Пишемо есе

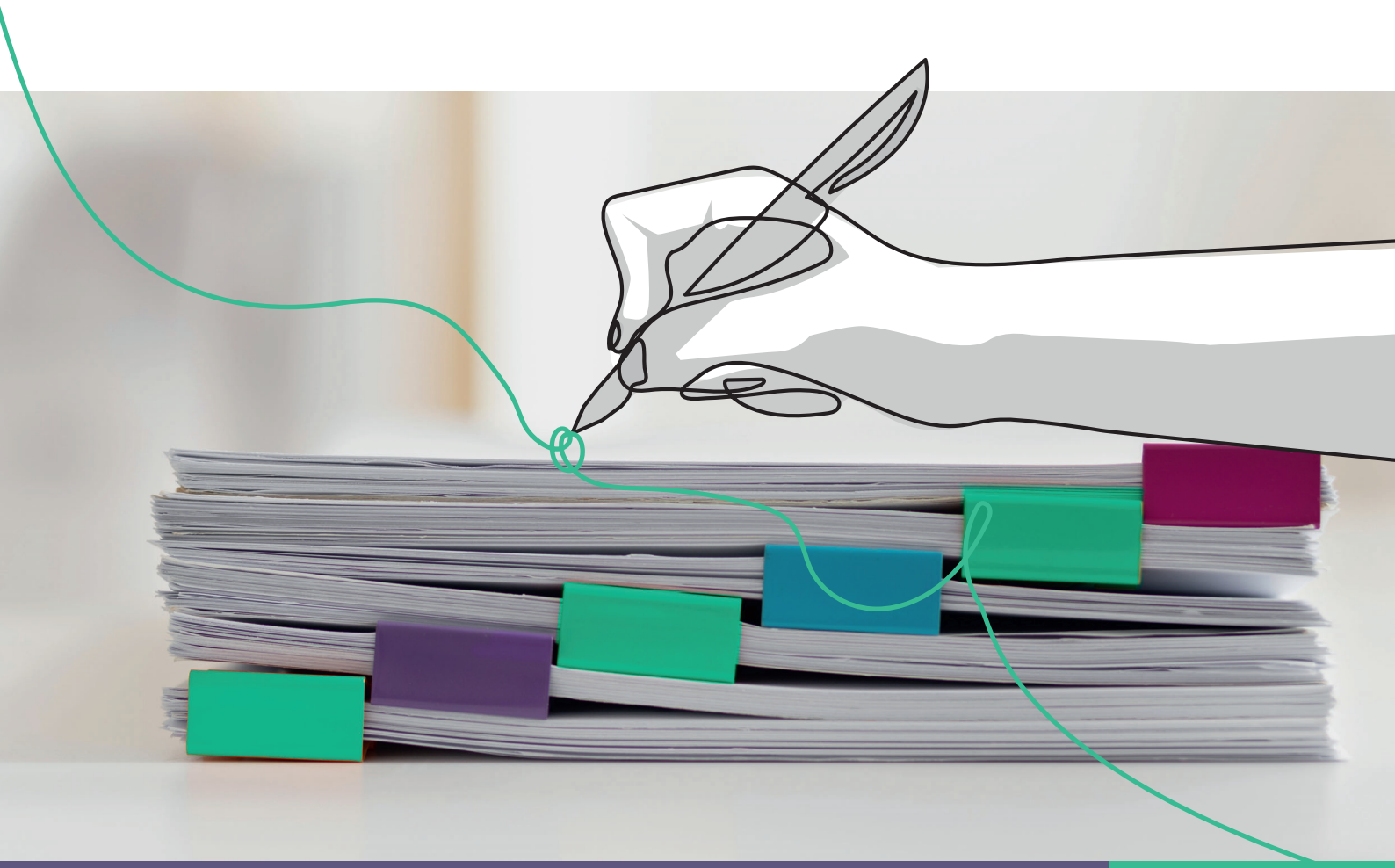
учня/учениці _____ класу

_____

Ім'я та прізвище

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОЄКТ: ПИШЕМО ЕСЕ

Робочі аркуші



смарт освіта
Global Business Coalition For Education
national writing project
Theirworld Unlocking big change for 20 years
grammarly

Зміст

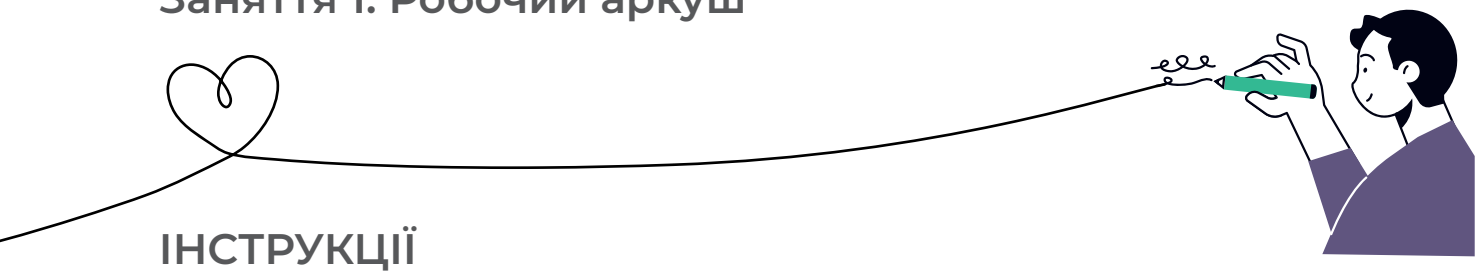
Робочі аркуші до модуля 1 3
Робочі аркуші до модуля 2 39
Робочі аркуші до модуля 3 47
Робочі аркуші до модуля 4 63
Робочі аркуші до модуля 5 93
Робочі аркуші до модуля 6 115
Робочі аркуші до модуля 7 125
Робочі аркуші до модуля 8 143
Робочі аркуші до модуля 9 167

МОДУЛЬ 1

Регулярне письмо

Пишемо есе

Заняття 1: Робочий аркуш



ІНСТРУКЦІЇ

Етап 1.

Прочитай текст та занотуй власні міркування щодо прочитаного.

Далі обговори в парі з однокласником/однокласницею, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Що ти знаєш про тему, описану в тексті?
- Яка основна думка тексту?
- Які докази ти знайшов/знайшла в тексті на підсилення основної думки?

Етап 2.

Після обговорення в парі знову занотуй власні міркування:

- Якою зараз є твоя позиція?
- Вона змінилась після обговорення?
- Чи відрізнялись ваші відповіді у парі?

Обговори відповіді у групі.

Етап 3.

Повтори вправу з другим і третім текстами.

Етап 4.

Якою є твоя фінальна позиція?

Етап 5.

Сформулюй тезу (твердження) і напиши аргументи на її підтримку.

Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

Текст 1

Передісторія: Акт зникнення

Місце для твоїх нотаток

Автор: Джо Бубар
Scholastic News Edition
26 лютого 2018 року

Носорогам загрожує вимирання. Чи може відрізання рогів допомогти їх урятувати?

Коли більшість людей думають про носорога, перше, що спадає на думку — це його роги. На жаль, найбільш впізнавана риса носорогів є також основною причиною того, що тваринам загрожує зникнення. Браконьєри в Африці незаконно вбивають приблизно трьох носорогів щодня. Вони часто стріляють у тварин і відпилюють їм роги. А тіла просто залишають.

Деякі захисники природи вдаються до крайніх заходів: вони самі відрізають величезним звірам роги. Це може звучати жорстоко, але процедура не шкодить носорогам. Насправді вона може допомогти врятувати їх від вимирання.

«Мета — спробувати запобігти тому, щоб люди не стріляли у тварину заради її рогу», — каже Яна Преторіус. Вона ветеринарка дикої природи й засновниця Фонду захисту носорогів Rhino Pride Foundation у Південній Африці. Яна одна з багатьох ветеринарів, які працюють по всій Африці, щоб гуманно видаляти роги носорогів.

Полювання на роги

Існує п’ять видів носорогів. Вони поширені по всій Африці та Азії. Основна причина проблем усіх видів — бра-

коньєрство. Полювання на більшість носорогів є незаконним. Міжнародна торгівля (купівля і продаж) їхніх рогів заборонена. Багато носорогів живуть у національних парках або заповідниках, де перебувають під захистом озброєної охорони. Проте браконьєри готові ризикувати й полювати на носорогів навіть у заповідних зонах. Це тому, що один ріг носорога можна продати за понад 300 000 доларів.

Чому роги носорогів такі цінні?

Володіння ними в деяких азіатських країнах вважається символом багатства.

Крім того, роги часто використовують в традиційній медицині у Китаї та В'єтнамі. Їх перемелюють на порошок. Далі його використовують для лікування носових кровотеч, лихоманки та інших недуг. Немає жодних доказів того, що ці ліки працюють. Однак попит на роги носорогів збільшився за останні 10 років. У В'єтнамі це захоплення підживлюється чутками про те, що роги носорога можуть вилікувати рак.

Як наслідок, постраждали цілі популяції носорогів, особливо у Південній Африці. Африканська країна є домом для більшості з 29 000 носорогів у світі. За останнє десятиліття там було вбито понад 8 000 носорогів.

Порятунок носорогів

Вперше дехорнінг був застосований в африканській країні Намібії у 1989 році. Це тривало до початку 1990-х років. Тоді довели, що він допомагає запобігти браконьєрству. За цей час не було вбито жодного носорога без рогів. Сьогодні Намібія та інша африканська країна — Зімбабве — щороку проводять операції з видалення рогів у своїх національних парках. У Південній Африці роги видаляють у багатьох приватних заповідниках носорогів по всій країні.

Місце для твоїх нотаток

Ветеринари починають з того, що стріляють у носорога дротиком з транквілізатором. Потім ветеринари беруться до роботи (див. «Обрізання рогів у носорога»).

Процедура безболісна. Роги носорога зроблені з кератину. Це той самий матеріал, з якого складається наше волосся й нігті. *«Це все одно, що обрізати ніготь»*, — каже Преторіус.

Ветеринари залишають пеньки в декілька дюймів завдовжки, щоб не пошкодити череп носорога. Видалені роги тримають у зачиненій кімнаті подалі від браконьєрів.

Відновлення носорогів

Але видалення рогів носорогів не усуває загрозу виду. Браконьєри іноді вбивають носорогів, у яких залишилася лише частина рогів. Навіть декілька сантиметрів рогу все ще є цінними.

Крім того, неможливо видалити роги у кожного носорога. Операція може коштувати більше тисячі доларів. До того ж, як і нігті, роги відростають. Тому їх треба підстригати кожні пару років.

Утім, більшість експертів погоджується, що видалення рогів ефективне, коли воно поєднується з іншими заходами. До них відносяться збільшення кількості озброєних охоронців, які патрулюють території, де мешкають носороги, а також поширення правди серед людей в Азії про роги носорогів.

Минулого року в Південній Африці було вбито 1028 носорогів. Це майже на 200 особин менше, ніж у 2014 році, коли було зафіксовано найвищий показник за всю історію.

Але це все ще занадто багато, за словами природоохоронців. *«Ми все ще перебуваємо в жахливій ситуації»*, — каже Преторіус.

Місце для твоїх нотаток

Обрізання рогів носорога

1. Коли носоріг засинає від дії транквілізатора, ветеринар зав'язує йому очі пов'язкою. Це допомагає тримати носорога спокійним.
2. Після того, як носоріг звалився, ветеринари вимірюють його роги, щоб підрахувати, скільки потрібно видалити.
3. Ветеринар використовує пилку на батарейках, щоб акуратно обрізати роги носорогів до невеликих обрубків. Упродовж усього процесу ветеринар та його команда уважно стежать за здоров'ям носорога.
4. Обезрожений носоріг прокидається приблизно через 20 хвилин і незабаром стає на ноги, неушкоджений.

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

Для чого носороги використовують свої роги?

Автор: Меган Гіплер
Sciencing
25 квітня 2017 року

Носороги — це великі ссавці, найбільш відомі завдяки характерним рогам на морді. Три види носорогів мають по два роги, передній ріг росте більшим і швидше. Інші два види мають по одному рогу.

Всесвітній фонд дикої природи класифікує носорога як вид, який перебуває під загрозою зникнення через повільне розмноження, втрату середовища існування та браконьєрство заради рогів, які складаються з кератину та волосся. Деякі люди вважають, що вживання рогів в їжу має користь для здоров'я, але насправді роги корисні лише для самих носорогів.

Залякування та мужність

Основне використання рогу носорога — це демонстрація сили. Один самець носорога панує на чітко визначеній території й не дозволяє жодному домінантному самцю заходити на

свою територію. Сподіваючись уникнути бійки, носоріг опускає свій ріг до землі або змикає роги з ворогом. Носоріг також опускає голову й атакує, щоб налякати

тварин, у тому числі інших носорогів. Ріг також використовується як індикатор сильного партнера, тому більші роги є більш бажаними.

Місце для твоїх нотаток

Захист

Якщо залякування не запобігає сутичці, обидва види африканських носорогів використовують роги для самозахисту. Роги досить гострі, щоб продірявити

товсту шкіру носорога, оскільки тварина треться рогом об шорсткуваті поверхні, що ненавмисно видаляє м'який зовнішній шар. Носороги також є швидкими бігунами, тому стрімка атака рогами завдає великих ушкоджень. Згідно з Енциклопедією тварин, половина самців чорних носорогів і третина самок гинуть у бійках.

Риття

Гострий ріг корисний для риття в сухих ґрунтах, які носороги часто відвідують. Якщо трави для білого носорога недостатньо, вони використовують свій ріг, щоб викопувати коріння або невеликі рослини з їстівним корінням. Якщо коріння немає, вони копають, щоб отримати доступ до коротшої трави. Коли носороги відчайдушно потребують води, вони копають у сухих руслах річок, щоб знайти підземне джерело.

Інші способи використання

Самки носорогів використовують роги, щоб керувати своїми дитинчатами й направляти їх, поки вони не стануть здатними орієнтуватися самостійно. Самці носорогів іноді використовують роги для переміщення екскрементів у купи, які демаркують межі їхньої території. Зоопарк Гонолулу повідомляє, що білі носороги використовують роги й передні лапи, щоб перевірити товщину грязьової ями перед тим, як зайти туди, щоб охолодитися. Якщо багнюка занадто густа, вони не ризикують, щоб не застрягнути.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Група жінок вийшла на патрулювання, щоб захистити носорогів від нелегальних мисливців

Джессіка Олдред,
The Guardian, адаптовано співробітниками Newsela
9 березня 2016 року

У Південній Африці з'явився перший у світі патруль, який складається лише з жінок та працює над захистом носорогів. Вони називаються «Чорні Мамбас». Сіфіве Сітхоле та Фелісія Могакане входять до складу цієї жіночої групи. Вони стали відомими на весь світ завдяки тому, що врятували носорогів, які гинули від рук браконьєрів. Браконьєри — це мисливці, які, порушуючи закон, вбивають тварин, що перебувають під охороною. *«Браконьєри будуть подолані, але це станеться не за допомогою рушниць і куль»,* — каже 32-річна Сітхоле.

Їхній успіх приніс їм нагороди по всьому світу. Ці нагороди свідчать про те, що люди з Південної Африки *«люблять і цінують те, що ми робимо»*, — каже 28-річна Могакане. Вона в команді від самого початку і пишається тим, що *«тепер є жінки, які працюють над захистом дикої природи»*.

Допомагаємо дикій природі, як поліціянти на вулиці

Мамби перебувають на передовій боротьби з браконьєрством дикої природи. Вони

Місце для твоїх нотаток

наче поліціянти на вулиці. «Чорні Мамбас» сформувалися у 2013 році для охорони Балуле, який є природним заповідником. Заповідник — це територія дикої природи, яка охороняється урядом. Балуле є домом для багатьох різних тварин, у тому числі зебр, левів, слонів, буйволів та носорогів. З моменту утворення «Мамбас», вилов і браконьєрство на диких тварин значно зменшилося.

Балуле втратив 16 носорогів за пів року до «Мамбас». За 12 місяців після початку роботи «Мамбас» загинуло лише 3 носороги. Тисячі пасток для тварин прибрали, а три м'ясні кухні закрили. На цих кухнях готували їжу з диких тварин. Десять браконьєрських таборів було знищено, а шість браконьєрів заарештовано. «Мамбас» настільки успішні, що національні парки Південної Африки планують ще одну команду з шести жінок-рейнджерів.

Полювання на носорогів, щоб швидко розбагатіти

Спочатку браконьєрство існувало заради м'яса диких тварин, розповідає Сітоле. Люди займалися цим, бо їм не вистачало роботи. Вони полювали на диких тварин у заповіднику і продавали м'ясо. Їм потрібні були гроші, *«щоб купити продукти для своєї сім'ї»*, — каже вона.

Тепер люди приходять по носорогів, бо хочуть швидко розбагатіти. Роги носорогів продаються набагато дорожче, ніж м'ясо диких тварин.

У Південній Африці налічується близько 19 000 носорогів. Це найбільша кількість носорогів у світі. За останні декілька років кількість носорогів, яких вбивають браконьєри, різко зросла. Багато носорогів вполювали в заповідних національних парках. У 2008 році було вбито 1175 носорогів.

Місце для твоїх нотаток

Носорогів вбивають заради їхніх рогів. Продавати ці роги заборонено законом. Проте в деяких частинах Азії існує великий попит на них. Багато людей вважають, що це ліки, які можуть вилікувати хвороби. Вони готові платити великі гроші, щоб отримати навіть невелику кількість подрібненого рогу. Якщо такий попит не зменшиться, вчені вважають, що через 10 років носороги зникнуть.

Рейнджери вказали бідним селянам на нові робочі місця

Значна частина браконьєрства відбувається через гроші, кажуть «Мамбас». 8 з 10 бідних селян, які живуть поблизу заповідника, не мають роботи. Вони думають, що можуть заробити більше грошей, полюючи на носорогів, ніж рятуючи їх.

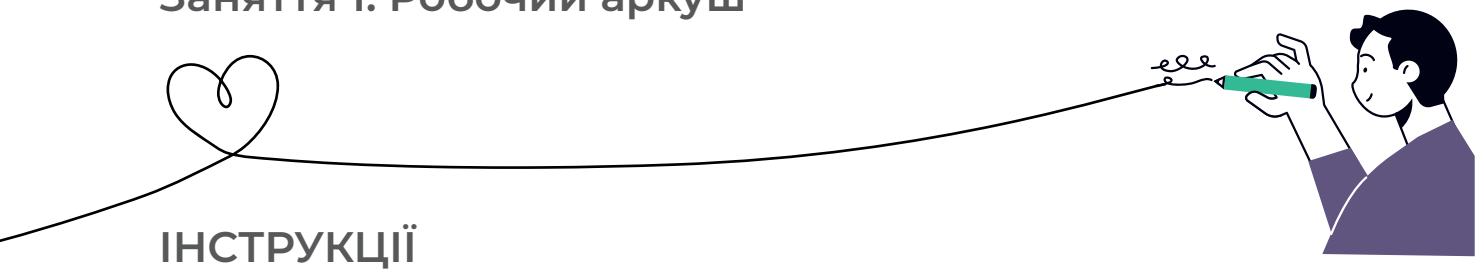
26 «мамб» також родом із тих самих бідних сіл поблизу Балуле. Протягом шести тижнів вони тренуються як солдати, відвідуючи заняття в дикій природі. Вони проходять 20 кілометрів на день пішки. Жінки витягують пастки, залишені браконьєрами, встановлюють блокпости на дорогах.

«Мамбас» є прикладом для наслідування. Вони показують селянам, що люди з бідних районів також можуть отримати роботу й освіту в заповідниках. Війну з браконьєрством можна виграти за допомогою освіти селян, а не зброєю, кажуть вони.

«Мамбас» також започаткували програму під назвою Bush Babies із 10 школами. Сітхоле каже, що діти повертаються додому і *«надсилають повідомлення своїм батькам»*. «Мамбас» хочуть, щоб батьки знали, що якщо вони продовжуватимуть вбивати носорогів, ми можемо залишитися без жодного носорога у світі.

Місце для твоїх нотаток

Заняття 1: Робочий аркуш



ІНСТРУКЦІЇ

Етап 1.

Прочитай текст та занотуй власні міркування щодо прочитаного.

Далі обговори в парі з однокласником/однокласницею, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Що ти знаєш про тему, описану в тексті?
- Яка основна думка тексту?
- Які докази ти знайшов/знайшла в тексті на підсилення основної думки?

Етап 2.

Після обговорення в парі знову занотуй власні міркування:

- Якою зараз є твоя позиція?
- Вона змінилась після обговорення?
- Чи відрізнялись ваші відповіді у парі?

Обговори відповіді у групі.

Етап 3.

Повтори вправу з другим і третім текстами.

Етап 4.

Якою є твоя фінальна позиція?

Етап 5.

Сформулюй тезу (твердження) і напиши аргументи на її підтримку.

Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

Текст 1

Як собаки чи коти впливають на ризик застуди у вашої дитини?

Джерело: Time
Авторка: Аліса Парк

У статті, опублікованій в журналі «Pediatrics», дослідники стверджують, що немовлята, які ростуть в сім'ях з домашніми тваринами, а саме з собакою чи кішкою, хворіють менше, ніж діти, які живуть без домашніх улюбленців.

Результати дослідження підтверджують думку науковців про те, що надмірна санітарна обробка середовища, в якому живуть немовлята, не є корисною для їхнього здоров'я. Попередні наукові розвідки пов'язували наявність домашніх тварин з меншим ризиком алергії серед немовлят. А нещодавні експерименти показали, що вплив домашнього пилу, де є собака, запобігає інфікуванню поширеними респіраторними вірусами, що, як вважається, підвищує ризик розвитку дитячої астми.

Отже, як домашні тварини захищають від цих захворювань — ще не зовсім зрозуміло. Але дослідники вважають, що вплив пилу від домашніх тварин, а також мікробів, які вони приносять в будинок з вулиці, може зміцнити імунну систему немовлят, яка тільки розвивається.

«Ми вважаємо, що контакт з домашніми тваринами якимось чином зміцнює імунну систему, і коли дитина зустрічається з мікробами, вона краще до них підготовлена», — каже доктор Ейя Бергрот, педіатр з Університетської лікарні Куопіо у Фінляндії, яка очолила нинішнє дослідження.

Місце для твоїх нотаток

Бергрот та її колеги не аналізували немовлят на маркери імунної системи, щоб перевірити теорію. Але вони припускають, що той процес, який може допомогти дітям уникнути алергії або астми, може також пояснити, чому деякі немовлята можуть протистояти застуді краще, ніж інші.

У своєму дослідженні вчені спостерігали за 397 дітьми, народженими у Фінляндії між 2002 та 2005 роками. Протягом першого року життя батьки вели щотижневі записи про стан здоров'я своїх дітей, занотовуючи такі симптоми: кашель, нежить, вушні інфекції; ставили відмітку, коли дітям призначали антибіотики. Дослідники виявили, що діти, які росли в сім'ях з домашніми тваринами, на 44% менше хворіли на вушні інфекції та на 29% менше отримували антибіотики, порівняно з дітьми, які не мали домашніх тварин.

Цікаво, що немовлята, які проживали з собаками, почувалися краще, ніж діти, які жили з котами: в цілому, ті, хто мешкав із песиком, мали на 31% більше шансів бути здоровими протягом першого року життя, ніж діти без собаки; а діти у будинках з котами — лише на 6%, ніж без них.

Дослідження Бергрот також підкреслює важливість часу, коли немовля контактувало з домашніми тваринами: наразі всі дані свідчать про те, що ранній контакт з чотирилапими може бути найбільш корисним для зниження ризику розвитку алергії та астми у дітей. Це пов'язано з тим, що протягом першого року життя імунна система немовлят все ще вчиться розрізняти мікробів-друзів і мікробів-ворогів.

Коли справа доходить до застуди та вушних інфекцій, дослідження Бергрота виявило цікавий зв'язок: діти з домашніми тваринами були загалом здоровішими, але користь для здоров'я виявилася найбільшою у дітей, чиї домашні улюбленці не так багато часу проводили з ними. Наприклад, діти, які мали собак, але про-

Місце для твоїх нотаток

водили з ними до шести годин на день, мали менше інфекцій, ніж діти, які росли з собаками, що перебували постійно у приміщенні з дитиною. Це свідчить про те, що коли тваринам дозволяють приносити більше бруду та мікробів з вулиці, це допомагає швидше зміцнити імунну систему малюків.

Але попри позитивні висновки про домашніх тварин, можливо, не слід відразу заводити домашнього улюбленця. Деякі попередні спостереження показали, що проживання дітей зі схильністю до розвитку алергії або астми з домашнім улюбленцем може посилити перелічені симптоми.

Бергрот також зазначає, що її дослідження зосереджувалося на дітях, які живуть у сільській місцевості або передмісті Фінляндії. Отже, мікроби, які собаки та коти приносять із собою, можуть відрізнятися від тих, які приносять домашні тварини, що живуть у містах, де в антисанітарних сміттєвих баках або каналізаційних трубах розмножуються мікроби, які можуть нашкодити немовлятам, а не допомогти.

Отже, не варто заводити домашнього улюбленця спеціально для того, щоб захистити дитину від застуди й інших інфекцій. Проте й не варто турбуватися, щоб позбутися домашнього улюбленця Фідо, побоюючись, що він може завдати шкоди, притискаючись до новонародженої дитини.

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

Чому не можна дарувати домашніх улюбленців

Авторка:
Наталія Корольова
Джерело: DW, адаптовано

Кошеня, цуценя чи хом'ячок у подарунок на День народження, Різдво чи Новий рік? «У жодному разі!» — переконані німецькі захисники й захисниці тварин, адже йдеться не про іграшку, а живу істоту.

Немає нічого незвичайного в тому, що в списку подарунків, які мріють отримати діти, одне з перших місць посідають домашні тварини: цуценята, кошенята, кролики, хом'ячки. І коли дитина виявляє під новорічною ялинкою чотирилапого друга, радості немає меж.

Але те, що поява в сім'ї домашньої тварини передбачає ще й обов'язки, нерідко не беруть до уваги.

Тварини важко переживають зраду

«Сумна реальність така, що після різдвяних і новорічних свят чимало омріяних живих подарунків опиняються в притулку для тварин. Минають кілька тижнів — й ілюзії в людини, яка придбала собі улюбленця, випаровуються. Особливо швидко втрачають цікавість до домашніх тварин діти. Раптово людина усвідомлює, що тварина забирає час, заважає планам на відпустку — і, щоб повернути собі незалежність, позбувається кішки або песика», — нарікає представниця організації «Tierschutzverein für Berlin und Umgebung» Беате Камінскі (Beate Kaminski).

Перш ніж приносити додому тварину, потрібно все добре продумати й ретельно

Місце для твоїх нотаток

спланувати, рекомендує вона. За словами Камінскі, також важливо пояснити дітям, що домашні улюбленці — це не речі, не м'які іграшки, а живі істоти, які можуть відчувати горе й біль.

Треба розподілити обов'язки

Перед купівлею домашнього улюбленця потрібно скликати родинну нараду й заручитися згодою всіх членів сім'ї на придбання тварини. Якщо ніхто не буде проти, варто докладно обговорити й закріпити обов'язки та завдання кожного й кожної.

