

*Світлана Василенко  
Лариса Колотій*

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

9 клас

Підручник інтегрованого курсу для 9 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Київ  
Літера ЛТД  
2025*

Відповідно до модельної навчальної програми  
«Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)»  
для закладів загальної середньої освіти  
(автори: Василенко С. В., Колотій Л. П.)

# ЗМІСТ

## РОЗДІЛ 1. Самостійні та відповідальні рішення щодо безпеки

- §1. Цінність життя і мистецтво безпечного вибору ..... 5
- §2. Сталий розвиток та глобальні загрози..... 13

## РОЗДІЛ 2. Моя освіта, життєві плани та добробут

- §3. Європейські цінності та українська ідентичність ..... 28
- §4. Особистісний розвиток та планування майбутнього..... 38
- §5. Уміння вчитися ..... 49
- §6. Ким бути ..... 61

# Передмова

*Дорогі дев'ятикласники й дев'ятикласниці!*

Ви тримаєте в руках підручник, який відрізняється від звичних. Це не просто сторінки з теорією — це практичний помічник, який допоможе вам краще зрозуміти себе, інших і світ довкола, навчитися приймати усвідомлені рішення, дбати про своє здоров'я, працювати з емоціями та планувати власне життя.

У 9 класі ви вже багато знаєте про себе, вмієте приймати рішення та планувати своє майбутнє, але перед вами постають нові запитання і завдання. Це час змін і вибору: що важливо саме для мене, куди я хочу рухатися, як поводитися в складних обставинах, як зберігати внутрішню рівновагу та бачити зв'язок між особистим вибором і глобальними процесами, коли навколо стрес? Усе це — частина вашого особистого шляху.

Опанування параграфів Розділу 1 «Самостійні та відповідальні рішення щодо безпеки» підручника допоможе усвідомити, чому життя кожної людини найбільша цінність, як виникають загрози безпеці, як екологія пов'язана з безпекою та добробутом. Розділ 2. «Моя освіта, життєві плани та добробут» розкриє чому важливо мати навички навчатися впродовж життя, як планувати своє професійне майбутнє, кар'єрні та життєві цілі; оцінювати й обирати те, що дійсно важливе.

Розділ 3. «Емоційне та соціальне здоров'я» допоможе зрозуміти як розвивати емоційний інтелект; навчитися поважати себе та інших, діяти етично; розвивати саморегуляцію та знаходити власні способи самоконтролю у стресових або конфліктних ситуаціях; розпізнавати соціальні стереотипи, інформаційні впливи та бути критичними до контенту, який вас оточує. Параграфи розділу 4. «Дбаємо про власний організм» допоможе зрозуміти, що впливає на ваше здоров'я, безпеку та добробут; приймати розумні рішення щодо сну, харчування, гігієни, рухової активності та особистого ритму життя; розібратись у питаннях гендеру, дорослішання, репродуктивного здоров'я й відповідального ставлення до стосунків; знати, як надати допомогу собі чи іншим у разі травми, і як обрати свій шлях до здорового життя.

Підручник дасть вам інструменти — ситуації з реального життя, компетентнісні завдання, інфографіка, схеми, комікси, тести і вправи, моделі, — які допоможуть не тільки зрозуміти матеріал, а й навчитися застосовувати знання в дії.

Разом крок за кроком ми будемо вчитися, як дбати про здоров'я, добробут і безпеку — розумно, свідомо, з повагою до себе та до інших.

Бажаємо успіхів!

*Авторки підручника*

## Умовні позначення



Стартове завдання  
та рефлексія



Мозковий штурм



Мікрофон



Попрацюйте в парі



Попрацюйте в групі



Компетентнісне  
завдання

# Розділ 1

# САМОСТІЙНІ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІ РІШЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

## § 1

## Цінність життя і мистецтво безпечного вибору

*Дізнаєтесь про взаємний вплив різних чинників небезпечних ситуацій.  
Дослідите складники та рівні безпеки, рівні та види загроз.  
Порівняєте стратегії ухвалення рішень на користь безпеки,  
власної та інших людей, добробуту.*



Чому життя кожної людини — найвища цінність? Чому його слід захищати за будь-яких обставин?

**Стаття 3.** Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю.



## Життя як феномен. Якість життя

Пояснити, що таке життя — справа непроста. Коли щось називають феноменом, мають на увазі унікальне явище — щось рідкісне, незвичайне або навіть загадкове. Кожен і кожна з нас має власний погляд на життя, його феноменальність, цінність та безпеку.

Найважливіші показники якості життя в демократичному суспільстві — свобода і захищеність кожної людини. Безпека для людини — це можливість вільно робити свій вибір, почуватися захищеною сьогодні й мати впевненість у тому, що так буде і завтра.

1. Проаналізуйте думки та аргументи молодих людей на малюнку. Чому сучасне суспільство не задовольняється самим фактом існування життя як феномена, а приділяє увагу його якості та різним її чинникам?

Перший аргумент на користь феноменальності життя — той факт, що життя з'явилося на Землі. Це справжнє диво! Як саме це сталося, наука поки що не має точної відповіді. Ми досі досліджуємо інші планети в пошуках життя, але поки безрезультатно.

А я додав би ще таке: життя здатне розвиватися, змінюватися, пристосовуватись. Людство, наприклад, не просто виживає на планеті, а створює технології, будує міста, мислить, відчуває, мріє, творить — культуру, науку, мистецтво, нові форми взаємодії між живим і штучним. Так, ШІ уже здатен навчатися, генерувати тексти, зображення, допомагати людям у різних сферах: медицині, освіті, бізнесі. Це теж частина феномену життя.

А я думаю про неймовірну різноманітність життя. Воно існує в безлічі форм — від бактерій до слонів, від грибів до людей. І всі ці форми життя взаємодіють між собою у складних екосистемах. Нові форми життя (чи не-життя — вчені досі не визначилися щодо вірусів) з'являються щодня. Деякі з них, як-от Ковід-19, становлять загрозу для людства.

Друзі, усе живе на планеті пов'язане. У природі немає ізоляції — між рослинами, тваринами, людьми, середовищем існують складні взаємозв'язки. Ці зв'язки забезпечують гармонію та визначають якість нашого життя.

Віруси — точна кількість невідома

Рослини — близько 390 тис. видів

Бактерії — точна кількість дуже велика, багато ще не відкрито

Павуки — близько 50 тис. видів

Тварини — близько 1,5 млн видів

Птахи — близько 11 тис. видів

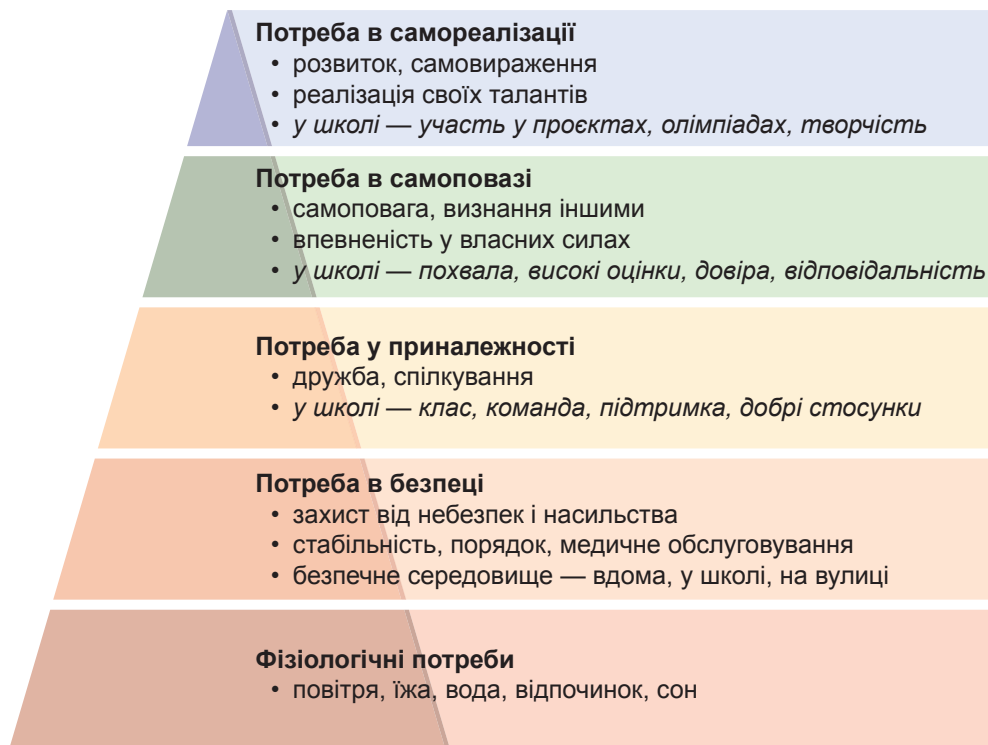
Комахи — близько 1 млн видів

Риби — близько 34 тис. видів

## Безпека як потреба людини

Потреба в безпеці є базовою для людини, як і потреби у воді, їжі, повітрі, житлі. Лише задовольнивши їх та почуваючись у безпеці, ми можемо реалізувати потреби вищого рівня: соціальні, духовні, особистісного розвитку та самоактуалізації. На рівні самоактуалізації ми починаємо дбати не лише про безпеку рідних та близьких, свою власну, а й про безпеку людства загалом і природного довкілля.

2. Розгляньте піраміду Абрахама Маслоу. На якому рівні ієрархії базових потреб розміщено безпеку? Які небезпеки може створювати незадоволення потреб?



Безпеку людини визначають сім складників. Економічна безпека людини передбачає наявність доходів, достатніх для задоволення її основних потреб. Доступність основних продуктів харчування та достатня купівельна спроможність населення — це продовольча безпека. Екологічний складник безпеки передбачає захищеність від загрози забруднення довкілля та екологічних катастроф. Безпека для здоров'я — захищеність кожного / кожної від ризику захворювання та доступність ефективного медичного обслуговування.

Свобода і захист людини від загроз насильства — це особиста безпека. Громадська безпека — захищеність культурного різноманіття й суспільного розвитку — є запорукою політичної безпеки, тобто можливості жити в суспільстві, у якому визнають основні права людини.



3. Створіть хмару слів «Сім складників безпеки» (на папері або в цифровому форматі). Обговоріть її в класі.

Проблеми безпеки взаємопов'язані. Порушення балансу на одному з рівнів викликає збій на всіх інших. Тому кожен громадянин має бути відповідальним у питаннях власної поведінки, ставлення до оточення, дотримання правил індивідуальної безпеки.

## Система рівнів безпеки людини

### Біосфера

безпека планети Земля, забезпечення гармонійного співіснування людини і природи, екологічно-добросовісне ставлення людини до довкілля, дбайливе використання природних ресурсів

### Людство

безпека світової спільноти, захищеність існування людської цивілізації від загроз глобального, біосферного або космологічного характеру і можливість її ефективного розвитку

### Держава

захищеність незалежності держави, її територіальної цілісності, економічних і політичних інтересів від різних загроз регіонального, міжнародного або глобального характеру

### Колектив, група, громада

безпека та захищеність життєдіяльності й здоров'я окремих груп населення від загроз екологічного, терористичного, епідеміологічного чи економічного характеру

### Особистість

безпека людини, захищеність життєдіяльності та здоров'я кожної окремої особистості від загроз природного, техногенного чи соціального характеру

## Загрози для безпеки людини

Знання про види загроз для безпеки людини та способи запобігання їм допомагають пом'якшити негативні наслідки цих загроз або й узагалі уникнути їх. Оскільки своєчасне інформування людей про небезпеки вкрай необхідне, на державному та міжнародному рівнях створена система попередження про можливі загрози.

**Рівні загроз** визначають відповідно до ймовірності настання небезпеки, використовуючи шкалу кольорів. Візуалізація дає змогу швидко орієнтуватися у рівнях загроз та адекватно реагувати на них завдяки простоті та емоційному впливу.

#### Катастрофічна, I рівень:

смертельні випадки, масштабні руйнування, значні пошкодження

#### Гранична, III рівень:

незначні травми, короточасні захворювання, пошкодження в системі

#### Критична, II рівень:

серйозні травми, стійкі захворювання, суттєві пошкодження

#### Незначна, IV рівень:

менш серйозні травми, захворювання, пошкодження



4. Оцініть рівень загрози для вашого життя і здоров'я — проведіть міні-дослідження «Небезпечні зони в моєму середовищі» з фото- або відео-фіксацією. Оформіть результати у вигляді таблиці, наприклад, такої:

| Щоденні загрози | Імовірність / рівень загрози | Рівень безпеки | Наслідки | Стратегія захисту |
|-----------------|------------------------------|----------------|----------|-------------------|
|                 |                              |                |          |                   |

Скористайтеся правилами індивідуальної безпеки.

### Правила індивідуальної безпеки

- Дотримуватися правил дорожнього руху.
- Конструктивно розв'язувати конфлікти з ровесниками.
- Не контактувати з людьми, які мають інфекційні хвороби.
- Не допускати насильства у своєму молодіжному угрупованні.
- Толерантно ставитися до людей інших національностей та віросповідань.
- Уникати вживання алкоголю та наркотиків, обирати захищений секс.
- За потреби звертатися за захистом до правоохоронців.
- Займатися фізичною культурою, спортом.
- Не дозволяти нікому маніпулювати собою.

Структуруємо види загроз за складниками. До основних **загроз для економічної безпеки** відносять безробіття, ризиковану зайнятість (тимчасову або часткову зайнятість, яка не гарантує збереження робочого місця) та інфляцію, що знецінює доходи населення.

5. Чи є серед ваших знайомих безробітні? А ті, що працюють у форматі фрилансу чи за контрактом? Чи почуваються вони впевненими у завтрашньому дні? Яким чином забезпечено їх соціальний захист?

Напевне, вам відомо про проблему перенаселення планети. Із цієї проблеми випливає **загроза для продовольчої безпеки** людей, що визначається як неможливість придбати якісні продукти в достатній кількості для ефективної життєдіяльності та здоров'я. Розвинуті країни не відчувають цієї загрози, проте на планеті є регіони, де люди голодують і не мають навіть якісної води. Щоб їм допомогти, науковці працюють над створенням генетично модифікованих організмів (ГМО), тварин і рослин. Це робиться, зокрема, для підвищення їх стійкості до хвороб, здешевлення процесу вирощування тощо.

! Порада: купуючи продукти харчування, звертайте увагу на наявність у них ГМО.



6. Проаналізуйте роз'яснення Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо створення умов для забезпечення продовольчої безпеки в умовах воєнного стану» (24 березня 2022 р.).

*«В основу Закону покладений пріоритет суспільних (державних) інтересів над інтересами приватних осіб в умовах війни. Це означає, що Законом призупиняється дія деяких правових механізмів, які захищають приватні інтереси, що цілком зрозуміло в умовах російської агресії. Натомість Закон запровадив у законодавство деякі правові механізми, які на перше місце ставлять інтерес суспільства у забезпеченні невідкладного використання наявних сільськогосподарських земель для виробництва продовольства. При цьому інтереси і бажання власників і користувачів земельних ділянок у окремих випадках можуть не враховуватися».*

Чи змінює цей закон показники продовольчої безпеки на рівні країни:

- відношення добового споживання калорій до мінімальної потреби;
- індекс виробництва продуктів харчування на душу населення;
- коефіцієнт залежності від імпорту продуктів?

Поміркуйте, чи існують сьогодні реальні загрози для продовольчої безпеки в Україні.

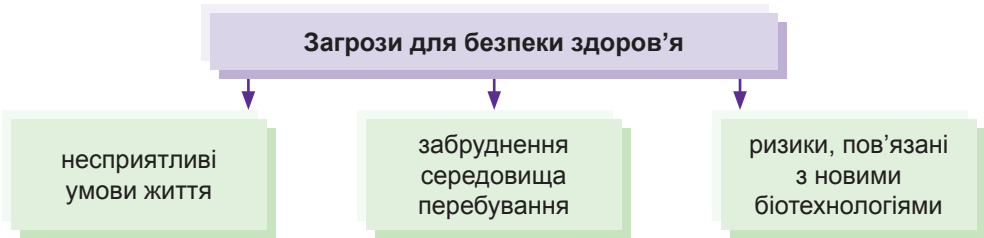
Розвиток і впровадження нових технологій пов'язані не лише з економічними та іншими вигодами, а й із ризиком для здоров'я людей. Задля комерційної вигоди деякі недобросовісні компанії, що контролюють ринок нових технологій, сприяють прискореному впровадженню технологій без достатньо ґрунтовного вивчення наслідків таких дій для здоров'я людей та довкілля. Це створює загрози для екологічної безпеки.



Недостатня обізнаність у питаннях здорового способу життя (ЗСЖ), обмежені фінансові можливості громадян створюють реальні загрози для безпеки здоров'я. На здоров'я людей впливають і засоби масової інформації. Наприклад, недобросовісна реклама в ЗМІ заважає вибрати якісні продукти харчування.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Біотехнології** (від грец. *bios* — життя, *techne* — мистецтво і *logos* — учення) — сукупність промислових методів, у яких використовують живі організми або біологічні процеси.



**Загрози для особистої безпеки** охоплюють: природні й техногенні аварії та катастрофи; нещасні випадки на виробництві, у транспорті, побуті; смертність від дорожньо-транспортних пригод (ДТП); зростання злочинності; воєнні та бойові дії; примусові роботи в зонах підвищеної небезпеки для здоров'я і життя; фізичне і психічне насильство та ін.



**7.** Розгляньте інфографіку рівнів загроз (с. 8) і дайте відповіді на запитання.

- Чому частина населення ігнорує сигнали тривоги й відмовляється користуватися укриттями?
- Про який рівень загрози йдеться в такій ситуації?
- Які причини такої поведінки (психологічні, соціальні, інфраструктурні)?
- Як можна змінити ставлення людей до особистої безпеки?



Люди на станції метро під час повітряної тривоги. Київ, березень 2024 р.

**Спектр загроз для громадської безпеки** дуже широкий — від тих, що порушують громадський порядок і спокій, до тих, що загрожують здоров'ю людей або їхньому життю. Це, наприклад, уживання алкоголю, зухвала поведінка в громадських місцях; неповага до представників інших національностей, релігій; порушення прав людей з інвалідністю; крадіжки, мародерство, епідемії та ін. Деякі з цих загроз можуть мати катастрофічні наслідки через руйнування традицій суспільства — родини, класу, шкільної громади, етнічної групи тощо.

**8.** Яких правил необхідно дотримуватися, щоб благополучно жити в багатонаціональному суспільстві, на територіях, мешканці яких сповідують різні релігії?

