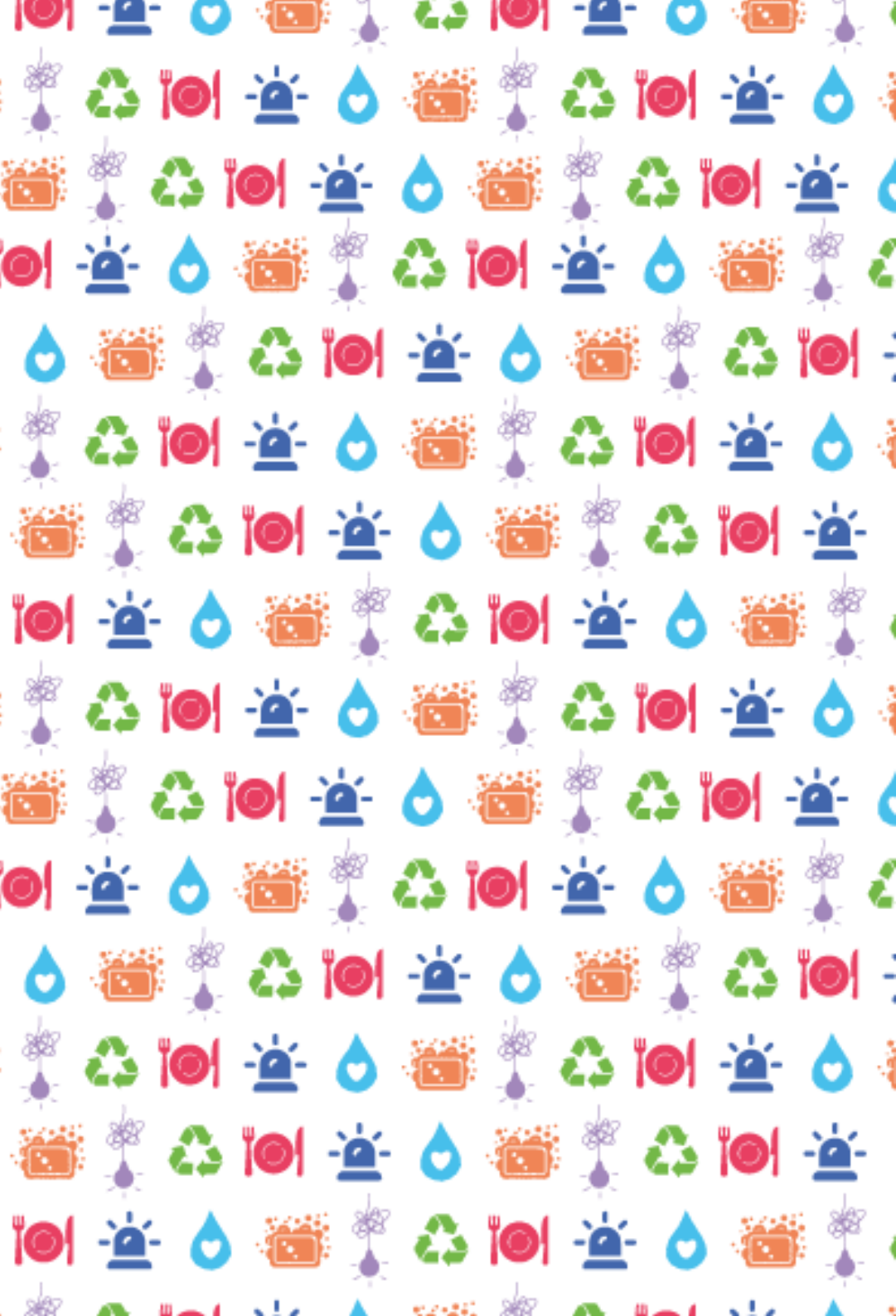


# ГІГІЄНА 360°:

ТІЛО, ДУМКИ, ЇЖА, ДОВКІЛЛЯ





KFW

unicef  
для кожної дитини

Women  
Children  
Ukraine



Київ - 2025



Тренінговий пакет «Гігієна 360°: тіло, думки, їжа, довкілля» складається з інформаційно-просвітницького навчального посібника та інтерактивної гри. Метою є поширення знань, звичок та кращих практик серед дітей, підлітків, батьків та опікунів.

Тренінговий пакет стане у нагоді вчителям закладів загальної освіти, педагогам закладів позашкільної освіти, вихователям дитячих дошкільних закладів, студентам, методистам і викладачам інститутів післядипломної педагогічної освіти, співробітникам інших освітніх закладів, представникам громадських організацій та громад.

Тренінговий пакет розроблено та виготовлено за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Думки, визначення, висновки та рекомендації належать автору та членам експертної групи і не обов'язково відображають політику та погляди ЮНІСЕФ.

**Автор:**  
Максим Рудич

**Координатор експертної групи:**  
Валентина Кириченко

**Художнє оформлення:**  
Ярослав Дідух

**НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ**  
Тираж: 3000 екземплярів

## ЗМІСТ

### ВОДА — ЦЕ ЖИТТЯ!

Що таке питна вода і чому вона важлива?	6
Як розпізнати безпечну воду для пиття?	7
Методи очищення води	7
Як забруднену воду перетворити на питну?	8
Вода й планета: як ми впливаємо на водні ресурси	9
Екологічні лайфхаки для збереження води	10

### ЩОДЕННА ОСОБИСТА ГІГІЄНА — ЛЮБОВ ДО СЕБЕ

Що таке особиста гігієна і навіщо вона тобі?	12
Гігієна тіла: душ, мило, чисті руки — твої суперсили	13
Гігієна ротової порожнини, органів слуху, зору та нюху	14
Гігієна статевого життя: чесно, без стигми та з повагою	18
Менструальна гігієна та здоров'я	20
Як зробити щоденну гігієну дружньою до природи?	21
Як допомогти дитині подружитися з гігієною та сталим споживанням?	22

### ГІГІЄНА ДОВКІЛЛЯ, РЕЧЕЙ ТА ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЬ

Гігієна одягу та взуття: чому не варто нехтувати пранням	24
Життєвий цикл речей: від покупки до переробки	25
Сортування сміття: місія здійсненна	26
Чистота в оселі — чистота в голові	27
Чистота в громадських місцях — справа кожного	28
Як забезпечити гігієну дитини в громадських місцях?	29
Як забезпечити гігієну в просторах для навчання та дозвілля дітей?	30

## ГІГІЕНА ХАРЧУВАННЯ — ЯК ЇСТИ НА КОРИСТЬ?

Що таке збалансоване харчування?	32
Харчові добавки, цукор, сіль — що про них варто знати?	33
Як читати етикетки на продуктах?	34
Гігієна підготовки, приготування та зберігання їжі	35
Екохарчування: що це таке і як ти можеш допомогти планеті, змінюючи раціон?	36
Як підтримати здорове харчування дитини?	36

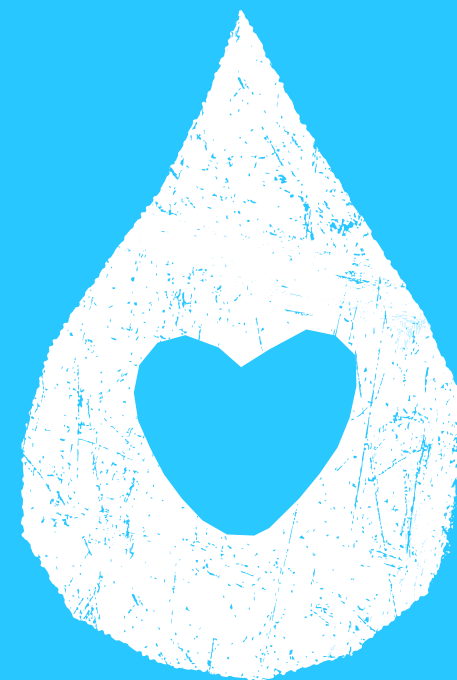
## ГІГІЕНА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Що треба знати про надзвичайні ситуації?	38
Чому важливо знати про надзвичайні ситуації?	39
Гігієна під час відключення води, світла чи опалення	40
Тривожна валіза: що в ній має бути?	42
Як залишатися чистим і здоровим без доступу до звичних засобів?	43
Як подбати про гігієну дитини під час надзвичайних ситуацій?	44

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА КІБЕРГІГІЕНА

Що таке психічне здоров'я?	46
Природа емоцій та емоційна зрілість.	47
Саморегуляція. Методи самоконтролю та самопомоги	48
Гігієна сну та відпочинку: як добре виспатися?	50
Куди звертатися, якщо важко на душі?	52
Як не проґавити, що дитині важко?	53
Що таке кібергігієна?	54
Приватність, безпека та цифрова етика	55
Фейки, маніпуляції та реклама: як не потрапити в пастку?	57
Екранний час: скільки це — «нормально»?	58
Як вберегти дітей від інформаційного перевантаження та кіберризиків?	60

# ВОДА — ЦЕ ЖИТТЯ!



# ЩО ТАКЕ ПИТНА ВОДА І ЧОМУ ВОНА ВАЖЛИВА?

**Питна вода** — це вода, яка призначена для щоденного необмеженого й безпечного споживання людиною.

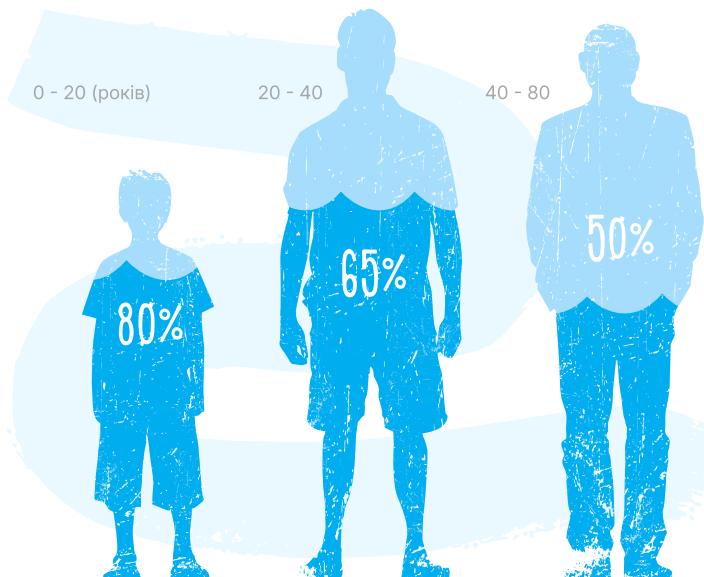
## Функції води в організмі людини:

- Сприяє травленню та засвоєнню їжі.
- Розчиняє поживні речовини й забезпечує їх транспорт до клітин.
- Виводить токсини та надлишок речовин.
- Підтримує еластичність і здоровий вигляд шкіри.
- Регулює температуру тіла.
- Забезпечує роботу серця й нирок, нормалізує тиск.
- Зменшує навантаження на суглоби, підтримує роботу м'язів.

