

Лариса РЕНЬ

«ВИБІР-5»

профілактика ризикованої поведінки

*«Головним скарбом життя є
не землі, що ти їх завоював,
не багатства, що їх маєш у скринях...
Головним скарбом життя є здоров'я,
і щоб його зберегти,
потрібно багато що знати»*

*(Авіцена, видатний філософ середньовіччя,
лікар, астроном)*



Громадська організація
«Центр профілактики «Вибір»»



Кафедра соціальної роботи та освітніх
і педагогічних наук Національного
університету «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка



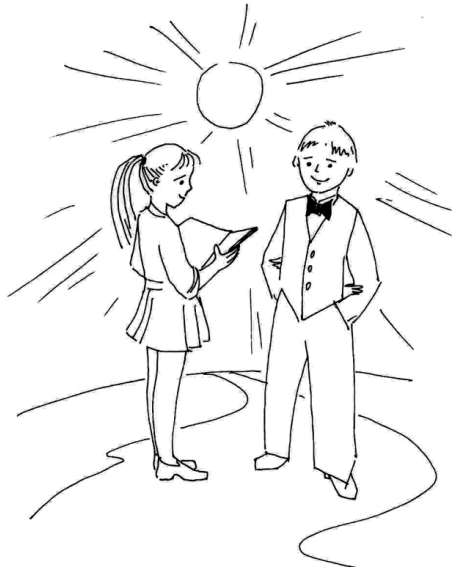
РОБОЧИЙ ЗОШИТ

Центр профілактики «Вибір»

Лариса Рень

«ВИБІР-5»:
профілактика ризикованої поведінки

Робочий зошит для учасників



Чернігів

Видавництво «Десна Поліграф»

2022

УДК 37.013.42 : 316.624(076)

ББК Ч366я7

Р-39

Рецензенти:

Завацька Л.М. – директорка Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, кандидатка педагогічних наук, професорка

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

Рень Л.В.

Р-39 «Вибір-5»: профілактика ризикованої поведінки. Робочий зошит для учасників. Чернігів : Десна Поліграф, 2022. 36 с.

Профілактична програма «Вибір-5» спрямована на запобігання ризикованої поведінки серед учнів п'ятих класів. Головною метою програми є сприяння усвідомленню підлітками важливості відповідального вибору задля власного майбутнього, розвиток навичок орієнтації у складних життєвих ситуаціях, аналізу прихованих небезпек та виховання тих рис характеру, що сприятимуть успішному становленню особистості.

Робочий зошит є дидактичним засобом для опанування профілактичної програми «Вибір-5». У ньому наявні основні теоретичні положення з кожного уроку програми, питання для роздумів учасників, зроблено акцент на взаємодії з батьками під час виконання домашніх завдань. Послідовна робота учасників з робочими зошитами сприятиме кращому запам'ятовуванню ними матеріалів профілактичної програми, аналізу та самоаналізу кожного заняття, спонукатиме батьків до роздумів щодо порушених питань.

За підтримки Молодіжної Ініціативи Управління ООН з питань наркотиків і злочинності, з коштами, що надані Центром профілактики зловживання наркотиків, Японія. Погляди, висловлені в цьому посібнику, належать авторам і не обов'язково відображають погляди Організації Об'єднаних Націй.

Supported by the UNODC Youth Initiative with funds donated by Drug Abuse Prevention Center (DAPC), Japan. The views expressed in this manual are those of the authors and do not necessarily reflect the views of the United Nations.

УДК 37.013.42 : 316.624(076)

ББК Ч366я7

© Рень Л.В., 2022

ЗМІСТ

Вступне слово	4
Урок I «Відповідальний вибір»	5
Урок II «Повага»	8
Урок III «Відповідальна поведінка»	11
Урок IV «Друзі та їх вплив»	14
Урок V «Поведінка в ситуації вибору»	17
Урок VI «Протидія тиску»	20
Урок VII «Що ми знаємо про наркотики»	22
Урок VIII «Міфи та реальність»	25
Урок IX «Урок безпеки»	27
Урок X «Святкування»	32
Вірш «Життя – це просто дивна казка»	33
Розповідь для натхнення	34
Побажання від тренерів та друзів	35

Любий друже!

