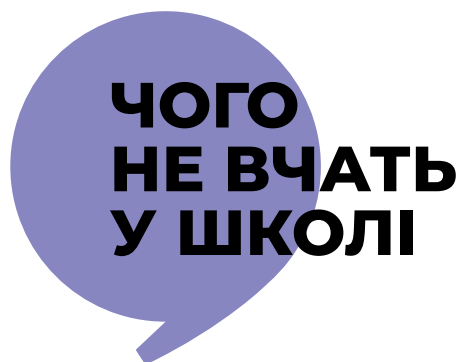




Практичний зошит
ЯК МИСЛИТИ
Й ЗНАХОДИТИ РІШЕННЯ

Розвиває всі типи мислення –
від критичного до стратегічного

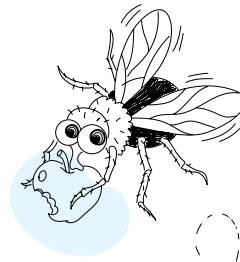


Харків
Моноліт Bizz
2026



[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Вступ, або Навіщо думати про мух



Уяви: ти готуєшся до іспиту. Крізь прочинене вікно залітає муха й починає дзижчати, кружляючи кімнатою. Ти миттю зосереджуєш на ній увагу.

Що робити? Доки ти міркуєш, комаха сідає на твоє яблуко — надкушене! Ой! Яких мікробів переносять мухи? Треба пошукати інформацію про це. Та як зрозуміти, чому в інтернеті можна довіряти?

А на що ще могла вплинути муха? На речі, яких торкнулася? На твій настрій, а може, на готовність до завтрашнього іспиту? Якщо все на світі пов'язане між собою, то ти й муха — це елементи однієї системи? Жах!

Набридлива муха й далі кружляє кімнатою. Як її зловити? Ото б вгадати якийсь незвичний спосіб. А що, як створити стартап для боротьби з мухами? Справді, тут знадобиться креативна ідея... А далі ще й стратегія.

Треба обмірковувати стільки речей. Та чи варто аж так сушити голову? Звісно ж, ні. Адже це просто муха. Проте...

Тепер уяви, що замість мухи до тебе «прилетіло» серйозніше завдання.

Скажімо, знайти хорошого репетитора чи обрати професію. Отут точно доведеться увімкнути мислення — критичне, стратегічне, креативне, системне. А як це зробити, ти дізнаєшся із цього зошита.

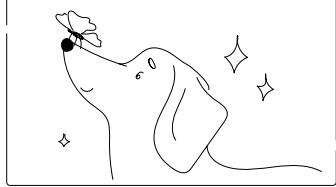
Тут не буде традиційних завдань з однозначно правильними відповідями. Зате ти побачиш чимало експериментів, креативних вправ і тестів. Можеш виконувати їх самостійно чи з компанією — друзями чи батьками. Усе, що тобі знадобиться, — це ручка й «орлина» увага. Ручку ти точно маєш. А от що таке «орлина» увага й чи властива вона тобі, скоро дізнаєшся.

А ще ти дізнаєшся: як твій мозок сприймає інформацію та як перевіряє її достовірність; чи можеш ти стати експертом і навчитися переконувати інших людей; як навчатися важливих і корисних речей; як обирати професію та дивитися на сьогодення з майбутнього; скільки в тобі креативності та як фантазувати, щоб це допомагало добре навчатися й розв'язувати проблеми.

Ти ж уже не думаєш про муху? Це правильно.
Переходь до першого розділу.

ЯК ІНФОРМАЦІЯ (НЕ)ПОТРАПЛЯЄ ДО МОЗКУ

Як на мене
впливає
це відео?



Навіщо я щось
переглядаю
чи читаю?

Чи може
інформація бути
шкідливою?





ЯК І НАВІЩО Я ШУКАЮ ІНФОРМАЦІЮ?

☐ Перевірено!

До речі, це факт.
Але ти можеш
перевірити його
правдивість
самотужки.

Про те, що
таке факти
й чому важливо
їх перевіряти, ти
дізнаєшся з розділу
про критичне
мислення.

