Крістіна Тороп
Богдана Василенко
Вікторія Штагер

НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА



9 ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Крістіна Тороп
Богдана Василенко
Вікторія Штагер

Здоров'я, безпека та добробут

Підручник для осіб
з особливими освітніми потребами (F 70)

9 клас

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Чернівці
МПП «Букрек»
2026

УДК 614.8–056.2/.3(0,75)+37,043.2–056.2/.3 : 37.016 : 614.8](075)
Т 61

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 20.03.2026 № 496)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Підручник відповідає модельній навчальній програмі інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 7–10 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку (авт. Тороп К. С., Калюкова Ж. С., Скакодуб Т. С)

Тороп К. С., Василенко Б. В., Штагер В. О.

Т 61 Здоров'я, безпека та добробут : підручник для осіб з особливими освітніми потребами (F 70) 9 клас. — Чернівці : МПП «Букрек», 2026. — 168 с. : іл.

ISBN 978-966-997-321-4

УДК 614.8–056.2/.3(0,75)+37,043.2–056.2/.3 : 37.016 : 614.8](075)

Інтерактивний електронний додаток до підручника розміщено за покликанням:

https://lms.e-school.net.ua/courses/course-v1:Bukrek+ZBD1+24.10.2015/course/

ISBN 978-966-997-321-4

© Тороп К. С., Василенко Б. В., Штагер В. О., 2026
© МПП «Букрек», 2026



ДЕРЖАВНИЙ ГІМН УКРАЇНИ

Слова Павла Чубинського
Музика Михайла Вербицького

Ще не вме́рла Украї́ни і сла́ва, і во́ля,
Ще нам, бра́ття молоді́ї, усміхнеться до́ля.
Зги́нуть на́ші воріже́ньки, як роса́ на со́нці.
Запану́єм і ми, бра́ття, у свої́й сторо́нці.

При́спів:
Ду́шу й ті́ло ми поло́жим за на́шу свобо́ду,
І пока́жем, що ми, бра́ття, коза́цького ро́ду.

Зміст

Дорогі дев'ятикласнику й дев'ятикласниці! 7

Розділ І. ЛЮДИНА Й ЗДОРОВ'Я

§ 1. Ознаки фізіологічної зрілості підлітків 8
§ 2. Ранні статеві відносини: причини й наслідки. Проституція 20
§ 3. Незапланована вагітність. Запобігання підліткової вагітності 26
§ 4. Інфекції, що передаються статевим шляхом 32
§ 5. Психологічне й фізичне насильство над особистістю 42
§ 6. Сексуальні збочення. Сексуальна образа 49
§ 7. Сексуальне насилля: як розпізнати загрозу та захистити себе 56
§ 8. Булінг із використанням цифрових технологій. Сексуальне насилля в інтернеті 61
Словник до розділу І 66

Розділ ІІ. ЛЮДИНА Й БЕЗПЕКА

§ 9. Надзвичайні ситуації природного походження: землетрус, зсув, смерч, пилова буря, посуха 70
§ 10. Надзвичайні ситуації природного походження: злива, град, повінь, сель, сильна ожеледь, снігові лавини 79
§ 11. Природні пожежі: торф'яні, підземні, лісові, степових і хлібних масивів 86
§ 12. Безпека в надзвичайних ситуаціях: сигнали попередження населення 92

§ 13. Безпека в надзвичайних ситуаціях: рятувальні роботи, домедична допомога 96
§ 14. Безпека громадян: обов'язок держави й права особистості 106
§ 15. Порушення прав людини: наслідки й державний захист 110
§ 16. Особиста безпека: від загроз до самозахисту 114
§ 17. Кримінальний кодекс України: відповідальність за злочини 121
§ 18. Основи безпеки в умовах воєнного стану 125
§ 19. Інформаційна безпека в соцмережах 133
Словник до розділу II 140

Розділ III. ЛЮДИНА Й ДОБРОБУТ

§ 20. Складові щасливого життя: особистий, родинний і суспільний добробут 142
§ 21. Добробут населення 149
§ 22. Формула якісного життя: складові нашого добробуту 154
§ 23. Спосіб життя людини в сучасному світі 158
§ 24. Забезпеченість населення необхідними матеріальними й духовними благами 163
Словник до розділу III 166

Список рекомендованої літератури 167

Умовні позначення


Зверни увагу!


Ситуаційна гра


Ознайомся з пам'яткою


Подивися відео


Виконай завдання


Дай відповіді на запитання


Творче завдання

Як працювати з інтерактивним електронним додатком

Щоб перейти в електронний додаток, зіскануй QR-код праворуч або введи покликання в адресний рядок браузера.

Структура електронного додатка відповідає структурі та змісту підручника. У додатку обери потрібний параграф, який вивчаєш, і там на тебе чекатимуть цікаві завдання:

- навчальне відео;
- інтерактивна вправа;
- робочий аркуш — чекліст;
- перевір себе — короткий тест.

Інтерактивний електронний додаток стане твоїм помічником у закріпленні та поглибленні знань. Використовуй його як підтримку для глибшого опрацювання навчального матеріалу.

Дорогі дев'ятикласнику й дев'ятикласниці!

Ти вже, без сумніву, знаєш, що кожна людина є творцем свого життя. Вивчаючи курс «Здоров'я, безпека та добробут» у 9 класі, ти знайдеш відповіді на багато важливих питань і усвідомиш, чому так потрібно з молодого віку вести здоровий спосіб життя, займатися фізичною культурою, дотримуватися правил особистої гігієни. Ти знатимеш, як поводитися в різних ситуаціях та позитивно спілкуватися. Молоді люди, які входять у суспільне життя своєї країни, повинні керуватися принципами моральності, розумно досягати гармонії здоров'я, займати активну громадянську позицію й засвоювати правила поведінки.

Сподіваємося, що наш підручник допоможе тобі отримати нові знання, вдосконалити життєві навички, зрозуміти цінність здоров'я й унікальність життя. Ти дізнаєшся, що таке фізіологічна зрілість, яких змін чекати в період статевого дозрівання, про соціальні й психологічні чинники впливу, про надзвичайні ситуації та способи їх уникнення, про безпеку в сучасних умовах, а також про права громадян і способи задоволення власних потреб.

Багато людей у підлітковому віці думають про життєве самовизначення та майбутню сім'ю. Тож сподіваємося, що тобі стане корисною інформація про відносини з дорослими й однолітками, цінність родини, готовність до сімейного життя та розвиток репродуктивного здоров'я.

У підручнику запропоновано не тільки цікаву інформацію, а й багато практичних завдань, життєвих ситуацій і творчих проєктів для розвитку важливих знань, умінь та навичок.

Бажаємо успіхів і наснаги!

Розділ І. ЛЮДИНА Й ЗДОРОВ'Я

§ 1. Ознаки фізіологічної зрілості підлітків

Зараз ти підліток — людина, яка перебуває в перехідному віці. Твоє тіло готується до дорослого життя. Напевно, ти вже помітив, що у твоєму організмі відбуваються зміни. А які саме зміни ти можеш назвати? Як ти до них ставишся? Які труднощі вони в тебе викликають?

Результатом цих змін є фізіологічна зрілість. **Фізіологічна зрілість** означає, що всі системи твого тіла — кістки, м'язи, серце, легені й статеві органи — завершили своє зростання та розвиток, а отже, твій організм повністю сформувався й готовий до дорослого життя.

Фізіологічна зрілість — це індивідуальний процес, і кожен досягає її в різному віці.

Частиною процесу фізіологічного дозрівання є статеве дозрівання. Воно є важливим етапом на шляху до фізіологічної зрілості, але не повним її завершенням.

Зверни увагу!



Статеве дозрівання — це особливий період у житті кожної дитини, коли вона поступово перетворюється на дорослу людину. Це час, коли твій організм починає змінюватися, щоб підготуватися до дорослого життя й можливості мати дітей.

У процесі фізіологічної зрілості важливу роль відіграє багато гормонів.

Гормони — хімічні речовини, які виробляються ендокринною системою та регулюють різноманітні фізіологічні процеси.

Найпомітніший вплив естрогену в дівчат і тестостерону в хлопців. Естроген — це важливий гормон, який допомагає дівчатам рости та розвиватися. Він впливає на формування жіночого тіла, менструальний цикл і здатність мати дітей. А ще естроген підтримує здоров'я кісток і серця. Хоча естроген є й в чоловіків, у жінок його значно більше.



Ознайомся з пам'яткою

Естроген

Регулює щомісячні зміни в організмі жінки.



Допомагає жінкам мати дітей.

Робить кістки міцними і здоровими.

Впливає на стан шкіри та волосся.

Допомагає дівчаткам ставати дорослими жінками, формуючи їхні тіла.

Допомагає серцю працювати добре.

У чоловіків головний гормон тестостерон. Він відповідає за ріст м'язів, волосся на обличчі й огрубіння голосу. Тестостерон також наявний у жінок, але в меншій кількості.

Тестостерон

Робить м'язи сильними і великими.



Впливає на настрій та поведінку.

Робить голос нижчим і грубішим

Допомагає хлопчикам ставати дорослими чоловіками, формуючи їхні тіла.

Допомагає рости волоссю на обличчі та тілі.

Через зміну гормонального фону можуть спостерігатися коливання ваги, поява вугрів, різкі зміни настрою. Важливо знати, що це нормально і з часом емоції стабілізуються. Ти також маєш знати, що при різких змінах настрою потрібно звертатися до дорослих або до лікаря.

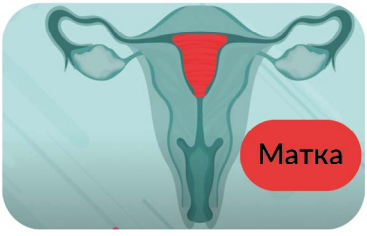
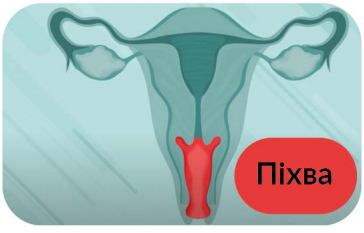
Під час фізичного дозрівання розвиваються й формуються первинні та вторинні статеві ознаки. **Первинні статеві ознаки** — це органи, необхідні для розмноження. Розвиток первинних статевих ознак відбувається під впливом гормонів, таких як естроген у дівчат і тестостерон у хлопців.



Мал. 1. Жіноча й чоловіча статеві системи

Первинні статеві ознаки наявні з народження й розвиваються протягом статевого дозрівання.

У дівчат це:

Яєчники — органи, де виробляються яйцеклітини.	
Матка — орган, де розвивається плід під час вагітності.	
Маткові (фаллопієві) труби — канали, що з'єднують яєчники з маткою.	
Піхва — канал, що з'єднує матку із зовнішніми статевими органами.	
Вульва — зовнішній статевий орган.	

У хлопців:

Яєчка — органи, де виробляються сперматозоїди.



Придатки яєчок — органи, де сперматозоїди дозрівають і зберігаються.



Сім'явиносні протоки — канали, що транспортують сперматозоїди.



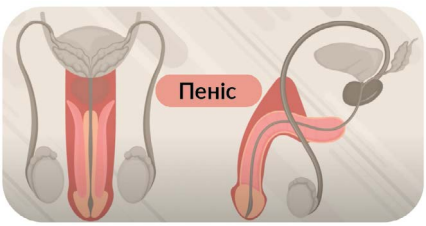
Сім'яні міхурці — органи, що виробляють рідину, яка є частиною сперми.



Простата (передміхурова залоза) — орган, що виробляє рідину, яка є частиною сперми.



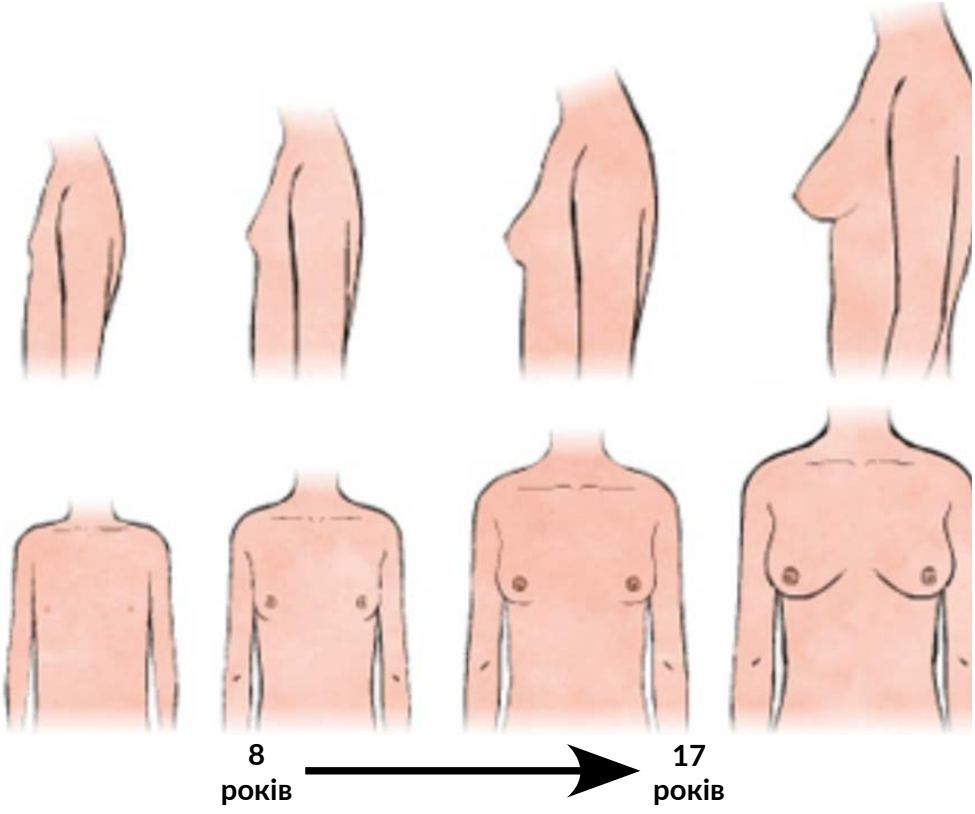
Пеніс (статевий член) — орган, що використовується для введення сперми в піхву.



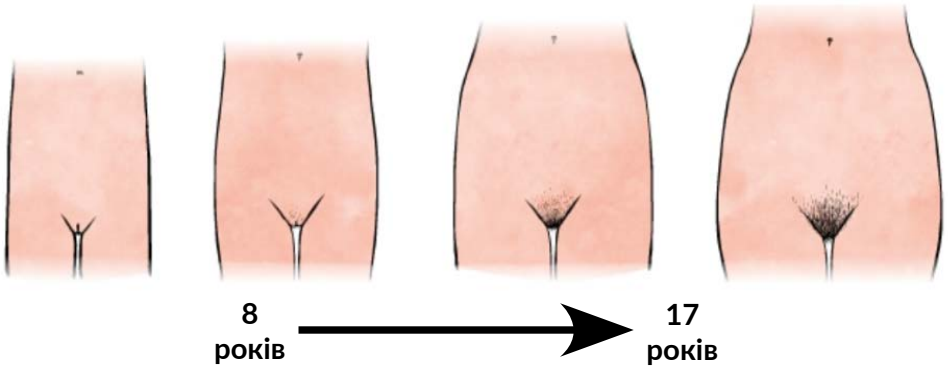
Вторинні статеві ознаки — це фізичні ознаки статевого дозрівання, які безпосередньо не пов'язані зі статевими органами, наприклад, розвиток грудей і стегон у дівчат. Для хлопчиків характерні ріст волосся на обличчі, збільшення м'язової і кісткової маси та мутація голосу. В обох статей спостерігаються ріст волосся на лобку й під пахвами, а також посилений розвиток потових залоз.

У кожної людини початок і темпи фізичного розвитку дуже різняться.

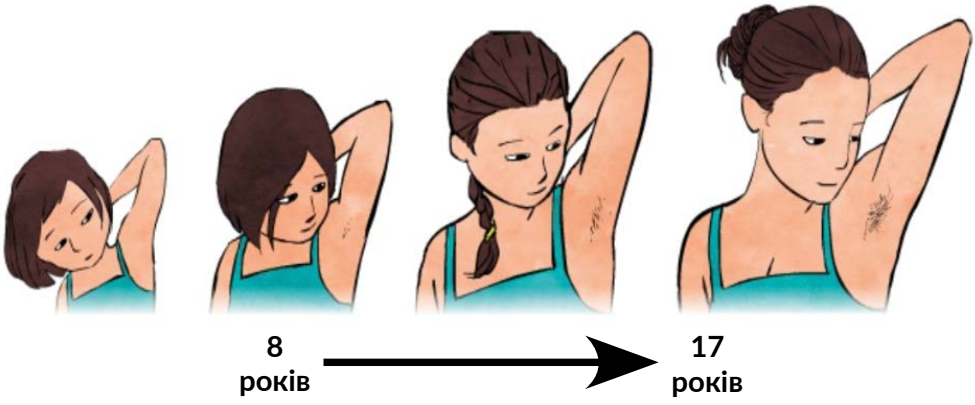
У віці від 8 до 13 років у дівчат починають розвиватися груди.



У процесі дозрівання фігура дівчинки набуває округлих форм: починає рости таз, розширюються стегна, талія стає більш вираженою. Однією з перших ознак статевого дозрівання є поява лобкового волосся. Лобкове волосся є в кожного — це цілком нормально!



У період статевого дозрівання починає рости волосся в пахвових западинах.



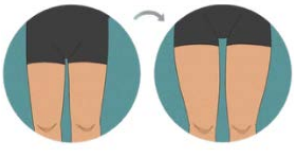
Ознайомся з пам'яткою

Фізичні ознаки статевого дозрівання у дівчат

Поява перших висипів або акне



Зміна фігури



Ріст волосся



Поява менструації



Розвиток молочних залоз



Інтенсивне потовиділення



Однією з основних особливостей дівочого дозрівання є поява менструацій.

Зверни увагу!



Менструації (місячні) — це кров'янисті виділення з матки. Менструація — це нормальний і здоровий процес, який відбувається в організмі кожної дівчинки, коли вона стає дорослою. Він свідчить про те, що організм розвивається правильно.

Перші менструації зазвичай починаються у віці від 10 до 15 років, але це індивідуально.

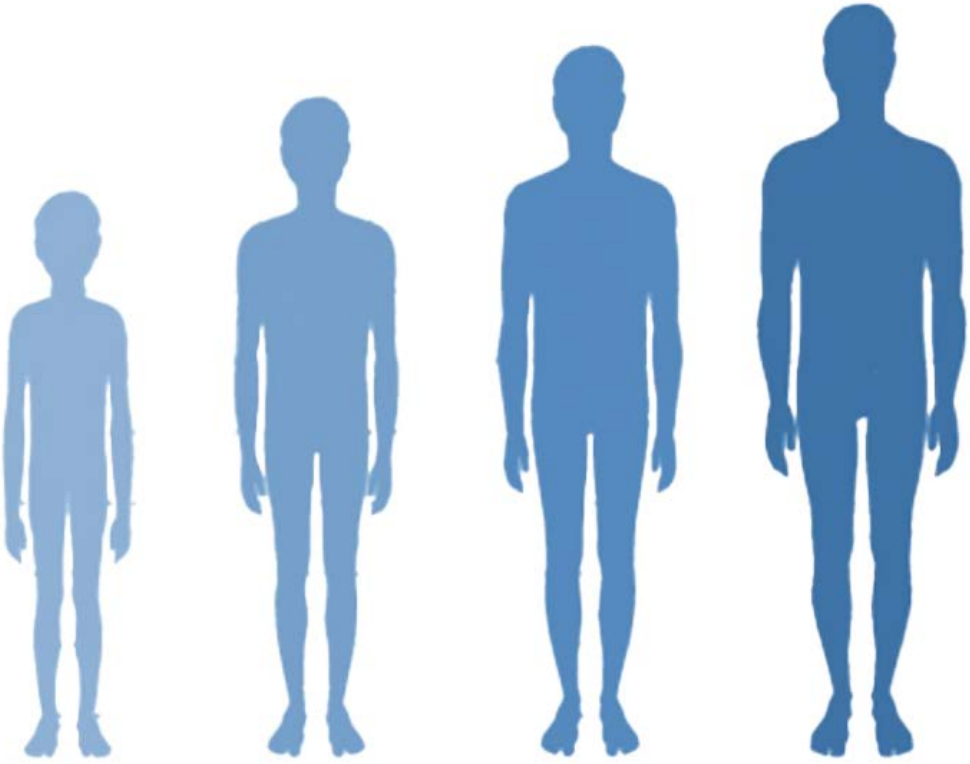
Тривалість менструації в середньому становить від 3 до 7 днів. Дівчатам потрібно вести календар менструацій, записуючи дати їхнього початку й закінчення. Так вони стежать за жіночим (репродуктивним) здоров'ям.

Під час менструації важливо дотримуватися правил гігієни, використовуючи спеціальні засоби (прокладки або тампони).

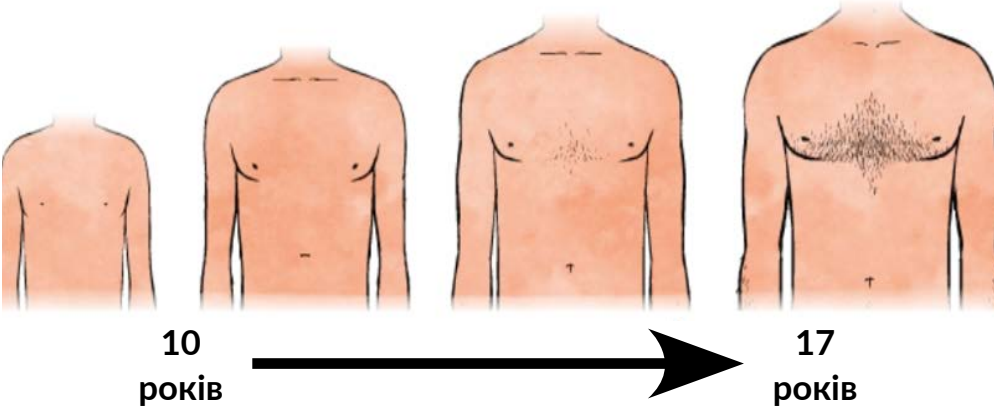
Перед початком менструації дівчина може відчувати певний дискомфорт — **передменструальний синдром (ПМС)**. Найпоширенішими ознаками ПМС є дратівливість, чутливість і плаксивість, зміна настрою, швидка втомлюваність, невгамовне бажання їсти, здуття живота, біль у грудях, висипання на шкірі. Це нормальне явище. Передменструальний синдром виникає через зміну гормонального фону.

Активне статеве дозрівання в хлопців відбувається у віці 10–17 років. Під час статевого дозрівання у хлопчиків

спостерігається різке прискорення росту. Цей процес називається стрибком росту.

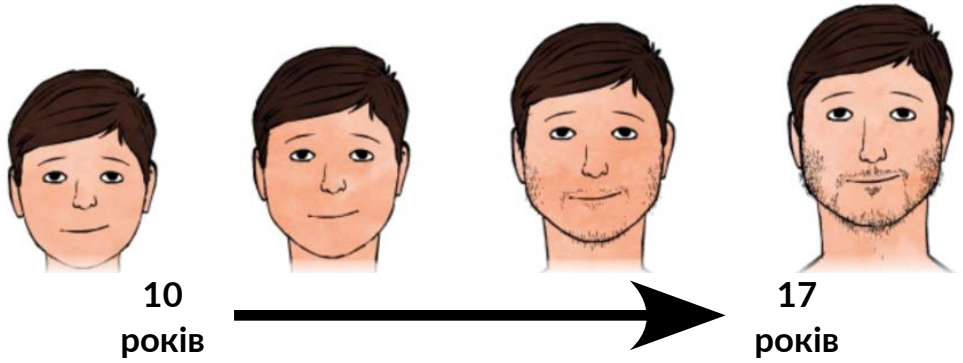


Фігура підлітка набуває дедалі більш чоловічих обрисів.



Обличчя хлопців поступово втрачає характерну дитячу пухкість, худне.

Водночас на щоках з'являється перша щетина, а під носом пробиваються юнацькі вуса.



Під час статевого дозрівання відбувається мутація голосу. Це природний процес, який пов'язаний зі змінами в гортані, де розташовані голосові зв'язки.

Ознайомся з пам'яткою

Фізичні ознаки статевого дозрівання у хлопців

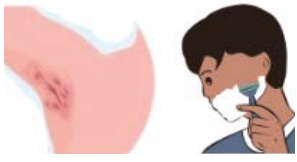
Поява перших висипів, або акне



Розвиток м'язів



Ріст волосся



Мутація голосу



Різке прискорення росту



Інтенсивне потовиділення



Зверни увагу!



Однією з особливостей чоловічого дозрівання є поява полюцій.

Полюції — це мимовільне виверження сперми під час сну. Виникають вони внаслідок розвитку простати (передміхурової залози). Полюції є звичайним фізіологічним процесом.

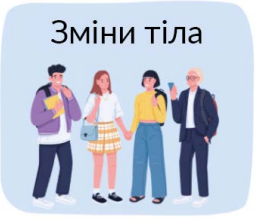
Ознайомся з пам'яткою

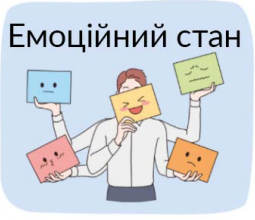


Щоб тобі було легше дбати про себе, ознайомся з порадами для підлітків.

Пам'ятка для підлітків

- ☑ Не соромся змін, які відбуваються з твоїм тілом. Це природний процес.
- ☑ Якщо тебе турбують зміни ваги, шкіри або волосся, поговори з дорослими, яким ти довіряєш.
- ☑ Гормональні зміни можуть впливати на твій настрій.
- ☑ Якщо ти відчуваєш емоційну нестабільність, спробуй зайнятися спортом або іншими активними видами діяльності.
- ☑ Якщо ти відчуваєш тривожність або різкі зміни настрою, звернися до дорослих.
- ☑ Їж здорову і збалансовану їжу, щоб забезпечити організм необхідними поживними речовинами.
- ☑ Обмеж споживання шкідливої їжі, такої як фастфуд і солодощі.