Необхідно точно вирішити, хто відповідатиме за прибирання туалету, клітки чи акваріума, чиїм обов'язком стане вигул тварини, годування та дресирування. Треба також скласти план альтернативного варіанту догляду за улюбленцем на випадок, якщо діти, подорослішавши, вирішать жити окремо чи з певних причин у них на першому плані опиняться інші зацікавлення.

Варто звернути увагу й на тривалість життя тварини. Деякі з них живуть дуже довго. Наприклад, вік папуг-амазонів і сірих папуг жако може сягати 70 років, а папуг ара — навіть 100 років. Деякі з променевих черепах можуть жити й понад 100 років, а червоновухі черепахи — до 40–50 років.

Дізнайтеся про звички тварин і врахуйте витрати

Придбана тварина може здивувати опікуна чи опікунку своїми звичками. Хом'яки й миші, наприклад, ведуть нічний спосіб життя: коли всі сплять, вони починають стукати, шарудіти, дряпати дно клітки. Тому дізнатися про такі особливості вкрай важливо ще до придбання тварини.

Не варто забувати й про те, що купівля домашнього улюбленця передбачає не лише вартість самої тварини, але й ви-

Місце для твоїх нотаток

трати на її годування, догляд, страхування, податки, послуги ветеринара, а також утримання в пансіоні для тварин або в когось удома під час відпустки господарів.

Фахівці та фахівчині в Німеччині підрахували: тим, хто вирішить завести маленького песика, упродовж життя тварини доведеться витратити на неї не менш ніж 20 тисяч євро.

Переконайтеся, що тварина вам підходить

Перш ніж зважитися на покупку живої істоти, важливо також з'ясувати, чи не має хтось із членів родини алергію на шерсть тварини або сіно. І, звичайно, необхідно своєчасно уточнити, чи дозволить орендодавець/-иця тримати у квартирі тварин — і якщо так, то яких саме.

«Важливо пам'ятати: якщо не дотримуватися цих порад, то "історія любові", що гарно почалася, може швидко закінчитися кошмаром — і для людини, і для тварини», — застерігає Беате Камінскі.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Зоозахисний закон: які нововведення набирають чинності

Авторка: Олена Барсукова
Джерело: УП.Життя, адаптовано

З 8 листопада 2021 року в Україні заборонили бити, отруювати, жорстоко дресирувати тварин, дарувати їх як призи, надавати фотопослуги з ними, а також топити чи душити.

Це передбачає закон № 2351, який Верховна Рада ухвалила 15 липня. Він має на меті захистити тварин від жорстокого поводження.

Що змінилося

Жорстоким поводженням із тваринами тепер вважають не лише порушення правил їхнього утримання, а й інші порушення правил поводження та транспортування тварин. Введено поняття «каліцтво тварини» й «тілесне ушкодження тварини».

Як пояснили в зоозахисній організації «UAnimals», це дуже важливо для відмежування адміністративної відповідальності від кримінальної, а як наслідок — їхнього ефективнішого застосування до винних осіб.

Винним у жорстокому поводженні з тваринами людям забороняється утримувати тварин:

- протягом 1 року — якщо людина вчинила адміністративне правопорушення із жорстокого поводження щодо тварин;
- протягом 10 років — якщо людина вчинила злочин проти тварини.

Місце для твоїх нотаток

Що заборонено:

1. регулювання чисельності тварин біологічно обґрунтованими методами й методами евтаназії (дозволено лише гуманні методи: біостерилізація, влаштування в притулок тощо);
2. умертвіння тварин для регулювання чисельності безпритульних тварин;
3. побиття, травмування, отруєння тварин, примушування до нападу одних тварин на інших, використання тварин як мішеней під час стрільби;
4. надання фотопослуг із дикими тваринами;
5. пропаганда жорстокого поводження з тваринами;
6. зменшення заповідних зон (крім того, у межах заповідних зон потрібно встановити спеціальні знаки, а дороги, що туди ведуть, — перекрити шлагбаумами);
7. розведення птиці для отримання фуа-гра (жирної печінки).

Якщо тварина хвора на сказ або іншу особливо небезпечну хворобу, обов'язковою умовою для її умертвіння має бути документ від ветеринара.

Права домашніх тварин

Людина, яка супроводжує домашню тварину, тепер зобов'язана забезпечити наявність:

- повідця, якщо тварина може становити небезпеку для життя чи здоров'я людини;
- намордника на собаках небезпечних порід;
- нашийника з позначками-ідентифікаторами.

Повідець для тварини на прив'язі повинен бути завдовжки не менше 20 метрів, а для

Місце для твоїх нотаток

сторожових собак — не менше 10 метрів.

Заборонено:

1) бити, вбивати, отруювати чи калічити домашніх тварин, дарувати їх як призи, нагороди чи премії;
2) завдавати домашнім тваринам болю, страждання або пригнічення;
3) дресирувати тварин у жорстокий спосіб;
4) умертвляти тварин шляхом утоплення, задушення, використання електричного струму й отрути;
5) жебракувати з тваринами, зокрема безпритульними;
6) залишати тварин самих у салоні автомобіля за температури повітря понад +20 °C і менш ніж +5 °C;
7) замуровувати тварин у підвальних приміщеннях;
8) залишати тварин без можливості укриття в приміщенні за температури повітря понад +20 °C і менш ніж 0 °C;
9) залишати домашніх тварин прив'язаними без нагляду в громадських місцях (поблизу зупинок, магазинів тощо);
10) прив'язувати тварин до машин / мотоциклів і примушувати до бігу;
11) умертвляти тимчасово ізольованих безпритульних домашніх тварин.

За низку правопорушень посилено адміністративну й кримінальну відповідальність, деякі дії перекваліфіковано з адміністративного правопорушення в злочини. В організації «UAnimals» закликали українців і українок уважно вивчити ці норми, адже закон працює лише тоді, коли є контроль.

Місце для твоїх нотаток

Заняття 1: Робочий аркуш (для учнів та учениць старших класів)

ІНСТРУКЦІЇ

Етап 1.

Прочитай текст та занотуй власні міркування щодо прочитаного.

Далі обговори в парі з однокласником/однокласницею, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Що ти знаєш про тему, описану в тексті?
- Яка основна думка тексту?
- Які докази ти знайшов/знайшла в тексті на підсилення основної думки?

Етап 2.

Після обговорення в парі знову занотуй власні міркування.

Етап 3.

Намалюй графічне зображення взаємозв'язку трьох текстів.

Етап 4.

Обговори з однокласником/однокласницею свій графік.
Якою є твоя фінальна позиція щодо теми?

Етап 5.

Напиши формальне есе.

Текст 1

«Капелюхи проти списування» — новий тренд серед студентів і студенток

Автор: Джеймс Фітцджеральд
Джерело: BBC Україна

Фото студентів і студенток у так званих капелюхах проти списування під час іспитів у коледжі стали вірусними в соціальних мережах на Філіппінах. Студентів і студенток коледжу в місті Легаспі попросили одягти головні убори, які б заважали їм підглядали в чужі роботи.

Багато хто у відповідь на це прохання створив саморобні вироби з картону, коробок для яєць та інших матеріалів.

Викладачка розповіла BBC, що шукала «кумедний спосіб» забезпечити чесність на своїх уроках. Мері Джой Мандейн-Ортіс, професорка машинобудування в інженерному коледжі Бікольського університету, зазначила, що ця ідея була справді ефективною.

Її використали на проміжних іспитах, які сотні студентів і студенток коледжу складали на третьому тижні жовтня. Професорка Мандей-Ортіс попросила їх створити простий виріб із паперу. Її надихнула техніка, яку використовували кілька років тому в Таїланді.

2013 року в інтернеті стало вірусним фото студентів і студенток університету в Бангкоку, які складали іспити, одягнувши «вуха», — аркуші паперу, прикріплені з обох боків голови, щоб не давати дивитися вбік.

Професорка Мандейн-Ортіс розповіла,

Місце для твоїх нотаток

що її студенти-інженери підхопили ідею з ентузіазмом: дехто створив інноваційні складні головні убори «лише за п'ять хвилин» — з різного мотлоху, який трапився під руку; інші одягали капелюхи, шоломи або гелловінські маски.

У Фейсбуці професорки публікація з фото студентів і студенток у своїх вигадливих витворах зібрала тисячі вподобайок за лічені дні та привернула увагу філіппінських ЗМІ. Ці світлини надихнули інші школи й університети країни заохочувати учнівство та студенство створювати головні убори проти списування.

Професорка Мандейн-Ортіс сказала, що цьогоріч її вихованці показали кращі результати, оскільки суворі умови іспитів спонукали їх учитися дуже старанно. Багато з них закінчили свої тести раніше, додала вона, і цьогоріч нікого не впіймали на шахрайстві.

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

Оцінки з брехнею та провокування списування. Як виховувати доброчесність у школі

Авторка: Марія Марковська
Джерело: НУШ

З академічною доброчесністю в школах України не все так погано, як здається. Мовляв, попри все, суспільство готове до доброчесності. Інакше — не було би Революції на граніті чи Революції гідності. Це — відхід від пострадянщини.

Так вважає завідувачка кафедри історії НаУКМА «Києво-Могилянська академія», кандидатка наук, доцентка, учасниця проєкту про сприяння академічній доброчесності в Україні (SAIUP) та авторка посібника про доброчесність Наталя Шліхта [далі в тексті — пряма мова Наталії].

Натомість кожна людина й кожна сім'я може починати із себе. Наприклад, розповідати дитині змалку, що всі слова та інформація в інтернеті чи в книжці мають автора, а щоби щось оцінити, треба вкласти свої сили. Це — перші кроки до створення доброчесного суспільства.

Що таке академічна доброчесність

Якщо пояснювати на «хлопський розум», то академічна доброчесність — це коли ти не вдаєшся до плагіату, списування, шахрайства та хабарництва.

Коли ми говоримо про академічну доброчесність, то звертаємося до двох складників терміну: «академічна» й «доброчесність». Першочерговим є термін «доброчесність». Він має набагато ширше,

Місце для твоїх нотаток

фундаментальніше й базовіше значення, яке стосується взаємин між людьми й засадничих принципів, побудованих на моральних і філософських категоріях. Як-от, правдивість, працелюбність, толерантність, чесність, моральність.

Другий складник — «академічна» — звужує та уточнює значення доброчесності до академічного середовища, принципу взаємин між учасниками академічного процесу. Виходить, що академічна доброчесність — це базовий принцип взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу, який містить у собі низку моральних аспектів.

Яка ситуація з академічною доброчесністю в школах і чому

Перші кроки, щоб розробити спеціальний закон про середню освіту, в якому йдеться про академічну доброчесність, з'явилися після 2017–2018 років.

З огляду на те, що цей розвиток дуже недавній, на науково-дослідному рівні ми маємо мало інформації про те, що з доброчесністю в школі. З іншого боку, маємо загальне уявлення, дізнаємося це з блогів, коментарів батьків і вчителів у соцмережах. Видається, що так званий загальний клімат доброчесності несприятливий.

Бо йдеться про масове списування, яке толерують вчителі, реферати, які школярі скачують з інтернету, не даючи покликання на джерело, про масове використання ГДЗ, недоброчесність під час підготовки робіт у МАН і на шкільних олімпіадах, репетиторство замість нормального пояснення матеріалу на уроках.

Що за кордоном

Я брала участь не в одній конференції з академічної доброчесності й все має такий вигляд, ніби в Україні все дуже погано, бо в нас пострадянська спадщина. А ось у цивілізованому світі ситуація інакша.

Місце для твоїх нотаток

Але це неправда! У європейських країнах, США й Канаді проблема доброчесності на середній ланці освіти нещодавно почала проговорюватися. Можливо, це почалося на років 10 раніше, ніж у нас.

Однак там є чіткі правила. Якщо людина вдається до плагіату в науковій роботі, вона, як мінімум, втрачає своє ім'я, а як максимум — науковий ступінь чи роботу. І, на відміну від нашого контексту, це працює. Також за кордоном проводять набагато більше соціологічних досліджень, опитувань. Так-от, я запам'ятала показову фразу в одному з американських посібників для середньої школи 2011 року. Вони пишуть у передмові, що публікація їхнього посібника — це реакція на епідемію списування. Тобто проблема є, і з нею треба працювати. Але не варто зміщувати акценти й казати: «Ой, які ми нещасні, як у нас усе погано».

З чого чи з кого треба почати, аби змінити ситуацію

У суспільстві мають бути умови для розвитку доброчесності. І це найскладніше. Тому що суспільні атмосферу, розуміння, принцип взаємин змінити найважче. Можна скільки завгодно прописувати в законі покарання за недоброчесність, показово когось карати, але люди завжди знаходять можливість не дотримуватися правил.

Тільки коли в суспільстві з'явиться поняття, що бути доброчесним — нормально або навіть модно, відбудуться зміни на всіх рівнях освіти. А це залежить не тільки від моєї й вашої волі, це залежить від політиків, від публічного контексту. Це — величезна спільна робота.

У педагогічній практиці недооцінюють вплив і роль сім'ї. Мені дуже подобається одна із засадничих концепцій НУШ — педагогіка партнерства. У якомусь інтерв'ю з учителем була класна фраза, що батьки кидають дітей у школу, як у пральну ма-

Місце для твоїх нотаток

шину, і думають, що їм видадуть готовий продукт. Але так не буває. Тільки на особистому рівні, у разі змін у сім'ї й поясненнях елементарних принципів усе може почати змінюватися. Наприклад, треба пояснювати дитині, що:

- для того, щоби щось отримати, треба щось вкласти;
- ти маєш бути толерантним до інших і поважати думку інших, якщо хочеш, щоби поважали твою;
- твоя думка має велику цінність.

Як працювати зі школярами, аби вони були доброчесними

Немає окремого предмета про академічну доброчесність, і не мусить бути. Радше треба використовувати потенціал уроків та виховних годин — щоби ненав'язливо розповідати про доброчесність.

1. **Змалечку** в дитини треба виховувати уявлення, що будь-який текст чи слова комусь належать. Наприклад, мій старший син нині в 5 класі. І для дитини інформація в інтернеті — це просто інформація, яку можна використати. Через її надлишок, у дітей немає уявлення, що текст обов'язково має автора, якого ти повинен поважати й визнавати.

   Так-от, коли в молодших класах синові задавали з природознавства написати щось про планети, я казала йому, що треба вказати, звідки він узяв цю інформацію, тобто джерело. Такого завдання не було, але якщо дитина це робитиме — це стане звичкою. І тоді не буде масового списування і скачування рефератів.

2. Найбільший виховний потенціал у будь-якому класі мають **уроки української чи зарубіжної літератур, а також мови.** Наприклад, у мо-

Місце для твоїх нотаток

лодшій школі діти працюють з усною народною творчістю: з казками, приказками, прислів'ями. А що може бути краще для виховання базових моральних доброчесних принципів? Візьміть будь-яку казку, приказку чи прислів'я й розберіть їх не тільки граматично, а поставте запитання до суті. Наприклад, чому тут оспівується працелюбність? Чому засуджується брехня?

Коли вивчаються твори, як-от «Грицева шкільна наука», чим не підстава, щоби поговорити про принципи вивчення? Наприклад, що зубрити — це не вихід.

3. **Образотворче мистецтво** також має великий потенціал, тому що є багато творів в історії мистецтва, які так чи інакше порушують пов'язані теми.

4. А щодо **фізкультури** — є класний олімпійський вислів: *«Головне — участь, а не перемога»*. Можна пояснити дитині, що головне — це докласти зусилля. І на фізкультурі це працює, бо, на відміну від інших уроків, тут ти або стрибнув 2 метри, або не стрибнув. І ніяк не можна сфальшувати. Але також треба враховувати момент, що не всім бути олімпійськими чемпіонами, і це нормально. Треба оцінювати зусилля.

5. У шкільному підручнику викладається трохи інша **історія**, здебільшого політична. Уся історія в підручнику — це перелік дат, осіб, подій. Але є інша історія — коли ми звертаємося до тих людей, які жили в той чи той час, до їхнього побуту, щоденних економічних проблем, суспільних та соціальних зв'язків. Тут можна спостерігати, як взаємодіють люди, які результати ухвалення рішень, завдяки чому люди чогось досягали в житті або чому не досягали нічого.

Місце для твоїх нотаток

6. На рівні **старшої школи**, наприклад, можна говорити про цитату не так, як говорять на уроках української мови, — що це просто лапки, кома, тире. А говорити про її суть. Мовляв, ти віддаєш повагу, що це не твої слова, і визнаєш, що це сказала чи написала інша людина.

Чому важливо виховувати доброчесність зі школи

Я відповім цитатою одного з американських колег, яку оголошували на конгресі: *«Студенти не починають масово списувати, приходячи в університети. Недоброчесність не починається у виші чи в науковій діяльності, чи в суспільно-політичному житті. Це все закладається в школі»*.

Коли дитина закінчує школу, вона не є сформованою, але має деякі закладені уявлення в характері. Наприклад, точно є уявлення про головну стратегію в житті. І вона може бути різною: або я готова працювати і я розумію, що відповідаю за свої вчинки й отримую за них винагороду чи покарання, я готова обстоювати свою думку, і я толерантна.

Або в дитини немає такого уявлення. Натомість є уявлення, що схитрувати — це досягти чогось легким шляхом. І навіщо тоді вкладатися і працювати? І згодом цю життєву стратегію дуже важко змінити. Тому краще починати зі школи.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Як карають за плагіат і списування: закордонний досвід

Авторка: Аліна Мірошнікова
Джерело: Освіторія, адаптовано

Сінгапур: користуйся чужими зошитами

Заклади освіти в цій країні застосовують сервери, які підраховують відсоток збігів у кожній письмовій роботі з будь-якими роботами старшокласників/-ць і студентів/-ок. Якщо плагіат доведуть, кандидатуру студента чи студентки подадуть на відрахування з університету.

Якщо в нього чи неї є численні заслуги, на перший раз можуть пробачити. Утім, ставлення буде таке ж, як у банку до клієнта чи клієнтки з поганою кредитною історією. Якщо викладач/-ка, учитель/-ка чи хтось іще дає дозвіл на списування або підказує відповіді — це карна справа.

Що ж до школи, то з перших класів дитину вчать зазначати джерела інформації. Замість «Ось що я дізнався / дізналася про динозаврів», вона має згадати назву книжки, статті, анімації, в якій про це розповідали, навіть дати посилання на інтернет-ресурси.

Водночас поза межами контрольних і тестів учні та учениці можуть користуватися зошитами однокласників і однокласниць, щоб від них навчатися. Учень чи учениця, який / яка не розуміє завдання, має право обійти клас, відкрито подивитися, що і як пишуть інші діти, коротенько перепитати та уточнити. Вважають, що так

Місце для твоїх нотаток

дитина вчиться комунікувати та спиратися на досвід інших людей.

Нова Зеландія: однокласники й однокласниці видадуть порушника

Тут за різні форми обману під час навчання накладають величезні штрафи. Звісно, якщо йдеться про школяра чи школярку — витрати лягають на батьків. Списати, завантажити роботу в інтернеті, підказати на тесті — за все це доведеться сплатити до 6 тисяч євро. Але й це не все. Якщо на тесті знайшли шпаргалку або перевірка есе засвідчила високу ймовірність плагіату, іспит провалено, а за його перескладання треба заплатити.

На тестах і контрольних учнівство побоюється навіть дивитися на столи однокласників та однокласниць, щоб їх не запідозрили в бажанні списати. Сповістити про це вчителю чи вчительці можуть самі школярі та школярки: так учинить більшість. Це вважають захистом своєї інтелектуальної власності. А от тим, хто списує, окрім негативної оцінки, загрожує втрата репутації серед однокласників і однокласниць. Обман під час навчання — це соромно, ніхто цього не романтизує.

Австралія: шпаргалки гірші за плагіат?

Останні 10 років тут збирають дані й аналізують причини, чому поширилися випадки списування та плагіату. Школи щороку подають звіти, скільки учнів і учениць обманювали, який тип завдань вони не подужали, яке покарання застосовано.

Випадки обманів на іспитах — поодинокі. Практично не було випадків плагіату під час групової роботи. Есе й контрольні з англійської мови — завдання, під час яких найчастіше порушують правила (а не математика й природничі науки, як думали дослідники). Цікаво, що за шпаргалки

Місце для твоїх нотаток

чи підглядання в гаджети учні й учениці гарантовано отримували нуль балів за тест та мали перескладати. А ось за плагіат так карали лише дві третини винних — решті просто знижували бал.

Німеччина: ніхто не хоче видатися нездібним/-ою

Шкільні вчителі й учительки можуть заплющувати очі на списування, та й однокласникам і однокласницям зазвичай байдуже, чи порушує хтось правила. Утім, вважається, що вдаються до цього лише ті, кому зовсім важко дається матеріал.

Зазвичай на іспитах можна використовувати довідкові матеріали — завдання спрямовано на креативне й аналітичне мислення. Того, що потрібно тримати в пам'яті, зовсім мало.

Китай: що знайшов — те й твоє

У Китаї дітям доводиться заучувати не лише фрази, а й великі тексти доповідей політичних лідерів. Учням і ученицям прищеплюють думку, що є взірцеві фрази, якими варто користуватися в житті та які варто запозичити в мудрих людей. Вони заучують чимало крилатих фраз. Про правила цитування учнівству майже не розповідають.

Часом учителі й учительки усвідомлюють, що реферати, які здали школярі та школярки, взято з інтернету, тож оцінюють уміння знаходити інформацію і компілювати. Діти тут навчаються до ночі, впоратися з купою завдань самотужки фізично неможливо. За списування і використання шпаргалок можуть суворо покарати: аж до фізичного покарання, призначення спортивних вправ чи певних годин праці задля добробуту школи.

Місце для твоїх нотаток

Схеми формування елементів аргументаційного письма

Написання коментарів

Щоб підкріпити думку прикладами:

- ☐ Х кажуть, що _____, і це є прикладом того, що ...
- ☐ Х стверджує, що _____, і це нагадує мені про ...
- ☐ З мого досвіду, ... Це аналогічно до думки Х, коли каже про_____.

Щоб розгорнути думку на основі прикладу:

- ☐ Точка зору Х — _____, отже ...
- ☐ Х каже, що _____, однак, я вважаю ....

Приклади застосування схем на практиці:

- ☐ Науковці **кажуть, що** велику небезпеку для природи становить мікропластик, що потрапляє в океан, і **це є прикладом того, що** сортування і перероблення сміття є обов'язковим для збереження живої природи.
- ☐ Науковці **кажуть, що** мікропластик завдає шкоди Світовому океану, **однак я вважаю, що** необхідно звертати увагу на вплив сміття у межах всієї екосистеми Землі.

Написання тез

Способи оформлення тез:

- ☐ Х _____ повинні / мають _____, тому що _____.
- ☐ _____ не повинні _____, тому що _____.
- ☐ Ми повинні дбати про те, що _____, бо якщо _____, тоді_____.
- ☐ Існує багато думок щодо _____. Дехто каже, що_____ . Інші стверджують, що _____ . Я би сказав/сказала про це, що _____.

Приклади застосування схем на практиці:

- ☐ Школи **мають** збільшити перерви, **тому що** це позитивно вплине на здоров'я учнів.
- ☐ **Існує багато думок щодо** тривалості перерв у школах. **Дехто каже, що** їх потрібно подовжити для кращого самопочуття учнів. **Інші стверджують, що** тривалість перерв не пов'язана зі станом здоров'я дітей. **Я би сказав/сказала про це, що** відпочинок після інтелектуальної діяльності на уроках має бути якісним, а це залежить і від тривалості перерви, і від діяльності під час цього відпочинку.

Використання сигнальних висловів

Шаблони сигнальних висловів/Схеми речень

Покликання на джерела:

- ☐ Згідно з ...
- ☐ _____ стверджує ....

Наведення прикладу або ілюстрування думки:

- ☐ Наприклад ...
- ☐ До прикладу, ...

Порівняння/протиставлення ідей:

- ☐ Однак...
- ☐ навіть ураховуючи те, що ...

Коментування або доповнення своєї думки:

- ☐ До того ж ...
- ☐ На додачу, ...

Причинно-наслідковий зв'язок:

- ☐ Відповідно, ...
- ☐ Як результат, ...
- ☐ Як підсумок, ...

Наведення прикладів

Шаблони наведення прикладів (схеми речень):

1. Джерело__сигнальний вислів__парафраз джерела.
2. «Цитата, — __посада, ім'я автора цитати__сигнальний вислів.__— Цитата».
3. Сигнальний вислів__ім'я, посада__парафраз джерела.

Приклади застосування схем на практиці:

Сигнальний вислів__ім'я, посада__парафраз джерела.

- ☐ Наприклад, як пише Сандра Волш з Daily Mail, нещодавнє зниження споживання молока у Великобританії, ймовірно, призвело до зростання випадків йододефіциту, оскільки багато британців отримують цю життєво важливу речовину з коров'ячого молока.

Покликання на джерела

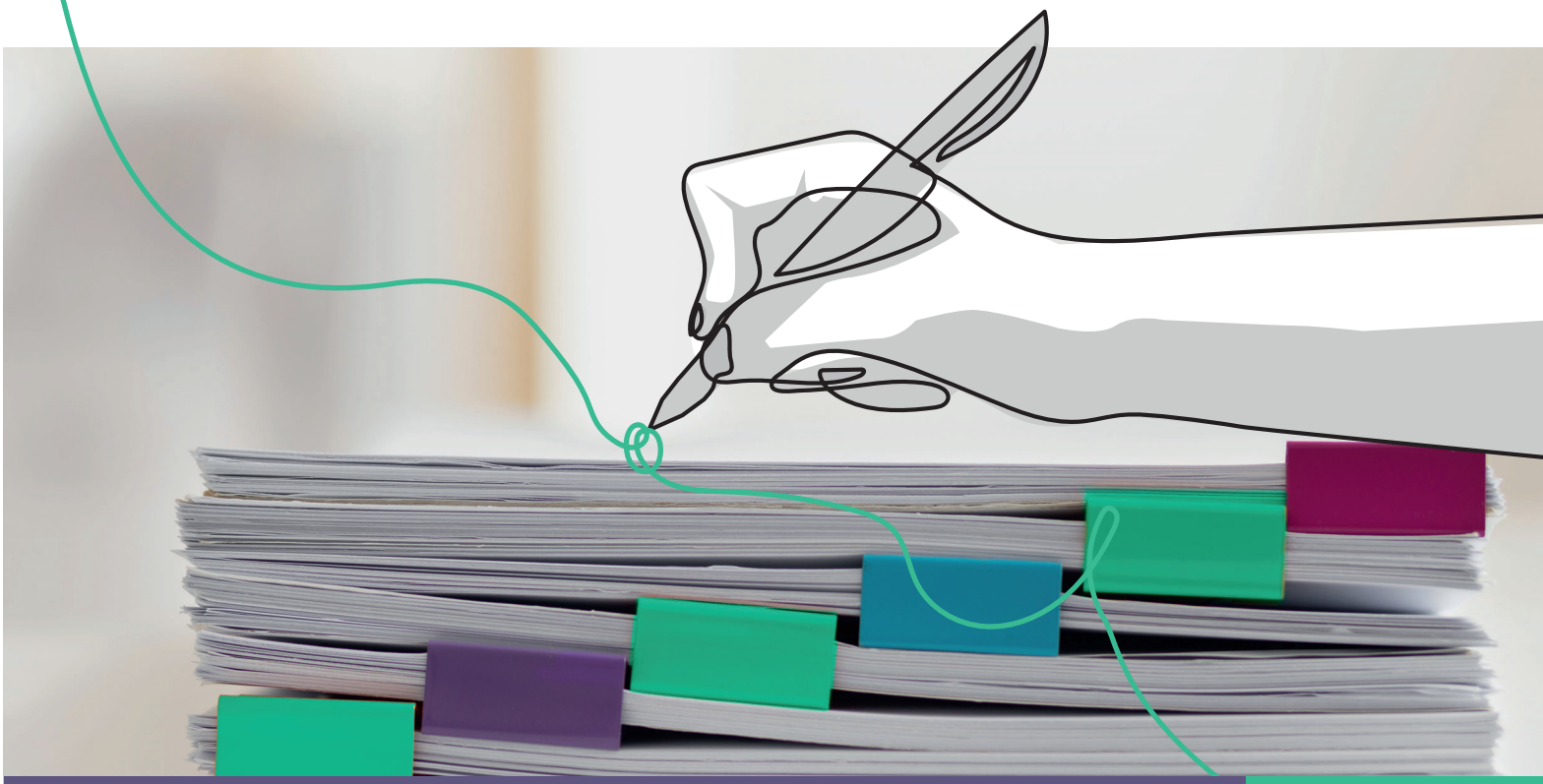
Оформлення покликань на джерела

- ☐ Ім'я, посада__сигнальне слово:__«Цитата.»
- ☐ «Цитата,»__сигнальне слово___ім'я, посада.___Причина, чому ми вважаємо це джерело експертним.
- ☐ Ім' я, посада__парафраза.__«Цитата,»__сигнальне слово.

