

*Здоров'я настільки переважає  
всі інші блага життя, що насправді  
здоровий жебрак щасливіший  
від хворого короля.*

**Артур Шопенгауер,  
видатний німецький філософ XIX ст.**

**Лариса РЕНЬ**

## **«ВИБІР-8»**

**профілактика ризикованої поведінки**



[www.shield.ho.ua](http://www.shield.ho.ua)



**Нотатник для учасників**

Центр профілактики «Вибір»

*Лариса Рень*

**«ВИБІР-8»:**  
*профілактика ризикованої поведінки*

*Нотатник для учасників*

Чернігів  
Видавництво «Десна Поліграф»  
2020

**Рецензенти:**

**Завацька Л.М.** – завідувачка кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, кандидат педагогічних наук, професор

**Рябуха В.В.** – голова ради ГО «Центр профілактики «Вибір», автор профілактичних програм для підлітків

**Рень Л.В.**

р 39 «Вибір-8»: профілактика ризикованої поведінки. Нотатник для учасників. – Чернігів: Десна Поліграф, 2020. – 32 с.

Профілактична програма «Вибір-8» спрямована на запобігання ризикованої поведінки серед учнів восьми класів. Головною метою програми є сприяння усвідомленню підлітками важливості відповідального вибору задля власного майбутнього, розвиток навичок орієнтації у складних життєвих ситуаціях, аналізу прихованих небезпек та виховання тих рис характеру, що сприятимуть успішному становленню особистості.

Нотатник є дидактичним засобом для опанування профілактичної програми «Вибір-8». У ньому наявні основні теоретичні положення з кожного уроку програми, питання для роздумів учасників, зроблено акцент на взаємодії з батьками та друзями під час виконання домашніх завдань. Послідовна робота учасників з нотатниками сприятиме кращому запам'ятовуванню ними матеріалів профілактичної програми, аналізу та самоаналізу кожного заняття, спонукатиме батьків до роздумів щодо порушених питань.

**Це видання підготовлене за підтримки Відділу преси, освіти та культури Посольства США в Україні. Точка зору, відображена у даному виданні, може не співпадати з офіційною позицією уряду США.**

## ЗМІСТ

<b>Вступне слово</b> . . . . .	4
<b>Урок I «Відповідальний вибір»</b> . . . . .	5
<b>Урок II «Ризики»</b> . . . . .	7
<b>Урок III «Що ми знаємо про наркотики»</b> . . . . .	9
<b>Урок IV «Обережно – злочин»</b> . . . . .	11
<b>Урок V «ВІЛ/СНІД: виклик та подолання»</b> . . . . .	14
<b>Урок VI «Поведінка в ситуації вибору»</b> . . . . .	16
<b>Урок VII «Твоє майбутнє. Повага»</b> . . . . .	19
<b>Урок VIII «Норми поведінки»</b> . . . . .	21
<b>Урок IX «Мої наміри і зобов'язання»</b> . . . . .	24
<b>Урок X «Святкування»</b> . . . . .	27
<b>Вірш «Життя – мереживо рішень та дій людини»</b> . . . . .	28
<b>Розповідь для натхнення</b> . . . . .	29
<b>Побажання від тренерів та друзів</b> . . . . .	30
<b>Розмалювання</b> . . . . .	31



**Любий друже!**

Ти став учасником програми «Вибір-8». Упродовж 10 уроків ти цікаво проведеш час з тренерами та однокласниками, дізнаєшся багато нового. В ігровій формі, що не передбачає правильних і неправильних відповідей, програма «Вибір-8» дасть відповіді на важливі для тебе питання.

Перед тобою нотатник, що стане у нагоді як пам'ятка з теоретичних положень пропонованих занять та для виконання домашніх завдань.

## **Нотатник учасника (ці) програми «Вибір-8»**

---

(прізвище)

---

(ім'я, по батькові)

---

(навчальний заклад)

**Тренери:**

---

---

---

---

---



## Урок I «Відповідальний вибір»

Нумо знайомитись!

Тут ти дізнаєшся про програму «Вибір 8» 



**Для того, щоб ефективно виконувати певні завдання, взаємодіяти, у суспільстві часто встановлюють правила. У нашій подальшій взаємодії пропонуємо дотримуватися правил:**

- ❖ якщо хочеш висловитись, підними руку, бо говорити в аудиторії має лише одна людина;
- ❖ стався з повагою до оточуючих, насмішка може образити;
- ❖ розповідаючи історію, не називай прізвища, а кажи «один знайомий»;
- ❖ відповідай лише на ті запитання, що не бентежать тебе, не примушують ніяковіти.

