



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Валеологія і вікова фізіологія»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр

Спеціальність 231 Соціальна робота

Освітня програма «Соціальна робота»

Рік навчання 2 семестр 3

Форма навчання денна (денна, заочна)

Кількість кредитів ЄКТС 4

Мова викладання українська (українська, англійська, німецька)

Лектор курсу

Контактна інформація

лектора (e-mail)

Сторінка курсу в eLearn

Єресько Олег Вікторович

ieresko.o@ukr.net

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=2109>

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

(до 1000 друкованих знаків)

Курс висвітлює особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, а також валеологічні вимоги, необхідні у роботі соціального працівника з метою створення оптимальних умов роботи та забезпечення індивідуального здоров'я клієнтів. Сформовані під час вивчення курсу навички дозволяють використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку, ведення здорового способу життя та забезпечити підтримку клієнтів із урахуванням їх вікових відмінностей, гендерних та інших особливостей.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/практичні)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 семестр				
Модуль I. ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ОРГАНІВ І СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ				
Тема 1. Загальні закономірності росту та розвитку організму	4/4	<i>Знати основні поняття:</i> валеологія, здоров'я, цитологія, ендоплазматичний ретикулум, мітохондрії, лізосоми, комплекс Гольджі, рибосоми, клітинний центр, ядро, хромосоми, білки, жири, вуглеводи, амінокислоти, нуклеїнові кислоти; тканини: епітеліальні, м'язові, тканини внутрішнього середовища (рідкі та сполучні), нервова; процеси життєдіяльності: фагоцитоз, піноцитоз, розмноження (мітоз), збудження, гальмування, рефлексії; процеси обміну речовин і енергії — анаболізм, катаболізм екологічні чинники: біотичні, абіотичні, антропогенні, біосфера, її межі, екологія; <i>Вміти:</i> розрізняти тканини за описом; <i>Аналізувати:</i> зв'язок функцій і будови органел; <i>Розуміти:</i> вікові особливості розвитку функціональних систем організму;	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	3

		<i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності		
Тема 2. Вікові особливості опорно-рухового апарату, його гігієна	2/2	<p><i>Знати основні поняття:</i> опорно-рухова система, скелет, типи з'єднання кісток (суглоб, синартроз, діартроз), відділи скелету людини — скелет тулуба (хребетний стовп, грудна клітка, 12 пар ребер, скелет кінцівок, лопатка, ключиця, передпліччя (променева, ліктьова), зап'ясток, п'ясток, фаланги пальців, криж, тазові кістки, стегнова, велика і мала гомілкові кістки, передплесно, плесно, фаланги пальців стопи, череп — мозковий і лицьовий відділи; м'язи, м'язова система, постава, види постави;</p> <p><i>Вміти:</i> доводити необхідність дотримання правил формування постави;</p> <p><i>Аналізувати:</i> вплив постави на стан здоров'я;</p> <p><i>Розуміти:</i> значення дотримання правильної постави для збереження здоров'я;</p> <p><i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача практичної роботи</i>	5
Тема 3. Вікові особливості та гігієна серцево-судинної і дихальної систем	4/4	<p><i>Знати основні поняття:</i> внутрішнє середовище організму, плазма і елементи крові: еритроцити, лейкоцити, тромбоцити, кровотворення, зсідання крові (тромбоцити, тромбопластин, протромбін, фібриноген, фібрин), аглютинація, резус-фактор, імунітет (природний, штучний), велике і мале коло кровообігу (артерії, вени, капіляри), серце (епікард, міокард, ендокард, перикард), стулкові, півмісяцеві клапани, цикл роботи серця (систола, діастола, систолічний і хвилинний об'єм серця, іннервація серця, тиск крові в судинах, капілярах, розподіл крові в організмі, особливості кровообігу в серці, легенях, мозку, склад лімфи, рух лімфи по лімфатичним судинам; дихання, акт вдиху, типи дихання (діафрагмальний, грудний), життєва ємність легень, склад вдихувального і видихувального повітря, альвеолярне повітря, зв'язування кисню кров'ю, зв'язування вуглекислого газу кров'ю, дихальний центр, рефлекторна регуляція, гуморальний вплив на дихальний центр, перший вдих новонародженого, дихання при фізичній роботі;</p> <p><i>Вміти:</i> ілюструвати зв'язок будови і функцій серцево-судинної і дихальної систем;</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	3