Приклади застосування схем на практиці:

Ім' я, посада__парафраза.__«Цитата,» __сигнальне слово.

Мері Браун, учителька середньої школи в окрузі Вейк (де є тритижневі канікули кожні дев'ять тижнів), каже, що не бачить у цьому проблеми. «Наш розклад дозволяє дітям відпочити від навчання саме тоді, коли їм це потрібно», — каже вона.

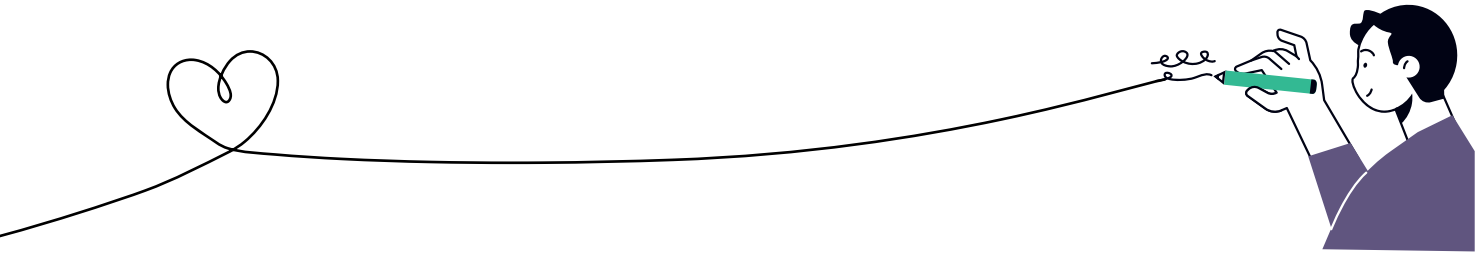


МОДУЛЬ 2

Мета текстів та різновиди есе

Пишемо есе

Заняття 1: Робочий аркуш



ІНСТРУКЦІЇ

Прочитай текст, що подано нижче. Зверни увагу на мету його створення.

Поле праворуч передбачено для твоїх нотаток і коментарів.

Текст 1

Для чого створюють текст

Автори: Олена Рудь, Андрій Іщенко

Джерело: О. Рудь, А. Іщенко «ТЕКСТИ І ТЕСТИ. Робочий зошит з української мови з інтерактивними додатками. 9 клас»

З уроків літератури ви знаєте, що за низкою ознак літературні твори поділяють на епічні, ліричні й драматичні. Однак у повсякденному житті не менш важливий поділ на дещо іншій основі, а саме: ***для чого, з якою метою створюють текст.*** Причому йдеться не тільки про художній текст, а й про статтю в газеті, параграф у підручнику, пост у блозі, рекламу, оголошення, інструкцію, діаграму, розклад руху поїздів, схему метро тощо. Для розуміння будь-яких текстів важливо пам'ятати, що так само як немає твору без форми (вірші

Місце для твоїх нотаток

чи проза, оповідання чи промова, роман чи п'єса), так немає і твору без авторської мети. У художній літературі ця мета може бути очевидною або прихованою, проте вона завжди є.

Чи задумувалися ви коли-небудь над тим, що спонукає авторів і авторок писати? Часом вони прагнуть розповісти цікаву історію. В інших випадках — дати читачам і читачкам якусь інформацію, поділитися знаннями. Деякі автори й авторки пишуть, щоб у чомусь нас переконати. Тож є три найпоширеніші мети створення текстів: ***розважати, інформувати й переконувати.***

Буває, прочитане змушує нас сміятися, плакати чи тремтіти від страху. Такі тексти пишуть із конкретною метою: розважити читачів і читачок. Серед них трапляються твори гумористичні, реалістичні, детективи, наукова фантастика, фентезі, казки.

Якщо вигадані історії мають на меті розважити аудиторії, то в невигаданих інша мета. Чимало невигаданих чи документальних творів пишуть для того, щоб дати читачам і читачкам певну інформацію. Автори й авторки, які пишуть з метою інформування, мусять досліджувати свою тему, щоб їхні тексти забезпечували точною, невикривленою інформацією, не містили нічого сумнівного чи суперечливого. Ось кілька прикладів таких текстів: статті в енциклопедії, новини в ЗМІ, книжки про реальні події, факти, історії про особистостей, інтерв'ю.

Іноді автори й авторки керуються прагненням у чомусь переконати. У такому разі йдеться про аргументативні тексти. Часто автори й авторки таких текстів мають на меті спонукати аудиторію звернути на щось увагу, певним чином поставитися до того чи того явища, події, факту, ухвалити те чи те рішення, щось зробити. Водночас автори й авторки вдаються до спеціальних прийомів, спрямованих на

Місце для твоїх нотаток

успішне переконання аудиторії. Ці прийоми можна знайти в редакційних статтях, агітаційних чи рекламних матеріалах, судових і політичних промовах, виступах у ЗМІ.

Варто зауважити, що зазвичай три основні різновиди авторської мети — розважати, інформувати, переконувати — у тексті так чи так поєднуються. Тому правильніше буде говорити не про єдиний, а про основний авторський задум чи мету. Отже, розважальні твори можуть водночас інформувати й переконувати, а інформаційні, так само як і аргументативні, — розважати.

Тож наступного разу, коли ви читатимете якийсь текст, подумайте, чи зможете визначити, що автор або авторка намагається вам сказати. Це може виявитися легшим завданням, ніж вам здасться. Просто запитайте себе: ***«У чому полягає мета тексту, чого хотів/-ла досягти автор або авторка?».***

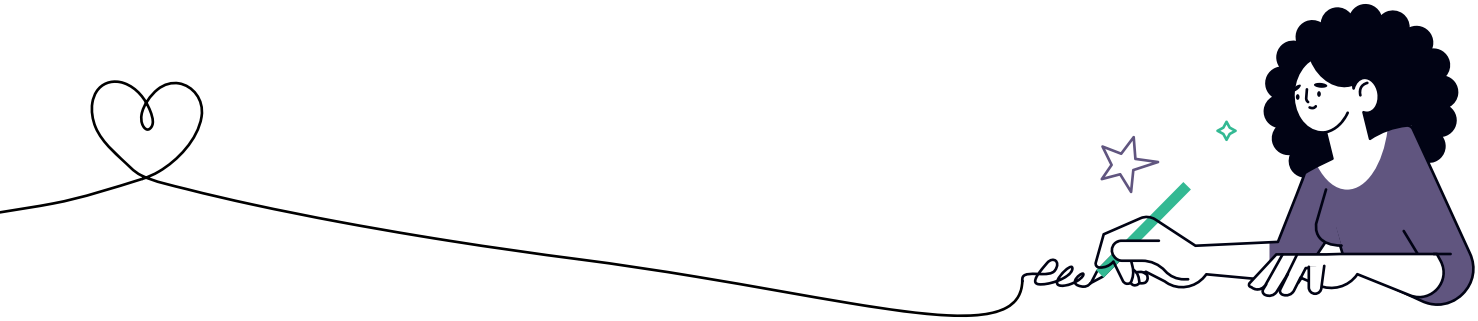
Місце для твоїх нотаток

Текст 2

ІНСТРУКЦІЇ

Розглянь предмет, який тобі запропонував/-ла вчитель або вчителька. Напиши короткий текст про нього відповідно до однієї мети на вибір: розважити (тобто вплинути естетично), поінформувати, переконати. Обсяг тексту: 5–10 речень.

Заняття 2: Робочий аркуш



ІНСТРУКЦІЇ

Прочитай текст, що подано нижче. Визнач його мету: розважити (або вплинути естетично), інформувати чи переконати читача / читачку. Мета одна чи їх кілька? Поле праворуч передбачено для твоїх нотаток і коментарів.

Темний бік японської індустрії аніме

Джерело: Vox, переклали Юрій Черната й Дафна Рачок

Мода на аніме в США почалася на зламі століть зі школярок-чарівниць, які рятували далекі планети в Сейлор Мун, піратів, кіборгів і людей-риб у пошуках легендарного скарбу у One Piece, а також Еша Кетчама та його шляхетної місії «спіймати їх усіх» у Покемонах.

Ці й багато інших класичних шоу проторували шлях: упродовж 2002–2017 років японська анімаційна індустрія зросла вдвічі — до 19 мільярдів доларів щорічно.

Проте видимий успіх аніме ховає під собою тривожну економічну реальність: багато аніматорів і аніматорок, які стоять за лаштунками магії на екрані, зовсім не мають грошей та стикаються з умовами праці.

Місце для твоїх нотаток

Проблема рабської праці в індустрії аніме

Аніме майже повністю малюють від руки. Для цього потрібні вміння, а щоб працювати швидко — досвід.

Сінго Адачі, аніматор і дизайнер персонажів популярного аніме-серіалу «Sword Art Online», розповів, що дефіцит талантів є серйозною та давньою проблемою: у той час, як в Японії щороку виробляють приблизно 200 самих лише анімаційних серіалів, кваліфікованих аніматорів і аніматорок не вистачає. Натомість студії покладаються на великий пул практично неоплачуваних фрилансерів і фрилансерок, які люблять аніме.

На нижньому рівні виробництва перебувають «проміжні аніматори й аніматорки», зазвичай фрилансери та фрилансерки. Вони створюють усі окремі малюнки після того, як режисери й режисерки вищої ланки вигадають розкадрування, а «ключові аніматори та аніматорки» на середніх щаблях промалюють важливі кадри для кожної сцени.

Проміжні аніматори й аніматорки заробляють приблизно 200 єн за малюнок — менш ніж 2 долари. Це не було б настільки погано, якби художники могли видавати по 200 малюнків на день, однак на кожен може знадобитися понад година. І це ще не кажучи про властиву аніме скрупульозну увагу до деталей, які в анімації Заходу найчастіше ігнорують, — таких як їжа, архітектура та пейзажі. На їхнє малювання іноді необхідно в чотири-п'ять разів більше часу, ніж у середньому.

«Навіть якщо ти просунешся кар'єрною драбиною і станеш аніматором чи аніматоркою ключових кадрів, однаково багато не зароблятимеш, — розповідає Адачі. — *Навіть якщо працюєш над гучним хітом, як-от "Атака титанів", ти нічого з того не заробиш... Це структурна про-*

Місце для твоїх нотаток

блема індустрії аніме. Для аніматора чи аніматорки немає роботи мрії».

Умови праці тут також жахливі. Часто аніматори й аніматорки засинають за столом. Генрі Тарлоу, американський аніматор, який живе й працює в Японії, розповів BuzzFeed News, що неодноразово опинявся в лікарні через хвороби, спричинені виснаженням.

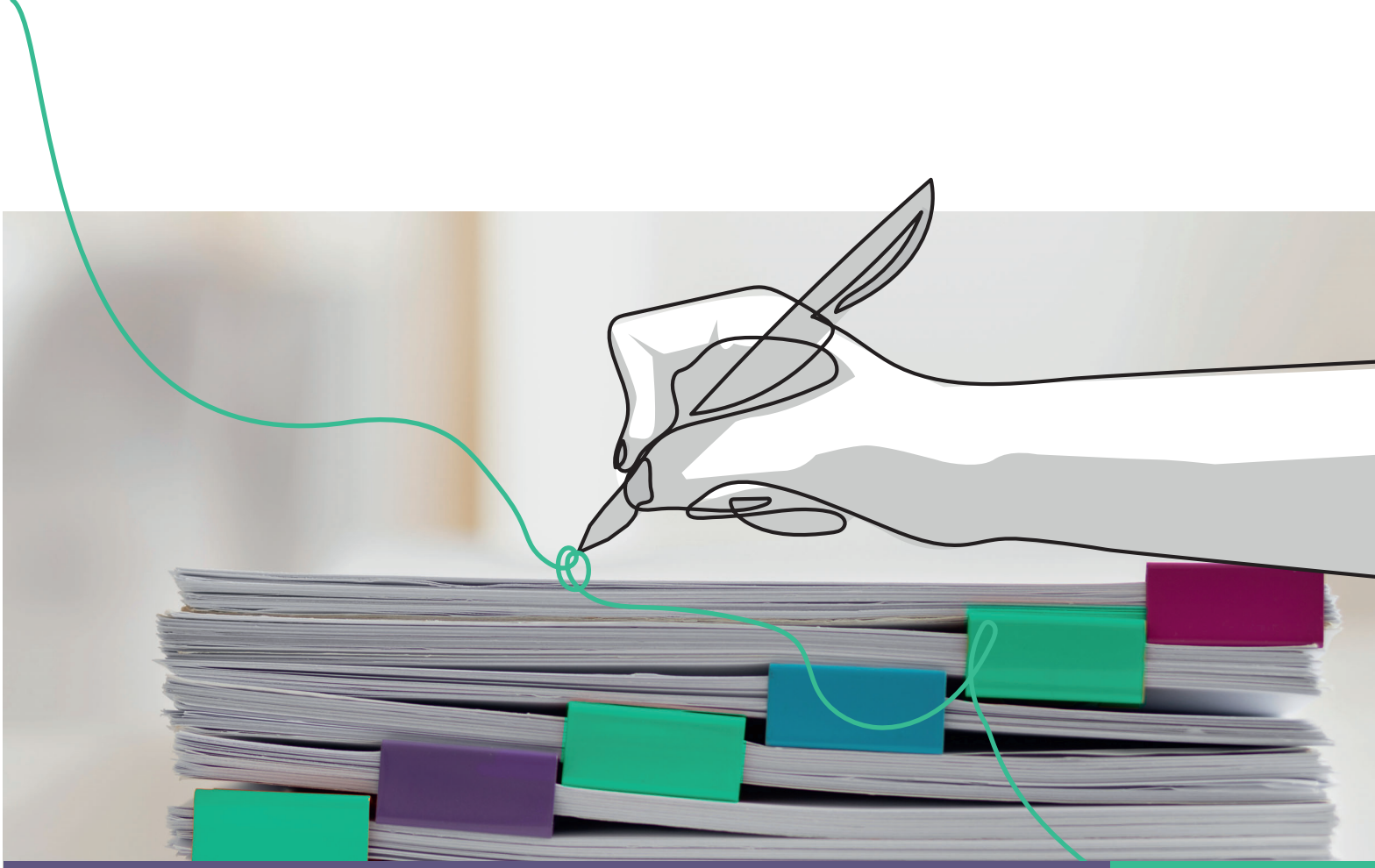
Нещодавно студію «Madhouse» звинуватили в порушенні трудового кодексу: її працівники й працівниці були на роботі майже по 400 годин на місяць та по 37 днів без вихідних.

Студії залучають фрилансерів та фрилансерок ще й тому, що так їм не треба хвилюватися про трудове законодавство. Оскільки фрилансери та фрилансерки є незалежними підрядниками, компанії можуть встановлювати жорсткі дедлайни й водночас не витрачатися на соцпакет.

«Проблема аніме в тому, що робити його надто довго, — говорить Закоані, аніматор на Studio Yuraki й Douga Kobo. — *Це дуже педантична робота. Над одним дублем, однією сценою, працюють три-чотири аніматори й аніматорки. Я роблю чорнові малюнки, потім їх перевіряють двоє інших людей, старший аніматор / аніматорка й режисер / режисерка. Потім їх надсилають назад мені і я все підчищаю. Після цього їх передають іншій людині, проміжному аніматору / аніматорці й він чи вона робить фінальні малюнки».*

За даними Японської асоціації творців анімації, аніматор / аніматорка в Японії у віці 20–30 років за рік заробляє в середньому 1,1 млн єн (приблизно 10 тис. доларів), 2,1 млн єн (приблизно 19 тис. доларів) — у віці 30–40 років, а у віці 40–60 — достатні для виживання, але однаково вбогі 3,5 млн єн (31 тис. доларів). Водночас межа бідності в Японії — 2,2 млн єн.

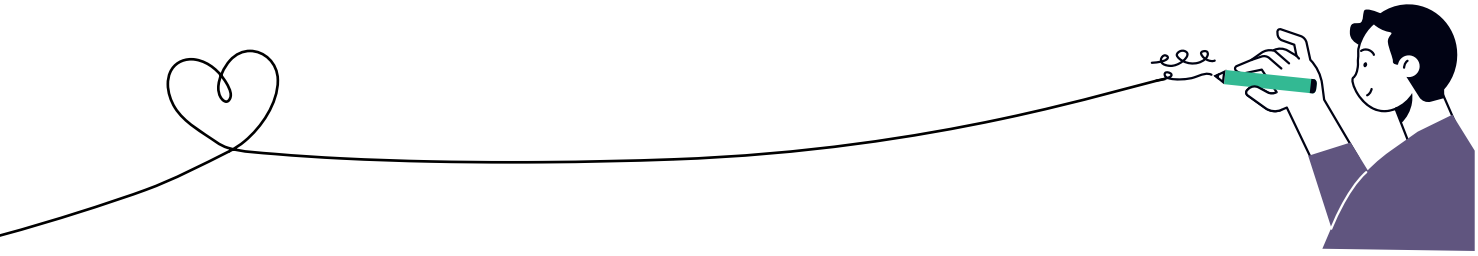
Місце для твоїх нотаток



МОДУЛЬ 3

Доєднуємось до розмови та шукаємо дискусійні питання

Пишемо есе



ІНСТРУКЦІЇ

Етап 1.

Прочитай текст та занотуй власні міркування щодо прочитаного.

Далі обговори в парі з однокласником/однокласницею, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Що ти знаєш про тему, описану в тексті?
- Яка основна думка тексту?
- Які докази ти знайшов/знайшла в тексті на підсилення основної думки?

Етап 2.

Після обговорення в парі знову занотуй власні міркування:

- Якою зараз є твоя позиція?
- Вона змінилась після обговорення?
- Чи відрізнялись ваші відповіді у парі?

Обговори відповіді у групі.

Етап 3.

Повтори вправу з другим і третім текстами.

Етап 4.

Якою є твоя фінальна позиція?

Етап 5.

Сформулюй тезу (твердження) і напиши аргументи на її підтримку.

Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

Текст 1

Заборона телефонів у школах: аргументи прибічників і критиків

Місце для твоїх нотаток

Авторка: Аліна Мірошнікова
Джерело: Освіторія.Медіа, адаптовано

Аргументи прибічників

1. Поліпшиться успішність

За даними дослідження Лондонської школи економіки, там, де було заборонено смартфони, результати тестів покращилися на 6%. Проте заборона використовувати мобільні лише на уроках не дає результатів: понад половина учнів і учениць потайки порушують правило. Отож, списування з гаджетів однаково трапляється.

Навіть якщо звук відключено, телефони вібрують від повідомлень, що не дає школярам і школяркам зосередитися. Страх несвоєчасно відповісти другові чи випасти з обговорень у соцмережах не дає дітям сконцентруватися на навчанні. А чужі ідеалістичні фото й дописи створюють враження, що життя проходить повз них, поки вони сидять на уроках.

2. Учні більше спілкуватимуться наживо

«Сучасні діти більше не грають на перерві, вони дивляться в смартфони», — вважає міністр освіти Франції Жан-Мішель Бланке.

«Діти спілкуються винятково зі своїм телефоном, вони втратять здатність спілкуватися одне з одним», — заявляє керівник елітного Шиплейк Коледжу (Shiplake College, Велика Британія), у якому учнівство карають за використання телефонів.

3. Поліпшиться здоров'я

Фізичне — адже з гаджетами діти мало рухаються, від чого страждає серцево-судинна система. І психічне — адже дослідження свідчать: у тих, хто проводить понад дві години на добу в соцмережах, із більшою імовірністю виявляють психічні проблеми.

Одні з них — анорексія та інші розлади харчової поведінки. Так, у приватній школі для дівчат у Страуді (Велика Британія) телефони заборонено через програми, які підраховують кількість калорій і кроків. Педагоги помітили: учениці 7–11 років пропускали обід і сиділи на дієтах, якщо їм не вдавалося вписатися в модельні стандарти. А ось старшокласницям смартфони дозволено, адже в них вже сформовано здорові звички.

4. Зменшиться рівень інтернет-залежності

У США ще у 2000-х улаштовували літні табори «цифрової детоксикації», щоб діти певний час проводили без гаджетів. У багатьох закладах освіти Великої Британії телефони в школах заборонено лише найменшим учням, бо вважають, що в цьому віці вищий ризик інтернет-залежності. Наприклад, у Брайтонському коледжі (Brighton College) з 10 років користуватися телефонами дозволено двічі на тиждень, а з 11 — чотири рази. В учнів віком до 9 років мобільні тимчасово обмінюють на шкільні настільні ігри на кшталт «Монополії».

5. Стане менше випадків кіберцькування і секстингу

Секстинг — надсилання через мобільний телефон повідомлень сексуального змісту або еротичних фотографій чи відео. Західні експерти кажуть, що зараз це досить поширене явище серед підлітків. Отож прихильники заборони телефонів у школах мають надію, що хоча б на час занять секстинг серед учнівства припиниться.

Місце для твоїх нотаток

Можливо, ця заборона допоможе боротися і з кіберцькуванням, тобто булінгом в інтернеті. Учні й учениці не писатимуть жорстокі коментарі колективним жертвам. Немає гаджета під рукою на заняттях — буде менше принизливих знімків однокласників і однокласниць, які розповсюджують у соцмережах. Навіть педагоги побоюються, що їх знімають на відео.

У Баварії (Німеччина) такий самий закон, як у Франції, діє з 2006 року — після викриття поліцією порнографічних і жорстоких зображень на смартфонах багатьох учнів і учениць. А ось в австралійському Квінслендському коледжі йдуть навіть на порушення недоторканності приватного життя учнів і учениць. Щоправда, з письмової згоди батьків. Педагоги переглядають будь-який підозрілий уміст на телефонах школярів і школярок. Якщо знаходять докази секстингу чи кіберцькування, їх відраховують.

Аргументи критиків

1. **Порушиться «цифрова пуповина» з батьками**

Саме так називають у пресі можливість бути на зв'язку протягом дня і визначати місце розташування дітей за GPS. Батьків лякає, що син чи донька загубляться, потраплять у халепу й не зможуть порадитися, залишаться без підтримки чи телефонної консультації.

Неможливість почути голос дитини протягом дня може підвищити тривожність сучасних батьків. У США саме через це відбуваються зворотні процеси. 2015 року влада Нью-Йорка зняла заборону на телефони в школах, яка тривала 10 років. Та й у Франції батьки, що протестують проти нового закону, найчастіше незадоволені саме цим. Ба більше, з безпекою в школах не все гаразд. Чимало школярів і

Місце для твоїх нотаток

школярок смартфон урятував від кривдників просто в приміщенні чи дворі закладу освіти.

2. Учнівство ізолюють від реальності

«”Заборонено йти в реальне життя” — такий напис ви не можете повісити в школах», — звертаються до освітян учителі й учительки в Карлштадті (Баварія). Там заявили, що не виконуватимуть вимогу про заборону мобілок. На їхню думку, варто навчати дітей безпечно користуватися інтернетом і гаджетами, а не забороняти їх.

На думку міністра освіти Італії Валерії Феделі, якщо ви залишите дитину наодинці зі смартфоном, імовірно, її буде обдурено фейком або вона стане жертвою кіберзлочинців. Якщо ж учня чи ученицю наставляє кваліфікований педагог, він чи вона зможе багато чого пояснити. У цій країні планують зняти заборону на мобільні телефони на уроках, яка діє з 2007 року.

3. Втратять сучасні засоби навчання

Це все одно, що відмовитися від тисяч комп’ютерів. Так уважають у США, Канаді, скандинавських країнах — там, де є програми включення гаджетів школярів і школярок у навчальний процес. Практика «BYOD» («Bring your own device, тобто «Принеси свій пристрій») діє в школах Бельгії з минулого року, а в Канаді — з 2012.

У школі Св. Юліана (Ньюпорт, США) немає паперових щоденників — усі дані зберігають у «хмарі», а викладачі й викладачки використовують Twitter, щоб давати інструкції учнівству. Уроки там знімають на відео і переглядають удома.

У Портсмуті (Велика Британія) учні й учениці активніше почали вчити географію, відколи задіяли смартфони: створюють подкасти, анімацію, використовують GPS та картографічні програми. А найпопулярніший геокешинг — гра із застосуванням

Місце для твоїх нотаток

супутникових навігаційних систем: пошук схованок на території школи за допомогою географічних координат.

Навіть учням і ученицям молодших класів, щоб заохотити їх читати та писати, педагоги шлють SMS зі загадками й історіями.

В Ірландії, де рідну мову учні й учениці знають погано, а думають та спілкуються англійською, вчителі й учительки під час занять відправляють їм голосові повідомлення з ірландськими словами.

4. Учнівству неважко обійти правило

Журналіст The Independent Стівен Морріс провів дослідження, чи виконують правила в тих закладах освіти, де вже введено заборону на смартфони. Школярі та школярки розповіли про безліч хитрощів. Наприклад, в учнів і учениць два телефони, один з яких вони здають на вході в школу, а іншим потайки користуються. А один школяр продемонстрував, як за 30 секунд обійти батьківський контроль: нагуглити іспанські слова на будь-які заборонені теми та вводити саме їх.

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

У Києві знесли пам'ятник Пушкіну: як відреагували містяни й що кажуть історики

Джерело: Суспільне Київ
Авторка: Тетяна Борисенко, кореспондентка
Дар'я Григоренко

15 листопада 2023 року в Києві демонтували пам'ятник російському поетові Олександру Пушкіну. Він знаходився у парку імені Івана Багряного (колишній парк Пушкіна).

- Киянка Ольга радіє знесенню пам'ятника. Каже, після повномасштабного вторгнення росіян в Україну, цей монумент у столиці особливо муляв очі.

«Російської культури не має бути в Україні. Нам треба вивчати свою культуру. У нас є багато діячів, які за радянських часів незаслужено ігнорувалися і заборонялися. Тому, дуже правильно зробили», — говорить жінка.

На місці знесеного Пушкіна пані Ольга хотіла б бачити українського письменника Івана Франка. *«Думаю, що постать Франка в Україні недооцінюють. Це була дуже розумна людина і Пушкіну до нього далеко братися»,* — вважає Ольга.