*Допиши, будь ласка, правила, запропоновані тобою чи однокласниками*

---

---

---



### Пам'ятка

*Вибір* – це остаточне рішення, яке приймає людина на користь одного з декількох варіантів рішень.

*Відповідальний вибір* – це вибір, який робиться на підставі передбачення його наслідків як для людини, яка робить вибір, так і для інших людей.

*Послідовність здійснення відповідального вибору*

Зупиніться та подумайте. Не поспішайте, коли приймаєте рішення

Розгляньте різні варіанти рішень, у тому числі тих, що є результатом ваших роздумів

Зважте наслідки цих варіантів рішень для вас, ваших близьких, друзів

Уявіть, як ви себе будете почувати при різних варіантах рішень, чи дійсно це те, до чого ви прагнули

Зробіть вибір в інтересах власного майбутнього. Оберіть те рішення, яке принесе бажані для вас і ваших близьких, друзів результати, не зашкодить у майбутньому



### Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було  
важливо дізнатись \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

цікаво \_\_\_\_\_

складно \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Домашнє завдання

- ✓ Підготуй, будь ласка, до наступного уроку символ з власним ім'ям для проведення конкурсу на кращий бейдж. Тут ти можеш зобразити «макет» своєї задумки.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✓ Обговори з батьками важливі, на твою думку, питання уроку. Запитай у батьків, як вони роблять відповідальний вибір.

## Урок II «Ризики»



### Пам'ятка

R  
I  
S  
K

*Ризик* – це розрахунок на шанс, це – небезпека, невпевненість, азартна гра.

Ризик криє в собі можливість невдачі, програшу, виходу ситуації з-під контролю.

Поведінка чи вибір можуть бути ризикованими, якщо вони містять у собі потенційні негативні наслідки.

Проблема з усвідомленим ризикованим вибором полягає в тому, що ми не можемо повною мірою контролювати ситуацію та передбачити ймовірні наслідки.



!!! *Ризикуючи, ми втрачаємо контроль над власним життям* !!!

*Які ситуації, пов'язані з ризиком, трапилися з тобою нещодавно?*

---

---

---

Який ризик криється у пропозиції друзів покурити?

---

---

---

---



Метою гри «Відгадай» є \_\_\_\_\_

---

---

---

Найбільше мене вразив факт про \_\_\_\_\_

---

---

---





## Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було  
важливо дізнатись \_\_\_\_\_

цікаво \_\_\_\_\_

складно \_\_\_\_\_



## Домашнє завдання

✓ Поділися з батьками враженнями від уроку. Які ризики,  
на їхню думку, є найбільш небезпечними у житті?

---

---

---

✓ Пограй з батьками у гру «Відгадай», поставивши їм  
кілька запитань.

- ❖ Скільки відсотків восьмикласників палили тютюн протягом  
останніх 30 діб? \_\_\_\_\_
- ❖ Пиво та вино – безпечніші, ніж горілка? \_\_\_\_\_
- ❖ Яке місце серед факторів, що спричиняють смерть, займає тютюнопа-  
ління? \_\_\_\_\_
- ❖ Яке місце серед факторів, що спричиняють смерть, займає алко-  
голь? \_\_\_\_\_

✓ Обговори результати гри «Відгадай» з друзями та батьками.  
Найбільше у цій грі їх вразило \_\_\_\_\_

---

---

---

## Урок III

### «Що ми знаємо про наркотики»



#### Пам'ятка

*Наркотики* – це нехарчові речовини, які при вживанні змінюють роботу головного мозку та викликають залежність.

Згідно зі стандартами Всесвітньої організації охорони здоров'я, тютюн та алкоголь підпадають під категорію легалізованих, тобто частково дозволених, наркотичних речовин.

*Залежність від наркотиків* – це гостра потреба організму людини у вживанні наркотичних (психоактивних) речовин, що спричиняє негативні зміни у психічному та фізичному стані індивіда.

Наслідки вживання наркотиків – соціальні, правові та фізичні.