Уміння шукати
інформацію —
це одна з най-
важливіших
навичок
XXI сторіччя.

Дослідники підраховали, що сучасні підлітки перебувають в інтернеті переважно 7 годин 22 хвилини на день. З них 3 години 28 хвилин — у соціальних мережах.

А скільки часу на серфінг в інтернеті витрачаєш ти?

- ☐ Стільки ж.
☐ Навіть більше.
☐ Гадаю, що менше.

Зафарбуй на діаграмі!



Інтернет — це найпотужніше джерело інформації.
Там можна знайти все.

Ну, чи майже все. Чи вдається тобі знаходити те, що тебе цікавить?

- ☐ Завжди. ☐ Майже завжди. ☐ Рідко.

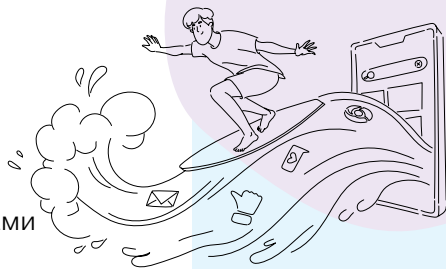
Зазвичай ти знаходиш інформацію чи інформація
сама тебе знаходить?

*«Реклама в соцмережах
страшенно дратує.
Погортаєш стрічку,
переглянеш фото чи
відео, а тут вона, і я
не відразу розумію,
що це реклама! Ще
їй показують речі, схожі
на ті, яким я раніше
лишав вподобайки.
Як вони мене взагалі
знаходять?»
(Сава, 14 років)*



Що таке інформація

Усе, що тебе оточує, стає інформацією для мозку — об'єкти, кольори, звуки, текстури, смаки. Ти всотуєш інформацію всіма своїми органами чуття. Довкола тебе чи з екрана гаджета. Твій мозок безперервно опрацьовує та перетворює цю інформацію. На що?



Інформація довкола мене

Перетворюється на...

Текст із підручника

Нові знання

Відео із соцмереж

Яскраві емоції

Реклама

Прагнення купити

Шкільні оцінки

Уявлення про здібності

Повідомлення від друзів

Новини про світ

Муркотіння мого кота

Бали у відеогрі



Після такого перетворення інформація стає частиною тебе — спогадами, уявленнями, емоціями, бажаннями, звичками, думками.

Часом у гонитві за задоволенням ми погоджуємося «поїдати» тонни різної і не завжди корисної інформації. А буває, що під час безцільного пошуку натрапляємо на щось неприємне чи навіть небезпечне для свого емоційного самопочуття.

«Нещодавно я переглянула в соцмережі відео про напад. Схоже, що побили якогось юнака, ще й зняли це на телефон. Мені через це стало моторошно. Відчула тієї миті страх і якусь огиду...» (Марина, 15 років)