Ти став учасником програми «Вибір-5». Вітаємо!

Упродовж 10 уроків ти цікаво проведеш час з тренерами та однокласниками, дізнаєшся багато нового. В ігровій формі, що не передбачає правильних і неправильних відповідей та оцінок, програма «Вибір-5» розкаже тобі про важливі речі.

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

РОБОЧИЙ ЗОШИТ УЧАСНИКА (ЦІ) ПРОГРАМИ «ВИБІР-5»

(прізвище)

(ім'я, по батькові)

(навчальний заклад)

Тренери:

Урок I

«Відповідальний вибір»



Нумо знайомитись!

Тут ти дізнаєшся про програму «Вибір 5» →

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

- ❖ *якщо хочеш висловитись, підніми руку, бо говорити в аудиторії повинна лише одна людина;*
- ❖ *стався з повагою до оточуючих, насмішки ображають, наносять шкоду;*
- ❖ *використовуй тихий сигнал;*
- ❖ *розповідаючи історію, не називай прізвища, а кажи «один знайомий»;*
- ❖ *відповідай лише на ті питання, що не бентежать тебе, не примушують почуватися ніяково.*

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

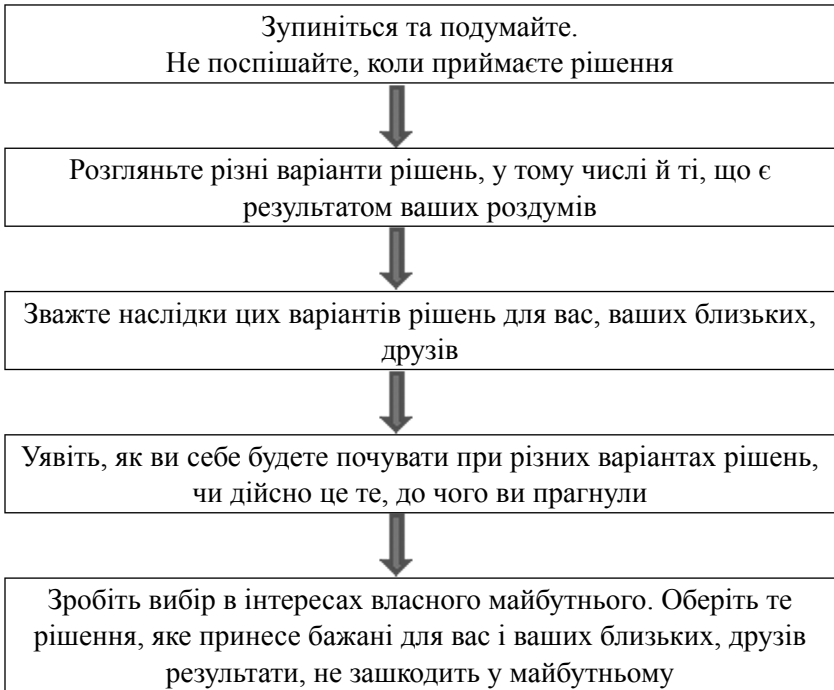


Пам'ятка

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

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

Послідовність здійснення відповідального вибору



Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було

важливо дізнатись _____

цікаво _____

складно _____



*Іноді вірний вибір не найпростіший
Як ти думаєш, з чим це пов'язано?*



Домашнє завдання

✓ Підготуй, будь ласка, до наступного уроку символ з власним ім'ям для проведення конкурсу на кращий бейдж (чи табличку). Тут ти можеш зобразити «макет» своєї задумки.

- ✓ Обговори з батьками важливі, на твою думку, питання уроку. Запитай у батьків, як вони роблять відповідальний вибір.

Урок II «Повага»



Пам'ятка

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

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

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

Самоповага – ставлення людини до себе як до особистості.