- Протилежної думки Любов Щербина. Вона працює в Києві бібліотекаркою.

«Усі письменники будь-якого століття, особливо Пушкін — це світова спадщина.

Місце для твоїх нотаток

Пушкін теж був невдоволений тодішньою владою. Для чого вчепилися у цього Пушкіна, не розумію», — каже Любов.

За словами жінки, вона цінує і постать Івана Багряного, чиїм ім'ям перейменували парк, який раніше називався на честь Пушкіна.

«Я — бібліотекар. Я читаю і Багряного, і не покину ніколи читати Пушкіна, бо я його люблю. А ці люди, які його обмовляють, вони, мабуть, просто не знають, хто це такий», — зазначає Любов Щербина.

- Тим часом у мережі українці діляться відео та фото демонтажу пам'ятника.

«Лише під кінець другого року війни до Кабміну дійшло, що Пушкін не є частиною української культури, і чиновники погодили ініціативу Києва про знесення цього пам'ятника. І на тому дякуємо. Зносимо!», — написав у Facebook депутат Київської міської ради Дмитро Білоцерковець.

Столичні активісти вимагали прибрати монумент понад рік. Після повномасштабного вторгнення росії в Україну пам'ятник Пушкіну неодноразово обливали фарбою. А наприкінці жовтня на постамент повісили яскраву демаскувальну сітку, щоб прискорити процес дерусифікації.

- Знесення пам'ятника Пушкіну підтримує й історик, доцент кафедри археології та музеєзнавства історичного факультету КНУ ім. Т. Шевченка Кирило Третяк. Він розповів, що радянська влада встановлювала пам'ятники російським письменникам і діячам в усіх республіках СРСР, як символ імперії й панування.

«Варто згадати, що у Пушкіна є твори присвячені українській історії. Треба їх почитати й зрозуміти як він ставився до

Місце для твоїх нотаток

України. Зокрема, красномовна поема «Полтава», де він описує Мазепу й усе, що з ним пов'язано. І стане ясно, яку ідеологію сповідував Пушкін», — зазначає історик.

Дозвіл демонтувати пам'ятники

10 листопада 2023 року Кабінет Міністрів підтримав рішення, яке дозволяє вилучити з Державного реєстру нерухомих пам'яток культурної спадщини національного значення та демонтувати пам'ятники Пушкіну, Щорсу й іншим російським і радянським діячам.

Раніше в КМДА повідомляли, що в Києві уже демонтували значну кількість об'єктів, пов'язаних з історією і культурою росії та СРСР. Однак ще чимало об'єктів є пам'ятками національного значення, і для того, щоб усунути їх із громадського простору, необхідне рішення Кабінету Міністрів.

Що відомо про декомунізацію та дерусифікацію пам'ятників у Києві

- У столиці 26 квітня 2022 року демонтували радянський монумент під Аркою дружби народів, а саму арку перейменували. Тепер вона офіційно називається Арка Свободи українського народу.
- Навесні 2022 року депутати Київради ухвалили рішення про усунення об'єктів, пов'язаних з культурою та історією росії та СРСР, з публічного простору Києва. Серед них пам'ятник Ватутіну, три пам'ятники Пушкіну, георгіївська стрічка на станції метро «Героїв Дніпра».
- У жовтні 2022 року біля Національного транспортного університету в Києві активісти демонтували пам'ятник символу «руського міра» поету Олександру Пушкіну.

Місце для твоїх нотаток

- 8 лютого 2023 року в Києві демонтували пам'ятник радянському льотчику Валерію Чкалову. 9 лютого демонтували пам'ятник генералу Миколі Ватутіну.
- У травні 2023 року Мінкульт змінив охоронний статус двох радянських пам'ятників у Києві — учасникам Січневого повстання у Маріїнському парку та обеліск на честь міста-героя Києва на Галицькій площі (колишня Площа Перемоги).
- 1 серпня 2023 року в Києві з монумента «Батьківщина-Мати» зняли герб колишнього СРСР. Демонтаж та встановлення тризуба завершили до Дня Незалежності України.
- Улітку 2023-го Київська міська рада підтримала петицію щодо демонтажу скульптури Пушкіна на Шулявці.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Чому люди за або проти шкільної форми

Авторка: Ольга Головіна
Джерело: Нова українська школа, адаптовано

У прихильників і противників шкільної форми свої аргументи. Чимало вчителів і вчителько та батьків школярів, коли чують запитання про шкільну форму, одразу стають на її захист — мовляв, вона дисциплінує, привчає до ділового стилю, не відволікає від навчання, не дає змогу демонструвати заможність батьків. Ось кілька цитат таких батьків і освітян та освітянок:

Ірина Гнатюк, учителька: *«Форма має бути! Це дисциплінує учнів і учениць, економить кошти батькам, немає "показу мод" серед учнівства. Вбратися, як забагнеться, можна на дискотеку, а не в освітній заклад».*

Алла Мельник, мама школярів: *«Любила шкільну форму і люблю. Та ще й сьогодні є безліч варіантів. Ми, наприклад, пошили форму для класу. Останнім часом у нашій школі це тренд: кожен клас — своя форма. Відчуваємо себе однією командою, дисциплінує».*

Наталя Сіденко, учителька: *«Форма не впливає на рівень знань, але впливає на психологічний стан дитини, дисциплінує. Це з особистих спостережень. Форма може стати родзинкою, відмінною рисою кожної школи. Краще кожній школі в єдності батьків, учнів і вчителів вирішувати, якою має бути шкільна форма».*

Противники форми наполягають на тому, що вона в жодний спосіб не впливає на

Місце для твоїх нотаток

навчання, а лише позбавляє дітей індивідуальності, урівнює всіх. Вона незручна для дітей, бо їм треба рухатися, і економічно недоцільна, бо її неможливо часто прати.

Наталя Білай, учителька: *«Я вважаю, що шкільна форма — зайва річ, яка лише ускладнює життя сім'ям і дітям та додає непотрібного головного болю вчительству. Вона ніяк не додає дисципліни чи знань дітям. Вони переважно форму не люблять. Одяг дітей має відповідати двом критеріям: комфортно й безпечно.*

Ті ж люди, які хочуть похизуватися вищими статками, завжди знайдуть спосіб: гаджети, взуття, канцелярське приладдя, якість і ціна самої форми. Маю змогу бачити дітей у школах, у яких форми немає — нічого страшного чи надто провокативного вони не носять: джинси, штани, светри, футболки, сорочки...».

Марія Лящук, учителька: *«Чому все обов'язково має бути "прописано"? Одяг, думки, рухи, погляди... Діти зараз зовсім інші, для них будь-які приписи — це неволя. Хай собі ходять зі своїми рожевими єдинорогами в блискітках на пузіках. Це в жодному разі не впливає на опанування таблиці множення та інше навчання. Не потрібно робити їхнє дитинство однотонним, бо комусь так зручно чи вигідно».*

Олена, мама першокласника: *«Шкільна форма в НУШ недоречна у вигляді чоловічого костюма. Діти постійно рухаються, граються на килимку, складають LEGO, мають різні руханки. Наш костюм і двох місяців не витримав».*

Володимир Онацький, учитель: «Для мене питання форми однозначне: байдуже, чи у формі учень / учениця, чи без неї; чи з фарбованим волоссям, чи лисий / лиса. Якщо пошуки себе, своєї ідентичності змушують молоду людину експериментувати зі своєю зовнішністю, то я тільки можу це вітати».

Місце для твоїх нотаток

У різних країнах питання шкільної форми розв'язують по-своєму. У більшості приватних і статусних навчальних закладів як за кордоном, так і в Україні традиція навчатися в шкільній формі має глибоке коріння, і від неї не поспішають відмовлятися. Там діють чіткі правила. До прикладу, у Канаді в деяких приватних школах навіть рекомендують крамниці, де можна купити готовий набір аж до шкарпеток і панчох. Інша справа — державні школи. У країнах західної культури більша свобода вибору.

Дитяча психологиня Катерина Гольцберг вважає, що варто замінити поняття форми на поняття дрес-коду:

«Я б визначила певні речі як небажані, але не забороняла б їх. У нас дуже мало просвітницької роботи. Самосвідомість, на жаль, низька. Усі хочуть виділитися. І це виділення працює не на користь навчання. Виділитися хочуть лише завдяки окрасу, відвертості... Звісно, ми не маємо урівнювати, а дати можливість проявлятися, обирати. Не через надмірні виклики і яскравість, а через індивідуальність. У відкритих ногах немає індивідуальності. Це всього-на-всього провокація».

А от вчитель/-ка, на думку пані Катерини, — це та особистість, яка має притягувати до себе увагу.

«Навіть якщо я зосереджуся на вчительських дредах чи татуюванні, але при цьому буду дивитися на вчителя / вчительку і слухати, — може, це й не так погано. Це відкрите питання, дещо риторичне. Однак, у вчителя / вчительки має бути відповідальність — наскільки він чи вона формує культуру, наскільки здатен/-на бути в цьому гармонійним/-ою і цілісним/-ою. Щоб був цілісний образ, щоб одне не суперечило іншому, вчитель чи вчителька має бути в гармонії зовнішнього з внутрішнім, із тим, що декларує».

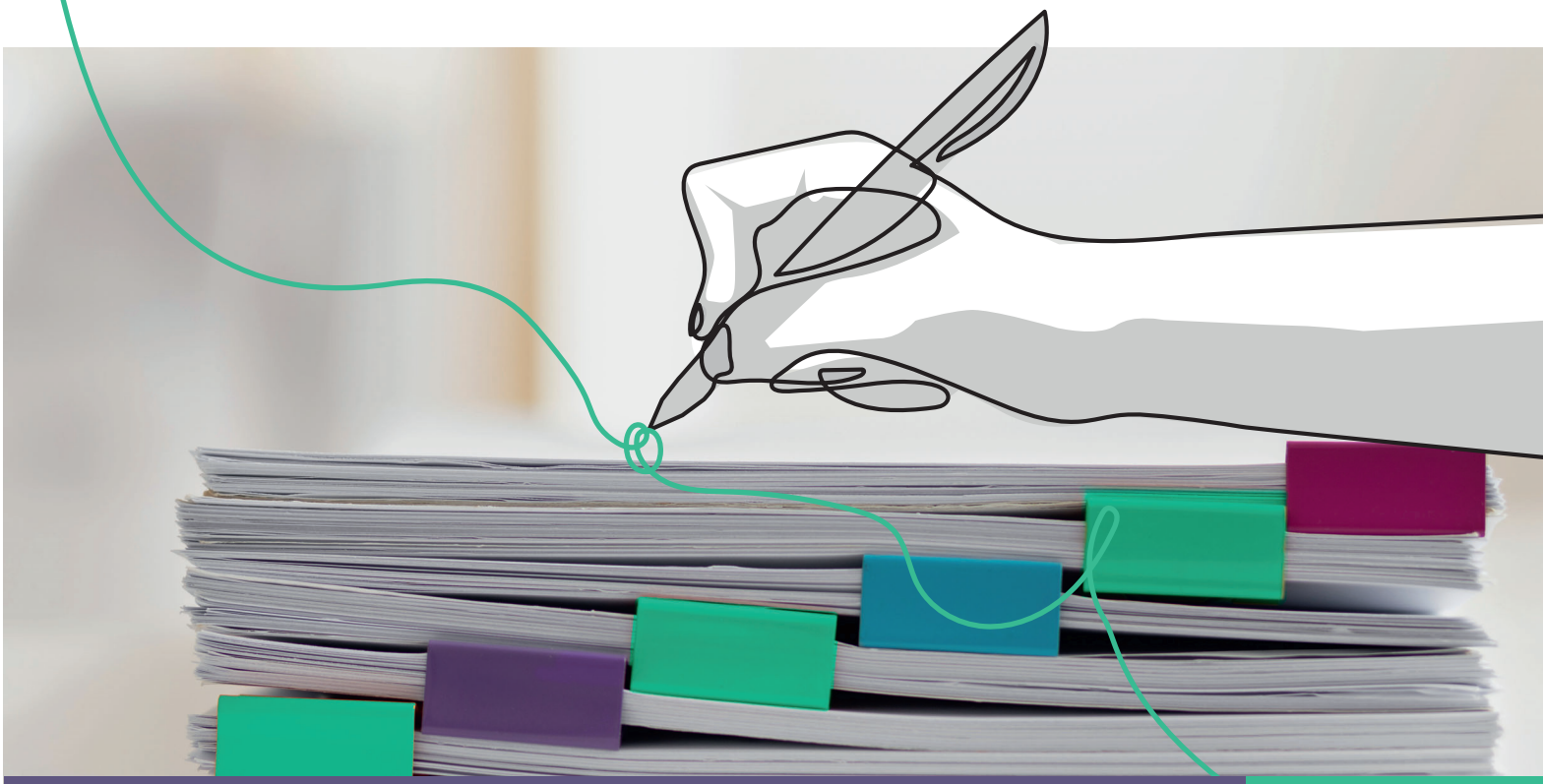
Місце для твоїх нотаток

Психотерапевтка Вікторія Горбунова каже, що форма сама собою нічого не означає, це просто одяг:

«Значення, а отже і дискурс, створюють та транслюють люди. Тож форма може бути й атрибутом приналежності до школи, і зручною опцією, і чимось на кшталт інструмента зрівнялівки. Що старша дитина — то більше чинників беруть участь у створенні цього значення. До вчительської та батьківської думок додаються ставлення друзів, думки із соціальних мереж, серіалів, навіть стосунки з кимось, хто асоціюється з формою, можуть уплинути на її сприйняття».

Місце для твоїх нотаток

Місце для твоїх нотаток



МОДУЛЬ 4

Поєднуємо докази й тезу

Пишемо есе

Робочий аркуш

ІНСТРУКЦІЇ

Етап 1.

Прочитай текст та занотуй власні міркування щодо прочитаного.

Далі обговори в парі з однокласником/однокласницею, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Що ти знаєш про тему, описану в тексті?
- Визнач тезу.
- Які аргументи ти знайшов/знайшла в тексті?

Етап 2.

Після обговорення в парі знову занотуй власні міркування:

- Якою зараз є твоя позиція?
- Вона змінилась після обговорення?
- Чи відрізнялись ваші відповіді у парі?

Обговори відповіді у групі.

Етап 3.

Повтори вправу з другим і третім текстами.

Етап 4.

Якою є твоя фінальна позиція?

Етап 5.

Сформулюй тезу (твердження) і напиши аргументи на її підтримку.

Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

Текст 1

Що ми знаємо про приховану шкоду домашніх завдань

Адаптований текст.
Джерело: Сайт НУШ
Авторка тексту — Вікторія Горбунова, докторка психологічних наук, психотерапевтка

Як ви ставитеся до роботи, яку треба брати додому й робити щодня допізна, ще й у вихідні та під час відпустки? І ні, не лише в період дедлайнів та не тому, що ви працюєте віддалено, чи через те, що робота — ваша любов і пристрасть. Ідеться про щодня і понаднормово — на шкоду сну, відпочинку, спілкуванню з родиною, розвагам, спорту, сніданку та вечері...

Відповідь очевидна. Але водночас не секрет, що багато батьків і переважна більшість учителів уболівають саме за це для дітей — за домашні завдання.

Питання в тому, чи виконують діти домашні завдання, щоб учитися жити, або вчаться і живуть для того, щоб виконувати домашні завдання.

Власне, якщо ми зважимо зміст завдань, час, який займає їхнє виконання, корисність для життя і розвитку необхідних у житті компетентностей, вплив на пізнавальний інтерес та мотивацію до навчання — здебільшого відповідь змусить задуматися. На жаль, переважно дітлахи в більшості українських шкіл навчаються і живуть своє дитинство для того, щоб виконувати домашні завдання.

Золота середина

Золотий принцип «Що занадто — те не здорово!» ми застосовуємо щодо дітей

Місце для твоїх нотаток

майже в усьому: обмежуємо перегляд телевізора, сидіння за комп'ютером, розмови телефоном, поїдання солодощів, гуляння з друзями, купання, засмагання, навіть ранкових сонь будимо, щоб не заспались.

А от щодо навчання в нашій дорослій свідомості вмикається геть інший принцип: «Забагато не буває!».

У сполученні зі «Знання за плечима не носити» діти ризикують і часто отримують школотоксикоз — гостре отруєння шкільним навчанням через його надлишковість та недозованість.

Дітлахи, які з ранку до вечора перебувають у школі, а потому ще й скніють над домашнім завданням під невтомним батьківським контролем, навряд чи відчуватимуть тремку радість від засвоєння нових знань — радше бажання «зробити та забути», щоб пошвидше зайнятися природними для їхнього віку справами: молодші школярі — гратися, підлітки — спілкуватися, юнаки і юнки — шукати себе та планувати майбутнє.

Візьмімо звичайний дитячий день і уважно гляньмо на нього: як він починається та чим завершується; скільки часу й сил займають сама школа, підготовка до уроків та виконання домашніх завдань, розмови про навчання, учителів, однокласників й інші справи.

Звісно, тут не може бути особливих норм, однак будь-які крайні позиції є сигналом для змін. Передозування школою, так само як і її усунення з життя дитини, — це погано. В ідеалі денний час має бути більш-менш збалансованим у частинах навчання, відпочинку, захоплення і допомоги дорослим.

Якщо через велике навчальне навантаження в дитини не вистачає часу на догляд за собою та елементарні домашні обов'язки — ризикуємо втратити помічника чи помічницю, стимулювати егоїзм і зневажливе ставлення до домашньої праці.

Місце для твоїх нотаток

Якщо через школу немає часу, щоб перепочити, розслабитися, відірватися від шкільних завдань, може серйозно похитнутися фізичне здоров'я, а також психологічний добробут. Адже діти, які перевтомлюються, схильні до «втеч» у хворобу, щоб мати право не навчатися.

Якщо ж на догоду оцінкам страждає сфера дитячих захоплень і не лишається часу на активності, що дарують радість, — життя формалізується, зводиться до обов'язкових буденних речей, втрачає смак.

Сучасні батьки таки скаржаться на перевантаженість навчальної програми, завелику кількість уроків і домашніх завдань, говорять про те, що для виконання необхідного мінімуму треба вставати вдосвіта та лягати затемна, що вчителі вимагають і тиснуть. І самі діти, щоб не почуватися невдахами, скніють над підручниками чи цілодобово сидять у мережі.

Власне, тут важко говорити про єдино правильну стратегію, адже традиційно склалося, що навчальну успішність сприймають як щось найважливіше, до чого варто прагнути понад усе. Заради неї сліпнуть очі, псується шлунок, викривлюється хребет, вводять обмеження на спілкування з друзями, заборони на спорт і творчість, дітей навіть свіжого повітря лишають — «доки уроків не зробиш — на вулицю не вийдеш».

Якось я стала випадковим свідком нотації, яку мама читала маленькому школярику. У підсумку прозвучало таке: «Твоє головне завдання в житті нині — гарно вчитися!». Дуже хотілося наздогнати ту пару й сказати: «Ні, ви не маєте рацію, його головне завдання і особливо зараз — радіти життю!».

Власне, я пропоную кожній сім'ї відчути для себе ту межу, за якою обсяг навчання в житті дитини перестає бути корисним, позначити її та намагатися не переходити.

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

Домашнє завдання: користь чи шкода?

Джерело: EdEra
Авторка — Анна Ляшенко

Чи потрібні домашні завдання школярам і школяркам? Чи допоможуть години навчання вдома покращити оцінки й опанувати матеріал? Дискусія про доцільність домашніх завдань точиться роками.

Домашнє завдання в різних країнах

Скільки годин витрачають на домашнє завдання школярі й школярки зі всього світу? 2014 року Організація економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР) опублікувала дані країн, які беруть участь у міжнародному тестуванні PISA.

Виявилося, що найбільше часу за домашніми завданнями проводять у Шанхаї (Китай) — у середньому 14 годин на тиждень.

За Китаєм крокують росія, Казахстан, Сингапур та Італія — у середньому сім годин домашніх завдань на тиждень.

Найменше навантаження мають фінські й корейські діти — трохи більш як дві години на тиждень.

Щоправда, з роками навантаження домашнім завданням зменшується. Згідно зі статистикою ОЕСР, кількість годин, яку учнівство проводило за домашніми завданнями, 2012 року була меншою, ніж 2003 року (за винятком Австралії, Австрії та США).

Місце для твоїх нотаток

Яка кількість годин домашнього завдання оптимальна

У тій самій статистиці ОЕСР зазначено, що чотири години домашніх завдань на тиждень — це оптимальне навантаження. А збільшення обсягу завдань понад цей час не дасть відчутних поліпшень у навчанні.

Однак, варто уважно ставитися до усереднених даних з різних країн. У Гонконгу одна додаткова година домашніх завдань збільшувала результат у тестуванні PISA на 17 балів. А у Швейцарії навпаки — збільшення навантаження призводило до погіршення результатів. То скільки ж усе-таки потрібно задавати домашнього завдання? І чи потрібно взагалі? Подивимося наукові дослідження.

Чи потрібне домашнє завдання

2016 року вчителька Бренді Янг (Brandy Young) з Техасу вирішила відмовитися від домашніх завдань. Батьки однієї з її учениць опублікували лист учительки у фейсбуці. Згодом він набрав понад 68 тисяч перепостів і привернув увагу видань «Time» та «USA Today».

У листі Бренді Янг зазначає: «Наука не змогла довести, що домашні завдання поліпшують успішність». Тому вона скасувала їх, а школярі й школярки мали лише закінчувати вдома те, що не встигли доробити в класі. Вільний час учителька порадила проводити за заняттями, які дійсно, за результатами досліджень, поліпшують успішність учнівства. Наприклад, повечеряти з родиною, почитати, погратися на свіжому повітрі й рано лягти спати.

Але чи справді домашнім завданням можна знехтувати? 2006 року вчені з університету Дьюка (США) опублікували огляд досліджень за 1987–2003 роки. Їхні результати доводять, що домашнє завдання поліпшує успішність учнівства в навчанні.

Місце для твоїх нотаток

Позитивні зміни відчутніші в учнів і учениць 7–12 класів американських шкіл і менш відчутні в учнівства 1–6 класів. Однак автори й авторки огляду зазначають, що всі дослідження мали недоліки дизайнування експерименту.

Новіший метааналіз за 1986–2015 роки підтвердив попередні висновки. Проте, на відміну від попереднього аналізу, цей показав, що результати навчання відчутніше поліпшилися в учнів і учениць початкової та старшої шкіл і менше — в учнівства середньої школи.

2007 року науковий журнал «Educational Leadership» опублікував матеріал, в якому йдеться про позитивні й негативні ефекти від домашніх завдань. Звісно, за результатами наукових досліджень. Зокрема, автори й авторки наводять дослідження Х. Купера — професора психології та нейронаук, який понад 25 років вивчає вплив домашніх завдань на дітей.

Х. Купер підтримує «правило 10 хвилин», поширене в американських школах. Згідно з цим правилом, оптимальний обсяг часу на домашнє завдання — це 10 хвилин, помножені на рік навчання. Тобто 10 хвилин для першого класу, 20 хвилин — для другого й так далі. Якщо домашнє завдання передбачає читання, 10 хвилин можна збільшити до 15. До речі, йдеться про час для всіх домашніх завдань з усіх предметів.

Отже, домашнє завдання все-таки потрібне для ефективнішого навчання, а його обсяг варіюють залежно від віку дітей. За тими ж рекомендаціями ОЕСР, до чотирьох годин домашніх завдань на тиждень — цілком достатньо.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Чи потрібні домашні завдання в школі? Думки експертів

Місце для твоїх нотаток

Автор: Євген Лапін
Джерело: УП.Життя

ІВАННА КОБЕРНИК,
співзасновниця ГО «Смарт освіта»

Одна з функцій школи — навчити дитину вчитися. Відповідно необхідно навчити дитину вчитися самостійно, а не лише в умовах школи, коли є формувальне середовище.

Саме цю мету мали б виконувати домашні завдання — вчити дитину самостійно шукати, добирати, аналізувати, використовувати інформацію і як результат — застосовувати набуті знання та навички.

Сучасні технології та методики навчання дають чимало нових можливостей, які без домашньої роботи не спрацьовують: наприклад, змішане навчання, або «перевернутий клас», — коли діти мають ознайомитися з теорією вдома, а на уроці відпрацьовувати практичні завдання.

Опанування частини матеріалу вдома вчить дитину самостійно керувати своїм часом, обирати місце й спосіб навчання, вибудовувати власний темп роботи — погодьтеся, це корисні навички для дорослого життя.

Іншу частину матеріалу учень чи учениця вивчає з учителем / учителькою, вчиться працювати в групі. Такий тип роботи вимагає додаткових знань і вмінь від учи-

теля / учительки, але завдяки змішаному навчанню діти отримують змогу більш цілісно опановувати матеріал.

Узагалі інструмент сам по собі (у нашому випадку домашні завдання) не може бути негативним. Негативними можуть бути способи його застосування.

Якщо вчитель / вчителька просто перекладає свою роботу на учнівство й батьків, каже прочитати підручник, а на наступному уроці влаштовує перевірку — то він чи вона неякісно виконує свою роботу. І на мою думку, батьки не мають про це мовчати.

Також негативним уважаю перевантаження дітей домашніми завданнями в початковій школі. Особливо безглуздими є однотипні й некорисні завдання в численних робочих зошитах.

У старших класах домашні завдання можуть бути частиною навчання, якщо їх розумно розподілити.

КАТЕРИНА ГОЛЬЦБЕРГ,
дитяча психологиня

Початкова школа — це період, коли дитина має полюбити школу. Зараз же домашні завдання роблять усе, щоб дитина зненавиділа школу. Ба більше, разом з дитиною школу ненавидять і батьки.

Батько — цербером стоїть над дитиною, дитина — нещасна, втомлена, не бажає це робити й не розуміє користь цього заняття, намагається щось зробити.

Це все завдає лише шкоди — взаєминам «дитина-батьки» і відносинам «дитина-школа» та «школа-батьки».

Теоретично від домашніх завдань можна відмовитися, але за певних умов. Та нашій системі дуже важко це зробити. Адже, на жаль, школа звикла частину роботи звалювати на батьків.

Тож треба відразу усвідомлювати, що з боку школи буде величезний опір такому рішенню. Батьки ж зітхнуть спокійно.

Місце для твоїх нотаток

Ще одна проблема в тому, що домашні завдання стають частиною контролю над тим, щоб дитина не займалася чимось іншим — тим, що їй «не корисно».

Наприклад, не грала в комп'ютері. Мама каже: «Поки не зробиш домашнє завдання, за комп'ютер не сідай!». Вона цим обмежує дитину.

Отже, зараз домашні завдання — це те, чим ми нібито можемо зайняти дітей: «Давай, займайся». Хоча користі від них дуже мало. І ще менше її стає тоді, коли школяр чи школярка може всі відповіді швиденько знайти в інтернеті й просто переписати.

БОГДАН ОЛЕКСАНДРУК,
засновник і керівник
приватної школи

Якщо дитина проводить у школі цілий день, то домашні завдання стають тим, чим для дорослих робота вдома.

Чи ми хочемо стимулювати звичку постійно «овертаймити»? Це велике питання. Імовірніше, ні.

З іншого боку, якщо дитина проводить у школі досить нетривалий час, то, звісно, вона не зможе більш глибоко розібратися в якомусь питанні, у неї немає часу попрактикуватися. Вона може отримати концептуальну основу, але не встигнути залишитися наодинці із завданням.