**Загрози для політичної безпеки** з'являються там, де нехтують правами людини, де державні органи — суди, поліція, освітні заклади тощо — недобросовісно виконують свої функції, де влада жорстко контролює ідеологічну та інформаційну сфери, вдається до політичних переслідувань. Особливо загрозливими для політичної безпеки є державні перевороти, участь країни в міжнародних військових конфліктах, сепаратизм.

Створіть мапу викликів сучасного світу та класифікуйте їх за складниками безпеки. Оберіть або створіть зручну форму мапування (таблиця, схема, інфографіка, ментальна карта, наприклад, у сервісах Canva, MindMup тощо). Оцініть кожен виклик за критеріями (рівень загрози, рівень безпеки та ін.) за допомогою вправи «Світлофор».

#### **Виклики:**

- Війни
- Економічна нестабільність
- Міграційні кризи
- Соціальна поляризація
- Пандемії
- Штучний інтелект
- Зниження рівня та якості життя
- Гендерна рівність
- Зміни клімату
- Залежність від технологій
- Освітні реформи
- Інформаційна безпека
- Погіршення ментального здоров'я

-  Червоний — дуже небезпечний, потребує негайної уваги
-  Помаранчевий — небезпечний, потребує негайної уваги
-  Жовтий — важливий, але наразі не критичний
-  Зелений — менш загрозливий або контрольований на цей момент

## **ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ**

9. Яке ставлення до життя є необхідною умовою для досягнення добробуту?
10. Що позитивного у винайденні ГМО? Якими можуть бути наслідки вживання продуктів із ГМО, на думку фахівців у галузі охорони здоров'я? Знайдіть інформацію про це в інтернет-джерелах.
11. Наскільки важлива для громадської безпеки злагодженість дій громади і поліції?
12. Чому важливо завжди, незалежно від обставин, обирати здоровий спосіб життя? Які його переваги для збереження здоров'я та особистого добробуту?

*Дізнаємося про взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки. Навчимося аналізувати нормативно-правові документи щодо безпеки, скласти алгоритми дій у небезпечних ситуаціях, обрати ефективні стратегії ухвалення рішень.*



Проаналізуйте інфографіку, визначте спільне й відмінне у поняттях.



### Зелені навички

- Сприяють **сталому розвитку**.
- Необхідні представникам професій, що **захищають довкілля та заощаджують ресурси**.
- Працівники таких сфер — це «**зелені комірці**», зайняті у сферах, пов'язаних із:
  - **відновлюваною енергією**;
  - екологічним консультуванням;
  - сталим виробництвом і споживанням



### Екофрендлі

(дружній до природи)

Стиль життя, що зменшує шкоду для довкілля.

Це означає:

- мінімальне використання пластику;
- користування багаторазовими торбинками, посудом;
- відмову від товарів тваринного походження (м'яса, молока, шкіри, хутра);
- вибір косметики, яку не тестують на тваринах та ін.



### Сталий розвиток

(sustainable development):

- **мінімальний негативний вплив** на довкілля;
- **використання відновлюваних ресурсів**;
- **низьке енергоспоживання** під час виробництва;
- **можливість безпечної утилізації** або переробки;
- **екологічна ефективність** порівняно з іншими варіантами

У сучасному світі дедалі більше людей різних професій працюють над тим, щоб зробити життя майбутніх поколінь безпечним. Це і є основою **сталого розвитку** — розвитку, який не шкодить довкіллю, економіці та суспільству, а допомагає зберегти природні ресурси для наступних поколінь.

Важливу роль у цьому процесі відіграють «**зелені навички**» — знання та вміння, які потрібні фахівцям, що допомагають зберігати довкілля й енергоресурси. Представників таких професій, від інженерів з відновлюваної енергетики до спеціалістів зі сталого розвитку, називають «**зеленими комірцями**».

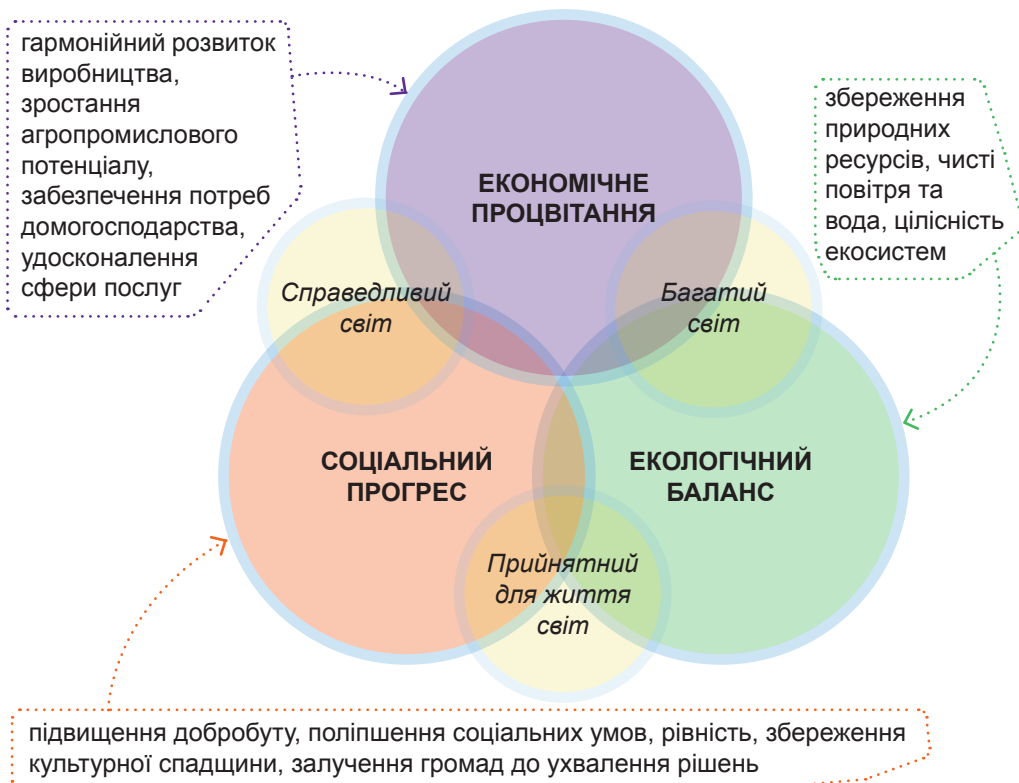
Підтримувати сталий розвиток може кожен. Наприклад, через стиль життя **екофрендлі**: зменшення використання пластику, ви-

бір багаторазових речей, відмову від товарів тваринного походження, використання косметики, яку не тестують на тваринах.

Сталими вважаються речі або процеси, які не шкодять природі, споживають менше енергії та виготовляються з матеріалів, які легко відновити чи переробити.

## Складники стратегії сталого розвитку

Стратегія сталого розвитку людства охоплює три складники: екологічний, економічний та соціальний, що мають бути збалансовані, адже завданням сталого розвитку є забезпечення рівноваги між ресурсами для життя людей сьогодні й у майбутньому.



Як досягти рівноваги, гармонії та сталого розвитку, якщо навіть наші особисті потреби суперечать одна одній? Наприклад, бажання дихати чистим повітрям і водночас комфортно пересуватися власним автомобілем, який забруднює повітря. Задовольняючи потреби однієї групи людей, ми часто нехтуємо потребами інших.



1. Проаналізуйте інфографіку та класифікуйте наведені факти за складниками стратегії сталого розвитку. Наведіть приклади суперечливих потреб окремих людей, громад, країн. Навіщо нам дбати про майбутні покоління? Над чим змушують замислитися подані нижче факти?

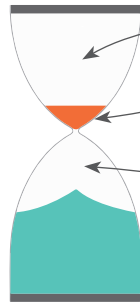
### Населення світу

- Поточна чисельність — понад 8,2 млрд осіб



- До 2050 року очікується зростання до 9,7 млрд осіб

### Людство сьогодні та в минулому



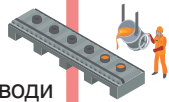
- 140 млн людей народжується щороку
- Ми тут! **8,23 млрд** людей живуть нині на планеті Земля
- 60 млн людей помирають щороку
- Понад **109 млрд** людей жили і померли

### Використання поверхні Землі

Світовий океан — 7 % поверхні Землі, з них льодовики — 10 %  
Суходіл — 29 %, із них пустелі та інші непридатні для життя території — 14 %  
Придатні для проживання території — 66 % від площі суходолу  
Використання придатних для сільського господарства територій — 44 %

### Водоспоживання під час виробництва

- 1 кг алюмінію — приблизно 1500 л води
- 1 кг паперу — 15–40 л води
- 1 кг цукру — близько 1782 л води



### Доступ до питної води

Не мають доступу до безпечної питної води 2,2 млрд людей. Без доступу до чистої води вдома — 703 млн людей

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

### Глобальна водна криза

- 703 млн людей (кожна одинадцята людина у світі) не мають доступу до чистої води.
- Щодня жінки та дівчата в усьому світі витрачають загалом близько 250 мільйонів годин на те, щоб принести воду. Зазвичай їм доводиться проходити в середньому по 6 кілометрів, щоб принести додому близько 20 літрів води.
- Понад 1000 дітей віком до 5 років щодня помирають від хвороб, пов'язаних із браком чистої води, санітарії та гігієни.
- 1,69 млрд людей живуть без доступу до належної санітарії, а 419 млн людей досі практикують відкриту дефекацію.
- Ціль № 6 сталого розвитку Організації Об'єднаних Націй — «Чиста вода і санітарія» спрямована на забезпечення загального доступу до чистої води та санітарії до 2030 року.



## Цифрове суспільство і сталий розвиток

Ми з вами належимо до **цифрового суспільства**. Ніхто не заперечуватиме, що його головними цінностями є **інформація, знання та технології**. Метою цифрового суспільства є не просто збереження знань, а втілення їх у новітню техніку, інновації, «розумні» системи та екологічно безпечні рішення.

Нині швидко розвиваються цифрові, біо-, нанотехнології, штучний інтелект, змінюється виробнича сфера, адже замість використання великої кількості сировини та енергії все частіше застосовуються інтелектуальні розробки, які дають змогу:

- зменшувати вплив на довкілля;
- економити ресурси;
- знаходити **екологічно чисті альтернативи**.

Ці процеси безпосередньо пов'язані із цілями **сталого розвитку**, адже допомагають зберегти планету для майбутніх поколінь.



**2.** Проаналізуйте інформацію про «зелені» ініціативи відомих компаній, дайте відповіді на запитання.

- **Google** інвестує у відновлювану енергетику, зменшує викиди вуглецю та використовує алгоритми ШІ для підвищення енергоефективності дата-центрів.
- **Apple** заявила про перехід усіх її об'єктів на стовідсотково «зелену» електроенергію та створення продуктів із перероблених матеріалів.
- **Tesla** розробляє електромобілі, сонячні батареї та системи накопичення енергії, роблячи екологічний транспорт доступнішим.
- **Microsoft** зобов'язалася до 2030 року стати вуглецево негативною (компанія стає «кліматичним пилюсосом»: вона очищує атмосферу від CO<sub>2</sub> більше, ніж забруднює її своєю діяльністю).
- **IKEA** інвестує у відновлювану енергетику, замінює пластик на біосировину, переробляє матеріали, популяризує повторне використання меблів.

*Інформацію надано ШІ*

- Які цифрові або екотехнології використовують компанії?
- Як це допомагає зменшити негативний вплив на довкілля?
- Чому такі приклади важливі для сталого розвитку світу?

Сталий розвиток передбачає гармонійне поєднання екологічного, соціального та економічного добробуту, що неможливо без формування безпечного й відповідального цифрового середовища. Інтернет-контент, який ми використовуємо, має прямий вплив на наше ментальне здоров'я, формування цінностей та поведінку. Для нас важливо навчитися розрізняти шкідливий і безпечний контент,

використовуючи певні критерії його оцінювання. Ці критерії ми можемо розробляти самі або запозичувати вже створені. Таким чином ми формуємо власну медіаграмотність, відповідальну громадянську позицію, убезпечуємо себе від загроз та діємо в дусі цілей сталого розвитку.

Наприклад, Марися створила чек-лист, у якому передбачила чотири ключові критерії оцінювання інтернет-контенту та склала таблицю.

| Критерій                              | 1 бал,<br>небезпечний                 | 2 бали,<br>сумнівний                                         | 3 бали,<br>вірогідний                          | 4 бали,<br>безпечний                        |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Достовірність інформації</b>       | є ознаки фейку / маніпуляції          | джерело невідоме або не перевірене                           | інформація загалом правдива                    | дані перевірено, джерело авторитетне        |
| <b>Етичність змісту</b>               | є мова ворожнечі / образи             | сумнівний або суперечливий зміст                             | переважно дотримано етичних норм               | контент толерантний, із повагою до гідності |
| <b>Безпечність для психіки</b>        | викликає тривогу, страх, стрес        | наявні шок-контент або ознаки тиску                          | загалом безпечний                              | сприяє психологічному комфорту і довірі     |
| <b>Відповідність віку і цінностям</b> | неприйнятний для певної вікової групи | може містити нецензурні вислови / торкатися суперечливих тем | загалом відповідає потребам цільової аудиторії | повністю відповідає віку, нормам, цінностям |

Цілі сталого розвитку (ЦСР), також відомі як Глобальні цілі, є універсальним закликком до дій, спрямованих на подолання бідності, захист планети та її надр, забезпечення миру та процвітання для всіх людей. Вони прийняті в усіх країнах світу, що входять до Організації Об'єднаних Націй (193 держави). Це означає, що завдання сталого розвитку спільні для всього людства.

## Глобальні загрози для людства

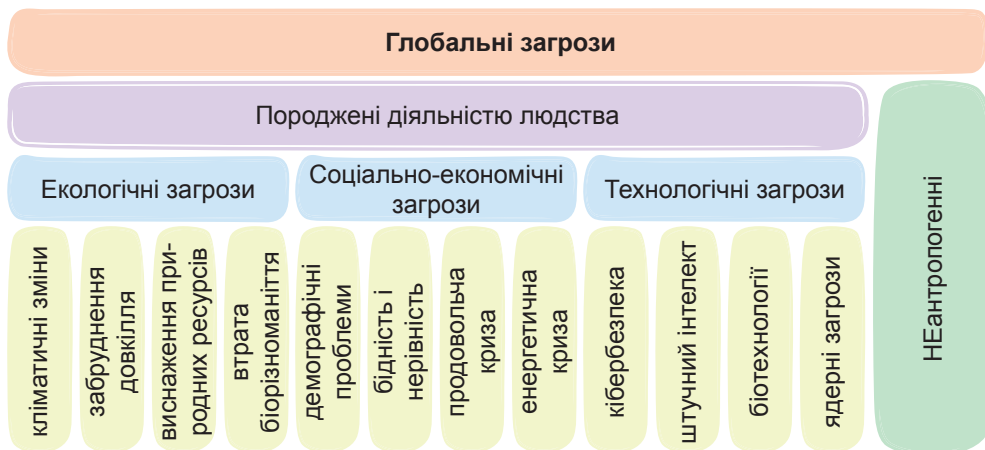
У далекому 1992 році нобелівські лауреати в галузі науки та майже 1700 науковців з різних країн підписали маніфест «Попередження науковців світу людству», в якому закликали до змін задля уникнення «величезних людських страждань». У 25-ту річницю підписання цього документа з'явилося друге «Попередження науковців людству». І в ньому наголошується, що нині найбільшою загрозою для планети є парниковий ефект.



3. Дослідіть парниковий ефект (причину, дію, наслідки) одним із запропонованих способів.

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Група 1 | <p>Дайте відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Що таке парниковий ефект?</li> <li>• Які 3 основні причини посилення парникового ефекту пов'язані з діяльністю людини?</li> <li>• Чим він корисний і чим може бути небезпечний?</li> </ul>               |
| Група 2 | <p>Створіть список основних парникових газів, зазначте їх формули та вплив на довкілля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вуглекислий газ</li> <li>• метан</li> <li>• водяна пара</li> <li>• ...</li> </ul>                                                                 |
| Група 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Установіть 2–3 наслідки глобального потепління, які вже проявляються або можуть виникнути в майбутньому.</li> <li>• Назвіть щоденні дії людей (у сферах побуту, транспорту, споживання) для зменшення негативного впливу на клімат</li> </ul> |
| Група 4 | <p>Створіть інфографіку, комікс або постер із закликом до зменшення шкідливого впливу на клімат</p>                                                                                                                                                                                    |

Парниковий ефект має глобальний характер. Однак зміна клімату — лише одна з багатьох загроз для добробуту людства й планети. Щоб краще усвідомити виклики сучасного світу, розгляньмо схему класифікації глобальних загроз. Поміркуймо про їх походження та потенційний вплив. Це допоможе нам прийняти ідею стійкого розвитку, усвідомити необхідність власного відповідального ставлення до ресурсів.





4. Чи існують глобальні загрози, не зумовлені діяльністю людства? Які? Наведіть приклади.

Оскільки світ бореться зі зміною клімату та деградацією довкілля, попит на «зелених комірців» зростає. Інтеграція технологій в ініціативи сталого розвитку є ключовим чинником розширення цього сектора фахівців. Інновації в технологіях відновлюваної енергії, управлінні відходами та розробки у царині «розумної інфраструктури» створюють нові можливості для кваліфікованих спеціалістів. Такі технології, як штучний інтелект та Big Data (у перекладі з англ. «великі дані»), все частіше використовуються для аналізу екологічних даних, оптимізації використання ресурсів та покращення процесів ухвалення рішень у проектах сталого розвитку.



5. Проаналізуйте схему. Які з перелічених наслідків погіршення стану екології актуальні для вашої місцевості? Наведіть приклади відповідального ставлення, вашого особистого, громади та влади, до екологічних проблем місцевості.

### Погіршення стану екології



Якщо не змінювати на краще екологічну ситуацію і продовжувати техногенні зміни, то, за деякими прогнозами, у найближчі два-три десятиліття ми можемо втратити більш як мільйон видів рослин і тварин.

5 червня —  
Всесвітній день  
охорони  
навколишнього  
середовища



## Міжнародне екологічне право

Міжнародне екологічне право налічує тисячі нормативних документів (конвенцій, угод, протоколів), що регулюють суспільні відносини:

- **природоресурсні** — щодо охорони та раціонального використання окремих видів природних ресурсів;
- **природоохоронні** — щодо охорони особливо цінних і унікальних природних комплексів;
- **у галузі екологічної безпеки** — щодо запобігання виникненню екологічних загроз.