Як можна охарактеризувати поведінку цих героїв?
(поєднай лінією зображення героя з назвою стилю поведінки)



**Агресивний
стиль**



**Впевнений
стиль**



**Пасивний
стиль**





Поміркуй і запиши
Сьогодні на уроці для мене було
важливо дізнатись _____

цікаво _____

складно _____



Домашнє завдання

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

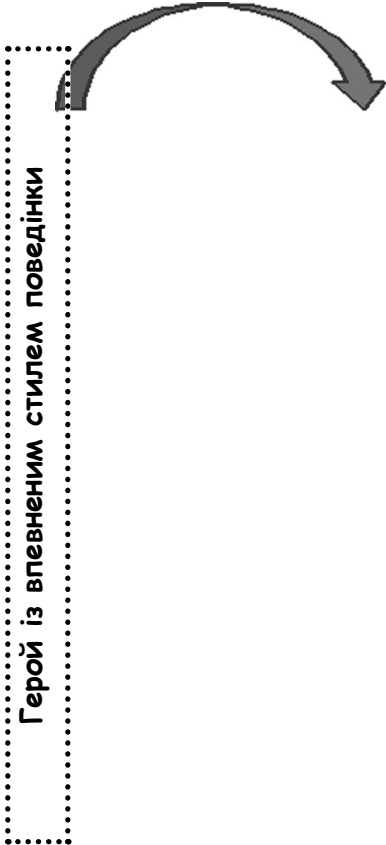
Стилi поведінки людини у різних ситуаціях

Пасивний	Агресивний	Впевнений

Найкращим стилем поведінки є _____

✓ Подумай, кому із твоїх друзів та близьких характерний впевнений стиль поведінки. Які переваги він дає? _____

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



Урок III

«Відповідальна поведінка»



Пам'ятка

Відповідальність – це визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків.

Соціальна відповідальність – це свідоме ставлення людини до себе та суспільства, розуміння свого місця та ролі в суспільстві.

Соціальна відповідальність характеризує здатність людини оцінити власні наміри поведінки з точки зору суспільних норм та діяти відповідно до них; це розуміння важливості власних вчинків для суспільства, бажання зробити їх якомога кращими. Вона передбачає відповідальність за свою майбутню поведінку.

Відповідальна поведінка – це:

- ❖ здатність критично оцінювати наслідки своїх вчинків та діяти у власних інтересах та в інтересах суспільства;
- ❖ поведінка, яка приводить до бажаних для себе і суспільства результатів та наслідків.

Що таке злочин

Злочин – це протиправна дія чи бездіяльність, відповідальність за які передбачена кримінальним кодексом (грабіж, крадіжка, шахрайство, вбивство, нанесення тілесних ушкоджень, вбивство та ін.).



Подумай і запиши, які твої власні життєві переконання свідчать про соціально відповідальну поведінку



Чи можна охарактеризувати героїв, зображених на малюнку, як соціально відповідальних? Чому? _____



Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було важливо дізнатись _____

цікаво _____

складно _____



Домашнє завдання

✓ Пригадай, про які обов'язки йшла мова на уроці. Напиши, які обов'язки ти виконуєш

перед собою _____

перед батьками _____

перед друзями _____

перед суспільством _____

Поговори з батьками про відповідальну поведінку. Що, на їхню думку, свідчить про соціально відповідальну поведінку дорослої людини? _____



Розмальовка

Подивись відео.



Розмалюй Короля Лева.

Що означає для тебе вираз
«знайти своє місце у колі життя»?





Урок IV

«Друзі та їх вплив»



Пам'ятка

Дружба – це щирі стосунки між людьми, що базуються на довірі, взаємних симпатіях, спільних інтересах і захопленнях.