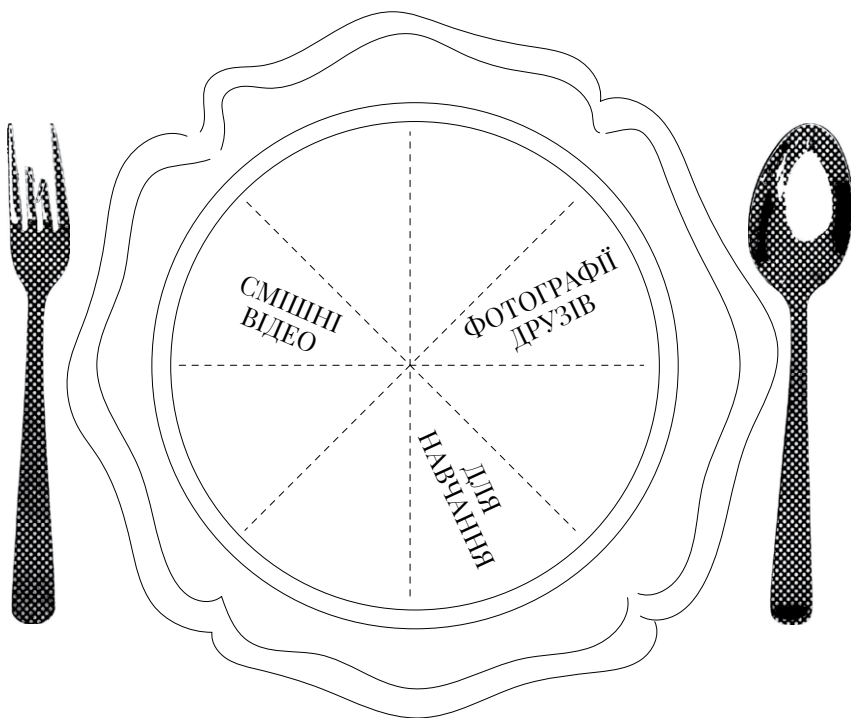


(Не)корисна інформація

Інформацію, яку ти споживаєш, можна порівняти з їжею. Спробуй поділити тарілку з огляду на те, який тип інформації «з'їдаєш» найчастіше.

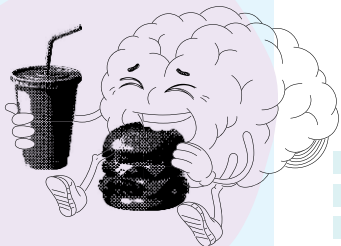
Не вся
інформація,
яку ми
«проковтнули»,
залишає приємний
післясмак.
Іноді стається
й навпаки.
Знайоме це
відчуття?

В інтернеті безліч
інформації
на будь-який смак.
Це майже як
заставлений
їжею шведський
стіл.



Придивися до своєї «інформаційної тарілки». Що ти споживаєш найчастіше, й наскільки ця інформація важлива для тебе? Чи легко твій мозок сприймає таку інформацію?

Запиши свої роздуми, щоб не забути.



Не все, що легко перетравлює твій мозок, корисне. Часом найнебезпечнішим може бути саме те, що прослизав до твого мозку непомітно чи здається нешкідливим «на смак».

Щоб не постраждати від інформації, ти мусиш розуміти, коли вона корисна 😊, коли нейтральна 😐, а коли здатна завдати шкоди твоєму здоров'ю 😞 (принаймні ментальному).

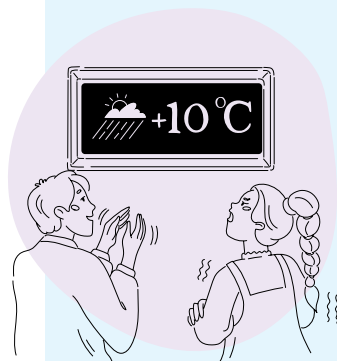
Те, що я переглядаю, читаю чи слухаю...



Допомагає мені ліпше навчатися чи працювати.	☐	☐	☐
Заважає мені навчатися чи працювати.	☐	☐	☐
Ніяк не впливає на мої навчання чи роботу.	☐	☐	☐
Викликає у мене приємні відчуття.	☐	☐	☐
Спричиняє неприємні емоції (страх, тривогу, провину, сором).	☐	☐	☐
Не викликає в мене ніяких сильних переживань.	☐	☐	☐
Не забирає часу, призначеного для інших важливих справ.	☐	☐	☐
Забирає всю увагу й не залишає часу на інші важливі справи.	☐	☐	☐
Допомагає мені відпочити й відновити сили.	☐	☐	☐
Призводить до втоми й виснаження.	☐	☐	☐

Інформація — зовсім як їжа: важливо не переїсти. Навіть найкорисніша інформація може викликати протилежний ефект, якщо «об'їстися» нею. Мінімальний вплив — це відчуття втоми. А максимальний?

Щоб запобігти неприємним наслідкам «об'їдання», важливо навчитися правильно шукати потрібну тобі інформацію.



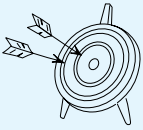
На різних людей та сама інформація може впливати по-різному.

Щоб зрозуміти, як інформація впливає на тебе, дослухайся до своїх почуттів, спостерігай за своїм станом, міркуй над своїми внутрішніми змінами.