У 1962 р. Генеральною Асамблеєю ООН було ухвалено резолюцію «Економічний розвиток і охорона природи», яка визначила природоохоронні заходи, що мають бути реалізовані паралельно з економічним розвитком. Положення цього документа багато в чому збігаються із сучасною концепцією сталого розвитку.

Визначною подією для розвитку екологічного права стала Конференція ООН 1972 р. в місті Стокгольмі (Швеція), у якій узяли участь 114 держав. Конференція прийняла Декларацію ООН із проблем навколишнього середовища і План дій. Ці документи не є юридично обов'язковими, але вони поклали початок багаторічній діяльності в галузі екологічного права. Згодом міжнародною спільнотою були розроблені та прийняті інші важливі документи в галузі екології:

Рамкова конвенція ООН про зміну клімату (UNFCCC), 1992 р.;

Конвенція ООН про біологічне різноманіття, 1992 р.;

Угода про заборону ядерних випробувань у всіх середовищах, 1996 р.

Київський протокол до Рамкової конвенції ООН про зміну клімату, 1997 р.;

Стокгольмська конвенція про стійкі органічні забруднювачі, 2001 р.;

Паризька угода про зміну клімату, 2015 р. — угода в рамках Рамкової конвенції ООН про зміну клімату щодо регулювання заходів зі зменшення викидів діоксиду вуглецю з 2020 р.;

Куньмінсько-Монреальська глобальна рамкова угода про біорізноманіття, 2022 р. — глобальний десятирічний план збереження біорізноманіття до 2030 року.

Цей перелік не є остаточним, удосконалення міжнародного та українського екологічного законодавства триває.



#### Закони України:

- «Про охорону навколишнього природного середовища» від 25 червня 1991 р.;
- «Про охорону атмосферного повітря» від 16 жовтня 1992 р.;
- «Про природно-заповідний фонд України» від 16 червня 1992 р.;
- «Про тваринний світ» від 3 березня 1993 р.;
- «Про карантин рослин» від 30 червня 1993 р. та інші;
- «Про плату за землю» від 3 липня 1992 р.;
- «Про ветеринарну медицину» від 25 червня 1992 р.

Указ «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року», 2019 р.

Екологічні закони — це не лише про заборони, а й про нашу спільну відповідальність. Вони вчать поважати природу і допомагають зробити світ чистішим та безпечнішим для кожного. Упродовж останніх років Верховна Рада України ухвалила близько 20 законів для наближення національного екологічного законодавства до норм ЄС в рамках виконання Угоди про асоціацію з Європейським Союзом.



6. Проаналізуйте один із документів, установіть приклад впливу екологічного законодавства на екологічну свідомість громадян.

Наприклад: «Законом... передбачені екологічні права громадян України, а саме...».

## Національне законодавство щодо безпеки і здоров'я людини

Конституційне право на життя, здоров'я та безпечне довкілля реалізується через комплексну систему національного законодавства, що охоплює, крім екологічної безпеки, питання всіх сфер життя: трудових відносин, дорожнього руху, охорони дитинства, здоров'я та праці, цивільного захисту тощо.

**Конституція України** — Основний Закон України. Зі статті 8 Конституції: «В Україні визнається і діє принцип верховенства права. Конституція України має найвищу юридичну силу.

Закони та інші нормативно-правові акти приймаються на основі Конституції України і повинні відповідати їй».

У Законі України «**Основи законодавства України про охорону здоров'я**» сказано, що основи законодавства про охорону здоров'я «визначають правові, організаційні, економічні та соціальні засади охорони здоров'я в Україні, регулюють суспільні відносини у цій галузі з метою забезпечення гармонійного розвитку фізичних і духовних сил, високої працездатності і довголітнього активного життя громадян, усунення факторів, що шкідливо впливають на їх здоров'я, попередження і зниження захворюваності, інвалідності та смертності, поліпшення спадковості».

Закон України «**Про основи національної безпеки України**» визначає «основні засади державної політики, спрямованої на захист національних інтересів і гарантування в Україні безпеки особи, суспільства і держави від зовнішніх і внутрішніх загроз в усіх сферах життєдіяльності».

Закон України «**Про цивільну оборону України**» стверджує: «Кожен має право на захист свого життя і здоров'я від наслідків аварій, катастроф, пожеж, стихійного лиха та на вимогу гарантій забезпечення реалізації цього права від Кабінету Міністрів України... Держава як гарант цього права створює систему цивільної оборони, яка має своєю метою захист населення від небезпечних наслідків аварій і катастроф техногенного, екологічного, природного та воєнного характеру».

Закон України «**Про охорону праці**» «визначає основні положення щодо реалізації конституційного права працівників на охорону їх життя і здоров'я у процесі трудової діяльності, на належні, безпечні і здорові умови праці, регулює за участю відповідних органів державної влади відносини між роботодавцем і працівником з питань безпеки, гігієни праці та виробничого середовища і встановлює єдиний порядок організації охорони праці в Україні».

Закон України «**Про пожежну безпеку**» «визначає загальні правові, економічні та соціальні основи забезпечення пожежної безпеки на території України, регулює відносини державних органів, юридичних і фізичних осіб у цій галузі незалежно від виду їх діяльності та форм власності».

Закон України «**Про дорожній рух**» «визначає правові та соціальні основи дорожнього руху з метою захисту життя та здоров'я громадян, створення безпечних і комфортних умов для учасників руху та охорони навколишнього природного середовища».

**Закон України «Про охорону дитинства»** «визначає охорону дитинства в Україні як стратегічний загальнонаціональний пріоритет і з метою забезпечення реалізації прав дитини на життя, охорону здоров'я, освіту, соціальний захист та всебічний розвиток встановлює основні засади державної політики у цій сфері».

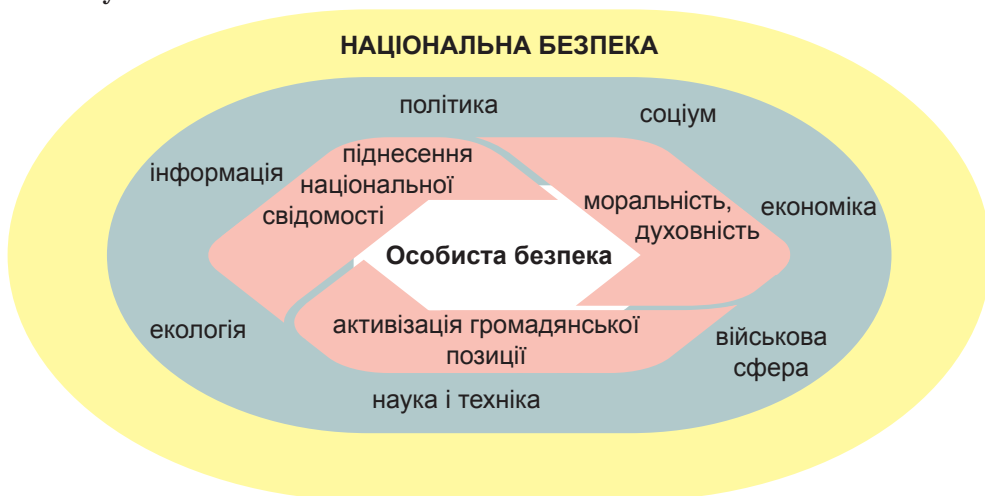
7. Які ключові фрази характерні для кожного із законів? Які із законодавчих документів є найважливішими для особистої безпеки підлітка?

## Взаємозв'язок особистої, суспільної та національної безпеки

Головним пріоритетом національної безпеки є особиста безпека кожного громадянина: висока якість життя, створення умов для реалізації здібностей, всебічного розвитку та адаптації в сучасному динамічному світі. Суспільна безпека держави складається із сукупності безпек її громадян. Так, якщо в суспільстві більша частина громадян не має достатніх коштів для існування, таке суспільство поступово деградує, рівень його безпеки знижується. У такому суспільстві погіршується генофонд, занепадає моральність, посилюються соціальні пороки — злочинність, наркоманія, алкоголізм.

Тому національна безпека передбачає створення відповідних умов для розвитку економіки, науки, техніки, культури, охорони здоров'я; піднесення моралі, національної свідомості; активізації громадянської позиції населення.

Система національної безпеки підтримує баланс інтересів особи, суспільства, держави та їх взаємну відповідальність. Наведена схема об'єднує сфери національної безпеки та їх вплив на особисту безпеку.



Найважливіша функція держави — це «захист суверенітету і територіальної цілісності України» (Конституція України, ст. 17). Гарантом національної безпеки нашої держави є Збройні сили України, побудовані за принципом оборонної достатності для захисту територій, виконання бойових завдань та підтримки громадян. 24 лютого 2022 року розпочалася війна, спричинена прямим застосуванням Російською Федерацією збройної сили проти суверенітету і територіальної цілісності України.



Згідно зі статтею 1 Закону України «Про Збройні Сили України» «ЗСУ забезпечують стримування збройної агресії проти України та відсіч їй, охорону повітряного простору держави та підводного простору у межах територіального моря України».

**8.** Яка роль цивільного населення під час дії воєнного стану? Як підлітки можуть допомогти ЗСУ?

## Алгоритм невідкладних дій у надзвичайних ситуаціях

Надзвичайні ситуації воєнного характеру — найбільші соціальні небезпеки, що вже принесли багато горя, втрат, смертей... Чи можна було цьому запобігти? Іноді так, але не завжди. Далеко не все залежить від людей, чи то дорослих, чи підлітків. Міжнародні рейтинги, Global Peace Index або Numbeo Safety Index, використовують десятки параметрів для визначення індексу, або рівня, безпеки в певному середовищі: державі, місті, школі, підприємстві тощо. Загальний підхід до розрахунків охоплює аналіз ризиків, частоту подій та наслідки.

### ① Визначте ключові показники безпеки.

Це можуть бути:

- ☐ кількість небезпек (повітряних тривог, обстрілів тощо);
- ☐ типи ризиків (фізичні, кібер-, екологічні, соціальні);
- ☐ кількість постраждалих (поранених, загинув тощо);
- ☐ суб'єктивне відчуття безпеки

### ② Установіть шкалу оцінювання.

Присвойте кожному показнику бали від 1 до 10, де:

- ☐ 10 = повна безпека;
- ☐ 1 = критична небезпека

### ③ Обчисліть індекс безпеки.

Формула розрахунку:

$$\text{індекс безпеки} = \frac{\sum \text{балів усіх показників}}{\text{кількість показників}}$$

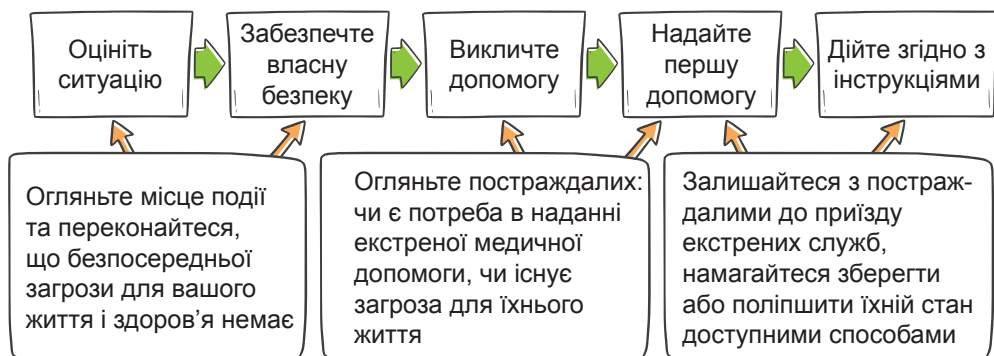
Наведемо приклад розрахунку індексу безпеки Павлом із Прилук.

| Показники                                 | Бали (1–10) |
|-------------------------------------------|-------------|
| Кількість небезпек                        | 5           |
| Типи ризиків                              | 1           |
| Людські втрати (2 загиблих і 5 поранених) | 2           |
| Суб'єктивне відчуття безпеки              | 5           |

$$\text{ІБ} = \frac{(5 + 1 + 2 + 5)}{4} = 3,25 \text{ — низький рівень безпеки.}$$

Через війну та низький індекс безпеки всі українці та українки мають узяти на себе відповідальність за власне життя та здоров'я, а також по змозі допомагати іншим, дотримуватися усталених алгоритмів поведінки у надзвичайних ситуаціях.

#### Алгоритм невідкладних дій у надзвичайних ситуаціях



**Пам'ятайте!** Не приступайте до дій відразу. У перші 30–100 секунд оцініть, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто найбільше потребує допомоги.

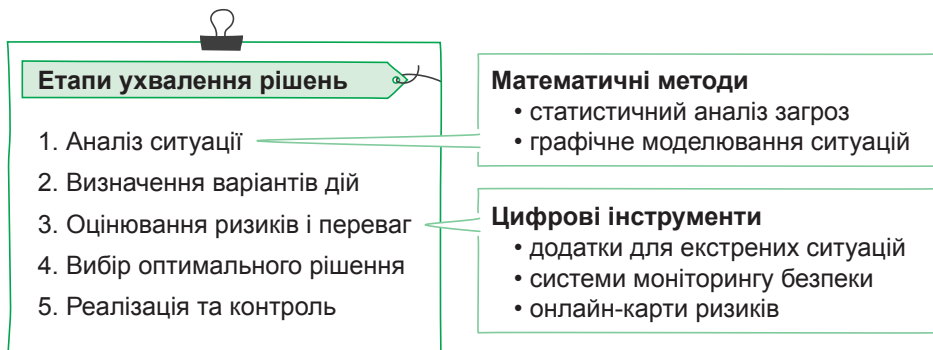
Дізнайтеся імена постраждалих. Поясніть, які функції ви виконуєте: «Я — соціальна працівниця», «Я — волонтер», «Я — лікар», «Я допомагаю постраждалим». Людині може дати надію вже сама ваша присутність. Повідомте, чим ви можете допомогти, поясніть, що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.

## Стратегії ухвалення рішень для власної безпеки і безпеки інших

Стратегії ухвалення рішень — це чітко сформульовані способи мислення та дій, які допомагають швидко та відповідально оціни-

ти ситуацію й обрати найбезпечніший варіант поведінки. Вони особливо корисні у складних або ризикованих обставинах, коли від нашого вибору залежить добробут, наш власний та інших людей. Такі стратегії допомагають діяти свідомо, з урахуванням можливих наслідків і моральних аспектів.

Існують загальні алгоритми, що допомагають сформуванню стратегії ухвалення рішень (див. схему нижче). Слід зауважити, що вони мають насамперед убезпечити життя та здоров'я, бути законними та етичними, а також посильними для вас.



Завдяки аналізу реальних ситуацій ми вчимося краще орієнтуватися в щоденних викликах і ухвалювати рішення, які підтримують безпеку. Кейси щодо вибору стратегій ухвалення рішень для безпеки можна знайти в додатку до цього параграфа за QR-кодом.



Оберіть одну надзвичайну ситуацію з поданих нижче і, спираючись на вивчене в попередніх класах та на матеріали параграфа, обчисліть індекс безпеки для неї й розробіть, обравши одну зі стратегій у додатку до параграфа за QR-кодом, алгоритми дій у разі настання цієї ситуації. Презентуйте результати в класі чи на сайті свого закладу освіти.

- Повітряна тривога.
- Загроза балістики.
- Пожежа у багатоповерхівці.
- Повінь чи затоплення.
- Землетрус.
- Техногенна аварія.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

9. Як «зелені» навички та екофрендлі-поведінка сприяють досягненню цілей сталого розвитку у щоденному житті людини та суспільства?
10. Чому розвиток «зелених» навичок вважається важливим кроком до сталого майбутнього?
11. Яким чином екофрендлі-звички впливають на довкілля та добробут суспільства?

12. Створіть чек-ліст оцінювання безпечності контенту в інтернеті, розробивши власні критерії або скориставшись тими, які розробила Марися (див. с. 17).
13. Чим зумовлені сучасні глобальні екологічні загрози?



14. Оцініть особисті ризики під час війни:
- проаналізуйте власні ризики (місце проживання, наявність укриття, фінансова подушка родини та ін.);
  - розрахуйте індекс безпеки;
  - розробіть план посилення безпеки.
15. Класифікуйте за поданими напрямками сфери національної безпеки:
- правоохоронна діяльність;
  - боротьба з корупцією;
  - прикордонна діяльність та оборона;
  - міграційна політика;
  - охорона здоров'я;
  - освіта і наука;
  - науково-технічна та інноваційна політика;
  - культурний розвиток населення;
  - забезпечення свободи слова та інформаційної безпеки;
  - соціальна політика та пенсійне забезпечення;
  - житлово-комунальне господарство;
  - ринок фінансових послуг;
  - захист прав власності;
  - податково-бюджетна і митна політика;
  - торгівля та підприємницька діяльність;
  - ринок банківських послуг;
  - монетарна і валютна політика;
  - захист інформації;
  - ліцензування;
  - промисловість та сільське господарство;
  - транспорт та зв'язок;
  - інформаційні технології;
  - енергетика та енергозбереження;
  - використання надр, земельних та водних ресурсів, корисних копалин;
  - захист екології й навколишнього природного середовища.

# Розділ 2

# МОЯ ОСВІТА, ЖИТТЄВІ ПЛАНИ ТА ДОБРОБУТ

## § 3 Європейські цінності та українська ідентичність

*Дізнаємося про те, як система цінностей впливає на вибір життєвого шляху, про базові європейські цінності та самоідентифікацію.*

*Навчимося визначати життєве кредо та сенс життя, свою роль у суспільстві на основі власного світогляду та ідеалів.*



Поясніть, як ви розумієте фразу «Я — більше, ніж здається на перший погляд».

Ви сьогодні — ніби пілоти ракети, яка стоїть на старті, готова злетіти і перенести вас куди завгодно: у наукову лабораторію чи мистецьку майстерню, у власний офіс у бізнес-центрі чи на технологічний майданчик, на сцену опери чи політичного диспуту...

Кожного й кожна з нас веде по життю невидимий компас. І ми не завжди знаємо, куди саме. У світі, що змінюється з шаленою швидкістю, важливо розуміти себе, сформувати власну особистість. Наша ідентичність — це не лише паспорт чи прізвище. Це те, як ми ставимося до себе, до інших, до світу. Це наша культура, цінності, рішення.

Саме зараз — найкращий момент, щоб зупинитися і запитати себе: «Хто я? Яким / якою я хочу бути? Заради чого я дію? З ким хочу йти далі разом? Що означає бути сучасними українцями у світі, де поважають тих, хто знає, ким вони є?»