Центр громадського здоров'я МОЗ України повідомляє, що без води людина здатна прожити лише від 3 до 10 днів.

За нормальних умов добова потреба дорослої людини в воді становить близько 40 мл на 1 кг маси тіла.

## СКІЛЬКИ ВОДИ В ЛЮДИНІ?



# ЯК РОЗПІЗНАТИ БЕЗПЕЧНУ ВОДУ ДЛЯ ПИТТЯ?

Безпечна вода має бути чистою й прозорою, без стороннього запаху чи присмаку. Каламутна, жовтувата вода або та, що пахне металом, непридатна для пиття. Райдужні плями на поверхні, спричинені плівкою нафтопродуктів, — ознака забруднення водойми олійними стоками. Водночас навіть прозора та на вигляд чиста вода може містити невидимі шкідливі речовини, небезпечні для здоров'я. Тому варто вживати питну воду з перевіреною якістю та дбати про чистоту джерел, із яких ми її отримуємо.

## МЕТОДИ ОЧИЩЕННЯ ВОДИ

### Механічні методи



Відстоювання та фільтрування, що дозволяють позбутися піску, мулу й інших домішок. Побутові фільтри потребують своєчасної заміни картриджів, інакше вони можуть зробити воду ще більш забрудненою.

### Хімічні методи



Передбачають її знезараження за допомогою хлору або озону, а також пом'якшення води шляхом додавання соди, що зменшує кількість солей жорсткості.

### Фізичні методи



Включають ультрафіолетове знезараження, звичайне кип'ятіння та виморожування. соди, що зменшує кількість солей жорсткості.

### Біологічні методи



Основою таких методів є природні процеси самоочищення водойм: мікроскопічні організми розкладають органічні забрудники, а водні рослини засвоюють поживні речовини, допомагаючи воді поступово ставати чистішою.

# ЯК ЗАБРУДНЕНУ ВОДУ ПЕРЕТВОРИТИ НА ПИТНУ?

# ВОДА Й ПЛАНЕТА: ЯК МИ ВПЛИВАЄМО НА ВОДНІ РЕСУРСИ

01



## ПРОЦІДІТЬ ВОДУ

крізь чисту тканину

02



## ДАЙТЕ ВОДІ ВІДСТОЯТИСЬ

в чистій та закритій ємності,  
утвориться осад

03



## ВІДФІЛЬТРУЙТЕ ВОДУ

пропустивши її через природні  
шари гравію, піску та вугілля

04



## ПРОДЕЗИНФІКУЙТЕ ВОДУ

найпростіший спосіб —  
кип'ятіння

Виконавши ці 4 етапи, можна очистити воду з будь-яких джерел (у тому числі з-під крану) від майже усіх шкідників, окрім хімічного забруднення

### Як людина впливає на водні ресурси планети?

- **Забруднення промисловістю** — у водойми потрапляють хімічні відходи, важкі метали, нафта й пластик.
- **Сільське господарство** — використання пестицидів, добрив і надмірне зрошення призводять до забруднення та виснаження ґрунтових і поверхневих вод.
- **Побутові відходи** — мийні засоби, пластик і сміття щодня забруднюють річки, озера та моря.
- **Нераціональне використання** — марнування питної води в побуті, будівництві, енергетиці зменшує її запаси.
- **Зміна клімату** — глобальне потепління впливає на цикли випадання опадів, танення льодовиків та рівень морів.

БЕРЕЗНЯ

22

Всесвітній день води

# ЕКОЛОГІЧНІ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВОДИ

Щоденні дії кожної людини можуть суттєво вплинути на збереження водних ресурсів. Наприклад, вимикаючи кран під час чищення зубів, можна зекономити до 19 літрів води щодня. Один несправний кран — це понад 11 тисяч літрів втраченої води на рік.

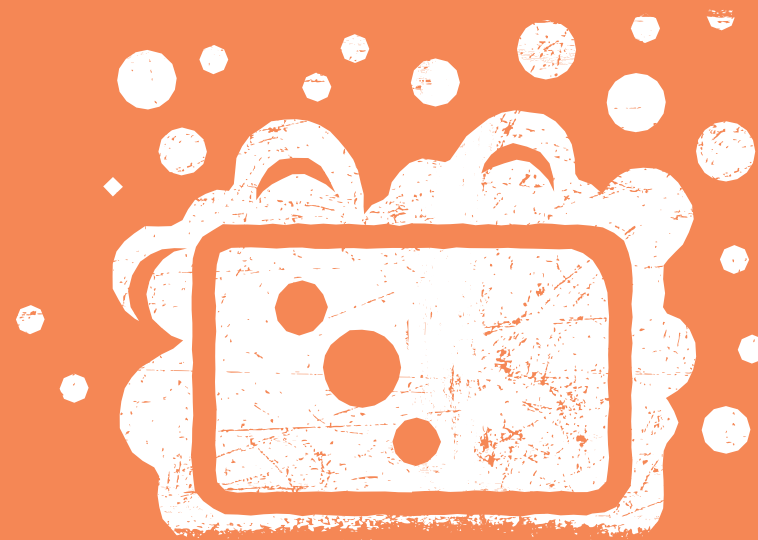
## Еколайфхаки для збереження води:

- Використовуйте воду розумно під час прибирання та миття посуду.
- Обирайте душ замість ванни, щоб зменшити витрати.
- Збирайте дощову воду для поливу рослин.
- Перевіряйте крани та труби, щоб уникнути протікань.
- Вимикайте воду під час чищення зубів чи намилювання рук.
- Використовуйте сучасні економні насадки на крани та душ.
- Поливайте рослини вранці або ввечері, щоб вода не випаровувалася надто швидко.
- Повторно застосовуйте воду, наприклад після миття овочів — для поливу квітів.



*Навіть такі прості звички допомагають зменшити витрати води та підтримують екологічну рівновагу*

# ЩОДЕННА ОСОБИСТА ГІГІЄНА — ЛЮБОВ ДО СЕБЕ



# ЩО ТАКЕ ОСОБИСТА ГІГІЄНА І НАВІЩО ВОНА ТОБІ?

**Особиста гігієна** — це розділ гігієни, що охоплює правила й дії, які людина виконує в повсякденному житті, щоб підтримувати чистоту тіла, зміцнювати здоров'я та запобігати хворобам.

Цікаво, що слово «гігієна» походить від імені давньогрецької богині Гігеї. Вона уособлювала не лише фізичне здоров'я, а й духовний та моральний добробут. На стародавніх зображеннях Гігея — молода жінка з чашею в руках, з якої вона годує змію. У Давній Греції змія була символом лікування та медицини.

*Дослідіть, як змінювалися практики особистої гігієни протягом історії в різних культурах.*



Оберіть конкретну епоху або країну



Знайдіть цікаві факти про гігієнічні звички того часу



Представте результати у формі ментальної карти



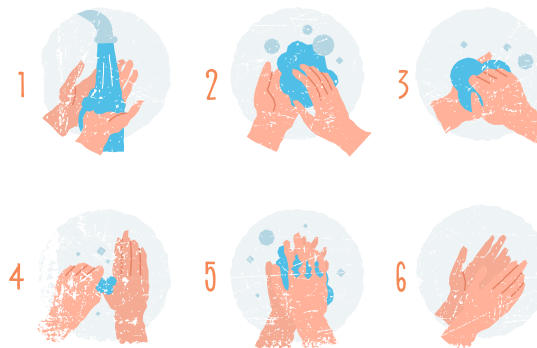
# ГІГІЄНА ТІЛА: ДУШ, МИЛО, ЧИСТІ РУКИ — ТВОЇ СУПЕРСИЛИ

Почнімо з щоденної рутини: вранці й увечері вмивайте обличчя теплою або прохолодною водою. А щоб зберегти тіло свіжим і здоровим, приймайте душ (за можливості двічі на день) — він не тільки освіжає, а й допомагає економити воду в порівнянні з ванною.

Не менш важливий догляд за руками, адже вони — перша лінія оборони від мікроорганізмів. Стежте за нігтями на руках і ногах: бруд під ними — поживне середовище для бактерій. Користуйтеся тільки власними інструментами (пилочка, кусачки, ножиці) і не позичайте їх нікому, навіть близьким. Уникайте звички гризти нігті — це може спричинити запалення нігтьового ложа.

**Мийте руки правильно!**

**МІНІМУМ 20 СЕКУНД**



А чи знали ви, що мило супроводжує людство тисячоліттями? Біля Тигру та Євфрату знайдено клинописні таблички з його рецептом (~2500 р. до н. е.), а шумери використовували його для догляду за волоссям і дезінфекції ран.



МАЙСТЕР-КЛАС ІЗ  
ПРИГОТУВАННЯ МИЛА ТА ІНШІ  
КОРИСНІ МАТЕРІАЛИ!

# ГІГІЄНА РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ, ОРГАНІВ СЛУХУ, ЗОРУ ТА НЮХУ

Здорова ротова порожнина — це не лише про посмішку, а й про загальне самопочуття. Інфекція з ясен і зубів може потрапляти в кровеносні судини та поширюватися по організму, провокуючи запалення окремих органів. Якщо з'явилися болісні симптоми — звертайтеся до лікаря/лікарки негайно.