Подивися відео



Подивися відео про статеве дозрівання хлопців і дівчат у **електронному додатку**.

Обговоріть з однокласниками процес фізіологічного дозрівання хлопців і дівчат.

Виконай завдання



Намалюй у зошиті таблицю за зразком і заповни її ознаками статевого дозрівання, які належать або дівчатам (перша колонка), або хлопцям (друга колонка).

Ознаки статевого дозрівання підлітків	
Дівчата	Хлопці
?	?

Дай відповіді на запитання



1. Що таке фізіологічна зрілість людини?
2. Які ознаки фізіологічної зрілості в підлітків тобі вдалося запам'ятати?
3. За які функції організму відповідає естроген?
4. За що відповідає тестостерон?
5. Що таке менструації? Навіщо дівчатам вести календар менструацій?
6. Що таке полюції? Чи обов'язково мають виникати полюції?
7. Як ти ставишся до змін, які відбуваються під час статевого дозрівання? Ти вважаєш, що це добре, страшно чи якось інакше?
8. У твоєму житті є дорослі, яким ти можеш довіряти, з якими ти можеш поговорити про статеве дозрівання? На твою думку, важливо говорити з кимось про зміни, які відбуваються під час статевого дозрівання?

§ 2. Ранні статеві відносини: причини й наслідки. Проституція



Тобі вже знайоме почуття закоханості? Чи є людина, яка тобі зараз подобається? Підлітковий вік зазвичай є чудовим періодом перших стосунків. Відчуваючи закоханість, ти хочеш частіше перебувати поряд із близькою людиною, розділяєш із нею свої емоційні переживання. Ця людина може приваблювати тебе фізично, викликати почуття збудження, і це нормально.

Зараз твоїм тілом і настроєм керують гормони. Гормони не тільки збільшують вагу або сприяють появі вугрів. Вони також є хімічною складовою процесу збудження. Це цілком природно, що в підлітковому віці виникає цікавість до статевих відносин. Неконтрольоване сексуальне збудження може призвести до ранніх статевих відносин і їхніх негативних наслідків.

Зверни увагу!



Статеві відносини (сексуальні зв'язки) — це фізична інтимна дія між двома людьми, яка охоплює різні форми статевої активності — від ніжного дотику й поцілунків до статевого акту. Зазвичай метою статевого акту є продовження роду та отримання взаємного задоволення партнерів.

Статеві відносини вимагають відповідальності!!! Ранні сексуальні зв'язки можуть мати сильні негативні наслідки. Вони можуть вплинути на все твоє подальше життя. Результатом необачності й безвідповідальності під час статевого контакту може стати зараження хворобами, які передаються статевим шляхом, а також незапланована вагітність. Статеві відносини повинні відбуватися лише за взаємною згодою обох партнерів.

Ранні сексуальні зв'язки в підлітків можуть мати різні причини.

Ознайомся з пам'яткою

Причини ранніх статевих відносин

- **Тиск однолітків.** Іноді підлітки відчувають тиск із боку друзів або партнерів, які вже мають сексуальний досвід. Якщо тебе турбують зміни ваги, шкіри або волосся, поговори з дорослими, яким ти довіряєш.
- **Цікавість.** У підлітковому віці, коли відбуваються значні фізичні та емоційні зміни, виникає цікавість до сексуальних відносин.
- **Вплив медіа.** Фільми, музика та соціальні мережі можуть створити нереалістичні уявлення про секс.
- **Самотність.** Підлітки, які почуваються непоміченими або нецікавими, можуть шукати увагу через статеві відносини.
- **Прагнення до самоствердження.** Підлітки можуть використовувати сексуальні зв'язки як спосіб підтвердити свою дорослість та самостійність.

Ранні сексуальні зв'язки можуть мати серйозні наслідки для фізичного й психічного здоров'я. Ознайомся із ними детальніше.

Ознайомся з пам'яткою

Наслідки ранніх статевих відносин

Зараження хворобами, які передаються статевим шляхом



Проблеми в родині, сварки із близькими



Емоційний стрес, тривожність



Небажана вагітність



Ранні статеві відносини можуть збільшити ризик залучення до проституції. Підлітки, які рано починають статеве життя, часто більш вразливі до експлуатації. Вони можуть не мати достатнього досвіду та знань, щоб розпізнати небезпечні ситуації. Щоб змусити підлітка займатися проституцією, зловмисники можуть використовувати його наївність, потребу в грошах або в увазі, вдаватися до обману, насильства й маніпуляцій. Важливо розуміти, що проституція — це небезпечне та шкідливе явище, яке може мати серйозні наслідки для життя людини.

Зверни увагу!



Проституція — це коли людина надає сексуальні послуги за гроші або інші матеріальні цінності. Це незаконно в багатьох країнах. Але, на жаль, це явище існує в багатьох суспільствах і культурах. В Україні проституція є незаконною діяльністю. Заняття проституцією карається штрафом. Повторне порушення тягне за собою збільшення розміру штрафу або арешт.

Оскільки у людей, які займаються проституцією, велика кількість сексуальних партнерів, існує велика ймовірність, що вони мають хвороби, які передаються статевим шляхом. Ці люди можуть не знати, що хворіють, і продовжувати заражати інших.

Важливо те, що проституція може бути частиною сексуального рабства.

Цікаво знати!

За оцінками Міжнародної організації праці, приблизно 4,8 мільйона людей у всьому світі перебувають у сексуальному рабстві. Виявлення жертв сексуального рабства є складним завданням через їхню ізоляцію, страх перед переслідуванням та недовіру до правоохоронних органів. Багато жертв не звертаються по допомогу через страх за свою родину.

Зверни увагу!



Сексуальне рабство — це форма експлуатації, при якій людину примусово утримують і використовують для сексуальних послуг проти її волі.

У сучасному світі виникають ситуації, коли невідомі люди обіцяють роботу за кордоном із високою заробітною платнею. Хлопці й дівчата їм довіряють. Натомість їх забирають у сексуальне рабство, з якого, на жаль, часто майже неможливо вибратися. Тому дуже важливо дбати про свою безпеку!

Ситуаційна гра



Прочитай ситуацію і різні варіанти її вирішення.

Ситуація «Щира розмова»

Герої: Марко й Оля — однокласники, обом по 15 років. Вони дружать уже кілька місяців, часто гуляють разом після школи, переписуються. Їм приємно одне з одним, вони симпатизують одне одному.

Одного вечора, коли вони сидять у парку, Марко каже:

— Мені дуже подобається бути з тобою. Ти така особлива. Знаєш… я давно думаю, що ми могли б стати ще ближчими… не просто як друзі.

Оля розуміє, що він натякає на інтимні відносини. Їй приємно, що він до неї небайдужий, але вона відчуває, що ще не готова до цього кроку.

? Яку відповідь може дати Оля? Чи має вона погодитися, щоб не зіпсувати стосунки з Марком? На що має спиратися Оля, коли приймає рішення?

Вона трішки хвилюється, але знаходить у собі сили відповісти:

— Марко, ти мені справді дуже подобаєшся. Мені з тобою легко, затишно. Але я ще не готова до близькості такого рівня. Для мене це дуже серйозна річ, і я хочу почуватися повністю впевненою й готовою, коли настане той момент — якщо він узагалі настане. Я боюся, що зараз це може все зіпсувати, а мені б дуже не хотілося втратити тебе як друга, як важливу людину.

? Як ти вважаєш, чи правильно відповіла Оля? Як таку відповідь має сприйняти Марко, якщо вона йому дійсно подобається? Прочитай кілька варіантів відповідей Марка й обговори їх з однокласниками.

☑ **Варіант 1:** Марко: Я поважаю твоє рішення. Мені важливо, що ти чесна. Я не хочу тебе втратити.

Оля: Дякую, що розумієш. Для мене це багато значить.

Висновок: Якщо людина тебе поважає — вона прийме твоє «ні». Відмова — не кінець стосунків, а початок здорових.

☒ **Варіант 2:** Марко: Я думав, ми вже на такому рівні довіри... Ти мене не кохаєш, чи що?

Оля: Ні, я справді тебе кохаю. Проте саме тому не хочу поспішати. Мені важливо бути впевненою, а не робити щось тільки через страх втратити тебе.

Марко: М-м... я не знаю. Я розчарований, але, може, ти маєш рацію.

Висновок: Інколи людина може спочатку образитися, однак потім усе обмірковує. Головне — не відмовляйся від своїх кордонів через страх.

☒ **Варіант 3:** Марко: Усі нормальні дівчата вже це роблять. Ти що — дитина? Якщо ти мене справді кохаєш, ти маєш довести це.

Оля: Любов не доводиться в такий спосіб. Якщо для тебе важливіше це, ніж мої почуття — мабуть, ти мене не поважаєш.

Марко: Ну і добре. Шукатиму іншу.

Висновок: Це тривожний сигнал. Маніпуляція, тиск, погрози — ознаки токсичних стосунків. Якщо хтось шантажує або змушує — це не любов, а контроль.

Ознайомся з пам'яткою



Ти маєш право сказати «ні»

- ☑ Відмова — це не зрада і не кінець світу.
- ☑ Ти не зобов'язаний / зобов'язана виправдовуватися за своє «ні».
- ☑ Хто любить і поважає — почекає.
- ☑ Стосунки будують на довірі, а не на сексуальності.
- ☑ Якщо тобою маніпулюють — зверніться до дорослих, яким довіряєш.

Виконай завдання



Випиши в зошит із параграфа наслідки ранніх статевих стосунків. Обговори їх колективно.

Дай відповіді на запитання



1. Що таке статеві відносини?
2. Якими можуть бути причини ранніх статевих зв'язків?
3. Які наслідки можуть мати ранні сексуальні зв'язки?
4. Що таке проституція і в яких формах вона проявляється?

§ 3. Незапланована вагітність. Запобігання підліткової вагітності

Пригадай, що таке статеве дозрівання? Як ти пам'ятаєш, після досягнення фізіологічної зрілості людина може мати дітей. Ти вже знаєш, до чого можуть призвести ранні статеві відносини. Один із головних ризиків — незапланована вагітність.

Зверни увагу!



Вагітність — це стан жінки, коли в її організмі розвивається дитина (плід) після запліднення яйцеклітини.

Ознайомся з пам'яткою



Незапланована рання вагітність може призвести до негативних наслідків як для матері, так і для дитини. Розглянь їх детальніше.

Наслідки ранньої вагітності



- ☑ Підлітковий організм ще не до кінця сформований. Він продовжує рости, і вагітність може негативно вплинути на нього. Це також може спричинити ускладнення під час пологів.



- ☑ Вагітність — це великий стрес для підлітка. Може бути страшно, сумно і важко впоратися з емоціями.
- ☑ Може виникнути необхідність перервати навчання в закладі освіти.



- ☑ Молоді батьки можуть не мати достатньо грошей і знань, щоб добре виховувати дитину. Вагітність — це серйозно, і до неї потрібно бути готовим.

☑ Діти, народжені від молодих мам, часто народжуються раніше терміну і з маленькою вагою. У них можуть бути проблеми зі здоров'ям.

Зверни увагу!



Рання вагітність — це вагітність у підлітковому віці, коли організм ще не повністю сформований і не готовий до народження дитини. Рання вагітність може призвести до ускладнень як для матері, так і для дитини. Після народження на молодих батьків буде чекати велика кількість викликів. Виховання дитини вимагає значних фінансових витрат, до яких підлітки часто не готові.

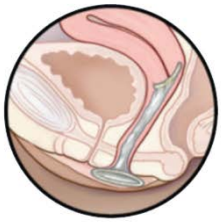
Щоб уникнути незапланованої вагітності, потрібно відповідально ставитися до сексуальних зв'язків. Найефективнішим способом є утримання від статевих відносин у дуже молодому віці. Якщо ти все ж вирішив(-ла) мати статеві відносини, важливо використовувати ефективні методи контрацепції. Лікар може надати інформацію про різні методи контрацепції та допомогти тобі зробити правильний вибір. Секс — це серйозний крок, який вимагає відповідальності.

Зверни увагу!



Контрацепція — це засоби й методи запобігання небажаній вагітності.

При виборі засобу контрацепції необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб дізнатися фактори ризику й можливі побічні ефекти, перш ніж почати приймати контрацепцію. Кожен метод контрацепції має плюси і мінуси. Тож і украй важливо визначити, що найкраще саме для тебе.



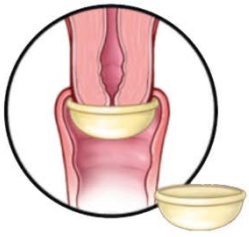
жіночі презервативи



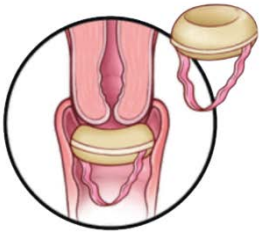
сперміциди



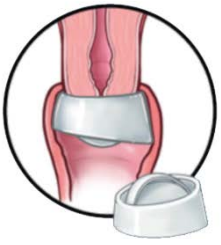
чоловічі презервативи



піхвова діафрагма



губка



цервікальний ковпачок

Мал. 2. Бар'єрні методи контрацепції

Зверни увагу!



Презерватив — це бар'єрний засіб контрацепції, який запобігає проникненню сперматозоїдів у піхву під час статевого акту.

Презервативи — це єдиний тип контрацепції, який може захистити від статевих інфекцій та запобігти вагітності. Існують два типи презервативів: чоловічі (одягаються на пеніс) та жіночі (вставляються в піхву). Чоловічі презервативи ефективні на 98%, жіночі — на 95%.



Мал. 3. Чоловічий презерватив



Мал. 4. Жіночий презерватив



Купити презервативи можна в аптеці. Необхідно стежити, щоб індивідуальна упаковка була цілою. Не можна лишати пачку на сонці або носити поруч із гострими речами. Це може призвести до порушення цілісності презерватива. Його можна використовувати лише один раз. Після використання необхідно викинути в смітник.

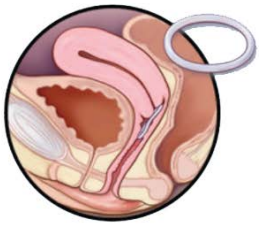
Гормональні методи контрацепції — це спосіб запобігти вагітності за допомогою спеціальних ліків, які містять гормони.



протизаплідна спіраль



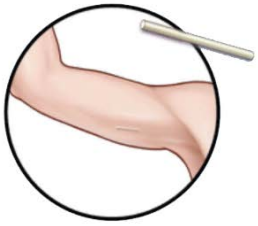
протизаплідні таблетки



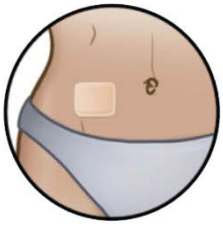
вагінальне кільце



гормональні ін'єкції



протизаплідний імплант



протизаплідний пластир

Мал. 5. Гормональні методи контрацепції

Гормональні методи можуть мати побічні ефекти, такі як зміни настрою, головний біль, збільшення ваги. Вони не захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом. **Не забувай! Усі препарати мають використовуватися лише за призначенням лікаря.**

Окрім бар'єрних і гормональних методів, є постійні методи контрацепції. Це медичні процедури, які роблять людину

нездатною мати дітей назавжди. Лікарі не рекомендують постійні методи контрацепції, якщо в людини ще немає дітей.

Існують також природні методи регуляції зачаття. У кожної жінки є особливі дні, коли вона може завагітніти, і дні, коли ймовірність завагітніти значно зменшується. **Природні методи контрацепції** — це способи, які допомагають парам планувати народження дітей, не використовуючи ліки чи спеціальні пристрої. Вони ґрунтуються на тому, що жіночий організм має природні цикли, і в певний період жінка може завагітніти.

Важливо знати, що природні методи не такі надійні, як інші способи запобігання вагітності. Вони не захищають від захворювань, що передаються статевим шляхом. Для уникнення небажаної вагітності набагато краще використовувати бар'єрний або гормональний захист. **Не забувай! Усі препарати мають використовуватися лише за призначенням лікаря.**

Якщо в тебе є питання або занепокоєння, не соромся звертатися до дорослих, яким ти довіряєш (батьків, учителів, лікарів).

Виконай завдання



Уважно прочитай назви методів контрацепції, які розташовані справа. Прочитай описи цих методів, що знаходяться зліва. З'єднай (установи відповідність) кожен метод контрацепції з його коректним описом. Запиши отримані пари (назва методу — його опис) у свій зошит.

1. Містить гормони, вживання щодня.
2. Бар'єр, що зменшує ризик передачі венеричних захворювань.
3. Встановлюється лікарем на тривалий час.
4. Визначення особлих днів менструального циклу.

Презерватив

Календарний (природний)

Спіраль

Таблетки

Виконай завдання



Прочитай речення. Подумай: це правда чи ні? Дай відповідь і поясни, чому ти так думаєш.

Правда чи брехня?

1. Після досягення фізіологічної зрілості людина може мати дітей.
2. Незапланована рання вагітність не має негативних наслідків для матері.
3. Найефективнішим способом уникнення незапланованої вагітності є утримання від статевих відносин.
4. При виборі засобу контрацепції не обов'язково консультуватися з лікарем.
5. Презервативи можна використовувати кілька разів.
6. Якщо є питання щодо контрацепції, можна звертатися до дорослих, яким довіряєш.

Творче завдання







Подумайте, яким цілям та мріям вашого життя може стати на заваді раннє незаплановане батьківство. Зробіть висновок щодо важливості відповідального ставлення до статевих відносин.



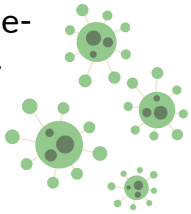
Дай відповіді на запитання



1. Що таке засоби контрацепції?
2. Які методи запобігання вагітності ти знаєш?
3. Чому використання засобів контрацепції важливе?
4. Який метод контрацепції захищає тебе не тільки від вагітності, а й від венеричних захворювань?
5. У чому полягає природний метод регуляції зачаття?
6. Які наслідки ранньої вагітності ти знаєш?

§ 4. Інфекції, що передаються статевим шляхом

Раніше ти вже дізнався(-лася) про наслідки незахищених статевих стосунків. Пригадай їх. Одним із негативних наслідків можуть стати хвороби, які передаються статевим шляхом, — як їх ще називають, венеричні захворювання.



Зверни увагу!



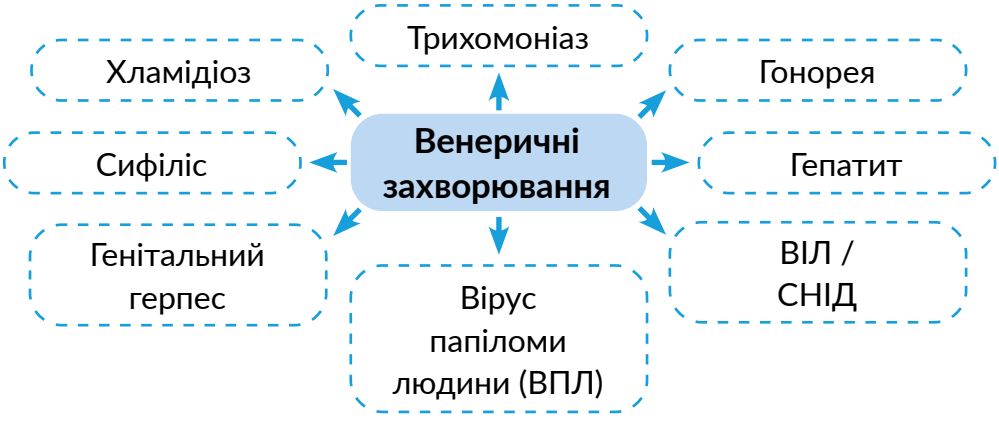
Венеричні захворювання — це група інфекційних захворювань, які передаються переважно через сексуальні контакти. Вони можуть бути викликані бактеріями, вірусами, грибками або паразитами.

Люди віком до 25 років набагато частіше заражаються венеричними захворюваннями.

Ознайомся з пам'яткою



Види основних венеричних захворювань



Хламідіоз — це поширена інфекція, яка передається від однієї людини до іншої під час статевих контактів. Її викликають особливі бактерії, які називаються хламідіями.

Симптоми хламідіозу

Чоловіки	Жінки
Біль і дискомфорт під час сечовипускання.	
Свербіж і печіння в задньому проході.	
Печіння і поколювання в яєчках.	Болісні місячні.
Біль у мошонці.	Домішки гною в сечі.

Трихомоніаз — це інфекційно-запальне захворювання, що вражає органи сечостатевої системи. Збудником трихомоніазу є одноклітинний паразит під назвою трихомонада.

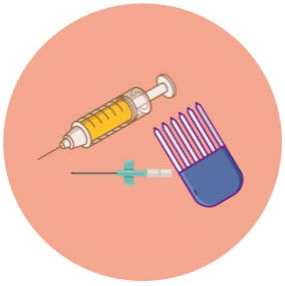
Симптоми трихомоніазу

Чоловіки	Жінки
Часте і болісне сечовипускання.	
Набряк, почервоніння і подразнення геніталій.	
Подразнення шкіри в ділянці пеніса.	Вагінальні виділення з рибним запахом.
Каламутна сеча.	Підвищена чутливість вульви.

Сифіліс — це венеричне захворювання, яке вражає органи й системи людини (нервову систему, статеві органи, печінку, слизові оболонки і шкіру).

Ознайомся з пам'яткою

Шляхи передачі сифілісу



Застосування заражених шприців, голок, обладнення для татуювань.



Використання заражених предметів особистої гігієни (наприклад, зубної щітки, рушника, мочалки, манікюрних інструментів).



Переливання крові від інфікованого донора; через рани, тріщини, порізи.

Сифіліс проходить через кілька стадій, кожна з яких має свої характерні симптоми.

Стадії сифілісу та їхні симптоми:

Первинний сифіліс. Починається з появи безболісної виразки (твердого шанкру) в місці проникнення інфекції, зазвичай на статевих органах, у роті або анусі. Шанкр зазвичай зникає через 3–6 тижнів, але це не означає, що інфекція зникла.

Вторинний сифіліс. Через кілька тижнів або місяців після зникнення шанкру з'являється висип на шкірі, часто на долонях і стопах. Можливі грипоподібні симптоми, такі як лихоманка, біль у горлі, головний біль, м'язовий біль і збільшення лімфатичних вузлів.

Латентний сифіліс. На цій стадії симптоми відсутні, але інфекція залишається в організмі. Латентний сифіліс може тривати роками.

Третинний сифіліс. Виникає через багато років після зараження, якщо інфекція не була вилікувана. На цій стадії сифіліс може вражати внутрішні органи. Це може призвести до серйозних ускладнень, зокрема до паралічу, сліпоти й навіть смерті.

Сифіліс передається від зараженої людини статевим шляхом або через кров.

Гонорея — інфекційне захворювання, що передається статевим шляхом і може призвести до порушення репродуктивної функції. Гонорея є одним із найпоширеніших захворювань, що передаються статевим шляхом.

Симптоми гонореї

Чоловіки	Жінки
Печіння та біль під час сечовипускання.	
Біль під час дефекації та домішки крові в калі.	Свербіж у зоні піхви та ануса
Почервоніння та печіння статевого члена.	Збій менструального циклу.
Виділення зі статевого члена (жовтого або зеленого кольору).	Виділення з піхви (білого, жовтого або зеленого кольору).

Генітальний герпес — це вірусне захворювання слизових оболонок статевих органів, що характеризується появою згрупованих пухирців.

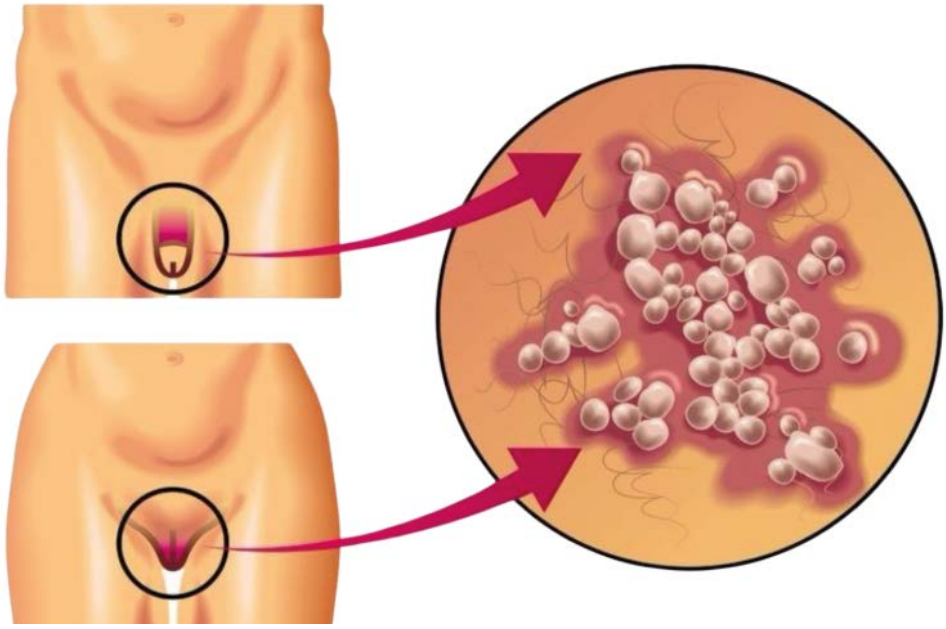


Рис. 15. Генітальний герпес

Вірус папіломи людини (ВПЛ) — це дуже поширений вірус, який може заразити шкіру або слизові оболонки. Існує понад 100 різних типів ВПЛ, і деякі з них можуть викликати серйозні проблеми зі здоров'ям. ВПЛ дуже поширений, і більшість людей заражаються ним протягом життя. Найпоширенішим симптомом ВПЛ є бородавки. Вони можуть з'являтися на різних частинах тіла, включаючи статеві органи.