### Ціннісні орієнтири

Сповідувані цінності та їх пріоритетність формують нашу особистість, допомагають обрати дороговкази та визначитися із власною ідентичністю. Вони можуть змінюватися протягом життя залежно від зміни життєвих обставин. Коли ми дорослішаємо, то більш важливими для нас стають вищі, або абсолютні, цінності.





1. Виберіть із переліку те, що вважаєте найбільш важливим для людини. Чи можна віднести ці поняття до цінностей? Чому?

*Дружба, взаєморозуміння і підтримка, виховання,  
освіта, розум, почуття гумору, самотуність,  
чесність, вдячність, відповідальність.*

Однією з громадянських цінностей є гордість за свою країну. Це сильне багатовимірне почуття, яке добре відоме українцям та українкам — свідомим громадянам європейської держави. Право на власні національні цінності — незалежність та європейський вибір сьогодні зі зброєю в руках виборюють найкращі сини й дочки України.

Та патріотизм і усвідомлення своєї відповідальності за долю країни — це не тільки її збройний захист від агресора. Це і збереження культурної спадщини та традицій, і вивчення рідної мови й історії, і вшанування видатних земляків, і робота на благо суспільства.



2. Як проявляють свою гордість за Батьківщину дев'ятикласники та дев'ятикласниці?

В останні роки Україна переживає численні воєнні, економічні та соціальні потрясіння. І попри це ми залишаємося сучасною, інноваційною державою, посилюємо інтеграцію з НАТО та ЄС. Продовжуємо розбудовувати інфраструктуру та розвивати цифрові технології, наші науковці зміцнюють оборону, знаходять шляхи відновлення енергетики.

Молодь активно долучається до спортивних змагань, творчих конкурсів, наукових заходів як в Україні, так і на міжнародному рівні. Ми заявляємо про себе як про самодостатню, стійку, прогресивну націю.

Зазвичай людина залежно від власної системи цінностей та особистих якостей, особливостей виховання та схильностей виділяє певні сфери життя як значущі для неї, а іншим, відповідно, приділяє меншу увагу.



Візуалізація балансу життєвих цінностей у вигляді колеса допоможе вам оцінити власні життєві пріоритети та успіхи на поточний момент. Колесо може мати 6, 10 чи навіть 12 сегментів — головне, щоб це були саме ваші цінності, чітко сформульовані та зрозумілі вам.

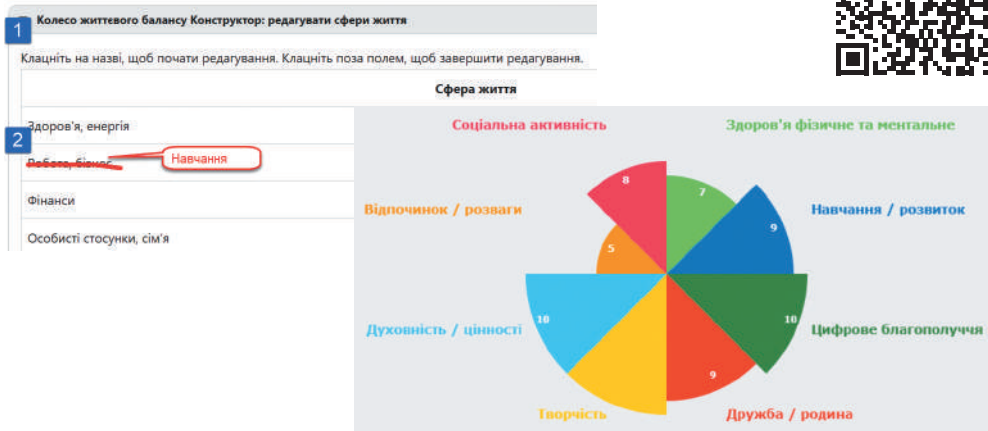
**3.** Створіть власне колесо балансу життєвих цінностей. Для цього оберіть зі списків або визначте власні сегменти — життєві цінності. Нанесіть на колесо шкалу з позначками від 0 до 10 чи від 1 до 5. Поставте на кожному сегменті позначку залежно від ступеня сформованості у вас певної цінності та успіху, досягнутого в певній сфері життя.

### Цінності та сфери життя

- Фізичне здоров'я: сон, харчування, активність, гігієна...
- Ментальне здоров'я: настрій, стрес, самопочуття, самооцінка...
- Навчання та розвиток: шкільна успішність, хобі, самоосвіта, гуртки, секції...
- Цифрове благополуччя: час онлайн, цифрові звички, контент, безпека
- Дружба і спілкування: стосунки з однолітками, підтримка, конфлікти
- Сім'я та дім: довіра, підтримка...
- Середовище життя: комфорт, побут, безпека
- Безпека та права: відчуття захищеності, правова грамотність, уникнення ризиків
- Відпочинок / дозвілля: час для себе, відновлення, хобі, мрії
- Духовність / цінності: цілі та пріоритети, ідеали (добро, істина, свобода, справедливість...)
- Талант і натхнення: захоплення, творчість
- Соціальна активність: волонтерство, благодійність...



Можете скористатися онлайн-інструментами, наприклад, відредагувати список, перейшовши за QR-кодом.



Попри те, що кожен / кожна з нас має власні пріоритети, варто прагнути розвивати всі життєві сфери. Тільки повноцінний усебічний розвиток веде до гармонії та цілісності. Навіть значні успіхи і досягнення в одній або кількох сферах не компенсують браку в житті інших. Наприклад, людина, яка спрямовує всі свої сили на накопичення матеріальних цінностей, жертвуючи для цього часом і здоров'ям, згодом, утративши їх, не зможе насолодитися своїми здобутками, витрачаючи гроші на лікування.

**4.** Проаналізуйте свій вибір цінностей за власним колесом. До яких сфер життя вони дотичні? Як ви оцінили свої успіхи у різних життєвих сферах? Чи є у вас неперіоритетні сфери? Чи отримали ви фігуру, близьку до кола? Поміркуйте, чому. Як слід ставитися до життєвих цінностей, щоб життя було гармонійним? Чому необхідно планувати своє життя?

## Європейські цінності

Близькими та зрозумілими кожному українцю є базові цінності Європейського Союзу. Сьогодні бути успішним у Європі та будувати гідне майбутнє в Україні — це точка перетину світогляду сучасної української молоді та ідеалів демократичного світу, основа щоденних рішень, які ми реалізуємо.

**5.** Підготуйте таблицю 3-Х-Д (K-W-L) за зразком. Накресліть шість рядків та заповніть перші два-три стовпчики таблиці. По закінченні параграфа, коли розглянете європейські цінності більш ґрунтовно, заповніть усю таблицю.

| Європейські цінності | Знаю | Хочу дізнатись | Дізнався / дізналася |
|----------------------|------|----------------|----------------------|
|                      |      |                |                      |

## ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Назву таблички «K-W-L» можна розшифрувати так: «What we **K**now, what we **W**ant to know, what we **L**earned».

Ми, українці та українки, хочемо жити у вільній країні й почуватися безпечно, подорожувати, спілкуватися і навчатися, знати, що для нас діють єдині правила, які відповідають національним та європейським цінностям.



Ці світоглядні принципи об'єднують європейців міцніше за угоди чи закони, допомагають стати кращими через прагнення до демократії та рівності, прийняття певних стандартів якості життя. Деякі із цих стандартів називають **рамками компетентностей**. Наприклад, *DigComp* — рамка цифрової компетентності громадян, цілеспрямовано розвивати через освіту емоційні, соціальні та метакогнітивні навички людей, це веде до значного покращення життя загалом.

Візуально це можна представити у вигляді дерева *LifeComp*, що описує дев'ять компетентностей, організованих у три сфери: особистісні (P1, P2, P3), соціальні (S1, S2, S3) та навчальні (L1, L2, L3).

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Метакогнітивні навички** — здатність усвідомлювати своє мислення та когнітивні процеси, оцінювати їх ефективність та регулювати їх.



Джерело: [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en)



6. Запропонуйте власний переклад терміна *LifeComp* та кожної з дев'яти компетентностей — складників цієї рамки компетентностей.

Результатом розвитку емоційних, соціальних та метакогнітивних навичок в закладах освіти, визначених рамкою *LifeComp*, є:

- підвищення академічної успішності;
- покращення добробуту та психічного здоров'я учнів;
- конструктивна поведінка учнів і зниження кількості проявів міжособистісного насильства та цькування;
- покращення якості стосунків між учнями і вчителями, а також зростання впевненості учнів у собі;
- покращення шкільного клімату;
- збільшення кількості працевлаштованих випускників та підвищення рівня їхньої заробітної плати.

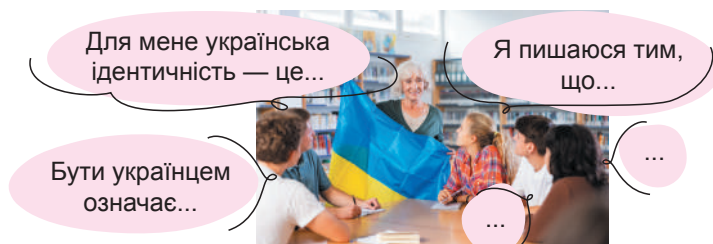


7. Виконайте вправу «Я + Ти = Ми». По черзі поділіться одне з одним радісною / сумною новиною. Той / та, хто слухає, має проявити емпатію словами та мімікою.

## Життєва самоідентифікація та життєве кредо

Ми маємо усвідомлювати, які наші цінності, цілі, мрії, до чого ми прагнемо, яку соціальну роль обираємо сьогодні та в майбутньому. Життєва самоідентифікація — це особиста дорожня карта. Вона не просто показує, де ми зараз, а й допомагає зрозуміти, куди йти, що варто взяти із собою, а що залишити позаду.

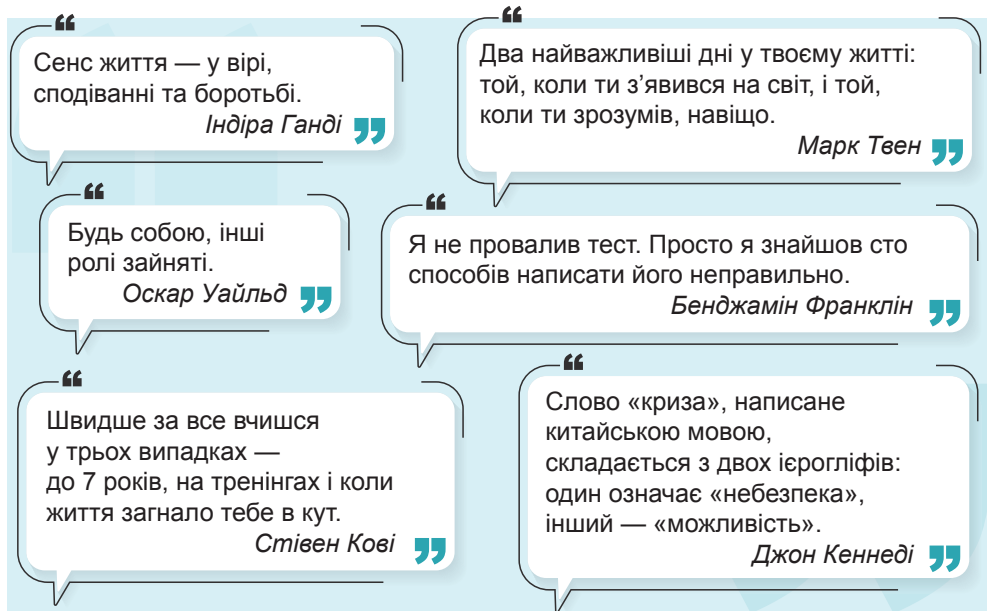
Життєва самоідентифікація — це усвідомлення своєї належності до конкретної групи, а також процес самопізнання, який допомагає зрозуміти себе, свої цінності та переконання.



8. Уявіть себе поряд із цими дев'ятикласниками і дев'ятикласницями. Що для вас означає бути українцем / українкою в сучасному світі?

Кожен громадянин має дотримуватися прийнятих у країні законів, норм та правил, інакше життя перетвориться на хаос. Крім того, у кожної людини є внутрішні закони та правила, які будуться на її особистих поглядах, цінностях, життєвих цілях.

Соціальні мережі часто пропонують сформулювати фразу, яка відображає наш настрій, стан у поточний момент, — статус.



Комусь вдається самотужки сформулювати свій статус у вигляді афоризму, хтось використовує вислів видатної людини, що його сприймає як власне життєве кредо. Дехто розуміє кредо як гасло. Багато хто не може його сформулювати і навіть пояснити, що це таке. Що ж таке життєве кредо?

Насправді життєве кредо — дещо більше, ніж коротке гасло. Щоб його сформулювати, потрібно визначитися з особистими цілями і дати відверті відповіді на запитання:

*Хто я?*

*Яким / якою я хочу бути? Який характер хочу в себе сформувати?*

*Заради чого я дію? Які життєві цінності сповідаю?*

*Із ким хочу йти далі разом? Що прагну зробити для себе та для інших?*

*Що означає бути українцем / українкою у світі, де поважають тих, хто знає, ким вони є?*

Життєве кредо допоможе досягти особистих цілей, успіху, стане опорою для ухвалення рішень та протистояння життєвим негараздам.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Кредо** (від лат. *credo* — вірю) — символ віри, основа світогляду, переконань (Словник іншомовних слів за ред. О. Мельничука).



9. Сформулюйте своє життєве кредо, відповідаючи на запитання вище. Воно може відображати:

- ваші життєві принципи;
- вибір способу життя;
- баланс між українською ідентичністю і європейськими цінностями.

Можна вважати, що кредо — це вираження сенсу життя та глибинна відповідь на запитання: «Навіщо я живу?» або «У чому моя мета, місія, цінність?».

Життєве кредо і сенс життя дають нам відчуття цілісності та спрямованості, і це відчуття пов'язане із самоідентифікацією. Сенс життя, своєю чергою, є джерелом мотивації та енергії, що допомагає нам реалізувати себе й свої цілі. А успішна самоідентифікація та її усвідомлення дарують щастя і задоволення від життя.

10. Розгляньте інфографіку. Складіть список своїх десяти щоденних обов'язкових справ. За поданим прикладом створіть власну інфографіку, використовуючи інтернет-ресурси, та презентуйте її в класі.

## 10 ЩОДЕННИХ ОБОВ'ЯЗКОВИХ ЗАНЯТЬ

Займатися спортом:  
*віджиматися  
чи качати прес*



Гуляти на свіжому  
повітрі  
*щонайменше  
1 годину*



Дізнаватися  
щось нове



Аналізувати свій день,  
*успіхи і невдачі*



Відкидати негативні  
думки,  
*намагатися бачити  
в усьому щось добре*



Читати  
*хоча б 10 сторінок*



Виконувати  
*хоча б 1 справу  
по господарству*



Планувати  
*наступний день*



Стежити  
за фінансами,  
*записувати  
щоденні витрати*



Займатися  
улюбленою справою  
*хоча б 1 годину  
на день*

Завдяки самоідентифікації ми поступово формуємо сенс свого життя, тобто бачення того, заради чого живемо, долаємо труднощі, навчаємося, допомагаємо іншим. Сенси життя можуть змінюватися і сильно відрізнятися в різних людей. Адже хтось просто хоче бути корисним, а хтось прагне реалізувати свій талент, створити щось абсолютно нове, розвивати країну. Життєве кредо та сенс життя допомагають робити свідомі вибори і не здаватися у складні часи. Пригадаймо, що допомагає нам досягати запланованого. Сві-

домий вибір здорового способу життя — як одного з його сенсів — підвищує наші шанси на успіх.

**11.** Попрацюйте за принципом «Коло ідей» (див. додаток) над темою «Здоровий спосіб життя як європейська та українська цінність».

Висловлюйте по черзі ідеї щодо того, як здоровий спосіб життя може:

- сприяти особистому успіху;
- зміцнювати українське суспільство;
- відображати європейські стандарти життя;
- протидіяти негативному впливу інформації.

Запитання для рефлексії:

- Як здоровий спосіб життя допомагає критично мислити?
- Чому фізичне здоров'я важливе для національної ідентичності?
- Як спорт об'єднує Україну з Європою?

## Світогляд та ідеали

Думки... світ... світло... ліхтарик в укритті. Куди він веде? Довіра, гідність, свобода... Світогляд — це той промінь, що вказує наше місце у світі, висвітлює сенс життя та цінності, допомагає обрати шлях, вийти на широкі життєві магістралі. Ідеали — то наші орієнтири й зразки досконалості, які ми обираємо і яких прагнемо досягти. Родина, виховання — усе, що в нас вкладають, формує наш світогляд. Далі школа, медіа та інтернет, друзі, набутий досвід, роздуми, рішення і вчинки...

У вкрай важкий для України період саме світогляд допоможе вистояти, зберегти українську ідентичність у європейській співдружності, стати частиною трансформацій, що відбуваються нині в освіті, науці, бізнесі.

Прочитайте уривок із Преамбули Конституції України та проаналізуйте його за поданими запитаннями.

«Верховна Рада України від імені Українського народу — громадян України всіх національностей, виражаючи суверенну волю народу, спираючись на багатовікову історію українського державотворення і на основі здійсненого українською нацією, усім Українським народом права на самовизначення... дбаючи про забезпечення прав і свобод людини та гідних умов її життя, піклуючись про зміцнення громадянської злагоди на землі України та підтверджуючи європейську ідентичність Українського народу і незворотність європейського та євроатлантичного курсу України...»



1. Визначте ключові цінності, які відображені в цьому тексті.
2. У яких словах виражено повагу до багатоманітності?
3. Як у тексті поєднуються національна ідентичність та інклюзивність?
4. Які паралелі можна провести з європейськими демократичними принципами?
5. Як цей текст відображає баланс між національним і європейським?
6. Що означає фраза «громадяни України всіх національностей»?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

12. Як моральні цінності можуть удосконалити характер? Чому?
13. Як ви розумієте поняття «гідність людини»? Наведіть відомі вам історії про гідність із життя.
14. Які життєві цінності людини найбільше впливають на становлення її характеру? Яке місце посідає здоров'я в системі життєвих цінностей і чому?
15. Як формуються життєві цінності?
16. Створіть інтелект-карту «Моя українська ідентичність», використовуючи окремий колір для кожної гілки, додаючи малюнки та символи, відображаючи особисті та загальнонаціональні аспекти. Покажіть зв'язки між різними елементами. Можна відобразити в інтелект-карті такі гілки:
  - історична спадщина (традиції, герої, події);
  - сучасні досягнення (у яких сферах Україна проявляє себе сьогодні);
  - особистісні цінності (що важливо для мене як українця / українки);
  - бачення майбутнього (якою я бачу Україну через 10 років);
  - європейський вимір (що об'єднує нас із Європою).
17. Прочитайте вислів нашого сучасника, Євгена Головахи, директора Інституту соціології НАН України: «Треба починати з цінностей... з дитинства, щоб люди розуміли, які цінності визначають щасливе і хороше життя, добробут зараз». Чи згодні ви з висловленою думкою? Чому?
18. Як ви вважаєте, які цінності мав на увазі психолог-гуманіст Віктор Франкл, автор висловлювання: «Ми не можемо навчитися цінності, ми повинні її пережити»?