*До речі, поміркуйте, яка зубна щітка краща: електрична чи традиційна? Що впливає на наш вибір?*

## Базові заходи догляду за ротовою порожниною:



- 2×2: чистьте зуби та ясна двічі на день по 2 хвилини щіткою з м'якою щетиною.
- Після їжі прополіскуйте рот чистою теплою водою, ні в якому разі ополіскувачем у складі якого є спирт, адже він осушує слизову оболонку рота та негативно впливає на емаль зубів. Після кислих напоїв або їжі зачекайте щонайменше 30 хвилин, перш ніж чистити.
- Використовуйте флос (зубна нитка).
- Язик очищуйте акуратно щіткою або спеціальним скребком.
- Щітку міняйте кожні 3 місяці.
- Менше цукру і частих перекусів, вода — напій №1.
- Огляд у стоматолога/стоматологині — щонайменше раз на рік.

Слухові проходи мають природний механізм самоочищення, тож зайве втручання не потрібне. Сірчані залози у шкірі вуха виділяють секрет, що зволожує канал і стримує мікроби. Під час розмови та жування легкі рухи стінок проходу допомагають ворсинкам шкіри виштовхувати сірку назовні. Ваше завдання — лише акуратно прибрати надлишок із поверхні зовнішнього вуха.

## Базові заходи догляду за органами слуху:



- Відмовтеся від ватних паличок. Просуваючи їх углиб, ви проштовхуєте сірку до барабанної перетинки, що може спричинити сірчану пробку, заблокувати прохід і погіршити слух.
- Обмежуйте перебування у гучному середовищі та користуйтеся засобами індивідуального захисту: берушами, звуковими фільтрами чи протишумними навушниками. Музику слухайте не надто голосно, особливо в навушниках.
- Не виходьте на холод без головного убору й вчасно лікуйте нежить та біль у горлі. Вуха тісно пов'язані з носоглоткою, тому переохолодження та інфекції можуть дати ускладнення на слух.
- Регулярно перевіряйте слух. Якщо з'явилися біль, виділення, «закладання» чи інші ознаки зниження слуху — негайно зверніться до отоларинголога.

### Базові заходи догляду за органами нюху:

Нерідко нюх сприймають як другорядну функцію й майже не зважають на нього: зазвичай дбають про зір і слух, а чутливість до запахів недооцінюють. Насправді ж нюх не менш важливіший, адже виконує низку ключових функцій: захисна, смакова тощо.

- Мийте руки перед дотиком до носа.
- Висякуйтеся м'яко, по черзі кожною ніздрю.
- Зволожуйте слизову носової порожнини лише за потреби
- Уникайте диму, різких запахів, у разі надзвичайних ситуацій — використовуйте маску.
- Не чистіть носові ходи ватними паличками, не діліться спреями.



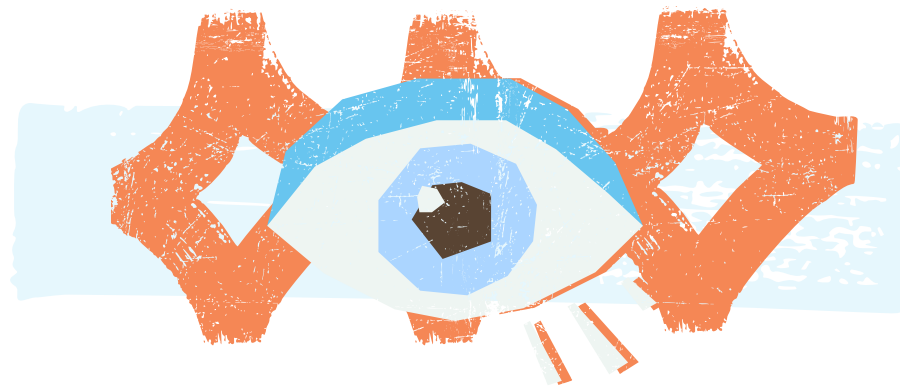
- Проводьте ольфакторні («нюхові») тренування
- За раптової або стійкої втрати нюху >2 тиж — зверніться до отоларинголога.

Догляд за зором варто робити пріоритетом. Ми багато читаємо, вчимося, проводимо години з гаджетами — очі постійно працюють. Наслідки перевантаження знайомі: сухість, розмиття чи подвоєне зображення, робота при тьмяному світлі. За оцінками ВООЗ, щонайменше 2,2 млрд людей у світі мають порушення зору.

### Базові заходи догляду за органами зору:

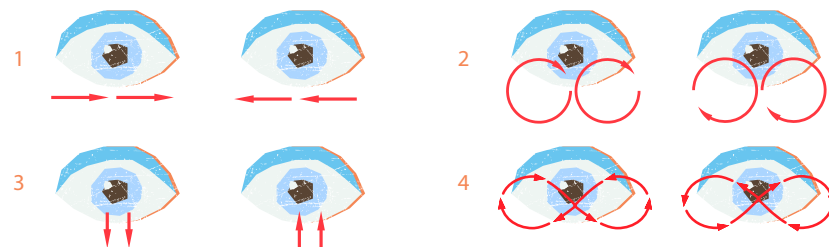
- Торкайтеся очей лише чистими руками. Це просте правило зменшує ризик подразнень та інфекцій.

- Не читайте в транспорті, лежачи чи «на ходу». Слідкуйте за зволоженням очей і робіть перерви: залежно від віку тривалість безперервної роботи з екранами — приблизно 20–45 хвилин, після чого змініть діяльність.



- Харчуйтеся збалансовано, забезпечуючи достатню кількість вітамінів і мікронутрієнтів, що підтримують зір.
- Організуйте робоче місце: джерело світла має бути зліва для правшів і справа для шульг, щоб рука не затуляла світло на зошит чи екран.
- Запобігайте перевантаженню: виконуйте прості вправи для очей, робіть короткі паузи під час читання або роботи за комп'ютером. У сонячну погоду користуйтеся окулярами з УФ-захистом.
- Регулярно перевіряйте зір. Якщо помічаєте дискомфорт чи погіршення якості зору — зверніться до офтальмолога.

*Сформуйте корисну звичку: 2–3 рази на день коротка «гімнастика зору» з однокласниками або наодинці — мінус втома, плюс здоров'я очей.*



# ГІГІЄНА СТАТЕВОГО ЖИТТЯ: ЧЕСНО, БЕЗ СТИГМИ ТА З ПОВАГОЮ

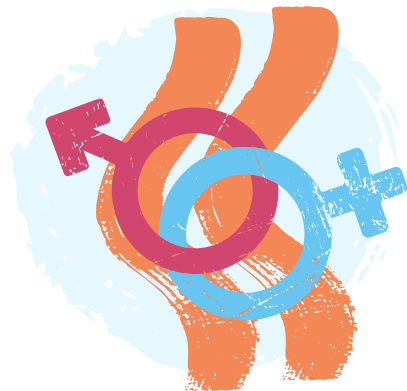
**Репродуктивне здоров'я** — це не просто відсутність хвороб, а повний фізичний, психічний і соціальний добробут у всьому, що стосується репродуктивної системи чоловіка й жінки, її функцій і процесів.

Велику перешкоду в протидії інфекціям, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), створює стигма: багато хто приховує хворобу, побоюючись осуду й «ярликів». Через це люди нерідко займаються самолікуванням, що здебільшого не допомагає й призводить до нових проблем.

## Безпечна сексуальна поведінка (за рекомендаціями ВООЗ):

- Статева стриманість;
- Правильне та постійне використання презервативів;
- Коректне застосування місцевих бактерицидних засобів;
- Регулярне тестування в профільних лабораторіях;
- Своєчасне спеціальне лікування у разі встановлення діагнозу;
- Обов'язкове інформування(повідомлення) статевих партнерів;
- Вакцинація проти збудників, для яких існують щеплення (гепатит В, папіломавірус).

*Обирайте методи контрацепції та профілактики ІПСШ разом, дбаючи про здоров'я обох партнерів і розуміючи спільну відповідальність за наслідки.*



## Базові заходи щодо збереження репродуктивного здоров'я:

- Щоразу використовуйте презервативи, які створюють механічну перешкоду «зустрічі» яйцеклітини зі сперматозоїдом та забезпечує захист від ІПСШ під час статевого контакту.
- Регулярно тестуйтеся на ІПСШ та не займайтесь самолікуванням.
- Гігієна статевих органів — щодня.
- Слідкуйте за температурним режимом у паху та уникайте сауни, гарячої ванни, ноутбука на колінах. Обирайте легку, повітропроникну білизну за розміром; не носіть моделі, що здавлюють пах, особливо в чоловіків.



- Гігієна до та після статевого контакту також неабияк обов'язкова. Прийміть легкий теплий душ, використовуйте окремі рушники для партнерів/партнерок.
- Ведіть здоровий спосіб життя: психоактивні речовини — погіршують репродуктивні показники.
- Дбайте про збалансоване харчування, контролюйте вагу.
- Тривожні ознаки — біль, виділення, висип, кров у сечі/спермі — це привід негайно звернутися до лікаря/лікарки.
- Плануєте батьківство — заздалегідь перевірте здоров'я.

# МЕНСТРУАЛЬНА ГІГІЄНА ТА ЗДОРОВ'Я

**Менструальна гігієна** — це сукупність практик, що забезпечують комфорт і безпеку під час менструації. Вона включає вибір зручного засобу догляду, його вчасну заміну, приватність і правильну утилізацію, а також уважність до самопочуття.

**28 травня — День менструальної гігієни:** його започаткувала громадська організація WASH United, а дата символічна (28 днів менструального циклу і ≈5 днів менструації) та покликана ламати табу й підвищувати обізнаність серед людства. У березні 2021 року Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні започаткував просвітницьку програму з менструальної гігієни для школярів. Уроки менструальної гігієни були запроваджені в Україні для всіх учнів у віці від 10 до 17 років без поділу за ознакою ґендеру.