Незважаючи на прогрес у медицині, на сьогоднішній день є хвороби, які не піддаються або майже не піддаються повному лікуванню. Деякі можна вилікувати, лише вчасно звернувшись по допомогу. В інших можна зменшити прояви, прибрати симптоми, однак усе подальше життя необхідно перевірятися в лікаря й підтримувати здоров'я препаратами.

Зверни увагу!



Одним із найстрашніших венеричних захворювань вважається ВІЛ/СНІД.

Зверни увагу!



ВІЛ (Вірус імунодефіциту людини) — це вірус, який вражає імунну систему.

СНІД (Синдром набутого імунного дефіциту) — це фінальна стадія ВІЛ-інфекції, коли імунна система стає настільки ослабленою, що організм не може боротися з інфекціями й захворюваннями.

Ознайомся з пам'яткою



Способи передачі ВІЛ

ВІЛ передається



Незахищені статеві стосунки.



Переливання інфікованої крові.



Від інфікованої ВІЛ матері до її дитини під час вагітності, пологів та годування груддю.



Ін'єкційне введення наркотичних речовин брудними шприцами.

ВІЛ не передається



При обіймах.



При рукостисканні.



Під час поцілунків.



При спільному користуванні посудом.



При укусах комарів або інших комах.



Через поручні, дверні ручки, столи, стільці

Нині не існує ліків, які б повністю вилікували ВІЛ-інфекцію. ВІЛ може роками перебувати в організмі без будь-яких симптомів, що ускладнює його раннє виявлення. Цією хворобою можна заразитися не лише через статевий контакт, а й іншими способами, які дуже важливо знати.

На ранніх стадіях, захворювання, може ніяк не проявлятися. Людина сама може не знати, що хворіє, і передавати вірус або інфекцію іншому партнеру. Для підлітків ці захворювання більш небезпечні, ніж для дорослих, тому що організм тільки формується. Результатом можуть стати безпліддя, проблеми зі здоров'ям, які треба буде вирішувати тривалий час або все подальше життя.

Зважаючи на вищесказане, підліткам важливо уникати ранніх статевих відносин, особливо незахищених!

Ознайомся з пам'яткою

Основні симптоми венеричних захворювань



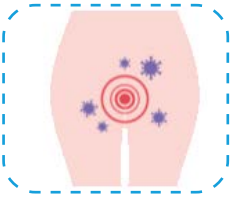
Біль, неприємні відчуття під час сечовипускання.



Незвичайні виділення зі статевих органів.



Збільшення лімфатичних вузлів.



Свербіж, подразнення в ділянці геніталій.

Якщо підліток помічає хоча б один із перерахованих симптомів, потрібно:

1. Повідомити про це когось із батьків, щоб вчасно звернутися по медичну допомогу. В іншому випадку хвороба буде прогресувати, її лікування буде важчим або навіть неможливим.

2. Разом із дорослим прийти на прийом до лікаря.
3. Провести необхідні аналізи.
4. Дотримуватися рекомендацій лікаря.
5. Обов'язково повідомити статевого партнера про наявність у себе захворювання, щоб він або вона також мали змогу вчасно звернутися по медичну допомогу.

Ознайомся з пам'яткою



Лікарі, що спеціалізуються на венеричних захворюваннях

Дерматовенеролог | Гінеколог | Уролог

Виконай завдання



Перепиши пам'ятку способів запобігання й профілактики венеричних захворювань. Заповни пропущені місця словами з довідки.

Способи профілактики венеричних захворювань

1. Відповідально стався до ? відносин.
2. Користуйся бар'єрними засобами захисту — ?.
3. Проходь регулярний огляд у ? гінеколога/уролога.
4. При прояві симптомів венеричних захворювань одразу скажи про це ? якому довіряєш.

Довідка

Презервативами, статевих, дорослому, лікаря.

Ситуаційна гра

Прочитай ситуацію і різні варіанти її вирішення.

Ситуація «Спільна пляшка»

Після уроків кілька учнів залишилися в класі. Назар пив воду з пляшки. Він сів поруч з Устиною і запропонував їй:

— Хочеш води? У мене ще є.

Устина взяла пляшку й зробила ковток. У цей момент Микола озирнувся і голосно сказав:

— Ей, ти що, п'єш за Назаром? Ти що, не чула, що в нього ВІЛ?!

У класі стало тихо. Хтось посміявся, а хтось здивовано глянув на Устину. Вона зніяковіла:

— Що?! Хто це сказав?

Микола знизав плечима:

— Та я просто чув... Може, і неправда, але хто знає?

? Що було далі?

- Устина цілий день почувалася ніяково, хоч знала, що це не має значення.
- Назар виглядав засмученим і наступного дня не прийшов у школу.
- Учні почали обговорювати між собою, чи можна заразитися ВІЛ «через слину», «через пляшку», і багато хто не знав точно.

?

Чи правильно вчинив Микола? Чому?

Як ви думаєте, як почувалися Назар і Устина після цієї ситуації?

Чи можна заразитися ВІЛ, якщо пити з тієї ж пляшки?

Що ти зробиш, якщо хтось у класі поширює такі чутки?

Як можна підтримати людину, яку почали уникати?

Цікаво знати!



Червона стрічка — це знак підтримки людей, які живуть із ВІЛ. Її носять, щоб сказати без слів:

«Ти не сам / ти не сама»

Червоний колір означає життя, любов і турботу, а стрічка у формі петлі — єдність і підтримку людей у всьому світі.

Щороку 1 грудня люди в різних країнах прикріплюють червону стрічку, щоб підтримати, а не боятися.

Творче завдання



Намалюйте ситуації, у яких ВІЛ не передається іншій людині. Які контакти повністю безпечні при спілкуванні з людиною із ВІЛ. Як підказку використовуй вивчену на уроці пам'ятку «Способи передачі ВІЛ».

Дай відповіді на запитання



1. Що таке венеричні захворювання?
2. Які венеричні захворювання ти запам'ятав(-ла)?
3. Які основні симптоми свідчать про наявність венеричної хвороби.
4. Які є шляхи передачі ВІЛ/СНІД?
5. Якими можуть бути наслідки венеричних хвороб для підлітків? А для їхніх майбутніх дітей?
6. Які є способи запобігання венеричним захворюванням?
7. До якого лікаря варто звертатися, якщо помічаєш ознаки венеричної хвороби?

§ 5. Психологічне й фізичне насильство над особистістю

Кожна людина має право на повагу, безпеку й спокій. Однак у світі є люди, які не поважають це право та ображають інших. Вони можуть кричати, лякати або навіть бити. Такі дії називаються насильством. Насильство буває різним — психологічним (коли ображають словами, принижують, змушують боятися) і фізичним (коли штовхають, б'ють або роблять боляче). У цьому параграфі ти дізнаєшся про те, що таке насильство, як його розпізнати та як себе захистити.

Насильство, як фізичне, так і психологічне, є дуже серйозною проблемою, тому що воно може мати сильні негативні наслідки.

Зверни увагу!



Насильство — це будь-які дії, які завдають болю іншій людині, порушують її права або гідність.

Психологічне насильство — це коли хтось завдає шкоди твоїм почуттям й емоціям. Це можуть бути образи, приниження, обзивання, погрози, залякування, заборона спілкуватися з друзями або родиною, ігнорування, бойкот, змушування сумніватися у своїх почуттях, постійна критика, знецінення твоїх досягнень.

Ознайомся з пам'яткою



Прояви психологічного насильства

образи, приниження, обзивання

погрози, залякування



Психологічне насильство завдає багато шкоди людині, яка від нього страждає. Воно так само небезпечне для життя і здоров'я особи, як і фізичні види насильства. Наслідками психологічного насильства можуть стати депресія, тривожні розлади, панічні атаки, низька самооцінка, почуття безпорадності, проблеми в соціальних взаєминах.

Психологічне насильство може зруйнувати самооцінку людини. Вона починає сумніватися у своїх здібностях і цінності. Постійний страх і тривога можуть призвести до серйозних емоційних проблем. Насильство порушує основні права людини на безпеку, гідність і свободу. **Ніхто не має права завдавати шкоди іншій людині, незалежно від обставин!** Не менш руйнівне для особистості фізичне насильство.

Зверни увагу!



Фізичне насильство — це навмисно агресивна або насильницька поведінка однієї людини щодо іншої, що призводить до тілесних ушкоджень. Фізичне насильство — це коли хтось завдає шкоди твоєму тілу. Наприклад: удари, штовхання, ляпаси, кусання, щипання, кидання предметами, завдання поранень, змушування до чогось, що завдає болю.

Ознайомся з пам'яткою

Прояви фізичного насильства

удари, штовхання. ляпаси

кусання, щипання

кидання предметами







змушування до чогось, що завдає болю

завдання поранень

Люди, які зазнають фізичного насильства, часто почуваються безпорадними й самотніми, схильні до виникнення численних проблем — погіршення самопочуття, розладів харчової поведінки, тривожних розладів і проблем із вживанням наркотичних речовин.

В Україні існують закони, які захищають людей від насильства й передбачають покарання для тих, хто його вчиняє.

За фізичне насильство, залежно від ступеня тяжкості завданих тілесних ушкоджень, кривдника може бути притягнуто до адміністративної або кримінальної відповідальності. Адміністративна відповідальність передбачає штраф, громадські роботи або адміністративний арешт. Кримінальна відповідальність передбачає позбавлення волі на строк від кількох років до довічного ув'язнення.

За психологічне насильство, яке також називається емоційним насильством, кривдника може бути притягнуто до адміністративної або кримінальної відповідальності.

Стаття 126-1 Кримінального кодексу України — «Домашнє насильство» — передбачає покарання у вигляді громадських робіт на строк від ста п'ятдесяти до двохсот сорока годин, або пробаційного нагляду на строк до п'яти років, або позбавлення волі на строк до двох років.

Ознайомся з пам'яткою

Види покарань за психологічне і фізичне насильство в Україні



Виправні роботи



Обмеження волі



Штраф



Заборона наближатися до потерпілого



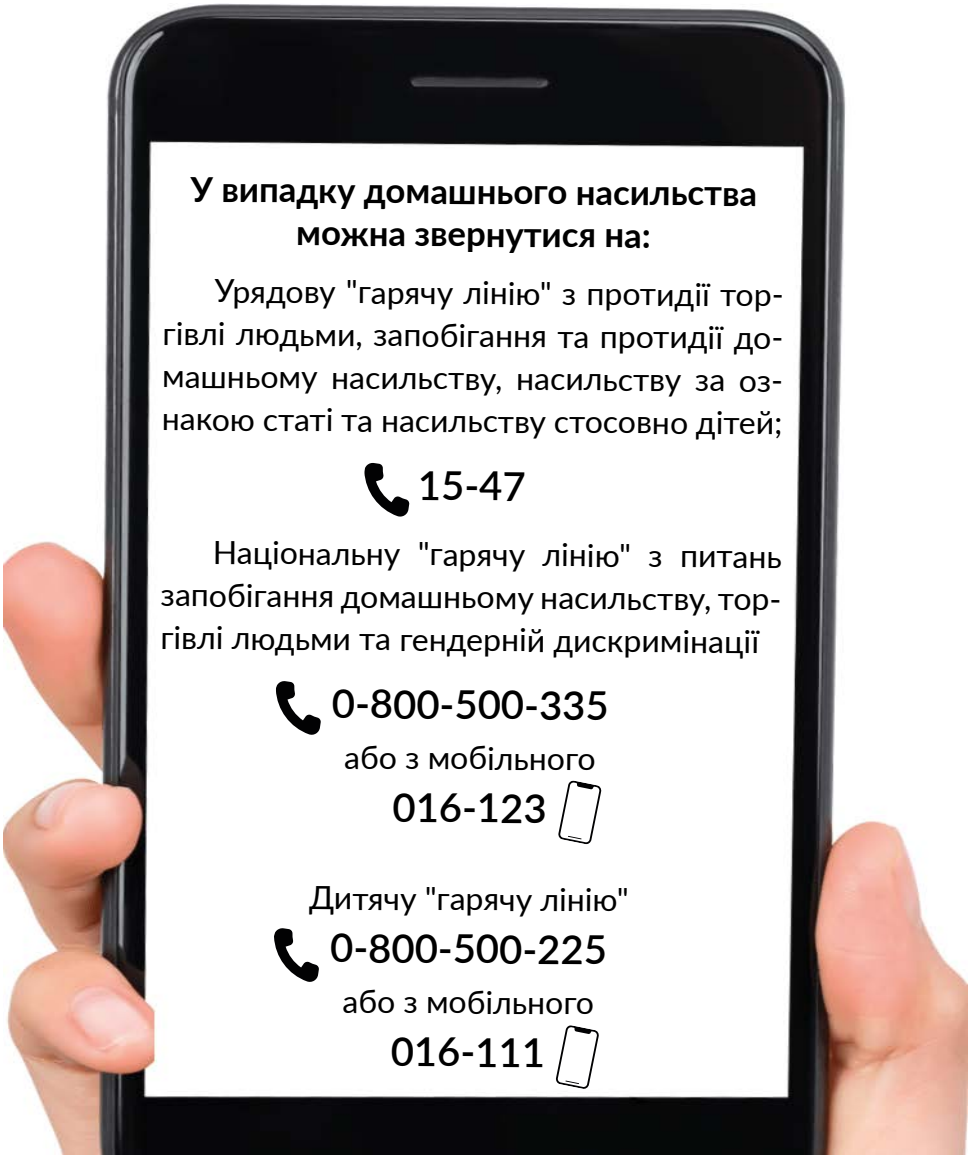
Проходження програми з корекції поведінки

Насильство є протиправною дією, що порушує права й свободи людини. Насильник — той, хто вчиняє фізичне або психічне насильство, є правопорушником, до якого можуть бути застосовані різні види покарань — від бесід і штрафів до ув'язнення. Якщо ти потерпаєш від насильства, то маєш повідомити про це дорослих.

Зверни увагу!



Насильство — це ненормально! Якщо ти або хтось із твоїх знайомих страждає від насильства, важливо звернутися по допомогу.



У випадку домашнього насильства можна звернутися на:

Урядову "гарячу лінію" з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей;

15-47

Національну "гарячу лінію" з питань запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерній дискримінації

0-800-500-335

або з мобільного

016-123

Дитячу "гарячу лінію"

0-800-500-225

або з мобільного

016-111

НАСИЛЬСТВО — ЦЕ ДУЖЕ ПОГАНО, НЕ ПОТРІБНО ЙОГО ТЕРПІТИ!

Зверни увагу!

У сучасному світі будь-який вид насильства має назву «булінг».

Булінг — це форма небажаної або образливої поведінки, яка виявляється в систематичному приниженні, агресії або спробах завдати шкоди іншій людині.



Часто булінг трапляється у школі з боку однокласників. Однак він може відбуватися і в інших соціальних обставинах, наприклад в інтернеті або на вулиці.

Пам'ятай, що кожен має право на повагу, доброту й безпеку! Якщо ти став(-ла) свідком булінгу, важливо не стояти осторонь, а допомогти тому, хто постраждав. Це може бути просто підтримка словом або ти можеш розповісти дорослим про те, що бачив(-ла). Якщо ти став(-ла) жертвою булінгу — ніколи не замовчуй образи, звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш!

Бережи себе! Не дозволяй нікому себе образити!

Подивися відео

Подивися відео про булінг в **електронному додатку**.

Виконай завдання

Обговоріть відео й дайте відповіді на запитання.

1. Чи піддавався(-лась) ти проявам булінгу в школі?
2. Чи почуваєшся в безпеці?
3. Які шляхи запобігання булінгу ти запам'ятав(-ла)?

Ситуаційна гра



Прочитай ситуацію і різні варіанти її вирішення.

«Старший брат»

Ігор — 13-річний підліток. У нього є старший брат Сергій, якому 17. Батьки часто хвалять Сергія за гарні оцінки й досягнення в спорті, а Ігор постійно чує, що він має брати з брата приклад.

Сергій часто знущається над Ігорем: ображає його словами («ти тупий», «нікчема», «ніхто тебе не любить»), іноді ховає його речі або змушує виконувати за нього хатню роботу. Батьки на це не реагують або кажуть: «Та перестаньте, ви ж брати — так завжди буває». Ігор почав уникати спілкування з родиною, став замкнутим і дратівливим.

?

Які саме прояви булінгу ви бачите в цій ситуації?
Чому важливо не ігнорувати булінг у родині?
Як почувається Ігор? Чому він може замикатися в собі?
Чи справедлива реакція батьків? Як вони могли би вчинити краще?
Як Сергій міг би змінити свою поведінку?

Дай відповіді на запитання



1. Що таке насильство?
2. Які існують види насильства?
3. Які наслідки фізичного насильства?
4. Чим небезпечне психологічне насильство?
5. Яке покарання за насильство передбачено законодавством України?
6. Куди необхідно звертатися в разі домашнього насильства?

§ 6. Сексуальні збочення. Сексуальна образа

У світі є різні люди, і кожен має свої унікальні вподобання та погляди на життя. Однак важливо пам'ятати, що існують певні межі, які не можна порушувати, особливо коли йдеться про взаємодію з іншими людьми. Сексуальні збочення і сексуальна образа — це два явища, що стосуються поведінки, яка порушує ці межі й може завдати шкоди іншим. У цьому параграфі ти дізнаєшся, чому такі явища неприпустимі і як з ними боротися, щоб кожен мав право на безпеку й гідність у своїх взаєминах.

Зверни увагу!



Сексуальні збочення — це такі форми сексуальної активності, які не відповідають загальноприйнятим соціальним нормам і можуть бути небезпечними або навіть шкідливими для учасників. **Сексуальна образа** включає будь-які дії, що порушують гідність й особисті кордони людини, завдаючи їй моральної чи фізичної шкоди. Сексуальні збочення передбачають дії, вчинені без згоди іншої людини. Це означає, що людина не має можливості вільно вирішувати, чи хоче вона брати участь у сексуальній діяльності. **Найважливіше правило в будь-яких стосунках — це згода всіх сторін і відсутність шкоди**.

Розуміємо, що ця тема може здатися складною, але важливо, щоб ти знав(-ла) про це, щоб захистити себе.

Ознайомся з пам'яткою



Твоє тіло — це твоє тіло, і воно належить тобі!

- ☑ Ти можеш сказати «Ні!», якщо не хочеш когось цілувати або обіймати.

- ☑ А можеш дати п'ять, потиснути руку, обійняти чи послати поцілунок.
- ☑ Ти хазяїн/хазяйка свого тіла, і те, що ти кажеш, те й відбувається!

Інтимні частини тіла — твоя власність.

- ☑ Ніхто не може торкатися інтимних частин твого тіла.
- ☑ Ніхто не може просити тебе торкатися інтимних частин твого тіла.
- ☑ Ніхто не повинен показувати тобі фотографії інтимних частин тіла.
- ☑ Якщо щось із цього трапляється, ти маєш розповісти дорослому, якому довіряєш

У тебе є захист!

- ☑ Це дорослі, яким ти довіряєш. Ти можеш розповісти їм усе, і вони тобі повірять.
- ☑ Якщо ти відчуваєш занепокоєння або страх, ти можеш розповісти комусь із дорослих, яким ти довіряєш.
- ☑ Ти не маєш зберігати секрети, які змушують тебе почуватися погано або незручно.
- ☑ Якщо хтось просить тебе зберегти секрет, який змушує тебе почуватися погано або небезпечно, ти маеш негайно розповісти про це дорослому.

Зверни увагу!



Сексуальні збочення — це злочин! Якщо ти знаєш про когось, хто постраждав від сексуального насильства, будь ласка, допоможи йому звернутися по допомогу.

Найчастіше діти й підлітки піддаються впливу дорослих, які мають погані наміри й використовують свою владу або авторитет для здійснення сексуального насильства. Це дуже серйозна проблема, адже діти не завжди можуть зрозуміти, що з ними відбувається, або не знають, як правильно захистити себе.

Ознайомся з пам'яткою

Види сексуального насильства над дітьми

Контактне насильство:

- дотик до інтимних частин тіла дитини або примушування дитини торкатися чужих статевих органів;
- проникнення: до рота, піхви, ануса за допомогою статевих органів, пальців або інших предметів.

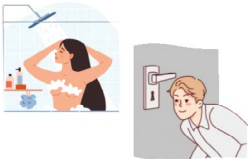


Безконтактне насильство:

- примушування дитини спостерігати за сексуальними діями наживо або переглядати їх на фото чи відео;
- робити зауваження сексуального характеру усно або онлайн;
- використання дитини для створення сексуальних зображень дітей і розповсюдження їх в інтернеті.



В Україні, як і в багатьох інших країнах, певні сексуальні збочення вважаються незаконними, оскільки вони порушують права та безпеку інших людей. Ось деякі з них:



Вуаєризм — отримання сексуального задоволення від таємного спостереження за іншими людьми, зазвичай під час інтимних моментів.



Ексгібіціонізм — отримання сексуального задоволення від демонстрації своїх статевих органів незнайомим людям без їхньої згоди.

Педофілія — це психічний розлад, при якому доросла людина або ПІДЛІТОК старшого віку відчуває патологічний сексуальний потяг до дітей, зазвичай молодших до 13 років.



Сексуальне насильство — це будь-яка форма примусу до сексуальних дій без згоди однієї зі сторін.

Розглянемо ще одне поняття, яке стосується неприйнятної сексуальної поведінки — сексуальну образу.



Зверни увагу!



Сексуальна образа — це будь-яка форма небажаної сексуальної поведінки, яка принижує, залякує або ображає іншу людину. Сексуальна образа може включати коментарі сексуального характеру, небажані дотики, жарти, погляди або інші дії, що створюють ворожу чи принизливу атмосферу.

Кожна людина має право на недоторканність свого тіла. Інтимні зони особливо особисті, й торкання до них без згоди є грубим порушенням цього права. Це стосується будь-якої людини, незалежно від віку, статі чи стосунків. Твоє тіло належить тільки тобі, і ти маєш право встановлювати свої власні межі. Якщо хтось торкається твоїх інтимних зон без твоєї згоди, це не твоя вина.

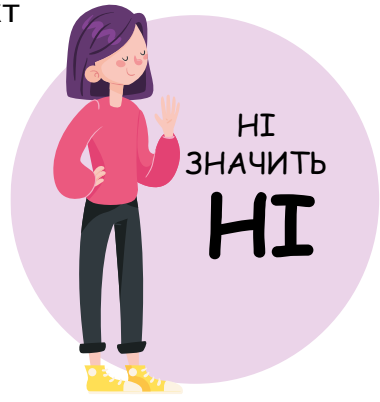
Ознайомся з пам'яткою

Інтимні зони людини





Запам’ятай: торкатися інтимних зон іншої людини заборонено!



В Україні сексуальний контакт без згоди є серйозним злочином, за який законом передбачене суворе покарання. За будь-який вид сексуального насильства законом передбачене покарання у вигляді позбавлення волі строком від 3 років; воно може сягати 15-річного ув’язнення і більше — залежно від обставин скоєного злочину.

Окремо передбачено покарання у вигляді позбавлення волі від 5 до 8 років за розбещення неповнолітніх, тобто за

статеві відносини повнолітньої людини з неповнолітньою. Неповнолітньою вважається особа, яка не досягла шістнадцятирічного віку.

Подивися відео

Подивися відео про сексуальну образу в **електронному додатку**.

Виконай завдання

Обговоріть відео разом, відповідаючи на запитання:

1. Що сталося у відео з дітьми?
2. Що вони мали робити в цій ситуації?
3. Чи є дії дорослого незаконними?
4. Яке покарання чекає на дорослого?

Виконай завдання

Розглянь ситуації та визнач, що є допустимою поведінкою, а що ні.



Мама миє дитину



Дівчина підглядає за хлопцем у вбиральні



Лікарка оглядає хлопця



Лікар-гінеколог оглядає дівчину



Невідомий торкається сідниць дівчини



Хлопець фотографує інтимні частини тіла дівчини

Творче завдання

Разом дайте відповіді на запитання, обговорюючи варіанти відповідей.

1. Кому належить твоє тіло?

іншій людині | усім | мені

2. Що потрібно зробити, якщо тобі недобре?

мовчати | терпіти | сказати дорослому

3. Яке слово допомагає захиститися?

можна | потім | стоп

Дай відповіді на запитання

1. Що належить до поняття «сексуальне збочення»?
2. Що таке сексуальне насильство?
3. Які дії відносять до безконтактного насильства?
4. Які дії дорослих можуть тебе насторожити?
5. Чому не можна торкатися інтимних місць інших людей? Чи тебе можна торкатися без твоєї згоди?

§ 7. Сексуальне насилля: як розпізнати загрозу та захистити себе

У попередньому параграфі ти дізнався(-лася) про те, що таке сексуальні збочення й образи. Пригадай, з якими видами сексуального насильства над дітьми ти ознайомився(-лась). А тепер уяви ситуацію: ти виходиш на вулицю в гарному одязі, у навушниках, із прекрасним настроєм, ідеш темною вулицею назустріч однокласникам, і раптом відчуваєш, як хтось наближається до тебе. Ти, звісно, лякаєшся, не знаючи, що робити і як реагувати на ситуацію. У такі моменти важливо пам'ятати, що твої права на безпеку й гідність не залежать від того, як ти виглядаєш чи яку поведінку демонструєш.

Існує багато міфів про те, що певна поведінка може провокувати насильство. Це неправда! Одяг, поведінка, місцезнаходження чи стан сп'яніння ніколи не виправдовують насильство. Єдина людина, відповідальна за сексуальне насильство, — це насильник! Ніщо не може виправдати його дії.

Кожна людина має право на свої кордони. Ніхто не має права їх порушувати. Однак існують фактори, які можуть підвищити ризик сексуального насильства. Важливо їх знати, щоб краще захистити себе та інших.

Ознайомся з пам'яткою



Ці фактори не виправдовують насильство!

Вживання алкоголю чи наркотиків може знижувати здатність оцінювати ситуацію та приймати обдумані рішення.



Відкритість у спілкуванні з незнайомими людьми. Занадто велика довіра до незнайомих людей або необережне розкриття особистої інформації.



