



Нова українська школа





**ЕТИКА – НАУКА,  
ЩО ВИВЧАЄ  
МОРАЛЬ.**

**МОРАЛЬ –  
ЦЕ СИСТЕМА ПОГЛЯДІВ  
Й УЯВЛЕНЬ,  
ЩО РЕГУЛЮЮТЬ  
ПОВЕДІНКУ ЛЮДЕЙ  
У СУСПІЛЬСТВІ.**



# ЕТИКА

Підручник для 6 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України*



УДК 17\*кл6(075.3)  
М 47

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України**

(наказ Міністерства освіти і науки України від 08.03.2023 р. № 254)

Підручник реалізує модельну навчальну програму «ЕТИКА» (5–6 класи)  
(автори: Є. Д. Ашортія, Т. В. Бакка, О. В. Желіба, Т. В. Мелешенко, Л. В. Козіна)

**Авторський колектив:**

**Тетяна Мелешенко**, кандидат історичних наук, доцент, в.о. декана Історичного факультету Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**Олександр Желіба**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри всесвітньої історії та міжнародних відносин Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, учитель-методист, учитель історії Ніжинського ліцею Ніжинської міської ради при НДУ ім. М. В. Гоголя

**Тамара Бакка**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри методології та методики суспільних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**Євген Ашортія**, учитель-методист, учитель історії та правознавства, директор КЗ Харківського ліцею мистецтв № 133 Харківської міської ради

**Оксана Богомаз**, доктор філософії в галузі освіта/педагогіка, викладач кафедри методології та методики суспільних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Художниця **Ольга Шингур**, векторна графіка **Наталія Гожа**

**Мелешенко Т. В.**

М47 Етика : підручник для 6 класу закладів загальної середньої освіти / Т. В. Мелешенко, О. В. Желіба, Т. В. Бакка, Є. Д. Ашортія, О. Ю. Богомаз. — Київ : УОВЦ «Оріон», 2023. — 224 с. : іл.

ISBN

УДК 17\*кл5(075.3)

© Т. В. Мелешенко, О. В. Желіба,  
Т. В. Бакка, Є. Д. Ашортія,  
О. Ю. Богомаз, 2023  
© УОВЦ «Оріон», 2023



## Дорогий шестикласнику й дорога шестикласнице!

Вітаємо тебе з поверненням до світу уроків етики! Сподіваємося, що протягом літа ти втілював/втілювала у життя всі знання і навички, які здобув/здобула минулого року. Адже тоді ти розширив/розширила своє уявлення про світ моралі, поведінки та спілкування. Ти розумієш свою унікальність і унікальність інших, важливість поваги до такої неповторності. Ти вже добре взаємодієш із собою та людьми, проявляєш людяність і чиниш справедливо.

Цього року ти будеш поглиблювати свої знання про моральні цінності, усвідомиш свої потреби й важливість духовних потреб. Етика розкриє, як етично використовувати права дитини: гідно, відповідально, активно, як справжній лідер. Ти зрозумієш суть мистецтва жити в суспільстві, зокрема те, що існує різноманіття світоглядів, «інакшостей», що людина — найвища цінність, тому варто долати стереотипи й упередження та встановлювати стосунки між собою. Етика допоможе тобі організувати свої взаємини не лише із суспільством, а й зі своїм організмом, природою, культурою. Курс «Етика» підкаже, як у праці та дозвіллі пізнати себе й організувати свій саморозвиток. Матеріал підручника не дає відповіді на всі запитання, тому що в житті ти сприймаєш світ по-своєму, особливо. Відповіді на багато запитань у тебе будуть свої.

Підручник зберігає традиційні рубрики, що вже відомі тобі з п'ятого класу. Кожний параграф розпочинається з діалогу Назара й Алани. порушені в ньому проблеми спонукатимуть тебе до роздумів над новою темою. Ти зможеш ознайомитися з «*Фактами, над якими варто замислитися*», дізнатися про «*Ситуації для роздумів*», «*Особистий профіль*». Рубрики «*# Так говорив/так говорила/а я думаю так*» і «*Народна мудрість: міркуємо разом*» покажуть мудрі думки особистостей і спонукатимуть тебе до формування власної думки. Рубрика «*Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших*» справді стане тобі в пригоді.

Після кожного уроку вміщена особлива рубрика самоаналізу «*Розмірковуємо про вивчене*». Запитання, подані в ній, допоможуть краще розібратися, наскільки ти розумієш нову тему уроку.

У підручнику є багато цікавих запитань і завдань, на які ти шукатимеш відповіді самостійно, а також працюючи разом з однокласниками й однокурсницями. Після кожного параграфа ти зможеш перевірити свої знання та створити щось нове разом із класом. За допомогою QR-кодів дізнаватимешся більше, переглянувши цікавий матеріал. Ти будеш працювати з малюнками, таблицями, схемами, відеоматеріалами тощо. Після кожної теми на тебе чекатиме урок-узагальнення, де ти будеш пригадувати й аналізувати вивчене, ставити запитання, проєктувати й оцінювати себе.

Отже, підручник з етики допоможе тобі бути ефективним/ефективною у світі людських взаємин.

**Віримо в кожного/кожну з вас  
і ваші можливості вдосконалювати цей світ!**



## 1. ЧОМУ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ Є ОСНОВОЮ ЕТИКИ?

Ключові поняття: загальнолюдські цінності



*Алана:* Пам'ятаєш, минулого року ми вчили, що моральні цінності допомагають нам порозумітися, розрізнити, що добре, а що погано, мирно співіснувати разом?



*Назар:* А нагадай мені, про які саме цінності ти говориш.

- Прочитай діалог. Допоможи Назару пригадати, які є моральні цінності.

### 1. ЩО ДЛЯ ЛЮДИНИ Є ЦІННОСТЯМИ?

Для людини цінністю є те, що особливо важливе в житті та впливає на її поведінку. Це певні ідеї, погляди, за допомогою яких люди задовольняють свої інтереси. Цінності можуть бути матеріальними й моральними. Матеріальні цінності — це різні предмети, майно, матеріали тощо, що потрібні людині для задоволення потреб. А моральні цінності, як відомо, є основою поведінки людини. Людина використовує їх як установки до дії. Те, що є цінністю для однієї людини, може не бути цінністю для іншої. До особистісних цінностей людини належать риси характеру, поведінка, стиль життя. Цінності впливають на наші думки, дії, поведінку. Вони керують нами тоді, коли ми приймаємо рішення.

- 1. Ознайомся з переліком цінностей, що подано на схемі (див. с. 5). Чи з усіма запропонованими цінностями ти погоджуєшся?  
2. Якими цінностями ти хочеш доповнити особистий список?

У кожної людини буде свій список, який може постійно доповнюватися. Це залежить від досвіду. Людина протягом життя змінюється. Разом з нею змінюються і її цінності. Тому варто хоча б раз на рік переглядати свої цінності та краще пізнавати себе.





Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



Щоб визначити свої особисті цінності, дай відповідь на запитання:

1. Що для тебе є важливим у житті?
2. Ким ти хочеш бути й чим займатися?
3. Яка поведінка тобі подобається?
4. Яку поведінку ти вважаєш неприйнятною?
5. Що ти хочеш змінити в собі?
6. Чим ти найбільше пишаєшся?
7. Коли ти відчував/відчувала себе найщасливішим/найщасливішою?



- 1. Визнач, які цінності зображено на малюнках. Як ти розставив би/розставила б їх за важливістю для себе. Познач від одного до шести: **1** — найбільш важлива цінність, **6** — найменш важлива.
- 2. Попрацюй із сусідом/сусідкою по парті. Порівняй пріоритети своїх цінностей. Чи однакові вони, а чи різняться?
- 3. Поміркуй і обговори в класі, чим вони подібні або різняться.

## 2. ЯКІ ЦІННОСТІ МАЮТЬ СПІЛЬНОТИ?

Як тобі відомо, люди об'єднуються у спільноти. Це може бути за видом діяльності. Наприклад, ти навчаєшся і належиш до шкільної спільноти. Також об'єднуються і за іншими критеріями, наприклад етнічними, релігійними, спортивними вподобаннями тощо. Ці спільноти мають свій набір цінностей, якого дотримуються в процесі спілкування. Такий перелік цінностей визначається спільнотою разом у процесі взаємодії. Він може змінюватися та доповнюватися залежно від потреб, які виникають. Набір цінностей, яких дотримуються у спільноті, допомагає всім її членам встановлювати межі дозволеного, формує ідеали, визначає пріоритети, регулює поведінку.



- 1. Розглянь хмаринки цінностей шкільної спільноти. Чи притаманні такі цінності твоїй школі?
- 2. Які ще цінності твоєї школи і класу ти можеш додати?

Різні народи мають свої цінності, зокрема й українці. До цінностей, притаманних українцям, належать: свобода, незалежність, сміливість, людяність, винахідливість тощо.





## Народна мудрість: міркуємо разом

- Хочеш їсти калачі — не сиди на печі.
  - Маленька праця краща за велике безділля.
  - Поважай старих, бо й сам старим будеш.
  - Шануй батька й неньку, то буде тобі скрізь гладенько.
  - Та земля мила, де мати народила.
  - Грудка рідної землі дорожча за золото.
  - Веселий гість — дому радість.
  - Чим багаті, тим і раді.
  - Життя не має ціни, а воля дорожча за життя.
  - Хоч і спина гола, аби своя воля.
- 1. Прочитай пари прислів'їв. Які цінності, притаманні українцям, ти можеш виокремити?
  2. Обговори із сусідом/сусідкою по парті, чому для українців важливі такі цінності, як незалежність, свобода, сміливість. Поділися думками з класом.



### 3. ЯК ЦІННОСТІ ОБ'ЄДНУЮТЬ ЛЮДСТВО?

Є цінності, які стосуються не лише окремих людей чи спільнот, а всіх людей і зберігаються у всього людства. Такі цінності називаються загальнолюдськими. **Загальнолюдські цінності** — моральні норми, що є спільними для різних народів і культур, які втілені в найкращих людських рисах і взаєминах. До таких цінностей належать добро, краса, співчуття, чесність, солідарність, повага, толерантність тощо.

### ПОВАГА

Здатність цінувати й шанувати іншу людину, її слова і вчинки, навіть якщо ми не поділяємо і не схвалюємо її дії.

### ДОБРО

Усе позитивне в житті людей, що відповідає їх потребам. Добра й корисна справа, зроблена не для власної вигоди, а для блага інших.

### ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Визнання права інших людей на власні переконання та дії; справедливе й об'єктивне ставлення до тих, чий спосіб життя відрізняється від вашого.

### СПІВЧУТТЯ

Чуйне ставлення до чийогось горя чи переживань. Почуття жалю, викликане чийм-небудь нещастям, горем.

### ПРАВДА

Те, що відповідає дійсності. Сукупність достовірних відомостей про що-небудь. Порядок, який ґрунтується на справедливості.

### КРАСА

Уособлення всього прекрасного у світі; те, що приносить відчуття приємності, створює гармонію, надихає, приносить задоволення.

### ЧЕСНІСТЬ

Властивість особистості і здатність говорити правду, уникати обману, визначати правдивість інших людей.

### СОЛІДАРНІСТЬ

Єдність, дія на користь людини, чиї інтереси ти поділяєш. Захищаючи чийсь інтереси, ти захищаєш свої і навпаки.

Загальнолюдські цінності лежать в основі розвитку людства. Вони формують норми та правила співжиття, визначають: що добре, а що — погано, впливають на поведінку людини. Такі цінності дають нам можливість оцінювати вчинки та слова, схвалювати або засуджувати їх. Вони спонукають кожного з нас, окрему спільноту й людство обирати між добром і злом та на основі вибору будувати співжиття.

- Долучися до групи із чотирьох-п'яти осіб. Ознайомтеся із цінностями, що на картках. Обговоріть, чому ці цінності є загальнолюдськими, чому вони важливі для всіх людей.



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Які цінності має людина?
2. Чому спільнота створює свій набір цінностей?
3. Що таке загальнолюдські цінності?
4. Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу.

<https://cutt.ly/o0wwzyS>



### II. Дію

1. Роздивись репродукції картин української художниці Катерини Білокур. Опиши ту, яка тобі сподобалася найбільше. Визнач, яка цінність присутня на цих живописних роботах. Як ти вважаєш, чому такі зображення розкривають цю цінність?



Колгоспне поле,  
1948–1949



Натюрморт з колосками  
і глечиком, 1958–1959



Квіти за тинном,  
1935

2. Повернися до карток із цінностями (див. попередню сторінку). Поміркуй, над формуванням якої цінності тобі треба попрацювати насамперед. Напиши собі три поради, як формувати цю цінність.



### Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи по п'ять-шість осіб. Оберіть собі одну із цінностей: *толерантність*, *солідарність*, *повага*. Придумайте історію, яка у своєму сюжеті буде містити ситуацію, як цю цінність можна проявляти щодо інших. Поділіться своїми історіями з іншими групами.



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфу, продовжуючи речення (*усно*).

■ Я запам'ятав/запам'ятала...

■ Я зрозумів/зрозуміла...



*Хіба не любов усе єднає, будує, творить, подібно до того, як ворожість руйнує?*

**Григорій Сковорода**

## Бесіда перша

# У СВІТІ МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ

- ✓ **Я знаю і розумію**, що таке потреби і свобода, щастя і справедливість, любов і життєва гармонія, емоції і почуття
- ✓ **Я вмію** формувати і усвідомлювати свої потреби, контролювати свої емоції, висловлювати почуття
- ✓ **Я дію**: протидію несправедливості, захищаю цінності моєї родини, громади і країни
- ✓ **Я мрію** стати успішним/успішною й щасливим/щасливою громадянином/громадянкою своєї гармонійної, справедливої і вільної України



## 2. ЯКІ ПОТРЕБИ МАЄ ЛЮДИНА?

Ключові поняття: потреби людини



*Назар:* Мій тато працює на будівництві.

*Алана:* О, цікаво, що він там робить?

*Назар:* Піднімає важке каміння та бетонний розчин.

*Алана:* Навіщо йому так важко працювати?



*Назар:* Він заробляє гроші, щоб забезпечити потреби нашої родини.

- Прочитай діалог. Як ти зрозумів/зрозуміла його зміст?

### 1. ЩО ТАКЕ ПОТРЕБИ ЛЮДИНИ?

Людина народжується як біологічна істота. Будучи живим організмом, вона виховується як розумна особистість. Так у людині поєднуються і біологічні, і розумові риси, кожна з яких зумовлює певні потреби. **Потреба** — усвідомлене відчуття нестачі чого-небудь. Для задоволення потреб людини, як живої істоти, потрібні повітря, вода, їжа, безпечне середовище. Так складаються *першочергові* потреби.

*Другорядні* потреби виникають після задоволення основних: гарний одяг, стильний велосипед, популярність в соцмережах. Потреби також поділяються на *матеріальні* (їжа, одяг, житло, предмети побуту) і *нематеріальні* (освіта, відпочинок, творчість). Потреби бувають *розумними* (у навчанні) та *нерозумними* (тютюнопаління).

- 1. Чому біологічні потреби людини є першочерговими?  
2. Які ти маєш матеріальні й нематеріальні потреби? Назви по три приклади таких потреб.  
3. Наведи по три приклади розумних і нерозумних потреб.  
4. Як розумна потреба може стати нерозумною?

Діти мають особливі потреби, які сприяють їх розвитку.



- Об'єднайтеся в десять груп. Кожна група презентує і пояснює важливість однієї з потреб дитини.

Потреби породжують бажання — прагнення чогонбудь. Бажання — спосіб задоволення потреби. Скажімо, якщо в тебе спрага (*потреба*), ти хочеш випити компоту (бажання). Або якщо ти хочеш спілкуватися з друзями (*потреба*), ти їм телефонуєш (*бажання кататися*). На противагу бажанням потреби не змінюються із часом. Люди належать до різних статей, етнічних спільнот, країн. У них різні інтереси й спосіб життя. Однак якими б різними ми не були, усі маємо основні (базові) людські потреби. Потреби людини не можуть бути однаковими в усі часи.

- 1. Що, на твою думку, важливіше: потреба чи бажання?  
2. Чому бажання в різних людей можуть відрізнятися?

### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

- Чим більше нам дано, тим більше ми потребуємо (*Сенека*).
- Дайте людині все, що вона бажає, і тієї самої миті вона відчує, що все це не є все (*Е. Кант*).



- 1. Прочитай висловлювання на попередній сторінці. Як ти їх розумієш?
- 2. Чому в різні періоди історії люди по-різному говорять про потреби?
- 3. Які потреби ти маєш?

Оскільки людські потреби різноманітні, їх можна класифікувати за різними критеріями. Доцільно використовувати класифікацію потреб американського психолога Абрахама Маслоу, який першим створив ієрархічну теорію потреб. Ця ієрархія потреб складається з п'яти рівнів.



Піраміда потреб

- 1. Чи погоджуєшся ти з «ієрархією потреб», запропонованою А. Маслоу? Чому?
- 2. Неведи приклади кожного рівня потреб.

## 2. ЯКІ ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ТИ МАЄШ?

Фізіологічні потреби людини — це найважливіший двигун поведінки як людини, так і цілих народів. З історії тобі відомо, як через неврожайні землі племена йшли війною на своїх сусідів, відбираючи їхні поля та худобу. Фізіологічні потреби людини — це вид потреб, невиконання яких призводить до втрати життєдіяльності. Навіть незначна відмова в задоволенні цих потреб може призвести до негативних наслідків (слабкість, захворювання, порушення діяльності органів, смерть).



- Розглянь комікси. Поясни, як з'явилися суперечності між потребою і бажанням?

У сучасному світі змінилось уявлення про фізіологічні потреби, оскільки вони не обмежуються лише їжею. Задоволення фізіологічних потреб людини здійснюється за правилами суспільних відносин, ритуалів і традицій культури. Такі потреби оцінюються оточенням або позитивно, або негативно. Людські потреби породжують множину об'єктів матеріальної й духовної культури, без яких не можна уявити життя й розвиток людства.

Коли повністю задоволені фізіологічні потреби, людина прагне до пізнання себе, особистісного зростання, досягнення нових вершин.

Давньогрецький філософ Сократ сказав: «Я їм, щоб жити. А деякі люди живуть, щоб їсти».

- 1. Як ти розумієш сенс висловлювання давньогрецького філософа Сократа?  
2. Розглянь піктограми фізіологічних потреб. Які фізіологічні потреби, на твою думку, не згадані?







### 3. ЧОМУ ВАЖЛИВІ ПОТРЕБИ В БЕЗПЕЦІ?

Після задоволення фізіологічних потреб на перший план виходить потреба в безпеці. Безпека буває чотирьох видів: *фізична безпека, економічна безпека, стан здоров'я, комфорт.*



Фізична безпека й турбота про стан власного здоров'я стосуються фізичного виміру життя. Економічна безпека й комфорт поєднують фізичні потреби із соціальними. Соціальна безпека визначається прагненням людини мати надійні засоби існування: власний бізнес, надійну роботу, пенсію тощо.

- 1. Відгадай піктограми потреб безпеки.  
2. Чому потреби безпеки стають важливими тільки після задоволення фізіологічних потреб?

Крім особистої безпеки людина потребує і суспільної безпеки. Це стан захищеності життєвих інтересів спільнот, суспільства й людства від різних загроз. Тому безпека є особистою, національною, світовою. Суспільна безпека може бути під загрозою природних катаклізмів або діяльності людей і держав.

- 1. Чому загрози для держави є загрозами для її населення?  
2. Наведи приклади природних катаклізмів. Як від них можна захиститися?  
3. Наведи приклади загроз через діяльність людини. Як від них можна захиститися?





## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Що таке потреби людини?
2. Які потреби належать до фізіологічних?
3. Чому безпека важлива для людини?

### II. Дію

1. Візьми чистий аркуш паперу й намалюй дерево. На гілках напиши свої потреби.
  - Чи є на твоєму дереві потреби, без яких можна обійтися?
  - А чи є ті, без яких не можна обійтися?
2. Як ти вважаєш, від кого залежить твоя безпека, безпека твоїх друзів, сім'ї та суспільства загалом?



## Створюємо разом



Об'єднайтеся в групи. Роздивіться піраміду потреб у смайликах. Розшифруйте кожну піктограму.



## Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфу, продовжуючи речення (усно).

Я запам'ятав/запам'ятала...

Я зрозумів/зрозуміла...

Я навчився/навчилася...



### 3. ЯКІ ІСНУЮТЬ ДУХОВНІ ПОТРЕБИ?

Ключові поняття:

духовність, духовні потреби, повага, самовираження



*Назар:* Привіт. Ми сьогодні підемо гуляти?

*Алана:* Вибач, сьогодні не можу. Іду на футбольну секцію.



*Назар:* Навіщо ти займаєшся в секції?

*Алана:* Бо я хочу виграти й розкрити свій потенціал.

- Прочитай діалог. Чи погоджуєшся ти з думкою Алани? Чому?

#### 1. ЧОМУ СОЦІАЛЬНІ ПОТРЕБИ Є ОСНОВОЮ ДУХОВНИХ ПОТРЕБ?

У попередньому параграфі ти читав/читала про піраміду потреб Маслоу. У ньому йшлося про фізіологічні потреби й потреби безпеки. Сьогодні ти дізнаєшся про духовні потреби, що пов'язані з духовністю — внутрішнім світом людини. **Духовні потреби** — потреби у спілкуванні, повазі й самовираженні. Ці потреби мають спільні особливості:

- потребують наявності вільного часу, бажання і можливостей людини;
- побудовані на безкорисливості;
- способи реалізації духовних потреб необмежені.

- 1. Як ти розумієш, що таке внутрішній світ людини?  
2. Чому до внутрішнього світу належать потреби у спілкуванні, повазі й самовираженні?

Сім'я та коло друзів — основні спільноти, де задовольняються соціальні потреби. Людині важливо відчувати любов і підтримку. Так ти вчишся сприймати оточення, краще розуміти і відчувати почуття інших. Приязні стосунки потрібно культивувати й підтримувати.



Основою духовних потреб є **соціальні** — потреби людини у спілкуванні та взаємодії з іншими. Прикладом соціальних потреб є дружба, любов, довіря, почуття належності тощо. Людина є частиною суспільства, тому життя без соціальної взаємодії може на неї негативно вплинути.

- 1. Де зображені соціальні потреби? Чому?
- 2. Чи погоджуєшся ти, що ізоляція від інших вважається покаранням? Чому?



### Народна мудрість: міркуємо разом

- У дружній родині і в холод тепло.
- За родинним столом і їжа смачніша.
- 1. Пригадай, що таке сім'я. Чим вона важлива?
- 2. Прочитай прислів'я про родину. Поясни їх зміст. Чи погоджуєшся ти з ними? Чому?
- 3. Пригадай, що таке дружба. Що дає дружба людині?

## 2. ЯК РЕАЛІЗУВАТИ ПОТРЕБУ В ПОВАЗІ Й САМОВИРАЖЕННІ?

- Пригадай поняття «повага», відоме тобі з п'ятого класу.



**Повага** — визнання гідності й досягнень іншої людини. Ця потреба пов'язана з бажанням мати позитивну думку про самого себе й користуватися визнанням з боку інших людей. Інколи для визнання люди беруть на себе додаткові обов'язки для підвищення свого статусу й одержання кредиту довіри.



- 1. Розглянь фото на попередній сторінці. Поясни, як на них виражено повагу?
- 2. Як ще можна проявити повагу?
- 3. Наведи приклади досягнень, що сприяють зростанню поваги.

**Самовираження** — втілення в життя своїх бажань, настроїв, переконань. Досягти самовираження — значить розкрити свій творчий потенціал, підвищити рівень компетентності та стати кращим чи кращою. Ця потреба задовольняється через активність в улюблених справах. Так проявляються твої здібності і ти отримуєш задоволення та досягаєш успіху. За своїм характером потреби в самовираженні більш індивідуальні, ніж інші потреби.

Самовираження допомагає подати себе та свою діяльність оточуючим. Воно є необхідністю для повноцінного життя в соціумі. Реалізація твоїх внутрішніх бажань та потреб свідчить про усвідомлення себе, підкреслює твою індивідуальність.



- 1. Які хобі ти бачиш на світлинах? Які ще хобі тобі відомі?
- 2. Чи можна через хобі самовиражатися? Обґрунтуй свою думку.
- 3. Яка робота приносить задоволення?

### 3. ЧОМУ МОРАЛЬНІ ЦІННОСТІ Є ЕФЕКТИВНИМИ ЖИТТЄВИМИ ОРІЄНТИРАМИ?

- 1. Пригадай поняття «моральні цінності».
- 2. Як моральні цінності пов'язані з духовними потребами?
- 3. Прочитай «Лицарський кодекс честі» (доба Середньовіччя). Які із цих пунктів актуальні сьогодні? Чому?

1. Будь завжди приготований, завжди при зброї, крім хіба нічного відпочинку.

2. До чого б ти не брався, прагни здобути честь і добре ім'я — своєю чесністю.

3. Обороняй убогих і немічних.

4. Допомагай тим, що самі оборонитися не можуть.

5. Не роби нічого такого, що завдає комусь шкоди чи зневаги.

6. Будь готовий обороняти свою батьківщину.

7. Охотніше працюй за честь, ніж за зиск.

8. Ніколи не ламай своєї обіцянки.

9. Честь батьківщини борони своїм життям.

10. Краще чесно помри, ніж маєш ганебно жити.



Лицар під час бою

Моральні норми визначають обов'язки людей щодо навколишнього світу, зразки, які направляють поведінку особистості і дають можливість оцінювати її. До моральних норм відносять добро, совість, гідність, обов'язок, честь, справедливість, що зумовлюють поведінку людини і є її орієнтиром.

### Кодекс цінностей Омеляна Вишневського

Групи цінностей	Зміст кожної групи цінностей
Абсолютно вічні цінності	Добро, совість, правда, віра, надія, любов, доброта, чесність, справедливість, милосердя
Основні національні цінності	Патріотизм, готовність до захисту Батьківщини, почуття національної гідності, історична пам'ять, пошана до державних і національних принципів
Основні громадянські цінності	Прагнення до соціальної гармонії та справедливості, захист індивідуальних прав і свобод, висока повага до закону, право людини на життя, гідність, безпеку, рівні можливості; право на свободу думки, совісті
Цінності сімейного життя	Вірність, довіра, піклування про дітей, батьків, старших у сім'ї; злагода між членами сім'ї; повага до прав дитини та прав старших; здоровий спосіб життя; охорона традицій
Цінності особистого життя	Орієнтація на задоволення духовних потреб, внутрішня свобода, воля, мудрість, розум, здоровий глузд; творча активність, працьовитість, цілеспрямованість

(Омелян Вишневський, відомий український педагог)



- 1. Чи погоджуєшся ти із цим кодексом? Чому?
- 2. Які цінності для тебе більш важливі? Чому?

На моральних цінностях наголошується як у різних книгах, так і в багатьох релігіях.

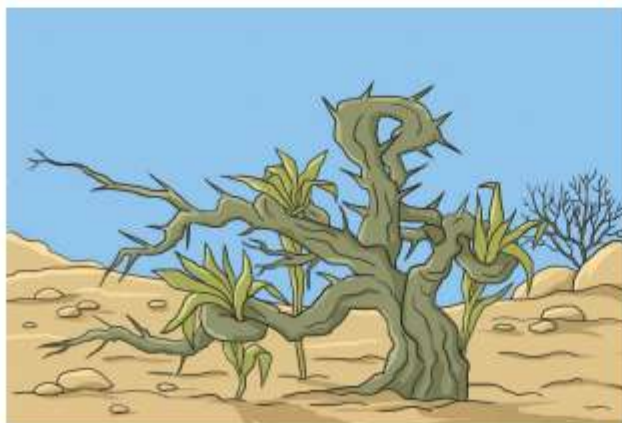
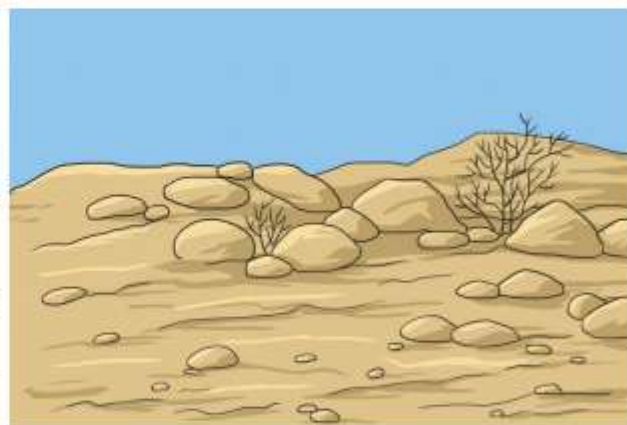


## Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай притчу.

### ПРИТЧА ПРО СІЯЧА (ЄВАНГЕЛІЯ ВІД МАТВІЯ)

Ось вийшов сіяч, щоб посіяти. І як сів він зерна, упали одні край дороги — і пташки налетіли та їх повидзьобували. Другі ж упали на ґрунт кам'янистий, де не мали багато землі — і негайно посходили, бо земля неглибока була; а як сонце зійшло — то зів'яли і, коріння не маючи, посохли. А інші попадали в терен — і вигнався терен, і їх поглушив. Інші ж упали на добрую землю — зродили: одне в сто раз, друге — в шістдесят, а третє — втридцять.



- 1. У притчі зерно означає моральні цінності, а місце, куди воно падає, — різних людей. Поясни, чому вчить притча.
- 2. Що тобі допомагає сприймати моральні цінності?



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Що таке соціальні потреби?
2. Як ти можеш реалізувати потребу в повазі й самовираженні?
3. Чому важливо мати моральні цінності?
4. Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу.



<https://cutt.ly/D0ww9b0>

### II. Дію

Мій батько вважав, що єдина цінність людини полягає в її здатності зробити світ трохи кращим (Ю. Ленг).

1. Поясни, як ти розумієш цей вислів. Напиши два пункти, як твої моральні цінності можуть покращити твоє життя і життя оточуючих.
2. Обміняйся думками з однокласниками й однокласницями. Складіть спільний перелік цінностей. Порівняйте з іншими списками, доповніть свій тими цінностями, які ще б хотіли мати.



### Створюємо разом

Разом з однокласником чи однокласницею створи проект «**Моє хобі**». Презентуй наробки в класі.



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфу, продовжуючи речення (усно).

- Я запам'ятав/запам'ятала...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...
- Для мене було новим...
- Для мене не дуже зрозуміло...
- Мені це корисно...
- Мої емоції й почуття...





## 4. ЯКЕ МІСЦЕ СВОБОДИ В ДУХОВНОМУ СВІТІ ЛЮДИНИ?

Ключові поняття: духовний світ, свобода



*Назар: Я зрозумів, що значить вираз «людина створена за образом і подобою Божою».*

*Алана: Що ми маємо вигляд, як у Бога?*

*Назар: Що Бог вільний і творить нове. Так і людина є вільною та творчою.*



*Алана: Тоді ходімо вільно творити проєкт з етики. Будьмо як Бог!*

- Почитай діалог. Із чим ти погоджуєшся, а з чим — ні? Чому?

### 1. ЩО ТАКЕ ДУХОВНИЙ СВІТ?

**Духовний світ** — світ духовних цінностей людини, спільноти або світогляду. Будь-який науковий чи релігійний світогляд має свій перелік духовних цінностей. Багато із них є спільними, але є і відмінні. Духовні цінності пов'язані із правилами моралі, а значить, і з етикою.

Багато дослідників вважають, що духовний світ має опиратися на п'ять цінностей. Сюди входять: *пошук мети життя, безкорислива любов, самосвідомість, здатність передбачати наслідки та щирість*. Дехто додає, змінює деякі зі згаданих цінностей на віру, саморозуміння, позитивне мислення та смирення.

- 1. Чому духовний світ людей і спільнот різний?
- 2. Як ти розумієш зміст кожної з п'яти духовних цінностей?
- 3. Чи замінив би/замінила б ти деякі із цих цінностей на інші? Чому?



**Факт, над яким варто замислитися**

В одній зі шкіл Великої Британії підтримують прояв духовних цінностей школярами та школярками. Персонал школи нагороджує дітей наліпками, що символізують цінності.



## Ключ духовних цінностей



Спільнота



Співчуття



Мужність



Прощення



Дружба



Радість



Гідність



Щедрість



Справед-  
ливість



Наполег-  
ливість



Повага



Мир



Щастя



Послуга



Вдячність



Довіра



Правди-  
вість



Мудрість

- 1. Розглянь наліпки цінностей, поясни їхній зміст.
- 2. Які додаткові цінності ти запропонував би/запропонувала б? Які піктограми розмістив би/розмістила б на наліпках? Намалюй.

Духовний світ людини також проявляється в мистецтві. У мистецькі твори автори закладають і свої духовні цінності. Тому у творах мистецтва відображаються морально-етичні норми й закони дійсності.

- 1. Пригадай, що таке мистецтво.
- 2. Роздивись репродукцію картини М. Пимоненка «Різдвяні ворожіння». Як картина відображає духовний світ автора?



Микола Пимоненко.  
Різдвяні ворожіння, 1888





## 2. ЩО ТАКЕ СВОБОДА ВИБОРУ ТА СВОБОДА ДІЇ?

Для кожної людини, якою б не була її ідентичність, свобода належить до вищих духовних цінностей. Ми відчуваємо, що свобода — це те, що належить нам від народження. Ми вважаємо, що без нашої волі ніхто не має права відібрати у нас свободу. Спроба відібрати чийсь свободу сприймається як злочин проти прав людини.

**Свобода** — можливість чинити вибір відповідно до своїх бажань, інтересів і цілей. У правознавстві свобода — це можливість робити все, що хочеться, якщо це не заборонено законом і не завдає шкоди іншим людям.

# Так говорив/так говорила/а я думаю так

Свобода — це можливість робити дозволене правом.

*(Латинський афоризм)*

Краса — це свобода *(М. Монро)*.

Свобода нічого не варта, якщо вона не включає свободу помилятися *(М. Ганді)*.

Зрозумівши себе, ти отримаєш свободу, а свобода — це влада! *(Жінка-кішка із фільму «Жінка-кішка»)*.

Коли поміж хлібом і свободою народ обирає хліб, він зрештою втрачає все, зокрема і хліб *(С. Бандера)*.

Свобода — це слухати свій внутрішній голос, а не зовнішній шум *(Д. Павличко)*.

- 1. Чому люди вважають свободу своїм природним станом?
- 2. Поясни зміст висловів про свободу. З якими ти погоджуєшся, а з якими ні? Обґрунтуй свій вибір.
- 3. Вибери найкращий вислів про свободу. Чи є твій вибір проявом свободи?

Однак часто в житті кожна людина поступається своєю особистою свободою заради спільного блага. Це проявляється в різних ситуаціях. Наприклад, під час гри у футбол гравці погоджуються грати за правилами, підкоряються капітану команди й рішенням судді. Жодна гра не буде можливою, якщо гравці не погодяться на обмеження своєї свободи на користь правил.

Громадяни добровільно поступаються частиною особистої свободи й підкоряються законам країни в ім'я загального блага. Отже, саме так твориться мирне й передбачуване суспільство.



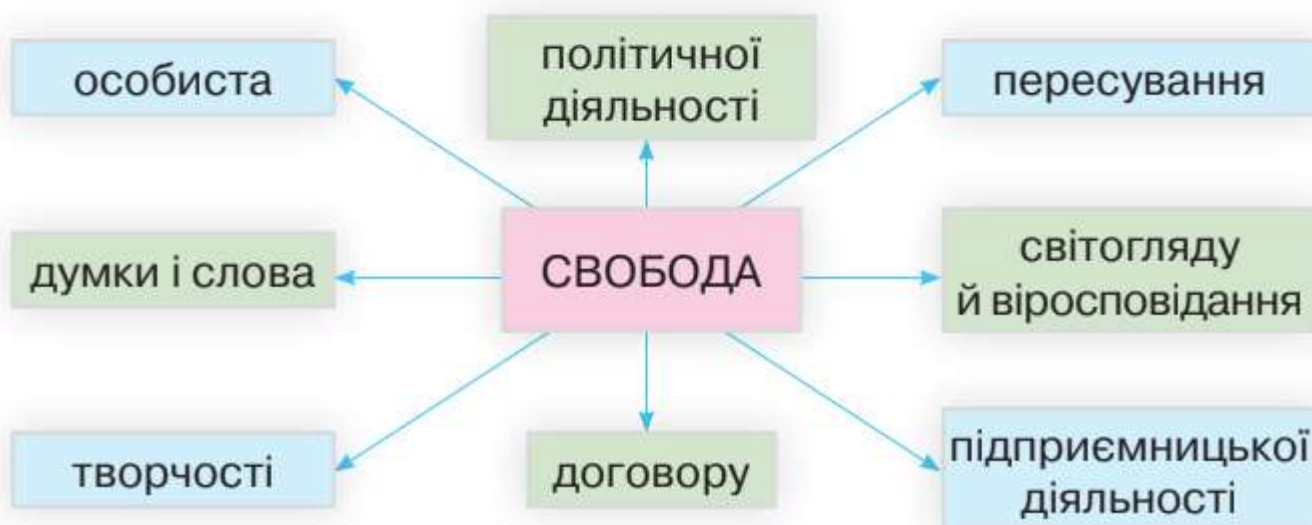
Факт, над яким варто замислитися

Монета США із зображенням символу свободи розфарбована в українські кольори. Кольоровий дизайн монет із українською символікою — ініціатива приватних компаній. Щоб підтримати Україну й українців, вони розфарбували вже існуючі монети 2022 року, які випустив Монетний двір США.



- 1. Наведи три приклади, де людина поступається свободою.
- 2. Чи є визнання правил втратою свободи?
- 3. Розглянь зображення монети. Як художник зобразив свободу?

Свобода проявляється через вибір і дію. Свобода вибору — можливість виконати дію, обрану принаймні з двох доступних варіантів. Отже, спочатку людина має обрати варіант дії, а потім діяти.



- 1. Чому право на свободу закріплене в конституціях країн світу?
- 2. Розглянь схему свободи людини та громадянина. Поясни, як за цією схемою відбувається свобода вибору та свобода дії.



### 3. ЧОМУ СВОБОДА Є ОСНОВОЮ МОРАЛЬНОСТІ?

# Так говорив/так говорила/а я думаю так

Все, що робиться з власної волі, — добро. Все, що робиться з чужої волі, — зло.

(Давньоіндійські «Закони Ману»)

Кожна людина має право на свободу й особисту недоторканність. Ніхто не може бути позбавлений свободи, крім чітко обумовлених випадків і відповідно до процедури, встановленої законом (*Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод*).

**Моральність** — це діяльність відповідно до своєї совісті і свободи. Відсутність вибору означає відсутність свободи, неволю. У неволі людина не може чинити вільно, отже — і відповідати за такі дії.

- 1. У чому різниця між людиною в неволі й людиною, що дотримується законів?
- 2. Поясни слово «неволя», зробивши розбір слова за будовою.
- 3. Як ти розумієш фрагменти із «Законів Ману» та Конвенції? Поясни.

Людина може втратити свободу внаслідок насильства з боку інших осіб. А буває так, що людина втрачає свободу внаслідок залежності від своїх бажань. Шкідлива залежність може бути від інтернету, цифрових пристроїв, ігор, їжі тощо. Часто така залежність виникає через поширення думки, що це модно.

- 1. Доведи, що насильство є аморальним.
- 2. Чому залежність від бажань є втратою свободи?
- 3. Яка залежність показана на карикатурі?
- 4. Які можуть бути інші залежності від бажань?

Відсутність свободи є аморальним явищем. Боротися за власну свободу та свободу інших людей — морально і справедливо. Державні служби мають захищати право людей на свободу



та поневолення від інших людей. Проте для боротьби із залежністю від власних шкідливих звичок потрібно опиратися на власну волю. Помічниками у цьому тобі стануть професійні психологи та психологині. Підтримку нададуть твої рідні, друзі, шкільний колектив.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



Щоб визначити свою залежність від ігор, дай відповіді на запитання:	Щоб визначити свою залежність від пісень, дай відповіді на запитання:
Як гра впливає на мій розвиток? Скільки часу я витрачаю на гру?	Про що мої улюблені пісні? Як вони на мене впливають? Чи не забагато часу я слухаю музику?



Євромайдан, 2014 р.

- 1. Пригадай, до кого можна звернутися у разі порушення твоїх прав чи прав інших людей?
- 2. Розглянь світлину. Який метод обрали на ньому люди для відстоювання своєї свободи?
- 3. Чому для подолання шкідливих звичок необхідна психологічна допомога?
- 4. Як запитання з таблиці допоможуть визначити проблему залежності від ігор чи пісень?





## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Як духовний світ пов'язаний із цінностями?
2. Чому ти цінуєш свободу?
3. Чому свобода передбачає відповідальність?
4. Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу.



<https://cutt.ly/y0weiZ1>

### II. Дію

1. Створи плакат на підтримку свободи.
2. Склади перелік шкідливих звичок, які обмежують свободу людини.



## Створюємо разом

Духовний світ проявляється у вчинках. Добери з друзями приклади вчинків, за які варто дати наліпки (як у британській школі).



## Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала... \_\_\_\_\_
- Я зрозумів/зрозуміла... \_\_\_\_\_
- Я навчився/навчилася... \_\_\_\_\_
- Для мене було новим... \_\_\_\_\_
- Для мене не дуже зрозуміло... \_\_\_\_\_
- Мені це корисно... \_\_\_\_\_
- Мої емоції й почуття... \_\_\_\_\_

## 5. ДЛЯ ЧОГО НАМ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ?

Ключові поняття:

почуття, емоції



*Назар:* Я щиро вітаю тебе з днем народження!

*Алана:* Дякую, я сьогодні така щаслива!

*Назар:* Що викликало в тебе такі емоції?

*Алана:* До мене на свято приїхали дідусь і бабуся, за якими я дуже сумувала.



*Назар:* Я надзвичайно радий, що в тебе буде справжнє сімейне свято!

- Почитай діалог. Які емоції та почуття проявили Алана й Назар? Які емоції ти відчуваєш зараз?

### 1. ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ?

**Емоції** — миттєва реакція людини на те, що відбувається навколо неї. Психологи визначають чотири основні емоції: радість, страх, гнів, печаль. Проте сучасні вчені виокремлюють багато емоцій, які поділяються на позитивні й негативні, активні та пасивні.

- 1. Розглянь діаграму емоцій, подану на наступній сторінці. Знайди позитивні й негативні емоції.
- 2. Знайди активні й пасивні емоції.
- 3. **Об'єднайтеся у вісім груп.** Кожна група має попрацювати над окремою пелюсткою і навести приклади подразників, які можуть їх викликати.