#### *Негативні наслідки:*



- ❖ ймовірність смерті (через передозування, інфекційне зараження або непередбачену реакцію організму на наркотик);
- ❖ ймовірність хвороби (у т.ч. ВІЛ/СНІДу та ін.);
- ❖ причетність до злочинних дій і відповідне покарання;
- ❖ марнування грошей;
- ❖ втрата самоконтролю;
- ❖ зіпсована біографія та майбутнє (адже серйозні люди не захочуть мати справу з людиною, котра причетна до наркотиків, хоч прямо про це можуть і не сказати);
- ❖ перехід на соціальне дно;
- ❖ конфлікт у сім'ї;
- ❖ наркотична залежність;
- ❖ залежність від наркоділків.



## Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було

важливо дізнатись \_\_\_\_\_

цікаво \_\_\_\_\_

складно \_\_\_\_\_



## Домашнє завдання

✓ Які, на твою думку, найбільш небезпечні наслідки вживання наркотиків для людини?

тютюну \_\_\_\_\_

алкоголю \_\_\_\_\_

нелегальних наркотиків \_\_\_\_\_

Намалюй, як ти ставишся до вживання наркотиків

✓ Запитай у батьків, чому, на їхню думку, багато людей знають про небезпеку наркотичних речовини, але вживають їх? \_\_\_\_\_

## Урок IV «Обережно – злочин»



### Пам'ятка

**Злочин** – це протиправна дія або бездіяльність, відповідальність за які передбачена кримінальним кодексом.

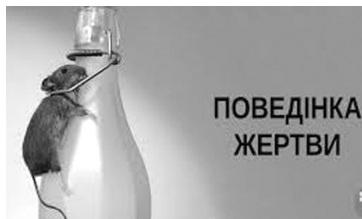
**Кримінальна відповідальність** настає з \_\_\_\_\_ років. За особливо тяжкі злочини (крадіжку, грабіж, розбій, звалтування, хуліганство, умисне вбивство та інші) – з \_\_\_\_\_ років (стаття 22 КК України).

*Злочин наносить шкоду:*

- ❖ людині (жертві злочину);
- ❖ сім'ї жертви злочину (сім'я страждає матеріально та психологічно);
- ❖ державі (витрати на лікування, правоохоронну систему);
- ❖ суспільству (злочин породжує атмосферу страху та недовіри);
- ❖ самому злочинцю та його сім'ї (ув'язнення, страх, компенсація збитків, почуття провини).

Надзвичайно важлива для запобігання злочинам **!!!**  
безпечна поведінка.

**Віктимна поведінка** – це вчинки або дії людини, які так чи інакше провокують заповідати їй яку-небудь шкоду. Віктимна поведінка пов'язана з ігноруванням питань безпеки, що спричиняє схильність людини стати жертвою злочину (*від англ. victim – жертва*), оскільки провокує нападника, привертає зайву увагу.



Прикладами такої поведінки є: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Головні правила з безпеки (запиши)**  
**Коли ти вдома або йдеш додому**

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



**Коли ти на вулиці** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Коли ти користуєшся Інтернетом

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Поміркуй і запиши**

*Сьогодні на уроці для мене було важливо дізнатись* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*цікаво* \_\_\_\_\_

*складно* \_\_\_\_\_

---

---

---

---



**Домашнє завдання**

✓ Обговори з батьками та друзями правила безпеки. Які три правила, на їхню думку, є найбільш важливими? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Якими правилами з безпеки батьки керувалися у своєму дитинстві? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

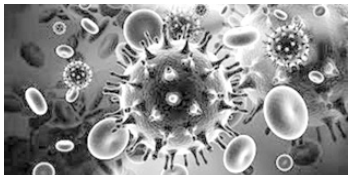
---

## Урок V

### «ВІЛ/СНІД: виклики та подолання»



#### Пам'ятка



*Синдром набутого імунного дефіциту (СНІД) – це комплекс симптомів, який свідчить про те, що людина інфікована вірусом, котрий руйнує імунну (захисну) систему організму.*

СНІД спричиняється через ВІЛ (вірус імунодефіциту людини).

ВІЛ атакує імунну систему організму, особливо клітини, які допомагають протидіяти інфекціям.

#### *Шляхи передачі ВІЛ:*

- ❖ через кров – це відбувається при повторному використанні без відповідної обробки інструментів для ін'єкцій (шприци, голки), бритвених інструментів, при татуажі, а також при переливанні неперевіреної донорської крові;
- ❖ статевий шлях – при незахищеному (без презерватива) статевому акті (оральному, вагінальному, анальному) з людиною, яка живе з ВІЛ;
- ❖ від матері, яка заражена ВІЛ, до дитини під час вагітності, пологів та годування груддю.