Занадто відвертий одяг або зухвала поведінка. Ці фактори можуть привернути увагу насильника.



Що робити, якщо існує загроза сексуального насильства?

1. Спробуй зберігати спокій і діяти розумно.
2. Намагайся якнайшвидше втекти. Біжи в людне місце, наприклад, у магазин, торговий центр, туди, де є інші люди.
3. Голосно клич на допомогу, привертай увагу людей.
4. Чини активний опір, використовуй усі доступні методи для звільнення та втечі.

Кричи **Біжи** **Розкажи**



Якщо сталося насильство — важливо:

1. Зберегти докази: не митися та не змінювати одяг.
2. Негайно звернутися до поліції.

3. Звернутися за психологічною підтримкою. Сексуальне насильство має серйозні наслідки, як фізичні, так і психологічні.

4. Пригадай номер телефону гарячої лінії для жертв насилля «1547».

Збережи **Звернися** **Розкажи**



Подивися відео

Подивися відео про сексуальне насильство в **електронному додатку**.

Подивися друге відео про правила поведінки при загрозі насильства.

Творче завдання

Обговоріть правила, про які розповідає хлопчик у відео. Занотуйте в зошит правила поведінки в небезпечних ситуаціях, коли є загроза насильства, та запам'ятайте їх.

Ситуаційна гра

Прочитай ситуацію і різні варіанти її вирішення.

Ситуація «Друг родини»

Оленчин тато часто запрошує свого друга в гості. Цей чоловік поводиться занадто дружелюбно з Оленою — гладить її по спині, бере за плечі, просить посидіти з ним на дивані, каже, що вона гарна, «як доросла жінка».

?

Чи нормальна така поведінка дорослого?
Як зрозуміти, що тобі некомфортно?
Що може зробити Олена, якщо їй неприємно?
Чи можна сказати «ні» навіть другу батьків?
Чи важливо розповідати батькам або іншому дорослому?

Ситуаційна гра



Прочитай ситуацію і різні варіанти її вирішення.

Ситуація «Вона вже не може себе захистити»

Тобі 15 років. Тебе запросили на день народження однокласника. Там було багато людей, музика, хтось приніс алкоголь. Ти п'єш лише сік, але твоя подруга Олена випила кілька келихів. Їй весело, вона сміється й починає поводитися дуже відкрито.

Через деякий час Олена вже ледве стоїть на ногах, плутає слова, не розуміє, що відбувається. Один зі старших хлопців починає обіймати її, тягне на диван і каже:

— Та вона ж хоче, видно ж. Зараз трохи посидимо — і розважимось.

Ти розумієш, що Олена не розуміє, що відбувається, і вже не може себе захистити.

?

У який момент ця ситуація стала небезпечною?
Чому навіть «жарти» або «флірт» можуть стати насильством, якщо людина нетвереза?
Що ти можеш зробити, якщо бачиш, що подруга/друг у небезпеці?
Чи маєш ти право втручатися, навіть якщо це «не твоє діло»?
До кого можна звернутися по допомогу?
Як поводитися, якщо не знаєш, як зупинити старших?
Що робити в такій ситуації:

☑ Не залишай подругу наодинці.

Якщо вона не може стояти чи говорити нормально — вона не може сказати «ні».

☑ Підійди та забери її.

Скажи: «Ходімо, я тебе проведу». Будь упевненим (-ою) — навіть якщо інші сміються.

☑ Говори прямо:

«Вона нетвереза. Вона не може погодитися. Залиш її»

☑ Попроси допомоги:

Знайди дорослого, організатора свята, або подзвони комусь із дорослих.

☑ У разі загрози — телефонуй на 102.

Твій дзвінок може врятувати життя і здоров'я людини

☑ Якщо не вдалося зупинити

Розкажи дорослому одразу, як буде така можливість!

Творче завдання



Завдання: намалюй свою долоню в зошиті. На кожному з пальчиків напиши дорослого, якому ти довіряєш і можеш розказати все. Обговоріть із однокласниками, кому ви довіряєте. Знай, якщо ти стурбований чи наляканий або відчуваєш інші негативні почуття, ти можеш звернутися до цих дорослих. Вони повірять тобі!

Дай відповіді на запитання



1. Що таке сексуальне насильство?
2. Чи можуть якісь фактори виправдати насильство?
3. Що потрібно робити, якщо існує загроза сексуального насильства?
4. Чому важливо говорити про небезпечні ситуації з дорослими або друзями?

§ 8. Булінг із використанням цифрових технологій. Сексуальне насилля в інтернеті

У тебе є смартфон? А чи сидиш ти в соціальних мережах? Як часто спілкуєшся з незнайомими людьми?



У наш час цифрові технології стали важливою частиною повсякденного життя, і через них ми спілкуємося, ділимося моментами, знайомимось із новими людьми. Однак використання інтернету може нести й серйозні загрози, такі як булінг із використанням цифрових технологій, що має назву «кібербулінг». Це може бути образливе повідомлення, погрози, переслідування або навіть поширення приватної інформації без дозволу. Такий вид насильства часто маскується під «жарт», але насправді може завдати великої шкоди.



Кібербулінг може бути сильним емоційним травмуючим випробуванням. Жертви кібербулінгу можуть відчувати пригніченість, замкнутість, мати погану навчальну успішність і навіть думки про самогубство. Крім того, на відміну від звичайного булінгу, якого зазвичай можна уникнути, повернувшись зі школи додому, кібербулінг наявний скрізь, де є доступ до інтернету.

Одним із прикладів кібербулінгу є **«Сторінки ненависті»**. На платформі Instagram підлітки можуть створювати фейкові акаунти, щоб переслідувати жертву, публікуючи образливі фотографії, розкриваючи секрети або ділячись скріншотами текстів, у яких про людей говорять погані речі. В Instagram також існують **сторінки «зізнань»**. Як правило, користувачі можуть писати плітки про інших учнів зі своєї школи тощо.



В Україні кібербулінг вважається серйозним правопорушенням, за яке законодавство передбачає покарання від штрафів до позбавлення волі.

Однією з найбільш небезпечних форм насильства є сексуальне насильство в інтернеті. Це може бути обмін небажаними або непристойними повідомленнями, вимагання особистих фото чи відео, а також інші спроби маніпулювання через інтернет. Люди, які здійснюють такі дії, часто ховаються за анонімністю в мережі, що робить ситуацію ще складнішою для жертви. Одним із прикладів сексуального насильства в інтернеті є секстинг.

Зверни увагу!



Секстинг — це пересилання особистих фотографій, повідомлень сексуального характеру за допомогою телефонів, електронної пошти й соцмереж.

А що робити, коли твій хлопець чи дівчина просить надіслати особисте фото інтимного характеру?



Пам'ятай: надсилаючи особисті фото навіть знайомій людині, хлопцю чи дівчині, з якими зустрічаєшся, ти все одно не можеш бути впевнений(-а), що ці матеріали не будуть використані проти тебе. Фотографіями можуть шантажувати, вимагаючи кошти, додаткові фото чи відео тощо. Обмін такими фото може бути визнано дитячою порнографією.

Зверни увагу!



Дитяча порнографія — це зображення (фотографії, відео, малюнки), на яких діти зображені в сексуальних ситуаціях. Це абсолютно неприпустимо й незаконно! Ти маєш розуміти і пам'ятати, що робити та зберігати фото інтимного характеру на смартфоні — небезпечно!

Подивися відео

Подивися відео про секстинг, його наслідки та шляхи уникнення в **електронному додатку**.



Коли спілкуєшся з незнайомцями в інтернеті, ти ніколи не можеш бути впевнений(-а), що спілкуєшся з тим, про кого думаєш. Наприклад, дівчинка Ірінка, якій 13 років, може насправді бути сорокарічним чоловіком. Така людина прагне встановити з тобою зв'язок і використати його для власних цілей. Саме так відбувається грумінг.

Зверни увагу!

Грумінг — це коли доросла людина видає себе за дитину або підлітка, щоб завоювати твою довіру й змусити тебе до сексуальних дій.

Ознайомся з пам'яткою

Дізнайся, що робити в екстрених інтернет-ситуаціях.

Дії при інтернет-небезпеці

Тобі пише незнайомець в соцмережах?

Тебе шантажують твоїми фото чи відео?

У тебе розпитують особисту інформацію?

Розкажи дорослому, якому довіряєш!

Незнайомець пропонує тобі зустріч або відеозв'язок?

Тобі страшно або соромно, ти не знаєш, що робити?

Тобі прийшло дивне повідомлення або покликання?

Ситуаційна гра



Прочитайте історії підлітків, які стали жертвами кібербулінгу. Обговоріть ці ситуації в групах.

Історія перша

Це почалося одного дня після обіду. Кілька дівчат, які сиділи переді мною на математиці, почали перешіптуватися між собою, потім обернулися і подивилися на мене. Вони потайки переглядали свої телефони під партами й розмовляли. Я не була впевнена, що відбувається.

Коли пролунав дзвінок і ми всі встали, щоб піти, одна з дівчат зупинилася, щоб подивитися на мене: «Чому ти прокоментувала моє фото такими образливими словами?» Я поняття не мала, про що вона говорить.

В автобусі, коли їхала додому, я написала повідомлення своїй подрузі, щоб запитати, чи знає вона, що відбувається. Вона надіслала скріншот акаунта в Instagram, який виглядав точно так само, як мій. Там були всі ці пости з фотографіями інших дівчат із моєї школи, кожен з яких супроводжувався гидкими підписами. Це було божевілля. Мені постійно доводилося пояснювати друзям й іншим дітям у школі, що це не я.

?

Як ви думаєте, які почуття переживала дівчина в цій історії?

Які докази того, що це був кібербулінг, а не просто непорозуміння?

Як ви думаєте, чому кривдник вирішив створити фальшивий акаунт?

Історія друга

Одного разу старші хлопці в школі почали ображати мене й мого друга. Їх було четверо.

Один із них схопив мого друга, завів йому руки за спину. Двоє з них почали бити мене. Я намагався відштовхнути їх,

але вони продовжували бити, поки я не впав. Потім вони почали бити мене ногами й ображати. Я не бив у відповідь — я не такий, і думав, що це зробить тільки гірше.

Після цього у мене були синці й біль. Друг не постраждав, проте він був такий засмучений, що не зміг мені допомогти. Він сказав мені, що один із них зняв усе це на свій телефон.

Пізніше того ж тижня відео виклали в мережу, і його побачило багато людей зі школи.

Ми вирішили показати відео вчительці. Вчителька повідомила про те, що сталося, директору, і хлопців, які брали участь у бійці, відсторонили від занять. Усіх, у кого була копія відео, попросили видалити його, але воно все ще було доступне для перегляду в інтернеті.

?

Як ви думаєте, чому хлопці почали ображати головного героя і його друга?

Чи правильно зробили головний герой і його друг, звернувшись до вчителя?

Як можна допомогти жертві кібербулінгу?

Творче завдання



Зроби в зошиті таблицю. Обговоріть із однокласниками і запишіть в один стовпчик, чому телефон корисний, а в другий — чому телефон небезпечний.

корисний	небезпечний
?	?

Дай відповіді на запитання



1. Що таке грумінг і чому це небезпечно?
2. До чого може призвести секстинг?
3. Що таке булінг в інтернеті і як він може проявлятися?
4. Як можна захистити себе від кібербулінгу?

СЛОВНИК ДО РОЗДІЛУ І «ЛЮДИНА Й ЗДОРОВ'Я»

Булінг — форма небажаної або образливої поведінки, яка виявляється в систематичному приниженні, агресії або спробах завдати шкоди іншій людині.

Вагітність — стан жінки, коли в її організмі розвивається дитина (плід) після запліднення яйцеклітини.

Венеричні захворювання — група інфекційних захворювань, які передаються переважно через сексуальні контакти. Деякі з них також можуть передаватися через кров або під час пологів від матері до дитини.

Венеролог — лікар, який спеціалізується на діагностиці, лікуванні й профілактиці захворювань, що передаються статевим шляхом.

ВІЛ (Вірус імунодефіциту людини) — вірус, який вражає імунну систему.

Вірус папіломи людини (ВПЛ) — дуже поширений вірус, який може заразити шкіру або слизові оболонки. Найпоширенішим симптомом ВПЛ є бородавки. Вони можуть з'являтися на різних частинах тіла, включаючи статеві органи.

Вторинні статеві ознаки — фізичні ознаки статевого дозрівання, які безпосередньо не пов'язані зі статевими органами, наприклад, розвиток грудей і стегон у дівчат.

Генітальний герпес — вірусне захворювання слизових оболонок статевих органів, що характеризується появою згрупованих пухирців.

Гінеколог — лікар, який спеціалізується на здоров'ї жіночої репродуктивної системи.

Гонорея — захворювання, що передається статевим шляхом, яке може призвести до порушення репродуктивної функції.

Гормони — хімічні речовини, які виробляються ендокринною системою та регулюють різноманітні фізіологічні процеси.

Гормональні методи контрацепції — спосіб запобігти вагітності за допомогою спеціальних ліків, які містять гормони.

Грумінг — це коли доросла людина видає себе за дитину або підлітка, щоб завоювати твою довіру й змусити тебе до сексуальних дій.

Дитяча порнографія — зображення (фотографії, відео, малюнки), на яких діти зображені в сексуальних ситуаціях.

Естроген — головний жіночий статевий гормон, який регулює менструальний цикл, розвиток жіночих ознак і підготовку організму до вагітності.

Кібербулінг — булінг із використанням цифрових технологій.

Контрацепція — засоби й методи запобігання небажаній вагітності.

Менструації (місячні) — кров'янисті виділення з матки.

Насильство — будь-які дії, які завдають болю іншій людині, порушують її права чи гідність.

Первинні статеві ознаки — органи, необхідні для розмноження.

Підліток — дитина у віці приблизно від 10–13 до 18–19 років, яка проходить перехідний етап між дитинством і дорослістю. У цей період відбуваються важливі фізичні, психологічні й соціальні зміни.

ПМС (передменструальний синдром) — сукупність емоційних і фізичних симптомів, що виникають у жінки перед менструацією.

Полюції — мимовільне виверження сперми під час сну.

Презерватив — бар'єрний засіб контрацепції, який запобігає проникненню сперматозоїдів у піхву під час статевого акту.

Природні методи контрацепції — способи запобігання небажаній вагітності без використання медикаментів, гормонів або бар'єрних засобів. Вони ґрунтуються на спостереженні за

природними процесами в тілі жінки, щоб визначити фертильні (плідні) та нефертильні (неплідні) дні менструального циклу.

Проституція — це коли людина надає сексуальні послуги за гроші.

Психологічне насильство — це коли хтось завдає шкоди твоїм почуттям й емоціям.

Рання вагітність — вагітність у підлітковому віці, коли організм ще не повністю сформований і не готовий до народження дитини.

Секстинг — пересилання особистих фотографій, повідомлень сексуального характеру за допомогою телефонів, електронної пошти й соцмереж.

Сексуальна образа — будь-яка форма небажаної сексуальної поведінки, яка принижує, залякує або ображає іншу людину.

Сексуальне рабство — форма експлуатації, при якій людина примусово утримується та використовується для сексуальних послуг проти своєї волі.

Сексуальні відносини — фізична інтимна дія між двома людьми, яка охоплює різні форми статевої активності — від ніжного дотику й поцілунків, до статевого акту.

Сексуальні збочення — форми сексуальної активності, які не відповідають загальноприйнятим соціальним нормам і можуть бути небезпечними або навіть шкідливими для учасників.

Сифіліс — венеричне захворювання, яке вражає органи й системи людини (нервову систему, статеві органи, печінку, слизові оболонки і шкіру).

СНІД (Синдром набутого імунного дефіциту) — фінальна стадія ВІЛ-інфекції, коли імунна система стає настільки ослабленою, що організм не може боротися з інфекціями й захворюваннями.

Статеве дозрівання — особливий період у житті кожної дитини, коли вона поступово перетворюється на дорослу людину.

Тестостерон — головний чоловічий статевий гормон, який відповідає за розвиток чоловічих ознак, статеву функцію, м'язову масу й ріст волосся на тілі.

Трихомоніаз — інфекційно-запальне захворювання, що вражає органи сечостатевої системи.

Уролог — лікар, який спеціалізується на захворюваннях сечовивідної системи в чоловіків і жінок, а також на захворюваннях статевої системи в чоловіків.

Фізичне насильство — навмисно агресивна або насильницька поведінка однієї людини щодо іншої, що призводить до тілесних ушкоджень.

Фізіологічна зрілість — індивідуальний процес і кожен досягає її в різному віці.

Хламідіоз — це поширена інфекція, яка передається від однієї людини до іншої під час статевих контактів. Її викликають особливі бактерії, які називаються хламідіями.

Розділ II. ЛЮДИНА Й БЕЗПЕКА

§ 9. Надзвичайні ситуації природного походження: землетрус, зсув, смерч, пилова буря, посуха

Чи замислювався(-лася) ти, як змінюється світ, коли раптом починає хитатися земля, здіймається сильний вітер або тривалий час не випадає жодної краплі дощу? Природа іноді буває непередбачуваною й небезпечною. Землетруси, зсуви ґрунту, смерчі, пилові бурі й посухи — усе це явища, які можуть спричинити великі руйнування, загрожувати життю людей і змінювати навколишнє середовище.



У цьому параграфі ти дізнаєшся, чим небезпечні ці природні явища, як вони виникають і як захистити себе й інших у разі надзвичайної ситуації.

Зверни увагу!



Надзвичайна ситуація природного походження — це стан, коли виникає загроза життю чи здоров'ю людей, завдає шкоди майну або навколишньому середовищу внаслідок стихійного лиха.

Стихійне лихо — це природне явище, яке має руйнівні наслідки для людей, майна й навколишнього середовища. Воно виникає без участі людини й не залежить від її дій.

Стихійні лиха класифікують за різними критеріями, але найчастіше виділяють такі основні види: літосферні (геологічні), гідросферні (гідрологічні), атмосферні (метеорологічні).

Ознайомся з пам'яткою

Види стихійних лих

Літосферні (геологічнчі) стихійні лиха

Землетрус



Зсув



Обвал



Сель



Гідросферні (гідрологічні) стихійні лиха

Повінь



Цунамі



Снігова лавина



Шторм



Атмосферні (метеорологічні) стихійні лиха

Смерч



Снігова буря



Лісові пожежі (спричинені спекою)



Злива



Град



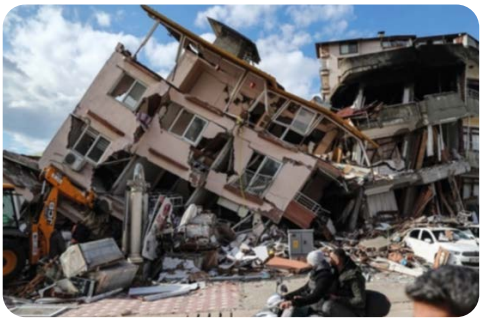
Посуха



Отже, стихійні лиха — це природні явища, які завдають значної шкоди людям, майну та навколишньому середовищу. Щоб уберегтися від наслідків стихійних лих, важливо їх розрізняти.

Зверни увагу!

Землетрус — це раптові поштовхи й коливання земної поверхні, спричинені раптовими зміщеннями та розривами в земній корі або верхній мантії Землі.

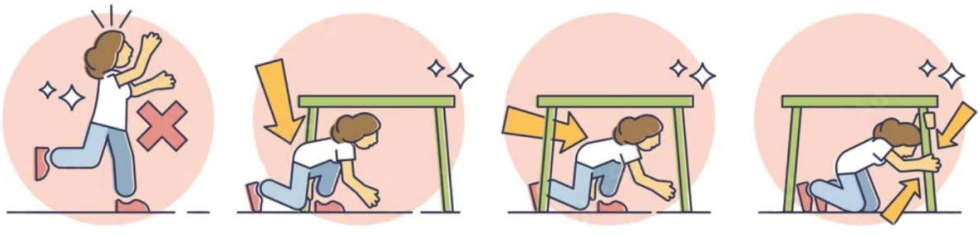



Мал. 6. Наслідки землетрусу

Землетруси можуть спричинити обвалення будівель, мостів, доріг та інших споруд, що призводить до загибелі людей і значних матеріальних збитків. Поштовхи можуть спровокувати зсуви та обвали ґрунту, особливо в гірських районах. Під час землетрусу можуть зазнати руйнувань газопроводи й електромережі, що може спричинити пожежі. Підводні землетруси можуть викликати цунамі — величезні хвилі, які затоплюють прибережні території.

Ознайомся з пам'яткою

Дії під час землетрусу



Не панікуй | Падай | Ховайся | Тримайся



Не користуйся ліфтом



Захищай голову



Не підходь до вікон



Вимкни газ і нагрівальні прилади

Стихійні лиха часто взаємопов'язані, й одне явище може спричинити або посилити інше. Так, землетруси можуть викликати зсуви.

Зверни увагу!



Зсув — це рух мас ґрунту, каміння та інших порід униз по схилу під дією сили тяжіння. Зсуви можуть бути повільними або швидкими й становлять значну загрозу. Вони можуть руйнувати дороги, будинки, лінії електропередач та інші об'єкти інфраструктури. Зсуви можуть поховати під собою людей і транспортні засоби. Вони забруднюють річки й інші водойми ґрунтом та камінням.





Мал. 7. Наслідки зсуву

Ознайомся з пам'яткою

Дії під час зсуву



Залиш небезпечну зону якомога швидше



Дотримуйся інструкцій місцевих органів влади



Уникай перебування на схилах та під ними під час дощів або землетрусів

Останнім часом через зміни клімату в Україні можна спостерігати смерчі. Влітку 2018 року водяний смерч було зафіксовано в Азовському морі біля міста Бердянська. 17 червня 2021 року над акваторією Чорного моря поблизу берегів міста Одеси пронісся потужний водяний смерч. 5 червня 2023 року на озері Вербне, що в Оболонському районі міста Києва, було помічено водяний смерч. Смерчі спостерігалися також у Волинській і Львівській областях. Смерчі, хоча й стають частішими, все ще залишаються відносно рідкісним явищем в Україні. Проте важливо бути готовим до них і знати, як діяти в разі їх виникнення.



Мал. 8. Повітряний, пісочний і водяний смерчі

Зверни увагу!

Смерч — це потужний і руйнівний вихор повітря, який виникає в грозовій хмарі, а потім спускається вниз та при зіткненні із землею утворює воронку. За певних умов це стихійне лихо може трапитися будь-де на планеті. Смерч буває повітряний, пісочний або водяний.

Смерч рухається зі швидкістю вітру й змітає все на своєму шляху. Смерч може руйнувати будинки, зривати дахи й вибивати вікна. Він може виривати дерева з корінням і знищувати сільськогосподарські культури. Смерч може піднімати в повітря людей та предмети, завдаючи серйозних травм.



Мал. 9. Наслідки смерчу

Ознайомся з пам'яткою

Дії під час смерчу



Зайди в надійну будівлю



Спустися якомога нижче



Сховайся, щоб захистити себе від уламків

Поширеним явищем на території України стають пилові бурі.

Зверни увагу!



Пилова буря — це природне явище, яке характеризується сильним вітром, що підіймає велику кількість пилу, піску й інших дрібних часток із поверхні землі. Через масову вирубку лісосмуг пилові бурі стають чимраз поширенішим явищем на території України.

Ознайомся з пам'яткою



Дії під час пилової бурі



Одягай маску



Носи окуляри



Не виходь із дому без нагальної потреби

Пилові бурі можуть значно погіршити видимість, що ускладнює рух транспорту й призводить до аварій. Вони спричиняють забруднення повітря, що негативно впливає на здоров'я людей.

Пилова буря може стати одним із факторів, що сприяють розвитку посухи. Пилові бурі виникають за сухої погоди та сильного вітру, який піднімає в повітря частинки ґрунту. Цей процес призводить до висушування верхнього шару ґрунту, що робить його менш здатним утримувати вологу. Вони також знижують вологість повітря, що сприяє випаровуванню води з ґрунту й рослин.

Зверни увагу!

Посуха — це тривалий період відсутності або недостатньої кількості опадів, що призводить до значного зниження вологості ґрунту, води в річках, озерах і водосховищах.

Посуха здатна завдати значних економічних збитків сільському господарству. Рослини, як і всі живі організми, потребують води для росту й розвитку. Коли води недостатньо, вони не можуть ефективно засвоювати поживні речовини з ґрунту, що призводить до їхнього в'янення і загибелі. Особливо вразливі до посухи молоді рослини та ті, що перебувають у фазі цвітіння та плодоношення. В умовах посухи також підвищується ризик виникнення пожеж, які можуть знищити великі площі посівів.

Надзвичайні ситуації природного походження, такі як землетруси, зсуви, смерчі, пилові бурі й посухи, є небезпечними явищами, що виникають без участі людини. Вони завдають значної шкоди навколишньому середовищу, майну, здоров'ю і життю людей. Важливо розуміти особливості кожного із цих явищ, щоб ефективно захищатися від їхніх наслідків. Знання правил поведінки під час стихійних лих може врятувати життя і зменшити матеріальні втрати.

Виконай завдання

Розкажи, які природні лиха зображено на малюнках?







Уяви, що ти — член рятувальної команди. У твоєму місті сталося п'ять різних природних катастроф: землетрус, зсув, смерч, пилова буря, посуха.

Твоє завдання — для кожної ситуації: визначити, що це за явище, написати 1–2 дії, які слід зробити, щоб зменшити небезпеку для себе та інших. Для цього перемалюй у зошит табличку й заповни її.

Природне явище	Що це таке (1 речення)	Що робити? (2 короткі поради)
Землетрус		
Зсув		
Смерч		
Пилова буря		
Посуха		

Дай відповіді на запитання



1. Що таке надзвичайні ситуації природного походження?
2. Які основні наслідки надзвичайних ситуацій природного походження?
3. Що таке землетрус і які його основні наслідки?
4. Що таке зсув і яку шкоду він може завдати?
5. Чим небезпечний смерч? Які види смерчів ти запам'ятав(-ла)?
6. Що таке пилова буря і які її наслідки?
7. Що таке посуха і до яких наслідків вона може призвести?