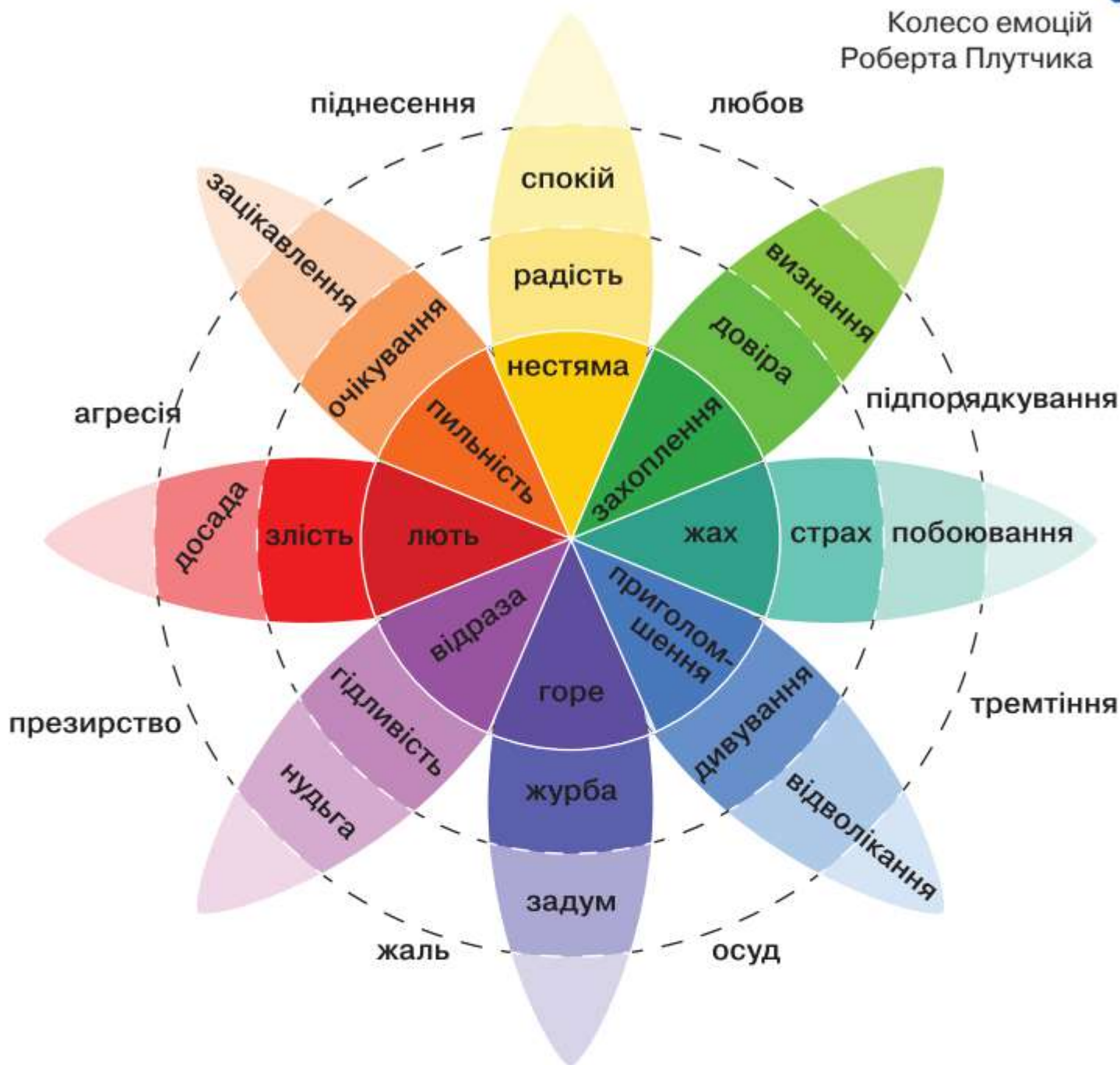


Емоції виконують багато важливих функцій. Вони регулюють поведінку людини: або заохочують до дії, або спонукають утриматися. Емоції стимулюють людину до розвитку. Зазвичай вона починає щось змінювати у своєму житті, якщо хоче відчути позитивні емоції або позбавитись негативних. Пригадай особливості невербального спілкування за допомогою міміки та жестів. Саме вони часто відображають емоції та полегшують розуміння співрозмовника чи співрозмовниці.





Колесо емоцій  
Роберта Плутчика



Проте сильні емоції можуть нашкодити людині, коли спонукають її діяти неадекватно.

- 1. Назви емоції, які можуть стимулювати розвиток людини.
- 2. Чому життя без емоцій стає порожнім і нецікавим?
- 3. Назви приклади, як сильні емоції шкодять людині.

Від емоцій слід відрізнити дуже близькі до них **почуття** (переживання, задоволення чи незадоволення), які викликають позитивні або негативні емоції. Почуття стійкіші, вони можуть виявлятися через кілька емоцій. Наприклад, почуття заздрощів може містити емоції гніву, образи, сорому. Щоб навчитися розрізняти емоції та почуття, скористайся таблицею.

Почуття	Емоції
містять кілька простих емоцій	можуть бути частиною почуття
ними можна керувати	ними дуже важко керувати, найчастіше неможливо
тривалі	швидкоплинні
складно розуміються	легко розуміються
формуються у процесі життєвого досвіду	маємо їх від народження
пов'язані з об'єктами, на які вони спрямовані	пов'язані із ситуаціями

- Розглянь таблицю і поясни її. Як дізнатися, що таке почуття, а що — емоції? Наведи власні приклади почуттів та емоцій.

## 2. ЯК РОЗПІЗНАВАТИ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ?

Для кожної емоції характерне специфічне зовнішнє вираження, зрозуміле більшості людей: розлютився — стиснув кулаки, образився — зробив насуплену мармизу. Про переживання людини можна судити як за самозвітом людини про стан, що переживається, так і за характером зміни психомоторики й фізіологічних параметрів: міміки, пантоміми (пози), рухових реакцій, голосу та інших реакцій. Найбільшу здатність виражати різні емоційні відтінки має обличчя людини. Емоції проявляються у міміці людини.



страх



веселість



злість



роздратованість



приголомшливість



здивування



трепет

Начебто очевидно, що спочатку виникає переживання, а потім його зовнішнє вираження. Проте й зовнішня реакція спричиняє виникнення внутрішнього переживання. Лежатимеш із сумним виглядом на дивані й нічого не роби-



тимеш — через день впадеш в апатію. Тому поведься так, ніби він у тебе вже став добрим. І настроїй тоді справді покращиться.



- 1. Розглянь малюнки на попередній сторінці, де зображені різні емоції. Прочитай підписи. Чи згоден/згодна ти з такими визначеннями? Спробуй відобразити зміст цих емоцій мімікою.
- 2. Чи вдається тобі контролювати власний настрій? Чому?
- 3. **Попрацюйте в парах.** Покажіть одне одному різні емоції та відгадайте їх.

Є випадки, коли люди мають емоції, але не здатні їх розпізнавати. Такі люди відчують дискомфорт і тривогу. Невміння усвідомлювати свої емоції не дає змоги зрозуміти переживання і почуття інших людей, співпереживати їм. Це призводить до неефективного емоційного реагування.



#### Факт, над яким варто замислитися

**Алекситимія** (грец. *a* — заперечення, *lexis* — слово, *thyme* — почуття) — нездатність особи називати емоції, пережиті нею самою або іншими людьми. Вважається, що поширення алекситимії в наш час породжене зменшенням часу на офлайн-спілкування.

Щоб навчитися розпізнавати власні емоції, можуть знадобитися час і зусилля:

- будь уважним/уважною до своїх відчуттів, проаналізуй свій стан;
- будь уважним/уважною до емоцій інших;
- ділися чесно своїми емоціями, поговори з тим, кому довіряєш;
- веди власний щоденник, ділися емоціями із собою.



#### Народна мудрість: міркуємо разом

- Поділена радість подвійна, а поділене горе — удвічі менше.
- Хто живе в радості, того і журба не йме.
- 1. Чому під час спілкування важливо знати емоції співрозмовника або співрозмовниці?  
2. Поясни прислів'я.

Книги серії «Щоденник слабака» Джефа Кінні — це легка, проста та зрозуміла, цікава й дуже оптимістична дитяча література, яка захопить юного читача та юну читачку, мотивуватиме ніколи не здаватися і не опускати руки, які б виклики не постали. Це багатогранні історії, сповнені відмінного авторського гумору Джефа Кінні.



Посилання на видавництво, яке видало книгу:

<https://kmbooks.com.ua/book?code=743530>

- 1. Розглянь обкладинку книжки і прочитай інформацію про неї. Чому, на твою думку, автор книжки виклав події у вигляді щоденника? Чим цікаві такі книжки?
- 2. Згадай твір з української літератури, у якому розповідається про емоції та почуття. Як у творі розкрито їх важливість?

### 3. ЧОМУ НЕОБХІДНО КОНТРОЛЮВАТИ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ?

З переважаючих емоцій і почуттів складається настрій — самопочуття. Коли в людини гарний настрій, їй і самій приємно, і оточуючим теж. А перебувати поруч із людиною, у якої настрій поганий, не комфортно. Тому така людина часто буває самотня. Вихід — якимось чином змінити свій настрій і зробити його кращим. У житті відбуватиметься багато подій, за яких складно зберегти гарний настрій. Але навіть за найважчих життєвих обставин людина вільна вибирати, як на них реагувати. Настрій залежить не стільки від подій, що відбуваються навколо тебе, скільки від того, як ти їх сприймаєш.



- 1. Чому настрій людини впливає на оточуючих?
- 2. Розглянь зображення. Де ти бачив цей символ? Поміркуй, чому саме таке зображення є емблемою театру.
- 3. Який настрій відображають маски?



Надмірний вияв емоцій може нашкодити. Погодись, якщо людина погану оцінку сприймає як трагедію і заливається сльозами — це занадто. Інший прояв надмірності — неадекватний прояв емоцій. Скажімо, людині зробили коректне зауваження, а вона образилася і у відповідь почала ображати когось та кидатися речами. Люди можуть контролювати виникнення емоцій, але можуть їх і стримувати. Стримування емоційного потоку — це усвідомлення емоцій і почуттів: що я зараз відчуваю; чому я зараз це відчуваю; як я це відчуваю. Через аналіз та осмислення емоцій ти будеш краще розуміти себе та свої почуття.

- 1. Яких людей ми називаємо емоційними?
- 2. Чому, на твою думку, надмірний вияв емоцій шкодить людині?

Дуже складно зрозуміти людину, коли вона не виявляє емоцій або почуттів. Чому люди приховують свої емоції?

- Щоб не проявляти слабкість, через яку можуть критикувати.
- Щоб захистити свої стосунки й уникнути конфлікту.
- Щоб уникнути болю, коли твоїми емоціями можуть маніпулювати.

Проте тоді люди не розуміють, що від тебе можна очікувати. Постійне придушення та приховування власних емоцій може не лише погіршити стосунки з іншими людьми, але й нашкодити здоров'ю. Дослідження свідчать про зв'язок між емоційним пригніченням і погіршенням здоров'я. Крім того, стримування негативних емоцій може призвести до їх накопичення та емоційного вибуху.



- 1. Розглянь світлину. Чому важко спілкуватися з людиною, яка постійно має однаковий вираз обличчя?
- 2. Назви випадки, коли люди не хочуть виявляти своїх емоцій.
- 3. Як вийти із цих ситуацій без шкоди для себе й інших?



## ЕМОЦІЇ

Емоції — тримай побіля себе.  
Біду, що жде, ніхто не відведе.  
А лити негатив на всіх не треба.  
Та і до чого все це приведе?  
У кожного свої біда і горе,  
І бачення та погляди на все.  
Життя людське — складне кипляче море...  
Хтось впливе, когось у вир внесе.  
І так нелегко людям виживати,  
У кожного свої проблеми є.  
Тож їх на світ не треба випускати.  
У цьому світі — кожному своє.  
Боротися і до кінця стояти,  
Триматись треба бідам всім на зло.  
Всміхнутися, а іноді змовчати,  
Щоб жити легше в світі цім було.  
А скиглити, жалітися не треба.  
Кому від того легше у житті?  
Хоч важко як, та прагни ввись, до неба,  
Й відкриються тоді нові путі.

*Надія Красоткіна*

- 1. Поясни зміст вірша «Емоції» Надії Красоткіної. Які поради дає авторка?
- 2. Знайди та прочитай у вірші поради щодо управління емоціями й почуттями. Запропонуй власні поради. Доповни ними рубрику «Це тобі стане в пригоді для розуміння себе та інших».



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### **Кілька порад щодо управління емоціями:**

- Завжди будь життєрадісним/життєрадісною. З людиною, що випромінює радість, повсякчас приємніше спілкуватися.
- Не давайте волю негативним емоціям. Злість, гнів, смуток, страх — усе це відштовхує людей. Але і стримувати негатив не варто. Тому або уникай подразників, або висловлюй ці емоції лише наодинці із собою.
- Вивчай людей. Знаючи їх слабкі і сильні сторони, тобі буде легше керувати ситуацією.





## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Яку роль відіграють емоції та почуття у твоєму житті?
2. Як ти проявляєш свої емоції та почуття?
3. Чи вдається тобі контролювати свої емоції? Як ти це робиш?
4. Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу.



<https://cutt.ly/p0wevl0>

### II. Дію

1. Прочитай слова. Визнач, де почуття, а де — емоції. Запиши у відповідний стовпчик таблиці (у зошиті).  
*Радість, захоплення, щастя, любов, гордість, збентеження, заздрість, образа, самотність, страх, тривога, вина, подяка, агресія, спокій, смуток, задоволення, втома, неспокій.*

Почуття	Емоції
---------	--------

2. Створи правила «гігієни» емоцій.



### Створюємо разом

Накресліть у зошиті **«Колесо контролю над емоціями»**.

У кожен секцію колеса запиши, що ти робиш, щоб заспокоїтися і перестати відчувати негативні емоції. Наприклад, порухувати до десяти, випити склянку води тощо.



### Розмірковцю про вивчене

Осмисліть матеріал параграфу, продовжуючи речення (*усно*).

Я запам'ятав/запам'ятала...

Я зрозумів/зрозуміла...

Я навчився/навчилася...

Для мене було новим...

## 6. ЩО ТАКЕ ЛЮБОВ І КОХАННЯ?

Ключові поняття: любов, кохання, закоханість



**Алана:** Алло! Назаре, привіт! Давно тебе не бачила, скучила. Я так тебе люблю!



**Назар:** Алано, ти що закохана в мене?

**Алана:** Та ні, я просто люблю тебе!

- Прочитай діалог. Поясни, що мала на увазі Алана, коли сказала, що *не закохана* в Назара, а просто *любить* його.

### 1. У ЧОМУ СУТНІСТЬ ЛЮБОВІ?

Однією із найважливіших цінностей і потреб є любов.

**Любов** — це почуття глибокої сердечної прив'язаності до кого-небудь або чого-небудь.



- 1. Розглянь світлини. Про яку любов ідеться?  
2. До кого чи до чого ще можна проявляти любов? Як саме можна проявляти любов? Наведи приклади.

Любов робить людину кращою, розвиває її внутрішній світ, дає відчуття щастя. Любов виявляється у взаємоповазі, взаєморозумінні, милосерді, лагідності, доброті, турботі. Вона проявляється в доброму ставленні до іншої людини, готовності пожертвувати всім і собою заради того, кого любиш. Любов — це щире ставлення до людини з єдиним бажанням: зробити її щасливою. Любов поєднує почуття відповідальності, піклування, розуміння іншої людини, прагнення допомагати іншим, давати свободу вибору одне одному.





# Так говорив/так говорила/а я думаю так

Люби свого ближнього, як самого себе.

(Матвій 22:37–39)

- Прочитай заповідь. Як ти розумієш її?

Любити себе — найперший прояв любові. Це означає приймати себе, поважати, бути собою, чинити собі добре, вдосконалювати себе. А також важливо любити інших, не бути егоїстом/егоїсткою, що думає лише про себе; не використовувати людей заради свого добра. Завжди варто прагнути змінюватися на краще.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### Поради, як любити себе:

1. Слухай своє тіло. Доглядай за своїм тілом, хай воно буде чистим, здоровим і красивим. Не травмуй його, реагуй на те, чого воно хоче.
2. Будь собою. Прийми себе таким/такою, як ти є. Твоя унікальність — від народження. Не треба намагатися бути схожим/схожою на когось іншого, знай про свою особливість. Турбуйся про себе та слухай своє серце, яке підкаже, що і як робити.
3. Знайди заняття для душі. Прислухайся до себе, що тобі подобається, чого хочеться, що ти любиш робити. Обери заняття, яке приносить радість і задоволення, розвивай своє хобі.





- **Об'єднайтеся в шість груп.** Оберіть (кожна група окремо) одну світлину на попередній сторінці й поясніть, як зображене пов'язане із запропонованими вище порадами. Сформулюйте дві свої поради, як любити себе.

## 2. ЩО ТАКЕ КОХАННЯ І ЗАКОХАНІСТЬ?

Одним із проявів любові є кохання. **Кохання** — почуття глибокої особистої прихильності, що охоплює низку позитивних емоційних і психічних станів. Спочатку між людьми виникає симпатія. Їх можуть притягувати якісь особливі риси зовнішності, наприклад волосся, усмішка, ямочки на щоках тощо. Взаємно симпатичним людям хочеться спілкуватися, взаємодіяти, допомагати одне одному, піклуватися одне про одного. Симпатія переростає в кохання, яке має свої моральні цінності, такі як повага одне до одного, розуміння, уважність, терпимість, оптимізм, довіра, турбота, готовність до вчинку самопожертви заради іншої людини, самовдосконалення. Це духовна близькість двох людей.



### Народна мудрість: міркуємо разом

- Пригадай сюжет казки «Красуня і чудовисько» і дай відповіді на запитання. Яка її основна ідея?
- Яким був головний герой на початку казки? Яке прокляття на нього було накладене і чому?
- Як він міг позбутися прокляття? Як головна героїня врятувала героя?
- За що Красуня покохала чудовисько?
- Підсумуй, які висновки про кохання можна зробити. Пов'яжи їх із реальним життям.



Людину кохають цілісно, як особистість, а не за зовнішність. Кохання об'єднує людей у пару, відносини якої будуються на гармонії, розумінні, взаємоповазі і влаштовують обох. Саме на основі кохання, тобто потребі бути щасливими разом, утворюються сім'ї.





## # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Кохання — це коли ти починаєш любити когось більше, ніж себе. Коли ставиш інтереси й потреби цієї людини на перше місце. Хочеш дбати про неї і ніколи з нею не розлучатися (*Валентина Вздутьська, дитяча письменниця*).

Любов — це коли тобі стає радісно й затишно від чиєїсь присутності, а потім ти помічаєш, який у людини голос чи зріст, чи колір волосся. А якщо пояснювати математично, то це величезна довіра, помножена на величезну цікавість (*Валентина Захабура, дитяча письменниця*).

Любов — це коли ти не в силі справитися з велетенською кількістю тепла, ніжності, посмішок всередині тебе і несеш, летиш, мчиш ділитися цим всім із тим, хто поруч. Тим, хто в цю мить стає найважливішим у твоєму житті (*Христина Лукащук, письменниця, художниця*).

Любов — це коли інша людина подобається так сильно, що ти думаєш тільки про неї. А про інших думати — лінь і не хочеться (*Юрій Нікітінський, журналіст, дитячий письменник*).

1. Прочитай думки українських мисткинь та митців на тему, що таке кохання.
2. Як ти вважаєш, що таке кохання? Вислови власну думку й обговорі її з сусідом чи сусідкою по парті.
3. Розгляньте обкладинки книжок. Прочитайте їх і поділіться своїми враженнями з друзями. Влаштуйте у класі читацьку конференцію-обговорення.



Люди можуть плутати кохання із закоханістю. **Закоханість** — сильне, бурхливе почуття (любов) до іншої людини. Щоб порівняти любов і закоханість, скористайся таблицею, поданою на наступній сторінці.



Любов (кохання)	Закоханість
виникає поступово, коли ти розумієш особистість іншої людини	виникає швидко, коли ти не знаєш людини, але тебе приваблюють її певні риси
надихає, спонукає розкривати свої найкращі якості, творити, робити красиві вчинки	пригнічує, породжує невпевненість, роздратування, необґрунтовану мрійливість
спонукає сприймати кохану людину цілісною, дбає про сумісність, поважає індивідуальність	сприймає кохану людину та її потреби на основі власних фантазій, не дбає про сумісність
бачить сильні й слабкі сторони коханої людини, сприяє розвитку кращих якостей	не бачить негативних рис коханої людини, не сприяє їх подоланню
не боїться розлуки	не витримує перевірки часом
не ставить фізичні контакти на перше місце	ставить фізичні контакти на перше місце
безкорислива: тобі подобається робити приємне коханій людині	егоїстична: ти очікуєш красиві вчинки й послуги від коханої людини
враховує реальність, готова до розриву стосунків, якщо кохана людина відмовляється їх підтримувати	живиться мріями, готова на необдумані, руйнівні для себе та коханої людини вчинки

- 1. Проаналізуй зміст таблиці. Чому важливо розрізняти любов (кохання) і закоханість?
- 2. Самостійно доповни таблицю. Обговори її з дорослими, думку яких ти поважаєш.

### 3. ЯКИМИ МАЮТЬ БУТИ МІЖОСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ?

Міжособистісні взаємини — це взаємини, що складаються між людьми. Вони можуть супроводжуватися різними емоціями й переживаннями. Якщо людина кохає іншу людину, то вона має докладати зусиль, щоб взаємини були гармонійними, комфортними, приносили радість і щастя. Однак треба пам'ятати, що у взаєминах все має бути в міру. Не варто жертвувати собою і намагатися сподобатися іншій людині шляхом прислужування їй. Ніколи не потрібно припинюватися заради уваги іншої людини. Міжособистісні взаємини та любов мають будуватися на взаємній повазі.





1 Подарунок

2 Час

3 Слова

4 Допомога

5 Дотики

- 1. Розглянь п'ять способів проявити любов.
- 2. Поміркуй, як ти розумієш кожну з них. Поділися думками з класом.
- 3. Наведи приклади, як можна використати ці п'ять способів. Чому вони важливі у взаєминах?

Важливою складовою міжособистісних відносин є взаємодопомога та взаємодопомога. Для ефективних міжособистісних взаємин потрібно бачити у своїй коханій людині вірного друга чи подругу. Для повноцінних взаємин необхідним є спілкування: коли люди діляться інформацією про себе, обговорюють свої справи, діляться думками, дають та отримують поради, спільно приймають рішення. У стосунках треба довіряти, проявляти щирість, чесність, терплячість. Треба навчитися приймати людину такою, яка вона є, та бути відкритим/відкритою.



Склади із сусідом чи сусідкою по парті три поради, як краще будувати особисті взаємини. Обговоріть їх із друзями та дорослими.



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. У чому полягає цінність любові?
2. Що таке закоханість, а що — кохання?
3. Якими мають бути міжособистісні стосунки?
4. Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу.

<https://cutt.ly/e0weKPk>



### II. Дію

1. Прочитай цитати українських письменників про любов. Поясни, як ти розумієш їх зміст.
 

«Любов виникає з любові. Коли хочу, щоб мене любили, я сам першим люблю» (Григорій Сковорода).

«Любов, як сонце, світу відкриває  
Безмежну велич людської краси» (Василь Симоненко).

2. В мережі «Інтернет» знайди цитату про любов, яка тобі найбільше сподобалася. Поясни, чому саме цю цитату ти обрав/обрала. Поділися цією думкою з класом.



### Створюємо разом

Доповніть разом серію малюнків «Любов — це...». Скористайтеся зображеннями на наклейках «Love is...».

Кохання це ...



...бути  
її бронезелетом



...бачити сенс  
життя в очах одне  
одного



...ніколи  
не ображати  
одне одного



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

Я запам'ятав/запам'ятала...

Я зрозумів/зрозуміла...

Я навчився/навчилася...

Для мене було новим...

Для мене не дуже зрозуміло...

Мені це корисно...

Мої емоції й почуття...



## 7. ЯК ЗНАЙТИ ГАРМОНІЮ В ЖИТТІ?

Ключові поняття:

щастя, духовне здоров'я,  
життєва гармонія



*Назар:* Привіт! Дякую, що ти прийшла на мій день народження.

*Алана:* Я маю подарунок для тебе. Тримай.

*Назар:* О! Це ж Sony PlayStation 5! Я дуже щасливий!



Дякую!

*Алана:* Рада, що тобі подобається.

- Прочитай діалог. Що тобі приносить щастя? Чому?

### 1. ЩО ТАКЕ ЩАСТЯ І РАДІСТЬ? ЯК УМІТИ РАДІТИ?

Кожна людина прагне бути щасливою.

**Щастя** — стан цілковитого задоволення життям, відчуття радості. Щастя породжується різними причинами, переважно задоволенням потреб.



1

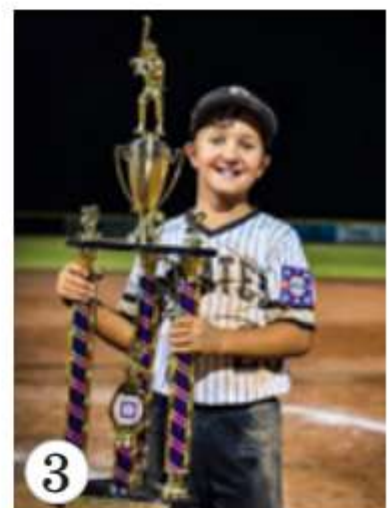


2



Факт, над яким варто замислитися

Від 20 березня 2012 року відзначається Міжнародний день щастя, який став результатом резолюції ООН, прийнятої в 2012 році, що визначає прагнення до щастя як «фундаментальну людську мету» та сприяє більш цілісному підходу до державної політики й економічного зростання — такому, який визнає щастя й добробут важливими елементами сталого та справедливого розвитку.



3

- 1. Чому в декларації ООН визнається право шукати щастя, а не право мати щастя?
- 2. Запропонуй, як краще відзначати Міжнародний день щастя.
- 3. Розглянь світлини, подані на попередній сторінці. Що приносить людям задоволення?
- 4. Чи можна вважати людей на фото щасливими? Чому?

Щастя має супроводжуватися емоцією радості. Складно сперечатися: чи емоція радості породжує стан щастя, чи щастя — радість. Проте вони не можуть існувати одне без одного.

Є велика кількість порад, як уміти радіти. Деякі психологи радять робити так:

- вчися бачити прекрасне там, де раніше було повсякденне;
- знаходь радість у буднях, знайди красу в звичайних речах;
- займайся тим, що подобається робити;
- знайди собі хобі (часто людина, яка нічим не захоплюється, перестає розвиватися і отримувати задоволення від життя).



### Факт, над яким варто замислитися

Якщо сумно й ти хочеш покращити собі настрій, то енергійна музика може зробити тебе щасливішим. Згідно з останніми дослідженнями Університету Міссурі, люди, що слухали позитивну музику, аби поліпшити свій емоційний стан, відзначили прилив гарного настрою після прослуховування.

Філософія, етика, психологія, історія та інші науки вивчають питання «Що таке щастя?». Хоча кожна людина розуміє його по-своєму, важливо, щоб радість і щастя були джерелом для гармонії, натхнення і творчості.



- 1. Що допомагає тобі підняти настрій і стати щасливішим/щасливішою?
- 2. Чому люди радіють по-різному?
- 3. Розглянь піктограми. Яка з них, на твою думку, найкраще відображає поняття «щастя»? Поясни свою думку. Познач ✓.





## 2. ЩО ТАКЕ УСПІХ? ЯК БУТИ УСПІШНИМ?

Як правило, успішних людей називають щасливими. **Успіх** — позитивний результат діяльності.



- Що зображено на світлинах? Що поєднує ці світлини?

Успіх — це не тільки великі досягнення, а й маленькі перемоги. Наприклад, ти можеш навчитися регулярно прокидатися зранку або не запізнюватися на зустрічі. Будь-який позитивний результат є успіхом.

### Особистий профіль

**Ян Кум** — програміст українського походження, творець популярного месенджера «WhatsApp». Американський мільярдер народився у Фастові, на Київщині. Його сім'я жила доволі бідно. Коли Кум був маленький, траплялись моменти, що сім'я не могла оплатити навіть опалення чи електрику. Однак, як пізніше згадував Ян, саме такі миті зробили з нього сильнішу й амбітнішу людину.



- 1. Чи обов'язково мати гроші, щоб стати успішним? Обґрунтуй.  
2. Назви людей, яких ти вважаєш успішними. Поясни свій вибір.

Для кожної людини успіх може проявлятися по-різному. Для когось це, наприклад, знання іноземних мов, керування автомобілем тощо. Для деяких успіхом може бути кар'єрне зростання. Хтось вважає, що успіху можна досягти без зусиль. Але більшість людей розуміють: щоб бути успішним, потрібно докласти багато зусиль. Успіх — це можливість реалізувати свої таланти і принести користь оточуючим.

## # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Успіх — це рух від невдачі до невдачі без втрати ентузіазму (*Черчилль Вінстон*).

Успіх не прийде до Вас. Ви самі повинні дійти до нього  
(*Марва Коллінз*).

Успіх — справа чистого випадку. Це вам скаже будь-який невдаха (*Ерл Вілсон*).

Поки в тебе є спроба, ти не програв! (*Сергій Бубка*).

- 1. Який результат діяльності приносить тобі успіх?
- 2. Прочитай вислови про успіх. Чи погоджуєшся з ними? Чому?

Кожна успішна людина має свої поради, як стати успішним/успішною. Можливо, у тебе є продукція фірми «Apple». Ця компанія стала успішною завдяки одному з її засновників.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### Поради, як бути успішним, від винахідника й підприємця Стіва Джобса

1. Зроби все можливе, щоб досягти мети.
2. Лови хвилю.
3. Не обмежуй себе.
4. Показуй свої емоції.
5. Приймай рішення швидко.
6. Будь чесним/чесною до жорсткості.
7. Працюй — тоді тебе будуть поважати.



- 1. Як ти розумієш ці поради?
- 2. Обери три найважливіші для тебе. Поясни свій вибір.

Для досягнення успіху важлива освіта. Експерти й експертки світового економічного форуму в Давосі наголошують, що для професійного та особистісного розвитку необхідно формувати й розвивати «м'які» навички. Це вміння вчитися, досягати порозуміння в колективі, розв'язувати проблеми, критично мислити. Отже, у тебе є все необхідне, щоб мати успіх.

- Чому для досягнення успіху важлива освіта?





### 3. ЯК ПІДТРИМУВАТИ ВНУТРІШНЮ ГАРМОНІЮ?

Життя складається не лише зі щастя та успіхів. Трапляються нещастя та невдачі, які виливаються в горе та купу інших негативних емоцій. Ці емоції приносять страждання, впливають на духовний і фізичний стан. У такі сумні часи важливо вміти пережити їх, відпустити біль і жити далі.

Боже, дай мені розум і душевний спокій, щоб змиритися з тим, чого я не можу змінити; силу, аби змінити те, що можу, і мудрість відрізнити одне від другого.

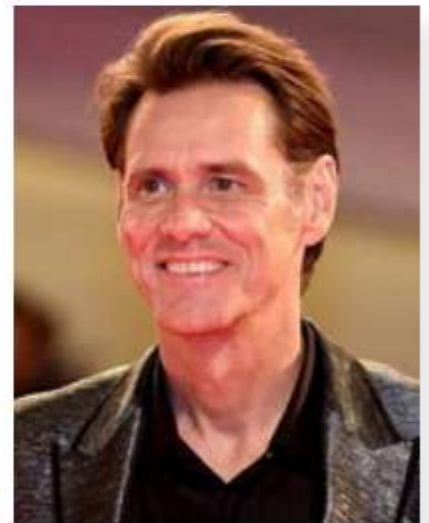
*Блаженний Климентій Шептицький*

- 1. Назви приклади нещасть і невдач.
- 2. Чи всі нещастя та невдачі спричинені нашими діями?
- 3. Поясни слова священника К. Шептицького.
- 4. Прочитай історії, як люди долали життєві труднощі. Чого можна навчитися в цих людей?



Юлія  
Паєвська

Джим  
Керрі



<https://cutt.ly/QVAO1hf>

Ніколас  
Вуйчич



Джоан  
Роулінг



Пережити скрутні часи дає змогу життєва гармонія. **Життєва гармонія** — здатність людини зосереджуватися на тому, що справді для неї важливо, вміння контролювати свої думки.

Досягти внутрішньої гармонії може кожна людина. Для цього необхідно вміти відпускати негативні емоції, вибачати інших. Важливо зосереджуватися не на невдачі, а на тому, як досягти успіху. Почни робити добро — допомагати людям, наскільки це можливо. Ти можеш бачити їхні потреби й відкривати своє серце.

Також людина має потребу в моментах єднання із собою. Інколи десять-п'ятнадцять хвилин, проведених в тиші і спокої, без метушні, можуть зробити життя більш гармонійним.

- 1. Як ти досягаєш життєвої гармонії?
- 2. Чому в різних людей різні варіанти досягнення життєвої гармонії?

Для життєвої гармонії важливо розвивати **духовне здоров'я** — здатність людини зберігати адекватну поведінку й емоційний фон. Духовно здорова людина не дає емоціям завладіти собою і контролює їх. Вона організована й дисциплінована.

- 1. Чому, на твою думку, важливо зберігати духовне здоров'я?
- 2. **Обговоріть у групах.** Як ви вважаєте, що таке щастя? А що таке успіх? Чим вони схожі, а чим відрізняються? Чи обов'язково успішна людина — щаслива, а щаслива — успішна? Результати обговорення оформіть у вигляді хмаринки слів «Щастя» і «Успіх».
- 3. Розглянь малюнок. Обговоріть у парах проект настільної гри «Як досягти внутрішньої гармонії?». Які перешкоди та бонуси будуть для подорожніх?





## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Що таке щастя?
2. Як можна досягнути успіху?
3. Чому важливо підтримувати гармонію в житті?

### II. Дію

1. Знайди в мережі «Інтернет» історії людей, які досягли успіху. Що з їхнього досвіду ти міг би/могла б застосувати у своєму житті?
2. Подумай і запиши в нотатник, який практичний крок ти можеш зробити для досягнення внутрішньої гармонії.



### Створюємо разом

Виконайте колективний проєкт **«Риси успішної особистості»**: визначте кількох людей, яких ви вважаєте успішними, і проведіть опитування на тему: «Що, на вашу думку, допомогло вам досягти успіху?».



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...
- Для мене було новим...
- Для мене не дуже зрозуміло...
- Мені це корисно...
- Мої емоції й почуття...

## 8. ЩО ТАКЕ СПРАВЕДЛИВІСТЬ?

Ключові поняття: справедливість, правда



*Алана:* Мені подарували новий велосипед.

*Назар:* Чудово! Я зможу в тебе його брати.



*Алана:* Це несправедливо. Він мій!

*Назар:* Але ж у мене немає велосипеда!

- Прочитай діалог. Із чим ти погоджуєшся, а з чим ні? Чому?

### 1. ЩО ТАКЕ СПРАВЕДЛИВІСТЬ?

**Справедливість** — результати діяльності людини, що відповідає законам держави й моральним нормам. Це одна з основних чеснот у класичному європейському світогляді.

Однак що робити, якщо відсутні чіткі правила? Як, скажімо, поділити шість цукерок між п'ятьма друзями? А чотири — між п'ятьма? Тоді включається уявлення про справедливість як помірність: середне між жадібністю та щедрістю. Це середне між тим, щоб мати більше і мати менше за справедливую частку.



- 1. Які в тебе почуття, коли відчуваєш справедливість?
- 2. Запропонуй свої варіанти справедливого розподілу цукерок.



Грошова винагорода за старанну працю — це справедливість. Бо саме про це домовлялися роботодавець/роботодавиця та найманий працівник/наймана працівниця. Проте справедливістю є й допомога у випадку безробіття. Тоді допомогу отримує людина, яка втратила роботу, але ще не знайшла нову.

Так постає соціальна справедливість — рівні права й рівні можливості для всіх. Вона тісно пов'язана з правами людини й охоплює освіту, охорону здоров'я, працевлаштування, житло тощо.

Справедливість тісно пов'язана з милосердям, оскільки вона регулює відносини з іншими. Це та чеснота, яка регулює всі такі відносини й іноді вважається найважливішою з кардинальних чеснот.



Богиня Феміда



### Факт, над яким варто замислитися

У давньогрецькій міфології богинею справедливості та правосуддя була Феміда. Її зображували у вигляді жінки із зав'язаними очима, що тримає терези й меч.

- 1. Чому допомагати безробітній людині — це справедливість?
- 2. Поясни, як справедливість має працювати у сфері освіти, охорони здоров'я, під час працевлаштування.
- 3. Роздивись зображення скульптури Феміди в Донецьку (фото 2009 року). Поясни значення елементів скульптури.

## 2. ЯК ПРОТИДІЯТИ НЕСПРАВЕДЛИВОСТІ?

Несправедливість — відсутність справедливості, незаслужені результати. В уявленнях більшості людей несправедливість зазвичай постає як відсутність або як протилежність справедливості. Відчуття несправедливості є рисою кожної людини. Воно зазвичай виникає щодо дій людини, таких як зловживання, недбалість, порушення встановлених правил.

### Приклади проявів несправедливості

У сім'ї	У школі	У громадських місцях
<ul style="list-style-type: none"> <li>• недотримання обіцянок</li> <li>• нерозуміння</li> <li>• ігнорування потреб</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• булінг</li> <li>• несправедливе оцінювання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обдурювання в магазинах</li> <li>• нехтування правилами поведінки</li> </ul>

- 1. Наведи приклади несправедливості з фільмів чи мультфільмів.
- 2. Розглянь малюнки. Де, на твій погляд, показано несправедливість? Поясни свою думку.



- 3. Чому для показу справедливості чи несправедливості використовують символ терезів?

Почуття несправедливості є мотивом, що змушує людей вживати заходів для захисту не лише себе, а й інших.

 Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших 

#### Чому варто виступати проти несправедливості:

- несправедливість спричинює прикрість, душевний і фізичний біль;
- особа, що вчинила несправедливо, може не зрозуміти цього доти, доки їй не пояснять;
- якщо не зупинити несправедливість, вона може повторитися.

- 1. Чому від несправедливості варто захищати не тільки себе, а й інших?
- 2. Роздивись фото. Придумай для нього назву, що пов'язана зі справедливістю. Поясни свій вибір.







Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



**Протистояти несправедливості можна через:**

- власний приклад справедливої поведінки;
- оприлюднення фактів порушення справедливості;
- залучення та відстоювання справедливості інших.

Варто пам'ятати, що **несправедливість не долається несправедливістю.**

- 1. Доповни методи відстоювання справедливості.
- 2. Наведи приклади із життя, коли тобі вдалося відстояти справедливість.
- 3. Чому, на твою думку, несправедливість не долається несправедливістю?
- 4. Уяви, що у цих осіб спитали, як протидіяти несправедливості. Запропонуй короткі відповіді, які вони могли б дати.

Four empty rounded rectangular boxes for writing answers, each positioned above a superhero character.



### 3. ЯК ПРАВДА СПРИЯЄ ВСТАНОВЛЕННЮ СПРАВЕДЛИВОСТІ?

Для того щоб оцінити результати діяльності людини, потрібно знати всю правду про ситуацію. **Правда** — те, що відповідає дійсності, істина. Неправдива інформація спотворює уявлення про дійсність. Правда дає змогу об'єктивно оцінити поведінку через закони держави й моральні норми. Наприклад, якщо ти зробив/зробила шкоду, а покарали іншу людину, то це несправедливо. Подібно до того, якщо за твоє досягнення нагородили не тебе, а когось іншого. Недарма про справедливі дії в народі казали «*правду чинить*».

- 1. Наведи приклади з твого життєвого досвіду, коли правда давала змогу встановити справедливість.
- 2. Розбери за будовою слова «*правда*», «*право*», «*справделивість*». Що їх об'єднує? Чи можна вважати це випадковістю? Свою думку аргументуй.

#### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

- Топчи правду в калюжу, а все чиста буде.
  - Хліб-сіль їж, а правду ріж.
  - Брехня стоїть на одній нозі, а правда — на двох.
  - Правда — як олія: скрізь наверх спливає.
  - Що правда, то не гріх.
  - Не шукай у других правди, як в тебе її нема.
  - У нього стільки правди, як у решеті води.
  - Не той друг, хто медом маже, а той, хто правду каже.
  - Де сила панує, там правда мовчить.
  - Біда на світі, коли нема правди!
- 1. Поясни прислів'я про правду.
  - 2. Яке прислів'я тобі найбільше сподобалося? Чому?

Інколи для виявлення правди доводиться проводити ціле слідство. Слідство — збирання та перевірка доказів, необхідних і достатніх для з'ясування обставин. Особливо це важливо, коли правосуддя здійснює держава й рішення мають прийматися на основі законів. Від справедливості таких рішень залежать долі людей і віра їх у справедливість.

- 1. Які детективи ти читав/читала чи дивився/дивилася?
- 2. Чому для детективів важливо встановлювати правду?

## Особистий профіль

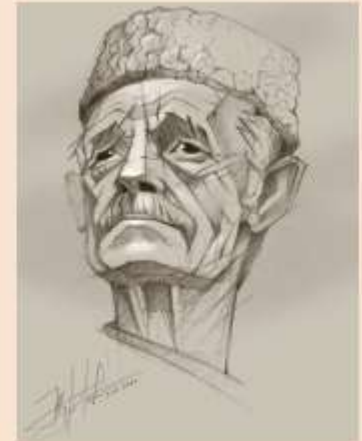
**Мустафа Джемільєв** (крим. Mustafa Abdülcemil oğlu Cemilev, Мустафа Абдуль-джемиль огълу Джемилев; нар. 13 листопада 1943 р., Ай-Серез) — політичний і громадський діяч України кримськотатарського походження, один із лідерів кримськотатарського національного руху, правозахисник, учасник дисидентського руху, політичний в'язень, народний депутат України.

Мустафа вважав несправедливим те, що за радянських часів його народ насильно виселили з історичної батьківщини. Він поширював інформацію про несправедливість виселення кримських татар і боровся за поновлення їх прав. За активність хлопця було виключено із закладу вищої освіти та сім разів засуджено. Всього він провів п'ятнадцять років у місцях позбавлення волі.

Врешті-решт завдяки Мустафі й таким, як він, активістам та активісткам було поновлено справедливість. Кримські татари отримали можливість повернутися на історичну батьківщину — у Крим.

Після проголошення незалежності України Джемільєв став активним діячем політичного життя країни.

У 2014 році Росія окупувала Крим і заборонила Джемільєву в'їзд до нього. Зараз Мустафа-ага бореться за повернення в Крим української влади і за кримськотатарську автономію у складі України.



Юрій Журавель.  
Портрет Мустафи  
Джемільєва

- 1. Чому влада СРСР карала Мустафу?
- 2. Чому Мустафа не боявся покарань і продовжував відстоювати свої погляди?
- 3. Чому Мустафа змушений продовжувати боротьбу в наш час?
- 4. Чому важливо, щоб російські окупанти та їхні посіпаки, які роблять злочини в Україні, були покарані?



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Чому люди прагнуть справедливості?
2. Чому важливо боротися проти несправедливості?
3. Чому для висновків про справедливість вчинку потрібно знати всі обставини?

### II. Дію

1. Запропонуй найсправедливіший варіант розподілу прибутків.  
У морі є невеликий острів. На острові єдиний ресурс — перлини. Як результат, мешканці острова можуть отримати гроші лише на придбання їжі та всього іншого від видобутку перлів. Раз на місяць до них приходять човен, бере перлини, виплачує гроші та приносить покупки, замовлені мешканцями.  
На острові живе три людини. Перша — сильна, спритна і витривала. Протягом місяця вона добуває 150 перлин. Друга — звичайна пересічна людина. Протягом місяця вона добуває 50 перлин. А третя людина — з порушенням опорно-рухового апарату. Вона не здатна пірнати. Тобто через місяць вона не матиме жодної перлини. Вартість життя (лише для того, щоб не померти) становить 20 перлин на місяць.
2. Проілюструй улюблене прислів'я про правду.



### Створюємо разом

**Об'єднайтеся в групи.** Створіть проєкт «Справедливий суд класу», який має розглядати скарги щодо порушення справедливості. Визначте кількість суддів і способи винесення вироку.



### Розмірковуємо про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я відчув/відчула...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Для мене було новим...
- Для мене не дуже зрозуміло...
- Мені це корисно...



## 9. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «У СВІТІ МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ»

### І. Пригадуємо й закріплюємо

**Об'єднайтеся в четвірки та пограйте в гру.** По черзі кидайте кубик. Перший кидок вказує, на скільки секторів варто рухати фішку вперед. Другий кидок — спосіб, яким потрібно презентувати питання сектору.