Узагалі я б уточнив питання: ми говоримо про домашні завдання чи про самостійну роботу?

Адже культура самостійної роботи дуже важлива. Часто дитина може гарно проявляти себе в групі, команді, але коли залишається сам на сам з якоюсь проблемою, завданням, то може пасувати. Тож дуже важливо випрацьовувати вольові якості, уміння взяти й розв'язати завдання.

Інша справа, що домашнє завдання все-таки має бути для дитини, а не бать-

Місце для твоїх нотаток

ків. Це не має бути домашнє завдання для мами, тата чи бабусь-дідусів.

Я б не робив з цього висновки, що домашнє завдання — це загалом щось негативне і його треба скасувати. Адже це корисний інструмент, який можна використовувати в зовсім інший спосіб.

Так, це негатив, якщо домашнє завдання є способом перевантажити дитину. Тоді це схоже на роботу вдома чи у вихідні.

Ми у своїй праці уникаємо роботи на вихідних, хоч іноді це не вдається. А тут ми змалку привчаємо дитину до того, що вихідні не є її персональним часом. Це час, коли вона має працювати, працювати й працювати. Причому працювати на чужі завдання, а не свої.

Другий негативний момент — якщо завдання спрямовано не на підвищення якості спілкування батьків і дітей, а на виконання завдання батьками для дитини.

Ми приходимо до парадоксальної ситуації, коли результатом домашніх завдань є змагання батьків, а не робота дітей.

А з іншого боку, якщо ми будемо розглядати домашні завдання як дозовану роботу, причому роботу, яка підвищує якість взаємодії батьків і дітей, бо дитина може прийти до них із запитанням, проблемою і ті із задоволенням допоможуть, — це може дати більше точок дотику для них.

Я б ставив екзистенційне запитання: «Навіщо?». Якщо ми пропонуємо ту чи іншу логіку домашніх завдань, я б питав: «Чого ми хочемо цим досягти, заради чого це робимо?».

Або закликав би дійсно радикально обирати між чорним і білим: скасовувати домашні завдання або залишати. Я б усе-таки ставив запитання, в якій формі цей інструмент був би доцільним.

Місце для твоїх нотаток

Текст 1

Що робить нас щасливими? Результати найдовшого у світі експерименту про рецепт щастя

Джерело: УП.Життя, адаптовано

Дослідження стартувало 1938 року, 60 його учасників ще живі та далі беруть участь в експерименті, розповів під час міжнародної конференції TED психіатр Роберт Волдінгер.

Він є керівником цього одного з найдовших в історії порівняльних досліджень. Волдінгер, який є автором багатьох наукових праць, кількох книжок і викладає як професор психіатрії в Гарвардській медичній школі, — четвертий керівник дослідження за його 75-річну історію.

Під час виступу він навів дані одного з останніх досліджень підлітків, яких запитували про найважливіші цілі в житті. Тоді понад 80 % респондентів сказали, що це — стати багатим. Ще 50 % молодих людей відповіли, що хочуть стати знаменитими.

Крім того, нам часто кажуть, що треба більше працювати, щоб досягти більшого. Складається враження, що це — саме те, що нам потрібно для доброго й щасливого життя. Водночас майже неможливо отримати картинку цілого життя людей, виборів, які вони роблять, і з'ясувати, до чого вони призводять.

Тож дослідники поставили собі за мету з'ясувати, що робить людей щасливими з підліткового й до літнього віку.

Це зроблено в межах дослідження Гарвардського університету, для якого впро-

Місце для твоїх нотаток

довж 75 років учені стежили за життям 724 чоловіків.

З 1938 року науковці відстежували життя двох груп чоловіків. Учасники першої групи долучилися до експерименту на другому курсі Гарвардського коледжу. Усі вони закінчили навчання під час Другої світової війни, тож більшість пішла на фронт.

Другою групою були хлопці з найбідніших околиць Бостона. Цих хлопців відібрали саме тому, що вони були з найбільш неблагополучних сімей Бостона у 1930-х роках.

Коли вони ставали учасниками дослідження, усіх цих підлітків проінтерв'ювали, провели медичне обстеження та опитали їхніх родичів.

Всі ці хлопці з часом стали працівниками заводів, юристами, будівельниками, лікарями, а один навіть став президентом США.

Раз на два роки їм надсилають запитання про їхнє життя. Але крім того, їх інтерв'ють вдома, аналізують їхні медичні дані, сканують мозок і роблять аналіз крові, записують розмови з дітьми і дружинами про життя цих чоловіків.

Найчіткіший меседж з цього 75-річного дослідження полягає в наступному: хороші стосунки з людьми роблять нас щасливішими і здоровішими.

Дослідники зробили з цього експерименту **три висновки**:

1. *Соціальні зв'язки корисні для нас, а самотність убиває.* Учасники експерименту, які мали сім'ї, друзів, налагоджені контакти в спільнотах, були щасливішими, фізично здоровішими й прожили довше, ніж ті, у кого соціальних зв'язків було мало.

   Ті з учасників, які відчували більшу ізоляцію від інших людей, ніж хотіли б, були менш щасливими. Їхнє життя погіршувалося в середньому віці (і було коротшим загалом), а функції мозку

Місце для твоїх нотаток

порушувалися раніше, ніж у тих, хто не був самотнім.

2. Відомо, що людина може бути самотньою і в натовпі та в шлюбі. Тож є другий висновок, який зробили науковці та науковиці: *важлива не лише наявність багатьох друзів чи партнера / партнерки, але і якість стосунків.*

Життя в конфліктному середовищі шкодить здоров'ю. Здоров'я учасників дослідження, які мали нещасливі шлюби, було іноді навіть гіршим, аніж у розлучених чоловіків.

Натомість теплі стосунки захищають від потрясінь. Найщасливіші з учасників експерименту у 80-річному віці зізнавалися, що навіть коли відчувають фізичний біль, їх не полишає відчуття щастя.

З іншого боку, ті, хто почувався нещасним, відчували, що фізичний біль посилюється через поганий емоційний стан.

3. Третій висновок дослідження стосується мозку. *Вдалося з'ясувати, що добрі стосунки захищають не лише тіло загалом, а й мозок зокрема.*

Пам'ять залишалася ліпшою в тих учасників, які могли покладатися на своє подружжя. Навіть якщо пара часто сварилася, але обидва відчували, що можуть отримати підтримку від партнера / партнерки в складних ситуаціях, це мало терапевтичний ефект для мозку: пам'ять не погіршувалася так швидко, як у самотніх людей.

Дослідники також наголошують, що над стосунками треба працювати, адже добрі взаємини — це не секс і гламур. Це те, що потрібно вдосконалювати впродовж усього життя. Ті з учасників, хто вкладав найбільше в розвиток стосунків в особистому житті, з друзями, з часом виявилися найщасливішими.

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

Попри війну: скільки українців вважають себе щасливими

Джерело: УП.Життя, КМІС, адаптовано
Авторка: Яна Осадча

Станом на вересень 2022 року 68% українців вважали себе щасливими. Попри понад пів року повномасштабної війни показники майже не змінилися — у грудні 2021 року 71% громадян заявляли, що щасливі.

Про це свідчать результати опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології 7–13 вересня.

Найвища кількість щасливих людей — на заході України: 77% проти 4% тих, хто не вважає себе таким. У Центральній Україні — 68% проти 15%; на Півдні — 62% проти 15%; на Сході — 59% проти 22%. Водночас самооцінка щастя є високою і серед внутрішніх переселенців (64% проти 17% таких, що не вважають себе щасливими) — людей, які евакуювалися із зон активних бойових дій, виїхали з окупації. Багато з них могли втратити житло.

Володимир Паніотто — соціолог, доктор філософських наук, генеральний директор Київського міжнародного інституту соціології, професор кафедри соціології Університету «Києво-Могилянська Академія».

Коментар Паніотто до результатів опитування:

Результати нашого дослідження є, як і у вересні 2022 року, несподіваними. Як

Місце для твоїх нотаток

люди можуть і далі бути щасливими, коли триває жахлива війна? Є кілька міркувань щодо цього.

По-перше, механізм формування щастя не є простим і лінійним. Наприклад, зростання достатку не завжди призводить до зростання рівня щастя. У США з 1985 до 2005 року реальний дохід населення зріс удвічі, а рівень щастя не змінився.

Річ у тому, що умовно рівень щастя можна представити як дріб, у чисельнику якого — рівень досягнень у широкому сенсі (матеріальна забезпеченість, творча робота, кохана людина тощо), а в знаменнику — рівень посягань (наприклад, який рівень матеріальної забезпеченості людина вважає достатнім).

Сам же рівень посягань формується залежно від рівня досягнень референтної групи респондента.

Як писав американський дослідник щастя Р. Лейард, люди не стають щасливішими, коли багатшим стає все суспільство. Люди стають щасливішими, коли стають багатшими, ніж їхні сусіди.

Під час війни, коли страждають мільйони людей, рівень посягань (знаменник формули щастя) значно знижується, і це компенсує негаразди, які переживають люди. Зрозуміло, що ті, хто перебуває в зоні безпосередніх бойових дій, стають нещасними, але вони становлять лише кілька відсотків.

По-друге, на рівень щастя впливають багато чинників: наприклад, поведінка дітей, інтимні стосунки, взаємини з друзями тощо. І хоча матеріальні умови життя значно погіршилися і багато людей потерпають від розлуки зі своїми сім'ями, є чинники, що підвищують рівень щастя.

Значно зросла згуртованість суспільства, зменшилися регіональні розбіжності, зросли цінність держави для населення України, взаємопідтримка, поліпшився соціально-психологічний клімат. Усе це підвищує рівень щастя українців.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Дослідник Метью Кіллінгсворт з'ясував, чи щастя дійсно в грошах

Джерело: ТСН
Авторка: Анастасія Курило
(Адаптовано та доповнено)

Почуття радості й задоволення зростає пропорційно зростанню доходів: що вищий дохід у людини, то більше вона задоволена життям. Такого висновку дійшов доктор філософії з Пенсільванського університету Метью Кіллінгсворт, який досліджує причини людського щастя.

Як відомо, раніше низка досліджень виявила, що є певна межа доходів, після якої відчуття щастя не зростає. Для американців ця межа — 75 000 доларів на рік.

Ґрунтуючись на попередніх дослідженнях, науковець вирішив проаналізувати емоційний стан людей. Вони мали протягом дня звітувати в застосунку про свої почуття в конкретний момент — щоразу, коли вчений надсилав їм нагадування.

Опитані могли відзначати позитивні (впевненість, гарний настрій, натхнення, зацікавленість, гордість) і негативні емоції, почуття та стани (страх, агресивність, поганий настрій, нудьга, смуток, стрес, розлад). Крім того, учасники й учасниці відповідали на запитання «Наскільки ви загалом задоволені своїм життям?» за шкалою від «зовсім не задоволений/-а» до «надзвичайно задоволений/-а».

Кіллінгсворт проаналізував майже два мільйони відповідей, які дали понад 33 тисячі американців і американок працездатного віку, що мають роботу. У результаті

Місце для твоїх нотаток

виявилося, що жодного фінансового «порогу щастя» немає: вищі доходи пов'язані з посиленням усіх позитивних почуттів і значно нижчим рівнем усіх негативних.

Також з'ясувалося: що людина бідніша, то щасливішою її робить кожен додатковий долар. Наприклад, 10 тисяч доларів більше вплинуть на того, хто приносить додому 25 тисяч доларів на рік, ніж на того, хто заробляє 100 тисяч доларів.

На думку Кіллінгсворта, попри попередні висновки про відчуття щастя на позначці «75 тисяч доларів на рік», жодної межі, коли дохід перестає мати значення, для благополуччя людини немає. Науковець уточнює: люди з вищими доходами стають щасливішими через почуття контролю над життям. Гроші дають змогу «обирати, як прожити життя», а фінансова подушка дає змогу не хапатися за першу-ліпшу роботу в період кризи.

Метью Кіллінгсворт переконаний, що концентрація на «тут і зараз» дає змогу частіше радіти життю, та наголошує, що фінанси — не єдина умова щастя.

«Хоч гроші можуть бути корисними для щастя, я виявив, що люди, які прирівнювали гроші до успіху, були менш щасливими, ніж ті, хто цього не робив. Схоже, люди переоцінюють значення грошей, коли думають про те, наскільки добре складаються їхні життя. Так, це важливий чинник, роль якого ми раніше не усвідомлювали повною мірою, але лише один з багатьох аспектів життя», — підсумував автор дослідження.

Місце для твоїх нотаток

Текст 4

Як стимулювати виділення «нейромедіаторів щастя» — пояснює науковиця

Джерело: Forbes.ua, адаптовано
Авторка: Тома Мироненко

На 40–50% щастя залежить від генетики, ще на 10–20% — від того, що нас оточує. 30–40% підконтрольні людині.

«Більшість українців живе в травматичній чи посттравматичній ситуації, — говорить кандидатка наук з біохімії Анастасія Каменська. — *У них виробляється все менше гормонів DOSE».*

DOSE — абревіатура для позначення головних нейромедіаторів щастя: дофаміну, окситоцину, серотоніну й ендорфіну. Втрачаючи їх, людина почувається нещасною не лише тут і зараз: що менше за день виробляється серотоніну та дофаміну, то складніше почуватися щасливими й у наступні дні.

«Ми можемо провести день, сидячи та скролячи стрічку новин, або зробити щось, що спричинить виділення "щасливих" гормонів», — пояснює Каменська. Що саме можна зробити? Наприклад, побудувати графік звичок, які допомагають організму виділити позитивні нейромедіатори DOSE.

Для цього необхідно знати, які звички й дії провокують виділення певних нейромедіаторів, та вбудувати їх у розклад дня. Буває, що кілька «щасливих» речовин уже виділяються в належному обсязі, — у цьому випадку Анастасія Каменська радить додати стимули для вироблення інших гормонів, щоб усі вони були в балансі.

Місце для твоїх нотаток

«Це дасть швидкий буст щастя в житті», — обіцяє біохімікиня.

Тож за що відповідають різні нейромедіатори щастя і як підвищити їхній рівень?

Дофамін

Дофамін викликає відчуття, що ви щось виграли, зрозуміли, отримали. Це відчуття маленької перемоги. Наприклад, коли ми читаємо в новинах, що ЗСУ розбили ворога, це викликає прилив дофаміну.

Небезпека дофаміну в тому, що він може спричиняти залежність і зрештою людина припиняє відчувати його ефект. Бездумний скролінг стрічки, шкідлива їжа, біндж («запійний» перегляд) серіалів — типи діяльності, що збільшують виділення дофаміну й загрожують залежністю. Тож важливо отримувати цей нейромедіатор іншими шляхами.

Окситоцин

Окситоцин упливає на організм довше за дофамін, і через це залежним від дофаміну людям варто додати у свій розклад активності, пов'язані з окситоцином.

Що це за нейромедіатор? *«Він пов'язаний з побудовою довіри в стосунках між людьми: коли ви довіряєте іншим і відчуваєте, що довіряють вам»,* — пояснює Анастасія Каменська. Під час війни він особливо важливий, бо дає відчуття безпеки й мінімізує вплив кортизолу.

Найпростіший спосіб отримати окситоцин — обійняти когось, кому ви довіряєте. Також можна погладити собаку чи кота.

Серотонін

Серотонін — «соціальний» нейромедіатор, пов'язаний з відчуттям того, що вас поважають. *«Це впевненість у собі, своїх діях, у тому, що ти знаєш, як вижити, розумієш, що робити. Це загальне відчуття добробуту»,* — розповідає науковиця.

Місце для твоїх нотаток

Отримати серотонін допомагають сонце й фізичні вправи. Надійне джерело цього нейромедіатора — відчуття гордості за власні вчинки та справи. Вони можуть бути цілком повсякденними як, наприклад, якісно зроблена робота або донейт. «Дуже корисно завести звичку помічати протягом дня маленькі речі, якими ви пишатиметеся, — наголошує Анастасія Каменська. — Потрібні позитивне мислення і фокус на невеликих, але важливих справах».

Ендорфін

Цей нейромедіатор називають маскувальником болю. Коли людина довго біжить, ендорфін виділяється наприкінці забігу й дає коротке відчуття ейфорії. Тож щоб спровокувати виділення ендорфіну, треба робити складні для вас фізичні вправи. Також на виділення ендорфіну позитивно впливають розтяжка, холодний душ, сміх і сльози.

Усі чотири нейромедіатори DOSE

«Мабуть, усі вже не можуть про неї чути, але добре працює медитація», — зазначає науковиця. Медитативні практики провокують виділення дофаміну, ендорфіну й серотоніну. Корисними будуть фізичні вправи. Спорт варто обирати такий, що подобається, але не дуже легкий: легкі вправи нічого не «вмикають» в організмі.

Окрім того, виділення «нейромедіаторів щастя» стимулює масаж. Спрацює навіть самомасаж невеликої ділянки тіла: обличчя, зап'ястка, плечей. Виділенню ендорфіну, серотоніну й окситоцину також сприяє холодний душ.

Ще один спосіб «залучити» всі нейромедіатори DOSE — слухати улюблену музику. *«Щоб увімкнути кілька нейромедіаторів, це має бути пісня, яку ви знаєте, але яка ще залишається дещо новою»,* — пояснює Каменська. Так відбувається, наприклад,

Місце для твоїх нотаток

коли чули пісню і знаєте кілька рядків, але не всі слова.

Увімкнути дофамін і серотонін допомагають практики вдячності. Якщо щоранку писати перелік речей, за які ви вдячні минулому дню, це працюватиме на двох рівнях: ви будете щасливі під час написання, а протягом дня повсякчас звертатимете увагу на те, за що можете подякувати наступного ранку.

Місце для твоїх нотаток

Аналізуємо роботу однокласника / однокласниці

Ім’я автора / авторки: _____

Хто надав зворотний зв’язок: _____

Чернетка № _____ Дата: _____

Пам’ятайте: ми надаємо взаємний зворотний зв’язок для того, щоб навчитися писати якісні формальні есе. Після того, як ми вирішимо, що було зроблено добре і що можна виправити, зможемо подумати про те, як поліпшити текст.

Ми шукаємо такі три важливі складники тексту:

1. теза, яку можна обгрунтовувати, яка є дискусійною і конкретною;
2. використання доказів з авторитетних джерел;
3. коментарі, які пояснюють читачам і читачкам, як докази поєднано з тезою.

Уперед на пошуки ознак ефективного формального есе!

- ☐ Насамперед прочитай чернетку однокласника / однокласниці. Постав прапорець, коли зробиш це.
- ☐ Прочитай написане вдруге. Коли читатимеш:
  - ❍ виділи тезу одним кольором;
  - ❍ виділи будь-які докази з джерел іншим кольором;
  - ❍ підкресли слова, які сигналізують про використання думок інших людей.

А тепер подумай:

Мені здається, написана теза спонукає нас замислитися над: _____

_____

Я думаю, що написане ґрунтується на джерелах, які розкривають більш ніж одну думку. Ось, наприклад: _____

_____

_____

Я думаю, що теза спирається на докази:

- ☐ які пояснюють і обґрунтовують;
- ☐ які взято не з джерел.

Я думаю, що коментарі використано:

- ☐ щоб поєднати докази з тезою;
- ☐ щоб поєднати деякі докази з тезою;
- ☐ я не знайшов / не знайшла жодних доказів.

Беручи до уваги твої відповіді, подумай, яка одна річ могла б допомогти зробити це есе більш ефективним. Напиши свою ідею та поясни, як вона зробить тезу більш ефективною (ти можеш використовувати й зворотний бік аркуша).

Схеми речень для коментарів

Використовуйте, щоб пов'язати докази з вашою думкою! Коли ви дізнаєтеся про інші схеми речень, допишіть.

Розуміння проблеми

Люди не усвідомлюють... і вони можуть...

Розуміння цього допоможе...

По суті, це означає...

Якби я знав / знала..., я б...

Докази показують, що...

Розуміння проблеми

Зміна думки
Представлення іншої сторони

Я досі вважаю..., але цей доказ...

Ці докази змінили мою думку...

Зосередившись на...,
можна не помітити, що...

На перший погляд..., але,
розглянувши детальніше, ...

Зміна думки
Представлення іншої сторони

Пояснення впливу й дій

Наслідком цього є...

Це впливає на те, що...

Якщо ви подивитеся на це...

Очевидно, що...

Як наслідок...

Пояснення впливу й дій

Структурні схеми для написання есе

Адаптовано з Gretchen Bernabei's Kernel Essays

A

Опис проблеми + моя думка — Причина №1 — Причина №2 — Пропозиція розв'язку проблеми

B

Ось проблема — Спочатку я вважав/-ла, що... — Потім я дізнався/-лася, що... — Тепер я пропоную...

C

Опис проблеми — Одна сторона вважає... — Інша сторона вважає... — Нам потрібно...

D

Опис проблеми + погляд (думка) — Що я вважаю — Запитання, яке ставлять деякі люди — Моя відповідь на це запитання — Я вважаю, нам потрібно...

Створіть власну схему для свого есе!
Намалюйте її:

E

Фрази-помічники

Фрази-помічники сигналізують читачам і читачкам, що далі ти використовуєш слова чи ідеї з інших джерел. Додай одну з таких фраз.

Ця інформація свідчить про те, що...

Це показує, що...

_____ висловлює ідею про те, що...

На цьому прикладі чітко видно різницю між...

Приклади фраз-помічників для:

Розуміння проблеми	Роз'яснення іншої думки або зміна думки	Роз'яснення впливу проблеми Висунення пропозицій
☐ Люди не розуміють... і тому вони можуть... ☐ Знаючи про це, ... ☐ Це означає... ☐ Якби я знав/-ла..., я б... ☐ Наявні дані свідчать про те, що...	☐ Люди не розуміють... і тому вони можуть... ☐ Знаючи про це, ... ☐ Це означає... ☐ Якби я знав/-ла..., я б... ☐ Наявні дані свідчать про те, що...	☐ Це призводить до... ☐ Ефект цього... полягає в тому, що... ☐ Якщо поєднати ці два приклади (ці дані), то... ☐ Стає цілком зрозуміло, що... ☐ Зрештою... ☐ Урешті-решт....

Інструмент оцінки використання джерел

1. Чи наведено у письмовій роботі тезу?

- ☐ У роботі наведено тезу, яка враховує різні нюанси, є дискусійною і яку можна обґрунтувати.
- ☐ У роботі наведено тезу, яка є дискусійною і яку можна обґрунтувати.
- ☐ У роботі наведено тезу як стислий виклад джерел, але ця теза не є дискусійною.
- ☐ У роботі немає тези.

2. Чи розділено в роботі власні ідеї автора / авторки та матеріали з джерел, зокрема й чи наявні перефразування із зазначенням джерел, лапки або сигнальні вислови?

- ☐ Ні
- ☐ На початковому рівні
- ☐ Переважно так
- ☐ Так, повністю

3. Чи добирає і використовує автор / авторка докази з джерел на підтримку своєї тези?

- ☐ Ні
- ☐ На початковому рівні
- ☐ Переважно так
- ☐ Так, цілком

4. Чи коментує автор / авторка інформацію з джерел так, щоб пов'язати джерела зі своєю тезою?

- ☐ Ні
- ☐ На початковому рівні
- ☐ Переважно так
- ☐ Так, цілком

5. Чи характеризує автор / авторка надійність джерел чи авторів джерел?

- ☐ Ні
- ☐ На початковому рівні
- ☐ Переважно так
- ☐ Так, повністю

6. Як можна загалом охарактеризувати використання джерел у роботі? Оберіть варіант, який найкраще описує їхнє загальне використання у творі.

- ☐ Автор / авторка вміло уміло використовує джерела для повної підтримки тези у своїй роботі.
- ☐ Автор / авторка використовує джерела на підтримку тези у своїй роботі.
- ☐ Автор / авторка додає включає матеріали з джерел, які частково підтверджують тезу в роботі.
- ☐ Автор / авторка узагальнює джерела, не пов'язуючи їх з тезою.
- ☐ Автор / авторка не використовує джерела.
- ☐ Автор / авторка переважно або повністю копіює матеріали з джерел.

7. Чи використано в тексті джерела для будь-якої з цих цілей? Позначте всі релевантні варіанти.

- ☐ Ілюстрування | Використано конкретні приклади з тексту на підтримку тези.
- ☐ Авторизація | Посилання на «експертів», щоб підтримати тезу.
- ☐ Розширення | Додано думки до ідей, які було взято з інших текстів.
- ☐ Заперечення | «Відштовхування» від тексту джерела в певний спосіб (наприклад, автор / авторка не погоджується, дискутує з тим, що в ньому сказано, або інтерпретує його по-іншому).
- ☐ Нічого з перерахованого вище.

8. Якими ви бачите наступні кроки автора / авторки?

Планувальник «Поєднуємо докази й тезу»

Теза: _____

Мета абзацу: _____

_____

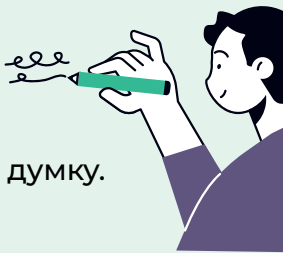
_____

Докази з джерела (тексту збірки):

- ☐ оберіть інформацію, зацитуйте або парафразуйте її;
- ☐ додайте сигнальну фразу.

Чому цей доказ важливий:

- ☐ напишіть коментар, щоб пояснити, чому цей доказ важливий і як він пов'язаний з тезою;
- ☐ скористайтеся схемами речень, щоб розпочати чи розширити свою думку.



1.

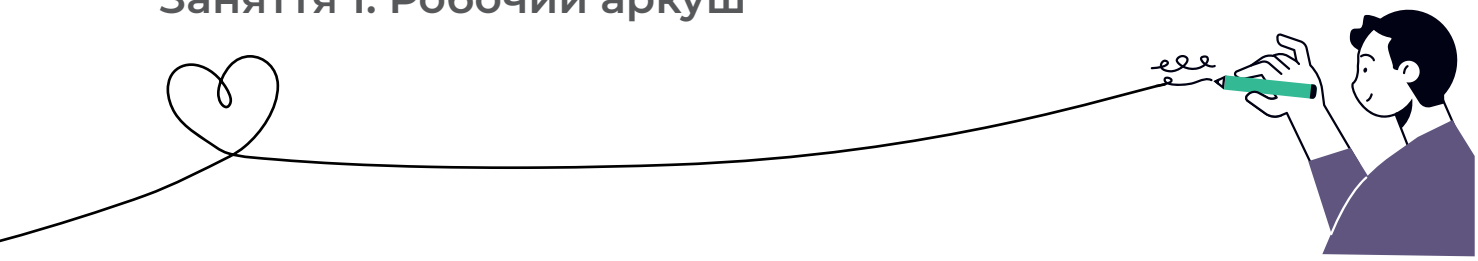
2.

МОДУЛЬ 5

Стіл Етвуд.
Приєднання до розмови, що триває

Пишемо есе

Заняття 1: Робочий аркуш



ІНСТРУКЦІЇ

Етап 1.

Прочитай текст та занотуй власні міркування щодо прочитаного.

Далі обговори в парі з однокласником/однокласницею, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Що ти знаєш про тему, описану в тексті?
- Яка основна думка тексту?
- Які докази ти знайшов/знайшла в тексті на підсилення основної думки?