## § 4

# Особистісний розвиток та планування майбутнього

*Дізнаємося про те, як формується самооцінка людини і як вона впливає на стиль поведінки, здатність до самовираження, самореалізації особистості. Поміркуємо над тим, як ми можемо сформувати бажані риси характеру і позбутися тих, які заважають реалізації наших цілей.*

Проаналізуйте текст і виділіть ключові слова. Яке з них ви вважаєте найважливішим? Чому?



Дев'ятий клас — це час вибору життєвого шляху, професії, складання планів на майбутнє. Перед нами відкриваються цікаві перспективи й можливості. Щоб не втратити їх, ми вчимося визначати пріоритети, планувати свій час, своє життя, свій успіх і своє щастя.

## Самооцінка

Наше життя і наші досягнення залежать від того, як ми ставимося до себе, тобто від нашої самооцінки. Свідома робота над самооцінкою (за теорією Еріка Еріксона) та бурхливий розвиток особистості починаються саме у підлітковому віці. У цей час ми активно шукаємо відповіді на питання: «Хто я?» і «Ким хочу бути?».

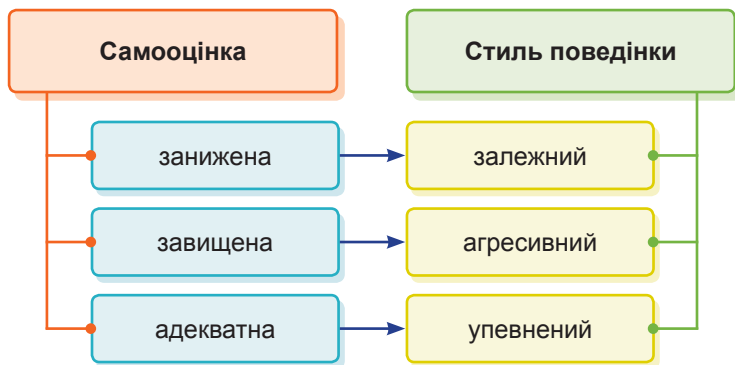
Як і всі юнаки та юнки, ми оцінюємо себе, свої вчинки, статус у класі, у молодіжній групі, стосунки з оточенням.



### 1. Пригадайте і назвіть типи самооцінки.

Від самооцінки залежить майбутнє: наші життєві цінності, рівень прагнень, усвідомлення особистої ідентичності. Вона впливає на формування стилю поведінки сьогодні та в дорослому житті. Ми експериментуємо з різними соціальними ролями і, відповідно, з різними стилями поведінки для формування власної унікальної особистості, самовизначення та самореалізації.

2. Пригадайте відомі вам стилі поведінки та поясніть зв'язок між типами самооцінки і стилями поведінки за схемою.



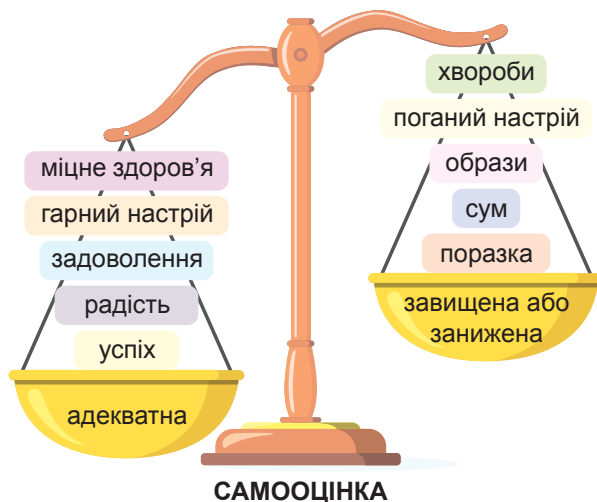
У цьому віці ми активно себе досліджуємо, прагнучи дізнатися, ким ми насправді є. Якщо не здійснювати самооцінювання, не працювати над формуванням особистості й характеру, можна залишитися невпевненими у своїх переконаннях і бажаннях, почуватися розгубленими щодо себе і свого майбутнього.

3. Здійсніть самооцінювання, відповідаючи на запитання (можна не на всі й у будь-якій послідовності).

- Що я вмію робити? Наскільки добре я вмію це робити?
- Які шкільні предмети я знаю найкраще?
- Який статус я хочу мати у класі, команді, молодіжній групі?
- Чого мені не вистачає для відчуття повного щастя?
- Чого я найбільше прагну в житті?
- Чи досягаю я того, чого хочу?
- Які в мене інтереси, хобі, звички, захоплення?
- Чим я кращий / краща за інших? У чому я слабший / слабша за інших? Чому?
- Чи відчуваю я належність до свого народу? Чому?
- Яка моя громадянська позиція? У чому це проявляється?
- Яку самооцінку я маю?

Самооцінка формується під впливом досвіду, оточення, досягнень і зворотного зв'язку, який людина отримує від інших. Вона є основою нашого самовираження у соціумі та того враження, яке ми справляємо на інших. Вплив самооцінки проявляється у виборі друзів, професії, стилю поведінки, у рівні досягнень і навіть стані здоров'я. Маючи адекватну самооцінку або прагнучи її сформулювати, ми здатні ставити реалістичні цілі, приймати зважені рішення, критично оцінювати власні дії та вчитися на помилках.

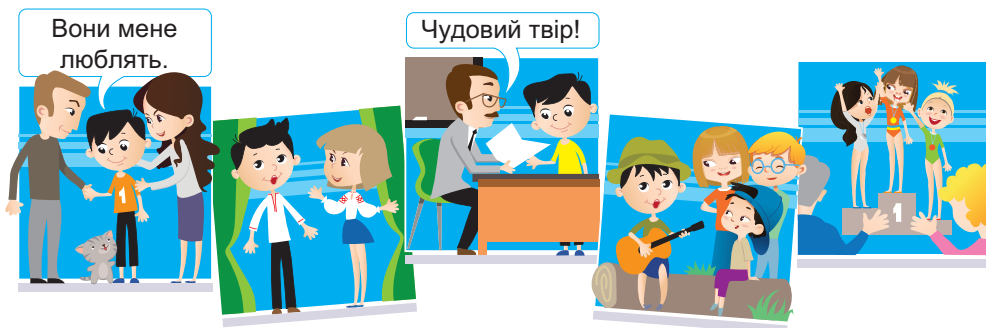
Натомість занижена або завищена самооцінка може призводити до невпевненості, страху перед невдачею або, навпаки, — до конфліктності й необ'єктивної оцінки своїх можливостей.



На формування самооцінки впливають виховання у родині, рівень освіченості та культури. Дуже важливим є наше критичне ставлення до самих себе, своїх нахилів, здібностей, таланту.

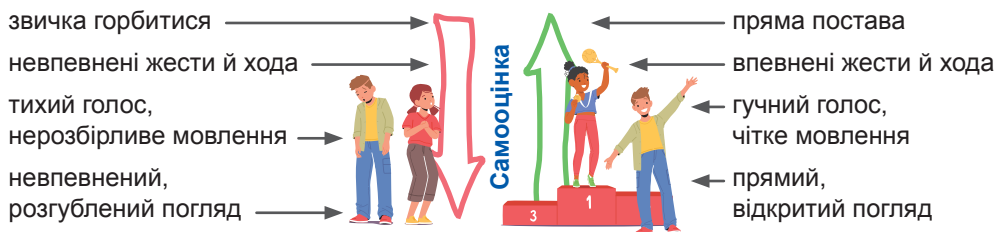


4. Розгляньте малюнки. Визначте, хто з ваших ровесників тяжіє до адекватної самооцінки і чому.



Успіхи чи невдачі в будь-якій справі можуть впливати на самооцінку. Так, невдачі можуть знизити її, а успіхи підвищити. Оцінюючи себе, ми враховуємо не лише власні досягнення, а й соціальну ситуацію загалом. Наприклад, коли ви отримуєте оцінку за контрольну, вас здебільшого цікавить, які бали отримали ваші однокласники й однокласниці. Проте краще аналізувати свій прогрес у навчанні без порівняння з іншими. Зіставивши власні попередні й поточні оцінки, ви зможете спланувати дії для забезпечення стабільності успіху чи змін на краще.

Самооцінка пов'язана з упевненістю в собі. Варто звертати увагу на свою поставу, ходу, манеру говорити — все це, з одного боку, відображає наш поточний психологічний стан, з іншого — впливає на самооцінку.



Людина з адекватною самооцінкою не впадає у відчай навіть у разі невдачі. Тож сприймаймо свої проблеми як тимчасові й такі, які можна подолати, або як випробування, що гартують характер, тренують волю та є своєрідними трамплінами на шляху до успіху і самореалізації.

У психології використовують формулу, що показує залежність самооцінки людини від її потреб:

$$\frac{\text{УСПІХ}}{\text{ПОТРЕБИ}} = \text{САМООЦІНКА}$$

З огляду на цю формулу можна стверджувати, що підвищення самооцінки можливе за двох умов: досягнення успіху та/або зниження рівня потреб. Утім останнє є небажаним, адже призводить до зниження рівня життя. З іншого боку, наші успіхи, і маленькі, й значні, — результат наших власних дій. Тож варто мотивувати себе на успіх, активно діяти, обираючи найкращі способи досягнення своїх життєвих цілей.

*Цвітана соромилася показати свої малюнки навіть друзям. Але вона дуже любила малювати і почала щодня викладати невеликі скетчі в онлайн-щоденнику. Якимось її роботу прокоментувала відома ілюстраторка, написавши: «Гарне відчуття лінії й виразна подача. Є характер!». Цей короткий відгук надихнув дівчину взяти участь у шкільній виставці — і її робота здобула диплом глядацьких симпатій. Після цього Цвітана почала впевненіше висловлювати свої думки, частіше усміхалася, брала активну участь у нових творчих конкурсах. Маленький успіх зробив її сміливішою — і вона сама це помітила.*

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Слово **скетч** має кілька тлумачень. Тут його вжито у значенні «начерк олівцем, ескіз».



5. Чи підвищила Цвітана свою самооцінку? Яким чином?

## Самовизначення

Самооцінювання передбачає виявлення сильних і слабких сторін характеру, темпераменту, власних інтересів та вподобань і допомагає зробити перший крок до самовизначення, яке охоплює багато складників: свідомий вибір способу життя, професії, життєвих цінностей тощо.

6. Проаналізуйте схему та назвіть складники самовизначення.



На шляху життєвого самовизначення юнаків і юнок постає чимало проблем. Серед основних: нерівність життєвих стартових позицій; переоцінка цінностей, потреб та інтересів; вибір подальшої освіти; нерозуміння шляхів і способів самореалізації.

Утім складати довгострокові плани свого життя ми можемо незалежно від стартових позицій. Звісно, комусь буде складніше досягти цілі через важкі життєві обставини. Проте якщо вона чітко сформульована, розбита на кроки й етапи, якщо розроблено чіткий план її реалізації, будь-яка розумна ціль може бути досягнута.

Цілі можуть бути короткостроковими та довгостроковими. Довгострокові визначаються на роки, вони мають бути високими, надихати, відповідати життєвому кредо. Цілі, які ми визначаємо на день, тиждень, місяць, — короткострокові. Вони є більш детальними і можуть бути етапами, що допомагають реалізувати довгострокові цілі.

Планувати своє життя важливо, щоб воно було насиченим, цікавим і успішним, щоб досягнуті результати задовольняли й надихали, сприяли діловому і життєвому успіху, удосконаленню вміння будувати стосунки, зміцненню здоров'я і підвищенню добробуту, нашого і наших близьких.



7. Визначте свої цілі в різних сферах життя та розробіть плани їх реалізації.

Пригадайте технології постановки цілей та планування часу.

Що для вас означає планування? Як ви зазвичай плануєте своє життя?

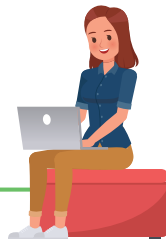
1. Проаналізуйте свій життєвий досвід, перш ніж розпочати планування: оцініть те, що сталося у вашому житті за минулий рік.
  - Що ви планували на минулий рік?
  - Які плани здійснилися, а які ні? Чому?
  - Яка подія була особисто для вас найважливішою?
  - Що ви вважаєте своїм найбільшим досягненням?
  - Чи навчилися ви чогось нового? Чого саме?
  - Поміркуйте, що ви зробили б інакше в наступному році, щоб усі ваші плани здійснилися.
2. Сформулюйте довгострокову ціль — бачення свого життя на наступні три роки — час, коли ви будете закінчувати школу. Пригадайте колесо балансу своїх життєвих цінностей, визначте, що для вас є найкращим результатом у кожній життєвій сфері. Для постановки цілей можна скористатися технікою SMART, із якою ви ознайомились у восьмому класі.
3. Заплануйте реалізацію довгострокової цілі через конкретні кроки, що приведуть вас до результату, і візуалізуйте їх. Це зручно робити у вигляді інтелект-карт, можна використати онлайн-інструменти.
4. Розпочинайте реалізацію. Діяти слід одразу — у найближчі 48 годин після ухвалення плану.

Переглядайте, уточнюйте, коригуйте свій план щодня.  
Позначаєте виконане у плані або змінюєте терміни за потреби.  
Досягайте успіху!

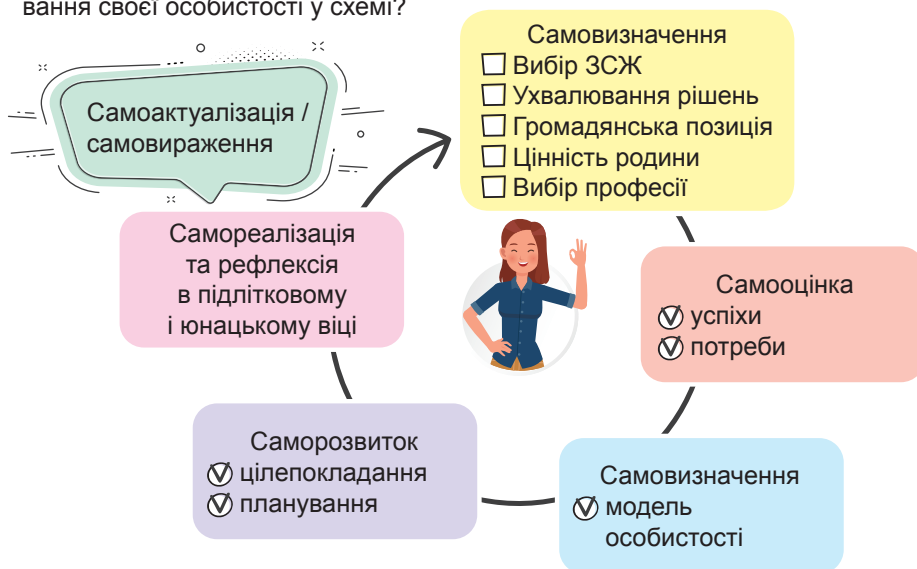
*Нова самооцінка Цвітани дала їй розуміння того, що її малюнки можуть викликати емоції, і вперше вона подумала: «Я — більше, ніж здається на перший погляд. Я можу творити!» Вона сформулювала свою першу ціль: проілюструвати улюблену казку та опублікуватися в тематичному артблогі.*

*В її плані було записатися на онлайн-курс із композиції та малювати по одній ілюстрації щотижня. У процесі роботи над проектом Цвітана відчувала, як змінюється — вона не просто малювала, а реалізовувала частинку себе в кожному образі. Через два місяці серія малюнків була завершена і опублікована, а одна з ілюстрацій потрапила до спільної збірки молодих художників на популярному сайті.*

*Ця довгострокова ціль стала для неї доказом того, що вона здатна планувати та досягати. Тепер Цвітана мріє створити власну графічну історію — і вже знає, з чого почати.*

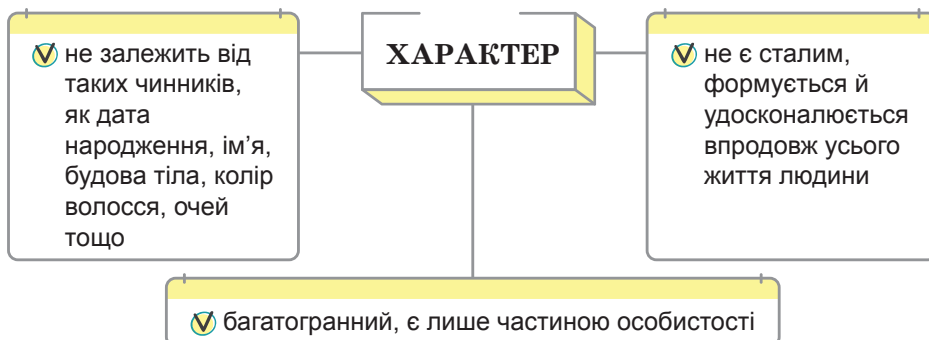


8. Проаналізуйте історію дівчинки. Чи коректно вона позначила етапи формування своєї особистості у схемі?



## Самовиховання характеру

Цвітана змінилася, і це доводить, що всі ми здатні розвиватися і ставати кращими версіями себе. З розвитком у характері людини з'являються й закріплюються нові риси, він не є сталим і незмінним, постійно трансформується, набуває багатогранності.



Характер — це система рис особистості, які роблять її унікальною і проявляються у поведінці, навчанні, спілкуванні, ставленні до себе та інших людей. Наша особистість у підлітковому віці тільки формується, можна сказати, що ми виховуємо себе, набуваємо певні риси характеру, які згодом можуть стати домінантними.

Відома класифікація рис характеру за такими категоріями: «Основа особистості», «Ставлення до самого / самої себе», «Ставлення до інших людей», «Ставлення до навчання / праці».



9. Проаналізуйте схему. Визначте, які риси характеру набула Цвітана останнім часом.