Мої найкращі друзі _____

Мій рецепт дружби включає такі інгредієнти:



Анкета

(заповнюється на занятті)

1. Якщо мій друг/моя подруга запропонує мені вкрасти цукерки в супермаркеті, то я _____

2. Якщо мій друг/моя подруга запропонує мені викурити сигарету, то я _____

3. Якщо мій друг/моя подруга запропонує мені таємно винести спиртне з дому, то я _____

4. Якщо мій друг/моя подруга протилежної статі запропонує мені піти до його/її будинку чи квартири, де ми будемо одні, то я:

а) запитаю дозволу моїх батьків;

б) піду в гості, а батькам скажу про це після повернення додому;

в) інший варіант _____

5. Якщо мій друг/моя подруга запропонує мені таємно проникнути до кінотеатру, то я б _____

6. Якщо мій друг/моя подруга попрохає мене сховати сигарети чи спиртне, то я _____

7. Якщо мій друг/моя подруга запропонує мені сховати вдома речі невідомого походження, то я _____

8. Якщо мій друг/моя подруга запропонує мені нюхати неістівні речовини, то я _____

9. Якщо я дізнаюся, що мій друг/моя подруга глузує з когось через зовнішній вигляд тієї людини, то я _____

10. Якщо я дізнаюся, що мій друг/моя подруга навмисне розбили скло у школі, то я _____



Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було важливо дізнатись _____

цікаво _____

складно _____



Домашнє завдання

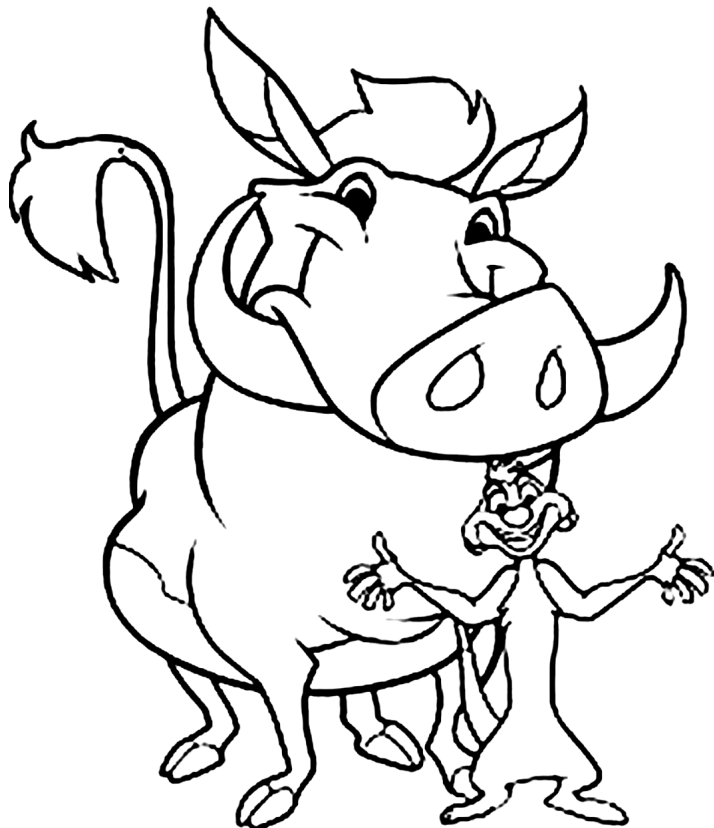
- ✓ Обговори матеріал уроку з батьками. Поділися з ними рецептом дружби.
- ✓ Запитай у батьків, як вони обирають собі друзів. У чому полягає їхній рецепт дружби?



Розмальовка

Розмалюй цих героїв.

Їх звати ... і ...
Що можна сказати про їхню дружбу?



Урок V

«Поведінка в ситуації вибору»



Пам'ятка

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

Прояви та ознаки впевненої поведінки:

- ❖ говорити чітко, ясно;
- ❖ висловлюватись впевнено та спокійно;
- ❖ поважати права оточуючих;
- ❖ не дозволяти іншим примушувати тебе робити те, що ти не хочеш робити;
- ❖ триматись рівно;
- ❖ дивитись в очі;
- ❖ бути впевненим у собі.

*Якою має бути поведінка у конфліктній ситуації,
що може перетворитися у сварку або бійку*

1. Заспокойтесь.
2. Спілкуйтесь.
3. Знайдіть компроміс.