ВСЕ, ЩО ВАМ НЕОБХІДНО ЗНАТИ ПРО МЕНСТРУАЛЬНУ ГІГІЄНУ,  
МОЖНА ЗНАЙТИ У ТРЕНІНГОВОМУ ПАКЕТІ ПРО МЕНСТРУАЛЬНУ  
ГІГІЄНУ "ЗДОРОВ'Я ТА КОМФОРТ":

# ЯК ЗРОБИТИ ЩОДЕННУ ГІГІЄНУ ДРУЖНЬОЮ ДО ПРИРОДИ?

Зробити це досить просто:

- Вимикайте кран під час чищення зубів, намилювання рук та вмивання: за рік ви можете зберегти близько 8 000 літрів води;
- Обирайте короткий душ замість прийому ванни;
- Установіть водозберігаючу лійку для душу;
- У догляді за собою та в побуті обирайте засоби з органічним, біорозкладним складом, без синтетичних домішок, продуктів нафтохімії та зайвих ароматизаторів;
- Не забувайте сортувати сміття та надавати перевагу продукції багаторазового використання;
- Серветки, ватні палички та засоби гігієни не змивайте в унітаз — лише у смітник.

МАЛЕНЬКІ ЕКОЛОГІЧНІ  
ЗВИЧКИ ЩОДНЯ

= МЕНШЕ

- 
- Менше води
  - Менше відходів
  - Менше енергії

## ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОДРУЖИТИСЯ З ГІГІЄНОЮ ТА СТАЛИМ СПОЖИВАННЯМ?

Щоденні звички формуються з дитинства, і саме в цей час важливо показати, що турбота про себе та турбота про планету можуть йти разом. Прості дії — від вибору засобів із безпечним складом до економії води та електроенергії — вчать дитину, що гігієна може бути і приємною, і екологічною. Тут важлива позитивна мотивація (без сорому), особистий приклад дорослих, прості кроки та видимі підказки. Ми пропонуємо до розгляду кілька типових ситуацій і способів реагування.

### Довгі ванні процедури

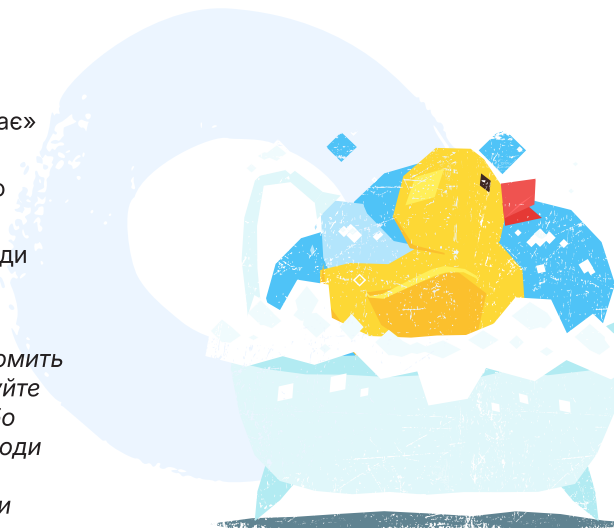
**Ситуація:** Дитина просто «залипає» у ванні.

**Дитина каже:** «Мені так приємно в теплій воді».

**Дорослі:** «Витрачаємо багато води та енергії на підігрів».

**Як діємо?**

*Поясніть, що короткий душ економить воду, електрику і час. Запропонуйте 5-хвилинний душ із таймером або улюбленою піснею, вимикання води під час намилювання, «челендж на короткий душ» із наліпками чи маленькими призами за успіх за наявності маленьких дітей.*



### Гігієна зубів

**Ситуація:** Вода тече весь час під час чищення зубів.

**Дитина каже:** «Так швидше і не треба морочитися».

**Дорослі:** «Даремна витрата води».

**Як діємо?**

*Покажіть на прикладі або відео, скільки води витікає за 2–3 хвилини, і перерахуйте це у відра чи пляшки. Запропонуйте кинути собі «екочелендж» — місяць закривати кран і порохувати зекономлені літри та гроші.*

## ГІГІЄНА ДОВКІЛЛЯ, РЕЧЕЙ ТА ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЬ



## ГІГІЄНА ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ: ЧОМУ НЕ ВАРТО НЕХТУВАТИ ПРАННЯМ

Гігієнічні властивості одягу та взуття залежать від матеріалів, з яких вони виготовлені, та від того, наскільки вони зручні й безпечні для тіла. Натуральні тканини — бавовна, льон, шерсть, шовк — добре пропускають повітря, вбирають вологу й рідше викликають подразнення.

Використаний одяг накопичує піт, пил, бактерії, тощо. Регулярне прання допомагає усунути мікроорганізми та запобігти неприємному запаху й шкірним інфекціям. А от нові речі часто мають залишки фарб, хімічних обробок. Це може викликати подразнення або алергію (особливо у немовлят). Перше прання видаляє більшість цих речовин.

Взуття має бути легким, зручним, відповідати розміру, не заважати рухам і захищати стопу від холоду, вологи та мікробів. Регулярно дезінфікуйте взуття спеціальними засобами чи антисептичними спреями — це допоможе усунути неприємний запах, зменшити кількість мікроорганізмів і запобігти грибковим захворюванням стоп.

## СКІЛЬКИ РАЗІВ НОСИТИ ОДЯГ ДО ПРАННЯ?



## ЖИТТЄВИЙ ЦИКЛ РЕЧЕЙ: ВІД ПОКУПКИ ДО ПЕРЕРОБКИ

Будь-яка річ має свій життєвий цикл: від моменту, коли її виготовили, й до часу, коли вона стає непотрібною.

**Перший етап** — відповідальний вибір: обирайте якісні матеріали та речі, які можна використовувати довго.

**Другий** — догляд: регулярне прання, чищення допомагають зберегти зовнішній вигляд і функціональність. Коли річ більше не потрібна, її можна передати іншим, обміняти або продати.

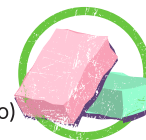
**Останній крок** — утилізація: відправте речі на переробку або у спеціальні пункти збору, щоб вони не потрапили на сміттєзвалище. Так ви подовжуєте життя речей і зменшуєте вплив на довкілля.

## КОРИСТУЙТЕСЯ ПРИНЦИПОМ 5R:



**REDUCE**

(зменшити)



**REFUSE**

(відмовитися від зайвого)



**REUSE**

(використовувати знову)



**RECYCLE**

(переробити)



**REPAIR**

(полагодити)

# СОРТУВАННЯ СМІТТЯ: МІСІЯ ЗДІЙСНЕННЯ

**Сміття** — одна з головних екологічних проблем сучасності. Багато речей, які ми викидаємо, не розкладаються десятки, а інколи й сотні років. Пластик, гума, синтетичні тканини накопичуються на сміттєзвалищах, де стають джерелом забруднення води, ґрунту та повітря, а також осередком розмноження комах і гризунів.

Один зі способів вирішення цієї проблеми — сортування та переробка відходів. В Україні, а отже і поблизу вашого будинку, є спеціальні баки для різних видів сміття та будують сучасні заводи для його переробки. Чим краще ми сортуємо відходи вдома, тим легше їх перетворити на нові корисні речі.



**Рециклінг** починається з маленьких кроків. Наприклад, перетворіть свою стару футболку на багаторазову торбинку.



ПРОСКАНУЙТЕ QR-КОД  
ТА ВИЗНАЧТЕ, В  
ЯКИЙ БАЗ ПОТРІБНО  
ПОКЛАСТИ КОЖЕН ВИД  
СМІТТЯ.

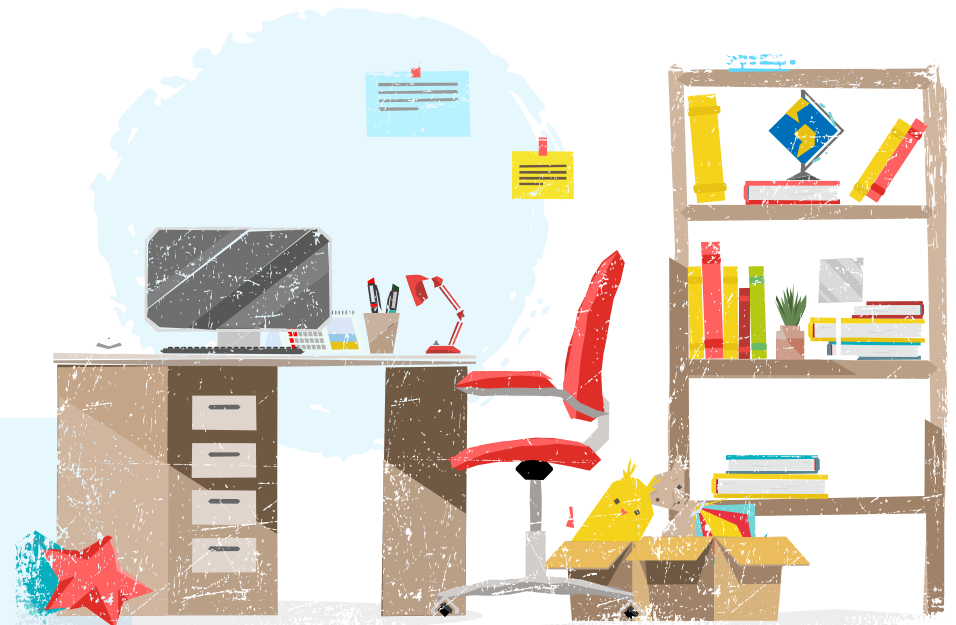
Проаналізуйте, скільки  
пластикових і синтетичних  
відходів у вашій родині  
потрапляє у смітник щотижня.  
Подумайте, як скоротити цю  
кількість?

# ЧИСТОТА В ОСЕЛІ — ЧИСТОТА В ГОЛОВІ

Порядок навколо нас впливає на порядок у думках. Коли кімната захаарашена, мозок витрачає більше енергії на обробку інформації, нам складніше зосередитися. Чистий і охайний простір, навпаки, допомагає відчувати спокій, легше виконувати справи та навіть спати міцніше.