§ 10. Надзвичайні ситуації природного походження: злива, град, повінь, сель, сильна ожеледь, снігові лавини

Ти коли-небудь потрапляв(-ла) під сильну зливу або бачив(-ла), як великі крижані кульки гучно стукають по даху? Може, чув(-ла) новини про повені чи снігові лавини в горах? В Україні, як і в будь-якій країні, існують регіони, де певні природні явища зустрічаються частіше. Наприклад, сильні зливи, селі, повені, снігові лавини найчастіше спостерігаються в Карпатах і Кримських горах. Ці явища — не просто примхи погоди. Вони можуть спричинити серйозні наслідки: зруйнувати будинки, пошкодити дороги, створити загрозу для життя людей.

У цьому параграфі ти дізнаєшся, як виникають ці надзвичайні природні ситуації, у чому полягає їхня небезпека та як діяти, щоб убезпечити себе й своїх близьких.

Зверни увагу!



Злива — це інтенсивні опади, що характеризуються великою кількістю дощу за короткий проміжок часу. Вона може тривати від кількох хвилин до кількох годин. Під час зливи рівень опадів настільки великий, що можуть відбуватися затоплення вулиць, підвалів, перших поверхів будинків. Часто зливи є причиною зсувів ґрунту, руйнування доріг та мостів. Під час зливи існує небезпека ураження блискавкою через те, що злива часто супроводжується грозою.





Мал. 10. Наслідки зливи

Ознайомся з пам'яткою

Дії під час зливи



Не виходь із дому без потреби



Тримайся подалі від низин та водойм



Не ховайся під деревами



Дотримуйся інструкцій місцевих органів влади та служб екстреної допомоги



Не намагайся переходити або перетинати затоплені дороги, оскільки глибина води може бути небезпечною

Для гірських районів також характерні селі.

Зверни увагу!

Сель — це раптовий потік води, насиченої великою кількістю уламків гірських порід, ґрунту й іншого матеріалу, що рухається по руслах гірських річок і схилів.





Мал. 11. Селеві потоки

Зверни увагу!

Повінь — це природне явище, під час якого великі об'єми води затоплюють сушу, що зазвичай не покривається водою.



Повені виникають унаслідок сильних дощів, швидкого танення снігу, руйнування дамб або гребель. Найбільш схильні до повеней Закарпатська, Івано-Франківська, Львівська й Чернівецька області. Це пов'язано з тим, що в Карпатах багато гірських річок, які швидко наповнюються водою під час сильних дощів або танення снігу.

Повені також можуть траплятися в інших регіонах України, особливо вздовж великих річок, таких як Дніпро, Десна, Прип'ять та інші. Проте небезпека снігової лавини можлива лише в Карпатах, де є гірські схили з великою кількістю снігу.

Зверни увагу!

Снігові лавини — це масивні обвали снігу, які раптово сходять із гірських схилів. Це явище може спіткати тебе в зимових горах, під час катання на лижах, санях або просто під час прогулянки.



Якщо людина опиняється під сніговим обвалом, самостійно вибратися майже неможливо. А поки вона чекає на допомогу, може просто замерзнути. Снігові лавини трапляються досить часто, тому існує багато навчальних курсів для лижників і сноубордистів про те, як уникнути лавин, врятувати себе й один одного.

Ще одним природним явищем, яке вимагає уважності й обережності, є сильна ожеледь.

Зверни увагу!

Сильна ожеледь — це утворення льоду на поверхні землі, деревах, дротах й інших об'єктах. Сильна ожеледь виникає, коли переохолоджені краплі дощу, мряки або туману замерзають при зіткненні з холодною поверхнею, як-от різке похолодання після відлиги, дощ при мінусовій температурі тощо.

Основна небезпека полягає в тому, що ожеледиця ускладнює рух транспорту, спричиняючи аварії, а також призводить до травмування людей через падіння.



Ознайомся з пам'яткою

Дії під час сильної ожеледі



Ще одним природним явищем, з якими ти, напевно, стикався(-лася), є град. Град може випадати на всій території України, але найчастіше спостерігається в західних і центральних областях.

Зверни увагу!



Град — це тверді опади у вигляді шматочків льоду, які утворюються внаслідок сильних грозових явищ.

Зазвичай це короткотривале явище, однак великі шматки граду навіть за кілька хвилин можуть накоїти чимало лиха. Наприклад, побити урожай, автівки, вікна, завдати травм людям, тваринам тощо.



Мал. 12. Наслідки граду

Виконай завдання



Гра «Хто врятує місто?»

Уяви, що ти з однокласниками — «рятівники міста». Тобі необхідно: розпізнати природне явище; обрати правильні дії з трьох запропонованих. За кожну правильну відповідь команда отримує 1 бал.

1. Увечері почалася сильна злива. Вода стрімко піднімається на вулицях, підтоплює підвали.

Що це за явище?	Що робити? (вибери правильне):
А) Град; Б) Повінь; В) Снігова лавина.	1. Піти подивитися на річку; 2. Піднятися на вищий поверх будівлі; 3. Увімкнути всі електроприлади.

2. З неба падають крижані кульки, що розбивають скло теплиць. Що це за явище?

Що це за явище?	Що робити? (вибери правильне):
А) Снігова лавина; Б) Град; В) Злива.	1. Зайти в укриття або приміщення, триматися подалі від вікон; 2. Захистити рослини та майно, за можливості накрити їх; 3. Продовжувати перебувати на відкритій місцевості.

3. Гори вкриті снігом. Після потепління почали сходити снігові масиви з шумом. Що це за явище?

Що це за явище?	Що робити? (обери правильне):
А) Сильна ожеледь; Б) Снігова лавина: В) Сель.	1. Негайно відійти з небезпечної зони та шукати укриття; 2. Підійти ближче до схилу, щоб краще роздивитися явище; 3. Залишатися під схилом і чекати, поки все закінчиться.

4. Після дощів із гір сходить потік бруду, каміння та води, змиваючи все на своєму шляху. Що це за явище?

Що це за явище?	Що робити?
А) Сель; Б) Злива; В) Град.	1. Стояти біля річки, щоб спостерігати; 2. Покинути небезпечну зону якомога швидше; 3. Сховатися в підвалі.

5. Уночі дороги вкрилися льодом. Люди падають, автомобілі буксують. Що це за явище?

Що це за явище?	Що робити?
А) Ожеледь; Б) Повінь; В) Снігова лавина.	1. Обов'язково надягнути взуття з хорошою підошвою; 2. Кататися на велосипеді; 3. Рухатися швидко.

Підведи підсумок, скільки балів ти набрав?

5–6 балів: Ти — справжній рятівник!

3–4 бали: Молодець, але потрібно ще трохи попрактикуватися.

0–2 бали: Не хвилюйся! Ти багато чого дізнався(-лася) — спробуй ще раз!

Дай відповіді на запитання

1. Що таке надзвичайна ситуація природного походження?
2. Які небезпеки може спричинити сильна злива?
3. Чим небезпечний град і як від нього захиститися?
4. Що потрібно робити під час повені?
5. Що таке сель і де він найчастіше трапляється?
6. Як поводитися на вулиці під час сильної ожеледі?
7. Чому снігові лавини небезпечні для туристів і як їх уникати?

§ 11. Природні пожежі: торф'яні, підземні, лісові, степових і хлібних масивів

Природні пожежі є дуже небезпечним явищем. Це не просто вогонь у лісі, а справжнє стихійне лихо, яке може завдати величезної шкоди природі й людям.

Зверни увагу!



Природні пожежі — це неконтрольоване горіння, яке виникає в природних екосистемах без участі людини. Вони можуть ставатися через різні причини.

Небезпека виникнення природної пожежі залежить від погодних умов. Посуха, спека й вітер — усе це сприяє висушуванню деревини або іншої рослинності, ґрунту й торфу, що полегшує їхнє займання. Коли пожежа вже почалася, посуха, спека й вітер збільшують її інтенсивність.

Суха трава, листя і тонкі гілки вважаються легкозаймистими матеріалами. Вони легко спалахують, і вогонь швидко поширюється в них, часто виділяє достатньо тепла, щоб запалити більш складні джерела займання, такі як пні, товсті гілки і верхній шар органічної речовини ґрунту. Зазвичай вони повільно загоряються, і їх важко загасити.



Зелені насадження і зростаюча рослинність не вважаються легкозаймистими, але сильний вогонь може висушити листя і хвою досить швидко, що призведе до їхнього загоряння. Іноді зелені насадження становлять особливу небезпеку: вічнозелені дерева, такі як сосна, кедр, ялиця та ялина, містять горючі олії, які спалахують при достатньому нагріванні під впливом пекучих протягів під час пожежі.

Природні пожежі бувають різних видів і мають свої особливості походження, горіння та впливу на довкілля.

Найпоширенішим видом пожеж є лісові пожежі. Вони можуть бути низовими (горить трава й лісова підстилка) або верховими (горять крони дерев). Верхові пожежі — найнебезпечніші, бо швидко поширюються.

Зверни увагу!



Лісові пожежі — це неконтрольовані вогняні явища, що відбуваються в лісових масивах. Вони можуть завдати значної шкоди як природі, так і людям, їхньому майну й здоров'ю. Пожежі можуть швидко поширюватися завдяки вітру, сухій рослинності та погодним умовам. Лісові пожежі утворюють значну кількість диму, що містить шкідливі для здоров'я речовини.





Мал. 13. Лісова пожежа та її наслідки

Якщо ти опинився(-лася) в осередку пожежі, перше правило: не панікуй і не приймай поспішних, необдуманих рішень. Виявивши осередок пожежі, негайно повідом про пожежу за телефоном «101». Незначний вогонь спробуй загасити водою, ґрунтом, піском або щільною тканиною. **Якщо вогонь великий — виходь із лісу в напрямку проти вітру!**

Ознайомся з пам'яткою

Дії під час лісової пожежі



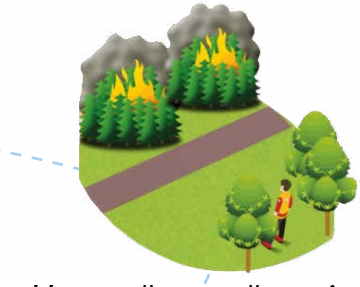
Сплануй маршрут евакуації до того, як вогонь дістанеться до тебе



Рухайся проти вітру та вниз по схилу



Шукай ділянки з невеликою кількістю рослинності або зовсім без неї



Намагайся знайти місця, де є природні або штучні протипожежні перешкоди, такі як розчищена від лісу територія, дорога або протипожежна лінія



Прямуй до будь-яких ділянок, які вже вигоріли

Унаслідок низових або верхових пожеж часто виникають підземні (ґрунтові або торф'яні). Заглиблення низового вогню починається біля стовбурів дерев, після чого поширюється в різні боки на кілька метрів за добу.

Зверни увагу!

Підземні пожежі — це пожежі, які відбуваються під поверхнею землі, найчастіше в місцях заляганння вугілля, торфу чи інших горючих матеріалів. Підземні пожежі можуть тривати дуже довго, їх важко виявити, оскільки вони відбуваються під землею, а під час горіння виділяються токсичні гази.



Торф'яні пожежі — це вид природних пожеж, які виникають на торф'яних болотах і характеризуються повільним, але глибоким горінням під поверхнею землі. Такі пожежі можуть тривати місяцями й навіть роками. Горіння торфу супроводжується виділенням великої кількості диму й шкідливих газів.



Серйозною проблемою, яка може завдати великої шкоди як навколишньому середовищу, так і сільському господарству, є **пожежі в степових і хлібних масивах**. Ці пожежі можуть швидко поширюватися й важко контролюються через відкритий простір та велику кількість легкозаймистої рослинності. Відсутність природних бар'єрів, таких як ліси або водні об'єкти, ускладнює контроль і гасіння пожеж.



Природні пожежі дуже небезпечні. Вони здатні знищувати ліси й інші екосистеми. Вони забруднюють повітря димом, що шкідливо для здоров'я. Вони можуть спричинити руйнування будівель, інфраструктури й призвести до загибелі людей і тварин.

Природні пожежі — це серйозна загроза. Будь обережний(-а) і бережи природу!

Хоча природні пожежі визначаються як горіння, що виникає без участі людини, людська діяльність часто стає основною причиною їх виникнення.

Необережне поводження з вогнем	Підпали	Техногенні фактори
Залишені без нагляду багаття	Навмисне підпалювання лісів, полів або торфовищ	Іскри від сільськогосподарської техніки
Непогашені сірники та недопалки		Пошкодження ліній електропередач
Спалювання сухої трави та сміття		Використання піротехнічних виробів

Якщо ти станеш свідком пожежі, дій негайно й дотримуйся таких кроків:



1. Повідом про пожежу. Негайно зателефонуй до екстрених служб за номером **101** і повідом точне місце пожежі та її масштаби.



2. Залишайся на безпечній відстані від вогню. Попередь людей навколо.

3. Після виклику допомоги залишайся поблизу, щоб при необхідності вказати рятувальникам точне місце пожежі й дати додаткову інформацію.

Отже, незалежно від виду, пожежа — це дуже небезпечне явище, яке має великі негативні наслідки. Важливо дотримуватися правил безпечного поводження з вогнем, щоб не спричинити пожежі. Необхідно знати, що робити під час природних пожеж і пам'ятати, що номер рятувальної служби 101!

Відійди на безпечну відстань!



Зателефонуй у пожежну службу!



Залишайся в безпеці, поки пожежники працюють!



Творче завдання

Намалюй дві частини одного пейзажу: «До і після пожежі». Зліва — природа **до пожежі** (зелений ліс, поле, тварини, річка), справа — те ж саме місце **після пожежі** (чорне згарище, дим, мертві дерева). Розкажи, які наслідки пожежі ти намалював(-ла)? Як їх можна було уникнути?

Дай відповіді на запитання

1. Як правильно діяти, якщо побачиш вогонь у лісі?
2. Чому важливо повідомляти про пожежу за номером 101?
3. Яка небезпека для людей і природи виникає внаслідок диму та вогню?
4. Чи може діяльність людини стати причиною природної пожежі? Наведи приклад.
5. Які три головні дії ти зробиш, якщо станеш свідком пожежі?

§ 12. Безпека в надзвичайних ситуаціях: сигнали попередження населення



Уяви: ти — вдома, у школі або на вулиці, і раптом чуєш голосну сирену. Що це означає? Якими будуть твої дії? Потрібно бігти, ховатися чи слухати оголошення?



Сигнали попередження — це особливі звуки або повідомлення, які передають людям інформацію про небезпеку. Їх використовують, щоб захистити тебе й інших під час надзвичайних ситуацій.



У цьому параграфі ти дізнаєшся, які бувають сигнали тривоги, як їх розпізнати та що робити, коли чуєш попереджувальний сигнал. Пам'ятай: знання й спокій — найкращі помічники у складній ситуації.



Основним способом оповіщення населення при надзвичайних ситуаціях є передавання необхідної інформації через мережі радіомовлення і телебачення та SMS-повідомлення.

З метою привернення уваги населення до початку передачі інформації органами цивільного захисту вмикають сирени, виробничі гудки, інші сигнальні засоби, що означає подачу попереджувального сигналу **«Увага всім!»**. Почувши цей сигнал, необхідно негайно увімкнути радіо або телевізор для отримання подальшої інформації про надзвичайну ситуацію та необхідні дії.

Подивися відео

Прослухай, як звучить сигнал «Увага всім» в **електронному додатку**. Запам'ятай його.

Основними способами оповіщення є масові медіа й сигнальні засоби.

Масові медіа, як-от радіо й телебачення, є традиційними каналами оповіщення завдяки їхній великій авдиторії. У разі загрози активуються спеціальні програми або екстрені випуски, де повідомляється: стан ситуації, рекомендації для населення і порядок дій у надзвичайних обставинах.

Щоб привернути увагу до повідомлення, використовують сигнальні засоби, зокрема сирени, гудки й інші звукові сигнали. Найпоширеніший сигнал — **«Увага всім!»**. Після нього слід увімкнути радіо чи телевізор для отримання важливої інформації.



До сучасних способів також належать мобільні додатки, SMS-повідомлення і сигнали через інші засоби зв'язку.



Серед різних видів надзвичайних ситуацій, щодо яких необхідне оповіщення населення, можна виділити природні катастрофи, техногенні аварії, епідемії, терористичні загрози й інші.

Сигнал, що попереджає про небезпеку ураження з повітря, — **«Повітряна тривога»**. Почувши цей сигнал, необхідно негайно пройти в укриття.



Про закінчення повітряної небезпеки оповіщає сигнал **«Відбій повітряної тривоги»**. Після цього сигналу можна покинути укриття.



Про загрозу хімічного зараження попереджає сигнал **«Хімічна небезпека»**. Цей сигнал означає, що стався викид небезпечних хімічних речовин, які можуть загрожувати життю та здоров'ю людей. Почувши цей сигнал, необхідно використовувати засоби індивідуального захисту й діяти відповідно до інструкцій.



Подивися відео

Прослухай, як звучать різні попереджувальні сигнали в **електронному додатку**. Запам'ятай їх.

Знання сигналів попередження важливе для збереження життя і здоров'я. Необхідно регулярно ознайомлюватися з інформацією про сигнали попередження та дії під час надзвичайних ситуацій. У випадку надзвичайної ситуації необхідно діяти спокійно й чітко відповідно до інструкцій.

Подивися відео

Подивися відео про порядок дій за сигналом «Увага всім!» в **електронному додатку**. Обговоріть ці правила.

Ознайомся з пам'яткою

Дії під час отримання сигналу «Увага всім!»



- ☑ Негайно увімкни телевізор на місцевий канал.
- ☑ Прослухай інформацію про надзвичайну ситуацію.
- ☑ Виконуй вказівки, надані в повідомленні.
- ☑ За можливості, повідом інших людей (сусідів, знайомих) про отриману інформацію.



Ці заходи спрямовані на швидке доведення важливої інформації до людей в умовах надзвичайних ситуацій.

Творче завдання

Уяви, що ти — голос по радіо або вуличному гучномовцю. Твоя задача — коротко й чітко повідомити людей про загрозу та пояснити, що робити. Для створення повідомлення скористайся допоміжними фразами.

Увага всім! .....
Повідомляємо, що (яка загроза?)
.....
Що потрібно зробити:
1. ..... .
2. ..... .
3. ..... .
Завершення!
Просимо зберігати спокій та стежити
за подальшими повідомленнями

Творче завдання



Уяви, що ти — дизайнер інформаційних плакатів для міста. Тобі потрібно **створити малюнок або мініплакат**, який пояснює людям, що означає сигнал **«Увага всім!»** і як правильно діяти після нього.

→ 🔔 як виглядає або звучить сигнал оповіщення;
→ 👂 що повинна зробити людина після сигналу;
→ 📻 або 💻 джерело офіційної інформації;
→ ☑ правильну поведінку та ☒ неправильну (за бажанням).

Дай відповіді на запитання



1. Що ти зробиш, якщо раптом почуєш гучну сирену на вулиці або вдома?
2. Яке значення має сигнал «Увага всім!»?
3. Чому важливо одразу вмикати радіо або телевізор після почутого сигналу?
4. Які ти запам'ятав(-ла) способи оповіщення населення про надзвичайні ситуації?
5. Які дії слід виконати після сигналу «Відбій повітряної тривоги»?

§ 13. Безпека в надзвичайних ситуаціях: рятувальні роботи, домедична допомога

У надзвичайних ситуаціях дуже важливо не розгубитися. І дівчатка, і хлопці мають знати, що робити, коли хтось поруч постраждав, знепритомнів або потребує допомоги до приїзду лікарів.

Іноді саме твої знання і дії можуть врятувати чиєсь життя.

У цьому параграфі ти дізнаєшся, хто проводить рятувальні роботи, як поводитися під час порятунку, що таке домедична допомога і як правильно її надати. Організація рятувальних робіт охоплює комплекс заходів, спрямованих на рятування людей, забезпечення їхньої безпеки й надання допомоги в екстрених ситуаціях.

Ознайомся з пам'яткою



Інструкція з організації рятувальних робіт

1. **Оцінка ситуації та планування:**
   - → Збір інформації про надзвичайну ситуацію.
   - → Визначення основних завдань.
2. **Мобілізація сил і засобів:**
   - → Формування рятувальних груп.
   - → Підготовка обладнання та техніки.
3. **Виконання рятувальних робіт:**
   - → Пошук і порятунок постраждалих.
   - → Евакуація з небезпечних зон.
   - → Надання першої медичної допомоги.

4

Ліквідація наслідків:

- → Відновлення інфраструктури.
- → Санітарна обробка та дезінфекція.

Навіть прості дії — виклик «швидкої допомоги», зупинка кровотечі або вміння заспокоїти постраждалого — мають велике значення.

Якщо поруч із тобою є постраждалі, за можливості надай їм домедичну допомогу. Роби тільки те, що в твоїх силах, і не забувай про власну безпеку!

Зверни увагу!



Домедична допомога — це комплекс невідкладних дій, які надаються постраждалим на місці події до прибуття медичних працівників.

Кроки надання домедичної допомоги:

1. Переконайся, що місце події безпечне: перевір наявність небезпек (пожежа, хімікати, електрика), захисти себе й потерпілого від подальших ушкоджень.

2. Звернися до потерпілого(-ї): легко потряси його за плече й голосно запитай, чи він тебе чує.

3. Негайно зателефонуй за номером **103**: повідом оператору точне місце події, що сталося, стан потерпілого. Дотримуйся інструкцій оператора.



Подивися відео



Подивися відео про кроки надання першої домедичної допомоги в **електронному додатку**.

Ознайомся з пам'яткою



Як викликати швидку допомогу

1. **Подзвони за номером: 103**

2. **Скажи, ЩО сталося:**

Наприклад:

- → Людина впала і не рухається.
- → Дитина не дихає.
- → У когось сильна кровотеча.
- → ДТП, є постраждалі.

3. **Скажи, ДЕ це сталося:**

Назви:

- → Адресу (вулиця, будинок, поверх)
- → Якщо не знаєш, опиши місце (біля школи, у парку, на зупинці тощо)

4. **Скажи, ХТО постраждав:**

Наприклад:

- → Чоловік, приблизно 50 років
- → Жінка без свідомості
- → Дитина, 7 років

Зверни увагу!



Коли не потрібно викликати швидку допомогу:

Швидку допомогу не викликають, якщо ситуація не небезпечна для життя. Наприклад, коли **укусив кліщ, невелика подряпина, синяк або легкий нежить**. У таких випадках потрібно сказати дорослому або звернутися до сімейного лікаря/лікарки. Швидку допомогу викликають лише тоді, коли людині дуже погано або є загроза життю.

Ситуаційна гра

Уважно прочитай опис кожної ситуації. Для кожного питання вибери ту дію, яка найбільш правильна, безпечна та ефективна. Обґрунтуй свій вибір. Пам'ятай про правило: «Оціни ситуацію, зателефонуй, допоможи».

Ситуація «Дивний запах на кухні»

Ти зайшов(-ла) у квартиру й відчув(-ла) дивний запах, що йде з кухні. На підлозі поряд з увімкненою плитою сидить або лежить (нерухомо) людина, а на сковорідці щось сильно димить.



1. Що ти зробиш насамперед?

а) швидко підбіжиш до людини, яка лежить на підлозі, щоб її розбудити;

б) перевіриш, чи немає відкритого вогню або іскор, і оціниш, чи безпечно заходити на кухню.

2. Після оцінки безпеки, яка твоя наступна дія?

а) спробуєш вимкнути плиту;

б) схопиш сковорідку і винесеш її на балкон.

3. Щодо диму, що краще?

а) одразу відчинити всі вікна, щоб вивітрити дим;

б) залишити вікна зачиненими, щоб не посилити можливе загоряння притоком кисню.

4. Щодо людини, яка не рухається, що потрібно зробити?

а) шукати ліки або воду, щоб дати людині;

б) перевірити, чи людина реагує (наприклад, покликати її або обережно торкнутися).

5. Кого потрібно покликати на допомогу?

а) зателефонувати до поліції, повідомивши про ситуацію;

б) зателефонувати до швидкої допомоги, повідомивши про ситуацію.

Ситуація «Людина після негоди»

Після сильної грози в парку ти побачив(-ла) людину, яка сидить або лежить під великим деревом. Навколо є гілки від дерева.



1. Що ти зробиш насамперед?

а) швидко підбіжиш до людини і почнеш її трясти, щоб перевірити, чи вона в порядку;

б) зупинишся та оглянешся навколо, оцінюючи, чи немає небезпеки (обірвані дроти, повалені нестабільні дерева).

2. Якщо ти бачиш поблизу обірвані дроти, що ти зробиш?

а) обережно переступиш через них, намагаючись підійти до людини;

б) не наближатимешся до людини й негайно зателефонуєш до служби порятунку, повідомиш про можливу небезпеку.

3. Якщо небезпеки на місці події не видно, твоя наступна дія:

а) відразу почнеш переміщати людину в безпечніше місце;

б) обережно наблизишся до людини й спробуєш з нею заговорити, щоб перевірити її стан.

4. Якщо людина не відповідає, але ти не бачиш явних травм, що ти зробиш?

а) підеш шукати когось на допомогу;

б) зателефонуєш до швидкої допомоги (103) і чітко опишеш ситуацію та місцезнаходження.

5. Під час розмови з диспетчером швидкої допомоги, що важливо?

а) намагатися вгадати, що сталося з людиною;

б) чітко відповідати на запитання диспетчера й називати точне місцезнаходження (орієнтири в парку).

Ситуація «Неприємність на новобудові»

Біля новобудови, де ще немає небезпечних матеріалів, людина спіткнулася і впала з низьких сходів. Постраждала особа лежить нерухомо.



1. Що ти зробиш спочатку, перш ніж наблизитися?

а) одразу підбіжиш до людини, щоб перевірити, чи вона дихає;

б) зупинишся на безпечній відстані, оглянешся навколо, щоб переконатися, що немає інших небезпек (наприклад, нестійких конструкцій, будівельних інструментів, що можуть впасти).