Розкрий поняття

Намалюй

Вигадай жарт

Наведи приклад

Склади вірш

Покажи мімікою та жестами

Які цінності є в людини?	Які цінності мають спільноти?	Як цінності об'єднують людство?	Що таке потреби людини?	Які фізіологічні потреби ти маєш?
Чому важливі потреби безпеки?	Чому соціальні потреби є основою духовних потреб?	Як реалізувати потребу в повазі та самовираженні?	Чому моральні цінності є ефективними життєвими орієнтирами?	Що таке духовний світ?
Що таке свобода вибору та свобода дії?	Чому свобода є основою моральності?	Що таке емоції та почуття?	Як розпізнавати емоції та почуття?	Чому необхідно контролювати емоції та почуття?
У чому сутність любові?	Що таке кохання і закоханість?	Якими мають бути міжособистісні взаємини?	Що таке щастя і радість? Як уміти радіти?	Як підтримувати внутрішню гармонію?
Що таке успіх? Як бути успішним?	Що таке справедливість?	Як протидіяти несправедливості?	Як правда сприяє встановленню справедливості?	Як ти вивчив/вивчила розділ?

За кожен правильну презентацію гравець чи гравчиня запишуть собі один бал. Грати можна декілька разів.



## II. Запитуємо й коментуємо

1. Прочитай афоризми (вислови). Визнач, який попередній параграф символізує кожен із них.

- Вибір може сказати про людину більше, ніж все інше  
(Дж. К. Роулінг).
- Володій пристрастями, інакше пристрасті опанують тебе  
(Епіктет).
- Дарувати любов набагато важливіше, ніж її отримувати  
(О. Хелберн).
- Закон не є законом, якщо він порушує принципи вічної справедливості (Л. М. Чайлд).
- Ніколи не став свою безпеку в залежність від шляхетності іншої людини (В. Кадер).
- Мета життя — самовираження. Проявити у всій повноті свою сутність — ось для чого ми живемо (О. Вайлд).
- Успіх — це не стільки те, що ми маємо, скільки те, ким ми стаємо в результаті (Дж. Рон).

2. Пригадай основні ідеї вивченої теми.

- Напиши три найважливіші, на твою думку, ідеї з вивченої теми.
- Підсумуй ці ідеї одним реченням і запиши його до свого записника.
- Сформулюй одне головне запитання з теми, яке ти хочеш обговорити.
- Об'єднайся з сусідом чи сусідкою по парті й обговорить свої питання. Основними думками поділіться з класом.
- Прокоментуй, як ти зможеш практично застосовувати знання з вивченої теми.



3. Прочитай вірш Дмитра Павличка та поясни його зміст.

### ПРИТЧА ПРО СПРАВЕДЛИВІСТЬ

Прийшли до матері сини.  
Стоять похмурі, мов залізни.  
— Чому в нас різні талани,  
Талани і прикмети різні?

Таж ми одної крові змах,  
Дари кохання непідхлібні!  
Чом неподібні ми в умах  
І плоттю навіть неподібні?

Несправедлива таїна  
І сила мудрої природи.  
Несхожі ми, хоч ти одна, —  
Тому між нас не буде згоди!

А мати стерпла від жалю  
За їхню темноту й злобивість.  
— Я вас однаково люблю,  
І в тій любові — справедливість.

- До яких параграфів розділу можна застосувати вірш? Поясни свою думку.





### III. Аналізуємо й обговорюємо

1. Як ти думаєш, чи можна керувати своїми потребами?
2. Чому, якщо ти не будеш контролювати свої емоції, то твої емоції будуть над тобою панувати?
3. Уяви себе в майбутньому. Ким ти себе бачиш? Як тобі стати успішним/успішною?

### IV. Проектуємо

Створіть спільну презентацію (у хмарному середовищі) про факти, які ілюструють параграфи теми. Один параграф можуть опрацювати три-чотири учні й учениці. Кожен учень і кожна учениця робить по одному слайду.

#### МАКЕТ ПРЕЗЕНТАЦІЇ

НОМЕР І НАЗВА ПАРАГРАФА	
Опис факту текстом або через ілюстрування	Фото автора/ авторки слайда
Дата	Ім'я автора/ авторки слайда
Тема 1. У світі моральних цінностей	

### V. Оцінюємо себе

З'ясуй, на якій сходинці ти перебуваєш щодо засвоєння матеріалу теми.





*Щасливий, хто мав змогу знайти щасливе життя.  
Але щасливіший той, хто вмiє ним користуватись.*

**Григорій Сковорода**

## Бесiда друга

# ЕТИЧНІ НОРМИ У ПРАВАХ ДИТИНИ

- ✓ **Я знаю і розумію**, що таке гідність і повага, відповідальність і самостійність, участь і лідерство
- ✓ **Я вмiю** усвідомлювати свої права, відповідати за свій вибір, результати і наслідки своїх дій, протидіяти тиску і маніпуляціям
- ✓ **Я дію**: обираю обов'язки і намагаюся свiдомо їх виконувати, приймаю рішення і відповідаю за їхні наслідки
- ✓ **Я мрію** бути лідером/лідеркою думок спільноти людей, яких я поважаю, а також організатором/організаторкою потрібних і корисних справ





## 10. ЧОМУ ВАЖЛИВА ГІДНІСТЬ?

Ключові поняття: гідність



**Алана:** Ой Назаре, ой негіднику! Чому ти вчора не був у школі?

**Назар:** Алано, мені неприємно, що ти мене так називаєш.



**Алана:** Та я жартома!

**Назар:** Невдалий жарт. Ти знаєш, хто такий негідник?

- 1. Прочитай діалог. Поміркуй, чи гідно вчинила Алана. Поясни, чому ти так вважаєш.
- 2. Як ти розумієш, що таке *гідно/негідно*?

### 1. ЩО ТАКЕ ПОЧУТТЯ ОСОБИСТОЇ ГІДНОСТІ?

Люди часто роблять самооцінку й оцінку інших. Як визначити, чого варта людина і яка вона? Відповісти на це запитання водночас і легко, і складно. Спробуй подумки перелічити переваги твого найближчого друга чи подруги. Можливо, ти згадаєш про їхні надійність, вірність, доброту, чесність, розум, щедрість та інші якості. Сукупність позитивних якостей особистості часто вважають гідністю: *«він/вона чинить гідно»*.



А тепер розглянемо це поняття в іншому розумінні: *«людина тримається гідно»*, *«вона не принижує власну гідність»*. Почувши таке про людину, можна сказати, що вона має самоповагу, чинить згідно з нормами моралі й цим спонукає оточуючих ставитися до неї з повагою.

Іншими словами — вона має почуття власної гідності.

- 1. Поясни, що значить «чинити гідно». Наведи приклади такої поведінки.
- 2. Поясни, що значить «триматися гідно». Наведи приклади такої поведінки.
- 3. Роздивись малюнок, поданий на попередній сторінці. Як зображено на ньому гідність? Як би ти зобразив/зобразила гідність? Розкажи і обґрунтуй свою думку.

Проте гідність є не лише оцінкою людських вчинків, вона є природною якістю особи. **Гідність** — право людини на те, щоб її цінували й поважали заради неї самої, а також на етичне ставлення до неї. Вона має важливе значення в моралі, етиці, праві й політиці. У повсякденному житті це слово означає «повага», «статус» і використовується, щоб натякати, що хтось не отримує належного ступеня поваги або не ставиться до себе з належною самоповагою. Усвідомлення власної гідності визначає поведінку й підказує, як вчинити в тій чи іншій ситуації.

### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Наша гідність безпосередньо пов'язана з пошануванням гідності інших. Із готовністю широко розплющеними очима бачити інших добрими

*(Богдана Матіяш, українська письменниця, редакторка, перекладачка, літературна критикиня).*



- 1. Чи погоджуєшся ти зі словами письменниці? Поясни чому.
- 2. Поясни різницю між гідністю як **оцінкою** і гідністю як **правом**.

Так	ОСОБИСТА ГІДНІСТЬ	Ні
● Повага до інших		● Зневага до інших
● Самолюбство (гордість)		● Самолюбство (егоїзм)
● Стриманість		● Нестриманість
● Самоповага		● Самознищення



- 1. Розглянь схему, подану на попередній сторінці. Поясни, як ти її розумієш.
- 2. Наведи приклад, як ти проявляєш особисту гідність у спілкуванні з друзями й однокласниками/однокласницями.



**Факт, над яким варто замислитися**



GLOBAL DIGNITY

Починаючи з 2008 року, щорічно в третю середу жовтня в багатьох країнах відзначають Всесвітній день гідності (Global Dignity Day). Мета свята — навчити молодь керуватися почуттям власної гідності в повсякденних діях, а також надихнути молодих людей зрозуміти свою самооцінку і життєві цілі. З моменту свого заснування Всесвітній день гідності постійно набирає популярності, його відзначає все більша кількість людей у всьому світі.



- 1. Перейди за QR-кодом чи посиланням і подивися ролик.
- 2. Висловіть свої думки й обговоріть із класом, що ви думаєте про гідність.



<https://cutt.ly/zMwGPFp>

**2. У ЧОМУ ОСОБЛИВІСТЬ ЛЮДСЬКОЇ ГІДНОСТІ?**



1



2



3



4



5



6

- 1. Розглянь світлини. Опиши, кого ти на них бачиш.
- 2. Як гадаєш, чи кожна людина має власну гідність? Поясни.

Гідність є одним із ключових понять Конституції України. У ній, зокрема, гідність визнано однією з «найвищих соціальних цінностей» в Україні, також задекларовано, що «усі люди є вільні й рівні у своїй гідності та правах» і «кожен має право на повагу до його гідності».

Важливо розуміти, що кожна людина, незалежно від віку чи здібностей, походження чи зовнішності, має таку саму цінність і гідна такого самого ставлення, як і всі інші люди на Землі. Якщо особисту гідність потрібно формувати, то людська гідність належить кожній людині вже тому, що вона є людиною. Ніхто не може нам дати або відняти гідність. Саме людська гідність є джерелом усіх прав. І звідси випливає, що жодна людина не має піддаватися поганому ставленню, пригніченню, глузуванню, скривдженню, тортурам.

- 1. Чому, на твою думку, гідність є одним із ключових понять Конституції України?
- 2. Чому гідність громадян охороняється Цивільним і Кримінальним кодексами України?

### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Людська гідність — це щось дуже близьке до самої суті людяності. Це те, що робить людину людиною. Вона з'являється разом із нами, і її «обсяг» не залежить від нашої поведінки. Вона є і залишається однаковою як у страшного злочинця, так і в дитини, яка щойно народилась і не здійснила ще ані добрих, ані поганих вчинків.



Покарання злочинця, який сидить у в'язниці, полягає в обмеженні волі, в обмеженні багатьох інших прав і свобод. Але це не означає, що людину можна піддавати тортурам (Мареk Новицький, голова правління Гельсінського фонду з прав людини 1990–2003, Варшава, Польща).

- 1. Обговори із сусідом чи сусідкою по партії, як ти розумієш слова Марека Новицького.
- 2. Чи збігаються твої думки з думками однокласників та однокласниць?



Людська гідність — це право людини залишатися людиною, зберегти себе. Гарантом дотримання цього й інших прав людини є держава. Саме вона має забезпечувати умови, щоб людина могла жити з почуттям людської гідності.

Історія України має приклади того, як громадяни об'єднувалися, щоб відстояти власну гідність тоді, коли державні службовці порушували ці права. Одним із таких прикладів є **Революція Гідності**, що відбулася в листопаді 2013 — лютому 2014 року. Тоді українці вийшли на масові мітинги та протести, щоб покарати винних у побитті мітингарів і мітингарок, що було порушенням їх гідності. Чаша терпіння людей переповнилася: державні службовці не вперше приймали рішення, порушуючи гідність та права своїх громадян і громадянок. Завдяки акціям громадянської непокори українці домоглися усунення від влади злочинних політиків і повернення європейського напрямку розвитку країни.



### Факт, над яким варто замислитися

В Україні, починаючи з 2014 року, 21 листопада відзначають День Гідності та Свободи. Це одне зі знакових офіційних свят, що встановлене на честь двох революцій, які відбулися в Україні у 2004 та 2013 роках. Цього дня українці й українки вшановують пам'ять про людей, які під час Помаранчевої революції та Революції Гідності стали на захист демократичних цінностей, прав і свобод людини й громадянина/громадянки, національних інтересів держави та її європейського вибору.

*21 листопада —  
День Гідності  
та Свободи*

**ВІЛЬНІ  
ТВОРИТИ  
МАЙБУТНЄ**



- 1. Чому, на твою думку, в Україні День Гідності та Свободи відзначають як одне зі знакових офіційних свят?
- 2. Знайди в історії України приклади відстоювання гідності українців та українок.
- 3. Роздивися плакат і прочитай вислів. Як ти його розумієш?



### 3. ЧИ ПОЗБАВЛЯЮТЬ ГІДНОСТІ НЕГІДНІ ВЧИНКИ?

Людам властиво чинити негідно, тобто робити вчинки, що порушують норми моралі й законодавство. Негідні вчинки засуджуються суспільством і спонукають до різного виду ізоляції особи, що їх вчинила: *«він/вона негідна/негідний спілкуватися та співпрацювати з нами»*. Так люди захищають власну гідність, майно, здоров'я та життя. За небезпечні, негідні вчинки, які називають злочинами, порушника чи порушницю можуть не тільки покарати штрафом, а й ув'язнити.



- 1. Розглянь світлини. Опиши, чи гідні вчинки зображено на них. Прокоментуй, чому ти так вважаєш.
- 2. Які із цих вчинків, на твою думку, можна назвати злочином?
- 3. Які ще негідні вчинки ти можеш назвати?
- 4. Які наслідки має гідна, а які негідна поведінка? Наведи по два приклади. Обговори з класом.

Оскільки людська гідність є невід'ємним правом, то негідні вчинки не позбавляють людину гідності. Людину, що чинить негідно, називають негідником або негідницею. Але не варто цими словами прирікати людину пожиттєво. Кожен і кожна має шанс виправитися, усвідомити помилковість своїх негідних вчинків і жити за правилами моралі.





- 1. Чому негідні вчинки не позбавляють людину гідності?
- 2. Чи варто вважати і постійно називати негідником чи негідницею особу, що один раз вчинила негідно?



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### **Дев'ять негідних речей, що принижують людину**

1. Негідно добувати своє благополуччя, радість, задоволення, спокій за рахунок утиску, горя, хвилювання іншої людини.
2. Негідно залишати товариша в біді, небезпеці, проходити повз чуже горе, страждання...
3. Негідно користуватися результатами праці інших, ховатися за чужу спину. Бути трудівником — честь, бути дармоїдом — безчестя.
4. Негідно бути боязким, розслабленим; ганебно проявляти нерішучість, відступати перед небезпекою, нити.
5. Негідно давати волю потребам і пристрастям, наче звільнився від контролю людського духу. Задовольняючи свої потреби, ти повинен проявляти благородство, стриманість, витримку.
6. Негідно мовчати, коли твоє слово — це чесність, благородство і мужність, а мовчання — малодушність і підлість. Багато говорить про гідність людини її вміння бути мудрим володарем слова.
7. Негідно людині не тільки обманювати, лицемірити, плазувати, пристосовуватися під чийсь волю, але й не мати власного погляду, втратити своє обличчя. Нашіптувати, обмовляти товариша — рівнозначно пострілу в спину.
8. Негідно легковажно кидатися словами, давати нездійсненні обіцянки.
9. Негідна надмірна жалісливість до самого себе, як і безжальне ставлення, байдужість до іншої людини.

(За Василем Сухомлинським)



1. Обговори із сусідом чи сусідкою по парті перераховані негідні речі.
2. Перефразуй їх так, щоб ішлося про гідні речі (наприклад: *Щоб гідно дбати про своє благополуччя, радість, задоволення, спокій, потрібно не принижувати інших, а враховувати їхні інтереси та почуття, дбати про добрий моральний стан*).
3. Поділись результатом із класом.



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Як проявляється особиста гідність?
2. Що таке людська гідність?
3. Як боротися з негідністю?

### II. Дію

Назви й опиши героя або героїню казки, мультфільму, фільму чи комп'ютерної гри, якого ти вважаєш гідним/гідною. Обґрунтуй свою думку.



Перейди за QR-кодом чи посиланням і прочитай кодекс лицарства. Визнач, які положення цього кодексу є актуальними сьогодні. Поясни чому. Як ці положення захищають особисту й людську гідність?



<https://cutt.ly/oMwGYi7>



### Створюємо разом

Збери розповіді своїх рідних, знайомих дорослих про Революцію Гідності. Оформ їх у вигляді стінки, присвяченої відзначенню Дня Гідності та Свободи.



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

- Я запам'ятав/запам'ятала...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...
- Для мене було новим...
- Для мене не дуже зрозуміло...
- Мені це корисно...
- Мої емоції й почуття...





## 11. ЩО ТАКЕ ПРАВА ДИТИНИ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ?

**Ключові поняття:** повага, права дитини, відповідальність



**Алана:** Негаймо зменш гучність музики. Вже північ, ти всіх сусідів розбудиш!



**Назар:** Я маю право на відпочинок і дозвілля! Я звик відпочивати з гучною музикою.

- 1. Прочитай діалог. Чия думка слухна?
- 2. Чому правам дитини приділяється така велика увага в сучасному світі?

### 1. ЩО ТАКЕ ПРАВА ДИТИНИ?

Понад тисячу років тому на Землі з'явилися люди. Тоді й виникли головні питання: що можна робити, а чого не можна, на що вони мають право, а на що не мають. І людство взялося за вирішення цих питань. Минуло багато часу, поки на світ 10 грудня 1948 року з'явилася **Загальна декларація прав людини** — документ, у якому вперше були визначені невід'ємні права, які мають усі люди.

Не існує єдиного розуміння і тлумачення прав людини. **Права людини** — це правила, які має виконувати й охороняти держава у стосунках з людиною. Для того щоб отримати права, не потрібно йти кудись і реєструватися, просити наділити вас правами. Кожна людина, з'явившись на світ, вже має їх.

- 1. Пригадай, що таке права людини.
- 2. Які права людини ти пам'ятаєш?
- 3. Як ти вважаєш, чи однакові права мають діти й дорослі?

Від народження людина отримує права, які не можна порушувати. Потрібно відстоювати та забезпечувати їх реалізацію. Особливу увагу приділяють правам дитини. У суспільстві

панує розуміння того, що діти — це не «маленькі дорослі», вони потребують особливого ставлення та захисту. Повноцінний і дієвий захист прав дитини є обов'язком держави й визначається в Конституції України.

**Права дитини** — певні спеціальні можливості, що необхідні людині віком до 18 років для її існування та цілісного розвитку. Загальновизнано, що діти особливо потребують опіки й допомоги, а тому для них є окрема угода про захист прав людини.

20 листопада 1959 року Генеральна Асамблея ООН прийняла Декларацію прав дитини, а в 1989 році ООН ухвалила Конвенцію про права дитини. В основі цієї Конвенції лежать чотири принципи: недискримінація, найкращі інтереси дитини, право на життя, виживання та розвиток, а також на повагу до думки дитини.



Емблема ЮНІСЕФ

- 1. Пригадай, що ти знаєш про права дитини з курсу «Я досліджую світ». Поясни, чому, на твою думку, створено окремий документ для захисту прав дітей.
- 2. Поясни емблему ЮНІСЕФ. Знайди про неї інформацію в мережі «Інтернет». Чим важлива ця організація?
- 3. Розглянь постер про права дитини, вміщений на наступній сторінці. Назви три, на твою думку, найважливіших прав дитини. Поясни свій вибір.
- 4. Пограйте в гру із сусідом/сусідкою по парті. По черзі кидайте кубик і ходіть фішкою по постеру. Потрапивши на сектор, деталізуйте суть права й наведіть приклади його реалізації.
- 5. Перейди за QR-кодом чи посиланням і подивись мультфільм. Визнач, які права дитини представлені в ньому.
- 6. Які з перелічених прав маєш ти?



<https://cutt.ly/HMwGcDD>

# ЕТИЧНІ НОРМИ У ПРАВАХ ДИТИНИ



<p>Дитина — будь-яка особа у віці до 18 років</p>	<p>Усі діти мають права</p>	<p>Дорослі повинні робити те, що найкраще для вас</p>	<p>Ваші права повинні бути захищені</p>	<p>Сім'я допоможе вам дізнатися ваші права</p>	<p>Ви маєте право на життя</p>	<p>Ви маєте право на ім'я</p>
<p>Ніхто не має права відібрати вашу ідентичність</p>	<p>Право жити в сім'ї, що піклується про вас</p>	<p>Право контактувати з батьками, якщо вони перебувають за кордоном</p>	<p>Захист від викрадення дітей</p>	<p>Право на думку</p>	<p>Право вільно ділитися своїми думками з іншими</p>	<p>Право обирати власну релігію та переконання</p>
<p>Створюйте групи й обирайте друзів</p>	<p>Право на таємницю</p>	<p>Право на інформацію</p>	<p>Право на виховання батьками (за можливості)</p>	<p>Бути захищеним від пошкодження розуму й тіла</p>	<p>Право на піклування і допомогу, якщо ви не проживаєте зі своїми батьками</p>	<p>Право на піклування й захист, якщо вас усиновили (удочерили) або ви перебуваєте під опікою</p>
<p>Особливий захист, якщо ви біженець</p>	<p>Індивідуальна освіта та догляд, якщо у вас інвалідність</p>	<p>Право на те, що гарантуватиме вам безпеку, чистоту та добробут</p>	<p>Якщо ви перебуваєте під опікою, ваше житло слід регулярно перевіряти</p>	<p>Право на допомогу, якщо ви її потребуєте</p>	<p>Право на їжу, одяг і безпечне місце проживання</p>	<p>Якісна освіта</p>
<p>Освіта, що розвиває ваш талант і вчить поважати інших</p>	<p>Практика власної культури, мови і релігії</p>	<p>Право на гру й відпочинок</p>	<p>Захист від роботи, що вам шкодить</p>	<p>Право на захист від небезпечних препаратів</p>	<p>Право бути вільним від сексуального насильства</p>	<p>Право на захист від зловживання</p>
<p>Нікому не дозволяється вас викрадати або продавати</p>	<p>Ніхто не має права вас карати жорстокими або шкідливими методами</p>	<p>Право на захист і свободу від війни</p>	<p>Право на допомогу, якщо ви постраждали</p>	<p>Право на правову допомогу й справедливе ставлення в системі кримінального правосуддя</p>	<p>Закони країни, у якій ви проживаєте, захищають вас</p>	<p>Ви маєте право знати свої права</p>



## 2. ЯК ОБОВ'ЯЗКИ ПОВ'ЯЗАНІ З ПОВАГОЮ?

- 1. Поясни своє розуміння поняття «повага».
- 2. Пригадай вивчене на уроках етики в 5 класі. Які обов'язки мають діти в сім'ї та школі?
- 3. Про що свідчать обов'язки дитини? Які позитивні риси характеру вони розвивають?

Ми часто чуємо від дорослих про обов'язки. Коли ми говоримо про права людини, то варто пам'ятати, що вони належать усім. Питання обов'язків не стосується прав людини. Обов'язки ми маємо як члени родини, учні/учениці, громадяни або представники/представниці певної соціальної ролі.

**Обов'язок** — сукупність зобов'язань людини перед іншими.

Обов'язки бувають різні: щодо себе, своєї родини, друзів, школи тощо. Але головні з них стосуються нас самих, самообслуговування.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



Щоб стати продуктивною дорослою людиною, ти маєш навчитися робити щось самостійно. Діяти можна так:

1. Поговори зі старшими про нову відповідальність і поясни, чому це важливо для тебе.
2. Розпитай про важливі правила чи процедури.
3. Попроси виконати якусь роботу разом, щоб зрозуміти, як робити завдання.
4. Спробуй це самостійно.
5. Не бійся робити власні помилки. Помилки мають вирішальне значення для розуміння процесу.

Цей процес формує самооцінку та впевненість, якщо ти розумієш, що можеш собою керувати. Ось кілька обов'язків, які кожен/кожна може взяти на себе за нормальних обставин в одинадцять років:

1. Вчасно вставати з ліжка та готуватися до школи без допомоги чи нагадувань.
2. Готувати собі сніданок вранці та пакувати обіди до школи.
3. Сервірувати стіл, прибирати зі столу та мити посуд.
4. Одного вечора щотижня грати в шеф-кухаря та готувати вечерю.





5. Виконувати домашні завдання або проєкти.
6. Складати свої речі.
7. Прати, прасувати свою білизну.
8. Пилососити, підмітати, витирати пил, мити підлогу.
9. Мити раковину, туалет, ванну, душову кабінку.
10. Годувати й вигулювати домашніх тварин, прибирати за ними.
11. Працювати у дворі.
12. Мийка сімейного автомобіля.



- 1. Чому повага до інших є обов'язком?
- 2. Чому важливо самостійно себе обслуговувати?
- 3. Розглянь перелік обов'язків. Які з них ти вже виконуєш?
- 4. Які обов'язки, крім вказаних, ти виконуєш? Чому ці обов'язки важливі?
- 5. Розглянь фото. Чи вважає власник кімнати себе й інших? Поясни свою думку.

### 3. ЧОМУ ТРЕБА ВІДПОВІДАТИ ЗА ВИБІР ТА НАСЛІДКИ СВОЇХ ДІЙ?

- Пригадай суть поняття «відповідальність».

Засобом забезпечення прав є відповідальність. Наприклад, кожна людина має право мати сім'ю, але також відповідальність — піклуватися про свою сім'ю. Це — як дві чаші терезів, жодна не повинна переважувати. Кожна людина є частиною сім'ї і виконує в ній певні обов'язки.



**Факт, над яким варто замислитися**

Видатний німецький мислитель **Г. Гегель** у XIX столітті відокремив чотири різновиди обов'язків: *обов'язок перед самим собою; перед сім'єю; перед державою; перед іншими людьми.*





- 1. Чому треба піклуватися і про себе, і про свою сім'ю?  
2. Як ти вважаєш, чому розподіл обов'язків за Г. Гегелем є актуальним для сьогодення?

Обов'язки тісно пов'язані з *відповідальністю*. Відповідальною називають ту людину, яка виконує свої обов'язки та дані обіцянки. Бути безвідповідальним — це протилежність відповідальності й обережності. Наприклад, ти робиш, що хочеш, і тобі байдуже, що буде потім. Забув/забула погодувати собаку — це безвідповідально. Лізти в бруд у нових білих штанах — це безвідповідально. Вживати алкоголь і тютюн теж безвідповідально. Якщо тобі доведеться співпрацювати з кимось безвідповідальним, бажаємо удачі: вона тобі знадобиться.

- 1. Назви приклади відповідальних вчинків.  
2. Чому для роботи з безвідповідальною людиною потрібна удача?  
3. Поясни, чому на малюнку зображено безвідповідальність.

На кожному кроці життя трапляються різні ситуації: заплановані людиною і непередбачувані. Але у кожній ситуації треба бути відповідальним за свої вчинки, поведінку та навіть слова. **Відповідальність** — це здатність відповідати не лише за себе, а й за характер взаємин з іншими людьми.



### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Свобода означає відповідальність. Ось чому більшість людей бояться її (*Бернард Шоу, ірландський драматург, лауреат Нобелівської премії 1925 року*).

Інстанція, перед якою несемо відповідальність, — це совість. «О солодкий шлях життя, коли совість чиста» (*Григорій Сковорода, видатний український філософ*).

У остаточному підсумку є одна якість, яку мають усі успішні люди... це здатність брати на себе відповідальність (*Майкл Корда, американський письменник і кінорежисер*).

- 1. Чому в будь-якій ситуації ти відповідаєш за свої вчинки?  
2. Прочитай вислови відомих людей. Чи відповідально ти ставишся до своїх обов'язків?





Особливий вид відповідальності людини перед суспільством — це юридична, яка настає за порушення правових норм. Поки ти дитина, юридичну відповідальність за тебе несуть батьки. Якщо ти розбив/розбила скло або зіпсував/зіпсувала книжку, батьки повинні будуть за це заплатити. Хоч фінансові витрати є важливими, але більшої прикрасі батькам завдаватиме сам факт ганебних, безвідповідальних вчинків їхньої дитини.

- Заповни анкету.

### Анкета «Відповідальність»

1. Я роблю те, що потрібно зробити.
2. Я надійний/надійна.
3. Я відповідальний за свої дії; я не виправдовуюся і не звинувачую інших.
4. Я виконую свої обов'язки.
5. Я використовую хороше судження і продумую наслідки своїх дій.
6. Я здійснюю самоконтроль.
7. Я роблю те, що правильно, навіть коли інші цього не роблять.
8. Я думаю, що я відповідальна/не відповідальна людина, оскільки...
9. Наведи приклади порушення правових норм.
10. Чому безвідповідальні вчинки завдають батькам прикрасів?
11. Чи означає один безвідповідальний вчинок, що людина безвідповідальна?
12. Розглянь малюнок. Чому дітей можна назвати відповідальними?
13. Об'єднайся з друзями. Запропонуй, як можна використати анкету для перевірки відповідальності людини. Апробуй анкету на собі.





## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Що таке права людини та права дитини?
2. Чим права дитини відрізняються від її обов'язків?
3. Чому необхідно нести відповідальність за свої дії та вчинки?

### II. Дію

1. Заповни таблицю.

Мої обов'язки вдома	Мої обов'язки у школі	Мої обов'язки в суспільстві
---------------------	-----------------------	-----------------------------

2. Наведи приклади відповідальних і безвідповідальних вчинків. Запиши їх у своєму нотатнику.



### Створюємо разом

Використовуючи мережу «Інтернет», склади пам'ятку державних організацій, які можуть допомогти дітям у разі порушення їхніх прав.



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

- Я запам'ятав/запам'ятала...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...
- Для мене було новим...
- Для мене не дуже зрозуміло...
- Мені це корисно...
- Мої емоції й почуття...





## 12. ЯК ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ?

Ключові поняття:

рішення, самостійність



*Назар:* Привіт! Підемо гуляти сьогодні ввечері?

*Алана:* Вибач, сьогодні іду на тренування з танців.



*Назар:* Навіщо ти ходиш туди вже п'ять років?

*Алана:* Бо я прийняла таке рішення і мені подобається.

- Прочитай діалог. Які рішення ти приймав/приймала сьогодні? Чи були вони самостійними?

### 1. ЯКІ МОТИВИ РІШЕНЬ?

**Рішення** — вибір серед кількох можливих варіантів. Під час вибору варіантів люди користуються мотивом — рушійна сила, що спонукає людину до дії. У людей існують різні мотиви прийняття рішень.

#### Особистий профіль

Існує історія про молоді роки футболіста **Кріштіану Роналду**. Якось на огляд молодіжного футбольного клубу приїхали футбольні агенти з метою знайти нових гравців. На той час, крім Кріштіану, у клубі грав його друг Альберту Фантрау.



Але агентам потрібен був тільки один гравець. Було вирішено влаштувати матч, найрезультативніший гравець якого мав потрапити у великий футбол. Під кінець гри і Кріштіану, і його друг мали рівну кількість влучень у ворота, атмосфера загострювалася, вибір був складним. Наприкінці цього матчу м'яч перехопив Фантрау. У нього був відмінний шанс просто забити фінальний гол, але замість цього він дав пас своєму другові. Роналду ж, не відмовившись від такого подарунка, забив і потрапив у великий спорт.

- 1. Чому будь-яке рішення має інші варіанти?
- 2. Як ти думаєш, які варіанти вибору були в Альберта? Чому Альберт прийняв саме таке рішення?



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### Німецький психолог В. Хенніг виділяє сім груп мотивів:

- **громадянські** (мотиви обов'язку перед суспільством, прагнення бути корисним/корисною, наприклад сплата податків);
- **пізнавальні** (пізнавальні мотиви: прагнення здобувати нові знання, набувати знань та навичок);
- **батьківські** (очікування батьків впливають на дитину і спричиняють виникнення такого мотиву);
- **авторитетні** (прагнення копіювати поведінку авторитетної особи);
- **мотив інтересу** (пов'язаний із привабливістю діяльності, якщо людина робить щось тому, що їй цікаво);
- **матеріальні** (передбачають матеріальну вигоду);
- мотив **престижності** (прагнення здобути чи підтримати певний статус у колективі).

- 1. Поміркуй, які мотиви переважають у твоїх вчинках.
- 2. Разом з однокласником чи однокласницею доберіть приклади до груп мотивів.



### Тест «Мотивація до навчання»

Обери й запиши чотири пункти, які найбільше спонукають тебе до навчання.

1. Бажання себе випробувати.
2. Краще дізнатись про свої можливості з якогось предмета.
3. Інтерес до предмета.
4. Бажання якомога більше дізнатися з якоїсь галузі науки.
5. Знадобиться в майбутній професії.

Питання	Причини мотивації
5,14,15	Самовизначення
3,4	Пізнавальні
5,6	Практичні
1,2,9	Саморозвиток
12,10	Спілкування з оточенням
13	Самоствердження
8,16	Запобігання неприємностям



6. Цей предмет і знання з нього необхідні для подальшої освіти.
7. Упевненість в успіху з цього предмета.
8. Легко навчатись.
9. Бажання подолати труднощі.
10. Цікаво спілкуватися з товаришами на уроках з певного предмета.
11. Бажання мати авторитет серед товаришів, оскільки цей предмет престижний у колективі.
12. Подобається вчитель/вчителька.
13. Бажання бути знавцем та освіченою людиною, цікавою для друзів.
14. Бажання бути готовим до самостійного життя.
15. Бажання бути духовно багатим, культурним і корисним для суспільства.
16. Щоб не лаяли батьки, вчителі.

- 1. **Перевір себе.** Визнач за тестом «Мотивація до навчання» і таблицею, які причини і мотиви щодо навчання в тебе домінують.
- 2. Чи подобається тобі такий стан речей? Чи не хочеш ти його змінити?

## 2. ЯК РОБИТИ ВИБІР ПІД ЧАС ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ?



- 1. Роздивися світлини й малюнок. Яким одним словом можна назвати процес, зображений на них?
- 2. Чи стикався/стикалася ти із цим процесом?

У житті кожного/кожної з нас рано чи пізно настає час, коли треба зробити вибір. Інколи це пов'язано з навчанням, роботою, особистим життям тощо. Якщо ми не знаємо, як вчинити, це завдання стає надскладним. Вибір зробити легше, якщо ти маєш кілька варіантів й один із них кращий. Проте коли відсутній однозначно кращий варіант, вибір робити надзвичайно складно.

- 1. На малюнку зображені героїні американського комп'ютерного мультфільму «Крижане серце», створеного кіностудією Walt Disney Animation Studios і випущеного Walt Disney Pictures 2013 року. Згадай, з яким вибором вони зіткнулися.
- 2. Наведи приклади вибору між кількома варіантами з твого життя.



Якщо тобі потрібно вибирати, можна використати таблицю. Зроби два-три найкращі варіанти вибору. До кожного з них добери сильні та слабкі сторони. Визнач, де більше сильних сторін і чи варто заради них отримати слабкі сторони. Проте інколи варто усвідомити, що може бути кілька правильних виборів. Скажімо, якщо три види морозива однаково за ціною, але різні на смак. Інколи варто відмовитися від вибору взагалі. Наприклад, якщо ти хочеш купити захисний шолом, а твій розмір відсутній.



### Факт, над яким варто замислитися

У своїй книжці «Парадокс вибору: чому більше значить менше» Баррі Шварц обґрунтовує, чому занадто великий вибір насправді робить людей нещасливими. Його дослідження довело: люди, які щоразу намагалися зробити найкращий вибір у певних сферах життя, часто відчували пригніченість. Процес вибору займав набагато більше часу, і, як наслідок, вони не відчували задоволення від обраного. Люди відчували тривогу через неідеальний вибір, і продовжували роздумувати, чи був би інший варіант кращим.



- 1. Чим керуєшся ти, коли робиш вибір?
- 2. Чому занадто велика кількість варіантів ускладнює вибір.
- 3. Розглянь малюнок, який став основою для багатьох мемів. У чому проблема вибору героя?
- 4. Придумай підписи до кнопок.

### 3. ЯК ПРОЯВЛЯТИ САМОСТІЙНІСТЬ У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ?



- Розглянь світлини. На яких із них, на твою думку, зображено прояв самостійності? Чому?

**Самостійність** — діяльність із власної ініціативи, самотужки, без сторонньої допомоги або керівництва. Дві головні сторони самостійності — це свобода власного вибору та здатність відповідати за свій вибір. Протилежність самостійності — несамостійність, а то й безпорадність.

Самостійною називають ту людину, яка здатна ставити перед собою цілі й досягати їх з урахуванням віку. Наприклад, у дитинстві самостійність — це вміння самотужки зав'язувати шнурки, у дев'ять років — здатність приготувати вечерю, а в одинадцять — вміння виконувати домашнє завдання без сторонньої допомоги.

1

**Допомога дорослим у справах.**

2

**Спільне виконання завдання з дорослими.**

3

**Виконання завдання з допомогою дорослих.**

4

**Самостійне виконання завдання.**

- 1. Чому самостійність пов'язана з вибором?  
2. Розглянь схему. Визнач, які етапи самостійності ти вже проходив/проходила.  
3. Наведи приклади завдань, які ти зараз виконуєш на четвертому рівні.

Для того щоб бути більш самостійним/самостійною у прийнятті рішень, важливо відповідально вибирати варіант дій у кожній конкретній ситуації окремо. Якщо ти

не знаєш, до чого може призвести твій вибір, спробуй обговорити його з дорослими, яким ти довіряєш. Можливо, вони допоможуть тобі розібратися стосовно наслідків, до яких призведе обраний тобою варіант дій.

### Особистий профіль

Ніжинська школярка Діана Насібова назбирала для ЗСУ майже 50 тисяч гривень. Усе літо 2022 року дівчинка, стоячи на ринку, прилаштовувала у надійні руки покинутих людьми цуценят і кошенят. Одного разу вирішила, що збиратиме кошти для ЗСУ. Спробувала продати плетені з бісеру дитячі прикраси. Вийшло.



У японських школярів однією з відповідальностей є прибирання. Воно відбувається досить цікаво й нагадує гру, у якій кожен/кожна знає, що має робити. Під час прибирання діти слухають музику. Кожен клас відповідає за прибирання свого приміщення та двох інших місць. Клас ділять на групи, кожна з яких відповідає за одну із зон, де потрібно прибрати.

- 1. Чому самостійні люди також можуть радитися з іншими?
- 2. Чи підтримуєш ти відповідальність за прибирання в японських школах? Чому?
- 3. Які приклади відповідальної самостійності сучасних українських підлітків ти можеш навести?

Якщо в тебе є домашні обов'язки, які ти виконуєш самостійно протягом тривалого часу, це дозволить тобі нести відповідальність за прийняття рішення та виконання завдання. Отже, самостійність — обов'язкова ознака дорослості.





- 1. Чи самостійно ти виконуєш обов'язки у школі або вдома?
- 2. Чому самостійність є обов'язковою ознакою дорослості?
- 3. Роздивися світлини, подані на цій і попередній сторінках. Які із зображених обов'язків ти вважаєш більш важливими? Чи є, на твою думку, неважливі обов'язки?



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Що таке мотив?
2. Як робити вибір у житті?
3. Чому важливо проявляти самостійність у прийнятті рішень?
4. Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу. <https://cutt.ly/i0we2pN>



### II. Дію

1. Поспілкуйся з рідними. Запитай, як прийняті ними рішення вплинули на подальше життя. Що з почутого було для тебе корисним?
2. Подумай і запиши в нотатник, який практичний крок ти можеш зробити для більшої самостійності.



## Створюємо разом

Разом з однокласником чи однокласницею створи проект **«Як підвищити мотивацію до навчання»**. Презентуй наробки у класі.



## Розмірковую про вивчене

Осмислить матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

■ Я запам'ятав/запам'ятала...

■ Я зрозумів/зрозуміла...

## 13. ЯКА ЕТИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРАВА УЧАСТІ?

Ключові поняття: **участь**



**Алана:** Коли в тебе буде час, щоб ми закінчили роботу над своєю частиною проекту з облаштування зони відпочинку в нашій школі?

**Назар:** Так, треба швидко завершувати, щоб не підвести команду. Я вже мрію про перерву й відпочинок на пуфиках.



**Алана:** Круто, що дорослі враховують наші побажання.  
**Назар:** Так. Єдине, що потрібно, — витратити час і зусилля.

- 1. Прочитай діалог. Прокоментуй, про що йдеться.
- 2. Що сприяє участі? Прокоментуй, чому участь важлива для кожного й кожної.

### 1. ЩО ТАКЕ УЧАСТЬ?

Щодня ти ухвалюєш рішення. Від них залежать твої потреби, самопочуття та задоволеність життям. Але є багато рішень, які не можна ухвалити самому/самій. Вони одночасно впливають на інших. Такі рішення називаються спільними. Їх прийняття означає, що зацікавлені сторони взаємодіють разом і намагаються враховувати інтереси інших.







Спільні рішення ухвалюються там, де є кілька осіб. Перший досвід ти отримуєш у сім'ї, коли висловлюєш власну думку щодо своїх бажань. В іграх із друзями ви разом встановлюєте правила взаємодії та ухвалюєте рішення щодо спільної активності. У школі ти долучаєшся до самоврядування, що покликане зробити життя учнівства комфортним. У межах школи й у позаурочний час ти можеш брати участь у дитячих громадських організаціях, де здобудеш досвід активної участі в житті спільноти й місцевої громади.

Сім'я	Друзі	Школа	Організація

- 1. Чому рішення, які впливають на кількох осіб, слід ухвалювати разом?
- 2. Розглянь світлину, подану на попередній сторінці. Чому вони символізують спільне ухвалення рішень?
- 3. Якщо дві особи домовляються про щось, то на знак згоди вони можуть тиснути руки. Які є інші способи закріплення згоди?
- 4. Створи таблицю з прикладами рішень, які можуть ухвалюватися спільно в різних спільнотах.

**Долучення до спільного прийняття рішень, їх виконання та відповідальність за них називається **участю**.** Основа права на участь формується як можливість будь-якої людини брати участь в ухваленні рішень.

Важливість участі можна розкрити на прикладі сім'ї. Дослідження показують, що спосіб ухвалення рішень у сім'ї відіграє вирішальну роль у встановленні динаміки життя між її членами. Сім'ї, які збираються разом для вирішення проблем або де перед прийняттям рішення запитують думку всіх членів, мають міцніші зв'язки. Незалежно від того, маленькі це рішення (наприклад, куди піти повечеряти) чи важливі (як-от переїзд в інше місто), залучення всіх не лише приведе до найкращого вибору, а й створить незабутні враження.

- 1. Чому участь є важливою?
- 2. Які загрози виникають, якщо відмовлятися від участі у прийнятті спільних рішень?
- 3. Чому сім'ї, де приймають спільні рішення, мають міцніші зв'язки?

## Факт, над яким варто замислитися

**Малала Юсуфзай** народилася 12 липня 1997 року в Пакистані. Коли у 2008 році її місцевість захопили релігійні фанатики з організації «Талібан», вони закрили майже всі жіночі школи й заборонили навчання дівчат. У цей час одинадцятирічна Малала вела щоденник, у якому докладно розповідала про життя під контролем терористів і записувала думки про розвиток освіти для дівчат.



У 2009 році батько Малали передав щоденник журналістам, а вони опублікували його. Цього ж року журналіст Адам Еллік зняв документальний фільм про Малалу. Поступово дівчинка стає відомою. Її висувають на Міжнародну дитячу премію миру за значний внесок у захист прав дітей.

У жовтні 2012 року на Малалу напали таліби, щоб помститися за її «активну діяльність». До автобуса, на якому школярка поверталася додому після складання іспиту, увірвався бойовик і вистрілив у дівчинку. Разом із нею постраждали ще дві її подруги.

Після одужання Малала серйозно починає займатися правовою діяльністю. У Великій Британії дівчина разом із колегою відкриває міжнародну некомерційну правозахисну організацію «Malala Fund». 2013 року дівчина випускає автобіографічну книжку «Я Малала». Цього ж року вона отримує Міжнародну дитячу премію миру та премію «За свободу думки» імені Андрія Сахарова. Через рік разом з індійським активістом Кайлашем Сатъяртхі Малала стає лауреаткою Нобелівської премії миру за боротьбу проти утисків дітей і молоді та за право дітей на освіту. Сімнадцятирічна Малала стала наймолодшою лауреаткою цієї престижної премії. У 2013, 2014 та 2015 роках журнал «Тайм» включив Малалу Юсуфзай до списку найвпливовіших людей світу.