Підтримувати чистоту не означає щодня робити генеральне прибирання. Достатньо простих звичок: прибирати речі на місце, провітрювати кімнату, витирати пил, не накопичувати непотріб. Чистий простір — це не лише приємний вигляд, а й турбота про здоров'я: свіже повітря знижує втому й покращує сон, а відсутність пилу й бактерій допомагає рідше хворіти.

**Спробуйте провести експеримент:** протягом тижня підтримуйте ідеальний порядок у своїй кімнаті та поміркуйте, як це впливає на ваш настрій, продуктивність і навіть творчі ідеї. Можливо, ви здивуєтеся, наскільки чистота в оселі справді наводить лад і в голові.



# ЧИСТОТА В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ — СПРАВА КОЖНОГО

Громадські місця — це школи, парки, транспорт, магазини, бібліотеки, стадіони, лікарні та інші простори, якими користується багато людей. Тут легко поширюються мікроорганізми, віруси, тому гігієна — спільна відповідальність кожного й кожної.

## У школі:

Мийте руки з милом під проточною водою щонайменше 20 секунд, особливо після туалету, перед їжею та після перебування на вулиці. Якщо вода й мило відсутні — використовуйте антисептик зі спиртом вмістом  $\geq 60\%$ . Регулярне миття рук у закладах освіти справді зменшує кількість кишкових та респіраторних захворювань.

## У транспорті:

Не торкайтеся обличчя під час поїздки, особливо очей, носа та рота. За можливості, користуйтеся одноразовими серветками чи рукавичками, а при кашлі або чханні прикривайте рот і ніс серветкою чи згином ліктя. Варто також зберігати дистанцію від інших пасажирів, коли це можливо, й уникати поїздок у години пік, якщо чувається зле. Такі прості дії захищають не лише вас, а й людей навколо.

## У парках і на вулицях:

Якщо користуєтеся лавками, спортивними майданчиками чи дитячим обладнанням, обов'язково мийте руки після контакту або скористайтеся антисептиком. Під час прогулянок із домашніми улюбленцями прибирайте за ними — це прояв особистої відповідальності та поваги до інших. Так ви демонструєте особисту відповідальність і культуру поведінки.



# ЯК ПІДТРИМАТИ ГІГІЄНУ ДИТИНИ В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ?

## Для батьків/опікунів

- Завжди майте при собі антисептик (на спиртовій основі  $\geq 60\%$ ) та вологі серветки.
- Навчайте дитину правилам: перед їжею руки обов'язково миемо або обробляємо антисептиком.
- Пояснюйте простими словами: «Мікроби невидимі, але вони можуть бути збудниками хвороб».
- Привчайте дитину не торкатися обличчя руками в транспорті чи після гри на майданчику просто неба.
- Після контакту з тваринами — обов'язково миття рук.
- Тримайте «гігієнічний набір» у сумці: маленький антисептик, серветки, одноразова маска, пляшечка з водою.
- Хваліть дитину за самостійні дії — це формує звичку до чистоти без примусу.



# ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ ГІГІЄНУ В ПРОСТОРАХ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТА ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ?

## Для вчителів/громади

- Організуйте миття рук після перерви та перед їжею (мийка/дозатори з антисептиком).
- Забезпечте регулярне провітрювання класів і спортивних залів.
- Регулярно проводьте вологе прибирання та дезінфекцію поверхонь (парти, ручки дверей, спільні матеріали).
- Використовуйте санітаizers в класах і коридорах у легкодоступних місцях.
- Заохочуйте дітей до особистої гігієни після фізкультури (змінний одяг, рушник).
- Пояснюйте учням/ученицям, що чистота гаджетів і техніки така ж важлива, як чистота рук.
- Формуйте «гігієнічні ритуали» в школі: перед уроком усі разом миють руки, після гри в залі — переодягаються включно зі зміною шкарпеток.
- Залучайте батьків: нагадуйте про важливість чистого одягу та взуття для дитини.



Ще більше корисної  
інформації тут!

# ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ — ЯК ЇСТИ НА КОРИСТЬ?



# ЩО ТАКЕ ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ?

**Наш організм** — це складна лабораторія. Щоб він працював без перебоїв, потрібні різні «будівельні матеріали» й «паливо» — білки, жири, вуглеводи, вода, вітаміни та мінерали, які ми отримуємо з їжі.

**Раціональне харчування** — це система правил, що допомагає людині отримувати всі необхідні поживні речовини й енергію в оптимальних кількостях.

## Харчування можна вважати раціональним, якщо:

- Повністю забезпечує потребу організму в поживних речовинах у правильному кількісному та якісному співвідношенні;
- Відновлює енергетичні витрати та забезпечує «будівельний матеріал» для росту й розвитку;
- Підвищує стійкість до негативних факторів довкілля;
- Сприяє розвитку функціональних можливостей організму;
- Покращує працездатність і витривалість.

Щоб легко пояснити принципи здорового харчування, у світі використовують харчову піраміду. Вона наочно демонструє, які саме продукти та в якій кількості мають бути в щоденному раціоні. На її основі можна побудувати меню, яке буде збалансованим і корисним.

**Нижній рівень** — основа раціону: зернові, каші, цільнозерновий хліб.

**Другий рівень** — овочі та фрукти, джерело вітамінів і клітковини. Важливо вживати їх у сирому вигляді.

**Третій рівень** — продукти з білками: м'ясо, риба, яйця, молочні.

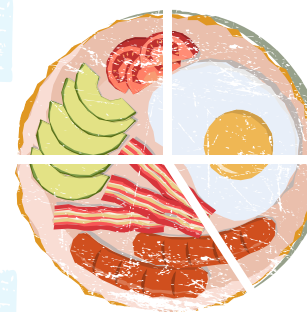
**Четвертий рівень** — прості вуглеводи: солодощі та фастфуд. Вони смачні, але мають бути рідкісними гостями на вашому столі, адже можуть спровокувати збільшення ваги та пошкодити зуби тощо.



Важливо дбати про щоденний раціон і правильно розподіляти прийоми їжі. Найкраще — чотириразове харчування з інтервалами 3–4 години, бажано в один і той самий час.

Сніданок 25%

вечеря 25%



Обід 35%

Полудень 15%

# ХАРЧОВІ ДОБАВКИ. ЦУКОР. СІЛЬ — ЩО ПРО НИХ ВАРТО ЗНАТИ?

Почнімо з етикетки харчових продуктів. Вони можуть містити харчові добавки. Це природні або синтетичні речовини, які виробники додають, щоб поліпшити вигляд, смак, аромат чи термін зберігання продукту. До них належать: барвники, антиоксиданти, емульгатори, коригувальні речовини тощо. Їхнє завдання технологічне, тож корисна звичка — читати етикетки на звороті продукту.

Окрім добавок, звертайте увагу на цукор. Він часто «ховається» у звичних продуктах — йогуртах, соусах, напоях. Надлишок підвищує ризик карієсу, набору ваги, втоми та знижує концентрацію. Практичне правило: менше доданого цукру, більше природної солодкості з фруктів.

Не менш важлива й сіль. Вона потрібна організму, але у невеликих кількостях; надмір сприяє підвищенню тиску та додатково навантажує серце й нирки. Зменшуйте підсолювання готових страв і частіше підсилюйте смак травами, спеціями або урізноманітнюйте смак за допомогою лимонного соку.

## ЯК ЧИТАТИ ЕТИКЕТКИ НА ПРОДУКТАХ?

**Етикетка** — це своєрідна «паспортна інформація» про продукт. У ній вказують склад, поживну цінність, термін придатності, умови зберігання та інші важливі дані. Вміння правильно читати етикетку допомагає не лише уникати шкідливих інгредієнтів, а й робити вибір на користь якіснішого та безпечнішого харчування.

### На що варто звернути увагу під час читання етикеток на продуктах:

1. Склад продукту. Обирайте продукти з простим і зрозумілим складом. Якщо на перших місцях — цукор, глюкозно-фруктозний сироп чи пальмова олія, продукт не варто вважати корисним.
2. Уникайте харчові добавки, які заборонені в Україні.
3. Шукайте «прихований» цукор під назвами: глюкозний сироп (патока), фруктоза, мальтоза, декстроза тощо.
4. Перевіряйте вміст солі.
5. Орієнтуйтеся на таблицю з калоріями, білками, жирами та вуглеводами.
6. Звертайте увагу на вміст клітковини, яка важлива для травлення.
7. Не купуйте продукти з підозріло довгим терміном зберігання — це може означати наявність великої кількості консервантів.



ВІДКРИЙТЕ ТАБЛИЦЮ  
ХАРЧОВИХ ДОБАВОК

Оберіть 3–5 улюблених продуктів (наприклад, газовий напій, цукерки, йогурт, снеки). Знайдіть у складі цих продуктів E-добавки та визначте: до якої групи належить добавка (барвник, підсолоджувач, консервант тощо); який вплив може мати на організм (корисний / нейтральний / небажаний); чи дозволена вона в Україні.

## ГІГІЄНА ПІДГОТОВКИ, ПРИГОТУВАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ ЇЖІ

Чиста кухня й правильна кулінарна обробка продуктів — запорука не лише смаку, а й безпеки їжі. Важливо ретельно мити овочі, фрукти та зелень під проточною водою, розділяти сири й готові продукти, користуватися окремими дошками для м'яса, риби та овочів. Теплова обробка знищує більшість мікроорганізмів і робить їжу легшою для засвоєння: особливо це стосується рослинних продуктів. Гарячі страви оптимально вживати теплими (близько 50 °С), адже надто холодна чи перегріта їжа уповільнює роботу травної системи.

Не менш важливі умови зберігання: швидкокопсувні продукти слід тримати у холодильнику при температурі +2...+6 °С, а готові страви не зберігати довше ніж 24 години. **Важливо дотримуватись «золотого правила» — не залишати готову їжу при кімнатній температурі більше 2 годин (Влітку– до 1 години)**, адже саме тоді активно розмножуються бактерії. І, звісно, їсти краще у спокійній атмосфері, ретельно пережовуючи їжу та дотримуючись регулярного режиму, — це сприяє кращому травленню й засвоєнню поживних речовин.