2. Після оцінки безпеки, що ти зробиш далі?

а) почнеш трясти людину, голосно кричати, щоб вона опритомніла;

б) обережно наблизишся до людини, спробуєш встановити контакт, запитавши: «З вами все гаразд? Чи чуєте мене?»

3. Якщо людина не реагує, яка твоя наступна дія?

а) спробуєш підняти людину й посадити її;

б) негайно зателефонуєш до швидкої допомоги, чітко опишеш ситуацію і місце події.

4. Під час очікування швидкої допомоги, що важливо?

а) залишишся поруч із людиною, спостерігаючи за її станом, і не даси нічого пити чи їсти;

б) відійдеш і чекатимеш осторонь, доки приїдуть медики, щоб не заважати.

5. Що ти повідомиш диспетчеру швидкої допомоги?

а) коротко скажеш, що хтось впав;

б) чітко назвеш адресу новобудови, опишеш, що сталося (падіння зі сходів), повідомиш стан людини (лежить нерухомо, не реагує).

Ситуація «Людина втратила свідомість у магазині»

У супермаркеті покупець/покупчиня раптово опустився(-лася) на підлогу й не рухається. Люди навколо виглядають розгубленими.



1. Що ти зробиш найперше, побачивши цю ситуацію?

а) почнеш голосно кричати, щоб привернути увагу інших покупців;

б) спокійно наблизишся до людини, перевіриш, чи немає навколо небезпеки (наприклад, розбитих предметів), і спробуєш привернути її увагу, запитавши: «З вами все гаразд? Чи чуєте мене?».

2. Якщо людина не реагує на твої слова чи легке доторкування, яка твоя наступна дія?

а) спробуєш дати людині понюхати нашатирний спирт або виплеснути на неї воду;

б) негайно попросиш когось із персоналу магазину або інших дорослих покликати адміністратора й викликати швидку допомогу (103), чітко назвавши місце і ситуацію.

3. Поки чекаєш на допомогу, що ти можеш зробити?

а) спробуєш перенести людину в більш зручне місце, подалі від проходу;

б) залишиш людину на тому місці, де вона перебуває (якщо це безпечно), і забезпечиш доступ повітря (розстібнеш комір, послабиш одяг), спостерігаючи за її диханням.

4. Якщо людина починає приходити до тями, але ще слабка:

а) запропонуєш їй випити води або з'їсти щось солодке;

б) залишиш її лежати й не даватимеш нічого їсти чи пити, поки не прибудуть медичні працівники.

5. Що важливо повідомити медикам, коли вони приїдуть?

а) тільки те, що людина впала;

б) час, коли ти побачив(-ла) ситуацію, як людина виглядала, які дії були вжиті до прибуття швидкої допомоги.

Ситуація «Невелике зіткнення на пішохідному переході»

На пішохідному переході людина на велосипеді не втрималася і впала після того, як її зачепила машина, що одразу зупинилася. На дорозі видно деякі дрібні речі, які випали.



1. Що ти зробиш першим, побачивши цю ситуацію?

а) одразу побіжиш до людини на велосипеді, щоб допомогти їй підвестися;

б) переконаєшся, що місце події безпечне (інші машини зупинилися, немає розливу палива), і тільки потім наблизишся.

2. Підходячи до людини, що ти перевіриш?

а) чи сильно пошкоджено велосипед і речі, які випали;

б) стан людини: чи вона притомна, чи реагує на запитання.

3. Якщо людина притомна, але скаржиться на біль, що ти зробиш?

а) спробуєш допомогти їй встати й дійти до тротуару;

б) залишиш її в тому положенні, у якому вона перебуває (якщо немає безпосередньої небезпеки), і зателефонуєш до швидкої допомоги (103).

4. Коли викликаєш швидку допомогу, що важливо повідомити?

а) тільки те, що сталася аварія з велосипедистом/велосипедисткою;

б) точне місце ДТП (назва вулиці, номер будинку, орієнтири), що сталося (зіткнення з машиною, падіння), та видимий стан потерпілої особи.

5. Поки чекаєш на прибуття допомоги, що ти можеш зробити?

а) спробуєш зібрати всі дрібні речі, які випали, і скласти їх подалі від дороги;

б) залишишся поруч із потерпілою особою, намагаючись її заспокоїти, й не дозволятимеш рухатися без необхідності, особливо якщо є підозра на травми.

Дай відповіді на запитання

1. Хто проводить рятувальні роботи під час надзвичайних подій?
2. Що означає поняття «домедична допомога»?
3. Як звернутися до постраждалого(-ої), щоб перевірити, чи він(вона) при свідомості?
4. Яку інформацію потрібно повідомити, телефонуючи до «швидкої допомоги»?
5. Чи можна надавати допомогу, якщо ти не впевнений у своїх силах?
6. Як ти думаєш, що важливіше під час надання допомоги: поспішати чи зберігати спокій і діяти обережно?

§ 14. Безпека громадян: обов'язок держави й права особистості



А чи знаєш ти, хто є найголовнішою людиною на планеті Земля? Подивися на своє відображення в дзеркалі й побачиш відповідь. Найголовніша людина — це ти! Твоє життя найцінніше в цьому світі. Бути в безпеці, відчувати свою захищеність і знати, до кого звернутися по допомогу, щоб зберегти власне життя, — це базові потреби кожної людини.

Основний обов'язок держави — забезпечити безпеку її громадян. Найбільше потребують захисту й опіки з боку держави діти. Діти — майбутнє кожної країни, і обов`язок держави — надавати дітям усе найкраще, захищати їх від усього жорстокого й злого.

Ознайомся з пам'яткою



Як держава забезпечує безпеку громадян

Поліція



Поліція стежить за порядком на вулицях, допомагає людям, які потрапили в біду, розслідує злочини та затримує злочинців.

Суди



Судова система забезпечує справедливе покарання для тих, хто порушує закон. Судді вирішують, хто винен, а хто ні, і призначають відповідні покарання.

Збройні Сили України



Армія захищає країну від зовнішніх загроз. Вона стоїть на сторожі кордонів і допомагає у випадку воєнних конфліктів.

Аварійно-рятувальні служби



Пожежники, швидка допомога та інші рятувальники допомагають людям у разі пожеж, аварій чи інших небезпечних ситуацій.

З давніх-давен люди мріяли про вільне, щасливе життя без насильства, жорстокості, приниження. Для досягнення цього вони повинні мати певні права — права людини. Кожна людина має дуже важливі права, які захищають її життя, свободу й недоторканність.



Право на життя. Це означає, що кожна людина має право жити, і ніхто не може позбавити її цього життя. Держава повинна робити все можливе, щоб захистити життя кожної людини. Це включає надання медичної допомоги, забезпечення безпеки та інші заходи.



Право на свободу. Це право означає, що кожна людина може жити вільно, вибирати, що робити й куди йти, допоки це не порушує права інших людей. Наприклад, ти маєш право вибирати свою школу, хобі й друзів.



Право на недоторканність. Це означає, що ніхто не має прав без твого дозволу втручатися в твоє особисте життя або ображати тебе. Це право захищає тебе від насильства, образ і несправедливого ставлення. Держава

й закони повинні забезпечувати захист, щоб ніхто не міг порушити особисту недоторканність.

Перелічені вище права допомагають кожній людині відчувати себе в безпеці, бути вільними громадянами та жити гідно у своїй країні. Вони є основою, яку поважають і захищають у всьому світі — як для дорослих, так і для дітей.

Щоб захистити права дітей, світова спільнота створила певні документи.

У 1924 р. у м. Женеві було ухвалено Декларацію прав дитини.

У 1948 р., щоб запобігти третій світовій війні, ухвалена Декларація прав людини. 20 листопада 1989 р. Генеральна Асамблея ООН схвалила Конвенцію про права дитини. Головне завдання Конвенції — забезпечити дітей особливим піклуванням і допомогою, надати необхідний захист, підтримати сім'ї.



Цікаво знати!

Були часи, коли люди жили в рабстві, були кріпаками. Людину можна було легко купити чи продати, розлучити дитину з батьками, чоловіка з дружиною. Особливо важко жилося дітям у минулому. Вони тяжко працювали нарівні з дорослими, і ніхто не звертав уваги на те, що вони ще маленькі. Лише наприкінці XIX — на початку XX століття були створені перші закони, що забороняли використовувати працю дітей.

Подивися відео

Подивися відео про права дітей у всьому світі в **електронному додатку**.

Виконай завдання

Серед запропонованих варіантів прав людей, вибери ті права, які захищають життя, свободу й недоторканність громадян.

Я маю право на ...



охорону здоров'я



захист від насильства



достатнє харчування та чисту воду



любов і піклування



освіту



відпочинок і дозвілля

Дай відповіді на запитання

1. Як держава забезпечує безпеку своїх громадян?
2. Що таке права людини? Чи є вони в кожного громадянина?
3. Що означає право на життя?
4. Чи може хтось робити замах на життя людини? Якщо ні, то як це карається?
5. Які документи захищають права дітей у всьому світі?

§ 15. Порушення прав людини: наслідки й державний захист

У попередньому параграфі ти ознайомився з поняттям «права людини». Пригадай, на що кожна людина має право.

Права людини — це основні права й свободи, які належать кожній людині незалежно від її раси, статі, національності, етнічної приналежності, мови, релігії чи будь-якого іншого статусу. Вони закріплені в міжнародних і національних правових актах.

Права людини передбачають право на життя, свободу, освіту, медичну допомогу, рівність і багато інших важливих аспектів нашого життя. Проте іноді в житті стається так, що права людини порушуються. Порушення прав людини відбувається, коли права не поважають або не захищають.

Які ж права людини можуть порушуватися?

Право на життя. Це найважливіше право, яке гарантує захист від незаконного позбавлення життя.

Право на свободу та особисту недоторканність. Це право захищає від незаконного арешту, затримання й катування.

Право на недоторканність житла. Це право захищає від незаконного проникнення в житло.

Право на приватне життя. Це право захищає від незаконного втручання в особисте життя.

Право на власність. Це право захищає від незаконного позбавлення майна.

Право на життя — це основа всіх інших прав людини. Ніхто не має права позбавити людину життя, крім випадків, передбачених законом. Держава зобов'язана захищати право на життя кожної людини.

Посягання на життя людини є серйозним порушенням прав людини!

Посягання на життя людини — це дії, коли хтось намагається вбити чи завдати серйозної шкоди іншій людині. При-

кладами посягань на життя є вбивство, спричинення тяжких тілесних ушкоджень, тортури, геноцид.

Кожна людина має право володіти майном й особистими речами. Право на власність закріплено в міжнародних і національних правових актах, таких як **Загальна декларація прав людини** та **Конституція України**. Це право гарантує кожній людині можливість володіти, користуватися і розпоряджатися своїм майном. Посягання на це право — це коли хтось незаконно забирає або пошкоджує ваше майно.

Особисті речі часто мають велику цінність для людини, як матеріальну, так і емоційну. Посягання на них порушує особисту недоторканність і завдає моральної шкоди.

Крадіжка, грабіж, розбій та інші злочини, пов'язані з посяганням на майно, караються законом.

Ознайомся з пам'яткою

Посягання на життя людини



вбивство



замах на вбивство



насильство

Посягання на майно та особисті речі



крадіжка



пограбування



вандалізм

Посягання на життя — це злочин, який карається законом.

Посягання на майно — це злочини, такі як крадіжка, грабіж, розбій.

Посягання на приватність — це будь-які дії, під час яких без дозволу людини втручаються в її особисте життя, збирають, поширюють або використовують її особисту інформацію чи простір.

Друзі, давайте розберемося, як в Україні захищають наші права.

Конституція України. Це Основний Закон, який гарантує права й свободи кожному громадянину. Вона визначає основні принципи захисту прав людини, такі як право на життя, свободу, недоторканність, власність тощо.

Національна поліція розслідує злочини, пов'язаних із посяганням на життя, майно та особисті речі.

Прокуратура здійснює нагляд за дотриманням законності й підтримує обвинувачення в суді.

Судова система. Кожен має право звернутися до суду для захисту своїх прав. Суд розглядає справи про порушення прав людини й ухвалює рішення, які є обов'язковими до виконання.

Уповноважений Верховної Ради України з прав людини (Омбудсман) здійснює контроль за дотриманням прав людини органами державної влади та місцевого самоврядування. Приймає й розглядає скарги громадян на порушення їхніх прав.

Адвокатура надає правову допомогу громадянам, які постраждали від порушення їхніх прав. Адвокати представляють інтереси потерпілих у суді та інших державних органах.

Україна є членом багатьох міжнародних організацій, які займаються захистом прав людини, зокрема ООН і Ради Європи. Громадяни України мають право звертатися до міжнародних судів, таких як Європейський суд з прав людини, у разі порушення їхніх прав.

Отже, якщо хтось порушує твої права, ти можеш звернутися до поліції, суду або інших державних органів. Вони

допоможуть тобі захистити свої права й притягнути винних до відповідальності.

Важливо пам'ятати, що кожна людина має права, і держава зобов'язана їх захищати.

Зверни увагу!



Поважаючи права інших людей, ми робимо світ кращим і безпечнішим місцем для всіх нас. Права людини — це основа справедливого й безпечного суспільства. Важливо знати й захищати свої права, а також поважати права інших людей. Якщо ми всі будемо дотримуватися цих правил, наш світ стане кращим і безпечнішим місцем для життя.

Виконай завдання



Розшифруй загадане слово, запиши утворене слово в зошит.



Дай відповіді на запитання



1. Які види порушень прав людини ти запам'ятав(-ла)?
2. В чому полягає посягання на життя людини?
3. Чим крадіжка відрізняється від пограбування? Відповідь обґрунтуй.
4. Як держава захищає потерпілих громадян у разі порушень їх прав?
5. Чому важливо поважати права інших людей?

§ 16. Особиста безпека: від загроз до самозахисту

У житті бувають різні моменти. Іноді можуть трапитися ситуації, коли ти відчуваєш загрозу нападу чи шантажу. Важливо знати, як поводитися, щоб захистити себе та уникнути небезпеки.

Якщо ти потрапив(-ла) в небезпечну ситуацію, де є загроза нападу, передусім спробуй зрозуміти, наскільки реальна загроза. Подивися навколо: чи є люди, які можуть тобі допомогти? Оціни свої можливості: чи зможеш ти втекти або захиститися? Якщо можливо, спробуй уникнути конфлікту: відійди або втечи. Не провокуй нападника, навіть якщо він тебе ображає. Пам'ятай, що твоє життя і здоров'я — найважливіше!

Якщо ти став(-ла) жертвою нападу, негайно звернися до поліції. Розкажи про те, що сталося, якомога детальніше.

Ознайомся з пам'яткою



Поради при загрозі нападу

Залишайся спокійним



Паніка може погіршити ситуацію.
Спробуй зберегти спокій і подумай розсудливо.

Уникай конфлікту



Якщо можливо, уникай сварки або конфлікту. Намагайся відійти від потенційного нападника.

Пошукай безпечне місце



Якщо відчуваєш загрозу, спробуй швидко знайти безпечне місце, де є інші люди, наприклад, магазин або громадське місце.

Голосно клич на допомогу



Це може відлякати нападника і привернути увагу інших людей.

Через свою необізнаність підлітки часто можуть стати жертвами шахраїв або людей, які мають недобрі наміри. Особливо часто такі ситуації трапляються у соціальних мережах. Можуть бути ситуації, наприклад, коли твій віртуальний друг вимагає від тебе фото в спідній білизні або просить назвати твою адресу проживання. На твої відмови він може почати шантажувати або погрожувати.

Коли хтось намагається змусити тебе зробити щось проти твоєї волі, погрожуючи розкрити особисту інформацію або завдати тобі шкоди, тобто шантажує, спробуй зберігати спокій і тверезо оцінити ситуацію. Шантажист розраховує на те, що ти будеш панікувати.

Зверни увагу!



Шантаж — це форма психологічного тиску, коли одна людина намагається маніпулювати іншою, використовуючи погрози. Це може бути погроза розкрити особисту інформацію, завдати шкоди репутації або навіть фізичної шкоди.

Не роби того, що від тебе вимагають. Це тільки посилить владу шантажиста над тобою. Розкажи про ситуацію дорослим, яким ти довіряєш: батькам, опікунам, учителям, психологу. Вони допоможуть знайти вихід. Якщо можливо, збережи докази шантажу. Це допоможе тобі в захисті. Якщо шантаж становить серйозну загрозу, зверніться до поліції.

Ознайомся з пам'яткою

Поради, як розпізнати шантаж

Погрози



Шантажист часто використовує погрози, щоб змусити тебе зробити те, що він хоче.

Вимагання



Він може вимагати гроші, інформацію або інші цінності.

Тиск



Шантажист може чинити на тебе психологічний тиск, щоб ти відчував(-ла) безпорадність.

Секрети



Шантажист може погрожувати розкриттям твоїх секретів або особистої інформації.

Найкращий спосіб захистити себе — це уникати небезпечних ситуацій.

Ознайомся з пам'яткою

Приклади того, як уникнути небезпечних ситуацій

Уникай темних
та безлюдних місць.
Особливо вночі.





Будь обережним із незнайомцями. Не розмовляй із незнайомими людьми. Не приймай від них подарунки чи запрошення кудись піти.

Не демонструй цінні речі.
Особливо в громадських
місцях.





Спостерігай за оточенням. Завжди звертай увагу на те, що відбувається навколо тебе. Якщо щось здається підозрілим, краще відійти.

Якщо хтось намагається тобі нашкодити фізично, потрібно вміти захищатися, допоки тобі не нададуть допомогу. Самозахист потрібен, щоб ти міг почуватися безпечно та впевнено в різних ситуаціях. Це означає використовувати свої навички, знання й ресурси, щоб уберегти себе від небезпеки.

Зверни увагу!



Самозахист — це дії, які ти можеш вжити, щоб захистити себе від нападу. Важливо пам'ятати, що самозахист повинен бути пропорційним загрозі. Не можна використовувати надмірну силу.

Стаття 40 Кримінального кодексу України зазначає, що кожен громадянин має право захищати себе, якщо йому загрожує небезпека. Це може бути загроза життю, здоров'ю, майну або іншим важливим для людини речам.

Ти маєш право захищати себе, але не можеш навмисно завдати серйозної шкоди нападнику, якщо це не необхідне для твоєї безпеки!

Ти можеш використовувати різні види самозахисту: вербальний (словесний), фізичний і психологічний.

Вербальний самозахист. Якщо ти відчуваєш, що назріває конфлікт, спробуй його уникнути, використовуючи слова. Наприклад, ти можеш сказати: «Я не хочу конфліктувати» або «Давайте поговоримо спокійно».

Якщо тебе ображають або принижують, ти можеш сказати: «Я не дозволю так зі мною розмовляти» або «Припиніть мене ображати».

Якщо ти опинився(-лася) в небезпечній ситуації, то можеш голосно кричати «Допоможіть!».

Фізичний самозахист. Якщо тебе намагаються побити, пограбувати або завдати іншої фізичної шкоди, ти маєш право захищатися. Використовуй прості прийоми самозахисту, щоб

уберегтися від ударів й інших атак. Використовуй фізичний захист лише в тому випадку, якщо це необхідно для захисту себе або інших.

Психологічний самозахист. Коли ти відчуваєш страх або тривогу, глибоко дихай, щоб заспокоїтися. Не дозволяй іншим людям маніпулювати тобою. Намагайся контролювати свої емоції. Зосередься на вирішенні проблеми.

Зверни увагу!



Твоя безпека — найважливіша. Якщо ти відчуєш загрозу, не бійся звертатися по допомогу до дорослих чи поліції. Поважай себе й дбай про свою безпеку!

Подивися відео



Подивися відео в **електронному додатку** про те, як захиститися від нападника. Ти також дізнаєшся про прийоми самооборони, які рятують життя.

Виконай завдання



Серед запропонованих дій захисту від нападника визнач ті, які належать до самозахисту. Запиши номери дій у зошит.



1. крик



2. бійка



3. біг від нападника



4. фізичний самозахист



5. виклик поліції



6. використання газового балончика

Дай відповіді на запитання

1. Що таке шантаж? Що потрібно робити, якщо тебе шантажують?
2. Для чого потрібен самозахист? Які дії самозахисту можуть врятувати тобі життя?
3. Чому не можна провокувати конфліктні ситуації?
4. Які із запропонованих дій під час загрози нападу тобі запам'яталися?
5. Які приклади уникнення небезпечних ситуацій можеш навести?

§ 17. Кримінальний кодекс України: відповідальність за злочини

Уяви, що хтось учинив крадіжку, обманув, завдав шкоди іншій людині або навмисно зруйнував чуже майно. Як ти думаєш, хто і як карає за такі вчинки? Чи знаєш ти, що в Україні існує спеціальний закон, який визначає, які дії вважаються злочинами і яка за них передбачена відповідальність? Цей закон називається Кримінальним кодексом України.

Кримінальний кодекс України — це законодавчий акт, який визначає, які дії вважаються злочинами та які покарання передбачені за їх учинення. Це своєрідна «дорожня карта» для суспільства, яка допомагає підтримувати порядок і захищати права громадян.



Кримінальний кодекс України допомагає захищати людей і забезпечувати порядок у нашій країні. Він перераховує всі дії, які вважаються злочинами, наприклад, крадіжка, напад, хуліганство. Визначає, яке покарання передбачене за кожен злочин — наприклад, штраф, виправні роботи або позбавлення волі. Він також визначає, коли людина може бути звільнена від відповідальності, як довго вона повинна нести відповідальність, і що відбувається після того, як вона відбула покарання.

Кримінальний кодекс України — це не лише для дорослих. Хоч ти ще й підліток, але твої дії також можуть мати серйозні наслідки. Якщо ти вчиниш злочин, ти будеш нести відповідальність перед законом.

За деякі злочини відповідальність настає з 16 років, а за особливо тяжкі — навіть з 14. Покарання для підлітків може бути менш суворим, ніж для дорослих, проте воно все одно буде. Суд може застосувати не лише покарання, але й виховні

заходи, щоб допомогти виправитися. Тому важливо знати закон і поважати права інших людей.

Згідно з частиною другою статті 22 Кримінального кодексу України, особи, що вчинили злочини у віці від 14 до 16 років, підлягають кримінальній відповідальності за: умисне вбивство, умисне тілесне ушкодження, диверсію, бандитизм, терористичний акт, грабіж, крадіжку, зґвалтування, сексуальне насильство, хуліганство, вимагання, жорстоке поводження з тваринами, умисне знищення або пошкодження майна тощо.



Підліткова злочинність — це серйозна проблема, яка має багато причин. Часто це пов'язано з негативним впливом оточення — наприклад, поганих компаній або неблагополучних сімей. Іноді підлітки скоюють злочини через бажання самоствердитися або привернути увагу. Брак уваги й підтримки з боку дорослих може штовхнути підлітка на неправильний шлях. Негативний вплив ЗМІ, де часто показують насильство, теж може зіграти свою роль. Важливо пам'ятати: злочин — це завжди неправильно, і за це доведеться нести відповідальність.

Наприклад, підліток разом із друзями розбиває вікно в магазині або бере чужу річ без дозволу. Він робить це, щоб його прийняли в компанії та не вважали слабким. Проте такі дії є злочином і можуть призвести до покарання, проблем із поліцією та батьками.

До неповнолітніх, визнаних винними у вчиненні злочину, судом можуть бути застосовані такі види покарань:

штраф — застосовується до неповнолітніх не завжди. Його можуть призначити лише тим, хто має власні гроші або майно. Розмір штрафу визначає суд. Він залежить від того, наскільки тяжким був злочин;

громадські роботи — призначають підліткам віком від 16 до 18 років. Вони тривають від 30 до 120 годин. Такі роботи виконують у вільний від навчання час. Це корисна праця для громади;

виправні роботи — можуть бути призначені підліткам від 16 до 18 років. Їх виконують за місцем роботи. Термін покарання — від 2 місяців до 1 року.

арешт — можливий з 16 років. Підлітків тимчасово ізолюють у спеціальній установі. Термін арешту — від 15 до 45 діб;

позбавлення волі на певний строк — це найсуворіше покарання. Його можуть призначити особам, які не досягли 18 років. Термін не може перевищувати 10 років. За особливо тяжкий злочин — до 15 років.

Поважай закони своєї держави! Закон захищає й оберігає передусім тебе, твою сім'ю, твоє життя. Порушувати закон — це однаково, що рубати гілку, на якій ти сидиш. Умій підкорятися закону, дисципліні, порядку й нормам людського співжиття.

Цікаво знати!

У минулому за такі страшні лиходійства, як вбивство, у більшості країн злочинців страчували. У наш час смертна кара скасована більш ніж у 80 країнах. Проте смертний вирок все ще виконується в багатьох державах.

Творче завдання



Уважно розглянь картинку нижче, знайди запропоновані слова, запиши їх у зошит.

Довідка

АДВОКАТ, БУЛІНГ, ХУЛІГАНСТВО, БАНДИТИЗМ, ЗАКОН.

И	Ч	Т	Е	Ч	Г	В	Д	Н	Х	Н	Ш	Б	Ь	Ж	М	Ш
Є	Г	З	Ю	У	Н	Щ	Ї	Ї	Т	И	Ю	М	Н	Е	Ї	И
Б	У	Л	І	Н	Г	Т	Н	З	А	К	О	Н	С	Р	Е	М
О	Д	Ф	Н	Ч	Р	Х	У	Л	І	Г	А	Н	С	Т	В	О
Є	Ь	А	П	И	А	Д	В	О	К	А	Т	Ь	Ф	В	Л	Ц
О	Р	М	Ї	Ч	Б	Є	Н	Ч	Ї	А	Щ	Р	З	А	Ч	Є
П	О	Л	І	Ц	І	Я	Д	И	Ї	Б	Є	З	Ж	Ґ	У	А
С	Г	В	А	У	Ж	Б	А	Н	Д	И	Т	И	З	М	И	Ї
Й	Щ	А	Ю	Р	Щ	З	Р	А	Я	Ї	Г	М	Й	К	М	Щ
Ю	І	М	М	У	Й	У	Е	Ю	Й	З	О	Є	Т	Є	Ґ	Л
Х	З	А	А	Ф	Ч	Ї	Ш	І	Ю	І	Ю	В	Ж	Г	Н	Р
Щ	Ф	Н	Р	Щ	О	А	Т	І	С	З	І	Т	Ж	Р	М	О

Дай відповіді на запитання

1. Які види кримінальної відповідальності ти запам'ятав(-ла)?
2. З якого віку настає кримінальна відповідальність для підлітків?
3. Як ти зрозумів(-ла), що таке Кримінальний кодекс України?
4. Чи існує смертна кара за скоєні злочини в Україні?
5. За які злочини наступає кримінальна відповідальність із 16 років?