На жаль, Малала не може повернутися на свою батьківщину через високий ризик чергового замаху на її життя.

- 1. Прочитай наведений факт. Поясни, які права Малали було порушено.
- 2. Поміркуй, у чому проявляється реалізація права участі Малали.



## 2. ЩО ТАКЕ ЕТИКА УЧАСТІ?

Етика участі регулює процеси прийняття рішень, виконання та відповідальності за них. Вона виступає гарантом забезпечення прав і свобод людини, а також шанобливого ставлення до себе та інших людей. Відповідальність і повага до правових та етичних норм — це основа, на якій тримається етика участі, а також етика в широкому розумінні. Головним інструментом етики участі є демократичний принцип прийняття рішень, тобто всі зацікавлені особи мають право висловити свою думку та взяти участь у виборі.



Етика участі керується моральними нормами суспільної взаємодії та визначається певними правилами.

- 1. Розглянь схему. Чому вона зображена у вигляді пазла?
- 2. Поясни правила етики участі.
- 3. Поміркуй, як би ти розташував/розташувала пазли за важливістю. Чи додалися б нові пазли?

Щоб спільні рішення були ефективними та етичними, треба виробити *модель прийняття етичних рішень*. Важливо, щоб цієї моделі дотримувалися всі учасники прийняття рішень.



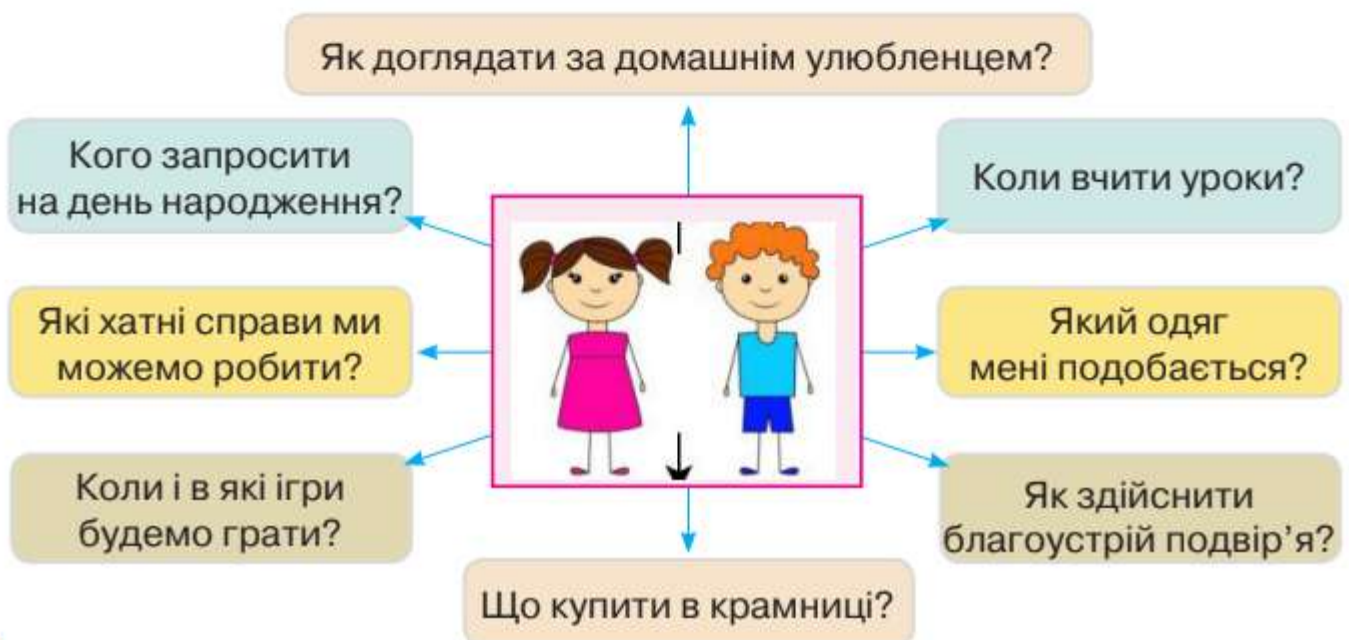
Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### Орієнтовна модель прийняття рішень

1. Знайте мету. Перш ніж братися за будь-яке питання, чітко з'ясуйте характер виклику. Усвідомте, чому ви хочете зробити певну дію.
2. Визначте додаткову інформацію. Поміркуйте, яку інформацію потрібно мати, щоб прийняти обґрунтоване рішення. Це дуже важливо, якщо треба дати відповідь на етичний виклик.
3. Перелічіть проблеми. Розгляньте всі фактори, які можуть вплинути на рішення. На яких людей вплине рішення? Що їх особисто турбує? Які закони й етичні норми порушуються?
4. Розробити можливі рішення. Проаналізуйте потенційні рішення та їхні ймовірні результати. Можна звернутися за порадою до людей, які мають відповідні знання і досвід. Розгляньте творчі варіанти, які виходять за рамки простих відповідей.
5. Оцініть варіанти. Які прогнозовані результати для кожного потенційного рішення з погляду етики й ефективності?
6. Вибір дії. Оберіть найкращий варіант дії шляхом голосування зацікавлених сторін.

- 1. Поясніть важливість кожного етапу моделі прийняття рішень.
- 2. Спробуйте використати запропоновану модель для прийняття будь-якого спільного рішення.





- 1. Яка роль етики участі в різних життєвих ситуаціях?
- 2. Чи тобі траплялися подібні ситуації?
- 3. Які твої дії можна віднести до етики участі?

### 3. ЯКИМИ МОРАЛЬНИМИ ПРИНЦИПАМИ ВИЗНАЧАЄТЬСЯ ДІЯЛЬНІСТЬ СПІЛЬНОТ?

Моральні принципи пройшли складний шлях становлення діяльності спільнот, що в результаті визначаються вищими моральними цінностями — *свободи, справедливості, солідарності, чесності, відповідальності, прозорості й відкритості*. **Моральні принципи діяльності спільнот** — неписана або писана збірка правил, яку мають усі без винятку спільноти. Ці збірки відрізняються за типами участі.

Спільноти встановлюють свої правила поведінки в родині, групі друзів, класі, школі тощо. До вироблення правил спільноти мають долучатися всі зацікавлені особи. Наприклад, у школі вони можуть спільно розробляти правила, що стосуються навчання, виховання, управління школою, брати участь в обговоренні й вирішенні побутових питань, матеріально-технічного забезпечення, питання харчування, дозвілля, напрямів співпраці з громадою. Шкільна громада буде успішною, якщо у школі не будуть боятися говорити про труднощі і до того ж разом знаходити шляхи їх вирішення. Для ефективного налагодження шкільного життя і залучення всіх учасників та учасниць варто практикувати прозору й добре налагоджену комунікацію, обговорювати спільне бачення та планування розвитку школи.



- 1. Які моральні принципи є загальноприйнятими в діяльності спільнот?
- 2. Що буде, якщо всі учасники спільнот будуть нехтувати цими принципами?



## Принципи спільноти Університету штату Айова

<b>ПОВАГА</b>	Ми прагнемо сприяти відкритому взаєморозумінню між окремими особами, організаціями та групами. Ми підтримуємо це розуміння через охоплення, розширення можливостей для співпраці, офіційні освітні програми та стратегії вирішення суперечок.
<b>БАГАТСТВО ТА РІЗНОМАНІТНІСТЬ</b>	Ми визнаємо й цінуємо багатство та різноманітність нашого університетського досвіду. Крім того, ми прагнемо збільшити розмаїття ідей, культур і досвіду в університетській спільноті.
<b>ПРИЗНАЧЕННЯ</b>	Нас заохочують брати участь в університетській спільноті. Таким чином, ми прагнемо побудувати справжню спільноту, яка сприяє просуванню знань, співпраці та лідерству.
<b>СВОБОДА ВІД ДИСКРИМІНАЦІЇ</b>	Ми визнаємо, що маємо прагнути до подолання історичних упереджень та упереджень, що викликають розкол у нашому суспільстві. Тому ми зобов'язуємося створити та підтримувати спільноту, у якій усі студенти, співробітники, викладачі й адміністратори можуть працювати разом у вільній від дискримінації атмосфері.
<b>СПІВПРАЦЯ</b>	Ми розуміємо, що місія університету посилюється, коли ми працюємо разом для досягнення наших цілей. Тому ми цінуємо кожного члена й кожну членкиню спільноти Університету штату Айова за їх розуміння та зусилля, спрямовані на покращення якості життя в кампусі.
<b>ЧЕСНЕ ТА ШАНОБЛИВЕ ВИРАЖЕННЯ ДУМОК</b>	Ми підтверджуємо право й важливість вільного обміну думками в Університеті штату Айова в рамках ввічливості, чуйності й поваги. Ми працюємо разом, щоб поширювати обізнаність щодо різних ідей через освіту та конструктивні стратегії для розгляду та участі в чесних розбіжностях.





1. **Попрацюйте в парах.** Прочитайте принципи спільноти Університету штату Айова, подані на попередній сторінці.
2. Чи дотримуються подібних принципів у вашій школі?
3. Запропонуйте, як їх можна адаптувати до вашої школи.



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Коли ти можеш використати право участі?
2. Чи варто дотримуватися етики участі? Чи завжди ти це робиш?
3. Яких моральних принципів ти дотримуєшся у школі?

### II. Дію

1. Довідайся, чи є у твоєму населеному пункті громадські молодіжні організації. Чим вони займаються? Як ти можеш долучитися до їх діяльності?
2. Запропонуй п'ять кроків участі в житті шкільної громади.



## Створюємо разом

Напишіть соціальний мініпроект (*на вибір*). Визначте мету й основні кроки реалізації:

- а) благоустрій шкільного подвір'я;
- б) дитячий майданчик поряд із домом;
- в) допомога людям похилого віку.



## Розмірковую про вивчене

Осмысліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...
- Для мене було новим...
- Для мене не дуже зрозуміло...
- Мені це корисно...
- Мої емоції й почуття...

## 14. У ЧОМУ ВАЖЛИВІСТЬ ЕТИЧНОГО ЛІДЕРСТВА?

Ключові поняття: лідерство



*Назар:* Ти знаєш, я мрію стати президентом нашої школи.

*Алана:* Цікава мрія. А чому в тебе виникло таке бажання?

*Назар:* Бо я хочу, щоб усі учні й учениці, а також учителі й учительки мене слухали та втілювали мої плани в життя.



*Алана:* Це фантастика! Невже ти вважаєш, що бути лідером — це нав'язувати свої ідеї?

- 1. Прочитай діалог. Поміркуй, чому Назар хоче стати лідером і чи є ця мета етичною.
- 2. Чи правильно Назар розуміє, що означає бути лідером? Що для тебе означає бути лідером чи лідеркою?

### 1. ЩО ТАКЕ ЛІДЕРСТВО?

**Лідерство** — здатність особи, групи осіб чи організації очолювати певну діяльність, вести за собою інших, ухвалювати важливі рішення, нести за них відповідальність.

Для того щоб організувати роботу інших, потрібно бути здатним/здатною до самоорганізації. Хіба можна організувати роботу інших, якщо ти не здатен/не здатна організувати своє життя. Саме тому особі, яка хоче бути лідером/лідеркою, треба навчитися ефективно планувати свою діяльність. Лідери й лідерки мають нести відповідальність за свою і командну роботу, бути зосереджені на меті та під час прийняття рішень. Такі люди дбають не про власну вигоду, а про спільне благо. Саме тому вони користуються довірою людей.

Важливою здатністю лідера/лідерки є самоконтроль, тобто вміння контролювати себе, свої думки й емоції. Щоб стати лідером/лідеркою, необхідно володіти навичками





спілкування, зокрема проявляти повагу, гнучкість, терплячість, поступливість у певних моментах, визнавати помилки та сприймати їх як досвід, а не переживати їх як невдачу.



- 1. Поясни, як відсутність самоорганізації може нашкодити лідерству.
- 2. У яких випадках лідеру/лідерці треба бути поступливим/поступливою?
- 3. Розглянь схему. Чому ці якості важливі для лідера/лідерки? Доповни схему тими якостями, які, на твою думку, потрібні лідеру/лідерці. Які із цих якостей властиві тобі, а які потрібно розвивати?

Лідери/лідерки не бояться труднощів, уміють визначати мету, планувати завдання та шляхи досягнення мети. Вони вміють розподіляти ролі, працювати в команді, поважати відмінності, давати простір для творчості іншим.

- 1. Прочитай визначення. Поясни, як ти їх розумієш.
- 2. Із перелічених тверджень обери те, яке, на твою думку, найбільше характеризує лідера/лідерку. Відповідь обґрунтуй.
- 3. Розглянь зображення. Як би ти зобразив/зобразила роль лідера/лідерки?

**Лідер** — це призначений керівник групи, команди чи організації.  
**Лідер** — це особистість, яка завжди йде попереду.  
**Лідер** — це особистість, яка вміє ухвалювати правильні рішення, проявляти наполегливість і здатна надихати інших.  
**Лідер** — це особистість, яка вміє брати на себе відповідальність.

## 2. ЯКА ЦІНА ЛІДЕРСТВА?

Бути лідером/лідеркою дуже відповідально, адже доводиться відповідати не тільки за себе, а й за всю команду. Саме тому варто бути готовим/готовою багато працювати, допомагати, підтримувати й надихати інших.



Наполеглива робота — важлива складова лідерства. Секрет лідерства полягає в тому, як довго ти готовий/готова наполегливо працювати. Ти будеш тим/тією, хто зупиниться і відмовиться від роботи через складнощі, чи будеш продовжувати? Лідер/лідерка завжди шукає шлях, а не виправдується, що «це було неможливо».

- 1. Розглянь і прокоментуй зображення. Як ти розумієш, що таке успіх? Що потрібно зробити, щоб досягти успіху?
- 2. Чи може неуспішна людина привести команду до успіху?

### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Успіх — це 10 % таланту й 90 % праці. Ви згодні із цими словами? Я — так. Навіть якщо у вас є суперталант, і ви не покращуєте свої навички та здібності, ви не зможете досягти високих результатів. Талант може працювати до певного моменту і не завжди. Тільки наполеглива праця і трохи вашого таланту приведуть вас до успіху (Дар'я Білодід, дворазова чемпіонка світу та Європи із дзюдо у ваговій категорії до 48 кг).

Секрет плавання полягає не в тому, як далеко ви запливаєте, і не в тому, наскільки важко ви пливете. Секрет плавання полягає в тому, наскільки далеко ви готові плисти

(Пітер Даланд, олімпійський тренер з плавання USC).

- 1. Прокоментуй твердження. Як ти їх розумієш і чи погоджуєшся з ними?
- 2. Наведи приклади успіху знайомих тобі людей. Як ти вважаєш, чому вони стали успішними і що цьому сприяло?



Справжні успішні лідери/лідерки ведуть за собою завдяки своєму прикладу. Тому лідерство передбачає здатність бути прикладом для інших у самоорганізації, працездатності, відповідальності й інших важливих якостях для проектної роботи. Так лідери/лідерки згуртовують людей навколо себе, створюючи справжню команду, у якій можна розкритися й доповнити одне одного.

Ціна лідерства є високою, особливо у скрутні часи та в складних ситуаціях. Наразі в Україні — це війна. Саме зараз народу потрібен лідер, який демонструє мужність і відвагу, бере на себе відповідальність у боротьбі з ворогом, вселяє надію і віру. Віддаючи себе справі захисту, такий лідер має непохитно вірити в перемогу, надихати своїх воїнів і народ.

### Особистий профіль

**Валерій Федорович Залужний** — український генерал, Головнокомандувач Збройних сил України, який ефективно керує армією в боротьбі проти ворога. 23 травня 2022 року увійшов до списку 100 найвпливовіших людей 2022 року за версією журналу «Тайм».



- Поміркуй, чому світлину Головнокомандувача Збройних сил України Валерія Залужного розміщено на обкладинці журналу «Тайм» — одного з найдавніших і найвпливовіших видань у США та світі. Уяви, що ти редактор/редакторка українського журналу. Чію світлину ти б розмістив/розмістила на обкладинці? Поясни чому.

Лідери можуть бути *формальні* й *неформальні*. Формальні лідери — це ті, які займають певну посаду, виконують певні обов'язки, покладені на них. Наприклад, у класі формальний лідер — це представник учнівського самоврядування (староста, капітан, мер класу тощо), а неформальний лідер — той, який впливає на людей і веде їх за собою завдяки своїм умінням і здібностям (у класі це може бути будь-хто з учнів чи учениць, які є активними, харизматичними, організаторами та відповідальними). Дуже часто формальний лідер



може бути й неформальним, тобто виконувати покладені на нього обов'язки й водночас мати завойований авторитет і вплив на колектив.

Отже, щоб бути лідером/лідеркою, треба наполегливо працювати над собою. Пам'ятай, за бажання та завдяки докладанню зусиль кожна людина може набути навичок лідерства й очолити команду.



1. Разом з однокласниками й однокласницями визнач, хто у вашому класі та школі є формальними і неформальними лідерами.
2. Обговоріть, у яких справах кожен і кожна з класу може бути лідером чи лідеркою.

### 3. ЯКИМИ МОРАЛЬНИМИ ЯКОСТЯМИ МАЄ БУТИ НАДІЛЕНИЙ СПРАВЖНІЙ ЛІДЕР?

Етичне лідерство означає, що люди поведуться згідно з принципами й цінностями, які визнаються більшістю як надійна основа для загального блага. Це порядність, повага, довіра, справедливість, прозорість і чесність.

Є багато вагомих причин бути етичними лідерами й лідерками. З колективної точки зору, лідери та лідерки можуть надихнути оточення поводитися етично власним прикладом, керуючи етичною поведінкою. Інші ж спостерігатимуть і діятимуть подібним чином. Так етичні лідери й лідерки можуть позитивно впливати на багатьох, пропонуючи набір дій, які в колективі можуть прийняти для загального блага.

На особистому рівні бути етичним лідером чи етичною лідеркою важливо для довіри й репутації. Неетична поведінка може автоматично вивести лідера/лідерку з першої ліги та завдати шкоди його/її особистому чи командному бренду. Крім того, неетична поведінка часто погіршує самооцінку людини, що призводить до негативного результату та втраченої можливості проявити весь свій потенціал.

1. Наведи приклади етичного лідерства.
2. Що таке репутація? Чому для лідерства важливо мати добру репутацію?
3. Розглянь малюнок, на якому показано рівень оцінки морального лідерства. Як тут можна відобразити падіння авторитету?





Етичне лідерство охоплює багато прикладів, але зрештою зводиться до цих основних п'яти елементів.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### П'ять принципів етичного лідерства

Принцип	Зміст
<b>1. Повага до інших</b>	Повага передбачає, що лідер/лідерка уважно слухає учасників та учасниць команди, проявляє емпатію й терпимо ставиться до протилежних поглядів.
<b>2. Готовність допомагати іншим</b>	Принцип допомоги передбачає, що лідери й лідерки мають зважати на команду. У своїй роботі вони мусять ставити інтереси спільноти на перше місце й діяти в такий спосіб, щоб приносити користь усім.
<b>3. Справедливість</b>	Своїм пріоритетом вони вважають однакове ставлення до всіх членів команди, за винятком випадків, коли цього вимагає певна ситуація. До того ж підстави мають бути чіткими й обґрунтованими для спільної справи, а також базуватися на моральних цінностях.
<b>4. Чесність</b>	Бути чесною людиною — це не лише говорити правду. Така поведінка передбачає відвертість з іншими й подання реального стану в якомога повному обсязі.
<b>5. Громадська активність</b>	Означає турботу про загальне благо, пропонує зміни для розвитку громади.

*(Пітер Нортхауз,  
американський дослідник проблем лідерства)*

Етика та лідерство взаємопов'язані, хоча дехто схильний думати, що потрібно зробити вибір між успіхом та етичною поведінкою. Етичні лідери й лідерки виступають рушійною силою справжнього успіху.

 # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Шлях до лідерства — це не індивідуальна стежка, якою людина має пройти усамітнено, а широка дорога, яка існує тільки в просторі взаємовідносин з іншими людьми (*Конфуцій*).

- 1. Як ви розумієте цю тезу давньокитайського мислителя?
- 2. Чи може лідер/лідерка бути сам/сама, без команди? Чому?
- 3. Якщо лідер не буде демонструвати моральну поведінку, чи будуть за ним іти люди? До чого, на твою думку, це може призвести?



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

**I. Розумію**

1. Що таке лідерство?
2. Якими моральними якостями наділений справжній лідер/лідерка?
3. Як можна досягти успіху?

**II. Дію**

1. Добери до кожної з літер, що складають слово *лідерство*, свої асоціації. Запиши в зошит чи нотатник.  
Обговори з однокласниками. Які однакові асоціації, а які різняться? Допиши ті, які вважаєш важливими.
2. Уяви, що ти з командою однокласників і однокласниць береш участь у конкурсі шкільних проєктів «**Лідерство — це просто**». Команда має творчо представити інформацію про лідерство (з яскравими прикладами). Команда довірила лідерство тобі. Які твої дії? Які кроки ти будеш робити, щоб привести команду до перемоги? Як організуєш роботу, визначиш мету й кінцевий результат? Як зацікавиш та вмотивуєш команду? Чи зможеш ти це зробити? Відповідь аргументуй.



## Створюємо разом

Об'єднайтеся в кілька команд. Кожна команда обирає видатну історичну постать і робить колаж на тему «**Історичний лідер / історична лідерка**». Поясніть, чому ця постать є лідером /лідеркою, які риси їй притаманні. Створіть виставку колажів у класі й поділіться результатом з учителем/вчителькою історії.



## 15. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «ЕТИЧНІ НОРМИ В ПРАВАХ ДИТИНИ»

### І. Пригадуємо й закріплюємо

**Об'єднайтесь у четвірки та пограйте в гру.** По черзі кидайте кубик. Перший кидок вказує, на скільки секторів варто рухати фішку вперед. Другий кидок — спосіб, яким потрібно презентувати запитання сектора.



Розкрий  
поняття

Намалюй

Вигадай  
жарт

Наведи  
приклад

Склади  
вірш

Покажи  
мімікою  
та жестами

Що таке почуття особистої гідності?	Які обов'язки в тебе є?	Які існують мотиви рішень?	Що таке участь?	Назви принципи етичного лідерства
Чи береш ти участь у шкільному самоврядуванні?	Як ти проявляєш самостійність в ухваленні рішень?	Наведи приклади особистої гідності	Що таке права дитини?	Чому чесність — це принцип етичного лідерства?
Що таке етика участі?	Назви приклади відповідальних вчинків	Чи робив ти вибір? Наведи приклади	Як ти думаєш, які якості мають бути в лідера/лідерки?	Чому в Конституції гідність визначено однією з «найвищих соціальних цінностей»?
Чому треба відповідати за наслідки своїх дій?	Як можна відстоювати свою гідність?	Що таке лідерство?	Які соціальні проекти тобі відомі?	Хто для тебе є прикладом лідерства? Чому?
Яких моральних принципів ти дотримуєшся в закладах освіти?	Як ти розумієш поняття «ціна лідерства»?	Які громадські організації тобі відомі?	Наведи приклади негідних вчинків	Що таке формальне й неформальне лідерство?

За кожную правильну презентацію гравець чи гравчиня записують собі один бал. Під час гри можна пройти кілька «рівнів» завдань.

## II. Запитуємо й коментуємо

1. Прочитай вислови. Прокоментуй, які принципи лідерства в них розкрито.

- Допомогти реалізовувати рішення — це важливо, але значно важливіше — навчити людей вирішувати самостійно, як виконувати поставлене перед ними завдання. Вони будуть більш зацікавлені, творчі, віддані.

*(Богдан Гаврилишин, український, канадський, швейцарський економіст, громадський діяч, меценат)*

- Щоб керувати собою, використовуйте голову. Для управління іншими використовуйте серце.

*(Елеонора Рузвельт, экс-перша леді США)*

- Хороший лідер — це той, кому дістається трохи більше, коли мова йде про відповідальність, і трохи менше, якщо доходить до подяки *(Джон Максвелл, автор книг, спікер)*.

- Якщо ви чесні і служите людям, які на вас працюють, вони дадуть відповідь вам тим же.

*(Мері Кей Еш, засновниця компанії «Mary Kay Cosmetics»)*

- Головне завдання лідера — вселити в інших людей упевненість у своїх силах і бажання продовжувати.

*(Уолтер Ліппман, репортер)*

- Якщо ми подивимося вперед, у наступне століття, ми побачимо, що лідерами будуть ті, хто надихає інших.

*(Білл Гейтс, американський бізнесмен, інвестор, письменник, філантроп, засновник корпорації «Майкрософт»)*

2. Прокоментуй вчинок і дай свою оцінку з позиції етичного лідерства та права на участь.



### Факт, над яким варто замислитися

У місті Кропивницький в ліцеї «Максимум» учні виявили бажання взяти участь у шаховому турнірі. У 2022 році можливість зібратися очно не було, тому Олександр Волошанюк, учень 8-Б класу, активіст учнівського самоврядування ліцею, виявив ініціативу й запропонував провести шаховий турнір в онлайн-форматі.







Сашко разом з учнями знайшов інтернет-платформу, на якій можна було провести цей турнір. Він розібрався з її роботою та навчив зацікавлених учнів, як правильно зареєструватися і долучитися. Також хлопець зареєстрував шаховий клуб ліцею «Максимум».

У призначений день відбувся турнір, участь у якому взяли учні й учениці ліцею, вчителі й учительки, а також випускники ліцею.

### III. Аналізуємо й обговорюємо

1. Як ти думаєш, можна стати хорошим лідером/лідеркою чи ними народжуються?
2. До чого може призвести безвідповідальність за свої вчинки?

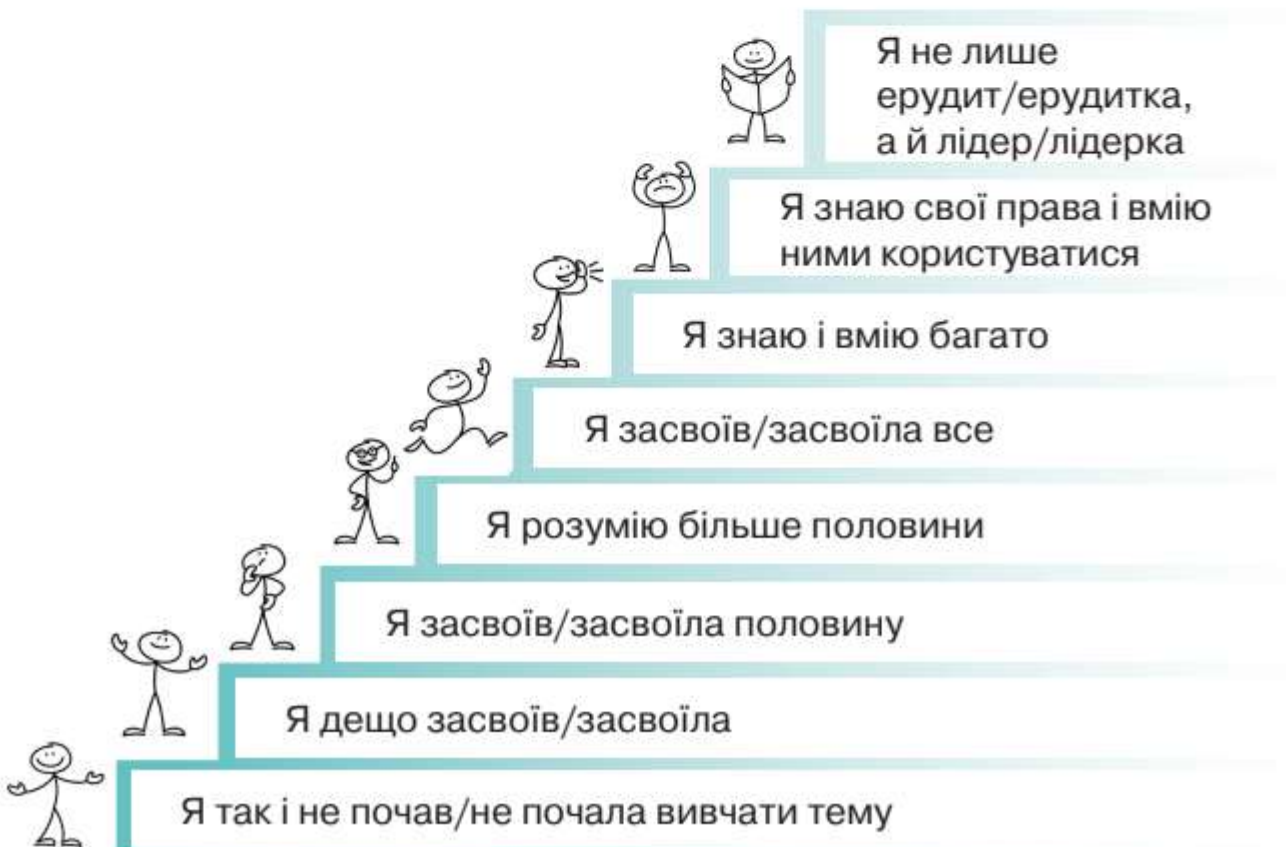
### IV. Проектуємо



Створіть спільну презентацію (у хмарному середовищі) про якості відомих світових лідерів. Кожен учень і кожна учениця робить по одному слайду.

### V. Оцінюємо себе

На якій сходинці ти зараз перебуваєш щодо засвоєння матеріалу теми?





*Любов виникає з любові; коли хочу,  
щоб мене любили, я сам перший люблю.*  
Григорій Сковорода

## Бесіда третя

# МИСТЕЦТВО ЖИТИ У СУСПІЛЬСТВІ

- ✓ **Я знаю і розумію**, що таке ідеал і світогляд, стереотипи й упередження, спонсорство, меценатство і волонтерство
- ✓ **Я вмію** поважати іншу думку, запобігати конфліктам, долати стереотипи, підтримувати людей з особливими потребами
- ✓ **Я дію**: поважаю релігійні почуття віруючих, беру участь у волонтерському русі, поширюю принципи взаєморозуміння і толерантності
- ✓ **Я мрію** про переможне майбуття українського суспільства, де людина є найвищою цінністю



## 16. ЧОМУ В КОЖНОЇ ЛЮДИНИ СВІЙ СВІТОГЛЯД?

Ключові поняття: світогляд



*Алана:* Світ жорстокий до мене.

*Назар:* Як це? Він що — особа?

*Алана:* Ні. Він так влаштований. Весь час він робить мені якісь виклики.



*Назар:* Що ти собі уявила? Це просто збіг обставин.

- Прочитай діалог. Поміркуй, чому Алана так сказала. Чому Назар не поділяє її думок?

### 1. ЯК ФОРМУЄТЬСЯ СВІТОГЛЯД?

Який цей світ? Навіщо людина приходить у цей світ? Яким є її призначення? У чому сенс життя? Ці питання називають вічними, оскільки люди шукають на них відповіді з давніх-давен. Кожна людина знаходить на них свої відповіді, а є і такі, що не знаходять.

**Світогляд** — уявлення та знання про світ і людину, про відносини між ними. До складу світогляду входять знання, цінності, принципи, переконання, ідеї. Мірилом світоглядної зрілості людини є її вчинки. Орієнтирами під час виборів методів поведінки служать принципи.



- 1. Чому не всі люди знаходять відповіді на світоглядні запитання?
- 2. Спробуй дати свої відповіді на ці запитання. Поділися з однокласниками й однокласницями. Порівняйте свої відповіді.
- 3. Пригадай визначення понять «знання» і «цінності».
- 4. Розглянь малюнок. Поясни, чому поняття «світогляд» зображене саме так.

## # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Усі наші взаємини з навколишнім світом відображають наше ставлення до себе (Л. Хей).

...Щоб діяти по-іншому, потрібно спочатку навчитися бачити світ по-іншому (Дж. Хардоне, П. Вацлавік).

На якість нашого життя в цілому впливає наш спосіб мислення. Те, як бачимо навколишній світ, людей навколо нас (А. Азізов).

Якщо ти не можеш змінити світ, зміни ставлення до цього світу (Сенека).

- 1. Поясни, як ти розумієш ці вислови.
- 2. Придумай свій вислів про світогляд.

Людина формує свій світогляд протягом усього життя. Її уявлення щодо світу розвивається під впливом середовища, в якому вона живе. Але ще більше на світогляд впливають особисті якості людини та факти її життя. Світогляд може формуватися стихійно або усвідомлено.



Сходить сонце.  
Знову буде клята  
спека!

Сходить сонце.  
Чудовий день!  
Поніжусь під його  
промінням.

Чому до мене  
ставляться по-різному?  
Я ж для всіх свічу  
однаково!

Стихійне формування світогляду	Усвідомлене формування світогляду
На основі повсякденного досвіду, під впливом навколишнього світу	За допомогою цілеспрямованої діяльності, спрямованої на розуміння навколишнього світу

- 1. Як спілкування з іншими людьми впливає на формування світогляду?
- 2. Чому факти життя можуть змінити уявлення про світ?



3. Розглянь малюнок. Чому люди сприймають світ по-різному? Як це впливає на світогляд?

4. Поміркуй, як формується твій світогляд. Чи робиш ти цілеспрямовані дії для розуміння навколишнього світу?

Під час історії духовного розвитку людства було сформовано кілька типів світогляду: міфологічний, релігійний, філософський.

<p>Міфологічний світогляд</p> 	<p>Міфологія створюється як спроба пояснення невідомих і незрозумілих явищ природи й навколишнього світу (хвороби, смерть). У людей не було достатньо досвіду для розуміння справжніх причин багатьох явищ. Тому вони пояснювали все за допомогою фантастичних припущень, не зважаючи на причинно-наслідкові зв'язки.</p>
<p>Релігійний світогляд</p> 	<p>Релігія — віра в надприродні сили та те, що закони природи й суспільства створені Богом/богами. Релігія має добре розроблену систему моральних заповідей, поширює та підтримує зразки моральної поведінки. Релігія згуртовує своїх вірнян, але може й налаштовувати проти прихильників інших вірувань.</p>
<p>Науковий світогляд</p> 	<p>Наука намагається дослідити світ через експерименти й докази. Саме тому науковий світогляд має логічність і послідовність, системність, високий рівень узагальнення. Цей світогляд допускає вільнодумство: можна критикувати будь-які авторитетні ідеї, тоді як у релігії це неможливо.</p>

Будь-який світогляд закріплював прийняту в суспільстві систему цінностей, підтримував і заохочував певні форми поведінки. Світогляд окремої людини зазвичай є поєднанням різних типів світоглядів.

- 1. Який тип світогляду тобі ближчий? Чому?
- 2. Чому релігійний світогляд робить найбільший акцент на моралі?
- 3. Чому науковий світогляд спирається на пояснення законів природи?

## 2. ЯК ЦІННОСТІ ФОРМУЮТЬ БАГАТОМАНІТТЯ СВІТОГЛЯДІВ?

Світогляд є поєднанням знань, емоцій, цінностей, вчинків. Ставлення людини до світу й до себе включає різноманітні знання. Наприклад, життєві знання допомагають орієнтуватися у повсякденні — спілкуватися, вчитися, реалізовувати свої плани. Наукові знання дають змогу осмислювати факти й будувати теорії.

Учені встановили, що більшість вчинків людей мотивовані не їхніми знаннями, а світоглядом. Суперечка з людиною, яка має інший світогляд, найчастіше безглузда. Причина в тому, що обидві сторони використовують різні уявлення чи логічні правила.



- 1. Наведи приклади життєвих і наукових знань.
- 2. Розглянь малюнок. Поясни, про що сперечаються люди. Поміркуй, на основі яких знань люди могли черпати свої уявлення про світ.

Наша взаємодія зі світом забарвлена емоціями. Наприклад, людина здатна не просто спостерігати за природою, аналізуючи її користь для себе, а й милуватися нею.



Важливим компонентом світогляду є цінності. Заради дружби й любові, заради сім'ї та близьких людина може діяти всупереч здоровому глузду, ризикуючи життям, долаючи страх, виконуючи те, що вважає своїм обов'язком. Часто вплив переконань і принципів буває набагато сильнішим, ніж вплив знань та емоцій разом узятих.

Своє ставлення до світу людина висловлює не лише в думках, а й у діях. Саме тому вчинки входять до структури світогляду, утворюючи його практичний рівень.

- 1. Поміркуй, як такі емоції, як гнів чи радість, впливають на сприйняття світу.
- 2. Як цінності формують багатоманіття світоглядів?
- 3. Що, на твою думку, краще виявляє світогляд людини: слова чи вчинки? Чому?

### 3. ЯКЕ МІСЦЕ У СВІТОГЛЯДІ ЗАЙМАЄ БАТЬКІВЩИНА?

Розрізняють світогляд людини і світогляд спільноти, наприклад народу. Світогляд народу — це система цінностей, ідеалів, моделей життя. Він створений історичним досвідом народу і впорядковує навколишній світ, робить його зрозумілим, вказує на шляхи досягнення цілей. Відсутність цілісного світогляду спільноти перетворює життя на хаос. Формами прояву світогляду народу є міфи, казки, анекдоти, пісні тощо.

- 1. Чому світогляд народу створюється історичним досвідом?
- 2. Як світогляд народу сприяє розумінню інших?
- 3. Наведи приклади, як проявляється світогляд у народних міфах, казках, піснях.

Важливе місце у світогляді народу й людини займає батьківщина. Кожен народ описує свою батьківщину якнайкраще. Він бачить у ній ідеальне місце для життя, хвалить свій стиль життя, звичаї, традиції. Звичайно, коли людина відчуває себе



Надія Старовойтова.  
Українка з писанками

співвласницею своєї країни, то важливо її зберігати й розвивати. Саме тому серед багатьох цінностей кожного народу важливим є патріотизм.

- 1. Чому кожному народу його батьківщина і його народ здаються найкращими?
- 2. Розглянь репродукцію картини Надії Старовойтової «Українка з писанками», подану на попередній сторінці. Поясни, як художниця передала свою любов до України.
- 3. Перейди за QR-кодом чи посиланням і подивися мультфільм та поясни, як у світогляді персонажів постає Україна.
- 4. Розкажи, за що ти любиш Україну.
- 5. Пригадай, що таке «патріотизм».



<https://cutt.ly/Y0wqCPy>



### Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

#### I. Розумію

1. Як формується світогляд?
2. Чому в кожній людині свій світогляд?
3. Як формується патріотизм?

#### II. Дію

1. Створи малюнок (вірш, танок, пантоміму тощо), який відобразить твій світогляд.
2. Збери колекцію прислів'їв про Україну або Батьківщину.



### Створюємо разом

**Об'єднайтеся в групи.** Створіть анкету «Світогляд», яка має містити десять світоглядних запитань. Проведіть анкетування знайомих, опрацюйте результати, зробіть висновки.



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...
- Для мене було новим...





## 17. ЯК СПРИЙМАТИ ІНАКШІСТЬ?

**Ключові поняття:** ініціативність, ефективна співпраця, прийняття відмінностей між людьми



**Алана:** Ми з тобою занадто різні. У нас різні вага, зріст, колір очей, шкіри й волосся. Я — дівчинка, а ти — хлопчик.



**Назар:** Ти забула, що ми належимо до різних етнічних і релігійних спільнот.

- 1. Прочитай діалог. Що могло спонукати дітей шукати в собі інакшість?
- 2. Чи справді в людях більше різного, ніж спільного?

### 1. ЯК СКЛАЛОСЯ РІЗНОМАНІТТЯ СПІЛЬНОТ, ЯКІ ЖИВУТЬ В УКРАЇНІ?

Людина — соціальна істота. Від народження вона починає життя у взаємодії з іншими — батьками, родичами, опікунами та опікунками. Так виробляється уявлення про «свою людину». Адже своїм можна довіряти, свої допоможуть і підтримають. Поступово таке уявлення розширюється. Своїми стають сусіди й сусідки, співмешканки та співмешканці територіальної громади, співгромадяни та співгромадянки країни. Але є люди, індивідуальна чи групова інакшість яких часто незрозуміла. Вони можуть бути людьми іншого громадянства, етнічної, релігійної, культурної, територіальної громади. І навіть члени сім'ї. Як же з ними взаємодіяти?

- 1. Пригадай поняття «унікальність». Чому її варто цінувати?
- 2. Пригадай поняття «особистий простір». Як він пов'язаний із визнанням людей своїми?

Однією з ознак інакшості є етнічна. Етнос — спільнота людей, які ототожнюють себе на основі спільних ознак, що відрізняють їх від інших груп: мовою, традиціями, походженням, історією, самоорганізацією, культурою, світоглядом. Етнічна належність може бути успадкована або обрана, якщо окремі особи чи групи переходять з однієї етнічної групи в іншу.



В Україні домінує український етнос, який дав назву українській багатоетнічній нації. Проте громадянами нашої країни є представники та представниці інших етносів. Багатоетнічність України зародилася з давніх часів, коли на привабливі землі переселялися окремі народи. З часом вони могли лишатися, зливатися з іншими, переселятися далі. Відбувався обмін досвідом, культурою, світоглядом. Сучасне українське суспільство зберігає пам'ять про всі народи, які проживали та проживають на території України. Це наш спільний спадок.

- 1. Поясни, чим особливий твій етнос.
- 2. Які народи жили на території України колись?
- 3. Чому громадян України можна назвати нащадками цих народів?
- 4. Розглянь карту. Які найбільші етнічні спільноти України? Які етноси не відображено на карті? Чому?

У середовищі великих етносів можуть бути окремі регіональні спільноти, які мають свої особливості мов, традицій, походження тощо. В Україні це етнографічні групи гуцулів, поліщуків, слобожан та інших народностей. Так поглиблюється культурна різноманітність.



Факт, над яким варто замислитися

ЮНЕСКО у 2001 році прийняла Загальну декларацію про культурне різноманіття.

Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй 20 грудня 2002 року прийняла резолюцію «Культура і розвиток» і проголосила 21 травня Всесвітнім днем культурного різноманіття. ООН запропонувала інформувати громадськість про цінність і важливість розмаїття культур і, зокрема, сприяти за допомогою освіти й засобів масової інформації усвідомленню позитивної ролі культурної різноманітності.



- 1. Чому великі етноси мають етнографічні групи?
- 2. Розглянь листівки й пояси, у чому цінність культурного різноманіття.
- 3. Перейди за QR-кодом чи посиланням і прочитай декларацію Комітету міністрів Ради Європи «Про культурну різноманітність». Як документ пояснює поняття «культурна різноманітність» і як рекомендують її підтримувати?



<https://cutt.ly/r0wwe6a>

Однією з ознак інакшості є релігійна. Віросповідання, або релігія — віра в існування Бога чи богів, інших надприродних сил. Є люди, які вірять, що все відбувається тільки за законами природи. Їх називають атеїстами. У давні часи різні спільноти й люди не завжди самостійно обирали своє уявлення про світ. Це породжувало релігійні конфлікти. Щоб цього уникнути, закріпилося право людини на свободу світогляду й віросповідання.

- 1. Чому релігія є частиною світогляду?
- 2. Чому демократична країна сприяє різноманіттю спільнот?

У них інший світогляд!  
А якщо я зрозумію, що не маю расіі?

Я не знаю, як себе з ними поводити!

Вони чужі.  
Я не знаю, що від них можна чекати!



## 2. ЯК ІНАКШІ СТАЛИ БЛИЖНІМИ?

Давні анекдоти, прислів'я та приказки багатьох народів завжди вихваляли своє як найкраще. Представники та представниці інших спільнот, які відрізнялися кольором шкіри, мовою, вірою, поглядами, зазвичай наділялися найгіршими рисами. Несприйняття інших породжене страхом.

У наш час вважається, що головне для людства — спільні загальнолюдські цінності. А інакшість — це право людей і спільнот на самовираження.