# ЕКОХАРЧУВАННЯ: ЩО ЦЕ ТАКЕ? І ЯК ТИ МОЖЕШ ДОПОМОГТИ ПЛАНЕТІ, ЗМІНЮЮЧИ РАЦІОН?

Екохарчування — це спосіб життя, де вибір продуктів поєднує турботу про власне здоров'я і відповідальність за довкілля. Адже кожна наша страва впливає не лише на організм, а й на планету. Виробництво їжі потребує природних ресурсів, а відходи й пакування стають частиною сміттевих звалищ.



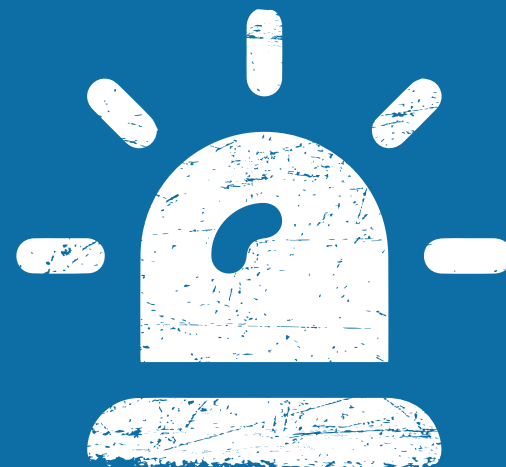
## ЧЕКЛІСТ ПЕРШИХ КРОКІВ ДО ЕКОХАРЧУВАННЯ

- Не викидайте залишки їжі, а перетворіть їх на нові страви.
- Під час покупок беріть з собою багаторазову торбинку чи контейнер, замість одноразових пакетів.
- Купуйте стільки, скільки справді можете з'їсти, щоб продукція не псувалася.
- Віддавайте перевагу сезонним і локальним продуктам. Це не лише корисно, а й економічно вигідно.
- Віддавайте перевагу натуральним та органічним продуктам.
- Обирайте продукти з мінімальним або екопакуванням.
- Вивчайте та аналізуйте ресурсні витрати на виготовлення того чи іншого продукту.
- Компостування органічних відходів - це найкращий варіант. Все інше сміття — сортуємо.

## ЯК ПІДТРИМАТИ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ?

Щоденні харчові звички дітей формуються поступово, і важливо, щоб дорослі вміли спрямувати їх у бік здорового вибору. Ситуації за столом чи поза домом трапляються різні, але правильна реакція допомагає уникнути конфліктів і водночас навчити корисних звичок.

# ГІГІЄНА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



# ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ?

**Надзвичайна ситуація (НС)** — це подія чи обставина, яка різко порушує нормальне життя людей і створює загрозу здоров'ю, довкіллю та економіці. Вона може статися будь-де і будь-коли: від пожеж та повеней до воєнних дій чи пандемій.

## Види надзвичайних ситуацій:

- **Техногенні** — аварії на транспорті, пожежі, вибухи, прориви гребель, аварії на електростанціях чи комунальних системах.
- **Природні** — землетруси, бурі, повені, зсуви, природні пожежі, епідемії.
- **Екологічні** — забруднення повітря, води, руйнування екосистем, викиди небезпечних речовин.
- **Соціальні** — терористичні акти, економічні кризи, масові заворушення.
- **Воєнні** — збройні конфлікти, агресія, що призводить до руйнувань і гуманітарних катастроф.

## Рівні надзвичайних ситуацій:

- **Державного рівня** — поширюється на кілька регіонів (наприклад, підлив Каховської ГЕС).
- **Регіонального рівня** — охоплює кілька районів чи міст.
- **Місцевого рівня** — стосується одного населеного пункту.
- **Об'єктового рівня** — обмежується територією підприємства чи окремого об'єкта.



# ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ?

Такі ситуації можуть призвести до втрат життя, пошкодження здоров'я, знищення майна й екологічних катастроф. Але знання правил поведінки допомагає підготуватися, знизити ризики та врятувати життя собі й іншим.

## НАДІЙНА ІНФОРМАЦІЯ У СКЛАДНІ ЧАСИ: ЯК ЇЇ ОТРИМАТИ?

Щоб привернути увагу перед оголошенням небезпеки, передається попереджувальний сигнал «Увага всім». Це уривчасте звучання електросирен або часті гудки транспорту, що триває 3–5 хвилин. Після цього по радіо, офіційних соціальних мережах, телебаченню чи через вуличні гучномовці транслюється офіційне повідомлення про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації.

*У критичних ситуаціях важливо не тільки зберігати спокій, а й передавати достовірну інформацію службам безпеки.*



Для швидкого доступу до чатботу АСНС у WhatsApp

# ГІГІЄНА ПІД ЧАС ВІДКЛЮЧЕННЯ ВОДИ, СВІТЛА ЧИ ОПАЛЕННЯ

Надзвичайні ситуації на кшталт відключень води, світла чи тепла створюють серйозні виклики для щоденного життя. Уміння діяти в таких умовах допомагає зберегти здоров'я та комфорт родини. Нижче наведено базові правила, які радять міжнародні організації охорони здоров'я та цивільного захисту.



## Коли немає води:

- Завжди майте запас питної води: приблизно 3–4 літри на людину на добу щонайменше на 3 дні.
- Для гігієни рук використовуйте антисептик на основі спирту ( $\geq 60\%$ ), якщо немає доступу до мила й проточної води.
- Використовуйте воду економно: чищення зубів чи вмивання — лише з невеликої ємності або склянки.
- За відсутності можливості повноцінного миття скористайтеся «сухим душем» — спеціальними засобами для очищення шкіри без води.
- Вологі серветки також є гігієнічною альтернативою воді в екстремальних умовах, але пам'ятайте: використовуйте їх разово та утилізуйте правильно.

## Коли немає світла:

- Тримайте холодильник і морозильну камеру зачиненими: у холодильнику продукти зберігаються до 4 годин, у морозильній камері — до 2 дб.
- Для збереження продуктів можна використати кулер із льодом.
- Не користуйтеся генераторами, пальниками чи грілками в приміщенні — це може спричинити отруєння чадним газом.
- Завчасно подбайте про акумулятори, павербанки та світильники на акумуляторах.
- Заряджайте гаджети вчасно і не допускайте, щоб заряд опускався нижче 25%.
- Якщо користуєтесь газовими плитками чи портативними пальниками, завжди робіть це лише у добре провітрюваному приміщенні або на відкритому повітрі, дотримуючись інструкції та правил безпеки.



## Коли немає опалення

- Одягайтеся шарами, використовуйте теплі ковдри, тримайтеся ближче один до одного, щоб зберегти тепло.
- Обмежуйте перебування в холодних приміщеннях та уникайте переохолодження.
- Використовуйте тільки безпечні джерела тепла і не залишайте їх без нагляду.
- За потреби застосовуйте зігріваючі устілки, хімічні або електричні грілки, але дотримуйтеся інструкцій безпеки та не кладіть їх безпосередньо на шкіру, щоб уникнути опіків.
- Частіше робіть фізичні вправи чи іншу фізичну активність, щоб зігрітися.

## ТРИВОЖНА ВАЛІЗА: ЩО В НІЙ МАЄ БУТИ?

Під час евакуації чи надзвичайної ситуації важливо мати при собі екстрений наплічник — зручний рюкзак об'ємом від 25 літрів і більше. Він має містити індивідуальний мінімум, який допоможе протриматися перші кілька діб у безпечному місці.

### Що обов'язково покласти:

- Документи
- Гроші та банківські картки
- Мобільний телефон, зарядний пристрій, павербанк
- Аптечку
- Воду та їжу на 2–3 дні
- Одяг і взуття по сезону
- Ліхтарик і батарейки
- Ніж, запальничку
- Набір для гігієни
- Індивідуальні речі



## ЯК ЗАЛИШАТИСЯ ЧИСТИМ І ЗДОРОВИМ БЕЗ ДОСТУПУ ДО ЗВИЧНИХ ЗАСОБІВ?

Бувають ситуації, коли немає води, електрики чи доступу до звичних засобів гігієни. Але навіть тоді можна дбати про здоров'я і чистоту — достатньо знати кілька простих правил.

### Основні поради

1. **Миття рук.** Якщо немає води й мила, використовуйте антисептик або вологі серветки. Навіть просте протирання рук чистою тканиною зменшує кількість бруду.
2. **Особиста гігієна.** Замість душі можна протирати тіло вологою серветкою чи тканиною, змоченою у воді з содою або ромашковим відваром. Міняйте білизну щодня — це зменшує ризик подразнень і неприємного запаху.
3. **Зуби та ротова порожнина.** Якщо зубної пасти немає, можна чистити зуби лише щіткою чи полоскати рот чистою водою, содовим розчином або відваром трав (шавлія, ромашка).
4. **Волосся.** За відсутності води можна використовувати сухий шампунь (якщо є) або присипати волосся крохмалем чи тальком і розчесати.
5. **Одяг і білизна.** Навіть без прання корисно вивішувати речі на повітря й сонце — ультрафіолет знезаражує тканину.

### Гігієна харчування і побуту

- Воду для пиття та приготування їжі слід кип'ятити (якщо є можливість) або використовувати таблетки/фільтри для знезараження.
- Зберігайте продукти у щільно закритих контейнерах, щоб уникнути псування.
- Сміття виносьте або закупайте в спеціально відведених місцях, щоб не приваблювати гризунів і комах

# ЯК ПОДБАТИ ПРО ГІГІЄНУ ДИТИНИ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ?

Надзвичайні ситуації — це час, коли дорослі мають стати для дітей головним джерелом спокою й безпеки. Турбота про гігієну в таких умовах — це не лише про чистоту, а й про психологічний комфорт і відчуття звичного порядку. Навіть кілька простих дій допоможуть дитині зберегти відчуття стабільності.