§ 18. Основи безпеки в умовах воєнного стану

Кожна людина повинна знати, як діяти в небезпечній ситуації. Особливо це важливо під час воєнного стану. Іноді можуть лунати сирени, бувають вибухи або з'являється військова техніка. Це може лякати. Проте не хвилюйся — є прості правила, які допоможуть тобі захистити себе й тих, хто поруч. Разом ми навчимося, що робити в різних ситуаціях і як діяти спокійно й правильно.

Основними небезпеками під час воєнних дій є мінування, загроза ракетних, дронових ударів, артилерійських обстрілів й інформаційні атаки.

Зверни увагу!



Міни — це вибухові пристрої, які можуть бути приховані в ґрунті або воді й вибухнути при дотику до них. Після масованих обстрілів люди часто виявляють вибухонебезпечні предмети й нерозірвані снаряди. Тому знати правила мінної безпеки вкрай важливо!

Правила мінної безпеки



1. Не бери в руки знайдені предмети. Це може бути іграшка, мобільний телефон, ручка — начиненими вибухівкою можуть виявитися різноманітні предмети. Протипіхотні міни «метелики» також можуть зацікавити тебе. Як би не було цікаво, їх не можна торкатися, адже наслідки для здоров'я і життя можуть бути надзвичайно серйозними.

Вибухівку можуть помістити у звичайних портфелях, сумках, банках, пакунках і залишити в багатолюдних місцях. У такому разі важко відрізнити сумку з вибухівкою від такої самої сумки, залишеної пасажиром у громадському транспорті.

2. Оминай снаряди, які не розірвалися. Під час обстрілу деякі снаряди можуть не спрацювати одразу. Але вони готові вибухнути будь-якої миті. Те, що здається частиною, уламком — також може містити заряд і бути небезпечним. Не можна підбирати такі «трофеї».



3. Не експериментуй із боєприпасами. Зазвичай, коли дорослі знаходять міни, снаряди, гранати, вони негайно викликають фахівців, які огороджують район і знешкоджують небезпечні знахідки. Натомість ти можеш зацікавитися небезпечними експериментами.

Ознайомся з пам'яткою

Візуальний алгоритм: БАЧУ–ЗНАЮ–ДІЮ



1. Бачу — Помітив підозрілий предмет або пакет
2. Знаю — Це може бути вибухонебезпечний предмет
3. Дію — Треба відійти та зателефонувати

Ознайомся з пам'яткою



У разі знаходження вибухонебезпечного пристрою заборонено:

- наближатися до предмета;
- пересувати його або брати до рук;
- розряджати, кидати, вдаряти по ньому;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- приносити предмет додому.



Загроза ракетного удару може застати тебе будь-де, у будь-яку хвилину. Тому правила безпеки в разі ракетного обстрілу ти маєш знати й пам’ятати.

Ознайомся з пам'яткою



Основні правила поведінки в умовах воєнної небезпеки

Слухай офіційні повідомлення

Завжди слухай і виконуй вказівки офіційних органів, таких як поліція, служби надзвичайних ситуацій або місцеві адміністрації.



Знайди безпечне місце

Якщо почуєш сирену або сигнал тривоги, негайно шукай укриття. Це може бути підвал, бомбосховище або внутрішня кімната без вікон.



Залишайся всередині

Під час загрози краще залишатися всередині будівель, де менша ймовірність постраждати від уламків або вибухів.

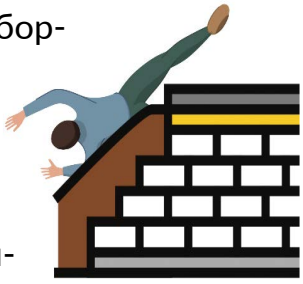


Будь готовий до евакуації

Підготуй рюкзак із необхідними речами, такими як вода, їжа, медикаменти, документи та ліхтарик. Завжди тримай при собі телефон і зарядний пристрій.



Якщо ти почув звук летіння ракети, свист снаряда, а через 2-3 секунди — вибух, негайно падай на землю.



Якщо є якийсь виступ (навіть тротуар, бордюр), канава, будь-який виступ або заглиблення в землі — скористайся цим природним захистом. Якщо поруч є бетонна конструкція — лягай біля неї, прикрий голову руками. Лежати потрібно, щоб знизити шанс потрапляння уламків.

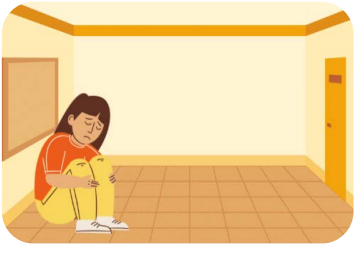
Після закінчення обстрілу необхідно зачекати приблизно 10 хвилин. Обережно піднятися, уважно оглянути місцевість навколо себе, пересуватися не кваплячись й уважно оглядати маршрут руху, ноги ставити на вільну від уламків поверхню.

Найчастіше причиною поранення є не пряме влучення снаряда, а його уламки й вибухова хвиля. Якщо обстріл застав у будівлі, негайно спуститися в підвал, паркінг тощо. Якщо підвал відсутній або зачинений, зайти до сусідів на першому поверсі.

Є правило: що нижче спустишся, то безпечніше.

Якщо обстріл застав у будинку зненацька й не лишилося часу зреагувати:

- заздалегідь знайди найбезпечнішу внутрішню кімнату: чим більше бетону навколо, тим краще (знайди несучі стіни). Якщо всі кімнати зовнішні — вийди на сходовий майданчик;
- у жодному разі не знаходься навпроти вікон;
- у вибраному місці сядь на підлогу біля стіни — чим нижче ти перебуваєш під час удару снаряда, тим більше шансів, що уламки не зачеплять.



Зверни увагу!



У жодному разі не можна вибігати з будинку на вулицю й користуватися ліфтом під час ракетного обстрілу.

Дуже важливо вміти надавати першу допомогу людям, які постраждали внаслідок бойових дій. Це може врятувати життя. Запам'ятай прості кроки першої допомоги потерпілим і будь готовий діяти правильно.

Ознайомся з пам'яткою



Перша допомога

☑ 1. **Оціни ситуацію**

Переконайся, що тобі та постраждалому нічого не загрожує, оцінюй небезпеку довкола.



☑ 2. **Виклич допомогу**

Зателефонуй у швидку 103 або попроси дорослого допомогти.



☑ 3. **Надай першу допомогу**

Зупини кровотечу, поклади потерпілого в безпечне положення, стеж за диханням до приїзду допомоги.



Ознайомся з пам'яткою



У випадку, якщо обстріл застав у транспорті (маршрутка, автобус, таксі, трамвай)

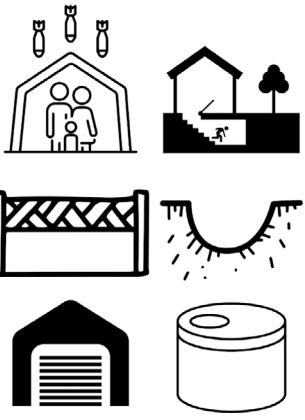
→ попроси водія зупинити транспортний засіб

→ вийди з транспортного засобу та відбіжи від дороги в напрямку від багатоповерхівок і промислових об'єктів, ляж на землю та закрий голову руками

Ознайомся з пам'яткою

Укритися під час артилерійського обстрілу можна

- в обладнаному бомбосховищі;
- у підземному переході;
- у будь-якій канаві, траншеї, ямі;
- у трубі водостоку під дорогою вздовж високого бордюру;
- у підвалі під будинками старої забудови;
- у каналізаційних люках;
- в оглядовій ямі гаража, станції технічного обслуговування.



Ознайомся з пам'яткою

Не можна використовувати для укриття

- під'їзди будинків;
- місця під технікою (вантажівкою, автобусом);
- не підготовлені для укриття підвали;
- укриття, що розташовані ближче 30–50 м від багатоповерхових будівель;
- проходи між штабелями, контейнерами, будівельними матеріалами.



Пам'ятай! Дотримуючись усіх цих правил і тренуючи навички правильної поведінки, ти зможеш краще захистити себе й своїх близьких у разі небезпеки.

Подивися відео



Подивися в **електронному додатку** відео про те, яких правил безпеки необхідно дотримуватися у воєнний час.

Виконай завдання



Відгадай загадки, запиши в зошит відгадані слова.

1. Там у кущах ховають небезпеку:
   Снарядів, різних мін, гранат без ліку.
   І щоб від страху не ховать обличчя
   Будь обережний та обходь ?
2. У кущах, на полях, де трави по коліна,
   Сховалась страшна й небезпечна ?

Подивися відео



Подивися в **електронному додатку** відео про правила поведінки під час артобстрілів.

Виконай завдання



Із запропонованих слів утвори словосполучення, поєднавши пари слів. Утворені словосполучення запиши в зошит.

Безпечний	загроза
Вибухонебезпечні	тривога
Ракетна	укриття
Повітряна	інтернет
Найближче	речовини

Виконай завдання

Серед запропонованих варіантів укриттів вибери ті, в яких можна сховатися під час ракетного обстрілу.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.

Дай відповіді на запитання

1. Де можна сховатися під час ракетного обстрілу?
2. Чому не можна ігнорувати сигнали повітряної тривоги?
3. Якими мають бути твої дії, якщо обстріл застав тебе в громадському транспорті?
4. Чи можна торкатися підозрілих речей у громадських місцях?
5. Як, на твою думку, потрібно діяти, якщо твій друг приніс похизуватися бойовим снарядом, який знайшов у лісі?
6. Як уникнення небезпечних ситуацій?

§ 19. Інформаційна безпека в соцмережах

Чи любиш ти спілкуватися в соціальних мережах? А чи переходиш за невідомими покликаннями від друзів? У цьому параграфі ти дізнаєшся про інформаційну безпеку, а також про правила поводження в соціальних мережах і способи захисту особистих даних в інтернет-просторі.

Сьогодні багато людей спілкуються в інтернеті — у соціальних мережах. Це зручно й цікаво: можна писати друзям, ділитися фотографіями або відео. Проте важливо пам'ятати, що в інтернеті потрібно бути обережним, особливо в умовах воєнного стану. Не вся інформація правдива, а деякі люди можуть бути небезпечними.

Ознайомся з пам'яткою



Ризики інформаційної небезпеки в соцмережах

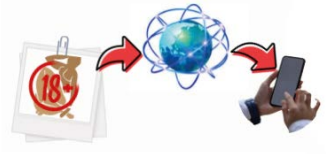


- «Заблюрені» зображення, на яких можуть бути зображені сцени насильства в соцмережах та інший контент, не призначений для дітей і підлітків;
- Виконання таємних завдань в інтернеті;
- Спілкування з незнайомцями;
- Надсилання інтимнх фото;
- Вказування геолокацій, які допомагають ворожим військовим ідентифікувати воєнні об'єкти та об'єкти інфраструктури.











Соціальні мережі можуть бути не лише корисними для спілкування, а й небезпечними, особливо під час війни. Ворог може використовувати соцмережі, щоб збирати інформацію про твою країну. Ніколи не публікуй фото чи відео військової техніки, солдатів або важливих об'єктів!

Однією з головних небезпек в інтернеті є відстеження мітки твого місцезнаходження (геолокація) або хештегів, які користувачі додають до своїх дописів. Це допомагає ворогові знаходити важливу інформацію. Тож варто добре подумати, перш ніж щось публікувати в соцмережах.



Дуже важливо бути обережним із незнайомцями, які намагаються з тобою подружитися або випитують зайву інформацію. Наприклад, тебе можуть розпитувати, чи не бачиш ти на вулицях військових у формі, або можуть попросити сфотографувати міст, повз який ти проїжджаєш. Важливо знати, яку інформацію не можна публікувати в інтернеті, і завжди бути уважним під час спілкування з незнайомими людьми.



Під час інформаційної війни ворог може навмисно поширювати неправдиві новини (фейки), щоб змусити людей повірити в неіснуючі події або ухвалювати хибні рішення. Він також може використовувати наші емоції, щоб змусити діяти в його інтересах. Не вір усьому, що читаєш в інтернеті — довіряй лише офіційним джерелам.

Твоя інформаційна обережність — це також внесок у безпеку твоєї країни.

Ознайомся з пам'яткою

Щоб не потрапити в пастку неправдивої інформації, запам’ятайте простий алгоритм розпізнавання фейків:

Зверни увагу на джерело

Хто написав цю новину? Чи відомий цей сайт або сторінка? Чи схожий він на справжні офіційні джерела? Якщо джерело сумнівне або невідоме — це вже тривожний дзвіночок.



Перевір заголовок

Чи не занадто він емоційний, кричливий або сенсаційний? Фейки часто намагаються викликати сильні емоції, щоб завадити нам критично мислити.



Будь уважним до фото та відео

Чи якісні зображення? Чи не виглядають вони відредагованими? Спробуй пошукати ці фото чи відео в інтернеті. Можливо, вони вже використовувалися в іншому контексті.



Не поспішай ділитися!

Пам'ятай правило: "Сім разів подумай, один раз пошир". Якщо ти не впевнений у правдивості інформації, краще не ділися нею з друзями.



Знайди підтвердження

Не вір одній новині! Пошукай цю ж інформацію в кількох інших надійних джерелах — офіційних сайтах, відомих новинних агенціях. Якщо її більше ніде немає, скоріш за все, це неправда.



Ознайомся з пам'яткою

Правила інформаційної безпеки

- Не викладай фото і відео, де видно військових, техніку, місця вибухів або важливі будівлі.
- Не показуй, де ти знаходишся — не вмикай геолокацію.
- Не пиши в соцмережах, що десь щось вибухнуло або куди летіли ракети.
- Не поширюй чутки або новини, якщо їх не підтвердили офіційні джерела (ЗСУ, СБУ тощо).
- Не знімай і не стріми з місця подій: це може допомогти ворогу.
- Не говори зайвого незнайомцям в інтернеті.
- Подумай двічі, перш ніж щось писати або публікувати!.

Коли ти робиш фотографії або відео й викладаєш їх в інтернет, треба бути дуже уважним! Якщо на цих фото видно важливі об'єкти оборони або особливі споруди, ворог може їх упізнати й використати цю інформацію у власних цілях.

За поширення інформації про переміщення, розташування та рух ЗСУ передбачена кримінальна відповідальність (стаття 114, частина 2 Кримінального кодексу України), якщо ця інформація не була опублікована у відкритому доступі. Тому

перед тим, як щось публікувати, варто кілька разів обміркувати це рішення.

Пам'ятай! Інформаційна безпека — це твій захист від ворожої пропаганди й маніпуляцій. Щоб захистити себе в інтернеті, дотримуйся таких правил:

- не вір усьому, що бачиш в інтернеті, або чуєш від інших людей;
- довіряй лише перевіреним джерелам інформації — офіційним сайтам державних органів і засобам масової інформації;
- не переходь за незнайомими покликаннями;
- встановлюй надійні паролі, регулярно оновлюй програмне забезпечення;
- ніколи не погоджуйся за гроші виготовляти вибухонебезпечні предмети, приносити речі в людні місця або підпалювати невідомі автівки;
- не соромся звертатися по допомогу до дорослих, якщо відчуваєш небезпеку або не знаєш, як діяти в певній ситуації.

Ознайомся з пам'яткою



Інформаційна безпека в інтернеті

- **Не ділися особистою інформацією.** Не повідомляй незнайомцям своє справжнє ім'я, адресу, номер телефону чи інші особисті дані.
- **Будь обережним з підозрілими повідомленнями.** Якщо отримав дивне повідомлення або запит від незнайомця, не відповідай і не відкривай посилання. Поговори про це з батьками.
- **Використовуй надійні паролі.** Застосовуй складні паролі для своїх облікових записів і не повідомляй їх нікому.
- **Не довіряй усьому, що бачиш в інтернеті.** Не всі новини та інформація в інтернеті правдиві. Порадься з дорослими, якщо сумніваєшся в чомусь.

Виконай завдання

Відгадай зашифроване слово, запиши утворене слово в зошит.



Ситуаційна гра

«Спілкування в соцмережі на тему війни». Прочитай ситуації, обговори їх з однокласниками, поділися своїми думками.

Ситуація перша

До Марійки в соціальній мережі написала незнайома людина. Вона привіталася і почала розпитувати:

«Привіт! Чула, що у вас були вибухи. А де саме? Чи далеко від школи?»

«Ти щось бачила? Може, є фото?»

«А військові є біля вас? Скільки їх?»

Марійка вагається, що робити — відповісти чи ні. Вона не хоче бути грубою, але і не знає, хто ця людина.

?

Як ти думаєш, чи можна відповідати на такі запитання?

Чи безпечно надсилати фото або розповідати про вибухи?

До кого можна звернутися, якщо хтось пише дивні повідомлення?

Ситуація друга

Павло бачить у соціальній мережі таке повідомлення:

«У нашому місті завтра буде масований ракетний обстріл! Усі тікайте!»

Під дописом багато коментарів, у яких люди лякаються і перепитують, чи це правда. Джерела в дописі немає, лише «мені сказали знайомі».

Павло хоче поділитися дописом зі своїми друзями.

?

Як дізнатися, чи ця новина — правдива?

Чи можна вірити всьому, що пишуть у соцмережах?

Що може статися, якщо поширювати неправдиву інформацію?

Дай відповіді на запитання



1. Чому потрібно бути обережним у соцмережах під час війни?
2. Чи можна ділитися особистою інформацією в інтернеті?
3. Яку інформацію не можна публікувати в інтернеті?
4. Чи можна публікувати фото військової техніки або місця вибуху?
5. Які ти запам’ятав(-ла) головні ризики інформаційної небезпеки в соцмережах?

СЛОВНИК ДО РОЗДІЛУ II «ЛЮДИНА Й БЕЗПЕКА»

Артилерія — великі гармати, які стріляють дуже далеко.

Геолокація — функція, яка показує, де ти перебуваєш.

Геноцид — навмисне знищення великої групи людей.

Град — лід, що падає з неба під час сильної грози.

Декларація — документ, у якому записано важливі права людей.

Домедична допомога — перша допомога постраждалим до приїзду лікарів.

Землетрус — коли земля раптово рухається і трясеться.

Злива — сильний дощ, який триває короткий час.

Злочин — небезпечна дія, яка шкодить людям або суспільству.

Зсув — це коли земля й каміння котяться вниз із гори.

Інформаційна безпека — захист від фейків і небезпечної інформації.

Контент — усе, що розміщено на сайтах: тексти, відео, фото.

Конвенція — міжнародна угода, наприклад, про права дитини.

Лісові пожежі — великі пожежі в лісах, які важко зупинити.

Міни — це вибухові предмети, які ховають у землі або воді.

Надзвичайна ситуація природного явища — небезпечна подія, яка шкодить людям і природі.

ООН — велика організація, яка об'єднує країни світу.

Посягання на життя людини — спроба вбити або завдати серйозної шкоди людині.

Повінь — це коли вода затоплює вулиці, будинки, села.

Підпал — це коли хтось навмисно підпалює щось.

Підземні пожежі — пожежі, які відбуваються під поверхнею землі.

Пилова буря — сильний вітер, що несе пил і пісок.

Права людини — правила, які захищають кожну людину.

Природні пожежі — вогонь, який виникає в природі без участі людини.

Самозахист — твої дії, щоб захистити себе.

Сильна ожеледиця — це коли все вкривається льодом і стає дуже слизько.

Смерч — сильний круговий вітер у вигляді воронки.

Снаряди — вибухові предмети, які можуть зруйнувати все навколо.

Снігові лавини — великі маси снігу, що з'їжджають із гір.

Стихійне лихо — сильне природне лихо, яке шкодить людям і містам.

Сель — потік брудної води з камінням, який котиться з гір.

Токсичні гази — шкідливі гази, небезпечні для здоров'я.

Торф — рослинні залишки, які накопичуються в болоті.

Торф'яні пожежі — повільне горіння торфу під землею.

Фейк — неправдива, вигадана інформація.

Хуліганство — це коли хтось грубо порушує правила й ображає інших.

Шантаж — це коли тобі погрожують, щоб змусити щось зробити проти твоєї волі.

Розділ III. ЛЮДИНА Й ДОБРОБУТ

§ 20. Складові щасливого життя: особистий, родинний і суспільний добробут

Кожна людина будує своє життя так, щоб максимально були задоволені базові потреби. Кожен із нас хоче мати гарну сім'ю, кохану людину поруч, вірних друзів, стабільну роботу, міцне здоров'я. Усе це можна назвати одним словом — **добробут**.

Добробут — це не просто наявність грошей або матеріальних благ. Це стан, коли людина почувається щасливою, задоволеною життям, має можливість розвиватися й реалізовувати свій потенціал.

Добробут — це основа щасливого та повноцінного життя. Коли людина почувається добре, вона має більше енергії й мотивації для досягнення цілей. Їй легше справлятися зі стресом та труднощами.

Добробут — це складна система, яка складається з кількох важливих частин: особистого добробуту, родинного добробуту й суспільного добробуту.

Особистий добробут — це:	• стан твого фізичного й психічного здоров'я; • твої цінності, інтереси й захоплення; • твоя здатність до саморозвитку й самореалізації.

Родинний добробут — це:	• якість твоїх стосунків із рідними й близькими; підтримка й розуміння, які ти отримуєш від родини; • відчуття безпеки й захищеності в родинному колі.
Суспільний добробут — це:	• твій внесок у розвиток суспільства; • твоя участь у громадському житті; • твоя здатність співпрацювати з іншими людьми.

Особистий добробут — це процес, який вимагає постійної роботи над собою. Дбати про свій особистий добробут означає правильно харчуватися, займатися спортом, мати здоровий сон, робити постійні медичні огляди, відпочивати, займатися улюбленими справами, вірити в себе й свої сили.

Ознайомся з пам'яткою



Як дбати про власний добробут?

Фізичне здоров'я:

- Їж більше фруктів, овочів, злаків та білків.
- Обмеж вживання шкідливої їжі, такої як фастфуд, солодощі та газовані напої.
- Займайся спортом або роби зарядку щодня.
- Гуляй на свіжому повітрі.
- Рухайся якомога більше.
- Спи щонайменше 8 годин на добу.





- Лягай спати та прокидайся в один і той самий час.
- Відвідуй лікаря для профілактичних оглядів.
- Вакцинуйся, щоб захиститися від хвороб.



Психічне здоров'я:

- Навчися розслаблятися та відпочивати.
- Займайся улюбленими справами.
- Спілкуйся з друзями та рідними.
- Намагайся бачити позитивні моменти в житті.



- Не порівнюй себе з іншими.
- Навчися розпізнавати та керувати своїми емоціями.



- Розумій емоції інших людей.
- Якщо ти відчуваєш, що не можеш впоратися з проблемами самостійно, звернись до психолога.



Цінності, інтереси та захоплення:

- Спробуй різні види діяльності, щоб знайти те, що тобі подобається.
- Не бійся експериментувати.
- Займайся тим, що приносить тобі задоволення.
- Знайди хобі, яке допоможе тобі відволіктися від проблем.





Саморозвиток та самореалізація:



- Визнач, чого ти хочеш досягти в житті.
- Читай книги, дивись освітні відео, відвідуй майстер-класи.
- Навчайся новому щодня.
- Не бійся ризикувати та виходити із зони комфорту.
- Вір у себе та свої сили.



Родинний добробут — це коли в родині панують любов, повага, взаєморозуміння та підтримка. Це коли кожен член родини почувається потрібним і цінним. Родина — це наша опора, місце, де ми почуваємося в безпеці та отримуємо підтримку. Тому так важливо дбати про родинний добробут.

Родинний добробут — це спільна робота. Кожен член родини повинен докладати зусиль, щоб зробити родину щасливою.

Ознайомся з пам'яткою



Як дбати про родинний добробут?

Проводьте час разом:

- Спільні вечері, прогулянки, ігри — це чудова можливість зміцнити родинні зв'язки.
- Спілкуйтеся, діліться своїми думками та почуттями.
- Розподіліть домашні обов'язки між усіма членами родини.
- Допомагайте одне одному по господарству.



Підтримуйте одне одного:



- Будьте поруч у важкі моменти, допомагайте порадою та ділом.
- Радійте успіхам одне одного.
- Не бійтеся говорити рідним, як ви їх любите.
- Показуйте свою любов діями: обіймайте, цілуйте, робіть приємні сюрпризи.



Вирішуйте конфлікти мирно:



- Намагайтеся зрозуміти точку зору іншого.
- Шукайте компроміси, які влаштують усіх.
- Поважайте особистий простір. Кожен член родини має право на особистий простір і час для себе.



Суспільний добробут — це коли всі люди в суспільстві мають можливість жити гідно, розвиватися й реалізовувати свій потенціал. Це означає, що ми дбаємо не лише про себе, а й про інших. Кожен із нас може зробити свій внесок у суспільний добробут. Навіть маленькі дії можуть мати велике значення.

Ознайомся з пам'яткою



Як дбати про суспільний добробут?

Внесок у розвиток суспільства:



- Бери участь у волонтерських проєктах.
- Допомагай тим, хто цього потребує.
- Підтримуй місцеві ініціативи.
- Бери участь у благодійних акціях.

Участь у громадському житті:



- Бери участь у шкільному самоврядуванні.
- Бери участь в екологічних акціях.
- Бери участь у місцевих зборах та обговореннях.