- 1. Чи доводилося тобі чути негативні анекдоти про певні спільноти? Чому вони сприяють конфліктам?
- 2. Розглянь малюнок. Які страхи інакшості висловлюють діти? Які страхи можуть бути в тебе?
- 3. Пригадай, як називається визнання права інших людей на власні переконання та дії.



### Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай притчу.

#### ПРИТЧА ПРО ДОБРОГО САМАРЯНИНА

А той бажав сам себе виправдати та й сказав до Ісуса:

— А хто то мій ближній?

А Ісус відповів і промовив:

— Один чоловік ішов з Єрусалиму до Єрихону і попався розбійникам, що обдерли його й завдали йому рани, та й утекли, покинувши його ледве живого.

Проходив випадком тією дорогою священник один, побачив його і проминув.

Так само й Левит<sup>1</sup> надійшов на те місце, поглянув і теж проминув.

<sup>1</sup> У давніх євреїв представник окремого роду помічників священників.



Проходив же там якийсь самарянин<sup>1</sup> та й натрапив на нього і, побачивши, змилосердився. І він підійшов, і обв'язав йому рани, наливши оливи й вина. Потому його посадив на худобину власну і приставив його до заїжджого двору, та й клопотався про нього.

А другого дня, від'їжджавши, вийняв він дві монети та й дав їх господареві й проказав:

— Заопікуйся ним, а як більше що витратиш, заплачу тобі, як вернуся.

— Котрий же з цих трьох, на думку твою, був ближній тому, хто попався розбійникам?

А він відказав:

— Той, хто вчинив йому милість.

Ісус же сказав йому:

— Іди, і роби так і ти!

- 1. Про що розповідається (Євангеліє від Луки 10:25-37) в притчі?
- 2. Сьогодні активно вживається крилатий вислів «добрий самарянин». Що, на твою думку, він означає?
- 3. Чому схожі притчі є в інших релігіях?
- 4. Розглянь малюнки та знайди відмінності. Який малюнок, на твою думку, більш точно відображає притчу?



### 3. ЩО ДОПОМАГАЄ ПРИЙМАТИ «ІНАКШІСТЬ»?

Прийняття інакшості починається з визнання права людей мати власну індивідуальність чи ідентичність спільноти. Приймати — не означає підтримувати чи схвалювати. Треба просто визнати, що людина чимось відрізняється і це її

<sup>1</sup> У давньому Ізраїлі жителі області Самарії, яких давні юдеї наділяли найгіршими якостями.



право. Прийняття інакшості варто починати з визнання своєї унікальності.

На рівень толерантності впливає суспільство, у якому живе людина: сім'я, територіальна громада, інші спільноти. Сприйняття інакшості зазвичай вище в демократичних і багатокультурних країнах, де є велика кількість різноманітних спільнот зі своїми культурами.

Якщо в дитинстві батьки приймали всі особливості дитини, то в дорослому віці їй буде легше приймати інакшість. Толерантність також залежить від зрілості людини. Щоб приймати інших, треба мати бажання спілкуватися, порозумітися, співпрацювати. Ефективна «формула толерантності» — подивитися на світ очима іншої людини.

Іноді за неприйняттям стоїть те, що людина або нічого не знає про інших, або знає дуже мало, або знає тільки негативне. Незнання чи новизна викликають тривогу. Проте природний інтерес до новизни має спонукати до контактів з іншими.

- 1. Розглянь малюнок. Чому він є символом толерантності?
- 2. Визнач, що поліпшує можливість спілкування з іншими.
- 3. Поясни, як працює «ефективна формула» толерантності.
- 4. Як подолати проблеми спілкування з іншими?

Приймати інакшість необхідно для спільного проживання людей. Люди змогли створити комфортні суспільства завдяки тому, що сприймали інакшість, домовлялися і співпрацювали між собою. **Ефективна співпраця** — спільна діяльність, унаслідок якої досягається поставлена мета. Для початку співпраці варто проявити ініціативу. **Ініціативність** — риса людини, яка вміє самотійно що-небудь робити.

Будь-яка людина іноді не приймає інакшість, бо щось може здатися занадто чужим і однозначно неприйнятним. Але якщо хтось постійно не приймає інакшість, це говорить про проблеми психічного здоров'я людини. Прийняття від-



мінностей між людьми — це природно, бо природно бути відмінними.



- 1. Які вигоди дає сприйняття інакшості?
- 2. Розглянь світлини. Як співпраця сприяє формуванню толерантності?
- 3. Чому приймати відмінності між людьми природно?



### Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

#### I. Розумію

1. Які спільноти проживають в Україні?
2. Чому людство навчилося сприймати інших?
3. Чому ефективна співпраця вимагає ініціативності?

#### II. Дію

1. Зробіть мініпрезентацію однієї зі спільнот України.
2. Створи правила ефективної співпраці.



### Створюємо разом

Створіть класом плакат **«Унікальність»**, у якому кожен учень і кожна учениця у хмаринці розповість про свою унікальність.



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

Я запам'ятав/запам'ятала...

Я відчув/відчула...

Я зрозумів/зрозуміла...

## 18. ЧОМУ ЛЮДИНА – НАЙВИЩА ЦІННІСТЬ?

Ключові поняття: людяність



*Назар:* Чому ти віддаєш свої речі іншим людям? Хіба вони тобі не потрібні?

*Алана:* Потрібні. Але я хочу допомогти іншим.



*Назар:* Чому тобі важливо допомагати?

*Алана:* Бо так я проявляю любов і повагу до людей.

- Прочитай діалог. Чи погоджуєшся ти з Аланою? Чому?

### 1. ЩО ТАКЕ ЛЮДЯНІСТЬ?

Під час взаємодії з іншими людьми: рідними, знайомими, незнайомцями — варто проявляти людяність. **Людяність** — риса характеру, що означає діяльне співпереживання відносно інших живих істот. Людяність поєднує в собі любов до людей, ставлення до них із розумінням. Ця якість особистості, яка формується в процесі соціалізації, і дає змогу адаптуватися в суспільстві й почуватися в ньому комфортно. Ми всі мешкаємо на одній планеті, тому потрібно знаходити спільну мову. Побутує така думка: якщо люди зненавидять одне одного, то незабаром людство припинить існування. Основу людяності становлять моральні цінності, зображені на малюнку.







## # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Людяність — це здатність брати участь у долі інших людей (*Еммануїл Кант*).

- 1. Як ти розумієш цей вислів? Чи погоджуєшся з ним? Чому?
- 2. Розглянь схему «Людяність» на попередній сторінці. Які чесноти ти можеш до неї додати?

Людяність є однією з основних чеснот людини. Завдяки їй світ стає кращим. Людяність передбачає необхідність допомагати іншим у моменти, коли вони потребують цієї допомоги найбільше. Для цього треба вміти забути про свої особисті інтереси в той час, коли інші потребують твоєї допомоги. Людяність означає поширення безумовної любові до кожної живої істоти на Землі.

- 1. Роздивися світлину. Визнач, за що дають таку відзнаку. Наскільки важлива така справа? Чому?
- 2. Назви інші приклади людяності.
- 3. Чому про негідні вчинки кажуть: «Вчинено не по-людськи»?



Люди виявляють людяність, якщо цікавляться потребами інших людей і допомагають їх задовольняти. Потреби можуть бути різними: у спілкуванні, виконанні роботи, наданні певних речей.



### Факт, над яким варто замислитися

Історія пана Дмитра — одна з тисяч історій під час війни Російської Федерації проти України. Пан Дмитро жив у місті Полтава, коли почалася війна. Він возив у міста й селища, де необхідна була допомога, продукти харчування. Привозив усе необхідне, також евакуював людей, які потребували допомоги. Загалом він із командою вивіз із небезпечних районів Харківської, Сумської та інших областей більше шести тисяч людей.



- 1. Як ти думаєш, чому багато людей допомагають іншим? Чи погоджуєшся ти з їхніми діями? Чому?
- 2. Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу.

<https://cutt.ly/p9IzYSF>



## 2. ЧОМУ ГУМАНІСТИЧНА МОРАЛЬ ВИЗНАЄ ЛЮДИНУ НАЙВИЩОЮ ЦІННІСТЮ?

Термін «гуманізм», походить від латинського слова — «*humanus*», що перекладається як «людяний». Тому гуманістична мораль означає мораль, побудовану на принципах людяності. Отже, ідеї гуманістичної моралі, побудовані на принципах визнання гідності й незалежності особистості, є головною соціальною цінністю свободи слова, права на особисту думку, права кожної особистості на власний спосіб життя, який може поширюватися і не завдавати шкоди іншим. Гуманістичні принципи покладені в основу правової системи демократичних держав.

### Стаття 3 Конституції України

Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Утвердження й забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави.



- 1. Як ти розумієш цю статтю Конституції? Чи є це проявом гуманістичної моралі? Чому?
- 2. Розглянь малюнок. Із чією думкою ти погоджуєшся? Чому?

Людяність не завжди була цінністю для людей і спільнот. Прикладом цього може бути рабство, яке існувало в багатьох спільнотах. Раби не вважалися людьми, тому не мали жодних прав. Поштовхом для розвитку гуманістичних цінностей у європейській і світовій спільнотах стали події Другої світової війни.



## Загальна декларація прав людини. Преамбула

...беручи до уваги, що зневажання і нехтування правами людини призвели до варварських актів, які обурюють совість людства...



### Факт, над яким варто замислитися

У листопаді 1945 року в Нюрнберзі розпочався судовий процес над керівниками гітлерівської Німеччини. Міжнародний трибунал у Нюрнберзі виніс вирoki нацистським діячам і Третьому рейху. Крім злочинів проти миру й воєнних злочинів, їх судили за злочини проти людяності, а саме: ув'язнення людей без судового процесу, приниження, тортури, вбивства тощо.



- 1. Чому рабство — це ганебне явище?
- 2. Як на світову спільноту вплинуло засудження злочинів проти людяності?

Із середини ХХ ст. людська гідність розглядається як найвища й недоторканна цінність; повага до свободи та гідності особи розглядається як основний принцип міжнародних актів, серед яких Загальна декларація прав людини й інші, що побудовані на принципах людяності.

## Загальна декларація прав людини

*Стаття 3.* Кожна людина має право на життя, на свободу і на особисту недоторканність.

*Стаття 4.* Ніхто не повинен бути в рабстві або в підневільному стані; рабство й работоргівля забороняються в усіх їх видах.

*Стаття 5.* Ніхто не повинен зазнавати тортур або жорстокого, нелюдського, або такого, що принижує його гідність, поводження і покарання.

- Поясни, як у цих статтях проявляється гуманістична мораль.

### 3. ЩО ТАКЕ ПРІОРИТЕТ ПРАВ ЛЮДИНИ І ЯК РЕАЛІЗУЮТЬСЯ ПРАВА ТА СВОБОДИ?

Більшість держав погодилася вважати закріплений у Загальній декларації прав людини щонайменше необхідний перелік прав і свобод. Він є взірцем, на який орієнтується політика кожної демократичної держави. Пріоритет прав людини означає, що всі закони країни мають сприяти дотриманню та захисту даних прав.

Закони країн світу мають спиратися на права людини!



Для контролю над дотриманням прав людини країни світу домовилися про створення різних міжнародних організацій. Такі організації мають право вивчати стан дотримання прав людини у країнах світу, давати урядам рекомендації, накладати обмеження на винних.

З третьої статті Конституції України ти вже знаєш, що людяність закладена в основу нашого законодавства. Водночас у Конституції є Розділ II, який називається «Права, свободи й обов'язки людини та громадянина». У ньому йдеться про основні права та свободи людини.

- Чому для вивчення стану дотримання прав людини важливо дослідити закони?

*Стаття 27.* Кожна людина має невід'ємне право на життя

*Стаття 45.* Кожен, хто працює, має право на відпочинок

*Стаття 53.* Кожен має право на освіту



1



2



3



- 1. Добери до кожної статті Конституції відповідну світлину.
- 2. Пригадай, які ще існують права людини. Чи можуть вони бути порушені?

Трапляється, що представники держави порушують права людини, а свободи обмежують. У такому випадку людина може звернутися в поліцію та інші державні установи й організації щодо захисту своїх прав. Наприклад, до Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, представників Ради Європи та інших інстанцій. Є також і міжнародні організації, які допомагають у захисті прав. Одна з них — це Європейський суд із прав людини.



### Факт, над яким варто замислитися

Європейський суд із прав людини (ЄСПЛ) — міжнародна судова установа, заснована в 1959 р. Суд розміщується у Страсбурзі, в Палаці прав людини, що був спроектований у 1994 р. британським архітектором Річардом Роджерсом. Основним завданням ЄСПЛ є забезпечення дотримання Європейської конвенції про захист прав людини й основоположних свобод. Громадяни України отримали право звертатися до Європейського суду в 1997 р.



- 1. Чому потрібно відстоювати свої права?
- 2. Пригадай, хто допомагає захистити права неповнолітніх.



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Що таке людяність?
2. Куди можна звернутися щодо захисту?
3. Чому важливо проявляти людяність?

### II. Дію

1. Склади перелік рис, які поєднує в собі людяність.
2. Хто для тебе є прикладом людяності? Чому?



### Створюємо разом

З якими справами звертаються українці до ЄСПЛ? Разом з однокласником або однокласницею за допомогою інтернету знайди інформацію і презентуй наробки в класі.



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я відчув/відчула... \_\_\_\_\_
- Я запам'ятав/запам'ятала... \_\_\_\_\_
- Я зрозумів/зрозуміла... \_\_\_\_\_
- Для мене було новим... \_\_\_\_\_
- Для мене не дуже зрозуміло... \_\_\_\_\_
- Мені це корисно... \_\_\_\_\_
- Мої емоції й почуття... \_\_\_\_\_





## 19. ЩО ТАКЕ ДУХОВНІСТЬ І РЕЛІГІЙНІСТЬ?

**Ключові поняття:** толерантне ставлення до поглядів і переконань, інтересів і потреб інших осіб



**Назар:** Привіт! Гайда на Різдво співати колядки.

**Алана:** Я не святкую Різдво, адже я прихильниця іншої релігії.



**Назар:** Це цікаво. Розкажеш мені про неї?

**Алана:** Звісно.

- Прочитай діалог. Чи можуть люди різних релігійних спільнот дружити? Чому?

### 1. ЯКА РОЛЬ ВІРИ ТА РЕЛІГІЇ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ?

Уявлення про світ людина вибудовує на основі фактів. А якщо факти відсутні або отримані знання не можна перевірити? Вирішити ці проблеми допомагає віра. **Віра** — **упевненість, довіра до когось чи чогось, зокрема без логічних доказів.** Так, у дитинстві ти вірив/вірила словам рідних і старших людей. І тільки із часом почав набуватися власний досвід і критичне ставлення до будь-якої інформації.

#### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Духовна людина — вільна. У висоту, у глибину, в широту літає безмежно (*Григорій Сковорода*).

- 1. Пригадай поняття «світогляд». Чому світогляд є сумішшю фактів і віри?  
2. Як ти розумієш вислів Григорія Сковороди? Як воно пов'язане з вірою?

Якщо людина не може пояснити якісь явища за законами природи, то вона називає їх надприродними. Ти знаєш, що магніт притягується до заліза. Як це пояснити? Без знань фізики магніт стає чарівним.

Спостерігаючи за природою, у людини викликало питання: а хто її створив, хто творить надприродне? Так виникла релігія — віра в існування Бога чи богів.

За словами давньоримського філософа Марка Тулія Цицерона: «Сама природа вразила у свідомості кожного ідею Бога.

Ідея віри в Бога – це те, що завжди супроводжувало людину, правдиво це чи ні».

У Святому письмі зазначається: «Праведний вірою житиме» Ав. 2:4. Віра відбивається в думках, відчуттях і волі людини, містить у собі певний етичний кодекс, виражається в певному способі поведінки або ритуалах, за допомогою яких людина шукає схвалення та прихильності Бога або богів.

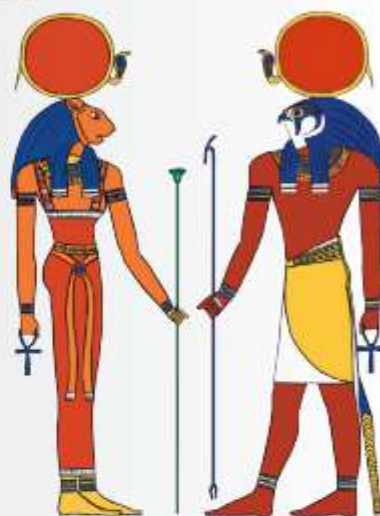


### Факт, над яким варто замислитися

У давні часи люди наділяли деяких богів надзвичайними якостями тварин.

Саме тому деякі з них мали частини тіла тварин.

Так, давньоєгипетський бог Сонця Ра зазвичай зображувався із соколиною головою. Богиня війни Сехмет — із головою левиці.



Богиня війни Сехмет і бог Сонця Ра

- 1. Які вірування та релігії тобі відомі? Наведи приклади з історії.
- 2. Чи траплялися тобі в мультфільмах або кінофільмах герої із частинами тіл тварин? Поміркуй, чому герої мали такі особливості

В Україні більшість людей відносить себе до певної релігії. Проте є і атеїсти, які вважають, що все відбувається за законами природи. Відомо, що в середині ХХ ст. людство звернуло особливу увагу на права людини. Серед прав людини є право на свободу віросповідання, тобто змога кожної людини самостійно обирати своє уявлення про світ.

### До якої релігії себе відносять українці<sup>1</sup>

Відповідь	Відсоток
Православ'я	62,3 %
Просто християнин	9,6 %
УГКЦ	9 %
РКЦ	1,2 %
Протестантизм	1,2 %
Іслам	1 %
Юдаїзм	0,4 %
Атеїсти	4,3 %
Свідки Єгови	2 %
Важко сказати	2,3 %
Відмова відповідати	0,4 %

<sup>1</sup> Конфесійна структура населення України і створення Православної Церкви України: травень 2019. <http://oou.org.ua/> (укр.).





### Стаття 18 Загальної декларації прав людини

Кожна людина має право на свободу думки, совісті й релігії; це право включає свободу змінювати свою релігію або переконання і свободу сповідувати свою релігію або переконання як одноособово, так і разом з іншими, прилюдним або приватним порядком в ученні, богослужінні й виконанні релігійних та ритуальних обрядів.

Ці права закріплені в законах України. Відповідно до Конституції України свобода світогляду й віросповідання означає свободу вибору релігії або відмову від усякого віросповідання та свободу проводити релігійні обряди. Ніхто не може встановлювати обов'язкові вірування. Здійснення цього права може бути обмежене лише в інтересах охорони громадського порядку або захисту прав і свобод інших людей.

- 1. Розглянь діаграму на попередній сторінці. Назви найбільші релігійні спільноти.
- 2. Як ти розумієш *статтю 18 Загальної декларації прав людини*?
- 3. Чому важливо дотримуватися права на свободу думки, совісті й релігії?

## 2. ЯК ПРОЯВЛЯТИ ПОВАГУ ДО РЕЛІГІЙНИХ ПОЧУТТІВ ВІРУЮЧИХ?

Наявність кількох релігійних спільнот на території однієї країни називається **поліконфесійністю**. Для поліконфесійних країн важливе питання співіснування релігій в одній країні. Кожна релігія вважає істинним тільки свій світогляд, прагне залучити до своєї спільноти якомога більше вірян. Це спричиняє конфлікти.



Синагога «Золота Роза» у Дніпрі



Мечеть «Ар-Рахма» у Києві



Церква Різдва Христового у Тернополі

Інколи пануючі релігійні спільноти насильно наvertали у свою віру, виганяли, знищували прихильників інших вірувань. Сьогодні право свободи віросповідання сприяє мирному співіснуванню різних релігій і церков. Дискусії можуть бути тільки словесні, навернення до релігії — лише через переконання.

- 1. Чому в одній країні може бути кілька релігійних спільнот?
- 2. Які споруди тобі відомі? Де вони розміщуються?

Кожна людина має власні почуття — переживання, які викликають позитивні або негативні емоції. Щоб пережити емоції, людині важливо поділитися ними з іншими, відчутти



Акція на підтримку України в Берліні, 27 лютого 2022 р.

розуміння, підтримку. Зневажливе ставлення до цінностей, переживань людини завдає їй болю. У віруючих людей — емоційні переживання, пов'язані з релігією, яку вони сповідують. Важливо розуміти почуття будь-якої людини, зокрема і релігійні. Віруюча людина очікує від інших прояву поваги до її світогляду й релігійних традицій.

- 1. Чи ти відчував/відчувала нехтування своїми почуттями? Якщо так, поділися відчуттями.
- 2. На світлині зображено підтримку всього світу українців та повагу до їхніх почуттів. Як іще можна виразити повагу до почуттів людей?



**Факт, над яким варто замислитися**

### Судова справа в ЄСПЛ

#### щодо порушення почуттів віруючих (2007 р.)

Діти пані Лаутсі відвідували державну школу, де у всіх класах на стінах були зображені розп'яття. Позивачка вважала це порушенням принципу відділення церкви від держави. Суд не визнав у цьому порушення, оскільки питання релігійних символів у класах було в компетенції держави за умови, що рішення в цій галузі не призвело до нетерпимості щодо учнів, які належали до інших релігій.





## Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай притчу.

### ВЕЛИКА СІМ'Я

Жила на світі сім'я, яка займала ціле село. А все тому, що в ній було понад 100 осіб. Хоч у кожній з них був різний характер, у сім'ї панували мир і злагода. Поговір про цю родину дійшов до правителя країни. І вирішив він перевірити, чи правду говорять люди. Прибув правитель до села, і душа його зраділа: довкола краса, достаток і мир. Вирішив дізнатися, як селяни досягли такого ладу. Прийшов до голови родини і сказав: «Розкажи, як ти досягаєш миру в твоїй сім'ї». Той узяв аркуш паперу й почав щось писати. Потім передав аркуш владіці. На папері були написані три слова: «любов», «прощення», «терпіння». І в кінці аркуша: «Сто разів любов», «Сто разів прощення», «Сто разів терпіння». Прочитав владика і запитав: «І все?» «Так, — відповів старий, — це і є основа життя будь-якої гарної сім'ї». І, подумавши, додав: «І світу теж».

- Як ти розумієш цю притчу?

Визнання права на свободу думки, совісті та релігії сприяє розвитку духовності людей. **Духовність** — здатність людини до творення культури й самотворення. Творення культури означає створення нових матеріальних і духовних цінностей. Самотворення означає розвиток свого власного унікального світогляду. Саме світогляд людини є невичерпним джерелом її творчості.

Планета Земля — наш спільний дім, тому всі люди на ній — сусіди. А для того щоб людство успішно розвивалося, треба знаходити між собою спільну мову.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### Деякі правила поведінки в церкві:

1. Приходити до служби варто завчасно.
2. Потрібно обмежити розмови у храмі.
3. Без потреби по храму ходити не можна.
4. Прямуючи до вільного місця, іди спокійно, не штовхайся.



5. Ставити свічки чи молитися треба так, щоб не заважати іншим.

6. Не можна входити до церкви з тваринами.

7. Вітайся зі знайомими лише кивком голови чи поклоном.

- 1. Поясни важливість дотримання кожного правила.
- 2. Чи підійдуть дані правила для поведінки у храмах інших релігійних спільнот?
- 3. Які ще правила поведінки у храмах ти знаєш?

### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Тепер, коли ми навчилися літати в повітрі, як птахи, плавати під водою, як риби, нам не вистачає тільки одного: навчитися жити на Землі, як люди (*Бернард Шоу*).

- 1. Який корінь має слово «духовність»? Які інші слова мають подібний корінь? Чому?
- 2. Як ти розумієш вислів Б. Шоу? Обґрунтуй свою думку.



### Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

#### I. Розумію

1. Що таке віра?
2. Які релігії існують в Україні?
3. Чому важливо проявляти толерантність?

#### II. Дію

1. Придумай і намалюй плакат на підтримку релігійної толерантності.
2. Запиши норми й рекомендації, яких необхідно дотримуватися, щоб поважати релігійні почуття віруючих.



### Створюємо разом

Разом з однокласниками й однокласницями створи проект «**Релігійні споруди моєї місцевості**». Свої дослідження презентуйте в класі.



### Розмірковую про вивчене

Осмислить матеріал параграфу, продовжуючи речення (*усно*).

Я відчув/відчула...

## 20. ЩО ТАКЕ ІНКЛЮЗІЯ?

**Ключові поняття:** інклюзія, підтримка осіб із особливими потребами



**Назар:** Ти знаєш, у нас у класі нова учениця.

**Алана:** Так. Вона з Донбасу.

**Назар:** Під час російського бомбардування вона втратила батьків, а ще ногу. Тепер вона живе з дідусем, і в неї замість ноги протез.



**Алана:** О Боже! Як себе з нею поводити? Я боюсь, що чимось її засмучу.

- 1. Прочитай діалог. Чому Алана панікує?
- 2. Чи були в тебе схожі відчуття, коли ти не знав/не знала, як себе поводити з певними групами людей?

### 1. ЧОМУ ІНКЛЮЗІЯ Є СПОСОБОМ СПРИЙНЯТТЯ ЛЮДСЬКОЇ РІЗНОМАНІТНОСТІ?

Щоб оцінювання було максимально чесним, завдання для всіх одне: залізти на верхівку ось того дерева!



Ти вже знаєш, що від природи люди різні. У них різний зріст, вага, колір шкіри, очей, волосся тощо. Люди мають різний темперамент, інтереси, уподобання. Тому вони не можуть бути однаково успішними в якійсь конкретній діяльності. Скажімо, щоб досягти успіху в піднятті ваги, потрібно мати міцний скелет і розвинуті м'язи.

Деякі категорії людей через свої фізичні або інші особливості не можуть скористатися можливостями, які має більшість. Це може бути доступ до спілкування, навчання, громадянської участі, можливості працевлаштування тощо. Обмеженість у можливостях окремих осіб чи груп осіб часто безпосередньо впливає на їхнє самопочуття та здоров'я.



- 1. Назви переваги того, що всі люди різні.
- 2. Розглянь карикатуру на попередній сторінці. Чи є завдання максимально чесним? Чому?

Існує багато причин обмежених можливостей людей і спільнот. Вони можуть діяти окремо або разом.



- 1. Розглянь схему. Поясни, чому ці категорії людей мають обмежені можливості.
- 2. Як можна доповнити цю схему?

Щоб рівноправ'ям можна було скористатися, суспільство використовує інклюзію. **Інклюзія** — процес збільшення ступеня участі всіх громадян у суспільному житті. Інклюзія розглядається як універсальне право людини. Метою інклюзії є охоплення всіх людей, незалежно від раси, статі, інвалідності, медичних чи інших потреб. Ідеться про забезпечення рівного доступу й можливостей і позбавлення від дискримінації та нетерпимості (усунення бар'єрів). Це впливає на всі сфери суспільного життя.



Оскільки інклюзія є метою демократичного суспільства, це означає, що інклюзивне суспільство більш різноманітне, у ньому переважають справедливе ставлення до кожного і кожної, рівність можливостей і результатів. Факти доводять, що інклюзивні спільноти мають більшу різноманітність талантів. Адже люди думають по-іншому й діляться своїм досвідом. Це є ключовим рушієм для інновацій, розвитку й залучення.

- 1. Як інклюзія сприяє різноманітності талантів?
- 2. Розглянь малюнок на попередній сторінці. Поясни інклюзію на прикладі олівців.

## 2. ЯК ДОЛАТИ БАР'ЄРИ Й ЗАЛУЧАТИ ВСІХ?

Прикладом реалізації інклюзії є інклюзивний дизайн — створення місць, якими зможе користуватися будь-хто. Спосіб організації місць перебування людей впливає на нашу здатність рухатися, бачити, чути й ефективно спілкуватися. Інклюзивний дизайн спрямований на усунення бар'єрів, дає змогу рівноправно, впевнено й незалежно брати участь у повсякденному житті.



- 1. Розглянь світлини. Для яких категорій людей зроблені ці застосунки?
- 2. Як інклюзія проявляється у твоєму населеному пункті?

Важливо мати інклюзивне середовище в школі. Саме тут діти проводять більшу частину свого часу. Тому дуже важливо, щоб всі відчували повагу й безпеку. Школа має забезпечити:

- *фізичну інклюзію* — усі учасники освітнього процесу мають справедливий доступ до всіх зручностей, послуг і заходів (наприклад, пандуси або ліфт у будівлях);
- *академічну інклюзію* — усі учні та учениці одного віку навчаються разом в одному класі;





- *соціальну інклюзію* — усі учні й учениці мають можливість розвивати справжню дружбу й стосунки з широким колом своїх однолітків та одноліток у класі й поза ним (наприклад, учні їдять за одним столом, грають в одній команді або ходять в один гурток).
- 1. Чи є у твоїй школі люди, які потребують інклюзивної підтримки?  
2. Пригадай поняття «булінг». Чому булінг руйнує інклюзію?

Із соціального погляду інклюзивні школи — це місця, де всіх заохочують і підтримують у тому, щоб бути творчими, мати можливість бути лідерами, брати участь у шкільних заходах і спільній діяльності. Усі учні й учениці заслуговують на можливість брати активну участь у житті шкільного та громадського середовищ, які визнають і приймають їхні обдарування.



- 1. Розглянь малюнок. Що відчувають діти?  
2. Наскільки, на твою думку, всі учні твоєї школи відчувають фізичну, академічну й соціальну інклюзію?  
3. Чи всі учасники освітнього процесу мають підтримку?  
4. Як активність дітей може допомогти усунути недоліки інклюзії?



### Факт, над яким варто замислитися

Паралімпійські ігри — міжнародні спортивні змагання для людей з інвалідністю. Традиційно проводяться після Олімпійських ігор, а починаючи з 1992 р. — на тих самих аренах, що й Олімпійські ігри. Ця практика закріплена у 2001 р. угодою між МОК і Міжнародним паралімпійським комітетом (МПК). Літні Паралімпійські ігри проводяться з 1960 р., а зимові Паралімпійські ігри — з 1976 р.

- Чому проводяться паралімпійські ігри?



### 3. ЯК ЕТИКА ДОПОМАГАЄ У СПІЛКУВАННІ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ ІНВАЛІДНІСТЬ?

Спілкування з людьми, які мають інвалідність, нічим не відрізняється від спілкування звичайних людей. До всіх потрібно ставитися з повагою, говорити безпосередньо, уникаючи ярликів, медичних діагнозів, збірних образів. Описуючи життя людини з інвалідністю, не вдавайся до драматизації, жалю чи героїзації. Звертаючись до людей з інвалідністю, став на перше місце людину, а не інвалідність: дівчина з вадами зору, а не сліпа; учень з аутизмом, а не аутист; знайома з інвалідністю, а не «децепешниця». Пам'ятай, що інвалідність не основна, а одна з багатьох характеристик людини. Тому згадки про інвалідність чи певні порушення варто робити лише тоді, коли це вкрай потрібно.

- 1. Як «золоте правило» етики допоможе під час спілкування з людьми, що мають інвалідність?
- 2. Чому інвалідність — не основна характеристика людини? Які характеристики людини, на твою думку, є основними?



Завжди дотримуйся хороших манер. Під час привітання, якщо це доречно, використовуй рукоштовання чи обійми, встанови зоровий контакт. Люди з інвалідністю часто вловлюють мову тіла, яка виражає дискомфорт, тому важливо бути розслабленим і впевненим. Під час спілкування з людиною, яка має інвалідність, важливо говорити чітко й уважно слухати. Почекайте, поки людина закінчить говорити, перш ніж почати говорити самому/самій. Якщо ти не зрозумів чи не розчув сказане, попроси повторити і будь терплячим/терплячою.

- 1. Розглянь світлину. Чи правильно, на твою думку, вітаються люди?
- 2. Чому будь-якій людині важливо, щоб її вислухали?

Ось деякі загальні поради для успішного спілкування з людьми, які мають інвалідність:

- **поважай особистий простір** — частиною цього простору є протез, інвалідний візок, тростина, собака-поводир;





- **розмовляй безпосередньо з людиною**, а не з опікуном чи опікункою;
- **використовуй звичайний тон** — не підвищуй голос, доки не попросять;
- **запитай людину, що допоможе у спілкуванні**, — є різні способи спілкування (скажімо, людина з вадами слуху може читати по губах);
- **не вдавай, що розумієш**, — повідом, що в тебе є труднощі з розумінням;
- **будь гнучким/гнучкою** — переформулюй, а не повторюй щось незрозуміле;
- **запропонуй допомогу**, якщо вона здається необхідною, але поважай бажання людини, якщо вона не прийме твою пропозицію;
- якщо виникла небезпечна ситуація, **допоможи так само**, як людині без інвалідності;
- **уникай натяків** на те, що людина з інвалідністю є героєм/героїнею, мужньою чи особливою;
- якщо ти не впевнений/не впевнена, як слід взаємодіяти з людиною, яка має інвалідність, **просто запитай її**;
- **розслабся** — всі роблять помилки;
- **перепроси**, якщо вважаєш, що вчинив/вчинила некоректно.



- 1. Розглянь світлину. Чому для людини з інвалідністю не тільки протез, а й інвалідний візок, тростина, окуляри є наче «частиною» її тіла?
- 2. Обери три найголовніші поради спілкування з людьми, які мають інвалідність. Порівняй їх з вибором сусіда чи сусідки по парті.
- 3. Розглянь світлину ляльки в окулярах. Поміркуй, чи сприяють «ляльки з інвалідністю» розвитку вміння спілкуватися з людьми з інвалідністю.





## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Яка мета інклюзії?
2. Назви методи реалізації інклюзії.
3. Яке головне правило спілкування з людьми, що мають інвалідність?

<https://cutt.ly/B0wqBKN>



### II. Дію

1. Підготуй мінідоповідь про українського паролімпійця чи паролімпійку.
2. Перейди за QR-кодом чи посиланням і подивися відео. На основі нього склади правила поведінки з людьми, що мають інвалідність.



### Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Дослідіть окремі локації школи з метою визначення їхнього рівня сприяння інклюзії.



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфу, продовжуючи речення (усно).

- Я відчув/відчула... \_\_\_\_\_
- Я зрозумів/зрозуміла... \_\_\_\_\_
- Я навчився/навчилася... \_\_\_\_\_
- Для мене було новим... \_\_\_\_\_
- Для мене не дуже зрозуміло... \_\_\_\_\_
- Мені це корисно... \_\_\_\_\_
- Мої емоції й почуття... \_\_\_\_\_





## 21. ЩО ТАКЕ СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ?

Ключові поняття: стереотипи, упередження



*Назар:* Привіт! Я боюсь їздити з мамою в автомобілі.

*Алана:* Чому?

*Назар:* Бо всі жінки погано кермують автівкою.



*Алана:* Це неправда! Моя мама дуже добре кермує автомобілем.

- Прочитай діалог. Чи погоджуєшся ти з Назаром? Чому?

### 1. ЯКА РОЛЬ СТЕРЕОТИПІВ У ЖИТТІ СУСПІЛЬСТВА? ЯКІ ВИДИ СТЕРЕОТИПІВ?

Як відомо, суспільство складається з різноманітних спільнот. Деякі з них ти можеш добре знати, а деякі — ні. Водночас уявлення про маловідомі спільноти може ґрунтуватися на стереотипах. **Стереотипи** — стійкі й спрощені уявлення про щось або когось. Стереотипи зазвичай ґрунтуються на впевненості, що:

- всі члени групи однакові й не відрізняються одне від одного;
- поведінка людей чи людини на першій зустрічі дає змогу скласти про них чи неї остаточне враження.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



#### Приклади стереотипів

- Жінки більш емоційні, ніж чоловіки.
- Мусульмани агресивні.
- Українці люблять сало.
- Якщо людина в окулярах, то вона багато знає.
- Комп'ютерні програмісти — зануди.
- Своїм успіхом жінка завжди зобов'язана чоловіку.
- Існує вік, коли «пізно» змінити фах.



Наприклад, ти зустрів/зустріла мешканця острова Девон, який був з тобою дуже привітний. Після цього в тебе може виникнути стереотип, що всі мешканці Девона — привітні люди. Але ж насправді ти зовсім не знаєш інших жителів острова. Або: якщо нова однокласниця під час знайомства була непривітна, то це ще нічого не означає. Не створюй стереотипи — можливо, вона себе погано почувала.

- 1. Розглянь світлини й охарактеризуй спільноти. Чи є твої уявлення стереотипними?
- 2. Прочитай приклади стереотипів. Поміркуй, чому вони утворилися.
- 3. Які ти знаєш інші стереотипи про спільноти?

Особливість стереотипів у тому, що вони приживаються. Їх можна порівняти з айсбергом, частина якого розміщується на поверхні океану. Це робить його вкрай небезпечним і руйнівним. Деякі зі стереотипів передаються від покоління до покоління. Тому вони сприймаються як істина і не перевіряються. Бувають стереотипи *позитивні* (кохана людина — найгарніша), *негативні* (діти заможних — розбещені) та *нейтральні* (українці люблять борщ).

- 1. Які стереотипи передаються від покоління до покоління?
- 2. Як ти охарактеризував би/охарактеризувала б представників таких професій: поліцейські, вчителі, кондитери, програмісти? Чому?
- 3. Наведи приклади позитивних, негативних і нейтральних стереотипів. Поділися із сусідом або сусідкою по парті.

Існують різні види стереотипів. Розглянемо деякі з них.

*Фізіогномічні стереотипи* пов'язані з визнанням зв'язку між зовнішністю і рисами характеру людини. Наприклад, вважають, що білявки не надто розумні.

*Етнічні стереотипи* базуються на взаєминах між етнічними групами, вони пов'язані з національним характером. Наприклад, відомо, що німці усі пунктуальні.



*Професійні стереотипи* — це узагальнені образи типових представників професій. Наприклад, охоронця зазвичай уявляють широкоплечим красенем з величезними кулаками, який володіє єдиноборствами, вміє поводитися зі зброєю. Насправді ж охоронці не завжди такі.



- 1. Роздивися світлини. Хто у твоїй сім'ї здебільшого опікується хатніми справами?
- 2. Чи закладені в такому розподілі стереотипні уявлення?

Часто під час розподілу обов'язків працюють гендерні стереотипи. Гендерні стереотипи — уявлення щодо ролі чоловіка й жінки в суспільстві. Найбільш поширений гендерний стереотип, що жінка створена тільки для хатніх справ. У житті розподіл обов'язків має відбуватися за домовленістю між людьми.

Отже, стереотипи ґрунтуються на уявленнях про різність в інтелектуальному, психічному чи емоційному розвитку, цінностях, здатності до навчання, виконанні певних видів робіт, роботі в колективі, управлінні групою тощо. Стереотипи заважають людям ефективно спілкуватися. Щоб не потрапити в пастку стереотипів, необхідно критично вивчати будь-яку інформацію.

- 1. Назви інші стереотипи стосовно дівчат і хлопців, які ти знаєш. Чому вони шкідливі?
- 2. До яких видів належать приклади стереотипів, подані на попередній сторінці?
- 3. Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу. Визнач, до яких видів належать виявлені стереотипи.



<https://cutt.ly/m9IzvC4>

## 2. ЩО ТАКЕ ЗАБОБОНИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ?

- 13 — це нещасливе число, 13-те, п'ятниця — нещасливий день.
- Якщо чорний кіт перебіг вам дорогу — буде нещастя.
- Якщо розсипати сіль — до сварки.
- Щоб не наврочити, треба постукати по дереву.



- Які твердження ти знав/знала? Чи погоджуєшся ти з ними? Чому?

Ці твердження є проявом забобонів — помилкових переконань, віри в чарівні сили, що завдають шкоди або допомагають. Найчастіше забобони виникають у дитинстві під впливом найближчого оточення. Забобони часто виникають, коли бракує реальних знань, або через випадковий збіг обставин. Прикладом може бути «фартова» ручка під час контрольної або певні маніпуляції команди перед спортивними змаганнями.

- 1. Чи є в тебе забобони? Які?
- 2. Як забобони можуть нашкодити?
- 3. Розглянь карикатуру. Поясни, як міг виникнути такий забобон.





Найбільш шкідливими є **упередження** — несправедлива, хибна думка та ставлення до чогось чи когось. Найчастіше упередження є попереднім судженням без достатніх підстав. Упередження щодо спільнот зазвичай ґрунтуються на поширених стереотипах.

Упередження часто використовують для підтвердження суджень і виправдання поведінки. Зазвичай людина не усвідомлює власного упередженого ставлення до інших. Так, через упередженість керівник фірми може вважати, що всі його підлеглі некомпетентні, а насправді це не так.

Упередження шкідливі, вони впливають на людську поведінку й можуть спричинити несправедливе ставлення до людей, яке порушує їхні права: наприклад упередження, що краще не брати на роботу молодих дівчат, бо вони скоро підуть у декретну відпустку.

### Особистий профіль

Харків'янка **Катерина Монзуль** любила футбол ще з дитинства, грала з шестирічного віку. Шлях до визнання її здібностей був довгим. Упродовж чотирьох років розглядалося питання про надання Катерині Монзуль права бути арбітредом ігор Першої ліги. Сьогодні їй довіряють судити не тільки головне протистояння в матчі між футбольними клубами «Динамо» і «Шахтар», а й поєдинки в Лізі Європи, Лізі Націй. Міжнародна федерація футболу (FIFA) включила Катерину Монзуль до списку рефері на матчі чоловічих і жіночих футбольних команд на Олімпіаді-2020. Катерина увійшла до трійки лідерок рейтингу найкращих арбітринь за 2011–2020 роки. Також судила фінал жіночого Євро-2022 з футболу між збірними Англії та Німеччини.



- 1. Чому Катерині було важко побудувати кар'єру арбітреси?
- 2. Яке упередження впливало на оцінку діяльності Катерини?

### 3. ЯК МОРАЛЬНІ НОРМИ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОДОЛАННЯ СТЕРЕОТИПІВ ТА УПЕРЕДЖЕННЯ?

Частіше формування стереотипів відбувається непомітно для людини. Можливо, через це вони утверджуються й панують над свідомістю людини, впливаючи на її поведінку.



Візьми аркуш паперу, склади його навпіл. Відірви правий верхній кут. Склади ще раз навпіл. Знову відірви правий верхній кут. Ще раз склади. Знову відірви. Тепер розгорни й подивись на свою сніжинку.

- Чи однакові вийшли сніжинки? Чому в усіх вийшли різні сніжинки?

Кожна людина особлива, тому оцінювати її потрібно не з позиції стереотипів, а з позиції унікальності. Оскільки моральні норми є правилами поведінки людини, вони можуть впливати на подолання стереотипів і упереджень. Наприклад, така толерантність допоможе сприймати людину не через стереотипи, а через визнання її унікальності й досвід взаємодії з нею. Чесність допоможе визнати, що в тебе можуть бути стереотипи щодо інших і ти можеш це подолати. Щоб бути більш об'єктивним, важливо вчитися гнучко мислити, набувати досвіду й формувати власну думку про навколишній світ.

- Розглянь світлину та склади характеристику людини (визнач рівень освіти, риси характеру, професію тощо).



Світлина з проекту  
Джоела Періса

Під час взаємодії з людьми важливо керуватися не стереотипами, а моральними цінностями і «золотим правилом» моралі. Напевно, більшість людей охарактеризувала б цього хлопця як гангстера. Насправді це відомий художник Олександр Хоффман.

Звільненню від стереотипів сприяє критичне мислення. У суспільстві, де існують стереотипи й фейки, важливо вміти розпізнавати інформацію, аналізувати джерела, різні точки зору, приймати зважені рішення.





## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Що таке забобони?
2. Які існують види стереотипів?
3. Чому важливо боротися з упередженнями?

### II. Дію

1. За допомогою інтернету знайди приклади стереотипів у сучасному світі.
2. Чи виконують стереотипи позитивну роль? За яких умов?



## Створюємо разом

Разом з однокласником чи однокласницею створи відеоролик **«Як боротися зі стереотипами»**. Презентуй наробки в класі.



## Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я відчув/відчула...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...
- Для мене було новим...
- Для мене не дуже зрозуміло...
- Мені це корисно...
- Мої емоції й почуття...