**Як можна контролювати гнів, злість
(запиши рекомендації)**

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____



Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було
важливо дізнатись _____

цікаво _____

складно _____



Домашнє завдання

- ✓ Пригадай ситуацію вибору, що була нещодавно у твоєму житті і потребує твого рішення. Обміркуй остаточне рішення за допомогою спеціальної схеми.

Схема прийняття рішення			
Ситуація для прийняття рішення: _____ _____			
Які я маю варіанти рішень?	Які можуть бути позитивні наслідки цього рішення?	Які можуть бути негативні наслідки цього рішення?	Що моя сім'я та друзі відчуватимуть з приводу цього рішення?
Можливе рішення №1:			

Можливе рішення №2:			
Можливе рішення №3:			
Мій вибір (остаточне рішення): <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			



✓ Які поради, на твою думку, могла б дати Моана щодо поведінки у конфліктній ситуації?

✓ Обговори матеріал уроку з батьками. Розкажи їм про схему прийняття відповідальних рішень.

✓ Запитай у батьків, як вони приймають рішення. Що для них є найголовнішим при прийнятті рішень?

Урок VI

«Протидія тиску»



Пам'ятка

Засоби масової інформації (ЗМІ) – це знаряддя та спосіб спілкування, за допомогою яких здійснюється вплив на велику кількість людей.

Соціальна мережа в Інтернеті – це веб-сайт, який дозволяє тим, хто зареєстрований, спілкуватися з вибраною групою друзів; це один із кращих способів підтримувати зв'язок.

Одноліток – це людина вашого віку або з незначною віковою різницею.

Варто пам'ятати, що ЗМІ, соціальні мережі в Інтернеті, однолітки можуть здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на індивіда.

Тиск з боку однолітків – це дії друзів, знайомих з метою впливу на ваше рішення за допомогою переконання, глузування, шантажу, погроз.



Способи протидії негативному тиску (запиши рекомендації)





Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було важливо дізнатись _____

цікаво _____

складно _____



Домашнє завдання

✓ З якими ЗМІ ти найчастіше зіштовхуєшся у повсякденному житті? _____

У чому, на твою думку, полягає їх позитивний і негативний вплив?

<i>Позитивний вплив</i>	<i>Негативний вплив</i>

✓ Учасником яких соціальних Інтернет-мереж ти є?

У чому, на твою думку, полягає їх позитивний і негативний вплив?

<i>Позитивний вплив</i>	<i>Негативний вплив</i>

✓ Поговори з батьками про позитивний і негативний вплив ЗМІ та соціальних мереж на людину. У чому вони вбачають їх переваги і небезпеку? _____

✓ Запитай у батьків, як вони протидіють тиску з боку друзів та знайомих? _____

Урок VII

«Що ми знаємо про наркотики»



Пам'ятка

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

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

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



Анкета-вікторина

(заповнюється на занятті або вдома)

№ судження	Судження	Правильно	Хибно
1.	Більшість людей не палить тютюн		
2.	Вживання наркотиків є однією з основних причин захворювання на ВІЛ/СНІД		
3.	Цілком безпечно спробувати наркотики один раз		
4.	Паління тютюну спричиняє поганий запах з рота та плями на зубах		
5.	Алкоголь допомагає зігрітись у холодну погоду		
6.	Причиною біля половини аварій зі смертельними наслідками є вживання алкоголю		
7.	Наркотики – це харчові речовини, що при вживанні змінюють роботу головного мозку та викликають залежність		
8.	Пиво є безпечним напоєм, отруїтись їм неможливо		
9.	Паління тютюну звужує кровоносні судини, зменшуючи притік кисню до органів тіла людини		
10.	Алкоголь однаково діє на всіх людей		

11.	Тиск з боку однолітків є поширеною причиною тютюнопаління		
12.	При палінні тютюну нікотин доходить до головного мозку за 4 секунди		
Усього	Загальний результат відповідей		



Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було важливо дізнатись _____

цікаво _____

складно _____



Домашнє завдання

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

алкоголю _____

нелегальних наркотиків _____

✓ Проведи анкету-вікторину для батьків. Обговори з ними вірні та хибні судження.