Що, де і як шукати

Ти можеш цілеспрямовано шукати інформацію. Чи інформація сама може тебе знаходити — це ми обговоримо в наступному розділі. А зараз погляньмо, як найефективніше шукати те, чого ти потребуєш.

Згадай, що тобі кортіло знайти недавно. Може, якийсь твір, музику, відгуки про гру, приклад коду, рецепт страви, відеоурок чи поради якогось експерта.



Це запитання
про **мету**
твого пошуку.

Що я хочу знайти?

Напиши мету свого пошуку.



Будь-яка інформація
десь зберігається —
у книжках, блогах,
соцмережах чи,
наприклад, у голові
іншої людини.

Де це можна знайти?

Укажи всі відомі джерела, де ця інформація може міститися.



Вправний дослідник,
аналітик чи детектив
завжди заздалегідь
обмірковує, що,
де і як шукатиме.
У цьому йому
допомагають
критичне,
стратегічне
й системне
мислення.

Як це можна знайти?

Напиши методи, за допомогою яких можна знайти потрібні джерела.

Якщо ти зможеш відповісти на ці три запитання,
то отримаєш план пошуку, з яким не доведеться марнувати
час на непотрібну інформацію. Зокрема коли йдеться
про пошук в інтернеті.

Стратегії пошуку

Не завжди вдається знайти те, що хочеш.

Найскладніше це втілити, коли:

- ☐ не знаю, що шукати;
- ☐ не знаю, де шукати;
- ☐ не знаю, як шукати.

Не знаю, що шукати

«Часом хочу переглянути ввечері якийсь фільм, але не уявляю який. Ніяк не візьмуся пошукати щось цікаве».
(Катря, 14 років)

«У школі запропонували самостійно вибрати тему з екології й написати есе. У ньому треба розповісти про дослідження й показати все з конкретними прикладами. А я навіть не знаю, із чого почати пошук, поки що не обрав тему». (Іван, 16 років)

Що ти порадиш Катрі?

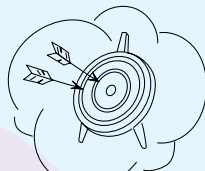
- ☐ Спершу зрозуміти, якого жанру чи типу фільм вона хоче переглянути, а потім шукати фільми у відповідних добірках чи за ключовими словами.
- ☐ Почати переглядати всі фільми поспіль і вибрати вже під час перегляду.

Друга стратегія допоможе, якщо людина має надто широкі інтереси й чимало вільного часу. Та якщо не хочеш довго шукати й одразу розумієш, що саме тебе цікавить, то ефективнішою буде перша стратегія.

Що ти порадиш Іванові?

- ☐ Спершу визначити тему чи тематичну сферу, а потім цілеспрямовано шукати інформацію за ключовими словами.
- ☐ Одразу почати пошук будь-якої інформації, хоч якось пов'язаної з екологією, і в процесі пошуку вибрати собі конкретну тему.

У першому випадку на пошук піде менше часу. Але якщо складно відразу визначити мету пошуку, то можна почати від загальних питань, дедалі ліпше розуміючи й конкретизуючи, що саме ти мусиш знайти.



Якщо ти не маєш зрозумілої мети пошуку, то хтозна, чи знайдеш те, чого потребуєш. Та ще й витратиш купу часу.



Мета може змінюватися під час пошуку. Спершу хочеться знайти щось одне, а натрапляєш на інше, цікавіше, і так виникає бажання дізнатися про це більше.

Проте пам'ятати про основну мету надзвичайно важливо. Це допоможе сфокусувати увагу й не відволікатися на все поспіль.

Важливо мати конкретну мету для пошуку, але цього не завжди вистачає, щоб знайти потрібне. Потрібно також розуміти, де саме це шукати.



ШІ — це штучний інтелект.

Не знаю, де шукати

«Хочу знайти віддалений підробіток, пов'язаний із дизайном. Я люблю малювати й міг би цим заробляти. Проте не дуже добре уявляю, де шукати таку роботу». (Кирило, 17 років)

Якщо не знаєш, де знайти те, чого потребуєш, то не обмежуйся тільки інтернетом.