## 22. ЯК БЛАГОДІЙНІСТЬ ПОКРАЩУЄ СВІТ?

Ключові поняття:

доброчинність, волонтерство, волонтерський рух в Україні, спонсорство, меценатство



*Назар:* Привіт! Я щойно віддав деякі свої речі родині біженців. Також буду ділитися з ними своїм велосипедом.

*Алана:* Чудово. Я теж перегляну свої. Ще маю трохи накопичених грошей. Можу дати. А зараз маєш час?

*Назар:* Так. Є цікаві ідеї?



*Алана:* Гайда до церкви плести маскувальні сітки для вояків.

- Прочитай діалог. Якими поняттями ти можеш описати те, що роблять діти.

### 1. ЯК ДОБРОТА ПОРОДЖУЄ БЛАГОДІЙНІСТЬ?

Ти вже знаєш, що таке доброта. Доброта проявляється як позитивне ставлення, великодушність, увага, турбота, допомога. Доброта є безкорисливою, вона не очікує похвали чи винагороди у відповідь. Доброти навчають різні релігії та філософські вчення. Вона породжує **благодійність** — безкорисливу допомогу іншим людям, які не пов'язані з благодійником.



- 1. Чому благодійник не має зв'язків з тим, кому допомагає?
- 2. Розглянь схему. Наведи приклади кожного виду доброчинності.
- 3. До яких видів благодійності належать дії Назара й Алани у вступному діалозі?



**Правоохоронні організації** борються з порушеннями прав людини, надають допомогу тим, чиї права було порушено, домагаються позитивних змін у законодавстві, поширюють серед людей знання про права людини й виховують до них повагу.



**Організації з розвитку громад** працюють, щоб підтримувати й розвивати місцеві громади, особливо ті, які збідніли або переживають труднощі.



**Соціальні організації** надають соціальні послуги, підтримують дітей, людей похилого віку, людей з інвалідністю, бідні сім'ї, біженців.



**Організації з підтримки охорони здоров'я** допомагають установам охорони здоров'я, сприяють піклуванню про хворих, а також надають ресурси на пошук нових ліків людям з інвалідністю, сприяють медичній обізнаності громадськості.



**Освітні організації** підтримують здобувачів і здобувачок освіти будь-якої вікової групи. Вони зосереджуються на тому, щоб зробити освіту доступнішою та ефективнішою для різних людей і спільнот.



**Організації, що займаються мистецтвом і культурою**, зберігають мистецьку й культурну спадщину. Вони підтримують музеї та художні галереї, бібліотеки й історичні товариства, мистецькі акції та масмедіа.



**Екологічні організації** зосереджуються на збереженні, оцінці та сталому розвитку довкілля.



**Організації захисту тварин** прагнуть підтримати, захистити та зберегти тварин і дику природу. Їхні акції: охорона дикої природи, розвиток мисливства й рибальства; захист домашніх тварин; підтримка зоопарків та аквапарків.

Благодійність можна здійснювати спонтанно час від часу, а можна постійно — в рамках організації. Зазначимо види найбільш популярних благодійних організацій за напрямами їхньої діяльності.

- 1. Об'єднайтеся в класі в кілька груп за напрямами благодійності. Кожна з груп має навести приклади благодійних організацій за своїм напрямом.
- 2. Придумайте піктограму, що має символізувати ваш напрям благодійності.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



Якщо в тебе є справа, яка тобі не байдужа, то настав час створити власну благодійну організацію. Є алгоритм створення та діяльності благодійної організації:

1. Знайдіть друзів і подруг, які готові співдіяти.
2. Визначте свою місію. Сформулюйте її якомога конкретніше.
3. Виберіть назву. Переконайтеся, що ваша назва абсолютно унікальна.
4. Зареєструйтеся. Можна мати шкільний статус.
5. Створіть сайт. Це можливість пояснити свою мету та зацікавити нею людей. Обов'язково вкажіть, як відвідувачі можуть вам допомогти для реалізації мети організації.
6. Плануйте роботу та втілюйте плани в життя.
7. Будьте прозорими. Повідомляйте на сайті про свою діяльність. Якщо ви збирали кошти, прозвітуйте про їх використання.

Коли ти зрозумієш, як ти хочеш підтримати свою громаду та світ, можеш долучатися.

- 1. Чому для започаткування організації потрібні однодумці й однодумиці?
- 2. Чому благодійній організації важливо бути прозорою?

## 2. ЯК ВОЛОНТЕРСТВО ЗМІНЮЄ СВІТ?

Однією з форм благодійності є волонтерство.

**Волонтерство** — безоплатне надання послуг і виконання робіт. Насправді це неоплачувана робота — надання послуг на благо інших і допомога спільноті. Волонтерство дає змогу набути нових навичок і досвіду, зміцнити впевненість та дружні стосунки.

Крім особистих переваг, волонтерство допомагає розвиватися спільноті. Твоя громада — спільний дім, тому їй потрібно берегти й розбудовувати. Виділивши частину свого вільного часу, ти сприяєш процвітанню спільноти.



<https://cutt.ly/i0wq342>





- 1. Поміркуй, чому люди займаються волонтерством.
- 2. Перейди за QR-кодом чи посиланням на попередній сторінці і прочитай уривок Закону України «Про волонтерство».
- 3. На яких принципах ґрунтується волонтерство в Україні?
- 4. За якими напрямками здійснюється волонтерська діяльність?



Різні види волонтерської роботи серед дітей і підлітків

### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Нехай ми не зможемо врятувати всіх, кого нам хотілося. Але ми врятуємо набагато більше, аніж ті, хто навіть не намагається... *(Пітер Скотт)*.

Волонтери отримують мільйон... посмішок.

*(Гейла Лемер)*

Усі за одного, а один за всіх, тоді і в справі буде успіх.

*(Українське прислів'я)*

- 1. Які види волонтерства зображено на світлинах?
- 2. Поміркуй, які види волонтерства можна додати.
- 3. Який вид волонтерської роботи тобі найцікавіший? Чому?
- 4. З якого виду волонтерства в тебе є досвід?
- 5. Поясни зміст афоризмів і прислів'я.

Волонтерські традиції в Україні відомі з давніх-давен. Одноразова безоплатна праця гуртом для швидкого виконання великої за обсягом роботи називалася толока. На толоку скликали за нагальної потреби сусідів, родичів, товаришів, просто знайомих.

Останніми роками Україна пережила кілька великих хвиль волонтерства. Перша була пов'язана з чемпіонатом Європи з футболу 2012 р., друга — з Євромайданом і початком російсько-української агресії у 2014 р., третя — з відкритою агресією рф 2022 р. Останні дві хвилі були спрямовані на допомогу українським бійцям (сучасний одяг і засоби безпеки, харчі, технічні засоби, речі першої потреби) і біженцям (їжа, одяг, житло, речі першої потреби).

Крім того, українські волонтери займаються просвітництвом, профілактикою шкідливих звичок і негативних соціальних явищ, організацією дозвілля дітей і молоді, соціально-правовим захистом нужденних та іншою різноманітною роботою.



### Факт, над яким варто замислитися

Друзі допомагають у біді. Для оборони від російської агресії 2022 року Україна потребувала допомоги. Тоді пошта Литви розпочала продаж марки із зображенням безпілотного літального апарата «Байрактар». Половина коштів за покупку марки надходить на рахунки благодійного фонду на гуманітарну допомогу Україні.



- 1. Чи відомі тобі випадки толоки в наш час?
- 2. Як волонтери у твоїй місцевості допомагають Збройним силам України та біженцям?
- 3. Чи можна допомогу литовців назвати волонтерством?







### 3. ХТО ТАКІ МЕЦЕНАТИ ТА СПОНСОРИ?

Якщо волонтери допомагають своєю працею, то меценати та спонсори — грошима. **Меценатство** — добровільна безкорислива підтримка людей і спільнот матеріально й фінансово. Назва походить від прізвища римлянина Мецената, який був покровителем мистецтв у I ст. до н. е.

Українське законодавство визначає меценатську діяльність як благодійну діяльність у сфері освіти, культури й мистецтва, охорони культурної спадщини, науки й наукових досліджень.

#### Особистий профіль

**Петро Яцик (1921–2001)** приїхав у Канаду в 1949 році з двома доларами в кишені. Йому було 27 років. Після року праці в ресторані він із двома українцями відкрив книжкову крамницю «Арка». Згодом зайнявся продажем меблів, а у 1953 році заснував ще й будівельну фірму. У кінці 50-х років став найпомітнішим канадським бізнесменом українського походження.



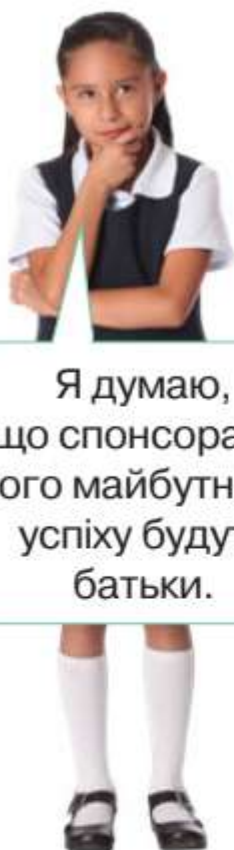
Уже наприкінці 70-х років минулого століття Яцик став найбільшим меценатом на Заході. Ім'я Петра Яцика знають в Україні як засновника Міжнародного конкурсу знавців української мови, що проводиться з 2001 року.

#### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

«Гроші можна витратити й заробити знову, але рідко можна зробити те ж саме з хорошою репутацією».

*(Петро Яцик)*

- 1. Чому освіта, культура й мистецтво потребують підтримки?
- 2. Чи відомі тобі приклади меценатства? Якщо відомі, то назви їх.
- 3. Чи відомий тобі конкурс, заснований Петром Яциком? Чому важливий цей конкурс? Чи плануєш ти брати в ньому участь?
- 4. За допомогою мережі «Інтернет» дізнайся детальніше про меценатські проекти Петра Яцика.
- 5. Поясни вислів Петра Яцика.



Я думаю, що спонсорами мого майбутнього успіху будуть батьки.

**Спонсорство** — фінансова або натуральна підтримка інших із власних корисних цілей. Спонсорювання супроводжується рекламуванням з метою популяризації товару або фірми. Тому метою спонсорства є збільшення пізнаваності своєї продукції і, як наслідок, прибутку.

Є кілька видів спонсорства. Фінансові спонсори дають гроші безпосередньо. Медійні — забезпечують рекламу події. Натуральні — надають товари чи послуги. Наприклад, ресторан може надати їжу.

- 1. Чим спонсор відрізняється від мецената? Чи можна його назвати благодійником?
- 2. Наведи приклади спонсорства.
- 3. Чи погоджуєшся ти з думкою дівчинки зі світлини?



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Чому доброта породжує благодійність?
2. Що таке волонтерство?
3. У чому полягає різниця між меценатом і спонсором?

### II. Дію

1. Склади перелік та опис кількох волонтерських організацій твоєї громади.
2. Дізнайся про меценатство у твоїй громаді. опиши одного з меценатів і його меценатство.



### Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Створіть та реалізуйте проект благодійної акції.



### Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

■ Для мене було новим...



## 23. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «МИСТЕЦТВО ЖИТИ В СУСПІЛЬСТВІ»

### I. Пригадуємо й закріплюємо

Об'єднайтеся у четвірки та пограйте в гру. По черзі кидайте кубик. Перший кидок вказує, на скільки секторів варто рухати фішку вперед. Другий кидок — спосіб, який потрібно презентувати запитання сектора:



Розкрий поняття

Намалюй

Вигадай жарт

Наведи приклад

Склади вірш

Покажи мімікою та жестами

Які етнічні спільноти тобі відомі?	Що включає в себе людяність?	Як проявляти толерантність?	Що таке світогляд?	Що допомагає приймати «інакшість»?
Чому гуманістична мораль визнає людину найвищою цінністю?	Чому інклюзія є способом сприйняття різноманітності?	Що таке поліконфесійність?	Що таке унікальність?	Чому волонтерство змінює світ?
Які документи визнають цінність людини?	Який приклад інклюзивного дизайну тобі відомий?	Які стереотипи тобі відомі?	Як гарантуються права людини в Україні?	Як долати стереотипи?
Яка роль стереотипів у житті суспільства?	Як сформувані загальнолюдські цінності?	Як можна бути залученим у волонтерстві?	Як етика допомагає в спілкуванні з людьми, які мають інвалідність?	Які релігії існують в Україні?
Чому патріотизм є цінністю?	Яка роль віри та релігії в житті людини?	Які цінності формують багатоманіття світоглядів?	Що таке інклюзія?	Для чого необхідний Європейський суд з прав людини?

За кожен правильну презентацію гравець чи гравчиня записують собі один бал. Під час гри можна пройти кілька «рівнів» завдань.

## II. Запитуємо й коментуємо

1. Прочитай вислови. Прокоментуй, які принципи волонтерства в них розкрито.

- Те, що ми робимо для себе, вмирає з нами, те, що ми зробимо для інших, залишається і є безсмертним (*Альберт Пайк*).
- Волонтерам платять шістьма цифрами... — УСМІШКИ.  
(*Гейла ЛеМер*)
- Кожна людина може змінити ситуацію, і кожній людині треба спробувати (*Джон Ф. Кеннеді*).
- З перших шкільних днів я виховувався у вірі, що ми зобов'язані використовувати свої таланти, бути волонтерами і зробити внесок (*Михайло Хінце*).
- Ми маємо робити те, що можемо, де завгодно і завжди, коли це можливо для нас, щоб допомогти (*Джекі Чан*).
- Тільки життя, прожите для інших, варте життя.

(*Альберт Ейнштейн*)

Прокоментуй плакат сучасного українського художника Нікіти Тітова. Як ти вважаєш, чи є особливості в українського сучасного волонтерства?



2. Прочитай блог. Прокоментуй ситуацію і дай свою оцінку з позиції дискримінації та упередження.

У мене була складна травма ноги і близько трьох місяців я був у гіпсі, пересувався на милицях. Друзі намагалися кожні вихідні урізноманітнити моє дозвілля: організовували виїзди на природу, в ресторани. Іноді доводилося самому пересуватися містом на таксі. Мене дивувала реакція персоналу в деяких ресторанах. Напряму ніхто не наважився не дозволити мені увійти, але своїм виглядом і поведінкою люди всіляко давали зрозуміти, що відвідувачеві на милицях не раді.



Також було два випадки за три місяці, коли таксисти скасовували замовлення, побачивши мене на милицях. Особливо важко було в поліклініці, коли від кабінету травматолога до рентген-кабінету близько 50–70 метрів і туди потрібно дістатися самому зі зламаною ногою. На дверях у цій поліклініці немає «доводчиків», тільки пружини. Тобто у такі двері на милицях просто не ввійти. Біля входу — різновисокі сходинок, які теж ускладнюють шлях. Я навів усього кілька прикладів, але насправді їх було багато. Так я на власному досвіді зрозумів, що людям з інвалідністю недоступні прості, базові речі через їхню обмежену мобільність.

<https://nv.ua/ukr/project/diskriminaciya-v-ukrajini-15-anonimnih-istoriy-pro-nerivnist-50092211.html>

### III. Аналізуємо й обговорюємо

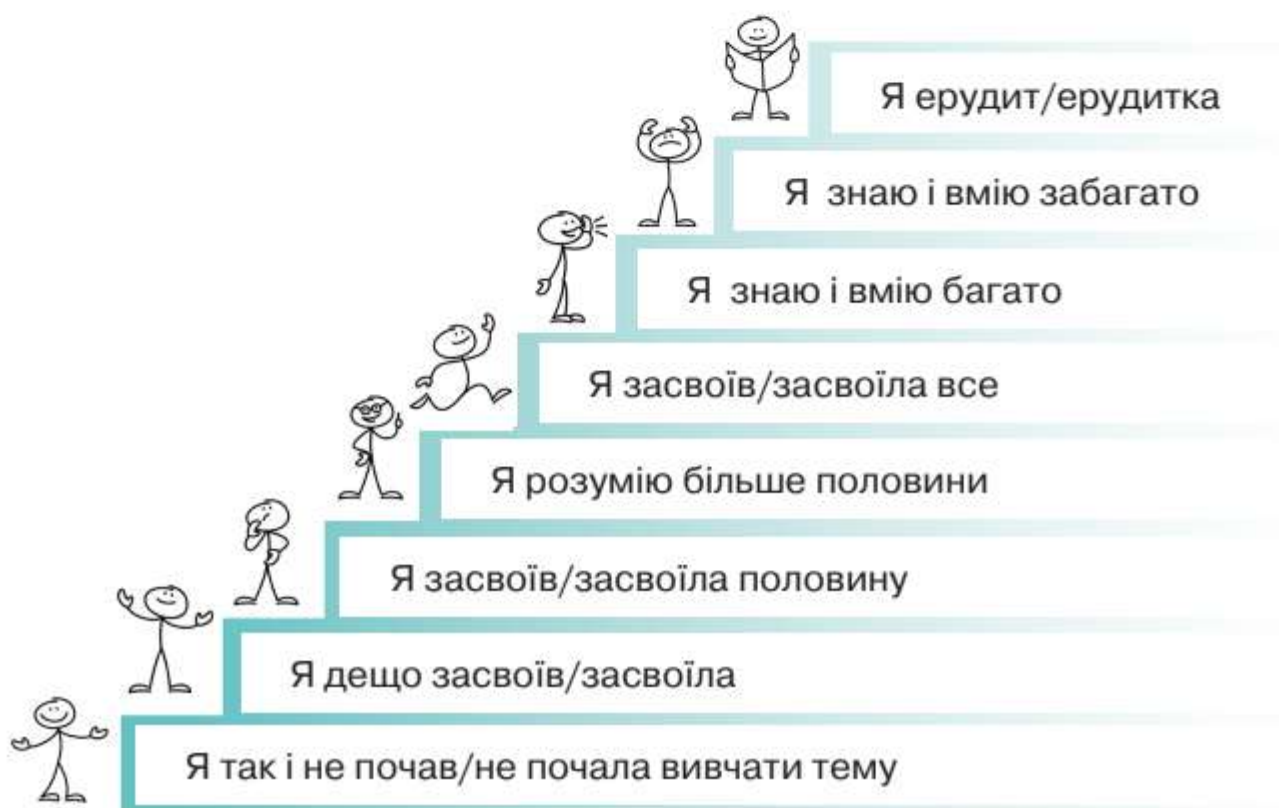
1. Як ти думаєш, можна зробити інклюзивний дизайн у твоєму місті/ селищі/ закладі освіти?
2. Як віра та релігія впливають на людей?

### IV. Проєтуємо

Створіть спільну презентацію (у хмарному середовищі) про якості відомих благодійників. Кожен учень і кожна учениця робить по одному слайду.

### V. Оцінюємо себе

На якій сходинці ти зараз перебуваєш щодо засвоєння матеріалу теми?





*Головне — пізнати себе, пізнати в собі  
СПРАВЖНЮ ЛЮДИНУ.  
Григорій Сковорода*

## Бесіда четверта

# БУТИ КУЛЬТУРНОЮ ЛЮДИНОЮ

- ✓ **Я знаю і розумію**, що таке культура і добробут, сталий розвиток, праця і дозвілля
- ✓ **Я вмію** критично ставитися до інформації, раціонально розподіляти час, планувати свій саморозвиток
- ✓ **Я дію**: свідомо обираю професію, замислююсь над сенсом життя, захищаю свої ідеали
- ✓ **Я мрію** про можливість забезпечити гармонію співіснування людини і природи на планеті Земля, а також про свідому реалізацію своїх планів і мрій



## 24. ЧОМУ КУЛЬТУРА Є МІРОЮ ЛЮДЯНОСТІ?

**Ключові поняття:** поведінка, культура, культура поведінки



**Алана:** Не забувай, що ми йдемо в гості й мусимо поводитися культурно.

**Назар:** Я — справжній культурист. І завжди поводжу себе культурно.

**Алана:** По-перше, слово «культурист» не стосується поняття «культурне поводження», а по-друге, інколи ти виходиш за рамки прийнятної поведінки.



**Назар:** По-перше, поняття «культурист» і «культурне поводження» походять від одного кореня, тому щось спільне вони мають. По-друге, мої жарти, зокрема про культуриста, є частиною культурної поведінки.

- 1. Прочитай діалог. З якими думками ти погоджуєшся, а з чим ні? Чому?
- 2. Як ти розумієш поняття «поводитися культурно»?

### 1. ЧОМУ ЛЮДИ НЕ МОЖУТЬ ЖИТИ БЕЗ МАТЕРІАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ?

Щоб з'ясувати, що таке «культура поведінки», потрібно розуміти суть понять «поведінка» і «культура».

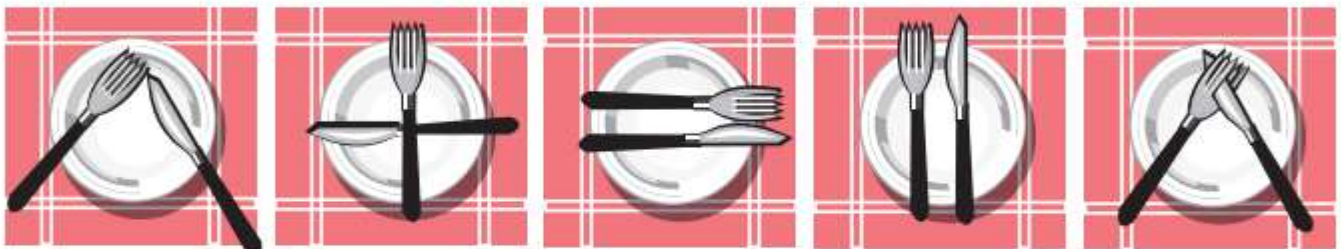


- 1. Пригадай, що таке «поведінка» і «культура».
- 2. Під час вивчення яких шкільних предметів використовуються ці поняття?

**Культура** — сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людством упродовж його історії. Із 2010 року ЮНЕСКО вважає культуру четвертою опорою сталого розвитку.

Матеріальна культура поєднує знаряддя праці, зброю, начиння, техніку, прикраси, мистецтво, будівлі, пам'ятники, письмові записи, релігійні зображення, одяг і будь-які інші предмети, що виробляються або використовуються людьми. Матеріальна культура може бути описана як будь-який об'єкт, що використовують люди, аби вижити, взаємодіяти, показувати власну ідентичність або приносити користь духовному, соціальному чи економічному стану людей.

- 1. Чому матеріальна культура є для людей цінністю?
- 2. Розглянь малюнок. Як посуд використовується в етикеті?



Перерва

Наступна  
страва

Неперевер-  
шено

Кінець  
трапези

Не  
сподобалось

Різниця між культурою людей і поведінкою тварин полягає в тому, що люди не можуть вижити без культури. Все, що вони бачать, торкаються, використовують, виробляють, є культурним. Скажімо, люди не можуть пережити холодні зими без захисного одягу й укриття, які є продуктом матеріальної культури. Вони не зможуть добувати їжу, якщо їх не навчать.



### Факт, над яким варто замислитися

Перші великі зміни в матеріальній культурі відбулися між 14 500 і 12 000 роками до нашої ери. Вони відомі як *неолітична революція* — перехід від збирання й полювання до вирощування продуктів. Близько початку XIX ст. відбулася друга велика зміна спричинена використанням у виробництві енергії вугілля, нафти, газу й тепла — *промислова революція*. Використання атомної енергії ознаменувало початок *третього великого періоду революції* у середині XX ст. в матеріальній культурі та культурі в цілому.

- 1. Поміркуй, як матеріальна культура впливає на поведінку людей.
- 2. Як зміни у виробництві впливали на матеріальну культуру?





Емблема проекту Світова спадщина

Найважливіші матеріальні пам'ятки називають **матеріальною культурною спадщиною**. До неї належать: пам'ятки, комплекси пам'яток, визначні місця, вміст бібліотек, музеїв, архівів, архітектурні будівлі (церкви, монастирі, замки, палаці) та інші культурні й архітектурні пам'ятники. Видатні культурні та природні цінності, що вважаються надбанням усього людства, включені до Світової спадщини ЮНЕСКО. У списку об'єктів Світової спадщини ЮНЕСКО в Україні станом на 2020 рік налічувалося сім найменувань.

- 1. Дізнайся, які матеріальні об'єкти України належать до Світової спадщини ЮНЕСКО.
- 2. Яка найвизначніша матеріальна пам'ятка твоєї місцевості?
- 3. Чому етика поведінки людини включає обережне поводження з культурною спадщиною?
- 4. Як ти розумієш, що означає емблема проекту «Світова спадщина»?



**Факт, над яким варто замислитися**

Культурна поведінка має передбачати використання артефактів. Найвідомішим прикладом цього у тваринному світі є термітна паличка. Деякі шимпанзе в Танзанії навчилися виловлювати термітів з їхніх гнізд за допомогою палички. Вони вибирають гілку й обробляють її, щоб вона підходила до отвору термітника. Потім вставляють її в отвір, ворухать нею й виймають, поїдаючи термітів, які напали на палицю та прилипли до неї.

Такі дії відповідають критеріям культурної поведінки, вони не запрограмовані природою. Тварини мусили зробити кілька складних узагальнень, зокрема розуміння поведінки термітів і способів її використання. Крім того, вони розвинули навички створення знаряддя. Такі вміння передаються дітям від матерів-шимпанзе.



<https://cutt.ly/b0QP5JJ>



- Чому використання шимпанзе термітної палички належить до культурної поведінки?

## 2. ЧОМУ ЕТИКА НАЛЕЖИТЬ ДО ДУХОВНОЇ КУЛЬТУРИ?

Якби всі люди у світі перестали існувати, зразки матеріальної культури зберігалися б доти, доки не розклалися. Однак разом з людьми перестала б існувати нематеріальна, духовна культура. До духовної культури належать звичаї, норми, цінності, знання, інформація.

Мова є первинним і головним духовним артефактом, за допомогою якого твориться духовна культура. А без мови не реально створити складну матеріальну культуру: мало показати, набагато ефективніше пояснити. Саме тому передача більшості знань, ідей і цінностей, які складають людську культуру, здійснюється через мову. Крім того, мова — це те, чим люди відрізняються від тварин.



### Факт, над яким варто замислитися

Хоч у людиноподібних мавп і відсутня структура гортані, що дає змогу витончено говорити, існують інші способи спілкування. Самку горили Коко навчили спілкуватися американською мовою жестів, а вона навчила цього інших горил.

- 1. Знайди спільні й відмінні риси матеріальної і духовної культури.
- 2. Чому мова є головним артефактом духовної культури?
- 3. Перейди за QR-кодом чи посиланням, переглянь відеосюжет і дай відповідь на запитання. Чи можуть мати духовну культуру горили, що розмовляють мовою жестів?



<https://cutt.ly/o0QAkbn>

Найважливіші нематеріальні пам'ятки називають нематеріальною культурною спадщиною. Найпростіший спосіб зрозуміти поняття *«нематеріальна культурна спадщина»* — згадати значення кожного слова. *Спадщина* — це те, що передається від покоління до покоління. *Культура* стосується цінностей, традицій та ідентичності. А *нематеріальне* — те, до чого не можна торкнутися. Прикладами нематеріальної спадщини є усні традиції, мистецтво, місцеві знання та традиційні навички.



У 2003 році Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки та культури (ЮНЕСКО) створила Конвенцію про охорону нематеріальної культурної спадщини. Наприкінці 2019 року до списку було включено 549 елементів нематеріальної культурної спадщини 127 країн. Україна у списку представлена п'ятьма об'єктами.



- 1. Чому нематеріальну культурну спадщину слід оберігати?
- 2. Роздивись колаж. Дізнайся, які нематеріальні об'єкти України належать до Світової спадщини ЮНЕСКО.

Щоб допомогти людям зрозуміти нематеріальну культурну спадщину, Конвенція ЮНЕСКО описує її за п'ятьма категоріями:

Усні традиції та вислови		Прислів'я, загадки, казки, легенди, міфи, епічні пісні й поеми, обереги, приспиви, пісні тощо
Сценічне мистецтво		Музика, танці й театр, пантоміма, пісні та інші форми художнього вираження
Соціальні звичаї, обряди та святкові події		Святкування народження, шлюбу, обряди ініціації, поховання, сезонні карнавали та святкування врожаю тощо
Знання та практики, що стосуються природи і Всесвіту		Винаходи й навички, які громади розвинули під час взаємодії зі своїм природним середовищем, що можуть бути виражені через мову, спогади, духовність або світогляд: традиційні методи архітектури, землеробства, скотарства, кухні тощо
Традиційне ремесло		Навички і знання, пов'язані з майстерністю: гончарство, вишивка, килимарство, виробництво музичних інструментів, ткацтво й виробництво тканин, обробка дерева тощо

Це невичерпний, виключний список. Різні країни можуть використовувати інші системи для визначення або класифікації нематеріальної культурної спадщини.

- 1. Чому нематеріальна культура тісно пов'язана з матеріальною?
- 2. Як етика пов'язана з духовною культурою?
- 3. Знайди в таблиці категорій нематеріальної культури місце етичним нормам.

### 3. ЩО ЗНАЧИТЬ БУТИ КУЛЬТУРНИМ/КУЛЬТУРНОЮ?

**КУЛЬТУРНИЙ**, а, е. — з високим рівнем культури; освічений, вихований (одне зі значень слова з Академічного словника української мови).

На основі поняття культури ґрунтується поняття «*культурна поведінка*» — поведінка, яку демонструють люди, і яка є навченою. Те, що дано від природи, скажімо здатність дихати, не є складовою культурної поведінки.

Але що домінує? Поведінка керує культурою чи культура керує поведінкою? Насправді поведінка визначає культуру, а культура визначає поведінку. Бо на поведінку впливають як особисті фактори, так і чинники навколишнього середовища, зокрема культура. Однак своєю поведінкою люди також впливають на себе й довкілля.

Якщо поведінка людини ґрунтується на нормах моралі, етики, естетики й культури, то говорять, що в неї сформувалася культура поведінки.

- 1. Склади два-три речення з поняттями «культурний» чи «культурна» про вчинки людей.
- 2. Обговоріть у групах і встановіть різницю між поняттями «культурна поведінка» і «культура поведінки».





Культура поведінки поширюється серед різних спільнот: у сім'ях, спільнотах за інтересами, територіальних громадах, професійних, етнічних, релігійних групах, а також цивілізацією в цілому.

- 1. Наведи приклади унікальної поведінки представників і представниць різних спільнот.
- 2. Яка поведінка належить до культури людської цивілізації в цілому?
- 3. Розглянь малюнок, поданий на попередній сторінці. Культура якої поведінки на ньому показана? Чи є вона спільною для всього людства?



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Чому люди не можуть жити без матеріальної культури?
2. Чому етика належить до духовної культури?
3. Як розрізнити культуру поведінки?
4. Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу. <https://cutt.ly/09lzkCn>



### II. Дію

1. Підготуй повідомлення про пам'ятку культури твоєї місцевості.
2. У мережі «Інтернет» знайди приклади культурної поведінки серед тварин.



## Створюємо разом

Створіть у групах мінівистави, що демонструють приклади культурної поведінки.



## Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я відчув/відчула...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...
- Для мене було новим...
- Для мене не дуже зрозуміло...
- Мені це корисно...

## 25. ЯКА ВЗАЄМОДІЯ ЛЮДИНИ І НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА?

Ключові поняття:

навколишнє середовище (довкілля),  
повага до живих істот



*Назар:* Чому в цьому парку немає смітника? Я вже годину ношу порожню пляшку.

*Алана:* Так кинь її в кущі.

*Назар:* Ні. Я не буду смітити. Ти не знаєш, що це забруднює навколишнє середовище?



*Алана:* Вибач. Я так не думала.

- Прочитай діалог. Чи погоджуєшся ти з Назаром? Чому?

### 1. ЩО ТАКЕ НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ (ДОВКІЛЛЯ)?

Вивчаючи природничі науки, ти вже добре знаєш, що природа — це матеріальний світ і вона складається з живої й неживої природи. Довкілля, або навколишнє природне середовище — усі живі й неживі об'єкти, що природно існують на планеті Земля.

- Визнач, які твердження правдиві, а які — ні.

№	Твердження	Так/ні
1	Сніг відбиває в космос близько 90 % сонячного світла. Жодне природне тіло не володіє такою відбивною здатністю.	
2	Зазначимо, що всього 20 % усіх відходів у Швеції переробляють, і тільки незначний залишок закопують в землю.	
3	Глибина Азовського моря становить усього 13,5 метра. Це наймілкіше море на планеті.	
4	Сміттєзвалища на 90 % складаються з пакувальних матеріалів.	
5	Приблизно 70 % поверхні Землі вкрито водою. Тільки 1 % цієї води придатний для пиття.	

Номери 1,3,5 — відповіді «так».



### Основними природними складовими довкілля є:

**Повітря** — один з найважливіших продуктів у житті людини. Без повітря людина може обходитися лише 5 хвилин без наслідків для здоров'я. Погіршення якості повітря порушує право на життя, стан фізичного й психічного здоров'я.

**Вода** — найважливіша важлива складова для життєдіяльності людини. Без води людина може обходитися 5 днів.

**Земля** — близько однієї третини світової поверхні Землі використовується для землеробства і мільйони акрів природних екосистем щорічно видозмінюються. Нині на планеті Земля майже скрізь ростуть різноманітні рослини.

**Клімат** — це багаторічний режим погоди в даній місцевості, що визначається географічними умовами. Зміни клімату впливають на більшість процесів на планеті Земля.

Отже, навколишнє середовище — це все, що тебе оточує, зокрема, що вироблене людиною.

- Уяви чотирьох супергероїв і супергероїнь природних складових довкілля. Які супервластивості вони можуть мати?

## 2. ЯКИМ МАЄ БУТИ СТАВЛЕННЯ ДО НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА?



- Розглянь світлини. Чим вони різняться? Чому? Хто впливає на те, що зображено на другій світліні?

Навколишнє середовище дуже важливе для життя людини. До нього треба ставитися дбайливо, щоб передати його наступним поколінням. У різних країнах різні підходи до навколишнього середовища. Умовно їх можна поділити на три варіанти.

*Навколишнє середовище є джерелом задоволення потреб людини.* Взаємодія з природою в даному варіанті розгляда-

ється як боротьба за отримання ресурсів і матеріальних благ. В історії людства дуже довго простежувався саме такий підхід. Сьогодні втручання людини в навколишнє середовище набуло іншої форми. Але частина проблем, пов'язаних із погіршенням навколишнього середовища, продовжує загострюватися. Люди, які підтримують цю теорію, вірять в можливість контролю результатів своєї праці.

*Наступний варіант — це підлегле ставлення до природи.* Часто цей підхід характерний для країн, що розвиваються, з низьким рівнем освіти й життя населення. Якщо повинь зруйнувала село, то вони вважають, що так розпорядилася доля.

*Третій варіант передбачає, що людина є частиною природи й може жити в гармонії з нею.* Людина не змінює навколишнє середовище, а пристосовується до його принципів. Наприклад, такий підхід характерний для Японії.

### # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Якщо ти хочеш зміну в майбутньому — стань цією зміною в сьогодні (Махатма Ганді).

- Як ти розумієш цей вислів? Як його можна застосувати стосовно навколишнього середовища?

## 3. ЯК ДОСЯГТИ ГАРМОНІЇ СПІВІСНУВАННЯ ЛЮДИНИ Й НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В МАЙБУТНЬОМУ?

Охорона навколишнього середовища на сьогодні є однією з головних задач, що стоять перед людством. Дедалі більше скарг лунає щодо забруднення води й повітря, неякісних продуктів, вирубування лісів тощо. І якщо за цим пасивно спостерігати, то буде відбуватися подальше погіршення стану довкілля. Проблема забрудненого повітря — найсерйозніша. Транспортні, виробничі, побутові та інші забруднювачі поступово вбивають нашу планету. Приблизно 91 % населення планети живе в районах із повітрям, яке вважається забрудненим. Щоб уникнути забруднення повітря, потрібно встановлювати очищувачі повітря, не забруднювати водойми, зменшувати кількість шкідливих викидів у повітря.





Близько 30 % світової поверхні Землі використовується для землеробства, й мільйони гектарів природних екосистем постійно видозмінюються. Щорічно загальні збитки світових лісів становлять близько 7 млн гектарів. Різні способи землеробства забруднюють навколишнє середовище і не завжди є раціональними.



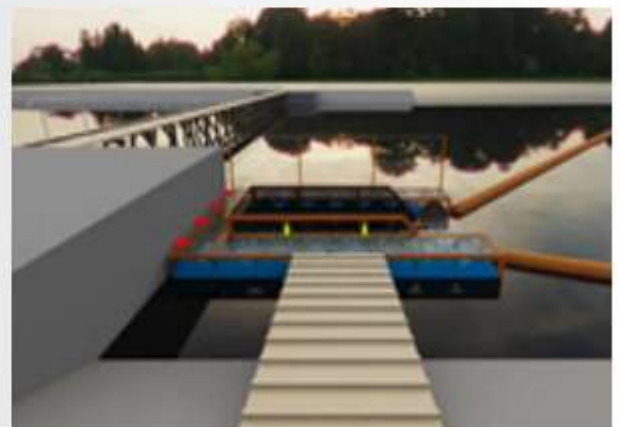
- Розглянь світлини Карпат, зроблені в різні роки. Які зміни відбулися за два роки? Як запобігти таким змінам?

Вода та її кількість безпосередньо пов'язані зі станом навколишнього середовища. Водні ресурси забезпечують існування людей, тваринного і рослинного світу. Запаси води на планеті Земля обмежені, а запаси питної води з кожним роком зменшуються. Тому охорона водних ресурсів від забруднення і надмірного використання є дуже важливим завданням.



#### Факт, над яким варто замислитися

У 2021 році в Харкові був встановлений сміттєвий уловлювач «Trash Killer». Упродовж двох місяців роботи з річки Уди зібрали 2,5 кошика сміття, що складається з 600 кг пластику, скла, взуття, очерету та інших відходів.



- Які ще є варіанти охорони водних ресурсів?

Щоб жити в гармонії з природою, треба змінити свій спосіб життя. Почати можна з маленьких кроків і таким чином внести свій вклад у захист навколишнього середовища.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### Практичні кроки для захисту природного середовища

- Використовуй енергозберігаючі лампи. Вони споживають у 3–5 разів менше електроенергії.
- Вимикай на ніч комп'ютер, телевізор. Комп'ютери й деякі інші прилади споживають енергію навіть у сплячому режимі.
- Сортуй сміття. Окремо зібрані відходи — це вторинна сировина.
- Ходи за покупками з екоторбинками. Намагайся не використовувати поліетиленові пакети.
- Здавай макулатуру. Для виготовлення 60 кг паперу зрубують одне дерево.
- Обирай екологічно безпечні продукти.
- Частіше ходи пішки. Прогулянки не завдають шкоди природі й приносять користь твоєму здоров'ю.

Ми можемо жити в злагоді з природою і зберігати нашу планету.



Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

#### I. Розумію

1. Що таке «навколишнє середовище»?
2. Як можна захистити довкілля?
3. Чому важливо жити в гармонії з природою?

#### II. Дію

1. Склади перелік найпоширеніших шляхів забруднення довкілля.
2. Знайди за допомогою інтернету інформацію про людей, які захищають навколишнє середовище.



### Створюємо разом

Разом з однокласником чи однокласницею створи проект **«Кроки для захисту природного середовища в моїй місцевості»**. Презентуй наробки в класі.



### Розмірковую про вивчене

Осмислить матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

Я відчув/відчула...





## 26. ЯКА МЕТА СТАЛОГО РОЗВИТКУ? ЧОМУ ВІН ВАЖЛИВИЙ?

Ключові поняття:

екологічні проблеми, сталий розвиток, ресурси, культура споживання



*Алана:* Навіщо ти зіжмакав пластикову пляшку перед тим, як викинути у смітник?

*Назар:* Так вона займе менше місця.

*Алана:* Хіба це важливо для її переробки?

*Назар:* Це важливо для економії на перевезенні. Порівняй кількість пляшок, повних повітря, і здутих, які може перевезти одна машина.



*Алана:* Гм. Цікаво порахувати.

- 1. Прочитай діалог. Чи підтримуєш ти Назара?
- 2. Як порахувати економію під час перевезення здутих пластикових пляшок? Які види сміття теж слід складати більш компактно?

### 1. ЯКИМИ Є ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОСТІ?

Найбільшою екосистемою є біосфера — оболонка Землі, у якій існують усі живі організми. Людина також є елементом біосфери. Усі життєві ресурси, такі як повітря, вода, їжа, значну частину енергетичних і будівельних ресурсів людина бере з біосфери. У біосферу ж вона скидає промислові й побутові відходи. Така діяльність щодамі порушує екологічну рівновагу в біосфері. ХХ століття принесло людству чимало благ, пов'язаних з бурхливим розвитком науково-технічного прогресу, водночас поставивши життя на Землі на межу екологічної катастрофи. Сьогодні у світі існує чимало екологічних проблем, починаючи зі зникнення деяких видів рослин і тварин та закінчуючи загрозою цілому людству.

**Екологічні проблеми** — це зміна природного середовища в результаті діяльності людини, що призводять до порушення структури природної системи й негативних соціальних, економічних та інших наслідків.



## Ситуація для роздумів

- 1. Пригадай, які екологічні проблеми впливають на стан довкілля сьогодні.
- 2. Перейди за QR-кодом чи посиланням і подивись відеоролик. Яку екологічну проблему в ньому відображено? Поясни, чому, на твою думку, існує така проблема.



<https://cutt.ly/pOQAUKK>



- 1. Розглянь малюнки — скрини з відеоролика.
- 2. Прокоментуй ці зображення. Як ти розумієш вислів «Наше майбутнє — у наших руках» стосовно вирішення екологічних проблем?

Екологічні проблеми вважають катастрофами. Залежно від причин їх поділяють на *природні* й *техногенні*. Серед природних катастроф можна назвати падіння на Землю великих метеоритів, урагани, повені, цунамі, тайфуни, землетруси, пожежі, сильні посухи, виверження вулканів. У результаті цих катастроф відбувалися кліматичні зміни, вимирання та виникнення нових видів живих організмів і навіть зміни зовнішнього вигляду нашої планети. Наприклад, падіння комети, що трапилося приблизно 60–70 млн років тому, спричинило виникнення Мексиканської затоки,



архіпелагу Японських островів та Японського моря. Існує теорія, що саме ця подія призвела до кліматичних змін, у результаті яких вимерли динозаври. Природні явища мають локальний характер, однак вони спричиняють руйнації і призводять до знищення цілих міст і навіть регіонів, значних матеріальних збитків і загибелі людей. До техногенних катастроф належать: аварії на промислових об'єктах, будівництві, на залізничному, повітряному, автомобільному, трубопроводному й водному транспорті тощо. Вони супроводжуються вибухами, утворенням осередків пожеж, радіоактивним, хімічним або біологічним зараженням великих територій, тяжкими наслідками для довкілля, ураженням та загибеллю людей.



Факт, над яким варто замислитися

### Кримінальний кодекс України

#### Стаття 441

Масове знищення рослинного або тваринного світу, отруєння атмосфери або водних ресурсів, а також вчинення інших дій, що можуть спричинити екологічну катастрофу, караються позбавленням волі на строк від восьми до п'ятнадцяти років.

#### Стаття 241

Забруднення або зміна природних властивостей атмосферного повітря шкідливими для життя, здоров'я людей або для довкілля речовинами, відходами або іншими матеріалами промислового чи іншого виробництва внаслідок порушення спеціальних правил, якщо це створило небезпеку для життя, здоров'я людей чи для довкілля, караються штрафом від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до трьох років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на той самий строк або без такого.



- Як ти вважаєш, чому в Кримінальному кодексі України є такі статті? Яке їх значення?

## 2. ХТО НЕСЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ВСЕ ЖИВЕ НА ЗЕМЛІ?



## Факт, над яким варто замислитися

У випуску найпопулярнішої газети «The New York Times», який вийшов 5 серпня 2018 року, не було світлини на обкладинці, а всередині журналу лише одна стаття Натеніеля Річа про зміни клімату. Редактори журналу наголосили на одній простій, але слушній тезі: «Тридцять років тому ми могли врятувати планету».