Вважається, що характер особистості залежить від багатьох чинників: спадковості, виховання та самовиховання, визначається суспільним устроєм, сімейними та шкільними традиціями, обставинами життя і власними діями людини.

На формування характеру безперечно впливає сім'я. Батьки, бабусі й дідусі стають для нас наставниками у дитячі роки і, можливо, на все життя.

У підлітковому віці характер іще гнучкий і піддається різним впливам — як позитивним, так і негативним. У цьому віці можуть формуватися будь-які риси: безстрашність, ввічливість, схильність до образ, егоїзм, легковажність, благодущність, веселість, гостинність, м'якість, життєрадісність, ніжність, наполегливість, незалежність, самостійність, співчутливість, емпатія, впевненість, самоповага, терплячість, цілісність, ентузіазм, агресивність, злість, безвідповідальність, пихатість, грубість тощо.

Важливу роль відіграє оточення: підтримка з боку дорослих, наявність позитивних прикладів для наслідування, можливість проявляти ініціативу і здобути визнання. Самооцінка, рефлексія та навички самовиховання в підлітковому віці допомагають не просто наслідувати інших, а свідомо вибудовувати власну систему життєвих цінностей і формувати характер.

Самовиховання передбачає критичне самооцінювання, результатом якого має стати звільнення від негативних та набуття бажаних рис характеру.

У цьому підручнику є розповіді про видатних людей, чії життя, вчинки і характери гідні уваги і поваги. Можливо, хтось із цих

людей стане для вас прикладом. Активна громадська діяльність, волонтерство, робота в команді сприяють виробленню таких важливих рис характеру, як емпатія, відповідальність, організованість, витримка, почуття обов'язку.

Юнакам та юнкам, які займаються спортом, притаманні такі риси, як дисциплінованість, цілеспрямованість, наполегливість, принциповість, а особливо самостійність.

Люди із сильним характером у різних сферах діяльності досягають високих результатів, запланованих іще в юності. Такі люди з гідністю долають перешкоди й виклики, самореалізуються і знову здійснюють самооцінювання, щоб визначити нові цілі.



**10.** Оцініть свій характер станом на сьогодні та створіть проєкт із самовиховання.

### ***Самооцінювання характеру***

1. Проаналізуйте риси свого характеру за категоріями: «Основа особистості», «Ставлення до самого / самої себе», «Ставлення до інших людей», «Ставлення до навчання» (див. с. \*\*).

2. Визначте, що у своєму характері вам хотілося б змінити (яких рис позбутися, які сформувати). Поміркуйте, для чого вам потрібні ці зміни.

3. Створіть та виконайте / реалізуйте дослідницький проєкт з ефективного самовиховання.

### ***Проект із самовиховання***

- Проаналізуйте наведений алгоритм самовиховання та висловіть свою думку щодо нього.

### **Алгоритм самовиховання**

1. Сформулювати мету самовиховання за результатами самооцінювання.

2. Розробити покроковий план зміни рис характеру.

3. Обрати собі кумира, образ для наслідування, заручитися підтримкою близьких.

4. Знайти для себе стимул рухатися до мети.

5. Зробити перший практичний крок, наприклад, здійснити якусь добру справу (байдуже, яку саме, важливий сам факт прояву доброти).

6. Здійснювати моніторинг своїх досягнень.

7. Фіксувати успіхи та акцентувати увагу на них.

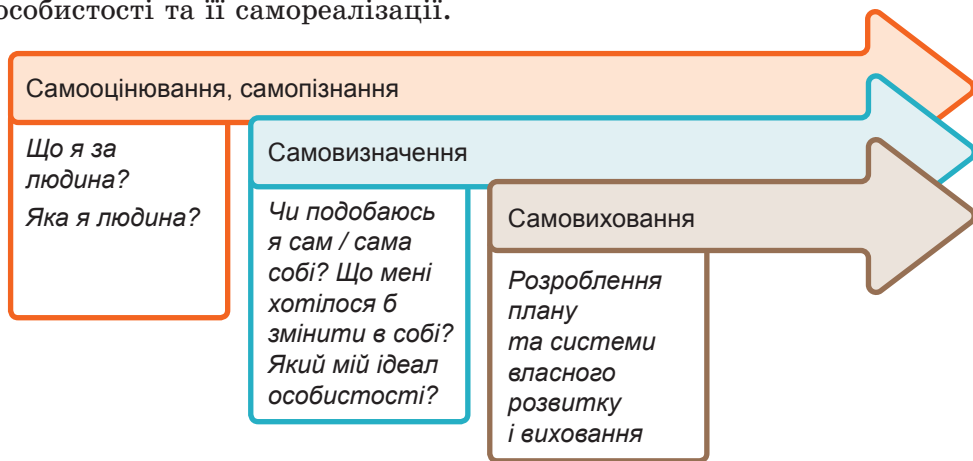
- Як ви вважаєте, чи важко дотримуватися такої послідовності дій?
- Які пункти актуальні для вас саме зараз?
- Складіть власні правила самовиховання.

## Самореалізація та формування особистості

Дехто вже з дитинства чітко знає, ким хоче бути і чим прагне займатися. А декому важко визначити пріоритети. Буває, що людина начебто обрала свій шлях, але під впливом родичів, друзів чи модних віянь змінює думку й починає реалізовувати чужі, а не свої мрії. Аби такого не трапилося, нам слід добре знати, чого ми хочемо від життя, робити свідомий вибір.

У юнацькому віці важливо визначитись із подальшим розвитком своїх здібностей та нахилів, майбутньою професією, сферою діяльності, життєвими і моральними принципами. Саме тому в підручнику значну увагу приділено таким питанням, як формулювання життєвого кредо, визначення цілей, розроблення планів у різних сферах життя, самопізнання, самореалізація і як результат — формування особистості.

Сформувати свою особистість раз і назавжди за певний проміжок часу неможливо, це процес безперервний і складний, він триває все життя. Але в різні періоди людина пізнає себе з різною інтенсивністю. Особливо актуально це на етапах переоцінки цінностей: у юності, на порозі дорослості, на межі сорока років тощо. Юнацький вік є періодом створення підґрунтя для формування особистості та її самореалізації.



Щоб самореалізуватись у будь-якому віці, не обов'язково досягати гучного успіху та визнання в суспільстві. Важливо максимально повно реалізувати свої здібності, втілити свої мрії, рухатися шляхом, який ми обрали для себе.

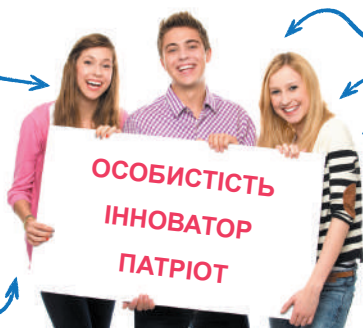
**11.** Пригадайте, де психолог А. Маслоу помістив самореалізацію у своїй піраміді потреб. Які синоніми до поняття «самореалізація» використовують науковці?

Щоб реалізувати себе як особистість, громадянина і фахівця, сучасна молода людина має володіти ключовими компетентностями (див. додаток, с. \*\*).

спілкування рідною,  
державною,  
іноземними мовами

математична  
грамотність

компетентності  
у природничих науках  
і технологіях



цифрова грамотність

уміння навчатися  
впродовж життя

підприємливість

загальна культура

екологічна культура  
і здоровий спосіб життя

Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці — це формування вміння вчитися, готовність до постійного розвитку і самовдосконалення, створення стійкої особистої системи цінностей, вибір життєвого шляху (професійна орієнтація).

Чи може вислів Марка Твена мотивувати вас більш відповідально ставитися до формування власного характеру, особистості?

Через 20 років ви будете більше розчаровані тими речами, яких не зробили, ніж тими, які зробили. Тому відпливайте від тихої пристані. Відчуйте попутний вітер у своєму вітрилі. Рухайтесь вперед, дійте, відкривайте!

Марк Твен

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

12. Що може змінити самооцінку?
13. Як впливає на самооцінку ситуація успіху?
14. Чому невдачі негативно позначаються на самооцінці? Як цього уникнути?
15. Перелічіть складники життєвого самовизначення.



16. Рухаючись картою саморозвитку особистості, складіть власний план успішного майбутнього.



17. Оцініть, наскільки успішно ви самореалізуєтесь: підтвердіть або спростуйте твердження (зазначте «так» або «ні»).

- Те, чим ви займаєтесь, дарує вам задоволення.
- Ви майже не втомлюєтесь.
- Ваша діяльність корисна не лише для вас, а й для оточення.
- Ви бачите конкретні перспективи розвитку та вдосконалення у власній діяльності.
- Ви з радістю розпочинаєте свій день.

Якщо стосовно якихось із цих тверджень ви зазначили «ні», перегляньте свій розпорядок дня, додаткові навантаження та порадьтеся з батьками. Пригадайте сформульоване вами життєве кредо. Можливо, ви неправильно намагаєтесь реалізувати свої плани.

## § 5 Уміння вчитися

*Дізнаємося про методи, стилі та умови ефективного навчання, переваги інтерактивного навчання. Сформуємо навички ефективного навчання, повправляємося у визначенні власного стилю навчання, раціональному плануванні часу.*



Обговоріть питання «Як я вчуся? Що мені заважає?».

Згрупуйте відповіді у дві групи:

- 1) що допомагає вчитися;
- 2) що найчастіше заважає.

Спочатку пригадаймо, що таке вміння вчитися, а потім спробуємо уточнити, яке навчання є ефективним.

Відповідальне навчання на уроках з усіх предметів та системне виконання всіх домашніх завдань

Уміння працювати в команді

Здатність приймати відповідальні рішення

А що означає вміння вчитися?

Навички організації власного навчального простору; дотримання режиму дня / тижня

Уміння розвивати впевненість у собі та адекватну самооцінку

Уміння рефлексувати, тобто здійснювати самооцінювання власних досягнень

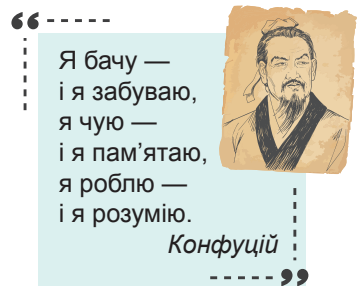
Ефективне навчання визначають як процес засвоєння інформації та здобуття нових знань із максимальною якістю.

Засвоєння інформації відбувається через її сприйняття, осмислення та розуміння, узагальнення та закріплення в пам'яті. Комусь із нас навчання дається легко, іншим для того, щоб засвоїти матеріал, необхідно займатися значно більше, працювати додатково.

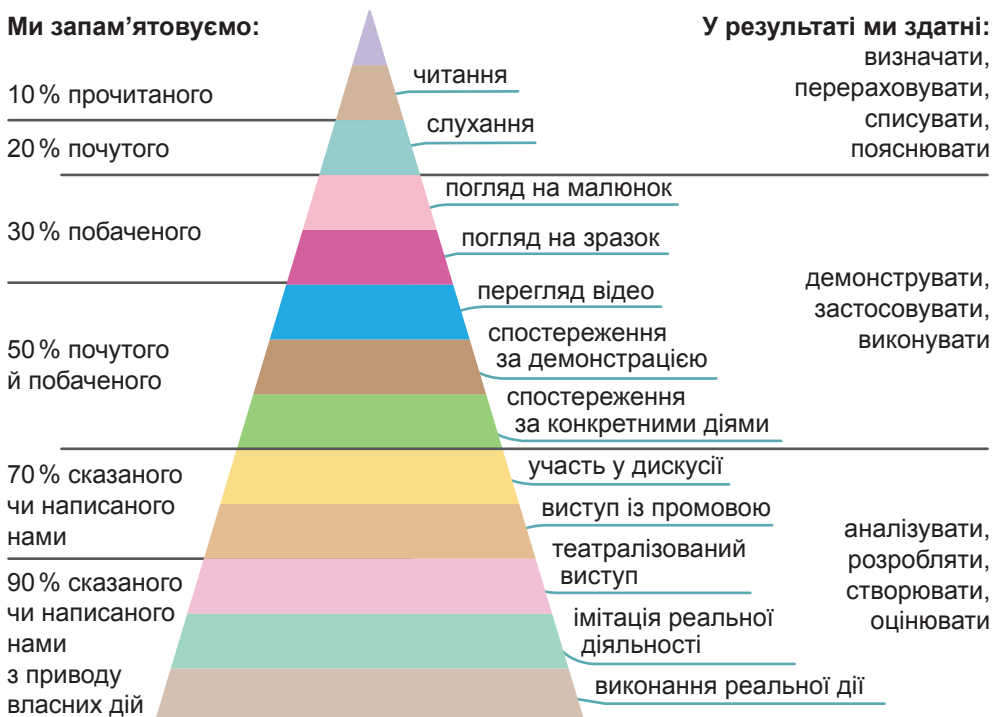
Але не всі усвідомлюють необхідність навчання. Дехто навіть думає, що навчання не важливе, що знання, набуті в школі, можуть і не знадобитися в житті. Проте слід усвідомлювати, що успіх забезпечує саме ґрунтовна підготовка до майбутнього життя, він значною мірою залежить від того, як ми навчилися у шкільні роки вчитися, здобувати, опрацьовувати та запам'ятовувати інформацію.

## Методи та стилі навчання

Методи навчання поділяють на активні й пасивні. Більших успіхів ми досягаємо, якщо навчаємося активно: працюємо в групі, реалізуємо дослідницькі навчальні проекти. Адже в такий спосіб інформація засвоюється краще, залишається у довготривалій пам'яті, стає основою нових навичок.



### Ми запам'ятовуємо:





1. Проаналізуйте інфографіку. Розподіліть перелічені методи навчання на активні й пасивні:

- слухати повідомлення чи розповідь учителя / вчительки;
- переглядати навчальне відео;
- спостерігати за діяльністю інших;
- брати участь в опитуванні;
- самостійно виконувати завдання;
- обговорювати, дискутувати;
- ставити запитання вчителям та однокласникам;
- шукати відповіді на проблемні запитання.

Сьогодні на уроках часто використовують інтерактивні методи навчання, що передбачають нашу, учнів та учениць, взаємодію не тільки з учителем / вчителькою, а й між собою, з навчальним матеріалом та довідками. Інтерактивне навчання — це активність та задіяність у процес, що сприяє розвитку критичного мислення, комунікативних навичок, уміння співпрацювати та ефективності засвоєння знань.



2. Установіть відповідність між інтерактивними методами навчання і прикладами їх застосування. Проаналізуйте інші методи навчання (див. додаток). Визначте, які з них ви використовуєте на уроках. Які варто було б використовувати на уроках із різних предметів? Чому?

## Методи навчання

## Приклади

«Ажурна пилка»  
(Jigsaw)

Рольова гра /  
моделювання  
ситуацій

Дискусія / дебати

Навчальні кейси /  
компетентнісні  
завдання

«Галерея думок»

Виконання певних ролей, відтворення та розв'язання життєвої ситуації.

*Приклад: «Орест побачив небезпеку в транспорті. Що він має зробити?»*

Аналіз життєвої ситуації (навчальної проблеми) з вибором варіантів рішень.

*Приклад проблеми: «Павло не встигає з навчанням і не відпочиває. Як йому допомогти?»*

Обговорюємо постери або відповіді по колу.

*Приклад: учасники читають, аналізують та коментують стилі навчання, відображені в постерах*

Кожна група опрацьовує свою частину теми, а потім ділиться інформацією з іншими.

*Приклад: кожна група вивчає один із типів загроз — природні, техногенні, соціальні*

Аргументований обмін думками з певної теми.

*Приклади тем:*

*«Чи повинні всі підлітки мати навички надання першої допомоги?»*

*«Що важливіше: знання чи вміння їх застосовувати?»*

У сучасному світі люди навчаються не тільки в школі, а й упродовж усього життя. Щоб краще зрозуміти й запам'ятати інформацію, ми використовуємо різні методи та стилі навчання. Їх добирають з урахуванням індивідуальних особливостей людини, зокрема переважного типу сприйняття нею інформації. Його можна визначити, використовуючи модель VARK, що допомагає зрозуміти, у який спосіб ми найкраще сприймаємо і запам'ятовуємо нову інформацію. Ця модель не вказує, який стиль навчання найефективніший, а засвідчує, що кожна людина може навчатися у свій спосіб — залежно від того, що «спрацьовує» саме для неї. Хтось краще сприймає інформацію на слух, хтось — через зображення, дехто — коли робить щось руками. Для досягнення кращого результату варто поєднувати кілька способів.

### Типи сприйняття інформації

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| <b>V</b>                                                                          | <b>A</b>                                                                          | <b>R</b>                                                                          | <b>K</b>                                                                           |
| Visual<br>(візуальний)                                                            | Auditory<br>(слуховий)                                                            | Reading /<br>Writing<br>(через читання /<br>письмо)                               | Kinesthetic<br>(кінестетичний)                                                     |

Такий розподіл людей за типами сприйняття дуже умовний. Насправді для кожного / кожної з нас характерна комбінація кількох типів із переважанням одного або двох. Знання свого провідного типу сприйняття допоможе більш якісно засвоювати будь-яку інформацію, краще розуміти співрозмовників і доносити до них свої думки.

Виходячи із цього, розглянемо сім основних стилів навчання, які можна поєднувати, та оберемо найбільш ефективні саме для нас.

### Стили навчання



**Візуальний стиль.** Використовуємо в процесі навчання картинки, фото, діаграми, робимо в записках виділення кольором, фіксуємо інформацію у вигляді конспектів, інтелект-карт, схем, діаграм, таблиць, малюнків тощо.



**Кінестетичний стиль.** Навчаємося діючи: використовуємо схеми, навколишні об'єкти, беремо участь у навчальних іграх, виконуємо певні дії, наприклад, лабораторні досліді, практичні роботи, переказуємо інформацію.



**Аудіальний стиль.** Для кращого засвоєння інформації використовуємо ритм, музику, слухаємо записи, складаємо вірші. Нам важливо повторно почути пояснення вчителя / вчительки чи коментарі однокласників та однокласниць, записати інформацію на диктофон, а вже вдома прослухати її повторно або перенести на папір.



**Вербальний стиль.** Опрацьовуючи інформацію, використовуємо словесні прийоми (усні та письмові), наприклад, записуємо тези, проговорюючи їх уголос.



**Логічний стиль.** Використовуємо логічні прийоми для роботи з інформацією, з'ясовуємо, навіщо потрібна та чи інша інформація. Дигіталу (інші назви — *дискрет, раціонал*) важливо зрозуміти, що він / вона слухає або читає, встановити логіку, взаємозв'язки, значення. Науковці вважають, що дигіталами зазвичай не бувають діти і підлітки, цей тип сприйняття інформації формується в дорослих людей за певних умов.