Поглянь, що ще ти можеш зробити:

- ☐ Запитати іншу людину — когось із однолітків, батьків, учителів і людей, які можуть підказати, де знайти потрібну інформацію.
- ☐ Піти до книжкової крамниці та погортати книжки потрібної тематики. Можна сфотографувати обкладинку або окремі сторінки, які тебе зацікавили, а вже потім шукати в інтернеті ці книжки. Якщо книжка сподобалася — можна навіть придбати її!
- ☐ Проконсультуватися з експертом — людиною, що спеціалізується на темі, яка тебе цікавить. Таку людину можна знайти у своєму оточенні чи в соцмережах.

Якщо тобі попри все не вдається знайти бажаного, то можна спробувати змінити мету. Не вдалося знайти статтю для есе на вибрану тему — спробуй частково змінити тему чи вибрати нову мету для пошуку.

Не знаю, як шукати

Часом нам не вдається знайти чогось, бо ми не маємо інструментів для пошуку інформації. Які навички для пошуку ти зазвичай використовуєш?

- ☐ Умію визначати ключові слова й шукати за ними.
- ☐ Користуюся гештегами для пошуку в соцмережах.
- ☐ Умію правильно формулювати запити для ШІ.
- ☐ Умію запитувати людей і розмовляти з ними.
- ☐ Умію навчатися на онлайн-курсах.
- ☐ Умію швидко й водночас уважно читати довгі тексти.
- ☐ Знаю іноземні мови, щоб читати й слухати ними.

Буває і таке, що ти знаходиш потрібну інформацію, але не можеш її зрозуміти. У такому разі звернися по допомогу до того, хто здатен пояснити тобі складні речі. Наприклад, це може бути чат зі штучним інтелектом.

Запитати в ШІ?

Чат зі штучним інтелектом може знайти майже будь-яку інформацію чи... вгадати те, чого не зумів знайти. Може посилатися на конкретні факти чи... спритно обманювати.

Які поради тобі знадобляться для пошуку інформації?



- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Став ШІ чіткі запитання й надавай покрокові інструкції. | ☐ | ☐ |
| Проси ШІ підтвердити інформацію посиланнями на джерела. | ☐ | ☐ |
| Перевіряй інформацію, яку надає ШІ, в інших джерелах. | ☐ | ☐ |
| Не ділися з ШІ особистою інформацією. | ☐ | ☐ |
| Не використовуй ШІ замість свого мислення. | ☐ | ☐ |
| Проси ШІ виконати за тебе будь-яку розумову роботу. | ☐ | ☐ |
| Стався до ШІ як до найнадійнішого джерела інформації. | ☐ | ☐ |

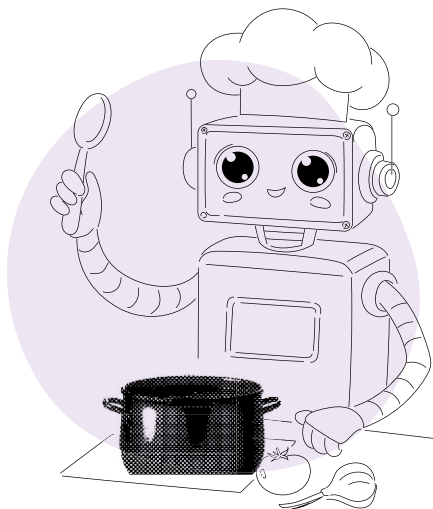


Деякі із цих порад написав сам ШІІ. Як гадаєш, які саме?