✓ Запитай у батьків, чому, на їхню думку, багато людей знають про небезпеку наркотичних речовин, але продовжують їх вживати?



Розмальовка

Розмалюй цю героїню.

З якого вона мультфільму? _____

Залежність від чого вона мала? _____

У чому небезпека її залежності? _____



Урок VIII

«Міфи та реальність»



Пам'ятка

Міф (від грец. *мітос* – оповідь, казка) – це популярне, але помилкове твердження. Особливість міфів полягає у тому, що багато людей їм вірять. Це може бути небезпечним, оскільки людина приймає рішення на основі хибного уявлення.

Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину діяти певним чином.

Ризик – це усвідомлена можливість небезпеки; можливість збитків або неуспіху у якійсь справі.

Ризикована поведінка – необдумані, нерозсудливі вчинки, що здійснюються в особливих емоційних станах або внаслідок необізнаності, недостатньої поінформованості щодо можливих ризиків. Такі вчинки призводять до порушень здоров'я та інших небезпек як для того, хто ризикує, так і для його оточення.

Ризикована поведінка обумовлена «пробами» дорослого життя: куріння, вживання алкоголю, наркотиків, екстрим, експерименти з зовнішністю (бодімодіфікації, татуювання, пірсинг) та ін.



Які із запропонованих на занятті міфів раніше здавалися тобі реальністю? (запиши)



Ілюстрацією якого міфу є малюнок? У чому хибність цього міфу? _____





Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було важливо дізнатись _____

цікаво _____

складно _____



Домашнє завдання

✓ **Поговори з батьками про міфи щодо тютюну, алкоголю, способу життя людини. Як батьки відрізняють міфи від реальності?** _____

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

❖ **Скільки відсотків восьмикласників палили тютюн протягом останніх 30 днів?** _____

❖ **Пиво та вино – безпечніші, ніж горілка?** _____

❖ **Яке місце серед факторів, що спричиняють смерть, займає тютюнопаління?** _____

❖ **Яке місце серед факторів, що спричиняють смерть, займає алкоголь?** _____

Урок ІХ

«Урок безпеки»



Пам'ятка

Злочин – це протиправне нанесення шкоди життю або здоров'ю людей чи чужому майну. Існують такі види злочинів, як вбивство, нанесення тілесних ушкоджень, зґвалтування, хуліганство, крадіжка, грабіж та ін.

Особа, якій злочин завдав шкоду, є потерпілою. А нападник, тобто людина, яка завдала шкоду, стає злочинцем.

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



Анкета-вікторина «Твоя безпека»

(у кожному із запропонованих тверджень обері варіант відповіді, який вважаєш правильним)

1. Перед тим, як іти куди-небудь:

- а) я спочатку узгоджую це з батьками, вчителем або з іншою відповідальною дорослою людиною;
- б) я йду гратися, а дорослим скажу про це пізніше;
- в) я пишу записку або смс-повідомлення рідним про те, куди я йду та коли повернусь.

2. Коли я йду до школи або до будинку друга:

- а) я йду один/одна, бо достатньо дорослий/доросла і можу подбати про себе;
- б) я йду разом з другом/подругою, бо так цікавіше;
- в) я їду туди своїм велосипедом, оскільки так швидше і безпечніше, бо можна втекти у разі небезпеки.

3. Якщо я засмучений/засмучена чимось, чіїмись діями:

- а) я розповідаю про це моїм тату та мамі;

Коли ти на вулиці



Коли ти користуєшся Інтернетом





Поміркуй і запиши

Сьогодні на уроці для мене було
важливо дізнатись _____

цікаво _____

складно _____



Домашнє завдання

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

✓ Якими правилами з безпеки батьки керувалися
у своєму дитинстві? _____



Розмальовка

Розмалюй героя мультфільму
«Чіп і Дейл поспішають на допомогу»
На що був здатен Рокфор заради сиру
і до чого це призводило?