Наступні два стилі пов'язані з тим, як нам комфортно навчатися, — наодинці чи в групі або парі.



**Соціальний стиль:** зазвичай обираємо навчання у групах чи парах, у процесі навчання концентруємося на взаємодії з іншими.



**Відокремлений стиль:** залюбки навчаємося самостійно, наприклад, онлайн.

## Ефективне навчання

Однією з особливостей цифрового суспільства є повсюдна присутність гаджетів. Фахівці міжнародної ІТ-компанії «Intel» наголошують, що інтеграція технологій — не самоціль, а інструмент розвитку критичного мислення, творчості, співпраці та підготовки до майбутніх професій в епоху цифрової трансформації.

**3.** Прочитайте і поміркуйте, чому в компанії «Intel» вважають необхідними перелічені нижче навички. Чи погоджуєтеся ви з такою думкою? Чи вважаєте ви, що саме ці вміння та навички варто опанувати у шкільні роки?

### Базові компетентності XXI століття для успішної роботи та життя

- Здатність до аналітичного і творчого мислення, стійкість, гнучкість та креативність у захисті своїх ідей
- Когнітивні навички для ефективного використання знань у реальному житті
- Навички роботи з людьми для командної взаємодії
- Самоефективність у формулюванні цілей та їх реалізації, уміння визначати пріоритети
- Технологічна майстерність у володінні засобами навчання, онлайн-інструментами VR in Education: Advancing Learning Through Immersive VR – Intel та застосунками штучного інтелекту (III) Artificial Intelligence (AI) in Education
- Управлінські здібності та здатність брати на себе відповідальність за власні й колективні рішення



(За матеріалами освітніх програм компанії «Intel»)  
<https://www.intel.com/content/www/us/en/education/transforming-education/vr-in-education.html>

Ефективно навчатися, тобто працювати з інформацією, набувати потрібні знання і навички й застосовувати їх у життєвих ситуаціях, допоможуть подані нижче рекомендації.



#### Поєднуємо різні канали сприйняття інформації.

Навіть якщо за допомогою тесту ми виявили в себе один пріоритетний канал сприйняття, пам'ятаймо: кращі результати дає поєднання різних підходів, тому практикуємо їх по черзі, комбінуємо.

#### Навчаємося у комфортному середовищі й розширюємо простір.



- Зручно облаштовуємо своє робоче місце вдома.
- Час від часу змінюємо обстановку (пригадайте: часто вчителі організовують навчання у групах, дозволяють працювати онлайн тощо).
- Виходимо з класом на шкільне подвір'я, до парку чи лісу.



#### Активізуємо та розвиваємо пам'ять.

- Спочатку вмикається сенсорна пам'ять, на яку працюють наші органи чуття.

- Якщо ми зосереджуємося на об'єкті, події тощо, інформація переходить у короткочасну пам'ять.
- Короткочасна пам'ять дає змогу утримувати інформацію від кількох хвилин до доби або двох, після чого наш мозок очищується і викидає частину даних. Щоб забезпечити збереження важливої інформації в довготривалій пам'яті, слід її повторювати: наступного дня, через три дні, через тиждень, застосовуючи метод інтервальних повторень.
- Довготривала пам'ять зберігає інформацію не назавжди, а лише на певний час. Тому потрібний нам матеріал слід час від часу повторювати.

### Систематизуємо та структуруємо інформацію.

- Фіксуємо все на папері або в онлайн-планувальнику.
- Завдання виконуємо, маючи певний план із визначеними термінами.
- План краще візуалізувати у вигляді таблиці, схеми, інтелект-карти тощо.



### Позбуваємося пожирачів часу — хронофагів.

- Мозку людини важко сприймати інформацію одночасно з кількох джерел, тому коли навчаємося, ми не вмикаємо музику чи відео, відкладаємо телефон.
- Під час навчання не реагуємо на повідомлення в соціальних мережах, адже там можна непомітно для себе самих затриматися надовго.

### Знаходимо позитив у всьому, чим займаємося.

Ми навіть не уявляємо, де і коли може стати в пригоді певна інформація чи знання з різних сфер. Тож розширюємо коло питань, які вивчаємо. Наприклад, якщо ми захоплюємося мистецтвом, знаходимо інформацію про використання оксидів у живописі; якщо нам до душі геометрія, дізнаємося, як вона допомагає спроектувати викрійку; якщо нас цікавить біологія, цікавимося дослідженнями в царині фізіології мозку, які допоможуть більш ефективно навчатися.



У кожному класі є учні та учениці з різною успішністю, хоча, здавалося б, на уроках усі перебувають в однакових умовах, вивчають одні й ті самі предмети, отримують однакові домашні завдання. Тож від чого залежить ефективність навчання?



4. Проаналізуйте першу частину схеми. Поміркуйте, що ще впливає на наше навчання, доповніть цю частину схеми за потреби. Наведіть приклади негативного впливу на результати навчання. Складіть список конкретних умов ефективного навчання, накресліть у зошиті другу частину схеми і заповніть її.

### На навчання впливають

- фізичний стан
- емоційний стан
- задатки, здібності до навчання
- особистісні та професійні якості вчителя
- форми і методи навчання
- час, місце проведення навчання
- мотивація

### Умови ефективного навчання

?

На ефективність навчання впливає не лише оточення, а й внутрішня мотивація кожного і кожної з нас, зацікавленість, налаштованість на сприйняття нового та опанування життєвих навичок, розуміння сенсу їх застосування в реальному житті.

Налаштовуємо себе на позитив, займаємося танцями, фізичними вправами, спортом, музикою, мистецтвом, розвиваємо свої здібності, застосовуємо різні методи та способи ефективного навчання і створюємо комфортні умови для цього.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Мотивація** — це: 1) процес формування внутрішнього прагнення людини до певної діяльності; 2) особисті причини, що спонукають людину до певних дій, учинків.



**5.** Визначте свій індивідуальний стиль навчання та складіть список рекомендацій для підвищення ефективності навчання.

Для визначення індивідуального стилю навчання:

- запишіть, який тип / які типи сприйняття інформації (див. завдання 3) є для вас провідними (візуальний, аудіальний, кінестетичний), або
- визначте свій провідний тип сприйняття інформації, виконавши завдання нижче.

1. Поспостерігайте за собою. Як організовані ваші думки: у вигляді яскравих картинок і образів (тоді найімовірніше ви — візуал), у формі відчуттів (можливо, ви — кінестетик), звуків та інтонацій (аудіал), внутрішнього мовлення, логічних зв'язків, смислів (дигітал)?

2. Визначте, який канал сприйняття у вас домінує. Прочитайте фрази, подані нижче. Запам'ятайте свою реакцію на них. Що з'явилося насамперед, коли ви прочитали фразу? А що виникло пізніше?

*Пухнасте кошеня. Жовтий лимон. Піаніст за роялем. Автомобіль на трасі.*

Якщо ви відразу побачили картину чи образ, то з великою вірогідністю ви — візуал.

Якщо ви спочатку почули звуки, а лише потім побачили картинку, ймовірно, ви — аудіал.

Якщо у вас виникли насамперед тілесні відчуття: дотику, смаку, запаху, відчуття текстури або температури, ви — кінестетик.

Дигіталу найперше захотілось би промовити слово.

3. Поспостерігайте за собою і визначте, який тип сприйняття у вас розвинений найкраще. Що ви схоплюєте швидко і легко: картинки, звуки, відчуття, логічні зв'язки? Що вам легше запам'ятати?

4. Розгляньте інфографіку. Оберіть прийоми ефективного навчання, що «працюють» саме для вас.

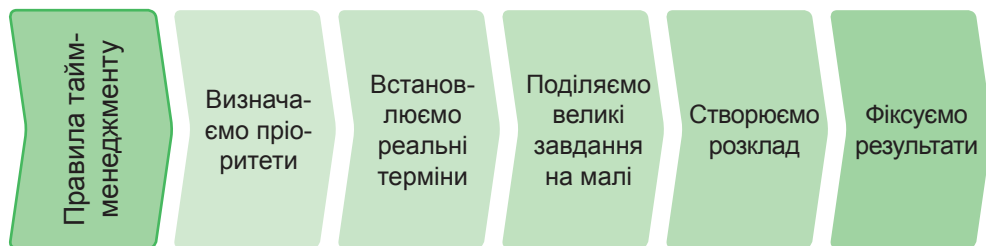
### Навчання відповідно до типу сприйняття інформації

| Візуали                                                     |                                                                                            |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сприймають інформацію переважно через зорові образи         | Для них важлива наочність: схеми, ілюстровані приклади. Щоб запам'ятати, їм треба побачити | Приділяють значну увагу зовнішньому вигляду співрозмовника. Мають здібності до творчих професій |
| Кінестетики                                                 |                                                                                            |                                                                                                 |
| Краще сприймають інформацію через рух, дію                  | Їм важливо доторкнутися, понюхати, дослідити об'єкт тактильно                              | Люблять дотики, обійми. Здібні до танців, рухливих видів спорту                                 |
| Аудіали                                                     |                                                                                            |                                                                                                 |
| Краще сприймають інформацію через діалог, бесіду, розповідь | Їм необхідна тиша для зосередження                                                         | Люблять поговорити і вмюють вислухати. Чудові лектори й музиканти                               |
| Дигітали                                                    |                                                                                            |                                                                                                 |
| Сприймають інформацію через аналіз, дослідження             | Їм важливо зрозуміти логіку, зв'язки в матеріалі                                           | Зазвичай неемоційні у спілкуванні. Мають здібності до точних наук                               |

5. Не забувайте про поєднання і комбінування, плануйте розширення власного когнітивного простору — удосконалення своїх розумових навичок та підвищення ефективності навчання.

## Раціональне планування навчання і відпочинку

Завдяки тайм-менеджменту та плануванню навчання можна здобути міцні знання, які потім легко відновити, повторюючи пройдений матеріал. Такі знання зберігаються довго.



6. Що означає слово «тайм-менеджмент»? Назвіть сучасні методи тайм-менеджменту.

Планування — один із важливих компонентів навчання та розвитку, що може стати нашим надійним помічником. Для планування ми використовуємо різні засоби, про які вже говорили на уроках цього курсу: замітки на стікерах, складання інтелект-карт, квадрат Стівена Кові, канбан, онлайн-календарі, різноманітні мобільні застосунки тощо. Ми відкриваємо планер чи замітки, записуємо туди важливі справи, додаємо нагадування...



7. Повправляйтесь у відпрацюванні навичок раціонального планування часу.

Чому важливо планувати час? Які плани ви складаєте нині? Які вже втілюєте?

Розгляньте плакат, який створили дев'ятикласники Орест, Марися та Павло. Визначте важливість планування в їхньому баченні ефективного навчання. Поясніть свою думку.

### Як навчатися ефективно?

**Використовуйте найефективніші для вас способи сприйняття інформації**

Для цього визначте, який тип сприйняття у вас переважає (візуальний, аудіальний, кінестетичний чи дигітальний)

**Навчайтесь інтерактивно**

Інформація засвоюється краще, якщо пояснювати чи переказувати її комусь, навчати інших



**Візуалізуйте інформацію**  
Мозок витрачає 50 % своїх ресурсів на зір. Процеси, що відбуваються в ньому, перетворюють побачене на інформацію

**Залучайте відому інформацію для кращого розуміння нового**  
Встановлення логічних зв'язків і закономірностей допомагає краще запам'ятати й засвоїти нове



**Дбайте про свій режим дня, відпочинок і сон**

Планування роботи, чергування діяльності й відпочинку сприяє навчанню. Якісний сон підвищує продуктивність роботи мозку. Брак сну на 40 % знижує ефективність мозку.

Використовуючи матеріали параграфу, складіть план підготовки до семестрового оцінювання з одного зі шкільних предметів.

Скопіюйте назви тем і підтем. Якщо маєте перелік запитань, оцініть рівень своєї підготовки за «правилом світлофора» з 4 кольорів. Позначте кожне запитання чи тему відповідним кольором (маркером, олівцем):

- **зеленим** — якщо ви вважаєте, що можете відповісти на це запитання без підготовки;
- **синім** — якщо точно знаєте, як відповідати, але маєте повторити певні правила, формули тощо;
- **жовтим** — якщо відповідь на запитання ви знаєте лише приблизно і воно потребує ретельного доопрацювання;
- **червоним** — якщо відповіді на це запитання ви не знаєте.

«Червоні» пункти, теми чи запитання вивчаємо і повторюємо у першу чергу, установлюємо дати і навіть час дедлайнів. Потім переходимо до «жовтих». У міру того, як список «зеленіє», наша самооцінка підвищується і впевненість у власних силах зростає. Ми відчуваємо, що успіх стає досяжним.

Варто визначити свої особисті цілі як певний дороговказ, за яким слід рухатися, орієнтир, із яким варто звірятися. Визначення цілей, пошук сенсу життя або життєва самоідентифікація — процеси, пов'язані між собою. Перш за все треба зрозуміти, що для нас важливо, яких цілей ми прагнемо досягти і яку користь прагнемо принести світу. Нам, підліткам, важливо розвивати вміння ефективно навчатися, бути відкритими до змін, постійно вдосконалюватися. Саме через навчання формується система особистісних цінностей, з'являється розуміння власних цілей і відбувається свідомий вибір профілю старшої школи. Навчання відіграє ключову роль у самореалізації підлітків, їхньому професійному самовизначенні, виборі свого майбутнього.



Позначте (умовно) пройдені етапи формування своєї особистості на схемі. Визначте свій пріоритет щодо навчання на поточний момент.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Як впливають різні методи навчання на його ефективність?
9. Які методи навчання переважають у вашому класі: активні чи пасивні?
10. Придумайте власну візуалізацію процесу сприйняття і засвоєння інформації.
11. Проведіть анонімне опитування щодо стилів навчання, які обрали ваші однокласники й однокласниці (дайте кожному / кожній з опитуваних можливість обрати до трьох стилів). Який стиль переважає?
12. Які умови можуть забезпечити ефективне навчання?
13. Який режим дня корисний для юнаків і юнок, що навчаються в дев'ятому класі?
14. Проаналізуйте завдання для першокурсників і першокурсниць одного зі столичних університетів і спробуйте його виконати.

У списку навичок XXI століття позначте ті, якими ви володієте, і випишіть ті, які необхідно сформувати під час навчання в університеті.

### НАВИЧКИ XXI СТОЛІТТЯ

| №  | Навичка                                            | Я володію |
|----|----------------------------------------------------|-----------|
| 1  | Інформаційна грамотність                           |           |
| 2  | Висока продуктивність праці                        |           |
| 3  | Винахідливе аналітичне мислення                    |           |
| 4  | Вміння швидко знаходити й опрацьовувати інформацію |           |
| 5  | Навички ефективного спілкування                    |           |
| 6  | Проактивне творче ставлення до справи              |           |
| 7  | Навички роботи у проєктах                          |           |
| 8  | Уміння працювати в команді                         |           |
| 9  | Навички розв'язання проблем                        |           |
| 10 | Здатність брати на себе відповідальність           |           |
| 11 | Життєві компетентності                             |           |

**Навички XXI століття, вміння та особистісні риси, які я маю сформувати**

## § 6 Ким бути

*Дізнаємося про способи професійного самовизначення, кар'єрні амбіції, різні професії. Навчимося аналізувати власні здібності, життєві цінності, а також зміни на ринку праці.*

Проаналізуйте дослідження дев'ятикласницею Уляною арсеналу власних ресурсів.



**1. Що я вмію добре?** Перелічіть свої навички, знання, сильні сторони — у школі, вдома, у гуртках. Наприклад: гарно рахую, вмію виступати перед класом, люблю майструвати, швидко запам'ятовую.

*Вправно викладаю алмазну мозаїку, гарно малюю, створюю хендмейд — подарунковий декор, умію виступати перед класом, легко запам'ятовую вірші, створюю рослинні композиції (флористика).*

**2. Що мені подобається робити?** Мається на увазі те, що захоплює або викликає інтерес — навчання, хобі, активності. Наприклад: спілкуватися, допомагати іншим, працювати з технікою, розв'язувати логічні задачі.

*Я люблю працювати з технікою, програмувати 3D-моделі (хобі — вебдизайн), займатися спортом, організовувати тематичні заходи, гуляти з друзями в природі.*

**3. Які професії можуть поєднати мої вміння й інтереси?** Наприклад: якщо подобається малювати + є фантазія — дизайнер. Якщо люблю тварин + відповідальний / відповідальна — ветеринар.

*Люблю малювати, працювати з комп'ютерною технікою — вебдизайнерка, люблю природу — екологиня.*

**4. Що я можу зробити вже зараз, щоб дізнатися більше про ці професії?** Наприклад: знайти відео на ютубі, розпитати знайомих, пройти онлайн-тест, відвідати день відкритих дверей у навчальному закладі.

*Пройти онлайн-тест, переглянути відео на ютубі, брати участь в екологічних акціях та проєктах.*

Незабаром зимові канікули, улюблене Різдво, казковий Новий рік. І початок другого семестру випускного навчального року! Настає час, коли дев'ятикласники та

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Арсенал** (у переносному значенні) — великий запас чогось (можливостей, засобів, знань тощо).

дев'ятикласниці мають замислитися: ким бути? Який профіль обрати у старшій школі? Чи краще вступити до коледжу? Яка професія мене цікавить?

## Професійна орієнтація та кар'єрні амбіції

Багато хто з нас нині вперше має зробити відповідальний крок до свого майбутнього: обрати навчальний напрям або спеціальність, яку будемо опановувати. І хоча цей вибір іще не остаточний, не «на все життя», він є важливим.

Тож варто обговорити такі питання:

- які професії існують;
- як зрозуміти, що годиться саме для нас;
- що таке ринок праці й чому важливо не просто мріяти, а скласти гнучкий план на майбутнє.

### Людина — знакова система:

бібліотекар; діловод; коректор; паспортист;  
листоноша; радіооператор; стенографіст; архіваріус;  
бібліограф; історикиня; лінгвіст; нотаріус; патентознавець;  
перекладачка; філософиня; банківський службовець; касир; лаборант;  
операторка зв'язку; **табеляник**; обліковець; агентка із цінних паперів;  
агроном; брокерка; бухгалтерка; математик; метролог; податкова інспекторка;  
провізор; статистик; стандартизатор; фармацевтка; фізик; фінансовий  
інспектор; хімік; економістка; **аерофотозйомник**; **дефектоскопіст**; диспетчер  
управління рухом; **креслярка**; **штурман**; картограф; конструктор;  
системна адміністраторка; інженер-програміст; математик-  
програміст; **вебдизайнерка**; аудиторка; **SEO-спеціаліст**;  
**контент-менеджерка**; **копірайтер**;  
**медіапланер**.