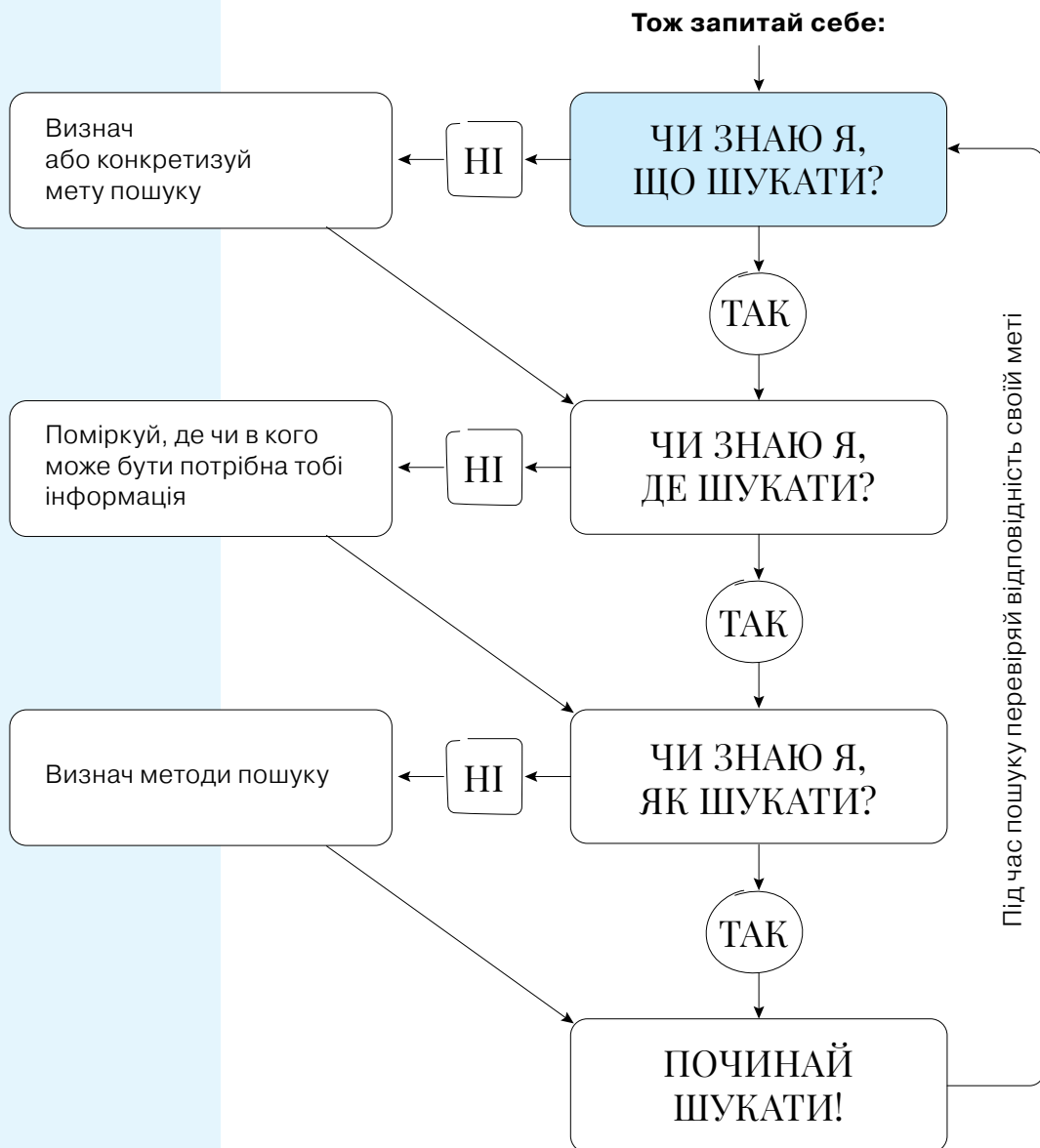
Можеш дописати й власні поради!

-----	☐	☐
-----	☐	☐
-----	☐	☐
-----	☐	☐

Якщо всю розумову роботу за нас виконуватиме штучний інтелект, то навряд чи ми навчимося мислити самостійно. А ця книжка саме про те, як навчатися мислити не тільки самостійно, а й ефективно в будь-яких ситуаціях.



ШІ здатен приготувати тобі інформаційну «страву» на будь-який смак. Але чи знаєш ти, звідки він бере для неї інгредієнти й чи всі вони безпечні?



Ще мені хотілося б навчитися:

- ☐ не відволікатися й уміти зосереджуватися;
- ☐ перевіряти достовірність інформації та її джерел;
- ☐ розуміти, чи можна довіряти експертові;
- ☐ знаходити факти й викривати брехню.

В інших розділах ти дізнаєшся про це все й навіть більше!



МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