- Чому екологічні проблеми так хвилюють світову спільноту? Що б ти зобразив на обкладинці авторитетного видання, присвяченого екологічним проблемам?

Наша планета переживає велику екологічну кризу. Люди часто скаржаться на погані повітря і воду, бруд на дорогах, погіршення здоров'я, неякісні продукти, вирубку лісів тощо. І якщо продовжувати лише пасивно спостерігати, то подальше погіршення стану планети неминуче. Людство не повинне шкодити природі. Планету може врятувати лише діяльність людей, що ґрунтується на глибокому розумінні законів природи й усвідомленні того, що людина — це частина природи.

## # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Є таке важливе правило: встав уранці, вмився, привів себе в порядок, а тоді відразу приведи до ладу свою планету (Антуан де Сент-Екзюпері).

- Як ти розумієш цей вислів? Чому необхідно приводити в порядок «свою планету»?

Проблемою для всього людства є зростання потреб людини й обмеженість ресурсів. Ти вже в 5 класі вивчав/вивчала, що **потреби** — це прояв необхідності мати певні блага, бажання володіти ними, відчуття нестачі, якщо бажання залишається незадоволеним. Властивістю потреб є те, що вони безмежні. Як тільки людина задовольнила одні потреби —



виникають інші. Для задоволення потреб необхідні ресурси — запаси, які можна використати, якщо треба. Природними ресурсами є орні землі, пасовища, ліси, родовища корисних копалин, водні та інші види природних ресурсів. Такі ресурси обмежені територією країни, особливостями геологічного складу її ґрунтів, географічним положенням, кліматичними особливостями та низкою інших чинників.

Людині досить складно задовольняти свої потреби через **обмеженість ресурсів**. Це поняття, що характеризує рідкість, обмеженість, дефіцит, скінченність ресурсів, доступних людству в кожний конкретний момент. Учені світу підраховали загальні розміри запасів нафти, газу, вугілля та інших корисних копалин і визначили, що ці ресурси є обмеженими. Тому людству потрібно зменшити їх використання для задоволення своїх потреб, щоб зберегти для майбутніх поколінь.



**Факт, над яким варто замислитися**

Щороку 5 червня світова громадськість відзначає **Всесвітній день навколишнього середовища** (World Environment Day), головна мета якого — стимулювати активну діяльність світового співтовариства, спрямовану на збереження балансу в природі й навколишньому середовищі. Саме в цей день у Стокгольмі в 1972 році відкрилася Конференція ООН із проблем навколишнього середовища, за результатами якої створено Програму ООН з навколишнього середовища.

**НАЙПРОСТІШІ СПОСОБИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПЛАНЕТИ**



використовуйте енергозберігаючі лампи



використовуйте аркуші паперу з обох боків



вимикайте на ніч комп'ютер



більше ходіть пішки, не користуйтеся ліфтом без необхідності



сортуйте сміття



робіть креативні подарунки із залишків паперу, мішечків та інших різноманітних матеріалів



вживайте менше тваринної їжі



ощадливо використовуйте паперові серветки



вимикайте світло там, де воно не потрібне



приймайте душ (користування ванною дуже не ощадливе)

- Як ти вважаєш, чому у світі виникла потреба у виокремленні Всесвітнього дня навколишнього середовища? Що ти робиш для того, аби зберегти природу?

Щоб зберегти природу й ресурси, потрібно розвивати культуру споживання. **Культура споживання** — ощадливе використання ресурсів. Важливо не шкодити довкіллю, не виснажувати ґрунти, не вирубувати ліси, зменшити викиди в повітря та воду, переходити на альтернативні види енергетики тощо. Важливо бути екологічно свідомим/свідомою.



### Ситуація для роздумів


В умовах війни в Україні екологічна ситуація дуже критична. Із самого початку агресії ворог прагне знищити все живе. Обстріл електростанцій, промислових об'єктів, нафтобаз, теплових та інших комунікацій, замінування територій, руйнація приміщень, забруднення морів боєприпасами — це далеко не повний перелік шкоди, яку завдає ворог. Україні загрожує техногенна катастрофа.

Щоб розуміти ситуацію, потрібно фіксувати нанесені збитки, аби потім притягнути росію до відповідальності. З цією метою Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України запустило додаток «ЕкоЗагроза», який дає змогу кожному українцю/українці долучитися до батальйону захисників довкілля. У цьому застосунку можна залишити звернення з фактами завданої шкоди довкіллю і підтверджувальними фотографіями. Державна екологічна інспекція також використовує цей застосунок, щоб фіксувати збитки.

- Зайди за посиланням <https://ecozagroza.gov.ua/> та ознайомся з даними щодо довкілля. Обговори інформацію в класі. Про що вона свідчить? Які проблеми там описано і до чого вони можуть призвести?





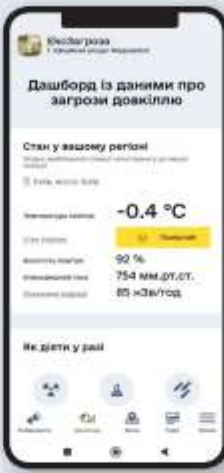


 **ЕкоЗагроза** | Офіційний ресурс  
Міністерства захисту довкілля  
та природних ресурсів України

**Завантажуй додаток  
ЕкоЗагроза**

[ecozagroza.gov.ua](http://ecozagroza.gov.ua)  
#ДовкілляВСмартфоні



### 3. ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ СТАЛІСТЬ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА?

- Пригадай, що таке «сталій розвиток».

Суттєву загрозу для сталого розвитку становить інтенсивний розвиток нанотехнологій. Швидке й неконтрольоване зростання населення земної кулі, величезна кількість відходів людської діяльності, що забруднюють повітря, воду та ґрунти, виснаження природних ресур-

сів призвели до кризи глобального масштабу. Основними проявами цього процесу є кислотні опади, зникнення окремих видів рослин і тварин, а також кліматичні зміни. Через загострення екологічної кризи планети Земля постає нагальна необхідність об'єднання зусиль світового співтовариства для забезпечення сталості навколишнього середовища.

**Головні напрями такої співпраці включають:**

1. Створення міждержавних банків екологічної інформації.
2. Створення міжнародних фінансових фондів з охорони довкілля.
3. Подолання наслідків екологічних і техногенних катастроф.
4. Координація національних природоохоронних заходів з урахуванням екологічної взаємозалежності держав.
5. Експлуатація природних ресурсів, що належить до категорії спільної спадщини людства (Світовий океан, повітряний і космічний простори).

Постійне вдосконалення діяльності людини з використанням технологій збереження екосистем — це екологічна сталість. Основним гаслом екологічної сталості є «*Не завдай шкоди та твори добро*». Людство має мінімально використовувати шкідливі технології виробництва і за можливості замінювати їх на екологічно безпечні. Важливо розвивати культуру споживання. Це не лише задоволення системи

потреб споживача, а й унікальна манера застосування матеріальних і духовних надбань, традицій і цінностей попередніх поколінь, які формують вподобання й переконання щодо корисності та бажаності результатів діяльності.



### Ситуація для роздумів

Німецька компанія «Adidas» разом з екологічною компанією «Parley for the Oceans» створила колекцію взуття «FUTURECRAFT LOOP». Це перша модель взуття «Adidas», яке можна повністю переробити. Воно виготовлене з пластикових відходів, знайдених на пляжах та островах в океані. 95 % цього взуття — пластик, зібраний в океані, а решта 5 % — перероблений поліестер. На кожну пару потрібно приблизно 11 пластикових пляшок. Компанія «Adidas» має намір використовувати такий метод у виробництві спортивного одягу, поставивши перед собою мету переробити 11 млн пластикових пляшок.

- У чому важливість такого винаходу для сталості навколишнього середовища? Які ще ти знаєш винаходи, спрямовані на збереження сталості навколишнього середовища?



### Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

#### I. Розумію

1. Які ти знаєш екологічні проблеми сучасності?
2. Як ти можеш впливати на збереження довкілля?
3. У чому полягає сталість навколишнього середовища?

#### II. Дію

1. За допомогою інтернету досліди, які винаходи забезпечують сталість довкілля.
2. Поміркуй і напиши 3–5 кроків, як ти можеш сприяти збереженню довкілля та сталому розвитку. Поділися з однокласниками й однокласницями.



### Створюємо разом

1. Розробіть серію мотиваторів для соціальних мереж із закликом до збереження довкілля. Опублікуйте їх і поділіться з друзями.
2. Придумайте завдання для рефлексії і запропонуйте своїм однокласникам й однокласницям дати на них відповіді.



## 27. ЯКЕ МІСЦЕ В ЖИТТІ ЛЮДЕЙ ЗАЙМАЄ ПРАЦЯ?

Ключові поняття:

праця, працьовитість, професія,  
етика праці



*Назар:* Я так стомився сьогодні на уроках і ще й удома переробив купу хатньої роботи: прибрав у кімнаті, виніс сміття, погодував домашнього улюбленця.



*Алана:* Ти молодець! Дуже працьовита людина! А я сьогодні після школи теж дуже стомилася, адже з батьками ходила на виставку в краєзнавчий музей. Там я побачила результати праці наших пращурів — глиняний посуд, глечики, різноманітні статуетки.

*Назар:* Дуже цікаво! Справді, світ змінюється, а праця лишається важливою в житті людей.

- 1. Прочитай діалог. Про яку діяльність людини йдеться?
- 2. Чи важлива, на твою думку, праця в житті людини?

### 1. ЯКА РОЛЬ ПРАЦІ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ?



- Розглянь світлину. Що, на твою думку, об'єднує цих людей? Чим вони займаються?

Ніщо так не звеличує людину, як праця. Працею було створено новий світ людини — світ культури. Все, що оточує нас сьогодні і чим ти користуєшся, — це результат праці, справа рук і розуму мільярдів людей. Праця є основним видом діяльності, оскільки пов'язана із задоволенням потреб людини та суспільства.

**Праця** — цілеспрямована діяльність людини для задоволення, власних та суспільних потреб. У контексті економіки це людська діяльність зі створення товарів і послуг.

Процес праці в суспільстві називається трудовою діяльністю. Праця є загальною базою, витокком усіх соціальних відносин. Людину, яка любить працювати, називають працелюбною.

**Працьовитість** — одна з найважливіших моральних якостей людини. Людина працює не тільки для того, щоб покращити життя для себе та своєї сім'ї, а й для того, щоб допомогти ближньому, принести користь суспільству.

Праця підносить людину, виховує в ній такі якості, як самостійність, відповідальність за доручену справу, готовність прийти на допомогу товаришам.

- 1. Чи є самообслуговування працею?
- 2. Яка діяльність людини не є працею? Чому?

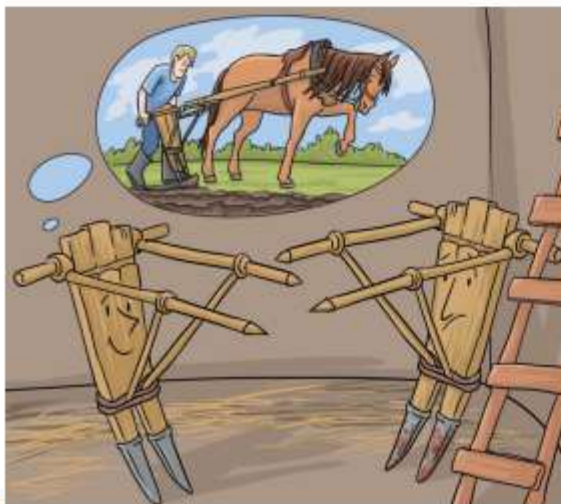


### Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай притчу.

#### ДВІ СОХИ

Коваль відремонтував дві сохи та припасував нові залізні лемеші. Сохи мали однаковий вигляд. Одна з них залишилася стояти в кутку сараю. Її життя було легшим, ніж життя іншої сохи, яку селянин наступного ранку занурив на віз і привіз на поле. Там вона стала красивою і блискучою.





Коли обидві сохи знову зустрілися в сараї, вони з подивом поглянули одна на одну. У сохи, яку не використовували, леміш покритий іржею. Із заздрістю вона дивилася на блискучу подругу:

— Скажи, як ти стала такою гарною. Адже мені так добре було в тиші сараю стояти у своєму кутку.

— Це неробство тебе змінило, а я стала гарною від праці.

- 1. Що сталося із сохою, яка лежала без діла?
- 2. Кого ти вбачаєш у сохах?
- 3. Який висновок можна зробити з притчі? Для чого потрібно працювати? Обговоріть.

## 2. ЯКІ ІСНУЮТЬ ВИДИ ПРАЦІ?

Історично склалося так, що праця нерозривно пов'язана з історією та традиціями того суспільства, у якому живе людина. Еволюція людського життя спричинила зміну одних і появу нових видів праці. Наприклад, для наших предків, які залежали від ведення натурального господарства, одним із головних і почесних видів праці була хліборобська. Хлібороб зранку до вечора працював у полі: орав його і засівав, очищав від бур'янів, поливав, збирав урожай. Безліч пісень і танців, народних сказань і свят присвячено цій нелегкій селянській праці. Водночас й інші види праці були притаманні українському народу та народам світу. Нині ж переважає більш комп'ютеризована праця, і на найвищому щаблі стоять професії в ІТ-сфері.

- Склади мапи думок «Види праці присвоювального господарства» та «Види праці відтворювального господарства».

### Прийнято виділяти такі види праці:

**Фізична праця** — це переважно праця, що здійснюється із застосуванням фізичної сили.

**Інтелектуальна праця** — це праця, яка здійснюється головним чином за допомогою розумових зусиль людини. Вона відображає суттєві зміни сучасного суспільства. Нематеріальний предмет праці у вигляді знань та інформації, що проникає в суспільне виробництво з настанням інформаційного суспільства, вимагає відповідного методу

обробки. Знання та інформація для їх обробки й отримання конкретного результату потребують застосування інтелектуальних зусиль, пов'язаних із судженнями, операціями мислення, уявою, фантазією, пам'яттю.

**Духовна праця** — діяльність, пов'язана з внутрішнім і моральним світом людини (створення музики, картин, скульптур). У процесі духовної праці виникають ті чи інші думки й почуття людей, їх образи та уявлення про природні й соціальні явища.

Хоч би якою була праця — вона важлива не тільки для кожної конкретної людини, а й для всього суспільства загалом.



Форд Медокс Браун. Праця , 1863

- 1. Пригадай з 5-го класу, якою буває праця. Наведи приклади професій, які використовують ці види праці. Створи піктограми видів праці.
- 2. Розглянь репродукцію картини «Праця» англійського живописця Форда Медокса Брауна. Які види праці на ній зображені? Наведи приклад кожного з видів праці, що відображені на картині.
- 3. Перейди за QR-кодом чи посиланням, подивись відео і дізнайся більше про професії майбутнього. Яка з них подобається тобі найбільше? Про які тенденції в розвитку суспільства свідчать ці зміни на ринку праці?



<https://cutt.ly/s2laBgt>



### 3. У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ ЕТИКА ПРАЦІ?

Із самого малечку дитина вступає в складну систему взаємовідносин з оточенням і набуває першого досвіду праці: самостійно випита чашка молока, прибирання іграшок, застилання ліжка, складання конструктора тощо. У процесі повсякденного спілкування з однолітками вона навчається жити в колективі, практично опанувати моральні норми поведінки, які допомагають регулювати відносини з оточуючими під час спільної праці. Так відбувається засвоєння правил етики праці.

**Етика праці** — ставлення людей до праці, що відображається в комплексі моральних цінностей і норм, які виражаються в людській поведінці.

- Поміркуй, чи в порядку дане робоче місце? Обґрунтуй свій висновок.



Етика праці передбачає також вміння організувати своє робоче місце. Під час організації робочого місця потрібно враховувати свої антропометричні характеристики: розміри тіла, висоту від підлоги до піднятої руки, до очей у положенні стоячи й сидячи, зріст у положенні сидячи та стоячи, ширину й довжину кисті, довжину руки тощо. Порядок на робочому місці має підтримуватись постійно. Під час облаштування робочого місця необхідно усувати утворення тіней, скупчення пилу. Розміщувати засоби праці потрібно таким чином, щоб не захищувати простір, що межує з робочим місцем, щоб за необхідності можна було все швидко скласти та прибрати приміщення.

- 1. Розроби правила порядку на власному робочому місці.  
2. Розробіть з товаришем/товаришкою по парті правила спільного використання парти.

Найважливішою складовою культури праці є забезпечення її охорони й безпеки. **Техніка безпеки** — це система організаційних, технічних заходів і засобів, що запобігають впливу на людину небезпечних факторів, які призводять до травм та нещасних випадків через порушення правил безпеки.

Норми етики й моралі поширюються на всі сфери людського життя, зокрема і професійну. Професійною етикою

прийнято називати, по-перше, специфічні норми поведінки, характерні для такого роду професійної діяльності людей; по-друге, способи обґрунтування цих норм з погляду суспільної моралі.

До загальних норм етики праці належать такі вимоги до працівника, як *відповідальність, працьовитість, професійне сумління, честь, обов'язок*.

- Ти вже знаєш багато правил безпеки і користуєшся ними на уроках інформатики, технологій тощо. Чим вони схожі, а чим відрізняються? Чи можна, на твою думку, скласти універсальні правила техніки безпеки?



Підключай шнур живлення лише під керівництвом дорослих



Не торкайся проводів живлення, розеток, задньої панелі системного блока чи монітора



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



Заповіді медичної етики виражаються відомою формулою «Не зашкодь». У медицині має бути виключена можливість зловживання владою над хворими, тому вироблено уявлення про гуманну працю лікаря/лікарки, який/яка має спрямовувати свою діяльність на збереження тілесного та духовного здоров'я пацієнта.



Від представників правової сфери професійна етика вимагає вірності обов'язку, непідкупності та принциповості у відстоюванні інтересів держави, її організацій, груп та окремих осіб; забезпечення в юридичній практиці рівності як кожного громадянина, так і держави перед законом.





Вимоги правової етики знаходять своє відображення в статутах і кодексах діяльності поліції, прокуратури, судівських працівників тощо.



Професійна етика інженерно-технічних працівників поєднує гуманне ставлення до природи, збереження екології, економне й раціональне використання природних ресурсів, готовність до нового інженерно-технологічного мислення.



Професійна етика вчених вимагає від них визнання величезної ролі науки в житті суспільства, у збереженні й розвитку культури, відповідальності за результати наукових відкриттів для природи й суспільства. Вона передбачає готовність відстоювати істину, домагатися використання наукових досягнень на благо людей.



Педагогічна етика регулює поведінку вихователя/виховательки, вчителя/вчительки, спрямовуючи її на зміцнення їхнього авторитету, забезпечення єдності зусиль педагогічного колективу, громадськості та сім'ї. Педагогічна етика утверджує гуманістичні принципи у відносинах із дітьми, засуджує бездушність, ґрунтується на повазі до особистості вихованця/вихованки та вимогливості до нього/неї.



Професійна етика працівників сфери мистецтва та масмедіа (журналістів, письменників, художників, працівників радіо та телебачення) вимагає від них правдивого відображення дійсності, відданості своєму покликанню, терпимості й милосердя.



Професійна етика працівників сфери обслуговування пов'язана насамперед із культурою спілкування, покликана пом'якшувати конфлікти, припиняти безкультур'я, шахрайство, порушення правил торгівлі й обслуговування. Головна заповідь професійної етики цих працівників виражається девізом «Клієнт завжди правий».

- Визнач, як проявляється етика праці в різних професіях. Як ти використовуєш етику праці під час виконання домашнього завдання?



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. За що цінується людська праця?
2. Які види праці ти знаєш?
3. Яких етичних принципів ти дотримуєшся під час праці?

### II. Дію

1. Порівняй свою працю з працею своїх батьків або людей, які тобою опікується. Що є спільного й відмінного? Чому?
2. Розглянь світлини. Чим відрізняється процес прибирання? Як новітні технології впливають на нашу працю? Яку хатню роботу виконуєш ти?



## Створюємо разом

Склади правила ефективної праці, використовуючи поради, подані в прислів'ях та приказках. Розшифруй їх. Після обговорення в класі гуртом складіть десять основних правил та оформте їх у класному куточку. Наприклад, «Поспішиш — людей насмішиш» — плануй свою роботу, розраховуй час і сили на її виконання.



## Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

- Я відчув/відчула... \_\_\_\_\_
- Я зрозумів/зрозуміла... \_\_\_\_\_
- Я навчився/навчилася... \_\_\_\_\_
- Для мене було новим... \_\_\_\_\_
- Для мене не дуже зрозуміло... \_\_\_\_\_





## 28. ЯКЕ МІСЦЕ ДОЗВІЛЛЯ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ?

Ключові поняття:

активний і пасивний відпочинок,  
дозвілля, хобі



*Назар:* Який гарний малюнок!

*Алана:* Дякую! Ти справді так вважаєш?

*Назар:* Так! Це твоє хобі?

*Алана:* Можна і так сказати.



*Назар:* Тобі потрібно взяти участь у нашому шкільному конкурсі. Впевнений, перемога буде твоя!

- 1. Прочитай діалог. Яке хобі в Алани?
- 2. Чи є в тебе хобі?

### 1. ЧОМУ ВИНИКАЄ ПОТРЕБА У ВІДПОЧИНКУ І ЯК ЇЇ ЗАДОВОЛЬНИТИ?

Навчання у школі та виконання хатніх справ потребує багато життєвої енергії. Після тривалої розумової чи фізичної роботи відчувається втома, яка погіршує ефективність. Зникає задоволення від неї, людина стає дратівливою.

Е... Що ж трапилось?  
Чому я туплю?



Втоми можна позбутися, чергуючи роботу з відпочинком. Саме відпочинок необхідний для відновлення втраченої життєвої енергії: поновлення фізичних сил, психічного здоров'я, підвищення уваги та якості пам'яті, імунної системи, зниження стресу, поліпшення настрою і навіть обміну речовин.

- 1. Як ти розумієш поняття «життєва енергія»?
- 2. Розглянь світлину. Як ти думаєш, яка причина втоми дівчини на фото? Коли в тебе виникає втома?
- 3. Назви ознаки, за якими ти визначаєш, що втомився.
- 4. Як втома впливає на етику поведінки людини?



Відпочинок може бути для кожного різним. Це будь-яка поведінка, спрямована на підвищення фізичного або психічного благополуччя. Відпочинок може бути пасивний і активний. Ступінь відновлення енергії залежить від умов, у яких проводиться відпочинок.

Пасивний відпочинок допоможе розслабитися після напруженого трудового дня. Такий відпочинок необхідний кожній людині. Прикладом пасивного відпочинку є сон, читання, прийняття ванни, слухання спокійної музики, спілкування з природою тощо. Під час сну відбувається повноцінне відновлення організму. Активний відпочинок полягає в чергуванні розумового та фізичного навантаження. Активний відпочинок — це проведення дозвілля, під час якого людина активно рухається.



- 1. Роздивися світлини й визнач, що можна віднести до пасивного, а що до активного відпочинку. Поясни свій вибір.
- 2. Який вид відпочинку найчастіше обираєш ти? Наведи приклади.
- 3. Як ти відпочиваєш на перерві? Чому ти думаєш, що такий відпочинок ефективний?





### Факт, над яким варто замислитися

Сон є важливою функцією організму і впливає на кожен систему — від здатності якісно мислити до імунного здоров'я. Якісний сон може допомогти перезавантажитися, відновитися та зарядитися. Він абсолютно важливий для роботи мозку, пам'яті, концентрації уваги, здоров'я та обміну речовин. На відміну від відпочинку, сон — це те, без чого ваше тіло не може функціонувати. Насправді, якщо ти недосипаєш, твоє тіло змусить тебе заснути, незалежно від того, що ти робиш.



Незалежно від того, як ти відпочиваєш, така щоденна поведінка може допомогти тобі відновитися після фізичних і розумових навантажень. Бадьорість дає змогу зосередитися на головному, чітко розуміти обставини спілкування та дотримуватися прийнятих етичних норм. Ось чому кращий відпочинок пов'язаний із поліпшенням фізичного та психічного здоров'я.

- 1. Розглянь світлинку. Визнач причину, чому хлопець заснув.
- 2. Як сонливість впливає на поведінку людини під час спілкування з іншими? Чому під час спілкування важливо бути бадьорим/бадьорою?

## 2. ЧОМУ ВИНИКАЄ РОЗМАЇТТЯ ЛЮДСЬКИХ ІНТЕРЕСІВ І ХОБІ?

Але чому в людей різні способи відпочинку? Адже у всіх різні інтереси. Інтерес — твоя зацікавленість у певних речах, людях, діях, які допомагають задовольнити потреби в інформації, спілкуванні, діяльності. Інакше кажучи, інтерес мотивує нас діяти.

Інтерес спонукає займатися хобі. **Хобі** — улюблене заняття або розвага зазвичай у вільний час. Інакше кажучи, те, чим подобається займатися у вільний від роботи час. Тобі не потрібно робити щось настільки структуроване, як у школі

чи на гуртку. Ти не відчуваєш додаткового стресу через своєчасне відвідування або виконання завдання до певного часу. Саме ці аспекти дають хобі такий позитивний результат. Робити те, що тобі подобається, поза роботою може бути корисним для психічного здоров'я: так зменшуються тривога, рівень стресу й долається депресія.

- 1. Як інтерес народжує хобі?
- 2. Чому улюблена справа поліпшує самопочуття?
- 3. Чому людина може мати кілька хобі?

### Особистий профіль



**Віктор Ющенко.** Третій президент України захоплюється бджільництвом. Експрезидент колекціонує предмети історичного минулого нашої країни: прядки, посуд, картини, ікони, а також сам непогано пише картини.

**Борис Джонсон.** Британський експрем'єр-міністр створює моделі автобусів зі старих коробок. Джонсон розфарбовує їх і малює пасажирів. За словами політика, це допомагає йому розслабитися.



**Тіна Кароль.** Українська співачка любить піклуватися про свій сад. За її словами, це приносить радість і спокій. Тіна неодноразово показувала фото та відео улюблених рослин в мережі «Інстаграм-сторіз».

**Анджеліна Джолі.** Американська акторка Анджеліна Джолі колекціонує кинджали. Цікаво, що це хобі можна назвати сімейним. Акторка отримала його «у спадок» від мами і сподівається передати синові Меддоксу. Вона розповідає, що дає хлопчикові затуплені леза ножів, і купуючи нові, вони завжди говорять про насилля. Анджеліна також обговорює із сином самураїв та ідею про те, як добре захищати когось.





- 1. Які види хобі ти знаєш?
- 2. Склади етичні правила свого хобі та представ класу.

Хобі також може зміцнити вашу взаємодію з людьми та збільшити цінність, яку ви можете принести одне одному. Участь у хобі разом з іншими іноді може зробити хобі більш приємним, оскільки ти робиш те, що тобі подобається, з людьми, які мають таку ж любов і пристрасть до тієї ж діяльності, що й ти. Це також може вплинути на твоє спілкування з родиною. Коли ти знайдеш нове хобі, можеш поділитися ним зі своєю родиною. Можливо, твоє хобі стане і хобі твоєї сім'ї. Тоді ти будеш більше часу проводити з родиною.

- 1. Назви хобі, якими можна займатися разом.
- 2. Чому під час спільних хобі важливо дотримуватися етики поведінки?
- 3. Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу <https://cutt.ly/i9lzf9M>

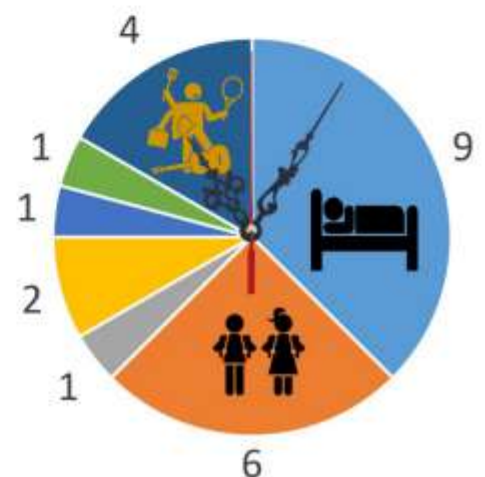


### 3. ЯК ОРГАНІЗУВАТИ СВІЙ ВІЛЬНИЙ ЧАС?

Часу в людини не так уже й багато, а вільного — й поготів, адже доба становить 24 години, з яких близько дев'яти годин середньостатистичний шестикласник/шестикласниця витрачає на сон, шість годин проводить у школі, година йде на дорогу до школи і назад, приблизно дві години витрачається на підготовку домашнього завдання, одна година — на прийом їжі і ще одна — на переодягання та особисту гігієну протягом дня (туалет, ванна, душ). Отож залишається лише чотири години вільного часу.

Вільний час — це час, яким людина може розпорядитися на власний розсуд, який можна використовувати для задоволення своїх потреб і прагнень. Поряд з поняттям «вільний час» використовують поняття «дозвілля».

- 1. Порівняй розпорядок, зображений на малюнку, зі своїм. Скільки в тебе вільного часу?
- 2. Який у тебе графік часу у вихідні?



## # Так говорив/так говорила/а я думаю так

Працюємо, щоб мати вільний час, і воюємо, щоб жити мирно (*Аристотель*).

Більшість людей працює більшу частину часу, щоб жити, і незначний вільний час, що залишається у них, настільки турбує їх, що вони всіма способами намагаються позбутися його (*Йоганн Вольфганг Гете*).

- 1. Як ти розумієш ці вислови?
- 2. Чому людині складно організувати свій вільний час?

## Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Щоб правильно організувати свій вільний час, можна скористатися такою пам'яткою.

### Як використовувати час правильно

1. Склади список всього, що тобі потрібно зробити.
2. Внеси в нього великі та найменші справи.
3. Розмісти у верхній частині списку те, що слід зробити насамперед.
4. Також визнач справи, які можна зробити будь-коли.
5. Виділи ті справи, які можна виконати швидко й одразу.
6. Виділи ті справи, які мають виконуватися щодня.
7. Працюй інтенсивно, але не допускай перевтоми.
8. Керуй своїм часом правильно.
9. Чергуй різні види діяльності.
10. Уміло організуй відпочинок у процесі роботи.

- 1. Проглянь список. Чи можна його доповнити?
- 2. Як можна відпочивати під час роботи?

## Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Багато людей люблять проводити дозвілля з тваринами. Справді, догляд за тваринами й ігри з ними є чудовим способом відпочинку. Але... такий відпочинок обов'язково має бути безпечним. Тварини бувають різних видів і різного стану (домашні, бездомні, дикі). І для кожного з них має бути своя етика безпечної поведінки.





- 1. Визначте класом види тварин, з якими найчастіше контактують учні й учениці.
- 2. Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Розберіть у парах і запропонуйте поведінку з різними видами та різними станами тварин (домашніми, бездомними, дикими).
- 3. Презентуйте роботу в класі.

<https://cutt.ly/00QANgk>



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Як можна задовольнити потребу у відпочинку?
2. Які види хобі ти знаєш?
3. Як зробити вільний час цікавим?

### II. Дію

1. Склади свій розпорядок дня для буднього і вихідного днів. Полічи, скільки часу ти використовуєш на кожний вид діяльності. Як ти організуєш свій вільний час?
2. Склади ілюстровану мапу думок «Види хобі».



## Створюємо разом

Створіть класом спільну презентацію «Хобі нашого класу».



## Розмірковую про вивчене

Осмысліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

- Я відчув/відчула...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...
- Для мене було новим...
- Для мене не дуже зрозуміло...
- Мені це корисно...
- Мої емоції й почуття...

## 29. ЯК ДБАТИ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ?

Ключові поняття:

здоров'я людини, особиста гігієна, критичне ставлення до інформації



**Назар:** Ти дотримуєшся здорового способу життя?

**Алана:** Не знаю, не задумувалася над цим. А ти?

**Назар:** Намагаюся, але мені це дуже важко вдається.

**Алана:** А що саме ти робиш?



**Назар:** Я приймаю контрастний душ, їм корисну їжу та дотримуюсь правил гігієни.

- 1. Прочитай діалог. Як ти вважаєш, чому важливо дотримуватися правил гігієни?
- 2. Що ти робиш, щоб бути здоровим/здоровою?

### 1. ЯК ДОВКІЛЛЯ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ?

Усі ми живемо в певному природному середовищі, яке впливає на стан людини та її здоров'я. Неможливо уявити життя поза природним середовищем. Адже це повітря, яким ми дихаємо; вода, яку п'ємо; земля, що нас годує, на якій будуємо житло і яка дає все для життя. Пил, забруднене повітря та вода, дуже висока або низька температура, неякісна їжа — все це може завдавати шкоди нашому здоров'ю.



- Розглянь фотоілюстрації. Які проблеми довкілля на них зображено? Чи траплялись тобі такі проблеми? Чим вони небезпечні?



Зміна клімату, екстремальні природні умови, виснаження земель, нестача води відображаються на здоров'ї людей. Забруднюючі речовини та пластик є і на дні океанів, і на вершинах гір. Вони потрапляють у наші ланцюги харчування та кровоносну систему. Нездорові продукти харчування та напої спричиняють епідемію ожиріння, посилюють ризики онкологічних захворювань тощо. Такі екологічні й соціальні кризи підбивають можливість людей стежити за своїм здоров'ям.

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я — це не просто відсутність хвороб чи фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя.



<https://cutt.ly/Q9nRdim>



**Факт, над яким варто замислитися**

За оцінками ВООЗ, найбільше на стан здоров'я людини впливають такі фактори:



- 1. Роздивися діаграму. Поясни, який вплив на здоров'я має довкілля. Що, окрім природи, оточує людину і впливає на її здоров'я?
- 2. На які з наведених показників і як саме кожен і кожна з нас може впливати, щоб зберегти здоров'я людей?

Нині акценти щодо здоров'я людини ставляться на правильному харчуванні, здоровому способі життя (*спорт, фізична активність, підтримка тіла в доброму стані*),

хорошому інформаційному просторі (*відсутність надмірної негативної інформації як у масмедіа, так і серед оточення*), гарному соціальному стані (*можливість купувати не лише корисну їжу, а також задовольняти необхідні потреби*). Ці чинники допомагають попередити як фізичні хвороби, так і психічні, а також підтримувати належний стан здоров'я.

- 1. Яких із перерахованих елементів ти дотримуєшся, щоб дбати про своє здоров'я?
- 2. Визнач для себе три основні чинники, які ти почнеш практикувати у своєму житті, щоб зберегти здоров'я.

## 2. ЧОМУ ТИ ДОТРИМУЄШСЯ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ?

Особиста гігієна сприяє зміцненню здоров'я людини. Нас оточують мільярди мікроорганізмів. Більшість із них не шкідливі для людей, але деякі можуть спричинити захворювання. Колись люди нічого не знали про це і тому страждали від багатьох інфекційних хвороб, епідемій, які спустошували міста, країни й навіть континенти. З винайденням мікроскопа люди усвідомили, що багатьом небезпекам з невидимого світу можна запобігти за допомогою води і мила. Тоді й виникла галузь медицини, яка має назву «Гігієна». Було розроблено правила особистої гігієни.

**Особиста гігієна** — це зведення правил, які допомагають зберігати й підтримувати здоров'я шляхом дотримання гігієнічного режиму в побуті, особистому житті та трудовій діяльності.

До сфери особистої гігієни належать: догляд за шкірою і порожниною рота, гігієнічне утримання житла, одягу, взуття та ін. Невід'ємним елементом особистої гігієни є раціональна організація режиму праці, відпочинку й розпорядку дня. Розпорядок дня має передбачати правильне чергування пасивного й активного відпочинку, включаючи необхідний обсяг фізичних вправ (заняття спортом, прогулянки), загартувальні процедури (з використанням повітря та води), сон, тривалість якого визначається з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей людини й характеру її роботи. Особливе значення має раціональне



харчування (правильний розподіл споживання їжі протягом доби та її повноцінність за набором поживних речовин). Дотримання правил особистої гігієни сприяє зміцненню здоров'я людини й запобігає багатьом захворюванням.



Розглянь зображення. Яких складових особистої гігієни ти дотримуєшся? Обговоріть у малих групах по 4–5 осіб, як ефективно здійснювати догляд за тілом. Поділіться інформацією з іншими групами.

На організм людини впливають різні чинники. *Зовнішні чинники* — температура довкілля, хімічні речовини, мікроорганізми тощо. *Внутрішні чинники* — погане харчування, недостатня кількість вітамінів, шкідливі звички.

Від того, як людина дбає про свій організм, як доглядає за своїм тілом, залежить її здоров'я. Здоров'я людини пов'язують не лише з тим, як вона дбає про своє тіло, а й з

усіма іншими вимірами її благополуччя: рівнем духовності й моральності, вмінням навчатись і приймати рішення, спілкуватись, дбати про інших людей, розуміти й виявляти почуття, долати невдачі та стреси.

- 1. Перейди за QR-кодом чи посиланням і подивися відео. Визнач і запиши, про які правила особистої гігієни в ньому йдеться. Яких правил ти дотримуватимешся, а яких ні? Чому?
- 2. Чому особиста гігієна є проявом поваги до інших і сприяє спілкуванню з іншими?
- 3. Поясни поняття «*етики особистої гігієни*».
- 4. Запропонуй правила етики особистої гігієни.



<https://cutt.ly/VOQFF6k>

### Особистий профіль

**Микола Амосов (1913–2002)** — легенда світової науки, видатний учений у галузі медицини й біокібернетики, громадський діяч, академік Національної академії наук та Академії медичних наук України, засновник і директор Інституту серцево-судинної хірургії — вважав:

- Добути та зберегти своє здоров'я може тільки сама людина.
- Поведінка є таким самим джерелом патології, як гени й середовище... Неправильна поведінка людей є більш частою причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини.
- Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим.



- Поясни, як ти розумієш ці вислови. Чи погоджуєшся ти з думками вченого? Відповідь аргументуй.

### 3. ЯК ДОТРИМУВАТИСЯ ЕТИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ?

Ми вже знаємо, що наше здоров'я залежить від багатьох факторів. Нині одним із факторів є надмірне використан-



ня сучасних електронних, зокрема комп'ютерних, гаджетів. Це постійне перебування в мережі «Інтернет»: скажімо, в різних соціальних мережах.

- Перейди за QR-кодом чи посиланням і переглянь мультфільм. Обговори, які проблеми в ньому показано. Що є причиною проблем і як їх вирішити? Проаналізуй, скільки часу ти витрачаєш на користування смартфоном. <https://cutt.ly/90QGgTj>



Зловживання інтернетом, комп'ютером, телефоном шкодять нашій поставі, зору, сну, впливають на психіку. Тому потрібно розумно використовувати ці блага техніки.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### Правила користування мобільним телефоном і комп'ютером

1. Не носи телефон на поясі та грудях.
2. Тривалість розмови має становити не більше 3 хвилин, пауза між розмовами — 15 хвилин.
3. Тримай апарат подалі від голови.
4. Не засиджуйся за комп'ютером більше однієї години, роби перерву.
5. Більше рухайся, частіше змінюй позу й контролюй м'язову напругу.
6. Проводь вологе прибирання приміщення, у якому працює комп'ютер.
7. Частіше провітрюй приміщення.
8. Більше часу проводь на свіжому повітрі, спілкуйся з друзями.



Інтернет є джерелом корисної інформації. Це різні енциклопедії, цікаві факти, дослідження, література. Тут можна знайти відповіді на багато питань. Можна користуватися інтернетом для досліджень, шкільних проєктів і рефератів, онлайн-навчання, читання, спілкування, ігор та інших корисних речей. Однак важливо не загубитися у величезному світі інформації. Вона може бути як правдивою, корисною, так і шкідливою.



В інтернеті є багато інформації, за допомогою якої нами можуть маніпулювати, нав'язувати певні ідеї, настрої. Тому важливим є **критичне ставлення до інформації** — уміння аналізувати інформацію, визначати її достовірність або маніпулятивність.

#### Інтернет-загрози:

- комп'ютерна залежність;
- розходження між реальним «я» і своїм інтернет-образом;
- доступ до небажаного контенту (дорослий контент);
- інтернет-шахрайство;
- зараження комп'ютера шкідливим програмним забезпеченням;
- онлайн-насильство.

- Розглянь світлини, подані на наступній сторінці. Які висновки ти можеш зробити, прочитавши перелік загроз?

На жаль, незважаючи на всі переваги, мережа «Інтернет» може бути небезпечною. У ній містяться неприйнятна інформація, жорстокі й лякаючі картинки та відео, що впливають на психіку. Також тут полюють на своїх жертв різні шахраї, злочинці, онлайн-хижаки. Досить поширеним явищем є кібербулінг — приниження чи цькування за допомогою мобільних телефонів та інших гаджетів. Використовуючи програми й сайти, зловмисники можуть представлятися дитиною або підлітком, який просто хоче завести нового друга. Вони втираються в довіру й виманюють особисту інформацію.





Просьте розповісти, де і як живуть, дати номер телефону або дізнатися всю інформацію про родину. Кіберагресори можуть цілодобово залякувати своїх жертв, принижувати, ображати, тероризувати. Такі дії можуть призвести до поганих наслідків, вони негативно впливають на психіку, а відтак і на здоров'я людини.



- Прочитай правила безпеки в інтернеті. Обговори з однокласниками та однокласницями, чому вони важливі.

Отже, дбаючи про своє здоров'я, потрібно дотримуватися правил гігієни не лише, тіла, а й інформаційної. Важливо дотримуватися етики здорового способу життя.



• Обговори з однокласниками й однокласницями. Як потрібно харчуватися, яка необхідна рухливість, якими мають бути навколишні умови, щоб вести здоровий спосіб життя?



## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Який вплив має довкілля на здоров'я людини?
2. Чому важливо дотримуватися правил гігієни?
3. Як інформація може впливати на здоров'я?

### II. Дію

1. За допомогою дорослих обери засоби гігієни, що найкраще підходять саме тобі. Якими правилами ти користуєшся під час вибору засобів гігієни? Які засоби є особистими, а якими ти можеш поділитися з братом/сестрою або другом/подругою? Чому?
2. Склади розпорядок особистої гігієни. Полічи і відміть на годиннику, скільки часу в день ти витрачаєш на ранкову особисту гігієну, споживання їжі, шкільну працю, активний відпочинок, хатню роботу тощо.



### Створюємо разом

Ознайомтеся з інформацією, як проявляється кібербулінг.

- Залякування за допомогою повідомлень (погрози, образи).
- Розсилка фотографій в інтернеті (реальних або перероблених за допомогою фотошопу).
- Поширення чуток через соціальні мережі.
- Крадіжка паролів соціальних мереж або даних входу в систему для поширення шкідливої інформації.
- Шантаж.
- Виманювання інтимних фотографій.
- Образливі коментарі.
- Агресор може прикинутися дитиною, створивши профіль з її ім'ям і фото, а потім писати через нього образливу інформацію, розсилати повідомлення однокласникам і однокласницям та інше.

Складіть перелік правил, як протидіяти кібербулінгу.



### Розмірковуємо про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

Я відчув/відчула...





## 30. ЯК ПІЗНАТИ СЕБЕ, або МИСТЕЦТВО САМОПІЗНАННЯ? ЧОМУ ВАЖЛИВО?

Ключові поняття:

самопізнання, ідеал, ідентичність, сенс життя



*Назар:* Ким ти мрієш стати в майбутньому?

*Алана:* Мрію стати психологинею, відкрити свій кабінет та мати щасливу родину.

*Назар:* Ого! У тебе стільки бажань і ти їх так чітко бачиш?

*Алана:* Так! Бо я в цьому бачу сенс свого життя!



*Назар:* А я ще не визначився, бо займаюся паркурком і малюванням. І не знаю, чому віддати перевагу.

- 1. Прочитай діалог. Чи подобається тобі вибір Назара й Алани?
- 2. Чи визначився/визначилася ти з вибором майбутньої професії? Як ти вважаєш, чи може людина мати кілька професій?