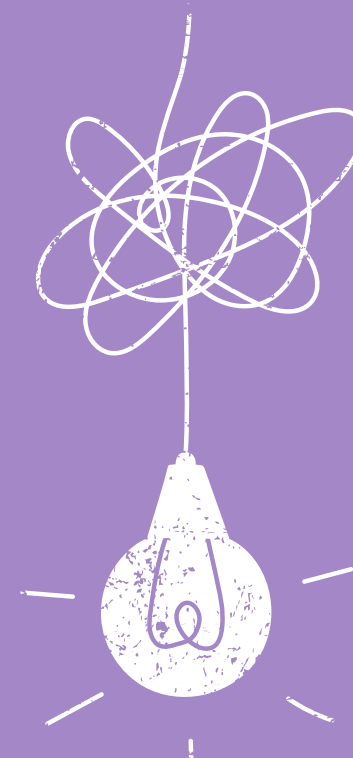
## Ключові поради для дорослих

- **Будьте прикладом:** діти охочіше дотримуються гігієнічних правил, коли бачать, що дорослі роблять те саме.
- **Залучайте до гри:** перетворюйте гігієнічні процедури на маленькі ритуали чи квести («знищ мікробів-антигероїв»).
- **Говоріть просто й чесно:** пояснюйте, що гігієна допомагає залишатися здоровими, щоб швидше повернутися до звичного життя.
- **Хваліть за зусилля:** навіть маленький крок до чистоти в складних умовах — це привід підтримати дитину



Більше порад тут!

# ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА КІБЕРГІГІЄНА



## ЩО ТАКЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

**Психічне здоров'я** — складова загального здоров'я та стан благополуччя, а не лише відсутність психічних та поведінкових розладів, за якого кожна особа може реалізувати власний потенціал, впоратися із життєвими труднощами, продуктивно і плідно навчатися та працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

**Психологічне благополуччя** — суб'єктивне відчуття особи щодо досягнення оптимального психічного функціонування, що включає відчуття задоволення якістю власного життя, цілеспрямованості та сенсу життєвих подій, вибір дієвих стратегій реалізації особистісного потенціалу, оптимальний рівень психологічної стійкості і адаптивності у подоланні життєвих труднощів.

### Сигнали, що варто звернути увагу на себе:

- постійна втома, навіть після відпочинку;
- проблеми зі сном (безсоння або надмірна сонливість);
- сильна тривожність, дратівливість чи апатія;
- втрата інтересу до улюблених занять;
- відчуття ізоляції чи небажання спілкуватися;
- та інші стійкі відчуття, які негативно впливають на рівень задоволеності власним життям.

## ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОГРАМА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «ТИ ЯК?»

Щоб піклування про психічне здоров'я стало щоденною звичкою, в Україні у 2022 році з'явилася програма «Ти як?». Програма поєднує освітні ресурси, короткі техніки самопомоги, онлайн-тести та гарячі лінії. Окремий розділ — «Абетка відновлення» — пропонує прості ідеї й вправи для повернення ресурсу.



Ти як?

## ПРИРОДА ЕМОЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ

**Емоції** — це невід'ємна частина людського життя. Це складні психологічні реакції на зовнішні та внутрішні стимули, що включають переживання, фізіологічні та поведінкові прояви. Завдяки еволюції нервової системи ми здатні емоційно оцінювати все, що відбувається навколо, ще до того, як підключається раціональне мислення. Саме тому наш настрій і внутрішній стан впливають на рішення, поведінку та навіть здоров'я.

**Емоційна зрілість** — це здатність усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати свої емоції, а також розуміти емоції інших, що сприяє гармонійним стосункам і прийняттю мудрих рішень.

### Ключові ознаки емоційної зрілості:

- **Самоусвідомлення.** Здатність розпізнавати власні почуття та їх причини.
- **Регуляція:** Вміння контролювати емоційний стан, не дозволяючи йому керувати діями.
- **Відповідальність.** Прийняття відповідальності за свої емоційні реакції та їх наслідки.
- **Емпатія.** Вміння співчувати іншим, розуміти їхні почуття.
- **Вираження.** Конструктивний спосіб виражати емоції, не завдаючи шкоди собі чи іншим.

Емоційна зрілість формується поступово: через досвід, практику самоспостереження, саморегуляції та самоконтролю, вміння слухати себе та інших. Це важливий крок до гармонійного розвитку особистості.



А ЩО Ж ТАКЕ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ?

# САМОРЕГУЛЯЦІЯ. МЕТОДИ САМОКОНТРОЛЮ ТА САМОДОПОМОГИ

**Саморегуляція** — це здатність людини керувати своїми думками, емоціями та поведінкою, зберігати рівновагу в складних ситуаціях і діяти усвідомлено.

## Емоційна саморегуляція

Це вміння розпізнавати власні емоції, зменшувати їхній вплив і оцінювати ситуацію «холодним розумом». Вона допомагає зберігати внутрішній баланс, уникати імпульсивних рішень і знаходити конструктивні виходи зі складних обставин.

## Позитивні установки, які підтримують самоконтроль

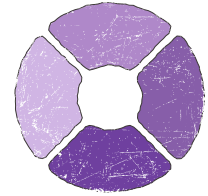
- «Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вдасться — я це переживу».
- «Це не кінець світу».
- «Я можу помилятися — це нормально».
- «Він/вона також людина».
- «Хотів би цього досягти, але не все залежить лише від мене».
- «Ще не все втрачено».
- «Головне — спробувати».

## Методи самоконтролю

1. **Самоспостереження** — помічати свої реакції, думки й відчуття.
2. **Самоаналіз** — розуміти причини емоцій і шукати шляхи для вирішення проблеми.
3. **Рефреймінг** — подивитися на ситуацію під новим кутом, знайти позитив навіть у розчаруваннях.
4. **Ситуація:** Вам не дозволили купити річ, яку дуже хотілося.
5. **Рефреймінг:** Це шанс навчитися відкладати бажання й зекономити на щось справді важливе.
6. **Дихальні вправи та релаксація** — уповільнене дихання, уявлення спокійних образів.
7. **Фізична активність** — перетворювати напругу на енергію: пробіжка, прибирання, спорт.

## Вправа «Мій баланс»

Намалюй коло й поділи на 4 частини (сон, навчання/робота, друзі/сім'я, відпочинок). Заштрихуй сектори, наскільки ти задоволений кожною сферою. Це допомагає побачити баланс.



## Вправа «Термометр настрою»

Кожного вечора оцінюй свій настрій від 1 до 10 і запиши, що на нього вплинуло.



## Вправа «Список сигналів»

Склади 2 колонки — «Я в нормі» (наприклад, іноді втомлююсь, але відновлююсь) і «Я потребую підтримки» (наприклад, не хочу вставати з ліжка кілька днів, часто плачу, втрачаю інтерес).

## Вправа «Детектив емоцій»

Коли відчуваєш сильну емоцію (злість, смуток, тривогу) — запиши, що її викликало, де вона відчувається в тілі, і що допомогло її зменшити.

## Прості техніки самопомоги

- **Дихання «4-4-4»**  
Вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4. Повторити 3–4 рази.
- **Вправа «5 речей»**  
Озирнись і назви: 5 речей, які бачиш, 4 — які чуєш, 3 — які відчуваєш на дотик, 2 — які нюхаєш, 1 — яку смакуєш. Це повертає до «тут і зараз».
- **Міні-рух**  
10 присідань або потягувань → тіло допомагає мозку зняти стрес.



ДІЗНАВАЙТЕСЯ  
ЩЕ БІЛЬШЕ!

# ГІГІЄНА СНУ ТА ВІДПОЧИНКУ: ЯК ДОБРЕ ВИСИПАТИСЯ?

**Сон** — це природний циклічний стан організму, під час якого знижується активність свідомості та реакція на зовнішні подразники. Він складається з чергування фаз повільного й швидкого сну та необхідний для відновлення фізичних і психічних сил.



## У різному віці потреба в сні відрізняється:

- Новонароджені — 21–22 години;
- Діти 1 року — близько 13 годин;
- Діти 10 років — близько 10 годин;
- Підлітки — не менше 8–9 годин;
- Дорослі — у середньому від 6 до 12 годин.

## Чому сон важливий?

- **Фізичне відновлення.** Уві сні виробляється гормон росту, що підтримує розвиток і регенерацію організму.
- **Робота мозку.** Сон допомагає зберігати й упорядковувати спогади, покращує увагу та навчання.
- **Емоційна рівновага.** Недосипання може призводити до дратівливості, зниження працездатності та слабшання імунітету.
- **Соціальне життя.** Люди, які добре відпочивають, легше взаємодіють із оточенням і почуваються впевненіше.

# ЯК ПОДБАТИ ПРО ЯКІСНИЙ СОН?

- Лягайте й прокидайтеся в один і той самий час.
- Не переїдайте перед сном. Якщо дуже хочеться перекусити — оберіть банан, горіхи, шпинат або тепле молоко.
- Вимикайте гаджети й телевізор за годину до сну.
- Уникайте гучної музики та комп'ютерних ігор увечері.
- Створіть комфорт: зручний матрац, прохолодна й тиха кімната, провітрене приміщення.
- Перед сном корисно прийняти теплу ванну чи душ



Хронічне недосипання може стати причиною головного болю, стомлюваності, проблем із пам'яттю та навіть нервових розладів. Турбота про сон — це турбота про здоров'я, гарний настрій і довголіття.

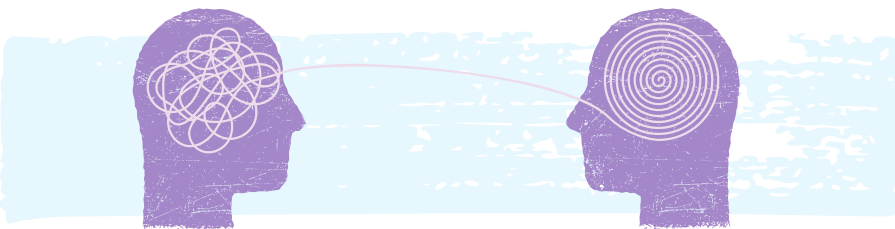
## КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ, ЯКЩО ВАЖКО НА ДУШІ?