Етап 2.

Після обговорення в парі знову занотуй власні міркування:

- Якою зараз є твоя позиція?
- Вона змінилась після обговорення?
- Чи відрізнялись ваші відповіді у парі?

Обговори відповіді у групі.

Етап 3.

Повтори вправу з другим і третім текстами.

Етап 4.

Якою є твоя фінальна позиція?

Етап 5.

Сформулюй тезу (твердження) і напиши аргументи на її підтримку.

Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

Текст 1

Штучний інтелект: за і проти

Авторка: Яна Осадча
Джерело: УП.Життя

Доктор Джонатан Стоукс з Університету Макмастера

Штучний інтелект допоміг вченим з Канади та США правильно підібрати хімічні речовини. У результаті науковці виявили потужний експериментальний антибіотик під назвою абауцин, який потребує додаткових тестів перед використанням.

Цей науковий прорив також може стати початком розв'язання глобальної проблеми стійкості до антимікробних препаратів.

Дослідники зосередилися на одному з найпроблемніших видів бактерій – Acinetobacter baumannii.

Доктор Джонатан Стоукс з Університету Макмастера описує цю бактерію як «суспільного ворога номер один», оскільки вона «стійка майже до всіх антибіотиків».

«Штучний інтелект підвищує швидкість, а в ідеальному світі знижує вартість, за допомогою якої ми можемо відкрити нові класи антибіотиків, які нам вкрай потрібні», — сказав доктор Стокс.

Місце для твоїх нотаток

Штучний інтелект: за і проти

Авторка: Вероніка Смінк
Джерело: BBC

Карлос Ігнасіо Гутьєррес, дослідник державної політики в Інституті майбутнього життя:

«Люди, які стають інженерами, медсестрами чи юристами, повинні вчитися протягом тривалого часу. Проблема з ШІ полягає в тому, що... він може постійно вдосконалюватися, у той час, коли ми не можемо», — пояснює Гутьеррес.

«Уявіть собі майбутнє, де певна сутність має стільки інформації про кожну людину на планеті та її звички [завдяки пошукам в інтернеті], що може контролювати нас способами, яких ми навіть не усвідомлюємо.

«Найгірший сценарій полягає не в тому, що існують війни між людьми та роботами. Найгіршим є те, що ми не усвідомлюємо, що нами маніпулюють, тому що ми живемо на планеті з істотою, яка набагато розумніша за нас».

Місце для твоїх нотаток

Штучний інтелект: за і проти

Джерело: ТСН

Авторка:

Ярослава Денькович

Штучний інтелект допомагає запобігти масштабним лісовим пожежам

У Каліфорнії, США, пожежники використовують штучний інтелект (ШІ), щоб запобігти лісовим пожежам, передаючи відео з понад 1000 камер, розміщених по всьому штату.

Програма ALERTCalifornia AI хоч і запустилася нещодано, але вже показала непогані результати. Камера помітила пожежу, яка спалахнула о 3 ранку за місцевим часом у віддаленому, зарослому чагарником, національному лісі Клівленда, приблизно за 80 км на схід від Сан-Дієго.

Тоді ШІ попередив капітана пожежної служби, який викликав близько 60 пожежників. Загалом пожежу було ліквідовано через 45 хвилин.

Місце для твоїх нотаток

Штучний інтелект: за і проти

Джерело: LB.ua
Авторка: Олена Струк

Олексій Молчановський, керівник магістерської програми з комп'ютерних наук за напрямом «Data Science»

Ми спираємося на допомогу штучного інтелекту для того, щоб приймати якісь рішення. І якщо ці системи не будуть надійними, якщо вони не будуть достатньо прозорими, ми не розумітимемо, як вони працюють, а вони стають усе складнішими, то як ми можемо покладатися на них?

Свіжий приклад з юридичної практики. У США юрист підготував обґрунтування позиції в суді на кейсах, які згенерував йому ChatGPT. А потім вийшло, що то насправді були не судові рішення, а «галюцинації» системи. Чат вигадав і самі судові рішення, і цитати, які були наведені в записці, і цього ніхто не перевірив.

Або, наприклад, система найму на роботу. Такий кейс уже є. «Amazon» мали проблеми з валом резюме і вирішили автоматизувати перші етапи відбору кандидатів. Логічне рішення. Але в результатах виявили упередження до жінок-кандидаток. Бо систему штучного інтелекту будували на історичних даних, які містили цей дискримінаційний момент.

Місце для твоїх нотаток

Штучний інтелект: за і проти

Джерело: УНІАН
Авторка: Вікторія Токарєва

Росія постійно просуває потік дезінформації про війну.

У США для виявлення російської дезінформації про війну проти України використовують штучний інтелект.

Ентоні Блінкен, державний секретар США

Про це державний секретар США Ентоні Блінкен сказав під час виступу на церемонії вручення щорічної премії міжнародної правозахисної організації Freedom House. Він нагадав, що росія постійно поширює потік дезінформації про свою агресивну війну проти України, бреше і приховує жахливі порушення, які вона скоїла.

«У відповідь Держдепартамент розробив онлайн-агрегатор українського контенту з підтримкою штучного інтелекту, щоб збирати російську дезінформацію, яку можна перевірити, і потім ділитися нею з партнерами у всьому світі», — повідомив Блінкен.

Він сказав, що США також підтримують незалежні засоби масової інформації та програми навчання цифровій грамотності.

«Ми працюємо з партнерами в академічних колах, щоб виявляти сфальсифіковані тексти, створені російськими чат-ботами», — додав держсекретар.

Місце для твоїх нотаток

Всесвітній економічний форум

Джерело: Економічна правда з посиланням на дослідження Всесвітнього економічного форуму.
Авторка: Яна Ягорі

«До 2027 року у світі створять 69 млн робочих місць, але кількість нинішніх скоротиться на 83 млн. Велику роль у зменшенні робочих місць зіграє штучний інтелект (ШІ). Якщо вакансій аналітиків даних, інженерів із розробки ШІ, робототехніки та спеціалістів із кібербезпеки стане більше, то представники інших професій — контент-модератори, журналісти, письменники й навіть учителі — потраплять під скорочення. Очікується, що до 2027 року автоматизують 47 % операцій, тож розв'язати математичну задачу чи написати сюжет для фільму можна буде за лічені секунди».

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

Діти та гаджети

Джерело: BBC.Україна

Соня Лівінгстон, професорка соціальної психології в Лондонській школі економіки та співавторка книги «Батьківство задля цифрового майбутнього»

Для деяких молодих людей телефон може стати порятунком — місцем, де, наприклад, може бути простіше спілкуватися людям з інвалідністю, або ж можна відшукати відповіді на актуальні запитання про своє здоров'я.

«Уявіть, що ви підліток і хвилюєтеся, що статеве дозрівання йде не так, або ваша сексуальність не така, як у ваших друзів, або ви стурбовані зміною клімату, коли дорослим навколо це не цікаво», — каже Соня Лівінгстон.

Місце для твоїх нотаток

Діти та гаджети

Джерело: LIGA.net
Авторка: Яна Міланова

Катерина Костюкова, дитяча неврологиня

Коли техніка подешевшала і стала доступною масам дітей, медики помітили сплеск невротичних розладів, порушень сну, зниження уваги. Адже електроніка перезбуджує мозок дітей.

«Будь-якій іншій діяльності, нормальній комунікації дитина тепер віддає перевагу планшету. Вона не фантазує, не робить нічого руками, а тільки дивиться. Ми всі живемо заради задоволення, і сучасні діти обрали гаджети», — розповідає Катерина Костюкова.

Місце для твоїх нотаток

Діти та гаджети

Джерело: МОН

Оксен Лісовий,
міністр освіти і науки України

Лише приблизно третина українських шкіл змогла розпочати очне навчання з 1 вересня 2022 року. Це означає, що орієнтовно 3 млн учнів і учениць відвідували заняття онлайн або в змішаному форматі.

«Третина школярів і школярок, які сьогодні мають навчатися в дистанційному форматі, не можуть це робити через відсутність будь-якого девайсу. Тож разом із партнерами робимо все, щоб кількість дітей, які мають доступ до комп'ютерного обладнання, постійно зростала. Це критично важливо для тих областей, які регулярно потерпають від російських атак і мають тимчасово окуповані території», — сказав міністр.

Місце для твоїх нотаток

Діти та гаджети

Джерело: BBC Україна

Дослідники з Університету Південної Данії

Данське дослідження дітей віком від 11 до 15 років знайшло докази того, що телефони насправді дають їм незалежну мобільність, адже допомагають краще орієнтуватися в незнайомому оточенні й додають відчуття безпеки батькам.

Діти сказали, що телефони доповнюють їхнє перебування на вулиці, бо, наприклад, дають змогу слухати музику й бути на зв'язку з батьками та друзями.

Місце для твоїх нотаток

Діти та гаджети

Джерело: текстова версія подкасту «Дофамін для освіти», сайт НУШ

Віктор Комаренко, нейрофізіолог, кандидат біологічних наук, співзасновник і керівник просвітницького й дослідницького напрямів Beehiveor

Сучасні програми й доступ до інтернету забезпечують відкритий формат спілкування в умовах локдаунів. Ба більше, доведено, що офлайн-зв'язки учнів і учениць у класі є кращими, якщо вони їх підтримують онлайн. Тож соціальні мережі насправді можуть допомагати формувати кращі комунікаційні зв'язки.

Місце для твоїх нотаток

Діти та гаджети

Джерело: Радіо Свобода

Американські вчені Ручі Соні, Рітеш Упадхяй, Махендра Джейн

Використання гаджетів негативно впливає на інтелектуальний рівень людини. Уважність може знижуватися навіть тоді, коли смартфонами де-факто не користуються: навіть того, що гаджет просто є поруч, достатньо, щоб несвідомо відвертати увагу.

Вся річ у тому, пояснюють учені, що смартфони стали неодмінним «вікном у світ», а тому наш мозок автоматично приділяє їм увагу. Часте покладання на «кишеньковий інтернет» у пошуках відповідей на запитання також значно знижує спроможність мозку запам'ятовувати інформацію.

Місце для твоїх нотаток

Діти та гаджети

Джерело: Центр громадського здоров'я МОЗ

Додаткові джерела на вибір учителя / учительки

Тривале сидіння за комп'ютером або планшетом призводить до сильної втоми очей, порушує сльозотечу, внаслідок чого розвивається синдром «сухого ока». Шкідливий уплив має також штучне синє світло, яке випромінюють екрани електронних пристроїв.

Навіть поза, в якій людина взаємодіє з гаджетом, може додатково впливати на зір: якщо ви, наприклад, користуєтеся гаджетом або читаєте напівлежачи, порушується кровообіг у шийному відділі хребта, і це не може не позначитися на роботі органів, пов'язаних із зором.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Комп'ютерні ігри

Джерело: УП.Життя

Альберто Поссо з Мельбурнського королівського технологічного університету (Австралія)

Науковці протестували більш ніж 12 000 австралійських підлітків у віці 15 років. Учасники й учасниці проєкту виконували завдання з математики, природничих наук, читання та відповідали на запитання щодо кількості часу, який вони проводять у соцмережах і граючи в комп'ютерні ігри.

За результатами дослідження науковці довели, що відеоігри можуть допомогти учням і ученицям застосовувати та покращувати вміння, здобуті в школі.

«Учні й учениці, які грали щодня, отримали на 15 балів більше за тест із математики й на 17 балів перегнали ровесників у природничих науках», — розповів Альберто Поссо з Мельбурнського королівського технологічного університету (RMIT, Австралія).

Місце для твоїх нотаток

Комп’ютерні ігри

Джерело: УП.Життя

Галина Пилягіна, докторка медичних наук, професорка

Негативним наслідком комп’ютерних ігор вона називає їхній уплив на соціальну успішність.

«Адже діти зациклюються на іграх і більше нічого не роблять. Бо там вони завжди успішні, там вони освоїлися. А ось чи освоїлися вони в реальному житті — ще питання, і це залежить від батьків», — переконана Пилягіна.

Місце для твоїх нотаток

Комп'ютерні ігри

Джерело: Освіторія
Авторка: Олена Коваль

Шон Ґрін і Дафна Бавальє, професори

Люди, які захоплюються іграми екшен*, демонструють розвинені зорову увагу і просторову орієнтацію. Також такі ігри розвивають уміння перемикатися між завданнями, виявляти дрібні предмети та фокусуватися тривалий час на чомусь одному.

У дослідах на здатність концентруватися діти, які перед цим грали в динамічний шутер, показали кращий результат, ніж ті, що не грали.

У відеоіграх поступово збільшується навантаження — швидкість або складність. Отже, навчання стає індивідуальним і кожен та кожна грає на межі своїх можливостей.

Також екшен-ігри потребують постійної адаптації, оскільки на вищих рівнях виникають нові середовища, завдання і вимоги. Це формує звичку «вчитися навчатись», адже гравцю доводиться самостійно пристосовуватися до нового.

**ігри екшен — це шутери (від англ. shoot — стріляти), платформери (від англ. platform game — гра, в якій персонаж перестрибує на різні платформи) і файтинги (від англ. fight — битися, боротися).*

Місце для твоїх нотаток

Комп'ютерні ігри

Джерело: Голос Америки

Таня Беккер, дослідниця з компанії «ActiveFence», що спеціалізується на кібербезпеці

росія поширює провоєнні та проросійські наративи у відеоіграх і на популярних серед геймерів платформах.

Дослідники виявили понад десяток прикладів прокремлівської пропаганди в іграх «Minecraft», «Roblox», «World of Tanks» і «World of Warships», «Fly Corp», «Armored Warfare» та «War Thunder».

«Ігровий світ — це справді платформа, яка може впливати на громадську думку, мати вплив на аудиторію, особливо на молодь», — сказала журналістам Таня Беккер.

Вона працює в компанії «ActiveFence», що спеціалізується на кібербезпеці. Компанія виявила кілька прикладів російської пропаганди в Minecraft для The New York Times.

Місце для твоїх нотаток

Комп'ютерні ігри

Джерело: УП.Життя

Сью Палмер, колишня директорка школи, а нині письменниця, авторка книги «Токсичне дитинство»

Замість того, щоб грати в рухливі ігри, більшість хлопчиків і дівчаток живуть на диванах перед телевізорами, пишуть SMSки та грають у комп'ютерні ігри.

«Дозвілля дітей за останні 20 років дуже змінилося... Просто будуючи халабуду чи сплітаючи віночок із ромашок, діти робили щось активне, соціальне та креативне», — говорить колишня директорка школи, а нині письменниця, авторка книги «Токсичне дитинство» Сью Палмер.

Нині ж, каже вона, діти проводять більшу частину часу на самоті, сидячи в компанії екрана. Тим часом психологи наголошують: ігри надворі так само необхідні для розвитку, як сон та їжа.

«Ми ставимося до наших дітей як до хатніх тварин, яких лише вигулюємо на повідці», — говорить Палмер.

Дослідники підрахували: в Англії, де 25 % дітей мають зайву вагу, середньостатистична дитина протягом тижня витрачає 10 годин на написання SMS, 8 — на відеоігри та 35 — на перегляд телевізора. В онлайні вона проводить 51 годину на тиждень, а на вулиці гуляє лише 2,5 години.

Американські хлопці й дівчата, серед яких зайву вагу мають 35 %, пишуть SMS по 1,5 години на тиждень, телевізор дивляться 28 годин, грають у відеоігри — 7,91 години. В онлайні американська дитина буває 53 години на тиждень, а на вулиці — пів години.

Місце для твоїх нотаток

Комп'ютерні ігри

Джерело: УП.Життя
Авторка:
Софія Кочмар-Тимошенко

Арон Кандола, дослідник

Одинадцятирічні хлопчики, які постійно грають у відеоігри, рідше мають депресію через три роки, ніж їхні однолітки, які не захоплюються іграми. А от дівчатка, які в тому ж віці часто сидять у соціальних мережах, навпаки, потім мають більші проблеми з депресивними станами.

До такого висновку дійшли вчені в межах дослідження «Millennium Cohort Study», яке тривало у 2000–2002 роках.

«Хоча ми не можемо стверджувати, що відеоігри покращують психічне здоров'я, але в нашому дослідженні це не виглядає шкідливим і навіть має свої переваги. Зокрема, під час пандемії відеоігри стали соціальною платформою для молодих людей.

Нам потрібно скоротити час, який діти й дорослі проводять сидячи, заради їхнього фізичного та психічного здоров'я. Однак це не означає, що використання екрана саме собою шкідливе».

Місце для твоїх нотаток

Комп'ютерні ігри

Джерело: Хмарочос
Автор: Тарас Кайдан

Розробники гри Minecraft

Автори й авторки гри стверджують, що за її допомогою можна вивчати історію, математику, географію, іноземні мови тощо. Багато вчителів і вчительок уже використовують у навчальному процесі Minecraft.

Усі учні й учениці та вчитель/-ка перебувають на одній «мапі» в інтерактивному світі, де разом можуть за допомогою можливостей гри дізнаватися щось нове на практиці — від арифметики до кліматичних змін на планеті.

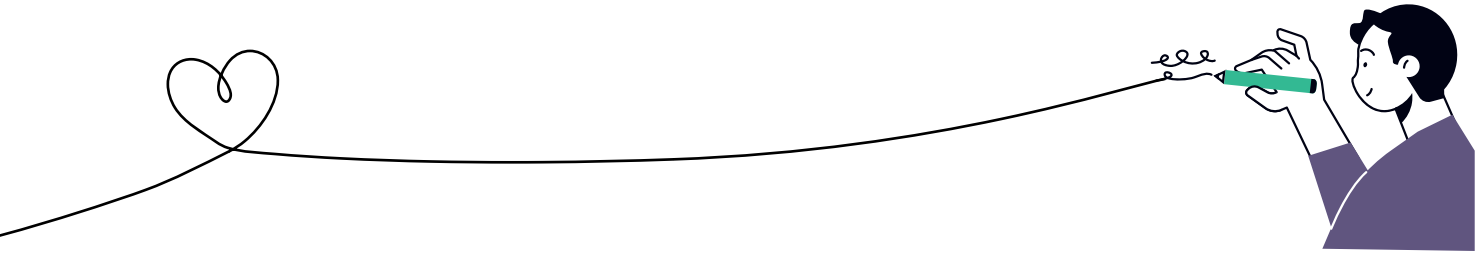
Тож Minecraft перетворюється на спільний майданчик для навчання та експериментів.

Місце для твоїх нотаток

МОДУЛЬ 6

Поєднання та аналіз текстів

Пишемо есе



ІНСТРУКЦІЇ

Етап 1.

Прочитай текст та занотуй власні міркування щодо прочитаного.

Далі обговори в парі з однокласником/однокласницею, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Що ти знаєш про тему, описану в тексті?
- Визнач тезу.
- Які аргументи ти знайшов/знайшла в тексті?

Етап 2.

Після обговорення в парі знову занотуй власні міркування:

- Якою зараз є твоя позиція?
- Вона змінилась після обговорення?
- Чи відрізнялись ваші відповіді у парі?

Обговори відповіді у групі.

Етап 3.

Повтори вправу з другим і третім текстами.

Етап 4.

Якою є твоя фінальна позиція?

Етап 5.

Сформулюй тезу (твердження) і напиши аргументи на її підтримку.

Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

Текст 1

Не цукром єдиним

Джерело: ТСН (адаптовано)
Авторка: Марина Азізова

Споживання цукру, особливо доданого та переробленого, який не є природною складовою їжі, драматично збільшилося, залишаючи багатьох з нас залежними від солодкого.

За даними Центру контролю та профілактики захворювань США, середньостатистична доросла людина споживає щоденно 17 чайних ложок доданого цукру, що далеко перевищує рекомендовані рівні. Ідеальна дієта передбачає не більше 10% калорій з доданого цукру, що відповідає 12 чайним ложкам за середнього споживання 2000 калорій на день.

Дізнайтеся про кілька найкращих його альтернатив.

Що таке замінники цукру?

Перш ніж ми перейдемо до альтернатив цукру, важливо уточнити, що цукор не є шкідливим для вашого здоров'я. Навпаки, він необхідний.

Метою не повинно бути уникнення вживання цукру, а споживання правильних його видів. Суперочищений білий цукор та кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози є поширеними інгредієнтами у газованих напоях, випічці, хлібі та приправах. Вони швидко потрапляють до вашого кровотоку, не додаючи водночас інших поживних речовин. Надмірне споживання цих цукрів може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, включаючи підвищений тиск, діабет та захворювання печінки.

Місце для твоїх нотаток

Додані цукри мають багато різних назв, таких як коричневий, кукурудзяний сироп, декстроза, фруктоза, глюкоза, кукурудзяний сироп із високим вмістом фруктози, солодкий сироп, мальтоза та сахароза.

Натуральні цукри є нерафінованими або майже не обробленими та зустрічаються природно у багатьох продуктах. Фрукти, наприклад, містять фруктозу, але вони також багаті на волокна, забезпечуючи збалансовану комбінацію поживних речовин для вашого організму. Мед та кленовий сироп є природно солодкими, але також багаті на мінерали, вітаміни та антиоксиданти.

Також існують різноманітні натуральні підсолоджувачі та замінники цукру, які можна додавати до їжі та напоїв, що забезпечують солодкість без рафінованого цукру. Прикладами цих альтернативних цукрів є цукрові алкоголі, такі як сорбітол, штучні підсолоджувачі, такі як аспартам, та натуральні підсолоджувачі, такі як стевія.

Отже, хороша новина полягає в тому, що якщо ви хочете зменшити споживання цукру, у вас все ще є багато варіантів, як зберегти солодкість. Фруктові пюре додають вам багато тих самих переваг і можуть використовуватися як солодкий додаток до інших продуктів. Сире яблучне пюре працює як заміна яєць у багатьох рецептах, а пюре з ягід чудово підходить для додавання до нежирного йогурту без додання цукру.

Нагадаємо, щоб не нашкодити своїй фігурі, варто готувати випічку та інші десерти без білого цукру. Все більше людей в світі відмовляється від цього інгредієнта, щоб зробити їжу кориснішою.

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

Правда про замінники цукру: різновиди, денна норма, шкода, альтернатива

Джерело: LIGA.Life, адаптовано
Авторка: Альона Низовець

Додані цукри — калорійні підсолоджувачі, які додають у їжу й напої для підсилення смаку. Вживаючи цукор, ви не отримуєте поживні речовини, які позитивно впливають на здоров'я і самопочуття. Попри вміст корисних поживних речовин, альтернативні замінники мають недоліки:

- мед: столова ложка (21 г) містить 64 калорії та 17 г цукру;
- кленовий сироп: за даними Nutrition Data у 100 г сиропу — 59,5 г цукру;
- патока: у столовій ложці приблизно 58 калорій, вони надходять із вуглеводів — переважно цукру;
- стевія: за даними Управління з продовольства й медикаментів США (FDA) на добу можна приймати не більше 4 мг глікозидів стевії на кілограм ваги людини.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Чи можна набрати вагу від газованих напоїв без цукру

Джерело: УП.Життя, адаптовано
Автор: Денис Карловський

У різноманітті солодких напоїв частина має нульовий або низький показник підсолоджувачів — так звані «zero sugar» напої. Переважно їх обирають люди, які хочуть дотримуватися дієти з нульовим споживанням цукру або прагнуть позбутися зайвої ваги.

Проте чи справді ви дістаєте нуль калорій, обираючи варіанти зі штучними підсолоджувачами?

Ми проаналізували результати наукових досліджень на ресурсах Medical News Today, Healthline і Harvard Medical School, щоб з'ясувати, чим корисні та шкідливі солодкі газовані напої з нульовим відсотком цукру.

Штучні підсолоджувачі провокують голод

«Дієтичні» газовані напої зі штучними підсолоджувачами провокують бажання з'їсти ще більше солодких висококалорійних продуктів. Ви знижуєте кількість калорій від бляшанки «коли», але згодом дужче захочете з'їсти продукт із високим умістом калорій.

У нещодавньому дослідженні вчені з Університету Південної Каліфорнії перевірили властивості штучного замінника цукру — сукралози, яка є в більшості «дієтичних» газованих напоїв.

Місце для твоїх нотаток

У цьому дослідженні трьом групам людей, з різними вагою тіла і статтю, давали пити 300 мл або «дієтичного» напою з підсолоджувачами, або звичайного газованого напою з цукром, або воду. Згодом перевіряли на МРТ ділянки мозку, відповідальні за голод і спрагу, показуючи учасникам та учасницям експерименту фото різної їжі. Вчені дійшли висновку, що сукралоза спричиняє значно більше відчуття голоду серед жінок і людей із зайвою вагою, ніж напої, що містять звичайний цукор.

До схожих висновків дійшли в дослідженні впливу аспартаму — ще одного замінника цукру — на мозок гризунів. Учені помітили, що аспартам ушкоджував ту ділянку мозку, яка відповідає за відчуття ситості й підказує тілу, коли потрібно зупинитися їсти.

Чим небезпечні газовані напої

Дослідження, яке проводили впродовж 8 років серед різних груп людей, показало, що споживання на тиждень понад 21 дієтичного напою зі штучними підсолоджувачами збільшує ризик появи зайвої ваги вдвічі, якщо порівняти з тими, хто не вживав таких напоїв. Ще в кількох дослідженнях ідеться, що ці напої призводять до набирання додаткової ваги, а не її втрати.

Також науковці стверджують, що газовані напої із замінниками цукру можуть призводити до:

- псування емалі зубів;
- розвитку діабету 2-го типу, особливо серед жінок;
- зміни мікрофлори кишківника й регуляції інсуліну.

З певністю можна стверджувати, що дієтична «кола» не має поживної цінності для організму, а її користь у довгостроковій перспективі не досліджена. Заради зменшення ваги краще обирати інші напої без цукру — наприклад, чай чи ароматизовану воду.

Місце для твоїх нотаток

«Вони кажуть — Я кажу»: опорна схема

День 1. ВОНИ КАЖУТЬ — Я КАЖУ

Вони кажуть:

- ☐ узагальнюємо докази;
- ☐ пригадуємо факти з доказів.

Я кажу (коментарі):

- ☐ мої думки;
- ☐ моє розуміння доказів;
- ☐ мій аналіз доказів.

Вони кажуть:

- ☐ узагальнюємо докази;
- ☐ пригадуємо факти з доказів.

Я кажу (коментарі):

- ☐ мої думки;
- ☐ моє розуміння доказів;
- ☐ мій аналіз доказів.

Пов'язують докази через:

- ☐ приклади власного досвіду;
- ☐ відомі мені приклади інших людей.

Доповнюють докази:

- ☐ додаткова інформація чи історія;
- ☐ нові чи додаткові ідеї.

День 2. ПРАВИЛЬНІ КОМЕНТАРІ МАЮТЬ:

- поєднувати докази й аргумент;
- передавати зміст доказів;
- доповнювати докази;
- відображати думку автора / авторки;
- бути написаними від особи автора / авторки.

«Вони кажуть — Я кажу»: нотатник думок для написання коментарів

Ім'я: _____ Дата: _____

Стаття	Вони кажуть	Я кажу	Перегляд для коментарів
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.