Урок X «Святкування»

Дорогий друже!

Раді привітати тебе з успішною участю в програмі «Вибір-5». Усі ми отримали знання та навички, які є важливими та корисними на життєвій дорозі. Разом з тим, основні випробування чекають нас попереду. Однак віримо, що в будь-якій кризовій ситуації ти зробиш відповідальний вибір заради твого власного майбутнього.



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



Нехай щастить!



Життя – це просто дивна казка,
В яку приходимо лиш раз.
Тут для людей любов і ласка,
І світло сонечка для нас.
І небеса бездонні сині,
Чарівні зорі в небесах.
Ключі високі журавлині,
І вся оця земна краса.
Життя складне, але чудове,
Ми робимо в нім відкриття.
Й завжди ідемо в невідоме,
Тим цікавіше нам буття...
Привабливіше, яскравіше,
Є для фантазії політ.
І манять вдаль путі світліші...
І ти не йдеш – летиш у світ!

Є і різкі в нім повороти,
Де випадаєш із сідла.
Завертять враз круговороти...
Бувають і такі діла.
Та все проходить, час спливає,
Нова мета нас кличе вдаль.
В житті усякого буває,
Та за минулим нам не жаль,
Бо кличуть знов нові дороги,
Під ноги стеляться путі.
Чекають радощі й тривоги
Щодень у нашому житті.
Життя складне, але цікаве.
Його не визнаєш до пуття.
Буває радісне й лукаве...
Але... Спасибі за життя!

*Надія Красоткіна,
<http://krasotkina.com/>*



Розповідь для натхнення

Багато років тому в одному місті жив дуже мудрий чоловік. До нього часто приходили люди за порадою. Кожному з них він примудрявся дати дуже хорошу і правильну пораду. Слава про його мудрість поширювалась і поширювалась.

Одного дня його слава дійшла до ще одного чоловіка, який теж був мудрим і відомим в окрузі. Цей чоловік теж допомагав іншим людям. Йому подобалося те, що його вважають наймудрішим і прислухаються до його порад. І коли він дізнався, що є ще один мудрець, то став сердитися на нього оскільки втрачав свою популярність. Він став думати-гадати, як довести іншим людям, що насправді мудрішим є він.

Довго він думав і вирішив: «Я візьму метелика, заховаю його між долонь, підійду на очах у всіх до мудреця і запитаю його:

– Скажи, що у мене в руках?

Він, звичайно ж, великий мудрець, тому здогадається і скаже:

– У тебе в руках метелик. Тоді я його запитаю:

– А який це метелик, живий чи мертвий?

І якщо він скаже, що метелик живий, тоді я легенько стисну своїми долонями так, що коли я їх розкрию, то всі побачать, що він мертвий. А якщо він скаже, що метелик мертвий, тоді я відпущу його, і він полетить. Усі переконуються, що його відповідь виявилася хибною.

Так він і зробив. Узяв метелика, підійшов до мудреця і запитав його:

– Скажи, що у мене в руках? Мудрець подивився і сказав:

– У тебе в руках метелик.

– Скажи, а він живий чи мертвий? Мудрець подивився йому в очі, подумав і сказав:

*– **Все буде так, як ти захочеш.***



Побажання від тренерів та друзів

Інформаційне видання

Рень Л.В.

**«ВИБІР-5»: профілактика ризикованої
поведінки**

Робочий зошит для учасників

Авторське редагування

Технічний редактор **Олег Єрмоленко**

Комп'ютерна верстка **Олена Журко**

Дизайн обкладинки **Ірина Дем'яненко**

Підписано до друку 21.02.2022.

Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman Cyr, Comic Sans MS

Ум. друк. арк. 2,09. Ум. фарб.-відб. 2,09. Обл.-вид. арк. 2,25.

Зам. 0090. Тираж 500 екз.

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції.

Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року

14035, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40

Тел. +38-097-385-28-13