Іноді ми можемо відчувати сум, апатію, тривогу чи втому, які заважають нормально жити, навчатися й спілкуватися з іншими.

*Важливо знати: просити допомоги — це не ознака слабкості, а спосіб подбати про своє здоров'я.*

### До кого можна звернутися?

- **Батьки, опікуни чи вчителі** — перші люди, яким варто розповісти про свій стан. Вони зможуть підтримати або підказати, де знайти допомогу.
- **Шкільний психолог** — спеціаліст, який вислухає, допоможе зрозуміти емоції й знайти способи справлятися з труднощами.
- **Друзі та однолітки** — іноді щира розмова полегшує стан і дає відчуття, що ви не самі.
- **Гарячі лінії** — цінний ресурс професійної психологічної допомоги, де завжди вислухають, підтримають і порадять.



Перелік актуальних гарячих ліній

## ЯК НЕ ПРОГОВИТИ, ЩО ДИТИНІ ВАЖКО?

**Спостерігайте за поведінкою:** раптові зміни настрою, замкнутість, агресивність чи апатія можуть бути сигналами.

**Звертайте увагу на фізичні прояви:** проблеми зі сном, головний біль, втрата апетиту.

**Слухайте і розмовляйте:** створюйте безпечний простір для діалогу без осуду.

**Будьте поруч регулярно:** щоденні короткі розмови — це краще за рідкісні «допити».

**Шукайте підтримку:** якщо ознаки тривоги зберігаються — зверніться до сімейного лікаря, психолога чи шкільного фахівця.



# ЩО ТАКЕ КІБЕРГІГІЕНА?

Кібергігієна або інформаційна гігієна — це вміння свідомо сприймати інформацію, відрізнити правду від фейків, а також дбати про власну безпеку в цифровому просторі.

У часи цифровізації та воєнних викликів дотримання кібергігієни — це так само важливо, як миття рук чи гігієна сну.

## Базові правила кібергігієни:

- Використовуйте складні паролі, що містять великі та малі літери, цифри та символи.
- Для кожного акаунта — окремий пароль.
- Увімкніть двофакторну автентифікацію.
- Перевіряйте URL-адреси перед переходом за посиланням.
- Не відкривайте сумнівні файли й повідомлення.

*Пам'ятайте: те, що потрапляє в інтернет, залишається в мережі назавжди.*



# ПРИВАТНІСТЬ. БЕЗПЕКА ТА ЦИФРОВА ЕТИКА

У сучасному інформаційному суспільстві ми щодня ділимося персональними даними. Важливо знати, як їх захистити й чим ризикуємо.

## Приватність:

- Налаштуйте доступ до своїх екаунтів та профілів у соцмережах.
- Не поширюйте особисті дані, такі як документи, картки, геолокацію тощо.

## Безпека:

- Використовуйте офіційні додатки, а не «зламани» версії.
- Перевіряйте дозволи, які ви надаєте програмам.
- Не розголошуйте особисту інформацію (адресу, номер телефону, паролі).
- Не погоджуйтеся на зустрічі з незнайомцями без дозволу батьків.
- Використовуйте надійні паролі та двофакторну автентифікацію.
- Встановіть антивірус та регулярно оновлюйте програмне забезпечення.

## Повага до інших:

- Ставтесь до інших так, як ви хочете, щоб ставились до вас.
- Уникайте образ, дискримінації, тролінгу та будь-яких форм мови ворожнечі.
- Дотримуйтеся норм приватності, не поширюйте особисту інформацію без згоди.

## Відповідальність:

- Перевіряйте достовірність інформації, перш ніж поширювати її.
- Не поширюйте неправдиву інформацію (фейки), яка може завдати шкоди іншим.
- Дотримуйтеся авторських прав, не використовуйте чужий контент без дозволу.

**Штучний інтелект (ШІ)** — одна з найсучасніших технологій, яка вже давно вийшла за межі фантастичних романів і фільмів. Проте досі чимало людей слабо уявляють, що він може, а чого — ні. Сьогодні ШІ допомагає лікарям у діагностиці хвороб, використовується для прогнозування стихійних лих, створює протези, підбирає контент у соцмережах та навіть підтримує навчання. Його головна місія, як зазначають розробники, — допомагати людям, робити інформацію доступнішою та сприяти креативності.

Але разом із можливостями постають і нові виклики. Фейки, маніпуляції, глибинні фальшивки (deepfakes) стають дедалі витонченішими. Постає питання: чи завжди алгоритми діють етично? Чи не втрачає людина контроль над інформацією, коли довіряє рішенням машинам?



*Поміркуйте: як можна використовувати ШІ так, щоб він залишався корисним інструментом, а не загрозою для суспільства?*

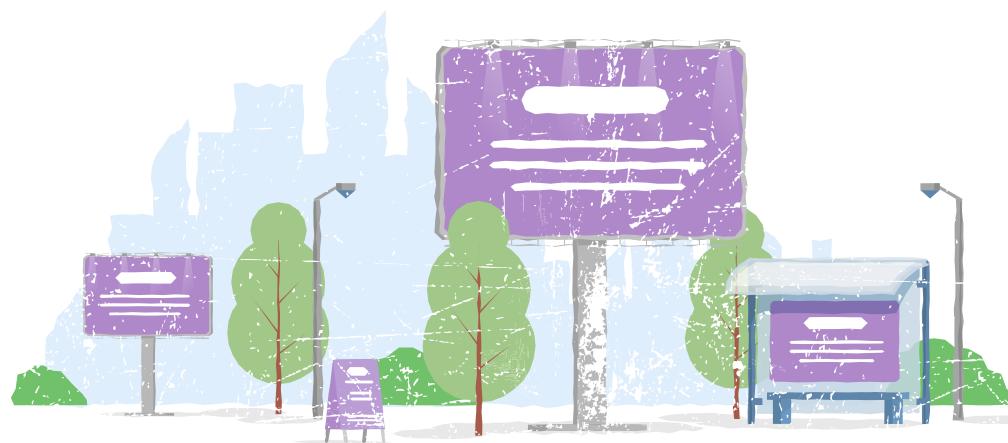
## ФЕЙКИ. МАНІПУЛЯЦІЇ ТА РЕКЛАМА: ЯК НЕ ПОТРАПИТИ В ПАСТКУ?

Ми живемо в епоху інформаційних воєн і постійного потоку новин. Уміння відрізнити правду від вигадки стає одним з ключових вмінь сучасної людини. Фейки та маніпуляції створюють для того, щоб вплинути на наші емоції, переконання чи рішення.

### Як розпізнати фейк?

- Авторство й джерело: чи є дата, хто автор, над чим ведеться робота?
- Підтвердження: чи пишуть про це інші надійні ресурси?
- Докази: чи є фото, відео або наукові дослідження, що підтверджують?
- Емоції у заголовку: якщо звучить як «сенсація», це привід задуматись.

Реклама може як шкودити, так і допомагати. Важливо вміти її критично сприймати й аналізувати мотиви, які стоять за кожним повідомленням. Вона впливає не лише на наші покупки, а й на світогляд, настрій та навіть здоров'я.



*Реклама атакує нас звідусіль!*

# ЕКРАННИЙ ЧАС: СКІЛЬКИ ЦЕ — «НОРМАЛЬНО»?

Смартфони, планшети, ноутбуки та телевізори — екрани оточують нас щодня. Але надмір їхнього використання може впливати на сон, навчання, психічне та фізичне здоров'я.

Давайте розберемося, скільки часу перед екраном — це допустимо й безпечно, спираючись на авторитетні рекомендації.

За даними ВООЗ, Американської академії педіатрії та урядових медичних установ Канади та Швеції.

- **До 2 років** — екрани не рекомендуються (виняток — відеочати з рідними).
- **2–5 років** — не більше **1 години** якісного, навчального контенту щодня, бажано разом із дорослим.
- **6–17 років** — не більше **2 годин на день** рекреаційного екранного часу (поза навчанням).

## Чому важливо стежити за екраним часом?

- Сон: вечірній перегляд екранів гальмує вироблення мелатоніну, що погіршує якість сну.
- Розвиток: надлишок часу перед екранами у ранньому віці пов'язують із труднощами розвитку мови та уваги.
- Емоційне здоров'я: надмірний екранний час у підлітків може бути пов'язаний із тривожністю, дратівливістю та зниженням стресостійкості.
- Соціальна активність: діти, які проводять забагато часу онлайн, менше взаємодіють із сім'єю та друзями офлайн.



## Базові правила екранного часу:

1. Не використовуйте гаджети як «няню» чи засіб заспокоєння.
2. Жодних екранів під час їжі чи сімейного спілкування.
3. Вимикайте екрани за годину до сну, у тому числі Wi-Fi.
4. Використовуйте батьківський контроль: встановлюйте застосунки для обмеження доступу.
5. Створіть «дошку правил» — розклад екранного часу залежно від віку дитини.
6. Альтернативи замість екрана: настільні ігри, читання, спільні прогулянки, хобі.
7. Слідкуйте за перервами: 10–15 хв відпочинку після кожних 30–40 хвилин екранного часу.



Ще більше порад та інформації!

# ЯК ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ ВІД ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА КІБЕРРИЗИКІВ?

## Регулюйте екранний час:

Встановлюйте здорові межі та робіть «цифрові паузи».

## Навчайте критично мислити:

Разом аналізуйте новини, рекламу, відео.

## Поясніть правила кібербезпеки:

Складні паролі, двофакторна автентифікація, обережність із посиланнями, аби не потрапити на фішингові сайти (шахрайські вебпосилання).

## Створіть «цифрові зони безпеки»:

Узгоджені сімейні правила — без екранів за столом, уночі чи під час спілкування.

## Будьте прикладом:

Власне ставлення до гаджетів і медіа — найкращий урок для дитини.

## Обговорюйте ризики:

Кібербулінг, фейки, шахрайство краще попередити, ніж реагувати постфактум.