#### *Як уникнути зараження на ВІЛ/СНІД?*

- ❖ не користуватись разом з іншими людьми загальними голками і шприцями для введення лікарських або наркотичних речовин;
- ❖ уникати статевих контактів до статевої зрілості, тому що простежується пряма залежність ймовірності зараження від кількості сексуальних партнерів, використовувати презерватив;
- ❖ не допускати, щоб біологічні рідини інших людей (кров, статеві виділення) потрапляли на вашу шкіру чи слизові оболонки.



**!!!** ВІЛ/СНІД поки що вилікувати неможливо, адже ліків не існує. Однак лікарі можуть продовжити стадію ВІЛ на десятки років, за умови відповідної поведінки ЛЖВ (людей, які живуть з ВІЛ).



Кількість балів, отримана тобою у конкурсі «Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД» \_\_\_\_\_

Які запитання виявилися для тебе складними? \_\_\_\_\_

---



---



---

Безпечна поведінка щодо запобігання ВІЛ/СНІДу включає 

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було важливо дізнатись \_\_\_\_\_

цікаво \_\_\_\_\_

складно \_\_\_\_\_

---



Домашнє завдання

- ✓ Поділися з батьками та друзями враженнями від уроку.
- ✓ Яка інформація про проблему ВІЛ/СНІДу виявилася для батьків та друзів новою або залишається незрозумілою?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Урок VI «Поведінка в ситуації вибору»



### Пам'ятка

*Ситуація вибору або кризова ситуація* – це життєва ситуація, коли необхідно швидко приймати рішення (робити вибір), що матиме значущі наслідки.

### Стилі поведінки в ситуації вибору



*агресивний*



*пасивний*



*впевнений*

### Як можна охарактеризувати поведінку цих героїв?

(поєднай лінією зображення героя з назвою стилю поведінки)

**Агресивний стиль**



**Впевнений стиль**



**Пасивний стиль**



## Техніка впевненої поведінки

в ситуації, коли потрібно сказати «ні» (висловити незгоду):

**!!! вербальні (словесні) знаки** (сигнали, вирази): скажи «ні», «не вийде», «дякую, ні»...;

**!!! невербальні сигнали:**

- ✓ похитай головою на знак «ні»;
- ✓ говори трішки голосніше, швидше та ясніше;
- ✓ по можливості зроби голос глибшим;
- ✓ під час розмови дивись прямо на співрозмовника;

**!!! підтвердження та продовження:** підтвердуй, що розумієш співрозмовника та його пропозицію, але продовжуй поведінку, яка відповідає твоєму рішення;

**!!! повторення:** повторюй твоє «ні» знову і знову, якщо тобі продовжують пропонувати.



### Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було

важливо дізнатись \_\_\_\_\_

цікаво \_\_\_\_\_

складно \_\_\_\_\_



### Домашнє завдання

- ✓ Пригадай, про які стилі поведінки йшла мова на уроці. Напиши їх коротку характеристику.

*Стилі поведінки людини у різних ситуаціях*

<b>Агресивний</b>	<b>Пасивний</b>	<b>Впевнений</b>

Найкращим стилем поведінки є \_\_\_\_\_

---

✓ Подумай, кому із твоїх друзів та близьких характерний впевнений стиль поведінки. Які переваги дає цей стиль? \_\_\_\_\_

---

✓ Обговори з батьками питання про стилі поведінки. Перегляньте разом твій улюблений мультфільм або кінофільм та відшукайте героя із впевненим стилем поведінки. Намалюй цього героя.



Герой із впевненим стилем поведінки

## Урок VII «Твоє майбутнє. Повага»



### Пам'ятка



**Активи** – якості, цінності, речі, що допомагають людині на шляху до цілей.

**Пасиви** – якості, цінності, речі, що шкодять або не допомагають на шляху до цілей.



#### **Активи «+»**

- здобуті знання;
- набуті навчальні та практичні навички;
- володіння іноземною мовою;
- добре здоров'я;
- гарні фізичні (спортивні) кондиції;
- батьківська підтримка;
- позитивна попередня біографія;

#### **Пасиви «-»**

- зіпсована біографія (судимість, перебування на обліку в поліції);
- зв'язок із наркотиками;
- зловживання алкоголем;
- слабе здоров'я;
- неналежна фізична форма;
- слабкі знання;
- відсутність бажаних навичок;

*Повага* – прихильне, шанобливе ставлення до людини, що базується на визнанні її заслуг та високих позитивних якостей.