### 1. ДЛЯ ЧОГО НАМ САМОПІЗНАННЯ?

Ти вже знаєш, що в підлітковому віці дівчата та хлопці опановують нові знання, набувають нового досвіду, розширюють коло спілкування. У кожного з них формується характер, кожен з них має певні здібності та психологічні властивості. Молодь обирає власне місце в суспільстві. У молодих людей розвивається самопізнання, тобто з'являється бажання зрозуміти себе.

**Самопізнання** — це здатність людини пізнати себе, відкрити свої сильні сторони, свої позитивні й негативні якості та власні особливості.

Процес самопізнання вимагає від особистості значних зусиль, невпинної праці над собою, дає змогу відкрити себе, виявити позитивні якості, можливості й задатки, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити в здібності, а талант — у стійку рису характеру. Націленість на пізнання своїх фізичних і психічних можливостей, свого місця в суспільстві становить сутність самопізнання.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### Самопізнання важливе, оскільки дає змогу:

- розуміти власні сильні та слабкі сторони, думки й переконання;
- аналізувати почуття та емоції оточуючих;
- мотивувати себе й інших;
- розуміти інших людей і те, як вони бачать тебе і твої дії;
- критично осмислювати суспільні стандарти та цінності, дотримуватися тільки прийнятної для себе поведінки;
- покращити власний рівень життя, замислившись над тим, чи співвідноситься те, що ми думаємо, з тим, як відчуваємося.

- Прочитай інформацію, подану в рубриці. Чому, на твою думку, важливе самопізнання?

Особистість людини формується шляхом самопізнання, самовизначення, самовиховання, самоконтролю, самооцінки. Саме ці процеси дають змогу людині набути таких якостей, як відповідальність, гідність, індивідуальність, громадська активність, твердість поглядів і переконань, вміння керувати власною поведінкою й діями, обмірковувати свої вчинки та відповідати за них.

Який я? Яким би я хотів стати? Що треба робити для того, аби бути таким, як я хочу? Самопізнання дасть відповідь на перше запитання, самовизначення — на друге, а самовиховання — на третє. Самоконтроль допоможе не відхилитися від обраного шляху, а самооцінка дасть відповідь на запитання «Чи досяг я поставленої мети?».

### РЕЗУЛЬТАТИ САМОПІЗНАННЯ

ідентичність

довіра до себе

знання

самоповага

самосприйняття

впевненість

- Розглянь схему й додай власні результати самопізнання.



- 1. Дай відповіді на запитання. Чому важливо приймати себе таким, яким ти є? За що тебе цінують твої близькі й рідні, друзі? Чи ти хотів би/хотіла б, щоб усі люди були бездоганними? Чому?
- 2. Перейди за QR-кодом чи посиланням і подивись відео. Як ти думаєш, для чого його вміщено на сторінках підручника?



<https://cutt.ly/k9lziUq>

## 2. У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ СЕНС ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ?

# Так говорив/так говорила/а я думаю так

Двоє дивляться вниз. Один бачить калюжу, другий — зорі. Що кому.

*(Олександр Довженко, український кінорежисер)*

Нам треба жити кожним днем.

Не ждять омріяної дати.

Горіть сьогоднішнім вогнем,

бо «потім» може й не настати.

*(Ліна Костенко, українська письменниця)*

- Прочитай вислови. Як ти їх розумієш? Що для тебе означає сенс життя?

Сенс людського життя залежить від умов суспільства, у якому живе особистість, а також від задатків, нахилів і здібностей конкретної людини. Слід робити те, що можеш зробити краще за інших. Людина вільна у своєму виборі сенсу, але, знайшовши його, несе відповідальність за здійснення свого унікального сенсу. Сенс життя не може бути даний людині ззовні, запропонований або нав'язаний. Вона має знайти його цілком самотійно.

Сенс життя — це уявний або очікуваний результат наших дій. Перед тим як щось робити, ми ставимо певну мету як своєрідний маяк, який спонукає нас діяти в певному напрямку. Маючи мету, людина об'єднує всі свої вчинки та дії в єдине ціле, підпорядковує своє життя і конкретизує його сенс. Якщо ми знаємо, у чому і в якій діяльності полягає сенс нашого життя, то ми маємо також знати, на що ця діяльність буде спрямована, яким буде її наслідок. Сенс життя однієї людини полягає у сприянні розвитку людства.

## # Так говорив/так говорила/а я думаю так

- У чому сенс життя? Служити іншим і творити добро.  
(*Аристотель*)
- Якщо не вивчиш життя, то в ньому немає ніякого сенсу.  
(*Платон*)
- Найбільший недолік життя — вічна його незавершеність через нашу звичку відкладати з дня на день. Хто щовечора закінчує справу свого життя, тому час не потрібен.  
(*Луцій Анней Сенека (Молодший)*)
- Не роби того, що засуджує твоя совість, і не говори того, що не погоджується з правдою. Дотримуйся це найважливіше, і ти виконаєш всю задачу свого життя.  
(*Марк Аврелій*)
- Все, що відбувається з нами, залишає той чи інший слід у нашому житті. Все бере участь у створенні нас такими, якими ми є (*Йоганн Вольфганг Гете*).
- Сенс життя — самовираження. Проявити у всій повноті свою сутність — ось для чого ми живемо (*Оскар Вайлд*).
- Прагни не того, щоб домогтися успіху, а того, щоб твоє життя мало сенс (*Альберт Ейнштейн*).
- Життя людини має сенс доти, поки вона вносить сенс у життя інших людей за допомогою любові, дружби, співчуття і протесту проти несправедливості.  
(*Симона де Бовуар*)
- Тільки наявність мети приносить в життя сенс і задоволення. Це сприяє не лише поліпшенню здоров'я та довголіттю, але також дає вам крапельку оптимізму у важкий час. (*Стів Джобс*)

• Прочитай вислови. Поміркуй, чому питання сенсу людського життя завжди у всі епохи турбувало людей. Яке значення вкладали мислителі в сенс людського життя? Що їх об'днує через віки?



**Попрацюйте в парах** і заповніть схему-будинок «Сенс життя», який складається з таких будівельних елементів: фундамент — «мета життя», «життєва позиція», «спосіб життя», стіни «сенс», а дах — «суспільні й особисті потреби».





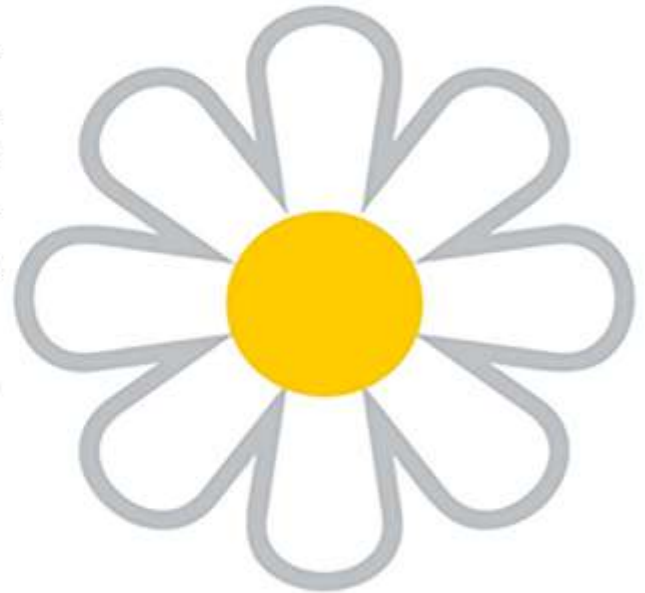
### 3. ЯК ВІДНАЙТИ ВЛАСНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ІДЕАЛ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ?

- Пригадай, що означає «ідентичність». Як би ти описав /описала свою ідентичність? Вона незмінна чи змінюється?

Самопізнання людини відбувається насамперед через усвідомлення себе і свого місця в суспільстві та визначає нашу ідентичність. Ідентичність людини розвивається протягом життя, вона змінюється під впливом різних факторів, таких як освіта, спілкування, взаємовідносини тощо. На формування ідентичності впливає вибір, який робить особистість. Цей вибір залежить від інтелектуальних здібностей, світогляду й моральних цінностей, від особистої гідності й совісті.

**Ідентичність** — це власне усвідомлення особистістю, що відображає її унікальність і неповторність, єдність реальної поведінки з прагненнями та переконаннями.

- Склади «Ромашку власних ідентичностей». На кожній пелюстці запиши свої ідентичності й обговори їх з однокласниками й однокласницями.



Твоя ідентичність є основою розуміння світу, формує принципи поведінки, визначає твою мету та цілі, впливає на прийняття рішень. Основними принципами ідентичності є свобода особистості, взаємна толерантність і відповідальність незалежно від походження. Ідентичність людини допомагає краще розібратися в собі та знайти власний ідеал.

Перший образ ідеалу дитина знаходить у казках або мультфільмах і мріє в майбутньому наслідувати своїх героїв. Із часом ідеали змінюються на різних етапах життя та історичного розвитку. Людина свідомо створює для себе певний ідеал, на який вона орієнтується протягом свого життя.

Іноді, щоб людина стала ідеальною, їй не вистачає однієї деталі...



**Ідеал** — це уявлення людини про найдосконалішу форму якогось предмета або явища, неперевершені умови людського життя, суспільства або самої людини. Ідеал — це найвища мета, якої людина намагається досягти внаслідок своєї життєдіяльності.

- Розглянь зображення. Чи легко в реальному житті досягти ідеалу? Подумай, які якості мають бути притаманні людині, щоб досягти ідеалу.

Важливість власного ідеалу визначається самореалізацією та самовдосконаленням особистості. Якщо людина своєчасно визначилася, якою вона хоче бути та ким хоче стати, то це веде до здійснення її мрій. Для цього їй важливо визначитися у своїх суто людських властивостях — моральних, інтелектуальних і соціальних.

Ідеальний образ свого майбутнього «Я» допомагає людині скерувати всі свої зусилля для власного вдосконалення. Образ «Я» — це настанова щодо самого себе. Це уявлення про свою зовнішність, здібності та значущість; самоповага, самокритичність, самолюбство або самонедооцінювання, прагнення бути зрозумілим, викликати симпатію, повагу, приховати недоліки.

Ідеальний образ для суспільства — це різнобічно розвинена людина, яка є гармонійною особистістю і перебуває в єдності зі світом і сама із собою. Для кожної людини важливо, щоб її ідеал та самовдосконалення не йшли в розріз з ідеалами соціуму, у якому вона живе й реалізується як особистість.

- 1. Чи може змінюватися ідеал?
- 2. Чому для досягнення ідеалу слід зробити зусилля?
- 3. Як ідеал пов'язаний з планами на майбутнє?





## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Чому важливе самопізнання?
2. Як віднайти власний сенс життя?
3. Як формуються ідентичність та ідеал людини?

### II. Дію

1. Склади власну характеристику — «я зараз», «я в майбутньому», «я в очах інших», «я як син або донька», «я як учень або учениця».
2. За допомогою інтернету знайди інформацію, як зображувався сенс людського життя в українських народних казках і легендах.
3. Чи згодний/згодна ти з цим?



## Створюємо разом

Опиши себе, використовуючи подані твердження, і сформулюй їх у вигляді брошури для виборів у шкільне самоврядування:

- Я люблю найбільше робити такі речі...
- Мій улюблений спосіб провести день — це...
- Склади список усього, що тебе надихає (книжки, сайти, музика, кіно, люди, картини, магазини...).
- Що тобі потрібно вивчити краще, щоб досягти своїх цілей?
- Два моменти, які я ніколи не забуду у своєму житті...



## Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

- Я відчув/відчула...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...
- Для мене було новим...
- Для мене не дуже зрозуміло...
- Мені це корисно...
- Мої емоції й почуття...

## 31. НАВІЩО ПОТРІБЕН САМОРОЗВИТОК?

**Ключові поняття:** розвиток особистості, саморозвиток, самореалізація



*Назар:* Алано, яка в тебе ціль у житті?

*Алана:* Не знаю, не задумувалася над цим. А чого питаєш?

*Назар:* Та я вчора дивився фільм, а там головний герой сказав, що його ціль у житті — стати щасливим. От я і задумався, а яка у мене ціль. І чи може бути декілька цілей?



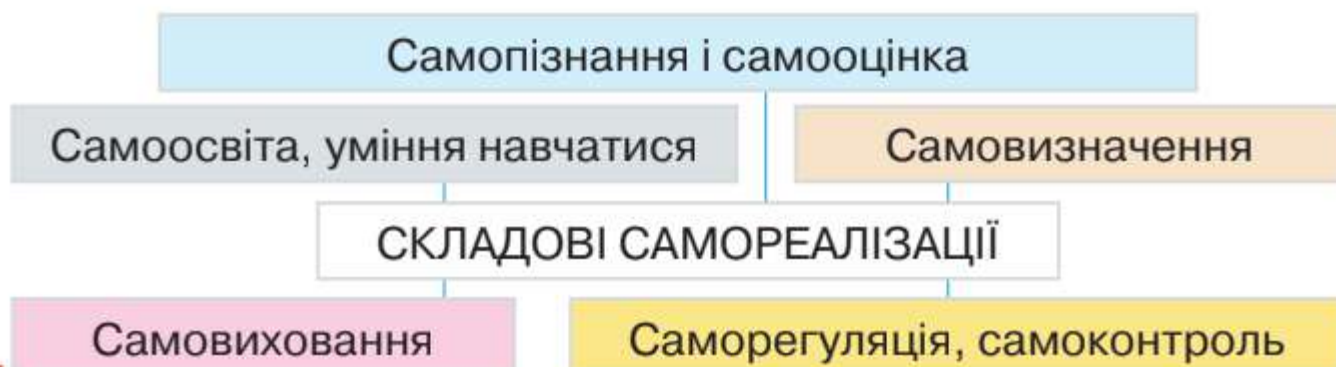
*Алана:* Треба подумати над цим питанням, бо я поки не знаю, чи потрібна якась ціль у житті й навіщо.

- 1. Прочитай діалог.
- 2. Що б ти відповів/відповіла Алані й Назару на їхні запитання?

### 1. ЯК САМОРЕАЛІЗУВАТИСЯ ТА СФОРМУВАТИ САМООЦІНКУ?

**Розвиток особистості** — це процес становлення та формування людини під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване виховання і навчання. Для того щоб розвиватися, особистість має працювати над собою. А для успішної роботи потрібна мотивація, яка допомагає людині самостійно обрати мету й напрям розвитку, сприяє її самореалізації. Самореалізуючись, людина розвиває власний потенціал, будує власну траєкторію розвитку, забезпечує власні потреби.

Самореалізація допомагає вести більш щасливе та збалансоване життя.





- Прокоментуй схему. Обговори з класом, як ти розумієш кожную зі складових самореалізації і чому ці складові важливі.

Кожна людина має потребу в самореалізації, однак не всі усвідомлюють її значення. Самореалізація — це здатність людини пізнати себе та здійснити своє покликання.



### Факт, над яким варто замислитися

- 1. Розглянь зображення давньоримської мозаїки з грецьким написом «Пізнай себе», що викарбувана на стіні храму Аполлона у Стародавній Греції.
- 2. Чому, на твою думку, було зроблено такий напис? До чого він спонукає? Чому це питання виникло в стародавні часи і чи є воно актуальним зараз?



Мистецтво самореалізації дає змогу усвідомити й реалізувати свій особистий потенціал, спроможність жити динамічно й натхненно, рости, розвиватись, удосконалюватися, рухатись уперед, ставити перед собою амбітні цілі й досягати їх, долаючи перепони.

Самореалізація можлива, якщо людина визначила шляхи особистісного розвитку, свою самооцінку та кроки до самовдосконалення.

### План-схема самовдосконалення



- 1. Розглянь план-схему на попередній сторінці.
- 2. Визнач, які складові самовдосконалення в тебе найбільш розвинені, а які потребують розвитку. Обери одну зі складових і запропонує, як ти будеш її розвивати найближчим часом.

У процесі своєї діяльності, свого ставлення до інших людина оцінює себе. Самооцінка може бути заниженою, завищеною та реалістичною. Найкраще мати реалістичну самооцінку, адже вона допомагає почуватися впевнено й ліпше сприймається іншими людьми.



<https://cutt.ly/n9llLaz>

- Перейди за QR-кодом чи посиланням і виконай інтерактивну вправу.

## 2. ЧОМУ ВАЖЛИВО ПЛАНУВАТИ МАЙБУТНЄ?

**Планування майбутнього** — це побудова конкретного плану на дні, місяці чи роки, де людина прописує свої найзаповітніші цілі. Це спосіб мотивувати себе, зробити своє життя більш структурованим та, у результаті, щасливим. Планування заздалегідь визначає порядок дій, що потрібні для досягнення поставленої мети. Якщо в тебе немає навіть приблизного плану майбутнього, розпиши все, чому хотів чи хотіла б навчитися та що прагнеш змінити в житті. Для цього уяви своє ідеальне життя через один, два чи п'ять років.



Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших



### Правило 1 Систематизуй цілі

- Глобальні цілі (купити власний телефон або планшет);
- мрії — те, чому хотів би чи хотіла б навчитися, куди з'їздити;
- короткострокові плани — те, що необхідно виконати найближчим часом (здати шкільний проєкт, написати твір або прочитати книжку);
- щоденні завдання — твій розпорядок дня, твої обов'язки, які виховують у тебе відчуття відповідальності й регулярності.



<p><b>Правило 2</b> <b>Встанови</b> <b>крайні терміни</b> <b>виконання</b> <b>поставленої</b> <b>цілі</b></p>	<p>До кожної цілі продумай терміни виконання. Давно хотів/хотіла піти на уроки танців, на футбол, у кінотеатр — виконай це в найближчий місяць, мрієш купити власний телефон — обміркуй, скільки тобі потрібно для цього коштів і часу. Встановлюй такі часові рамки, щоб справді досягнути мети.</p>
<p><b>Правило 3</b> <b>Продумай</b> <b>алгоритм</b> <b>виконання</b></p>	<p>Плануй не лише завдання, а й те, як ти їх будеш виконувати. Якщо хочеш створити власний шкільний проєкт, продумай крок за кроком, як це буде відбуватися. Під час планування ти не лише зрозумієш, що потрібно робити, а й розрахуєш, скільки реального часу піде на виконання. У результаті у тебе буде чітка ціль і план її виконання.</p>
<p><b>Правило 4</b> <b>Розподіли</b> <b>навантаження</b></p>	<p>Коли перед тобою прописані всі найзаповітніші цілі, хочеться все і відразу виконати. Так робити не варто! Треба вибудувати чіткий алгоритм дій. Почни з легких завдань. Потім поступово збільшуй навантаження.</p>
<p><b>Правило 5</b> <b>Не забувай</b> <b>про свої цілі</b></p>	<p>Заглядай у щоденник, де в тебе прописані цілі, аби не забути про якісь завдання. Можливо, тобі потрібно буде внести певні корективи. Не забувай мотивувати себе.</p>

Усі успішні люди завжди планують і ставлять цілі. Якщо немає цілі, то немає й розуміння того, що ти хочеш. Людина із ціллю схожа на стрілу, яка летить у вибраному напрямку. Людина без цілі — як листок, який хаотично летить з потоками вітру.

**Люди із ціллю**



**Люди без цілі**



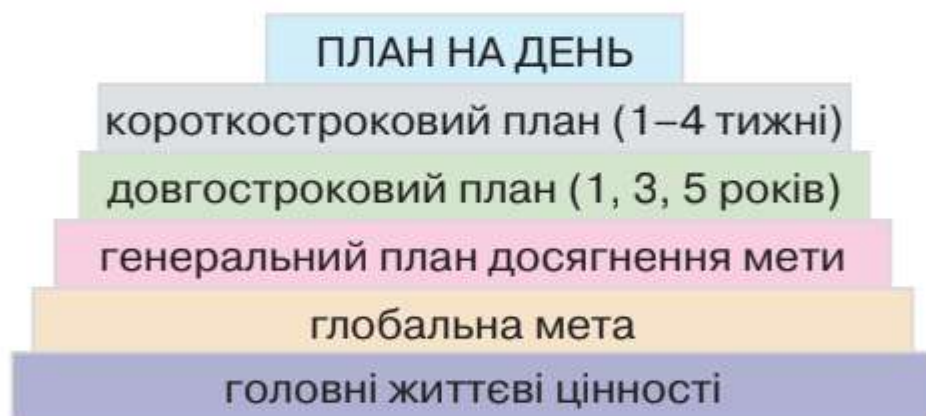
- Роздивись малюнок. Поясни, як ти розумієш різницю між людьми із ціллю і без цілі. Чому важливо мати ціль?

## Особистий профіль

**Бенджамін Франклін (1706–1790)** — політик, дипломат, учений, винахідник, журналіст, бізнесмен, один з батьків-засновників США та авторів Конституції. Його портрет зображено на 100-доларовій купюрі. Він є автором крилатої фрази: «Час — гроші». Також він говорив: «Ви любите життя? Тоді не витрачайте марно часу, бо це матеріал, з якого зроблене життя». Бенджамін Франклін був упевнений, що контроль над подіями нашого життя приносить людині душевний спокій. Усе своє життя він учився, приділяв багато уваги саморозвитку та освіти. Його діяльність вимагала багато часу й відповіддю на таку потребу стала самостійно розроблена система, якій він слідував протягом життя. Написав він її у віці 20 років і відтоді прямував її принципам.



Франклін розробив піраміду управління часом.



- Розглянь піраміду. Чому вчить ця піраміда? Що лежить в основі піраміди й чому? Як ця піраміда може допомогти тобі у плануванні майбутнього?

### 3. ІЗ ЧОГО ПОЧАТИ САМОРОЗВИТОК?

Кожна людина сама створює себе, свою особистість, і відповідає за свої самореалізацію й саморозвиток. **Саморозвиток** — це постійна робота над собою, самовдосконалення і вироблення особистих якостей.

У процесі саморозвитку людина концентрується на власних бажаннях і цілях, постійно здобуває все нові й нові



знання для їх досягнення. Саморозвиток є основним для досягнення життєвого успіху. Він сприяє гармонійному розвитку особистості, яка чітко усвідомлює себе та свою значимість і знає, що потрібно для підтримування зв'язків та взаємодії з іншими людьми.



- Як зображення співвідноситься із саморозвитком?

### Особистий профіль

Українка **Анастасія Петришак** — скрипалька, що народилася в Івано-Франківську, яка грає на скрипках Страдіварі й акомпанує відомому італійському тенору Андреа Бочеллі з п'ятнадцяти років. Анастасія з п'яти років грала на фортепіано, а у вісім років почала грати на скрипці.



Поштовхом до цього стала випадкова зустріч із вуличним скрипалем на одній із вулиць Івано-Франківська. Дівчинку настільки заворожив цей інструмент, що вона весь вечір повторювала: «Скрипка скрипка...» — і зрештою переконала батьків, що має стати скрипалькою. Наполегливість, сумлінність та любов до цього інструмента дали змогу Насті вступити до найпрестижніших музичних шкіл, навчатися у найвідоміших у світі викладачів та закінчити навчання з відзнаками. Анастасія є переможницею низки конкурсів, співпрацює з музикантами світового рівня, їй довіряють найцінніші скрипки Страдіварі, Паганіні, Амати та ін. Також вона дає благодійні концерти.

- Які якості допомогли Анастасії стати віртуозною скрипалькою? Що допомогло їй досягнути успіху? Що вплинуло на її саморозвиток і самореалізацію?

Ефективність саморозвитку залежить від особистості, від нашого розуміння, що ми робимо й навіщо.

### ВИДИ САМОРОЗВИТКУ

Інтелектуальний саморозвиток	Це прагнення максимально реалізувати свої інтелектуальні можливості. Вивчення мов, поглиблення знань у науці, розширення кругозору, пізнання незвіданого й підвищення культурного рівня.
Фізичний саморозвиток	Передбачає розвиток і пізнання всіх можливостей свого тіла. Це заняття спортом, йогою, іншими практиками. Наприклад, лікувальне голодування або сиродіння.
Духовний саморозвиток	Перш за все це гармонізація і єднання інтелекту та сили духу, без якого неможливо змусити себе постійно працювати, щоб досягти результату. Так, працюючи над інтелектуальним саморозвитком, неможливо вчитися, якщо не маєш ні волі, ні сили духу, без яких немає самодисципліни. Те саме стосується і занять спортом. Потрібно розвивати силу волі, інакше не вдасться подолати слабкість чи лінь та продовжувати заняття. Духовний розвиток дає можливість повною мірою реалізувати свої таланти.



Лише саморозвиток і самореалізація дають змогу нам бути щасливими. Без цього неможливо досягти успіху й виконання власних бажань.







## Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

### I. Розумію

1. Що таке самооцінка?
2. Які кроки ти робиш, щоб планувати власне життя?
3. Що ти робиш для свого саморозвитку?

### II. Дію



1. Проаналізуй свою особистість і склади свій автопортрет. Скористайся зображенням.
2. Проаналізуй результат, який у тебе вийшов. Поміркуй і напиши собі три поради, як можна цей результат покращити.



### Створюємо разом

Розроби свій планер цілей і заповни його, записавши глобальні цілі, мрії, короткострокові плани та щоденні завдання.



### Розміркую про вивчене

Осмислить матеріал параграфа, продовжуючи речення (усно).

Я зрозумів/зрозуміла...

Я навчився/навчилася...

## 32. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «БУТИ КУЛЬТУРНОЮ ЛЮДИНОЮ»

### I. Пригадуємо й закріплюємо

**Об'єднайтесь у четвірки й пограйте в гру.** По черзі кидайте кубик. Перший кидок указує, на скільки секторів варто рухати фішку вперед. Другий кидок — спосіб, яким потрібно презентувати запитання сектора.



Розкрий  
поняття



Намалюй



Вигадай  
жарт



Наведи  
приклад



Склади  
вірш



Покажи  
мімікою  
та жестами

Чому люди не можуть жити без матеріальної культури?	Яка роль праці в житті?	Які хобі тобі відомі?	Як дотримуватися етики здорового способу життя?	Що таке сталий розвиток?
Як можна організувати вільний час?	Що таке особиста гігієна?	У чому полягає етика праці?	Як довкілля впливає на здоров'я?	Які типи самооцінки існують?
Чому важливо жити в гармонії з природою?	Як протидіяти кібербулінгу?	Що таке довкілля?	Що таке самопізнання?	Що таке культура?
Що таке саморозвиток?	Як ти думаєш, у чому сенс життя?	Які види праці тобі відомі?	Яке буває ставлення до навколишнього середовища?	Як віднайти власну ідентичність?
Як забезпечити сталість навколишнього середовища?	Чи важливо планувати майбутнє? Чому?	Які є напрями нематеріальної культури?	Що можна робити для інтелектуального саморозвитку?	Чому важливо дотримуватися особистої гігієни?

За кожен правильну презентацію гравець чи гравчиня записують собі один бал. Під час гри можна пройти кілька «рівнів завдань».



## II. Запитуємо й коментуємо

1. Прочитай інформацію про об'єкти нематеріальної культури України, що належать до Світової спадщини ЮНЕСКО.

### Козацькі пісні Запоріжжя і Подніпров'я

Козацькими вважаються пісні про походи й битви, життя окремих полководців, козацький побут. Козацьким пісням притаманні розлогість мелодії та протяжний стиль виконання. Козацькі пісні визнані ЮНЕСКО такими, що потребують негайної охорони, оскільки ці пісні можуть зникнути в найближчому майбутньому.



Федір Зубков. Козацька пісня

Пам'ятник «Козацька пісня» у Седневі

- Прокоментуй, чому важливо захищати нематеріальну культуру?
2. Прочитай Цілі сталого розвитку. Прокоментуй, які з них більше реалізовані в Україні. Чому?
    - Ціль 1.** Подолати бідність в усіх її проявах у всьому світі.
    - Ціль 2.** Подолати голод, досягти продовольчої безпеки й поліпшити харчування, а також сприяти збалансованому розвитку сільськогосподарства.
    - Ціль 3.** Забезпечити здоровий спосіб життя та сприяти добробуту всіх, незалежно від віку.
    - Ціль 4.** Забезпечити для всіх інклюзивну освіту, рівноправний доступ до якісної освіти та сприяти можливості навчатися протягом усього життя.
    - Ціль 5.** Досягти гендерної рівності шляхом розширення прав і можливостей усіх жінок і дівчат.



**Ціль 6.** Забезпечити доступність та збалансоване використання водних ресурсів і послуг у сфері «Санітарія для всіх».

**Ціль 7.** Забезпечити всім доступ до недорогих, надійних, збалансованих і сучасних джерел енергії.

**Ціль 8.** Сприяти тривалому, інклюзивному та збалансованому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній роботі для всіх.

**Ціль 9.** Створити життєстійку інфраструктуру, сприяти інклюзивній і збалансованій індустріалізації та заохочувати інновації.

**Ціль 10.** Зменшити нерівність всередині країн і між ними.

### III. Аналізуємо й обговорюємо

Як ти думаєш, можна покращити навколишнє середовище у твоїй місцевості? Як це можна зробити?

### IV. Проектуємо

1. Створіть спільну презентацію (у хмарному середовищі) про своє хобі. Кожен учень і кожна учениця робить по одному слайду.
2. Роздивіться ілюстрації на попередній сторінці. Виберіть об'єкт нематеріальної культури України і розробіть проект пам'ятника йому або рекламного туристичного буклета.

### V. Оцінюємо себе

На якій сходинці ти зараз перебуваєш щодо засвоєння матеріалу теми?





## УЗАГАЛЬНЕННЯ З КУРСУ «ЕТИКА»

Виконай завдання. Набери 70 % і вище.

### I. Пригадуємо й закріплюємо (обери максимально 4 завдання).

3 %	4 %	5 %	6 %
Які цінності тобі відомі?	Як навчитися радіти?	Чому свобода є основою моральності?	Як практикувати «Золоте правило моралі»?
Що таке любов?	Що таке духовний світ?	Як проявляти доброзичливість?	Назви сходинки піраміди Маслоу?

### II. Запитуємо й коментуємо (обери максимально два завдання).

Кожне завдання — 15 %.

- Які три потреби ти вважаєш найважливіші для тебе зараз і чому?
- Які дві емоції ти частіше всього відчував/відчувала за останній тиждень? Чому саме ці емоції?
- У чому твоя унікальність? Чи допомагає вона тобі? Чому?



- Які емоції зображено на фото? Які ще емоції можна виражати мімікою?



Фото: <https://cutt.ly/68ODn49>

**III. Аналізуємо й обговорюємо** (обери одне із завдань — 20 %).

**1.** Прочитай історію дружби.

Дружба колишнього півзахисника «Барселони» Хаві та ексворотаря «Реала» Ікера Касільяса саме пройшла випробування на міцність битвою гравців у складі принципових суперників у чемпіонаті Іспанії з футболу. Одного разу в матчі за Суперкубок Іспанії відбулася серйозна сутичка гравців «Реала» та «Барселона», а Хаві й Касільяс були її активними учасниками. Проблеми між друзями могли продовжитись.

Коли емоції вщухли, вони все обговорили й потиснули один одному руки.

- Як ти думаєш, чи правильно зробили друзі? Чому?

**2.** Прочитай витримки зі статті «Харківщина, час війни: комунальні підприємства працюють у штатному режимі».

Сьогодні в Україні триває п'ятнадцята доба героїчного протистояння українського народу російському воєнному вторгненню. У Харкові та Харківській області не припиняються авіанальоти та обстріли житлових кварталів. Від вибухів і руйнувань страждають усі комунікації. Комунальні підприємства Харківщини, незважаючи на воєнний час, продовжують свою роботу в штатному режимі, з метою відновлення газопостачання, електропостачання та водопостачання для мешканців міста та області. В АТ «Харківводоканал» зазначають, що авіанальоти та вибухи спричиняють порушення роботи енергоподаючих станцій, у зв'язку з чим падає напруга на насосних агрегатах підприємства. Та-



Джерело: <https://kh.dsp.gov.ua/news/kharkivshchyna-chas-viiny-komunalni-pidpriemstva-pratsuiut-u-shtatnomu-rezhymi/>



кож вибухи призводять до пошкодження трубопроводів на мережах водопостачання та водовідведення. Ремонтні бригади роблять усе можливе для відновлення водопостачання в будинках харків'ян, втім через складну ситуацію не завжди це можливо відновити оперативно. Також у Харкові рятувальники, волонтери та комунальники працюють над розчищенням завалів зруйнованих житлових будинків та адміністративних будівель. Можна сказати без перебільшення: сьогодні працівники ремонтних служб справжні герої!

- Як можна охарактеризувати дії комунальних підприємств? Чому? Чи можна вважати це старанністю? Які прояви старанності тобі відомі? До чого це призводить?

#### IV. Проєктуємо (обери одне із завдань – 25 %).

- Які заходи можна провести Всеукраїнський день добрих справ «Щедрий вівторок»?
- Запропонуй, як вирішити конфлікт між учнями 6 класу, котрі посварилися через місце за першою партою.

#### V. Оцінюємо себе

На якій сходинці ти зараз перебуваєш щодо засвоєння матеріалу теми?





## ЗМІСТ

<b>1. ЧОМУ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ Є ОСНОВОЮ ЕТИКИ?.....</b>	<b>4</b>
1. Що для людини є цінностями?.....	4
2. Які цінності мають спільноти? .....	6
3. Як цінності об'єднують людство?.....	7

### Бесіда перша У СВІТІ МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ

<b>2. ЯКІ ПОТРЕБИ МАЄ ЛЮДИНА? .....</b>	<b>11</b>
1. Що таке потреби людини? .....	11
2. Які фізіологічні потреби ти маєш? .....	13
3. Чому важливі потреби в безпеці? .....	15
<b>3. ЯКІ ІСНУЮТЬ ДУХОВНІ ПОТРЕБИ? .....</b>	<b>17</b>
1. Чому соціальні потреби є основою духовних потреб? .....	17
2. Як реалізувати потребу в повазі й самовираженні? .....	18
3. Чому моральні цінності є ефективними життєвими орієнтирами? .....	19
<b>4. ЯКЕ МІСЦЕ СВОБОДИ В ДУХОВНОМУ СВІТІ ЛЮДИНИ? .....</b>	<b>23</b>
1. Що таке духовний світ?.....	23
2. Що таке свобода вибору та свобода дії?.....	25
3. Чому свобода є основою моральності? .....	27
<b>5. ДЛЯ ЧОГО НАМ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ? .....</b>	<b>30</b>
1. Що таке емоції та почуття? .....	30
2. Як розпізнавати емоції та почуття? .....	32
3. Чому необхідно контролювати емоції та почуття? .....	34
<b>6. ЩО ТАКЕ ЛЮБОВ І КОХАННЯ? .....</b>	<b>38</b>
1. У чому сутність любові? .....	38
2. Що таке кохання і закоханість? .....	40
3. Якими мають бути міжособистісні взаємини? .....	42
<b>7. ЯК ЗНАЙТИ ГАРМОНІЮ В ЖИТТІ? .....</b>	<b>45</b>
1. Що таке щастя і радість? Як уміти радіти? .....	45
2. Що таке успіх? Як бути успішним? .....	47
3. Як підтримувати внутрішню гармонію? .....	49
<b>8. ЩО ТАКЕ СПРАВЕДЛИВІСТЬ?.....</b>	<b>52</b>
1. Що таке справедливість? .....	52
2. Як протидіяти несправедливості?.....	53
3. Як правда сприяє встановленню справедливості?.....	56
<b>9. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «У СВІТІ МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ» .....</b>	<b>59</b>

### Бесіда друга ЕТИЧНІ НОРМИ В ПРАВАХ ДИТИНИ

<b>10. ЧОМУ ВАЖЛИВА ГІДНІСТЬ? .....</b>	<b>63</b>
1. Що таке почуття особистої гідності?.....	63
2. У чому особливість людської гідності? .....	65
3. Чи позбавляють гідності негідні вчинки? .....	68







<b>11. ЩО ТАКЕ ПРАВА ДИТИНИ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ?</b> .....	<b>71</b>
1. Що таке права дитини? .....	71
2. Як обов'язки пов'язані з повагою?.....	74
3. Чому треба відповідати за вибір та наслідки своїх дій? .....	75
<b>12. ЯК ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ?</b> .....	<b>79</b>
1. Які мотиви рішень?.....	79
2. Як робити вибір під час прийняття рішення? .....	81
3. Як проявляти самостійність у прийнятті рішень?.....	83
<b>13. ЯКА ЕТИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРАВА УЧАСТІ?</b> .....	<b>86</b>
1. Що таке участь? .....	86
2. Що таке етика участі? .....	89
3. Якими моральними принципами визначається діяльність спільнот? .....	91
<b>14. У ЧОМУ ВАЖЛИВІСТЬ ЕТИЧНОГО ЛІДЕРСТВА?</b> .....	<b>94</b>
1. Що таке лідерство? .....	94
2. Яка ціна лідерства? .....	96
3. Якими моральними якостями має бути наділений справжній лідер? .....	98
<b>15. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «ЕТИЧНІ НОРМИ В ПРАВАХ ДИТИНИ»</b> ....	<b>101</b>

### Бесіда третя **МИСТЕЦТВО ЖИТИ В СУСПІЛЬСТВІ**

<b>16. ЧОМУ В КОЖНІЙ ЛЮДИНІ СВІЙ СВІТОГЛЯД?</b> .....	<b>105</b>
1. Як формується світогляд? .....	105
2. Як цінності формують багатоманіття світоглядів? .....	108
3. Яке місце у світогляді займає Батьківщина? .....	109
<b>17. ЯК СПРИЙМАТИ ІНАКШІСТЬ?</b> .....	<b>111</b>
1. Як склалося різноманіття спільнот, які живуть в Україні? .....	111
2. Як інакші стали ближніми? .....	114
3. Що допомагає приймати «інакшість»? .....	115
<b>18. ЧОМУ ЛЮДИНА – НАЙВИЩА ЦІННІСТЬ?</b> .....	<b>118</b>
1. Що таке людяність?.....	118
2. Чому гуманістична мораль визнає людину найвищою цінністю? .....	120
3. Що таке пріоритет прав людини і як реалізуються права та свободи? ..	122
<b>19. ЩО ТАКЕ ДУХОВНІСТЬ І РЕЛІГІЙНІСТЬ?</b> .....	<b>125</b>
1. Яка роль віри та релігії в житті людини? .....	125
2. Як проявляти повагу до релігійних почуттів віруючих?.....	127
3. Чому толерантність одна з умов співжиття української спільноти? .....	129
<b>20. ЩО ТАКЕ ІНКЛЮЗІЯ?</b> .....	<b>132</b>
1. Чому інклюзія є способом сприйняття людської різноманітності? .....	132
2. Як долати бар'єри й залучати всіх?.....	134
3. Як етика допомагає у спілкуванні з людьми, які мають інвалідність? ....	136
<b>21. ЩО ТАКЕ СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ?</b> .....	<b>139</b>
1. Яка роль стереотипів у житті суспільства? Які види стереотипів?.....	139
2. Що таке забобони й упередження? .....	142
3. Як моральні норми впливають на подолання стереотипів та упередження?...	144
<b>22. ЯК БЛАГОДІЙНІСТЬ ПОКРАЩУЄ СВІТ?</b> .....	<b>146</b>
1. Як доброта породжує благодійність.....	146
2. Як волонтерство змінює світ?.....	148
3. Хто такі меценати та спонсори?.....	151
<b>23. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «МИСТЕЦТВО ЖИТИ В СУСПІЛЬСТВІ»</b> ....	<b>153</b>



## Бесіда четверта **БУТИ КУЛЬТУРНОЮ ЛЮДИНОЮ**

<b>24. ЧОМУ КУЛЬТУРА Є МІРОЮ ЛЮДЯНОСТІ?.....</b>	<b>157</b>
1. Чому люди не можуть жити без матеріальної культури? .....	157
2. Чому етика належить до духовної культури? .....	160
3. Що значить бути культурним/культурною? .....	162
<b>25. ЯКА ВЗАЄМОДІЯ ЛЮДИНИ І НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА? ....</b>	<b>164</b>
1. Що таке навколишнє середовище (довкілля)? .....	164
2. Яким має бути ставлення до навколишнього середовища? .....	165
3. Як досягти гармонії співіснування людини й навколишнього середовища в майбутньому?.....	166
<b>26. ЯКА МЕТА СТАЛОГО РОЗВИТКУ? ЧОМУ ВІН ВАЖЛИВИЙ? .....</b>	<b>169</b>
1. Якими є екологічні проблеми сучасності? .....	169
2. Хто несе відповідальність за все живе на Землі?.....	172
3. Як забезпечити сталість навколишнього середовища?.....	175
<b>27. ЯКЕ МІСЦЕ В ЖИТТІ ЛЮДЕЙ ЗАЙМАЄ ПРАЦЯ? .....</b>	<b>177</b>
1. Яка роль праці в житті людини? .....	177
2. Які існують види праці? .....	179
3. У чому полягає етика праці? .....	181
<b>28. ЯКЕ МІСЦЕ ДОЗВІЛЛЯ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ? .....</b>	<b>185</b>
1. Чому виникає потреба у відпочинку і як її задовольнити?.....	185
2. Чому виникає розмаїття людських інтересів і хобі? .....	187
3. Як організувати свій вільний час? .....	189
<b>29. ЯК ДБАТИ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ? .....</b>	<b>192</b>
1. Як довкілля впливає на здоров'я людини? .....	192
2. Чому ти дотримуєшся особистої гігієни? .....	194
3. Як дотримуватися етики здорового способу життя? .....	196
<b>30. ЯК ПІЗНАТИ СЕБЕ, або МИСТЕЦТВО САМОПІЗНАННЯ? ЧОМУ ВАЖЛИВО? .....</b>	<b>201</b>
1. Для чого нам самопізнання? .....	201
2. У чому полягає сенс людського життя? .....	203
3. Як віднайти власну ідентичність та ідеал в житті людини? .....	205
<b>31. НАВІЩО ПОТРІБЕН САМОРОЗВИТОК? .....</b>	<b>208</b>
1. Як самореалізуватися та сформувати самооцінку?.....	208
2. Чому важливо планувати майбутнє?.....	210
3. Із чого почати саморозвиток?.....	212
<b>32. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «БУТИ КУЛЬТУРНОЮ ЛЮДИНОЮ».....</b>	<b>216</b>
<b>УЗАГАЛЬНЕННЯ З КУРСУ «ЕТИКА» .....</b>	<b>219</b>



ДАРУЙТЕ/ДАРУЙ  
ДО ЗУСТРІЧІ  
ПРИЄМНОГО СМАКУ  
СЕРДЕНЬКО  
ДОБРИЙ ДЕНЬ  
ЩАСЛИВОЇ ДОРОГИ  
ДОБРОГО ВЕЧОРА  
ДОБРОГО ЗДОРОВ'Я  
ЛАСКАВО ПРОСИМО  
ДОЗВОЛЬТЕ ДОПОМОГТИ  
ПАНЕ  
ПАНІ  
ПРОБАЧ МЕНІ  
БАЖАЮ СМАЧНОГО  
ДОБРАНІЧ  
ПОДРУГО  
з вашого/твого дозволу  
БУДЬ ЛАСКА  
ДОРОГИЙ  
ПРИВІТ  
СПАСИБІ  
ПЕРЕПРОШУЮ  
ВИБАЧТЕ  
ДРУЖЕ  
ДОРОГА  
ЗІ СВЯТОМ  
ПРИЄМНИХ СНІВ  
ВІТАЮ  
БУВАЙ  
ЩАСЛИВОЇ ДОРОГИ  
МОЄ ШАНУВАННЯ  
ЧИМ Я МОЖУ ДОПОМОГТИ  
ДОБРОДІЮ  
БУДЬ ЗДОРОВИЙ/ЗДОРОВА  
ДОБРОДІЙКО  
МОЇ ВІТАННЯ  
ЗАПРОШУЮ

ЯК ХОЧЕШ,  
ЩОБ СТАВИЛИСЯ ДО  
ТЕБЕ, ТАК СТАВСЯ  
І ДО ІНШИХ.

КОЖНА ЛЮДИНА  
ЦІННА!