### Людина — техніка:

**машиністка**; слюсар; електрик;  
електромонтер; електромеханік; інженерка; монтажник;  
**операторка процесів**; **складальник мікросхем**; **радіоінженерка**;  
**інженер електрозв'язку**; **апаратниця**; бурильник свердловин;  
газоварник; моторист; арматурник; бетоняр; підривник; муляр;  
покрівельник; тесляр; столяр; штукатурниця; **модельник виплавлених**  
**виробів**; налагоджувач автоматів і напівавтоматів; токар; фрезерувальник;  
**шліфувальник ливарних металів та сплавів**; **формувальниця**; **в'язальник**;  
**годинникар**; швачка; технік-шляховик залізничних колій; технік-електрик;  
водійка; матрос; моторист-стерновий; судновий електромеханік;  
судноводій; авіамеханік; **бортрадист**; технік-механік;  
**бортінженер**; пілот; космонавтка; **сервісний**  
**інженер**

### Людина — природа:

агроном; овочівник; озеленювач; садівниця;  
ботанік; ветеринарна фельдшерка; оператор  
тваринницьких комплексів; оператор машинного доїння; оператор  
кормоцехів; операторка птахофабрик; мисливствознавець; бджолярка;  
чабан; гідробіолог; дресирувальниця; зоотехнік; ентомолог; іхтіолог; біохімік;  
вірусологиня; генетик; мікробіолог; фізіологиня; еколог; лісник; агрометеоролог;  
кліматолог; метеоролог; гідрологиня; океанолог; технік-топограф;  
геоморфолог; гірничий інженер; **апаратниця з виробництва борошна;**  
**тістороб; апаратниця з виробництва харчових продуктів;**  
**формувальник ковбасних виробів; операторка вирощування**  
**дріжджів; технік мікробіологічного виробництва;**  
селекціонер; **зоостиліст.**

### Людина — мистецтво:

артистка; вокаліст; диригентка; мистецтвознавець;  
кінокритик; режисерка; композитор; концертмейстерка; музикант;  
художниця; декоратор-оформлювач; архітектор; дизайнерка; реставратор;  
скульпторка; гравер; закрійниця; косметолог; кулінар; перукарка; кравчиня;  
кушнір; гончар; склодув; вітражист; різьбяр по дереву; ювелір;  
емальовальниця; фотограф; відеооператор; модельєрка;  
**мультиплікаторка; ілюзіоніст; візажистка;**  
**кліпмейкер**

### Людина — людина:

няня; дефектолог; вихователька; викладач;  
тренерка; лікарка; адвокат; прокурорка; суддя;  
юрисконсультка; гід-перекладач; організаторка культурного дозвілля;  
екскурсовод; **буфетник;** бортпроводниця; покоївка; касирка; офіціант;  
перукар; кухар; продавчиня; провідник залізниці; **приймальниця замовлень;**  
реєстратор; соціальна працівниця; швейцар; секретар; підприємниця;  
організатор малого бізнесу; менеджерка; журналіст; кореспондентка;  
психолог; слідчий; соціологиня; страховий агент; політолог; тьютор;  
сімейна лікарка; ріелтор; **інтернет-коуч; івент-менеджерка;**  
**хедхантер; лайф-коуч; PR-менеджер;**  
поліцейська.



1. Чому деякі професії виділено різними кольорами?

Які професії із цього переліку можна вважати несучасними? Чому?

Класифікуйте подані професії за системами, поданими у схемі на с. \*\*: датааналітик; логіст; спеціаліст із закупівель; проєктний менеджер; продакт-менеджерка; мобільний фотограф; режисерка монтажу; відеовиробник; спеціаліст клієнтської підтримки; спеціаліст із партнерства; HR-спеціаліст; рекрутерка; адміністратор;

агентка із нерухомості; майстер-плиточник; бариста; менеджер з клінінгу; в'язальник; майстриня нігтьового сервісу, хейр-стиліст, барбер, грумер, флористка; дизайнерка інтер'єру; ландшафтний дизайнер; email-маркетологиня; QA-тестувальник; UI/UX-дизайнер; чизмонгер; фармацевтка; аналітик із кібербезпеки; таргетолог.

Кар'єрні амбіції — це наші бажання та плани щодо майбутньої професії: ким ми хочемо стати, чого прагнемо досягти в житті та роботі. Вони формуються з наших інтересів і готовності розвиватися. Наші амбіції — не просто мрії, ми маємо шукати шляхи досягнення бажаного. Формування кар'єрних амбіцій починається з відповіді на запитання: що для мене важливо? Чи хочу я побачити світ? Допомогати іншим? Стати фінансово стабільним / стабільною?

2. Чи можуть кар'єрні амбіції змінюватися з часом? Від чого це залежить?

## Вибір професії — можливо, не остаточно, але серйозно

Здійснити вибір професії допоможуть шкільний психолог, фахівці центрів профорієнтації, державних центрів зайнятості, які функціонують у великих містах та районних центрах. Навчаючись у випускному класі основної чи старшої школи, ми можемо пройти профорієнтаційний тест і отримати консультацію фахівця, який підкаже сферу професійної діяльності, близької нам за темпераментом, рівнем підготовки, інтересами і нахилами.

Для виявлення професійних нахилів почніть із чогось: курси, пробні тести, знайомство з профільними напрямками в старшій школі. Планування майбутнього — це не про обмеження, а про свободу вибору. При цьому важливо бути гнучкими і не боятися змін.



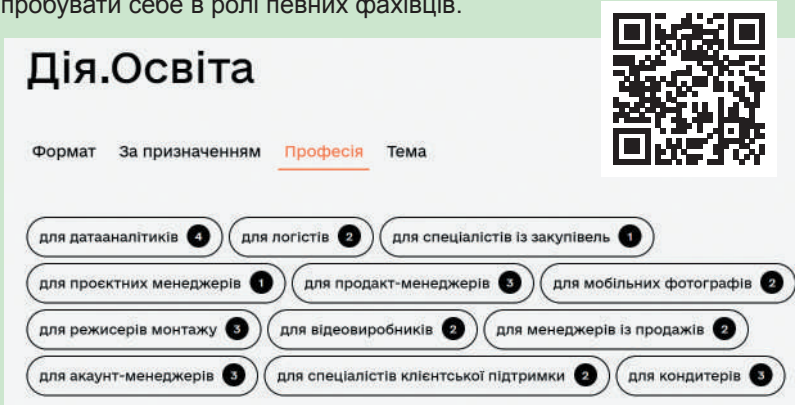
3. Підготуйтеся до здійснення усвідомленого вибору майбутньої професії, опрацювавши пропоновані матеріали.

Прослухайте частину **відеолекції** авторки книжки «Як обрати професію майбутнього?» Тамари Сухненко, перейшовши за QR-кодом:

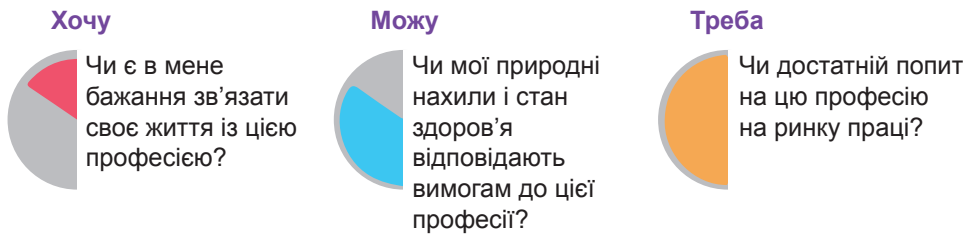


Дайте відповіді на запитання **опитувальника** за методикою Л. А. Йовайші «Сфера професійних уподобань учнів». Для цього скористайтеся додатком до підручника (с. \*\*) або онлайн-ресурсами.

Зайдіть у розділ «Симулятори» на платформі «Дія.Освіта» за QR-кодом і ознайомтеся із **симуляторами професій**, які дадуть вам змогу випробувати себе в ролі певних фахівців.



Перед тим як обрати професію, необхідно тверезо оцінити свої сили і можливості за певними критеріями. Дайте собі чесні відповіді на такі запитання:

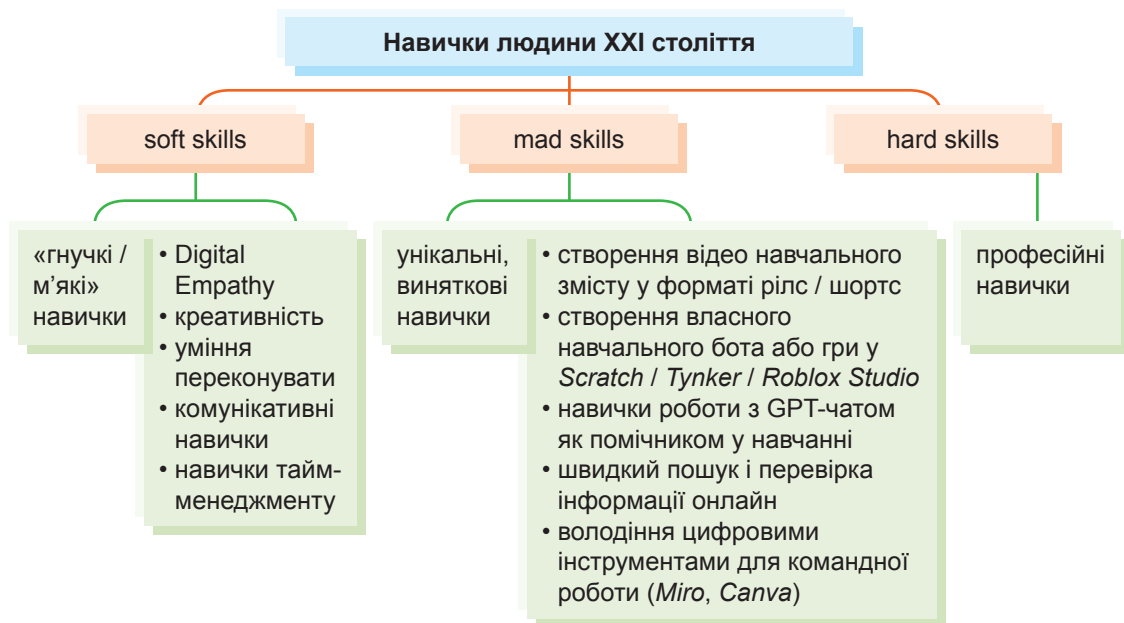


Якщо на кожне із цих запитань ви можете відповісти «так», то ваш вибір правильний.

## Ринок праці та законодавство про працю

За даними World Economic Forum ([https://reports.weforum.org/docs/WEF\\_Future\\_of\\_Jobs\\_Report\\_2025.pdf](https://reports.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_Report_2025.pdf)), серед найбільш затребуваних універсальних навичок людини XXI століття — *soft skills* («гнучкі / м'які» навички) — виділено насамперед такі: креативність, вміння переконувати, навички тайм-менеджменту, комунікативні. У 2025 році до цих навичок було додано цифрову емпатію (*Digital Empathy*) — вміння розпізнавати емоційні реакції та підтримувати психологічний комфорт під час синхронних онлайн-комунікацій, проявляти людяність та турботу в технологічному просторі.

Нині важливо формувати й *mad skills* (унікальні, надзвичайні, виняткові навички в певній царині) та *hard skills* (технічні знання та навички, які потрібні для виконання конкретних робочих завдань у певній професійній сфері).



На ринку праці відбуваються стрімкі зміни, з'являються нові професії, які варто досліджувати, щоб зробити усвідомлений вибір. Важливо також оволодіти цифровими, комунікативними й креативними навичками. Відбувається зростання попиту на військові спеціальності, а також на віддалені форми роботи.

За даними Державної служби зайнятості у січні-травні 2025 року 11 тисяч громадян України пройшли навчання і змінили професію.



## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

К — це сучасна універсальна аббревіатура для позначення тисячі.

Літера М біля цифри означає мільйон (1 000 000).

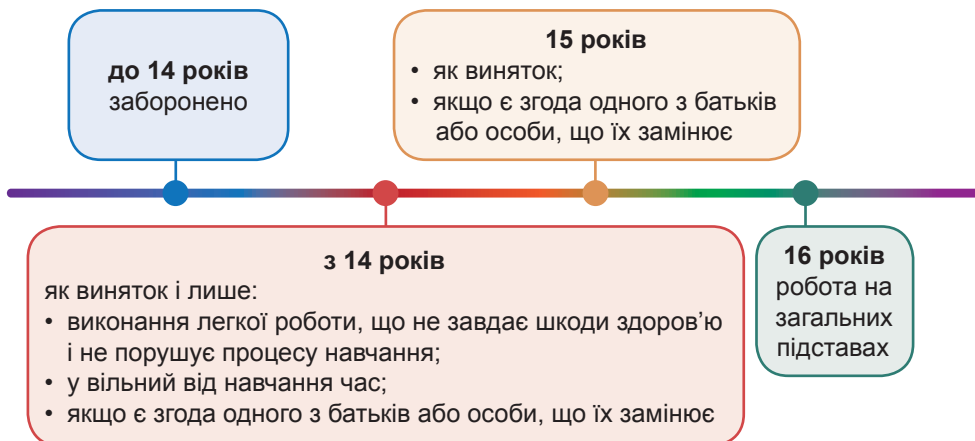
Ці позначки не збігаються з традиційним представленням римських цифр літерами латинського алфавіту:

|               |   |   |    |    |     |     |      |
|---------------|---|---|----|----|-----|-----|------|
| Число         | 1 | 5 | 10 | 50 | 100 | 500 | 1000 |
| Римська цифра | I | V | X  | L  | C   | D   | M    |

Щоб здійснити свідомий вибір професії, важливо розуміти потреби суспільства, стежити за змінами на ринку праці й адекватно оцінювати власні сильні сторони. Сучасне суспільство підтримує підприємливість, креативність та ініціативу — і саме ці якості є запорукою успіху в майбутньому. Ваш вибір професії сьогодні — це не просто працевлаштування завтра, це вибір стилю життя і шляху до реалізації свого потенціалу.

Право на працю — теж частина вибору. Згідно з Кодексом законів про працю України (КЗпП), працювати в нашій країні можна починати з 16 років, з 15 років — за згоди одного з батьків, 14-річні учні та учениці закладів середньої освіти можуть виконувати легку роботу у вільний від навчання час.

### У яких випадках неповнолітній може працювати



## Соціальні та економічні можливості й виклики сучасного суспільства

Вибір професії — не лише питання зайнятості та матеріального забезпечення, а й важливий складник формування успішної особистості. Адже соціально-економічні можливості, які надає професія, впливають на фінансову незалежність, якість життя, здоров'я, до-

бробут та самореалізацію. Тому в попередніх класах ми набували навичок економічної грамотності, вміння розпоряджатися коштами, планувати бюджет родини, берегти природні ресурси.

Виклики сучасності, як-от конкуренція на ринку праці, перехід до цифрового суспільства, вимагають від нас певних дій: планування власного майбутнього, аналізу змін на ринку праці, адаптації до нових умов і навчання впродовж життя.

Війна в Україні загострила виклики, пов'язані з нестабільністю, психологічним станом молоді, доступом до якісної профорієнтаційної підтримки. Суттєво змінилися уявлення про безпечні та затребувані професії. Більш актуальними нині є професії, пов'язані з обороною, медициною, логістикою, волонтерством, IT-інженерією, кібербезпекою.

4. Перегляньте відео за QR-кодом і з'ясуйте, які спеціальності актуальні сьогодні в Україні.



5. Як тимчасове переміщення та зміна школи можуть впливати на профорієнтаційну підготовку?

Важливо формувати вміння оцінювати професійні напрями з огляду на економічні перспективи, соціальну значущість та відповідність нашим особистим прагненням.

Прочитайте історію дев'ятикласниці Уляни (див. стартове завдання), яка вирішила стати екологинею, щоб допомогти природі, що постраждала від війни. Поміркуйте, що саме мотивувало до цього дівчину.

*Під час війни природа України зазнала значних ушкоджень: чимало лісів вигоріло, річки й ґрунти забруднено, багато рослин і тварин зникли або опинилися під загрозою. Уляна бачить, як змінюється довкілля, і розуміє: воно потребує допомоги. Вона мріє працювати екологинею, щоб досліджувати стан природи, шукати шляхи її відновлення та навчати інших жити у злагоді з довкіллям. Ця професія поєднує її інтерес до природничих наук із бажанням зберегти рідну землю. Уляна вважає, що турбота про природу — це турбота про життя людей, здоров'я її родини, добробут та сталий розвиток у майбутньому.*

Дайте відповіді на запитання.

- Які виклики сучасності вплинули на вибір Уляни?
- Чи вважаєте ви цей вибір важливим для суспільства? Чому?
- Чи замислювалися ви над тим, як ваша майбутня професія може допомогти іншим або змінити світ на краще?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Установіть відповідність між виборами ваших ровесників і їхніми кар'єрними амбіціями.

Андрій хоче бути вчителем фізики

Марічка мріє стати спортсменкою

Уляна обирає професію еколога

Павло планує стати баристою

вийти на олімпійський рівень

заснувати та очолити власний міжнародний екологічний фонд

відкрити власну кав'ярню

стати директором школи чи створити власну навчальну онлайн-платформу

7. Що говорить закон про працю підлітків? Яку роботу ви можете виконувати вже зараз?
8. Як захистити себе від несправедливості чи небезпеки на роботі?
9. Чи може професія впливати на стиль життя?
10. Чому обираючи професію важливо думати не тільки про роботу, а й про себе як особистість?
11. Як родинні професійні династії можуть впливати на вибір майбутнього фаху?
12. Чи погоджуєтеся ви з поданими твердженнями?
- Не можна все знати вже сьогодні, але варто пробувати, досліджувати, аналізувати.
  - Навіть на канікулах потрібно вчитися через досвід, цікаві справи, спілкування з людьми різних професій.



13. Складіть невеликий план саморозвитку для усвідомленого вибору майбутньої професії.

Наприклад:

- На канікулах: поговорю зі старшими членами родини про їхні професії чи роботу.
  - На найближчі три місяці: пройду тестування, поспілкуюся з психологом щодо моїх професійних схильностей.
  - У перспективі: ...
14. Назвіть одну професію, яка вас цікавить, і поясніть, чим вона може бути корисною в умовах сьогодення.