**Головне правило поваги:** «Ставтесь до інших людей так, як би ви хотіли, щоб ставились до вас».

*Гідність* – особливе моральне ставлення людини до самої себе і ставлення до неї з боку суспільства, у якому виражається цінність особистості; гідність – це внутрішнє відчуття благородства та відчуття власної відповідальності за своє життя та життя близьких.

*Самоповага* – позитивне ставлення людини до себе як до особистості.



### **Поміркуй і запиши**

**Сьогодні на уроці для мене було важливо дізнатись** \_\_\_\_\_

**цікаво** \_\_\_\_\_

**складно** \_\_\_\_\_



### **Домашнє завдання**

✓ Пригадай свої цілі на 1 рік, 5 та 15 років, записані на уроці. Які активи у тебе вже є для того, щоб вони реалізувалися?

---

---

---

---

---

✓ Обговори матеріал уроку з батьками. Які активи їм допомагають у житті для втілення їхніх цілей?

---

---

---

---

---

**А що заважає (пасиви) або могло б завадити?**

---

---

---

---

---

## Урок VIII «Норми поведінки»



### Пам'ятка

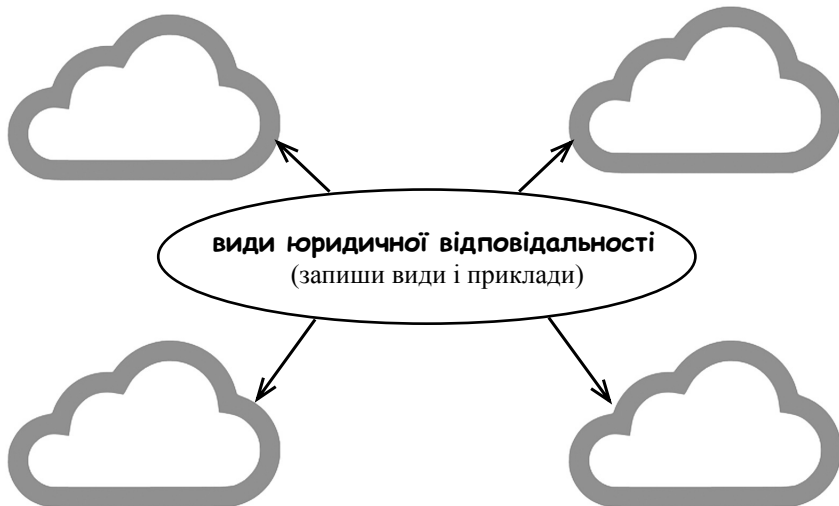
*Норма поведінки* – це зразок поведінки, що схвалений суспільством або певною групою.

*Різновиди норм, що впливають на поведінку:*

- ❖ *норми права* – це правила поведінки, що визначені законодавством (нормативно-правовими актами) і діють відповідно до чинної системи права; як правило, передбачається юридична відповідальність за їх порушення;
- ❖ *норми моралі* – це правила поведінки, які встановлені та підтримуються суспільством та які не регламентовані системою права, їх порушення не передбачає юридичної відповідальності;
- ❖ *норми релігії* – це правила поведінки, які встановлюються та контролюються релігійними громадами; за їх порушення може настати відповідальність, що передбачена звичаями та правилами цих громад.



*Юридична відповідальність* – це встановлена державою відповідальність за порушення норм права (законодавства).





## Анкета «Твердження про норми»

(заповнюється на занятті)

№ п.п.	Норми однолітків	Вірно	Хибно
1.	45 % восьмикласників Чернігова курили тютюн протягом останніх 30 днів		
2.	37 % восьмикласників Чернігова вживали алкоголь протягом останніх 30 днів		
3.	93 % восьмикласників Чернігова негативно ставляться до куріння тютюну		
4.	80 % восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання алкоголю		
5.	60 % восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання нелегальних наркотиків		
	<b>Мої норми</b>	<b>Вірно</b>	<b>Хибно</b>
6.	Мій зовнішній вигляд та самопочуття є важливими для мене		
7.	Мене не лякає важка робота на шляху до моєї мрії		
8.	Мені подобається контролювати себе та свої вчинки		
9.	Я думаю про наслідки, коли роблю вибір		
10.	У більшості випадків я з симпатією ставлюся до себе		
	<b>Норми інших людей</b>	<b>Вірно</b>	<b>Хибно</b>
11.	Якби мій друг запропонував мені сигарету, а я не хочу курити, то все одно відповів би / відповіла б «так», щоб не засмутити друга		
12.	Це важливо, щоб люди, про яких я турбуюсь, могли мною пишатися		
13.	Якщо я буду ризикувати, мої батьки будуть хвилюватися за мене		
14.	Для людей, про яких я турбуюсь, є важливим, щоб я мав / мала гарне майбутнє		
15.	Що б я не робив / робила, це не змінить думку людей про мене		