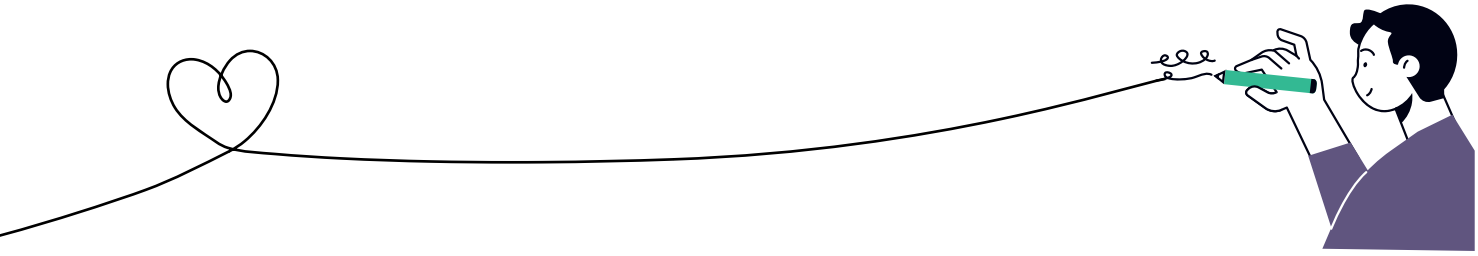
Стаття	Вони кажуть	Я кажу	Перегляд для коментарів
3.	3.	3.	3.

Прочитай свій нотатник. Подумай і запиши свою думку про одностатеву освіту в четверту колонку.
Перечитай свої думки. Запиши свою думку єдиним текстом нижче:

МОДУЛЬ 7

Побудова есе

Пишемо есе



ІНСТРУКЦІЇ

Етап 1.

Прочитай текст та занотуй власні міркування щодо прочитаного.

Далі обговори в парі з однокласником/однокласницею, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Що ти знаєш про тему, описану в тексті?
- Визнач тезу.
- Які аргументи ти знайшов/знайшла в тексті?

Етап 2.

Після обговорення в парі знову занотуй власні міркування:

- Якою зараз є твоя позиція?
- Вона змінилась після обговорення?
- Чи відрізнялись ваші відповіді у парі?

Обговори відповіді у групі.

Етап 3.

Повтори вправу з другим і третім текстами.

Етап 4.

Якою є твоя фінальна позиція?

Етап 5.

Сформулюй тезу (твердження) і напиши аргументи на її підтримку.

Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

Текст 1

Здорове життя — це життя з рухом

Авторка: Оксана Скиталінська
Джерело: УП.Життя, адаптовано

«Той, хто покинув займатися фізичними вправами, часто чахне, бо сила органів слабне внаслідок відмови від рухів», — Ібн Сіна.

Регулярні фізичні вправи та фізична активність можуть зробити дива з вашим здоров'ям і тілом. Фізична активність допомагає запобігти хворобам серця, діабету, остеопорозу й безлічі інших захворювань, а також є ключовою умовою для схуднення та підтримки здорової ваги.

Попри це, лише майже 1% (!) людей в Україні мають достатні фізичні навантаження або використовують свій вільний час для фізичної активності.

Користь фізичної активності для організму

Спостереження за здоров'ям великих груп людей протягом багатьох років, а також короткочасні дослідження впливу фізичної активності на здоров'я однозначні в одному: сидячий (неактивний) спосіб життя збільшує імовірність виникнення надмірної ваги й розвитку низки хронічних захворювань.

Регулярна фізична активність і є тим лікарем, який:

- підвищує шанси прожити довше і здоровіше життя;
- допомагає захиститися від розвитку хвороб серця і судин, високого кров'яного тиску та високого рівня холестерину;

Місце для твоїх нотаток

- допомагає захиститися від певних форм раку, зокрема прямої кишки й молочної залози;
- допомагає запобігти діабету другого типу (колись називали дорослим діабетом), а також ускладненням із судинами, очима тощо внаслідок нього;
- допомагає запобігти підступним утратам кісткової тканини — остеопорозу;
- покращує координацію рухів, чим знижує ризик падіння в літніх людей;
- полегшує симптоми депресії та тривожності й покращує настрій;
- допомагає керувати своєю вагою.

Нещодавні дослідження показали, що регулярна фізична активність поліпшує інтелектуальні функції людини, запобігає їхньому зниженню, що часто трапляється з віком, та знижує ризик інсульту.

Які різновиди фізичної активності вважаються оптимальними

- Американський коледж спортивної медицини й Американська асоціація серця рекомендують здоровим дорослим займатися аеробними активностями п'ять днів на тиждень мінімум по 30 хвилин (вправи помірної інтенсивності, які потрібно робити впродовж тривалого часу з однаковою частотою). Це можна замінити на 20 хвилин енергійної аеробної активності три дні на тиждень.

Для цього всі 30 хвилин можна використати для фізичної активності відразу або розбити їх на 10-хвилинні періоди. Ви також можете комбінувати помірні й енергійні вправи впродовж тижня: скажімо, протягом двох днів займатися більш інтенсивно по 20 хвилин, а потім менш інтенсивно ще протягом двох днів.

Місце для твоїх нотаток

- Навіть помірна інтенсивність аеробної активності спричиняє невелике, але помітне збільшення дихання і серцевого ритму. Один зі способів оцінити, чи активність є «помірною» — почати розмовляти. Якщо говорити вам досить важко й напружено та потрібно віддихатися, щоби продовжувати розмову, ваше навантаження є достатнім.

- Для людини середньої віку швидка ходьба помірної інтенсивності є найкращим вибором фізичних навантажень. Ходьба не потребує спеціального обладнання, її можна виконувати в будь-який час, у будь-якому місці й у будь-якому темпі, та, як правило, це дуже безпечно.

Крім того, різні дослідження, як-от дослідження випускників Гарвардського університету охорони здоров'я щодо жіночого здоров'я в медичних сестер та інших працівниць охорони здоров'я показали, що цей простий різновид фізичних вправ істотно знижує ризик розвитку хвороб серця, інсульту й діабету в різному віці.

Якщо ви не любите ходити, то можете обрати будь-який інший різновид фізичної активності. Головне — щоб ви це зробили.

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

Користь чи шкода: як усі ми стали одержимими фітнесом

Джерело: VOGUE, адаптовано

Авторка: Clementine Prendergast

Зараз ми тренуємося більше, ніж будь-коли: пандемія змушує нас стежити за фізичною активністю ще уважніше. Але чи дійсно зацикленість на тренуваннях може завдати шкоди?

Фітнес-бум

За останні 20 років фітнес-індустрія пережила справжній бум. Зі слів Алекса Хокінса, старшого редактора зі стратегічного прогнозування в консалтинговій компанії «The Future Laboratory», *«зростання культури тренажерних залів та фітнес-клубів помітно прискорилося переважно тому, що споживачі стали більше піклуватися про своє здоров'я, але також і з тієї причини, що цей сектор дуже комерціалізований як обов'язковий складник способу життя»*.

Раніше ми підтримували фізичну форму просто заради користі для здоров'я. Сьогодні займаємося фітнесом, не лише прагнучи до саморозвитку, але і для підтримання способу життя з розкішним спортивним одягом та класними фітнес-заняттями. Хокінс також пов'язує потрібність фітнесу з популярністю соціальних мереж, *«у яких ідеали краси й тіла доведено до досконалості»*.

Природно, що пандемія посилила нашу одержимість фітнесом, адже загроза Covid-19 змушує багатьох приділяти біль-

Місце для твоїх нотаток

ше уваги своєму здоров'ю і загальному добробуту. 2020 року компанія «Peloton», яка виробляє велосипеди люкс-сегменту, збільшила продажі на 172 %, тоді як британський додаток для бігу «Couch to 5K» завантажили понад мільйон разів.

З огляду на те, що більшість різновидів дозвілля були недоступними через глобальні обмеження, фізична активність стала однією з небагатьох речей, які ми могли вільно практикувати, тому таке зростання популярності активних занять цілком очікуване.

Мати спортивний вигляд чи бути здоровим

У своїй книжці Юрген Марчукат стверджує, що головна мета фітнесу сьогодні — *«мати, формувати й підтримувати спортивне тіло»*. Але проблеми виникають, якщо зовнішній вигляд і хорошу фізичну підготовку сприймають як щось єдине.

«Зовнішній доказ спортивності тіла можуть вважати важливішим, ніж хорошу фізичну форму», — продовжує він.

Достатньо провести всього кілька хвилин в Instagram, щоб дізнатися, що спортивна зовнішність людини необов'язково відповідає її фізичним можливостям, а радше є лише оболонкою. І коли заняття фітнесом розглядають як шлях до досягнення естетичного результату, це може занулити функціональні переваги вправ, як пояснює докторка Надія Креддок із Центру досліджень зовнішнього вигляду.

31-річна Емілі, яка постійно займалася спортом, сприйняла закриття тренажерних залів у період локдауну як складне випробування, тому записалася на онлайн-заняття фітнесом в Instagram.

«Було чудово мати доступ до щоденних тренувань, — каже вона. — *Я була натхненна виглядом тренера й у вільний час почала стежити в Instagram за безліччю фітнес-авторитетів із приголомшливими тілами»*.

Місце для твоїх нотаток

Емілі, умотивована бажанням мати такий же підтягнутий вигляд, як фітнес-гуру з Instagram, замість того, щоб зосередитися на вправах і своєму здоров'ї, швидко зациклилася на вправах, які насправді їй шкодили.

«Гуляючи по дві години щодня і повторно переглядаючи відео з тренуваннями, я бачила результати на своєму тілі, які спочатку здавалися приголомшливими. Але потім я відчула, що стаю більш критичною до свого зовнішнього вигляду й починаю ускладнювати свої цілі дедалі більше й більше».

Але навіщо? Поза сумнівом, заняття фітнесом для естетичного результату — це всього лише ще один крок на шляху до досконалості. І чи зможе хтось точно сказати, коли її буде досягнуто?

Зі слів докторки Бріони Бемфорд, клінічної директорки Центру розладів харчової поведінки й вигляду тіла в Лондоні, нездорові стосунки з вправами — це коли *«вони стають пріоритетними проти інших аспектів життя, такими як взаємини, різні заходи, робота чи фізичне здоров'я»*.

Також, як показують дослідження, що більше ви займаєтеся, то збільшується ризик розвитку залежності, особливо серед найбільш уразливих людей.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Надмірні фізичні навантаження: які можуть бути наслідки?

Джерело: Business Insider
Авторки: Марія Соледад Гонсалес Ромеро та Шира Полан

Заняття спортом безперечно корисні, як стверджують у своїй науковій статті Б. Л. Олдерман, Р. Л. Олсон, С. Дж. Браш Т. Дж. Шорс, фізичні активності допомагають підтримувати вагу, зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують витривалість та навіть знижують ризик депресії. Однак важливо знати міру. Надмірні фізичні навантаження можуть негативно вплинути на тіло і мозок, спричиняючи серйозні проблеми зі здоров'ям.

Що означає «занадто багато» фізичних вправ?

Для кожної людини поняття «занадто багато» може відрізнятися, адже це залежить від віку, загального стану здоров'я та типу фізичної активності. Загалом, рекомендовано, щоб дорослі виконували близько п'яти годин помірної фізичної активності на тиждень або дві з половиною години інтенсивних тренувань. Також допустима комбінація обох типів навантаження. Більше цього не обов'язково принесе додаткову користь. Дослідження показали, що люди, які бігають у помірному темпі, мають кращі показники здоров'я і триваліше життя, ніж ті, хто бігає швидко та інтенсивно більше трьох разів на тиждень. Надмірна активність може навіть збільшити ризик смертності

Місце для твоїх нотаток

до рівня людей, які не займаються спортом взагалі.

Вплив на серце і тіло

Екстремальні види спорту, такі як ультрамарафони чи тривалі інтенсивні тренування, можуть пошкодити серце. Наприклад, у деяких людей може розвинутися порушення серцевого ритму, розширення артерій або потовщення стінок серця через постійні надмірні навантаження. Окрім того, жінки, які тренуються щоденно, можуть зіткнутися зі збільшеним ризиком серцевих нападів та інсультів. Це свідчить про те, що надмірні навантаження не приносять більше користі, ніж помірні вправи.

Ризик травм та вплив на імунну систему

Для обох статей надмірна активність підвищує ризик травм, як-от тендиніт або стресові переломи, які виникають через повторювані навантаження. Ваш організм також може стати вразливішим до інфекцій, оскільки інтенсивні тренування пригнічують імунну систему. Після важкого тренування протягом до 72 годин триває так зване «відкрите вікно», під час якого вірусам і бактеріям легше вторгнутися в організм, оскільки імунітет послаблений.

Залежність від фізичних вправ

Не слід недооцінювати й психологічні аспекти надмірної фізичної активності.Приблизно 1 мільйон людей у США страждають на залежність від фізичних вправ, що негативно впливає не тільки на тіло, але й на мозок. Симптоми включають тривогу та виснаження при пропуску тренувань, а також неможливість скоротити кількість тренувань, навіть якщо вони вже шкодять здоров'ю.

Місце для твоїх нотаток

Баланс між активністю і відпочинком

Важливо розуміти, що фізична активність має бути збалансованою. Повна відмова від спорту також шкідлива, оскільки це може призвести до проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння, захворювання серця або депресія. Тому ключовим є правильне поєднання активності та відпочинку. Не варто занадто напружувати організм, прагнучи досягти кращих результатів, адже це може мати зворотний ефект. Регулярні, але помірні заняття спортом допомагають покращити загальне самопочуття та здоров'я.

Тож тренуйтеся з розумом, враховуючи потреби вашого організму, і не забувайте про відпочинок. Займайтеся спортом збалансовано.

Місце для твоїх нотаток

Вони кажуть — Я кажу: змагання в молодіжному спорті

Точиться багато дискусій про те, чи є конкуренція корисною для дітей. Експерти й експертки розходяться в думках. Прочитайте твердження в колонці ліворуч. Запишіть у колонці праворуч свою відповідь на кожне твердження.

Усі твердження взято зі статті
«Конкуренція — це добре чи погано для дітей?»

Вони кажуть	Я кажу
Раніше я думав, що конкуренція — це здорово й весело, якщо дивитися на неї в перспективі. Але немає такого явища як «здорова» конкуренція. У конкурентній культурі дитині кажуть, що недостатньо бути хорошою. Вона повинна перемагати інших. Але що більше вона змагається, то більше їй потрібно суперничати, щоб почуватися добре. Проте перемога не формує характер, вона лише дає змогу дитині тимчасово позловтішатися. За визначенням змагання не можуть виграти всі. Якщо одна дитина виграє, інша — ні. Конкуренція призводить до того, що діти заздрять переможцям і зневажають тих, хто програв. З іншого боку, співпраця напрочуд успішно допомагає дітям ефективно спілкуватися, довіряти іншим і приймати тих, хто відрізняється. Діти почуваються краще, коли співпрацюють з іншими, а не працюють одне проти одного та їхня самооцінка залежить від перемоги в тесті з правопису чи грі в малій лізі. **Альфі Кон, автор книг про освіту, автор книги «Ніяких змагань: Справа проти конкуренції»**	1.
У житті достатньо можливостей для того, щоб діти розчаровувалися і вчилися з цим справлятися. Наша школа допомагає їм підготуватися до всіх етапів життя. Ми не хочемо, щоб вони програвали, поки навчаються в нашій школі. **Елізабет Морлі, директорка Інституту навчання дітей, Торонто, Канада**	

Вони кажуть	Я кажу
Конкуренція корисна для дітей. Для людей цілком нормально оцінювати себе, порівнюючи з іншими, тому в цьому конкуренція є цілком здоровою. У сприятливому середовищі вона може навчити дитину приймати поразки, не втрачаючи при цьому самоповагу. Однак вона стає нездоровою, коли учасника чи учасницю змушують змагатися або він / вона відчуває, що має змагатися, щоб здобути любов чи статус у сім'ї. **Лін Кендал, консультантка з питань обдарованих дітей спільноти «Mensa» у Великій Британії**	
Конкуренція вчить критично мислити, ухвалювати рішення і розв'язувати проблеми. Без цих навичок країни не можуть конкурувати в глобальній економіці. Прибічники конкуренції в Північній Америці стверджують, що вона покращує навчання, фізичну підготовку й стримує злочинність серед неповнолітніх. **Сер Діґбі Джонс, колишній Державний міністр торгівлі та інвестицій Великої Британії**	
Конкуренція є корисною до певного рівня і не більше, але співпраця, до якої ми маємо сьогодні прагнути, починається там, де закінчується конкуренція. **Франклін Д. Рузвельт, президент США**	

What Are the Benefits of Competitive Sports for Youth?
by SARAH DAVIS Last Updated: Jan 11, 2014

Pros and Cons of Children in Sports

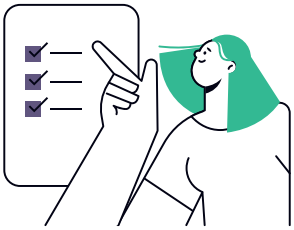
Winners Become Cheaters

Аркуш для нотаток для друкованих текстів

Ім'я: _____ Дата: _____

Джерело / «Експерт»	Вони кажуть...	Я кажу...
Сара Дейвіс має ступінь бакалавра в галузі дієтології та пише про здоров'я і харчування для LiveStrong, сайту, що фінансується фондом «LiveStrong»		
Рада при Президентові з питань фізичної культури й спорту		

Інструкція оглядача / оглядачки



5 News Talk Пряма трансляція дебатів: Чи є конкуренція корисною для дітей? (додатково)
23 квітня, 2014

Джерело	Вони кажуть...	Я кажу...
Дослідження каналу «5 News»		
Алан Уоткінсон, *колишній учитель фізкультури*		
Ліз Фрейзер, *експертка з виховання*		

Джерело / «Експерт»	Вони кажуть...	Я кажу...
Амос Шур, професор бізнесу в Університеті Бен-Гуріона, Ізраїль Ілана Ритов, професорка природничих наук в Єврейському університеті, Єрусалим		
Дахер Кельтнер, професор психології Каліфорнійського університету, Берклі		

Схеми речень для коментарів

Використовуйте, щоб пов'язати докази з вашою думкою! Коли ви дізнаєтеся про інші схеми речень, допишіть.

Розуміння проблеми

Люди не усвідомлюють... і можуть...

Розуміння цього допоможе...

По суті, це означає...

Якби я знав / знала..., я б...

Докази показують, що...

Розуміння проблеми

Зміна думки
Представлення іншої сторони

Я досі вважаю..., але цей доказ...

Ці докази змінили мою думку...

Зосередившись на...,
можна не помітити, що...

На перший погляд..., але,
розглянувши детальніше, ...

Зміна думки
Представлення іншої сторони

Пояснення впливу й дій

Наслідком цього є...

Це впливає на те, що...

Якщо ви подивитеся на це...

Очевидно, що...

Як наслідок...

Пояснення впливу й дій

Структурні схеми для написання есе

Адаптовано з Gretchen Bernabei's Kernel Essays

A

Опис проблеми + моя думка — Причина №1 — Причина №2 — Пропозиція розв'язку проблеми

B

Ось проблема — Спочатку я вважав/-ла, що... — Потім я дізнався/-лася, що... — Тепер я пропоную...

C

Опис проблеми — Одна сторона вважає... — Інша сторона вважає... — Нам потрібно...

D

Опис проблеми + погляд (думка) — Що я думаю — Запитання, яке ставлять деякі люди — Моя відповідь на це запитання — Я вважаю, нам потрібно...

Створіть власну схему для свого есе!
Намалюйте її:

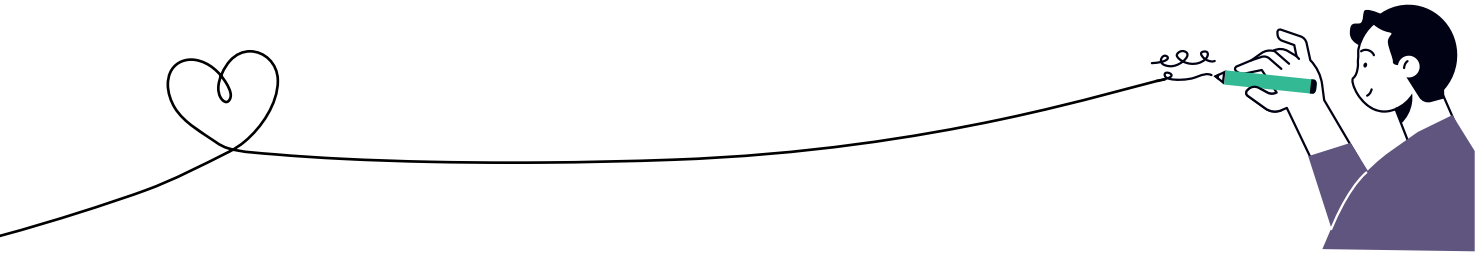
E

МОДУЛЬ 8

Вчимося писати есе

Пишемо есе

Заняття 1: Робочий аркуш
Необхідність читати книжки у XXI столітті



ПІДКАЗКА ДЛЯ НАПИСАННЯ

Необхідність читати книжки у XXI столітті

Читання книжок визнано важливим для навчання і розвитку людини. Ми читаємо для отримання інформації чи задоволення. Ознайомившись з інформацією нижче, вирішіть, що ви думаєте. Чи важливо зараз читати й скільки уваги цьому приділяти? Напишіть своє формальне есе. Використовуйте ідеї та докази з текстів нижче, щоб підтримати й аргументувати свою тезу. Аудиторія вашого есе — це підлітки й дорослі, яким потрібно визначити місце читання у своєму житті.

ІНСТРУКЦІЇ

Ці аркуші є частиною письмового завдання.

- Сьогодні з матеріалів для читання ти дізнаєшся про різні погляди на цю тему.
- Використовуй відведене місце, щоб робити нотатки щодо прочитаного.
- Внизу більшості сторінок ти знайдеш визначення певних слів. Їх виділено жирним шрифтом і курсивом.
- Використовуй відведене місце для планування і написання власного есе.
- На завершення роботи ти напишеш формальне есе на підтримку твоєї думки щодо ролі й місця читання в нашому житті.

Текст 1

На 25 % здоровіші й мають більшу оплату праці. Чому та навіщо українцям варто читати книжки

Джерело: Соціологічне дослідження «Читання в контексті медіаспоживання та життєконструювання».

- The impact of reading books on people and society.
- Rapportage Boekenbranche Meting 51.

Повну версію читайте на НВ.

8 % українців щодня читають книжки. Це багато чи мало в контексті сучасного ритму життя і безперервного онлайн-потоку інформації? Як такий показник упливає на українське суспільство загалом? Спробуємо розібратись.

2019 року KVB Boekwerk, платформа знань та інновацій для видавців Королівства Нідерланди, провела масштабне дослідження, покликане пояснити, чому читати корисно:

«Наша мета — зробити крок від упливу читання на людину, який довели наукові дослідження, до його значення для суспільства загалом», — ішлося в дослідженні. Якими ж були висновки?

Для сучасного європейського суспільства важливо мати порядних громадян, які поважають інших, готові допомагати й співпереживати. Здатність викликати

Місце для твоїх нотаток

емпатію має художня література, адже «затягує» читача у свою історію, зацікавлює. Завдяки цьому людина намагається уявити, що відчувають персонажі книжки, як вони дивляться на світ. Як результат — людина краще розуміє інших і менше підвладна різноманітним упередженням. Крім того, здатність до емпатії позитивно впливає на самооцінку активного читача / читачки, на його чи її психічне здоров'я. Але це ще не все.

Всесвітній економічний форум, ніби підтверджуючи прогнози письменників-фантастів, попередив про стрімку зміну компетентностей на глобальному ринку праці. Щоб швидше адаптуватися, необхідно вчитися за допомогою саме книжок, адже, читаючи, людина сприймає інформацію набагато краще, ніж слухаючи чи передивляючись відео. Той / та, хто багато читає, володіє вищим рівнем мовної грамотності, тому часто має більшу зарплату.

Читання — зарядка для мозку, що допомагає запобігати розвитку деменції. Це ще й певна звичка працювати з інформацією, аналізувати та робити висновки. Завдяки цьому медична грамотність у людей, які багато читають, теж вища, ніж у тих, хто не витрачає час на книжки. Відповідно перші на 25 % здоровіші за других. Чи варто говорити про всі плюси здорового суспільства для країни, її економіки й інших сфер? Читання знижує рівень стресу, допомагає пережити емоційно складні періоди життя, підвищує самооцінку — допомагає людині почуватися щасливою.

Тепер порівняймо. За даними GfK (Товариства споживчих досліджень) за 2020 рік, 48 % мешканців Королівства Нідерланди читали щодня. Гуглимо інформацію щодо рівня життя в країні, отримуємо промовисті дані, а на додачу — високий бал задоволеності своїм життям (нідерландці поставили йому сімку за десятибальною шкалою).

Місце для твоїх нотаток

8 % українців проти 48 % нідерландців... Ці цифри багато що пояснюють, хоч за даними дослідження Українського інституту книги *«більшість українців погоджуються як із тим, що "читання допомагає зробити складний вибір, коли цього вимагають життєві обставини", так і з його позитивним упливом на саморозвиток, професійне зростання, розслаблення та комунікацію з людьми»*.

Цікаво, що хоча 81 % визнають позитивний уплив читання на професійне зростання, тільки 47 % згодні з тим, що воно сприяє матеріальному достатку. Вітчизняні реалії такі, що в уявленні українців професійний розвиток не завжди пов'язаний зі збільшенням достатку. Що частіше люди читають, то частіше погоджуються з позитивним упливом читання. Водночас ***побутує*** уявлення про те, що з віком читання стає менш важливим, адже якщо 93 % опитаних погоджуються з тим, що читання необхідне дітям, то тільки 79 % погоджуються з тим, що читання необхідне дорослим.

Чи можна подолати цю сумну різницю між 8 % й 48 %? Адже, здається, що над культурою читання в нашій країні нависло українське ментальне усвідомлення проблеми, але небажання її розв'язати. Будемо оптимістичними.

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

Чому діти не читають і що з цим робити

Джерело: «Нова українська школа», фрагмент текстової версії подкасту «Дофамін для освіти», адаптовано
Авторка: Тетяна Павліченко

***На запитання відповідає Таня Стус**, дитяча письменниця і керівниця Лабораторії дитячого читання МАН*

— Як ти вважаєш, нечитання серед підлітків — це частина світового тренду й наші діти тут не винятки? Можливо, вони читають не те, до чого ми звикли?

Так, це світова тенденція, і стає очевидним для нашого покоління та покоління дідусів і бабусь, що тепер підлітки дуже відрізняються в усьому. Не тільки у фізіології, але й у рівні свідомості, усвідомленості, типі сприйняття світу — він кардинально відрізняється від усіх поколінь. Між нашим поколінням і поколінням наших батьків менше різниці, ніж між нашим та наших дітей.

Світ стрімко змінюється, мої батьки, дідусі й бабусі раніше не могли уявити, що можна наживо дивитися концерт письменника чи музичного гурту, який відбувається на іншому кінці планети. Такі елементарні й очевидні зараз факти — це пряме свідчення тієї геометричної прогресії, про яку я кажу. Це, звісно, метафора — ми поки не можемо виміряти швидкість змін.

Й одна з причин нечитання серед дітей — їхня *діджиталізація*. Вони сидять в інтернеті, у них там є свої канали отримання

Місце для твоїх нотаток

інформації. Причому тієї інформації, яка приносить задоволення.

Чому діти не читають? Бо мають від цього мало задоволення. Чому? Бо задоволення отримують не там, де примушують. А де в нас примушують дітей читати? У школі. Й одна справа — примусити читати, коли є перспектива, що дитині це сподобається. Але, проаналізувавши твори (а вони не змінились), розуміємо, що для цього покоління вони не актуальні.

