроків!