!!! Норми інших людей, насамперед однолітків, впливають на нас. Разом з тим, нам слід пам'ятати про власні норми, аби прийняти зважене рішення в інтересах власного майбутнього !!!



### Поміркуй і запиши

*Сьогодні на уроці для мене було важливо дізнатись* \_\_\_\_\_

*цікаво* \_\_\_\_\_

*складно* \_\_\_\_\_



### Домашнє завдання

✓ Обговори матеріал уроку з батьками. Які норми, на їхню думку, значною мірою впливають на життя людини? \_\_\_\_\_

✓ Пригадай сценарії, про які йшла мова на уроці. Вирішення якого з них тобі запам'яталося найбільше? Намалюй або напиши його.



# Урок ІХ

## «Мої наміри та зобов'язання»



### Пам'ятка



*Бажання* – прагнення отримати матеріальні чи нематеріальні речі.

*Намір* – усвідомлена мета, суть бажання або дії; замисел.

*Зобов'язання* – це публічно задекларований намір.

!!! Намір є складовою зобов'язання. Як правило, зобов'язання передбачають юридичну або ж моральну відповідальність.

А давайте знімемо фільм...



Що потрібно, щоб зняти фільм?



- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## Сценарій особистих зобов'язань

Прізвище та ім'я: \_\_\_\_\_

Школа та клас: \_\_\_\_\_

### Особисті зобов'язання

1. Освіта: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Сім'я: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Друзі: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Школа: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Здоров'я: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Алкоголь: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Тютюн: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Коментарі: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Зобов'язання взяті: \_\_\_\_\_

Свідок: \_\_\_\_\_



Дата: \_\_\_\_\_



**Поміркуй і запиши**

**Сьогодні на уроці для мене було важливо дізнатись \_\_\_\_\_**

*цікаво* \_\_\_\_\_

*складно* \_\_\_\_\_



**Домашнє завдання**

✓ **Як ти ставишся до вислову «Зобов'язання завжди легше декларувати, ніж виконувати»?** \_\_\_\_\_

✓ **Наступний урок «Святкування»!** Це останній урок програми «Вибір 8». Підготуй, будь ласка, відгук про програму (чому навчилися, що сподобалось та ін.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Урок X «Святкування»

### Дорогий друже!



Раді привітати тебе з успішною участю в програмі «Вибір-8». Усі ми отримали знання та навички, які є важливими та корисними у житті. Разом з тим, основні випробування чекають нас попереду. Однак віримо, що в будь-якій кризовій ситуації ти зробиш відповідальний вибір заради твого власного майбутнього.

Взяті зобов'язання - це лише перша сходинка до успіху, але вона каже про твій потенціал та можливості щодо подальшого сходження. Життя багатогранне. Ніхто не знає відповідей на всі питання, але завжди необхідно знати в чіїх інтересах робити вибір - **В ІНТЕРЕСАХ ТВОГО ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО!** Нехай щастить!



### Поміркуй і запиши

*Під час програми «Вибір-8» для мене було важливо дізнатись* \_\_\_\_\_

*цікаво* \_\_\_\_\_

*складно* \_\_\_\_\_

*Запиши тему уроку, яка запам'яталася найбільше і чим саме*

---

---

---

---



\*\*\*      \*\*\*      \*\*\*

Життя – мереживо рішень та дій людини,  
Ми обираємо щось повсякчас:  
Що почитати, з ким дружити...  
Ми так формуємо майбутнього каркас.

Щось глибше вивчити з шкільних предметів,  
Займатись спортом залюбки  
Або ж не дуже навчанням перейматися  
І просто бити байдики.

Колір світлофора, як вказівник безпеки:  
Зелений сповіщає, що можна йти.  
Однак декого приваблює червоний...  
А що сьогодні для свого ЗАВТРА обираєш ти?