Співпраця з іншими людьми:



- Навчися працювати в команді.
- Поважай думки інших людей.
- Будь толерантним та відкритим до діалогу.
- Допомагай іншим у досягненні спільних цілей.

Кожен із нас може сприяти добробуту, дбаючи про своє здоров'я, підтримуючи свою родину й активно беручи участь у житті суспільства. Дотримання цих принципів допоможе створити гармонійне й щасливе життя для всіх нас.

Творче завдання



Обговори тему особистого добробуту з однокласниками. Розкажи, що робить тебе щасливим(-ою). Продовж наведені нижче речення в зошиті.

1. Я радію життю, коли …
2. Я піклуюся про себе, коли …
3. Для повного щастя мені не вистачає …
4. Я піклуюся про себе, коли …
5. Мені подобається проводити час із …
6. Для повного щастя мені не вистачає …
7. Я відчуваю себе щасливим(-ою), коли …
8. Мені подобається вчитися, тому що …
9. Я радію, коли можу поділитися …
10. Моє улюблене заняття робить мене …

Радію, відпочиваю, допомагаю, дружба, сім'я, любов, ігри, навчання, здоров'я, книги, спорт, турбота.

Творче завдання

Мій добробут

❶ Намалюй свій «Добробут-мандрувальник». Розмісти у колі або будиночку складники свого добробуту:

- Родинний добробут
- Особистий комфорт
- Природне середовище



❷ Продовж речення.

- Мені подобається, коли ...
- Я відчуваю комфорт, коли ...
- Я піклуюся про природу, тому що ...
- Для щастя мені важливо ...

❸ Завдання для групи. Об'єднайте свої малюнки й обговоріть, що важливо для всіх у добробуті.

Довідка

Родина, любов, їжа, вода, відпочинок, природа, щастя, турбота

Дай відповіді на запитання

1. Що таке добробут? Які його складники?
2. Що входить до складу родинного добробуту?
3. Чому потрібно піклуватися про навколишнє середовище?
4. Що потрібно тобі для особистого комфорту? Відповідь обґрунтуй.
5. Чи відчуваєш ти задоволення від життя?

§ 21. Добробут населення

Попередній параграф про добробут і його складові ознайомив тебе з особистим добробутом, родинним і суспільним. У цьому параграфі ти дізнаєшся, що таке добробут населення та як він пов'язаний з тим, що ти вже знаєш.

Давай з'ясуємо, чим відрізняється добробут населення від суспільного добробуту.

Суспільний добробут — це рівень забезпеченості населення матеріальними, соціальними та духовними благами, який відображає процвітання та позитивний стан суспільства.

Добробут населення — це загальний рівень життя людей у країні або регіоні. Він охоплює не лише матеріальні блага, а й доступність освіти, медицини, культурних послуг, стан екології, безпеку та інші фактори, що впливають на рівень життя.

Рівень життя — це ступінь задоволення матеріальних, духовних і соціальних потреб населення. Він показує, наскільки добре люди живуть у країні, чи задоволені їхні потреби. Це не лише про гроші, а й про доступ до якісної їжі, житла, медицини, освіти. Це також про можливість розвиватися, відпочивати, займатися улюбленими справами.

На рівень життя впливають бюджет країни, соціальне забезпечення, демографічна ситуація тощо.

Давай розберемо три важливі поняття, які істотно впливають на те, як ми всі живемо в нашій країні: бюджет країни, соціальне забезпечення й демографічна ситуація.

Уяви собі велику скарбничку, куди держава збирає гроші з податків, які платять усі працюючі люди й підприємства. Це і є **бюджет країни**. Потім ці гроші держава витрачає на різні важливі речі, щоб наше життя було кращим. Будує та ремонтує дороги, школи, лікарні. Платить зарплати вчителям, лікарям, поліцейським, військовим.



Підтримує культуру, науку й спорт. Виплачує допомогу тим, хто її потребує (про це ми поговоримо далі).

Якщо в бюджеті достатньо грошей і вони правильно витрачаються, то в країні будуть гарні дороги, якими зручно їздити. Школи будуть сучасними. Ми зможемо отримувати якісну медичну допомогу. Наші міста й села будуть розвиватися.

Якщо ж у бюджеті мало грошей або вони витрачаються неефективно, то це може призвести до проблем у всіх цих сферах і погіршити наше життя.



Соціальне забезпечення — це система допомоги тим, хто опинився у складній ситуації й потребує підтримки. До соціального забезпечення належать пенсії для людей похилого віку, допомога для людей з інвалідністю, допомога з безробіття для тих, хто тимчасово втратив роботу, допомога сім'ям із дітьми й інші види підтримки вразливих верств населення.

Бюджет країни формується завдяки податкам, які збираються майже з усіх сфер життя. Зокрема, кожен громадянин сплачує рахунки за користування світлом, газом та водою, отримуючи їх у вигляді квитанцій. У сучасному світі, де майже всі послуги й процеси перейшли в інтернет, надзвичайно важливо вміти оплачувати комунальні послуги онлайн, швидко та безпечно.

Ознайомся з пам'яткою

Як оплатити комунальні послуги онлайн



Соціальне забезпечення допомагає створити гідні умови життя тим, хто вже не може працювати, підтримати людей, які тимчасово опинилися без засобів до існування. Соціальне забезпечення також сприяє зменшенню бідності й нерівності в суспільстві. Воно дає людям відчуття захищеності й впевненості в майбутньому.

Чим краще розвинена система соціального забезпечення, тим вищий рівень життя в країні.

Для того, щоб держава розуміла, скільки потрібно будувати шкіл, лікарень, як планувати економіку й соціальну підтримку, їй необхідно знати демографічну ситуацію в країні. **Демографічна ситуація** — це інформація про кількість людей, які живуть у країні, скільки серед них дітей, дорослих і людей похилого віку, скільки народжується нових людей і скільки, на жаль, помирає. Це також охоплює інформацію про те, куди й звідки переїжджають люди.

Як же демографічна ситуація впливає на рівень життя?



Якщо в країні багато молодих і здорових людей, які працюють, це добре для економіки, адже вони створюють товари й послуги, платять податки, наповнюючи бюджет. Якщо ж людей працездатного віку мало, а пенсіонерів багато, то може виникнути навантаження на бюджет для виплати пенсій.

Якщо народжується мало дітей, а помирає багато людей, населення країни може зменшуватися та старіти. Це може призвести до нестачі робочої сили в майбутньому.

Здорова демографічна ситуація, коли народжуваність перевищує смертність, а працездатних людей достатньо, позитивно впливає на рівень життя й добробут населення.

Добробут населення і рівень життя — це важливі показники того, наскільки добре живуть люди в країні. Високий рівень доходів, наявність соціального забезпечення, якісна охорона

здоров'я, освіта й здорова демографічна ситуація створюють умови для щасливого, комфортного життя. Якщо ми всі будемо дбати про своє здоров'я, добре вчитися і працювати, підтримувати одне одного, то наше суспільство буде розвиватися та процвітати.

Творче завдання

Розглянь картинки А і Б. Розкажи, що ти бачиш на них. Два різні світи, з різною якістю і рівнем життя. Як ти вважаєш, на якій картинці добробут населення на вищому рівні? Чому? Відповідь обґрунтуй.



А



Б

Творче завдання

Оплачуємо комунальні послуги онлайн

Мета: навчитися правильно користуватися онлайн-банкінгом для оплати рахунків.

1. Розглянь схему «Як оплатити комунальні послуги онлайн».
2. Уяви, що твоя сім'я отримала рахунок за воду та електрику:

Вода: 120 грн **Електрика: 200 грн**

❸ Поясни покроково, що ти зробиш, щоб оплатити ці рахунки онлайн.

❹ Намалюй маленьку власну схему-стопку, як на інфографіці, але з твоїми даними.



Порада: Використай іконки та кольори, щоб схема була яскравою та зрозумілою.

Дай відповіді на запитання

1. Що таке добробут населення? Від чого він залежить?
2. Як якість життя впливає на людей і суспільство? Відповідь обґрунтуй.
3. Які головні складові рівня життя населення ти запам'ятав(-ла)?
4. Як ти думаєш, чи скрізь у світі однакова якість життя? Чому в кожній країні люди живуть по-різному?
5. Як ти розумієш поняття «демографічна ситуація»?

§ 22. Формула якісного життя: складові нашого добробуту

Для того, щоб кожна людина почувалася добре, країна має подбати про якісні умови життя. Це все те, що нас оточує й впливає на наше здоров'я, настрій та загальне самопочуття.

На умови життя населення впливають санітарні умови, умови для проведення вільного часу, стан транспорту, екологія, психологічний стан.



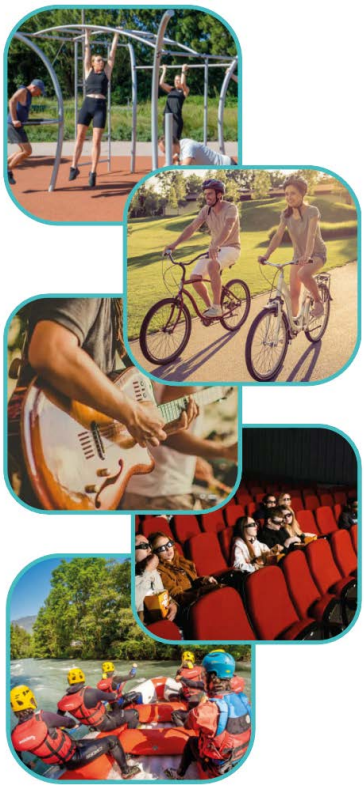
Мал. 14. Фактори, що впливають на умови життя населення

Санітарні умови — це стан чистоти й безпеки навколишнього середовища, в якому ми живемо. Це наявність чистої питної води, чистота повітря, ґрунту, наших домівок, вулиць і громадських місць, а також правильне поводження зі сміттям.

Щоб бути здоровими, нам потрібна чиста вода. Важливо підтримувати чистоту навколо нас: удома, на вулицях, у парках. Потрібно правильно прибирати, переробляти сміття, щоб не забруднювати повітря, воду й землю.

Кожному з нас потрібні умови для проведення вільного часу.

Умови для проведення вільного часу — це наявність та якість місць і можливостей, де люди можуть відпочивати, розважатися, займатися улюбленими справами та розвиватися поза роботою чи навчанням. Це можуть бути парки, спортивні майданчики, кінотеатри, бібліотеки, музеї, гуртки, клуби за інтересами тощо.



Умови для проведення вільного часу впливають на наше здоров'я. Активний відпочинок на свіжому повітрі, заняття спортом зміцнюють фізичне здоров'я. Цікаве дозвілля допомагає зняти стрес, отримати позитивні емоції та боротися із втомою. Відвідування культурних заходів, гуртків розширює світогляд і допомагає розвивати таланти. Спільне проведення часу з друзями й родиною робить нас щасливішими та підтримує відчуття спільноти.

На умови нашого життя впливає, наскільки зручно, безпечно й доступно ми можемо пересуватися містом чи селом. Щоб легко діставатися до школи, друзів чи інших місць, нам потрібен справний, добротний транспорт. Це означає, що має бути багато автобусів, тролейбусів, трамваїв, які часто ходять, справні й зручні. Важливо, щоб у транспорті були не тільки місця для сидіння, а й місця для дитячих візочків і людей на кріслах колісних.

Умови життя населення залежать від стану природи навколо нас. Якщо повітря забруднене димом заводів або вихлопними газами, а вода в річках — брудна, люди частіше мають захворювання дихальних шляхів. Забруднене довкілля може викликати алергії, проблеми зі шкірою і навіть серйозні хвороби. Екологія впливає на те, яку їжу ми їмо. Якщо ґрунт забруднений, то овочі й фрукти, які на ньому ростуть, можуть бути небезпечними. Тому дуже важливо берегти природу, щоб екологія була здоровою, а умови нашого життя — комфортними.



Величезний вплив на якість життя населення має психологічний стан, адже він визначає наше самопочуття, настрій і здатність ефективно функціонувати в суспільстві. Здорове населення — це одна з ключових умов високого рівня життя. Люди, які почуваються щасливими, впевненими й спокійними, менше схильні до стресів, серцево-судинних захворювань та інших проблем зі здоров'ям. Емоційна стабільність і підтримка в суспільстві створюють сприятливу атмосферу для спілкування, співпраці й розвитку соціальних зв'язків. Люди, які відчувають підтримку й розуміння, більш схильні до во-

лонтерства, допомоги іншим і активної участі в громадському житті, що є важливою складовою суспільного добробуту.

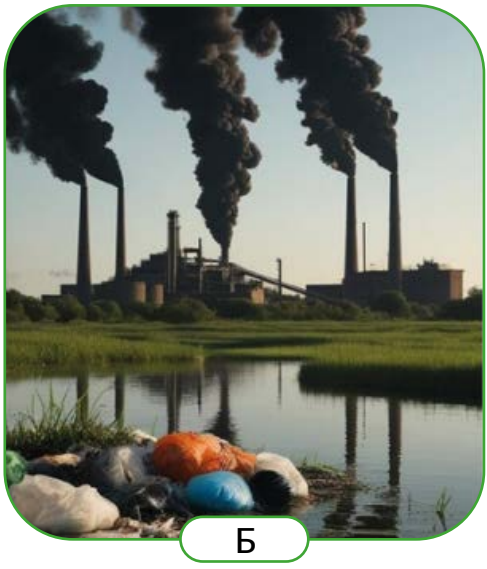
Пам'ятай! Кожен із нас може зробити свій внесок у поліпшення умов життя, забезпечуючи чистоту, дбаючи про навколишнє середовище й підтримуючи одне одного.

Виконай завдання

Серед запропонованих варіантів вибери ті умови життя, в яких тобі хотілося б жити. Поясни свій вибір.



А



Б

Дай відповіді на запитання

1. Що таке чистота й санітарні умови?
2. Як природа впливає на життя людей?
3. Як ти вважаєш, що потрібно, щоб люди жили добре?
4. Чому важливо мати гарний настрій і вміти відпочивати?
5. Що робить тебе щасливим(-ою) кожен день?

§ 23. Спосіб життя людини в сучасному світі

Кожна людина у світі проживає своє життя в певний спосіб. Замислювався(-лася) ти коли-небудь, чому одні люди ведуть активний спосіб життя, постійно навчаються, тренуються в тренажерному залі, а інші віддають перевагу спокійному відпочинку вдома? Все це визначає спосіб життя — те, як ми живемо щодня, які у нас звички, що ми робимо в школі чи на роботі, як відпочиваємо й розвиваємо свої здібності.

Спосіб життя — це те, як людина організовує своє щоденне життя, включаючи її роботу, навчання, відпочинок, харчування, спілкування й ставлення до навколишнього світу. Він формується під впливом багатьох факторів.

Однією з найважливіших складових способу життя є трудова активність людини. Більшість дорослих людей значну частину свого часу присвячують роботі. Те, чим ми займаємося, як довго працюємо, в якому колективі — все це формує наш спосіб життя. Наприклад, лікар, який рятує життя людей, матиме зовсім інший розпорядок дня і коло спілкування, ніж програміст, який працює за комп'ютером.



На наш спосіб життя також сильно впливає стиль життя — наші особисті вподобання, звички в харчуванні, заняття спортом, хобі, те, як ми проводимо вільний час. Людина, яка любить подорожувати, матиме зовсім інший спосіб життя, ніж той, хто віддає перевагу спокійному відпочинку на природі. Стилем життя може бути здоровий спосіб життя. Це регулярні заняття спортом, правильне харчування, відмова від шкідливих звичок.

Ознайомся з пам'яткою

7 кроків до здорового життя

1. 
Регулярно займайся спортом

2. 
Їж поживну їжу

3. 
Контролюй свою вагу

4. 
Дотримуйся щоденного графіка сну

5. 
Скажи «НІ» шкідливим звичкам

6. 
Дбай про себе

7. 
Проходь регулярні медичні огляди

Умови й характер праці також відіграють величезну роль. Робота в шумному цеху на заводі, з важким фізичним навантаженням, безумовно, впливатиме на самопочуття й спосіб життя людини інакше, ніж робота в комфортному офісі з можливістю творчості. Саме тому так важливо, щоб умови праці були безпечними й комфортними.



У сучасному світі дуже важливо розвивати свої творчі здібності. Це допомагає нам не лише цікаво проводити вільний час, займатися улюбленими хобі, а й знаходити нові, нестандартні рішення в різних життєвих ситуаціях, іноді навіть обирати професію, яка приносить задоволення і дохід.



Для кожної працюючої людини надзвичайно важливе питання оплати праці. За свою роботу люди отримують гроші, які використовують для забезпечення своїх потреб: харчування, житла, одягу, освіти, відпочинку. Достойний рівень оплати праці дає людині можливість почуватися впевнено, планувати майбутнє та вести гідний спосіб життя.

У нашому насиченому сучасному світі особливу цінність має відпочинок і дозвілля. Після роботи чи навчання нам усім потрібен час, щоб відновити сили, розслабитися, зайнятися тим, що приносить задоволення. Хтось любить читати, інший — малювати, дехто — зустрічатися з друзями, подорожувати або займатися спортом. Відпочинок і дозвілля надзвичайно важливі, адже вони допомагають нам знімати стрес, поліпшувати настрій, підтримувати фізичне й психічне здоров'я, а також роблять наше життя більш яскравим і цікавим.



Отже, спосіб життя сучасної людини — це як пазл, який складається з навчання, роботи, наших звичок, наших захоплень, наших можливостей і нашого ставлення до світу. Розуміння цих складових допомагає нам краще усвідомлювати, як ми живемо і як ми можемо зробити своє життя більш гармонійним та щасливим.

Подивися відео

Подивися в **електронному додатку** відео про правила здорового способу життя.

Виконай завдання

У цьому параграфі ти вже дізнався(-лась), що спосіб життя в кожної людини може бути різним. Подумай, які на твою думку, наслідки певного способу життя очікують на людину.


1


2

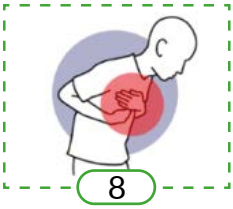

3


4


5


6


7


8

Дай відповіді на запитання

1. Що таке спосіб життя людини? Які його складові?
2. Чи ведеш ти здоровий спосіб життя?
3. Чому потрібно якісно відпочивати?
4. За що люди отримують заробітну плату?
5. Як забезпечити здоровий спосіб життя?

§ 24. Забезпеченість населення необхідними матеріальними й духовними благами

Кожен із нас для щасливого й повноцінного життя потребує різних речей. Одні з них ми можемо потримати в руках — це матеріальні блага, а інші наповнюють наш внутрішній світ — це духовні блага. Давайте разом розберемося, що це таке і чому вони такі важливі для кожної людини й всього суспільства.

Матеріальні блага — це все те, що ми можемо купити, використати для задоволення наших щоденних потреб. До матеріальних благ належать їжа, одяг, житло, меблі, побутова техніка, транспорт, ліки й багато іншого. Без цих речей наше життя було б складним і некомфортним.

Коли населення країни має достатньо цих матеріальних благ, це свідчить про високий рівень життя в країні. Це означає, що люди можуть задовольняти свої основні потреби й мають можливість розвиватися далі.

Але людина — це не лише тіло, а й душа. Вона потребує не лише матеріального. Для нашого розвитку та відчуття щастя важливі духовні блага.

Духовні блага — це все те, що збагачує наш внутрішній світ, розвиває наш розум і дарує позитивні емоції. До духовних благ належать освіта, культура (книги, музика, кіно, театр, музеї), мистецтво, наука, спілкування з друзями й родиною, можливість займатися улюбленою справою, а також моральні цінності, такі як доброта, чесність і справедливість.

Важливу роль у забезпеченні населення матеріальними й духовними благами відіграє держава. Вона піклується про те, щоб кожен громадянин мав доступ до необхідного. Для цього держава створює умови для розвитку економіки, щоб люди мали роботу й могли заробляти гроші на матеріальні

блага. Вона забезпечує доступ до освіти та медицини, будує школи, лікарні, підтримує наукові дослідження. Фінансує культурні установи (театри, музеї, бібліотеки), підтримує мистецтво. Держава також створює системи соціального захисту для тих, хто потребує допомоги (пенсіонерів, людей з інвалідністю, малозабезпечених сімей). Дбає про безпеку та правопорядок, щоб кожен міг спокійно жити й розвиватися.



А яка роль людини в забезпеченні себе матеріальними й духовними благами? Насамперед кожна працездатна людина своєю працею створює матеріальні блага для себе й суспільства. Навчаючись, читаючи книги, відвідуючи культурні заходи, спілкуючись з іншими, ми збагачуємо свій духовний світ. Наші активність, наполегливість і відповідальність важливі для нашого особистого добробуту.

Забезпеченість населення матеріальними й духовними благами — це спільна справа держави та кожної людини!

Дай відповіді на запитання

1. Що таке матеріальні блага?
2. Що таке духовні блага? Чим вони відрізняються від матеріальних?
3. Для чого держава має забезпечувати населення благами?
4. Чи всі матеріальні блага можна купити за гроші?
5. Яких благ не вистачає саме тобі? Відповідь обґрунтуй.

Творче завдання

Для кожної людини існує власне щастя. Подумай і розкажи, що для повного щастя в житті тобі не вистачає. Намалюй у зошиті ті речі, які б ти хотів мати для свого щасливого життя.

Для повного щастя в житті мені не вистачає...



СЛОВНИК ДО РОЗДІЛУ III «ЛЮДИНА Й ДОБРОБУТ»

Демографічна ситуація — інформація про кількість людей у країні: скільки народжується, скільки помирає, скільки приїжджає або виїжджає.

Добробут населення — рівень життя людей: чи мають вони достатньо грошей, їжі, житла, доступ до освіти, медицини.

Духовні блага — нематеріальні речі, які роблять людину щасливою: знання, мистецтво, культура, віра, емоції.

ЗСЖ (здоровий спосіб життя) — це коли людина правильно харчується, займається спортом, відпочиває, не має шкідливих звичок.

Матеріальні блага — речі, які можна купити за гроші або мати: їжа, одяг, будинок, техніка.

Особистий добробут — це коли людина має все потрібне саме для себе: здоров'я, гроші, затишне житло, роботу.

Премія — додаткові гроші або нагорода, які дають за добру роботу чи особливі досягнення.

Рівень життя — те, наскільки добре або погано люди живуть: які в них доходи, умови життя, послуги.

Родинний добробут — це коли вся сім'я живе в злагоді, має достатньо грошей, житло, здоров'я, щастя.

Санітарні умови — чистота, гігієна й порядок у місцях, де живуть і працюють люди (вода, туалети, сміття, повітря).

Соціальне забезпечення — допомога від держави для тих, хто цього потребує.

Спосіб життя — це як людина живе щодня: чим займається, як відпочиває, що їсть, із ким спілкується.

Суспільний добробут — це коли в країні всі люди живуть добре, безпечно, мають роботу, доступ до послуг, живуть у злагоді.

Умови для проведення вільного часу — можливості відпочивати, займатися спортом, ходити в кіно, відвідувати гуртки тощо.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Єфременкова С. Емоції без фейків. Путівник підлітка. Київ : Основа, 2022. 142 с.

2. Бондаренко О. Я маю право! 50 простих відповідей на складні запитання. Харків : Відкриття, 2024. 192 с.

3. Буряк Г. Мандрівка Островом добробуту. Як Кіра й Тео зрозуміли гроші. Київ : Основи, 2023. 93 с.

4. Ганері А. Моє тіло змінюється: путівник по дорослішанню для дівчат. Харків : Ранок, 2023. 48 с.

5. Ганері А. Моє тіло змінюється: путівник по дорослішанню для хлопців. Харків : Ранок, 2023. 48 с.

6. Гук Н., Остапів Л. Чарівні історії про гроші. Як легко пояснити дітям складні фінанси. Харків : Ранок, 2025. 64 с.

7. Денисенко Л., Ільков О. Я і Конституція. Львів : Старого Лева, 2019. 88 с.

8. Мур-Маллінос Д. Що дітям варто знати про безпеку. Харків : Ранок, 2025. 96 с.

9. Ольховська О., Єрьоменко Ю. Основи мінної безпеки. Харків : Кенгуру, 2023. 64 с.

10. Мрій. Плануй. Досягай. Тренінг із саморозвитку для підлітків №1 / І. Павлов та ін. Харків : Моноліт-Bizz, 2021. 96 с.

11. Стовелл Л. Життя онлайн. Як уберегтися від кібербулінгу, вірусів та інших халеп в інтернеті. Київ : #книголав, 2016. 144 с.

12. Хобта О. Межі соцмережі. Медіаграмотність для дітей. Київ : Основа, 2024. 64 с.

13. Чольвінська-Школік А. Порадник для підлітка. Як витримати в школі і не з'їхати з глузду. Харків : Талант, 2020. 160 с.

14. Яновська К. Про інтимне просто підліткам і дорослим. Київ : Кристал Бук, 2023.

15. Яцюк О. Твій інтернет. Секрети безпеки онлайн. Харків : АССА, 2025. 192 с.

ВІДОМОСТІ ПРО КОРИСТУВАННЯ ПІДРУЧНИКОМ

	НАВЧАЛЬНИЙ РІК	ПРІЗВИЩЕ, ІМ'Я	КЛАС
1			
2			
3			
4			
5			

Навчальне видання

ТОРОП Крістіна Сергіївна
ВАСИЛЕНКО Богдана Володимирівна
ШТАГЕР Вікторія Олегівна

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник для осіб
з особливими освітніми потребами (F 70)
9 клас

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Редакторка *Анастасія Дрюк*
Коректорка *Оксана Колодій*
Верстка *Дмитра Божика*

Формат 70×100/16. Ум.-друк. арк. 13,60. Обл.-вид. 18,0.
Тираж 9533 прим. Зам. №1906.

Видавець МПП «Букрек»,
вул. С. Костишина, 10, м. Чернівці, 58002.
Тел.: (0372) 55-29-43, +380664008705.
E-mail: info@bukrek.net. Сайт: www.bukrek.net
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта
видавничої справи ЧЦ №1 від 10.07.2000 р.