— Чи можна навернути до книжок дітей, які вже живуть у віртуальному світі? Чи треба визнати, що цю битву ми програли, наші діти інакші, вони живуть у цьому світі й читають інакше?

У кожному твоєму слові є істина, але я б хотіла сказати: «Не впадаймо в крайнощі». Зокрема в тому, що битву ми програли. Не думаймо про це як про битву. Це процеси адаптації, освоєння, осягнення, занурення, пізнання й багато інших, які не мають фінальної стадії, в якій ми програємо чи виграємо. У цього покоління є шлях, який ми не завжди розуміємо.

Ми говоримо про кліпове мислення як про щось погане: по верхах похапали — і все. Так, кліпове мислення є, і воно суттєво відрізняється від нашого типу мислення.

Як це відображається в літературі? Сучасні письменники — люди освічені, які спостерігають за підлітками й досліджують їх, тому їхні тексти якнайбільше відповідають типу дитячого думання. Тому в українську літературу прийшли ***чаптер-буки***. Це прозові твори, які мають поділ на короткі розділи. Дитині простіше осягнути коротку насичену дію без докладних описів на п'ять сторінок.

Пам'ятаєш твори, в яких на одному розвороті книжки нема жодного абзацу? І ти сидиш, ламаєш очі... Важко зрозуміти, як це можна прочитати. Я філолог, і для мене це було кайфом, бо люблю складні

Місце для твоїх нотаток

синтаксичні конструкції. Але розумію, що діти від цього сьогодні не кайфують.

— Одна з рекомендацій, як зацікавити маленьких дітей читанням, — читати перед сном. Але може трапитися так, що дитина звикла слухати книжки, які читає мама, але не брати книжку самостійно. Як перейти від активного слухача до активного читача?

А для чого?

— Щоб дитина сама читала. У підлітковому віці мама й тато вже не читатимуть казку на ніч.

А, може, ця дитина — аудіал і буде слухати книжки?

— То не *ангажувати* їх до читання?

Ангажувати. Це я так підступно добиваюся твоєї відповіді, щоб звернути увагу на важливе: визначте тип сприйняття інформації дитини. **Аудіокнижки — це теж книжки. Це теж робота зі смислами.** І якщо дитина береться за взаємодію з книжкою в аудіоформаті, то не треба переламувати. Потихеньку пропонуйте паперові, але не ламайте.

Як пропонувати? Це те, що я проходжу зараз зі своєю наймолодшою донькою. Діти часто запитують, і я впевнена, що ви це мільйон разів чули: *«Ой, навіщо я вчу той чи інший предмет, якщо в житті не знадобиться?!»*. Моя універсальна відповідь: *«Так, у житті тобі це може не знадобитись, але це розвиває твій мозок»*.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Вчені знайшли спосіб зменшити негативні наслідки бідності на мозок дітей

Авторка: Яна Осадча
Джерело: УП.Життя

На основі дослідження, опублікованого у виданні «Psychological Medicine».

Читання для задоволення

Дослідження показує, що читання для задоволення в ранньому дитинстві сприяє кращому пізнанню, психічному здоров'ю і вищому рівню освіти в підлітковому віці.

Дослідники спостерігали за розвитком понад 10 тисяч дітей у віці від 9 до 13 років з різних етнічних груп і різного соціально-економічного статусу.

Половина групи почала читати рано в дитинстві, а інша половина ніколи не читала в ранньому дитинстві або почала читати пізно.

Читання для задоволення в ранньому дитинстві було пов'язане з кращими освітніми досягненнями в підлітковому віці, а також з меншою кількістю проблем із психічним здоров'ям.

Результати дослідження показали, що читання для задоволення в ранньому дитинстві може бути корисним незалежно від соціально-економічного статусу й початкового рівня інтелекту дітей.

Дослідники виявили, що діти, які читають для задоволення, мають більшу площу по-

Місце для твоїх нотаток

верхні кори в кількох ділянках мозку, які значною мірою пов'язані з когнітивними функціями й психічним здоров'ям.

Як саме читання може покращити пізнання

Відомо, що вивчення мови, зокрема через читання та обговорення книжок, є ключовим чинником здорового розвитку мозку. Це також важливий будівельний блок для інших форм пізнання, зокрема пам'яті, планування, самоконтролю і *соціального інтелекту*.

Хоча читання само по собі навряд чи зможе повністю усунути складні наслідки бідності для мозку, воно є простим методом для поліпшення розвитку й досягнень дітей.

«Наші висновки також мають важливе значення для батьків, педагогів і політиків у сприянні читанню для задоволення маленькими дітьми. Це може, наприклад, допомогти протидіяти деяким негативним наслідкам карантину через пандемію COVID-19 щодо когнітивного розвитку маленьких дітей», — кажуть дослідники.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

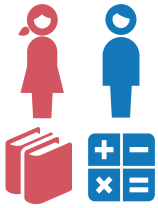
Знайдіть інформацію, яку ви можете використати для обґрунтування своєї думки.

На цьому зображенні викладено результати міжнародного оцінювання якості освіти PISA за 2018 рік. Новий звіт PISA опубліковано в грудні 2023 року.

Дані на цьому зображенні відображають науково верифіковану інформацію про те, як розвинена читацька грамотність у 15-річних українців.

Джерело: pisa.testportal.gov.ua

В Україні **37,3** % учнів / студентів не читають для задоволення, що негативно впливає на результати оцінювання PISA із читання.



Для задоволення частіше читають дівчата, ніж хлопці. Дівчата більше вправні в читанні, ніж хлопці, і мають менше труднощів у процесі читання.

Учні / студенти, які читають для задоволення, мають вищі результати із читання ніж ті, хто не читає для задоволення чи читає для задоволення дуже нечасто. Різниця середніх білів PISA між учнями / студентами, які часто читають для задоволення і які майже ніколи не читають, становить приблизно **75** балів, що відповідає **2,5** рокам навчання.

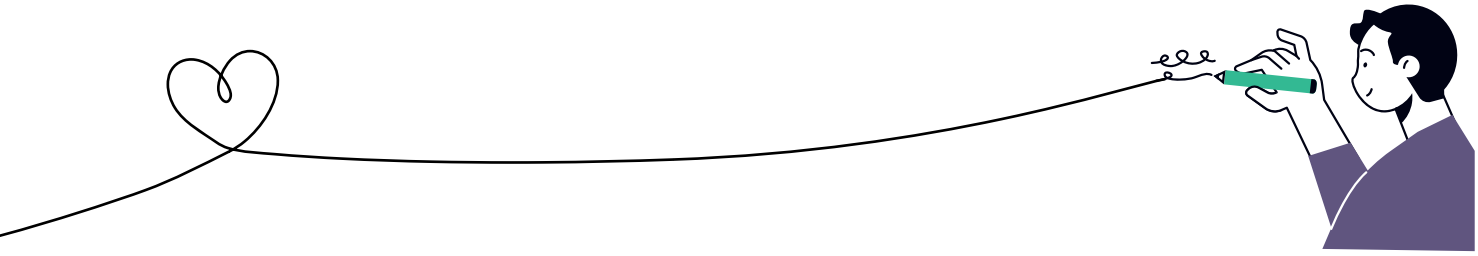
Більшість учнів / студентів (91%) читають для задоволення художні твори, але менше читають публіцистичні і офіційно-ділові тексти (80%) та газети і журнали (50%). Жодного разу у **4 випадках із 10** учні / студенти за останній місяць не читали тексти, які мають графіки і таблиці, електронні тексти із гіперпосиланнями.

Читання онлайн будь-яких матеріалів, спілкування в онлайн-чатах та пошук практичної інформації позитивно впливає на результати оцінювання читацької грамотності учнів / студентів України. Електронні матеріали дівчата і хлопці читають практично однаково, і ті хто читає частіше мають вищі бали із читання.

Учні / студенти із низьким соціально-економічним статусом читають набагато менше, ніж учні / студенти із сприятливими соціально-економічними передумовами навчання.

Значення слів у текстах:

Деменція	порушення когнітивних функцій унаслідок ураження мозку.
Побутувати	існувати, бути наявним (у побуті).
Діджиталізація (оцифро́вування, оцифрува́ння)	переведення інформації в цифрову форму.
Ангажувати	запрошувати артистів для участі в спектаклях чи концертах на основі договору (у тексті вжито в значенні запрошувати, залучати).
Соціальний інтелект	здібності, що забезпечують взаємодію і комунікацію людей у суспільстві.



ПІДКАЗКА ДЛЯ НАПИСАННЯ

Необхідність читати книжки у XXI столітті

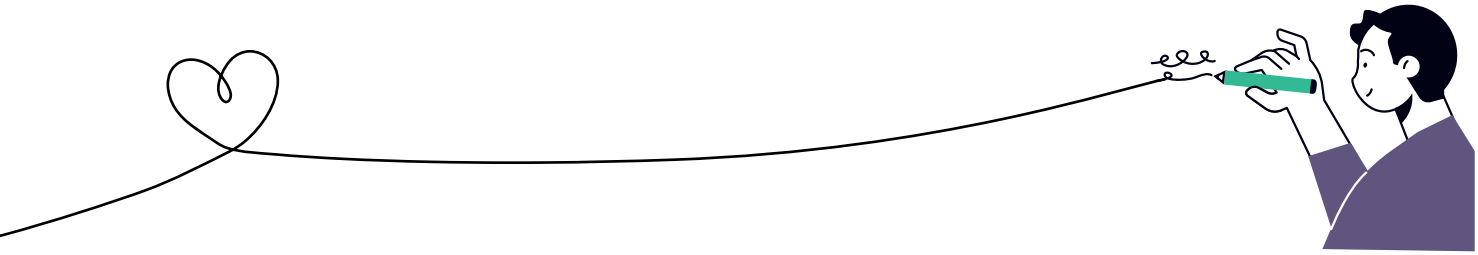
Читання книжок визнано важливим для навчання і розвитку людини. Ми читаємо для отримання інформації чи задоволення. Ознайомившись з інформацією нижче, вирішіть, що ви думаєте. Чи важливо зараз читати й скільки уваги цьому приділяти? Напишіть своє формальне есе. Використовуйте ідеї та докази з текстів нижче, щоб підтримати й аргументувати свою тезу. Аудиторія вашого есе — це підлітки й дорослі, яким потрібно визначити місце читання у своєму житті.

Планування твого формального есе

Використовуй цей простір для того, щоб:

- написати свою тезу (твердження);
- обрати й організувати докази з прочитаного, які будеш використовувати для написання формального есе.

Заняття 1: Робочий аркуш
Як стереотипи впливають на наше життя?



ПІДКАЗКА ДЛЯ НАПИСАННЯ

Як стереотипи впливають на наше життя?

Стереотипи сприймають доволі неоднозначно в сучасному світі. З одного боку, вони негативно впливають на сприйняття багатьох речей, а з іншого, — допомагають людині орієнтуватися в складній реальності. Ознайомившись з інформацією нижче, з'ясуй свій погляд на цю проблему. Чи варто зважати на стереотипи? Чому так або ні? Напиши своє формальне есе. Використовуй ідеї та докази з текстів нижче, щоб підтримати й аргументувати свою тезу. Аудиторія твого есе — підлітки й дорослі, яким потрібно визначити місце стереотипів у своєму житті.

ІНСТРУКЦІЇ

Ці аркуші є частиною письмового завдання.

- Сьогодні з матеріалів для читання ти дізнаєшся про різні погляди на цю тему.
- Використовуй відведене місце, щоб робити нотатки щодо прочитаного.
- Внизу більшості сторінок ти знайдеш визначення певних слів. Їх виділено **жирним шрифтом** і *курсивом*.
- Використовуй відведене місце для планування і написання власного есе.
- На завершення роботи ти напишеш формальне есе на підтримку твоєї думки щодо ролі й місця читання в нашому житті.

Текст 1

Стереотипи: найбільше зло чи життєва необхідність?

Місце для твоїх нотаток

Авторка: Яна Шекеряк
Джерело: Листи до приятелів

Стереотипи можна розглядати як «набір правил», який визначає поведінку не тільки окремих людей, але й груп, *субкультур*, етносів, суспільств. Стереотипи спрощують навколишню дійсність. Вони діють як система сприйняття світу «на пальцях». Відповідно допомагають людині скоротити час реагування на зміни в ньому.

Сера Хан, професорка Університету Сан-Франциско, стверджує, що довіряти стереотипам не можна, посилаючись на пізнавальну й мотиваційну функції, які вони реалізують. Пізнавальна функція полягає в поданні інформації в легкій і зручній формі. Не треба задумуватися, наприклад, чому в певній країні живуть у такий спосіб. Досить знати кілька стереотипів про те, що в Китаї всі маленькі, працюють цілодобово на фабриках, їдять рис і «не паряться». Тобто негативний уплив тут очевидний — інформація дуже обмежена, часом неправдива й може призвести до логічних помилок.

Якщо говорити про мотиваційну функцію, то тут усе ще гірше. Якщо людина ставить свої цілі й робить вибір на основі стереотипу, тобто уявлення маси, а не власного, то дуже ризикує вигоріти чи помилитися.

Чому стереотипи такі живучі? Бо з ними легше жити. Вони економлять зусилля, бо для ретельного вивчення всього немає ані сил, ані часу. Зрештою, інформації навколо наскільки багато, що сформувати

свою неупереджену думку про все було б фізично неможливо.

Живучість стереотипів можна пояснити також їхньою захисною функцією. Створюючи картину світу, вони ніби зберігають наше становище в ній. До цієї стереотипної дійсності, хай якою б вона не була спрощеною чи хибною, ми звикли, усі її «мешканці» поводяться очікувано, а ми почуваємося там комфортно й захищено.

Місце для твоїх нотаток

Текст 2

Чи бувають стереотипи позитивними

Авторка: Яна Шекеряк
Джерело: Листи до приятелів

Часто «позитивними» вважають стереотипи, «приємні» для груп, щодо яких їх створено. На кшталт «українці — гостинні», «французи мають неперевершене відчуття стилю». Однак із цим не все так просто.

Так, стереотипи можуть ґрунтуватися на фактах. Однак інформація, яку *транслюють* стереотипи, не є повною. У цьому й небезпека стереотипів зі знаком плюс. По-перше, ми не шукаємо й не аналізуємо інформацію далі, поступово втрачаючи здатність критично мислити. По-друге, люди з певної суспільної групи, які не відповідають таким стереотипам, відчувають на собі тиск суспільства й не можуть нормально співіснувати з іншими.

Однак не можна не зауважити, що без стереотипів ми б просто не вижили. Людське життя занадто коротке, щоб опрацьовувати всю інформацію щодо кожного аспекту дійсності, відповідно стереотипи дають змогу почуватися більш-менш обізнаними й не загубленими у світі. Зрештою, те, що ми не гуляємо самі вночі чи не даємо свій номер телефону незнайомцям, теж зумовлено стереотипами.

Саме по собі існування стереотипів не є чимось однозначно негативним чи позитивним. Усе залежить від того, як ми рухаємося далі й наскільки відкриті до іншої позиції. Адже, з одного боку, стереотипи допомагають систематизувати дійсність. З іншого, — гальмують наш розвиток як окремої людини і як суспільства, бо вони змінюються дуже поволі, а світ навколо вже інший.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Стереотипи в кіно поширюють знання і сприяють туризму

Джерело: Радіо Свобода
Автор: Богдан Цюпин

Кіно — один з найпотужніших способів поширення та утвердження стереотипних уявлень про країни, континенти й міста, які часто мають позитивні наслідки, якщо йдеться про поширення знань або заохочення, наприклад, туризму.

Ще перші кінофільми із чорно-білим зображенням і без звукової доріжки змогли наблизити світ до людей. Коли настала епоха телебачення, то могли навіть лунати припущення, що світ можна пізнавати, не встаючи з м'якого крісла.

Але виявилося, що знайомство з новим лише посилює спрагу людини до подальшого пізнання. Катерина Хінкулова, яка працює в Лондонському університеті над дисертацією про ЗМІ, каже, що кіно йде вслід за літературою і живописом, створюючи образи певних місць.

«Те, що Париж — це місто закоханих, Лондон — місто туманів, а в Ірландії завжди зелена трава, можна бачити в кінофільмах, але вигадали це не кінематографісти. Воно було створено до них іншими різновидами культури. Кіно далі йде шляхом розбудови цих уявних іміджів, в яких поєднуються очікування і сподівання на те, що люди хочуть побачити чи почути, та те, що автори й авторки хочуть їм показати. Якщо глядачі йдуть на фільм із Джулі Дельпі й ідеться про Париж, то вони можуть передбачити, якщо не сюжет, то принаймні обстави-

Місце для твоїх нотаток

ни, антураж, мізансцену, що там може відбуватися. І на цих очікуваннях його й побудовано».

Якщо кінострічка гарна, то цілком логічно, що чимало захоплених глядачів захочуть повторити шлях кіногероя чи героїні саме в тому місті чи країні.

Кіносеріал про хлопчика-чарівника Гаррі Поттера не лише приніс величезні прибутки письменниці Джоан Ролінґ і видавцям та кіновиробникам, але й став своєрідною рекламою для учнів-іноземців приватних англійських шкіл, бо головний герой стрічки та його друзі жили й навчалися в школі-інтернаті.

Британська Рада незалежних шкіл у березні повідомила, що 2013 року в британських школах, які входять до ради, загалом навчалися 25 912 дітей, батьки яких жили в інших країнах.

Кінотуризм

Пейзажі Нової Зеландії у «Володарі перснів» викликали туристичний бум. Підприємливі новозеландці навіть пускають туристів подивитися житло казкових гобітів і гоблінів.

За оприлюдненими в міжнародній пресі підрахунками, загальна вартість внеску кінотрилогії в новозеландську економіку перевищує пів мільярда американських доларів.

Штампи, стереотипи й ***кліше***, хоча й небажані та мають негативну ***конотацію***, але дійсно концентрують найголовніші риси країни чи міста, каже Катерина Хінкулова.

«Можливо, лондонцям не дуже подобається стереотипне твердження, що в Лондоні завжди йде дощ, але, з іншого боку, — дощ, справді, йде часто... Правила підтверджують винятки, і міста чи країни часто виходять за межі стереотипів. Найголовніше — що коли у фільмі ці-

Місце для твоїх нотаток

каво зображено певне місце, то в людей це викликає бажання подорожувати й побачити на свої очі. Це найголовніше, а що вони там собі відкриють, чи відповідатиме це тому, що було на екрані, не матиме такого великого значення, бо побачене вже збагатить їхнє життя і їхні почуття».

Місце для твоїх нотаток

Текст 4

Знайдіть інформацію, яку ви можете використати для своєї аргументації.

На цьому зображенні викладено результати відповідей на запитання анкети «Права внутрішньо переміщених осіб».

Дані свідчать про те, що основні гендерні проблеми соціального життя для громадян з таким статусом в Україні повторюють проблему гендерних ролей і гендерних стереотипів.

Джерело: Антикризовий медіа-центр

Значення слів у текстах:

Субкультура — це система цінностей, установок, способів поведінки й життєвих стилів певної соціальної групи, яка відрізняється від панівної в суспільстві культури.

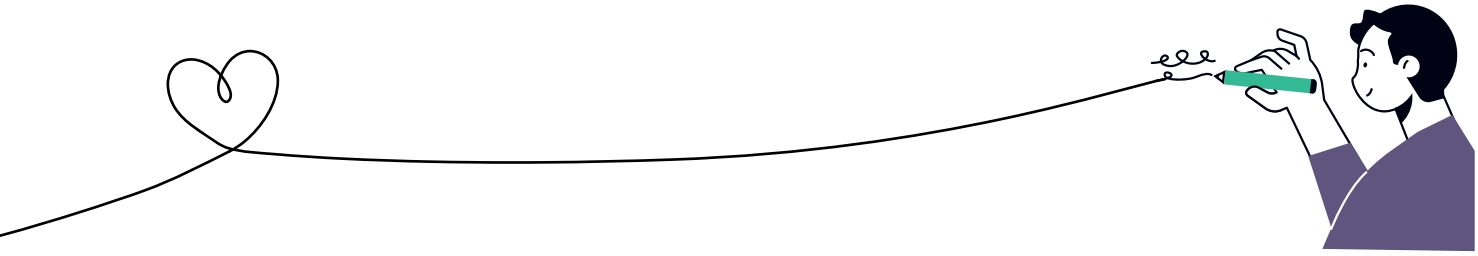
Транслювати — здійснювати трансляцію (у тексті вжито в значенні передавати інформацію, сенси).

Антураж оточення, середовище, навколишні обставини; використовують як поняття в мистецтві — літературі, кіно, а також щодо оформлення і дизайну приміщень.

Штамп готовий зразок, шаблон.

Кліше вислів, ідея, або елемент тексту, який практично втратив свій первинний сенс.

Конотація смисловий відтінок, емоція або ідея, яку слово має на додаток до свого буквального чи основного значення.



ПІДКАЗКА ДЛЯ НАПИСАННЯ

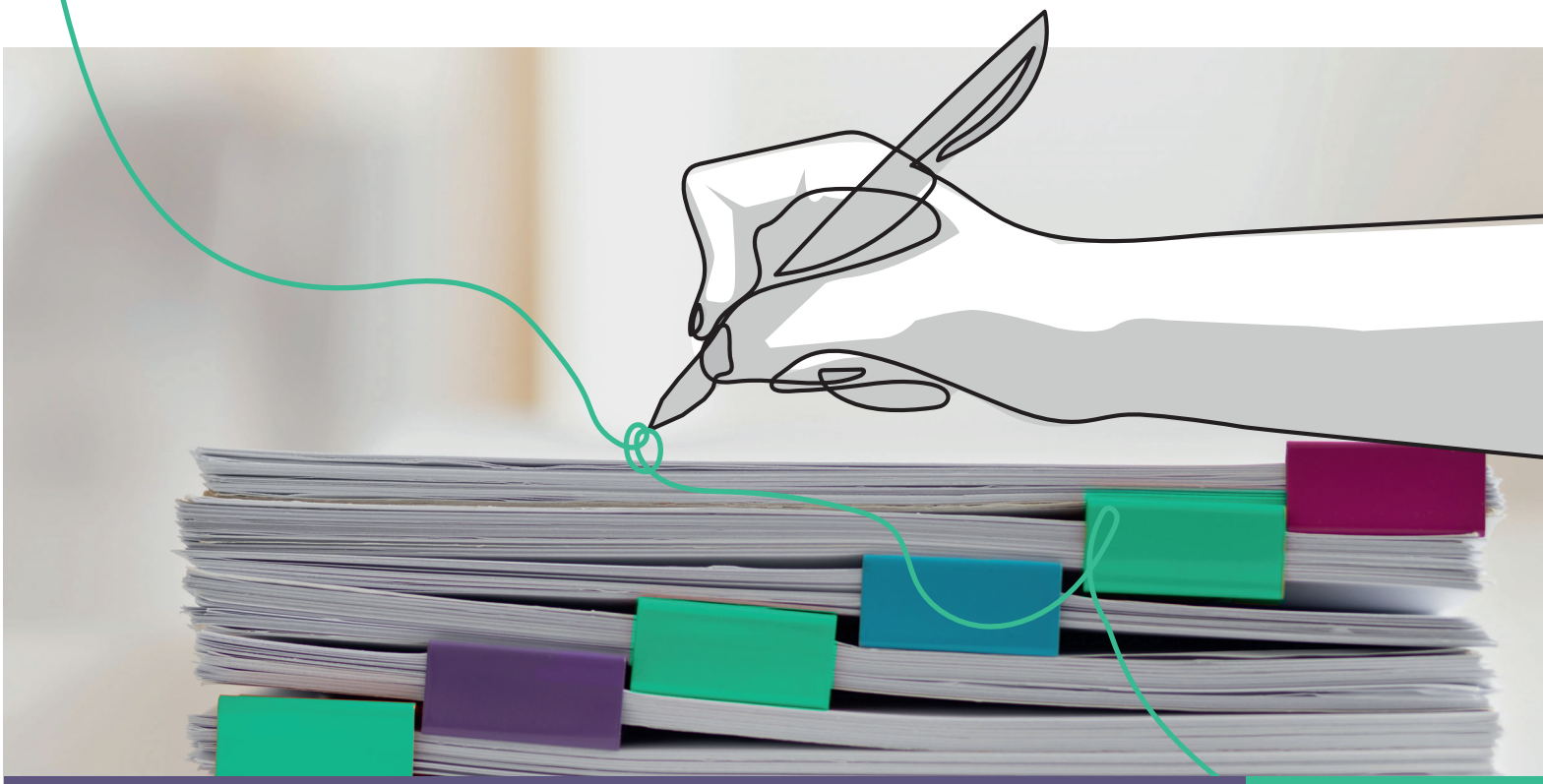
Як стереотипи впливають на наше життя?

Стереотипи сприймають доволі неоднозначно в сучасному світі. З одного боку, вони негативно впливають на сприйняття багатьох речей, а з іншого, — допомагають людині орієнтуватися в складній реальності. Ознайомившись з інформацією нижче, з'ясуй свій погляд на цю проблему. Чи варто зважати на стереотипи? Чому так або ні? Напиши своє формальне есе. Використовуй ідеї та докази з текстів нижче, щоб підтримати й аргументувати свою тезу. Аудиторія твого есе — підлітки й дорослі, яким потрібно визначити місце стереотипів у своєму житті.

Планування твого формального есе

Використовуй цей простір для того, щоб:

- написати свою тезу (твердження);
- обрати й організувати докази з прочитаного, які будеш використовувати для написання формального есе.



МОДУЛЬ 9

Аргументативний лист-звернення

Пишемо есе

Що таке розмова?

Тема _____

	Стаття 1	Стаття 2	Стаття 3	Стаття 4	Стаття 5
Хто «сидить за столом»? Що вони стверджують?					
Що я про це думаю? Чи є в мене власний досвід, яким я можу поділитися?					
СТОП. Заповни цю частину тільки після того, як повністю завершиш своє дослідження. Хто моя цільова аудиторія? Яких дій я очікую від неї? Які докази я можу використати для спонукання цільової аудиторії до дії?					

Планер: пишемо цільовій аудиторії

Моя цільова аудиторія	
Яких дій і реакцій я очікую від моєї цільової аудиторії	
Що моя цільова аудиторія вже може знати про цю тему	
Три або більше доказів (фактів і прикладів на підтримку), які відповідають інтересам цільової аудиторії та меті мого звернення	1. 2. 3. 4. 5.

Авторки посібника: Тетяна Байдаченко, Блажко Марія, Ольга Брюховецька, Джозеф Гарріс, Наталя Іванишин, Ірина Калітовська, Галина Калужна, Тетяна Ключник, Ірина Кузьменчук, Катерина Молодик, Віра Пітель, Лідія Поворознюк, Роксолана Стефурак, Марія Титаренко, Оксана Шуневич.

Упорядниця: Галина Титиш

Менеджерка проєкту: Катерина Костенко

Дизайн та верстка матеріалів: Роман Марчишин

Проєкт реалізований за підтримки
Grammarly, Theirworld, Global Business Coalition for Education

Забороняється відтворювати, зберігати в інформаційно-пошукових системах, передавати в будь-якій формі та будь-якими засобами — електронними, механічними та ін. способами — будь-яку частину цього видання без письмового дозволу правовласника — ГО «Смарт освіта».

Всі права застережено.