**Лариса Рень**



## Розповідь для натхнення

*Жили собі на світі два брати. Один став успішною людиною, яка здобула славу завдяки своїй самовідданій праці й мудрості, інший – злочинцем.*

*Перед будинком суду група репортерів обступила злодія й вбивцю, випитуючи, що наштосьнуло його на злочинний шлях.*

*– У мене було важке дитинство. Батько був розтратником і гульвісою, багато пив, бив маму, бив мене.*

*Що ще мені залишилося?*



*У той самий час декілька журналістів допитувалися в іншого брата, що допомогло йому здобути успіх у житті й залишитися людиною.*

*– У мене було важке дитинство. Батько був розтратником і гульвісою, багато пив, бив маму, бив мене.*

*Що ще мені залишилося?*

© Януш Ніжинський



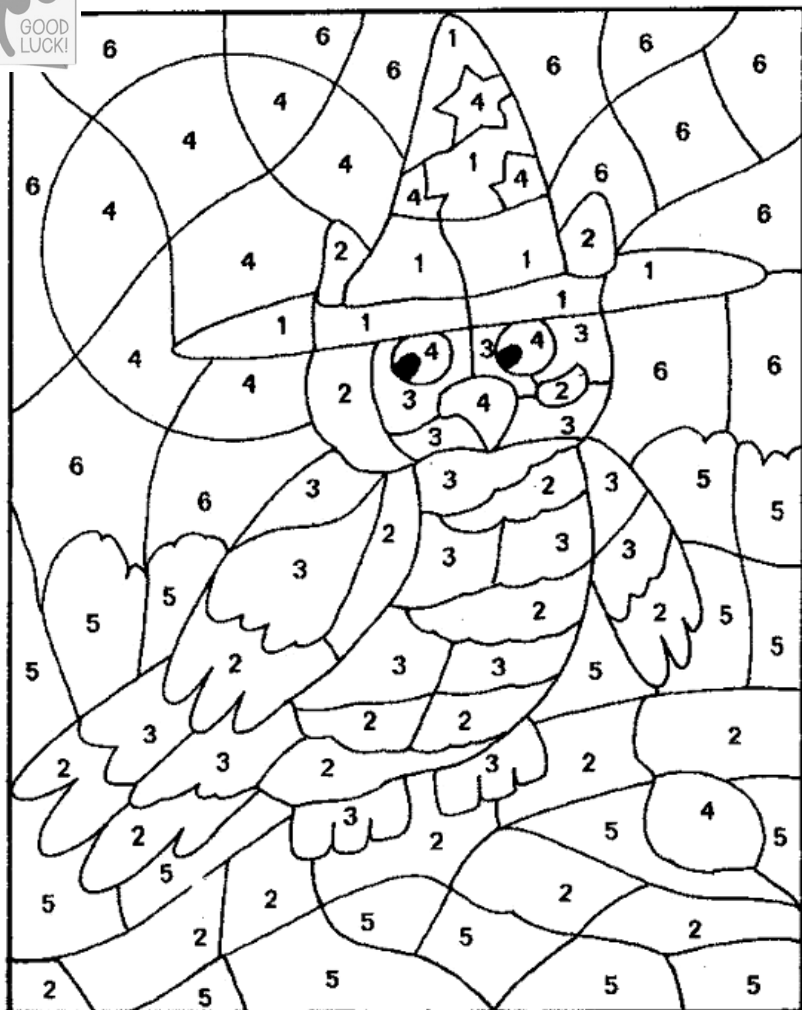
(Джерело: сторінка спільноти «Словосвіт» <https://www.facebook.com/slovosvit/posts/1121813214578431/>)



## Побажання від тренерів та друзів



# Розфарбуй ☺



1-purple

2-brown  
5-green

3-orange  
6-blue

4-yellow



*Інформаційне видання*

**Лариса Рень**

**«ВИБІР-8»:  
профілактика ризикованої поведінки**

Авторське редагування  
Технічний редактор О. М. Єрмоленко  
Комп'ютерна верстка О. П. Журко

Підписано до друку 31.07.2020.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times, Comic Sans MS  
Ум. друк. арк. 2,0. Ум. фарб.-відб. 2,0. Обл.-вид. арк. 1,86.  
Зам. № 0072. Тираж 300 прим.

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції.  
Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року  
Тел.: (0462) 972-664  
14035, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40