		<p><i>Аналізувати:</i> вплив рухової активності на стан кровоносної і дихальної систем; <i>Розуміти:</i> негативний вплив шкідливих звичок на стан серцево-судинної і дихальної систем; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>		
<p>Тема 4. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Гігієна сечовидільної системи</p>	6/6	<p><i>Знати:</i> органи травлення (ротова порожнина, стравохід, шлунок, кишки), травні залози (слинні, підшлункова, печінка), ферменти (птіалін, мальтаза, лізоцим, пепсин, желатиназа, хімоцин, ліпаза, трипсин, хімотрипсин, амілаза тощо), регуляція слиновиділення (умовнорефлекторне і безумовна), ковтання, жування, характер шлункової секреції, рухова функція шлунка, скорочення кишок (перистальтичні рухи, маятникоподібні рухи, ритмічна сегментація), дефекація; анаболізм (асиміляція), катаболізм (дисиміляція), основний обмін, загальний обмін, енергетичний і пластичний обмін, етапи обміну основних речовин; <i>Вміти:</i> визначати особливості обміну вуглеводів і жирів, значення води і мінеральних солей в процесі росту і розвитку дитини, значення вітамінів; <i>Аналізувати:</i> зв'язок будови і функцій органів травлення та виділення; <i>Розуміти:</i> вплив харчування на зміцнення здоров'я; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<p><i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i></p>	4
<p>Тема 5. Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму</p>	2/2	<p><i>Знати основні поняття:</i> ендокринологія, залози внутрішньої секреції, гіперфункція, гіпофункція залоз внутрішньої секреції, ріст, розвиток; <i>Вміти:</i> визначати за назвою залози внутрішньої секреції її основні функції; <i>Аналізувати:</i> вплив роботи залоз внутрішньої секреції на стан здоров'я; <i>Розуміти:</i> механізми гормональної регуляції функцій організму; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<p><i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача проміжного модульного оцінювання</i></p>	15
<p>Модуль II. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ</p>				
<p>Тема 6. Вікові особливості функцій нервової системи. Вища</p>	4/4	<p><i>Знати:</i> загальний план будови (центральна, периферична), нервова система, аксон, дендрит, біла та сіра речовина, еферентні та аферентні нервові волокна; збудливість, провідність, гальмування; сила подразнення — порогова, підпорогова, надпорогова; поняття про рефлекс,</p>	<p><i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i></p>	3

нервова діяльність		<p>рефлекторна дуга, оболонки спинного мозку, внутрішня будова спинного мозку, спинномозкові нерви, нервові сплетення, функції спинного мозку, провідні шляхи, оболонки головного мозку, частини головного мозку: довгастий мозок і варолієв міст; мозочок; середній мозок, проміжний мозок, черепно-мозкові нерви; кора півкуль головного мозку; зони кори півкуль головного мозку; соматична і вегетативна нервова система; умовні рефлекси, безумовні рефлекси, гальмування, вища нервова діяльність, увага, пам'ять, темперамент, характер; <i>Вміти</i>: визначати нервову тканину, види відростків нервової клітини;</p> <p><i>Аналізувати</i>: значення нервової системи для стану здоров'я;</p> <p><i>Розуміти</i>: механізми нервової регуляції функцій організму;</p> <p><i>Застосовувати</i>: отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>		
<p>Тема 7. Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів. Фізіологія і гігієна шкіри</p>	4/4	<p><i>Знати основні поняття</i>: аналізатори — зоровий, слуховий, дотиковий, нюховий, смаковий, вестибулярний; око, вухо, шкіра, ніс, рот, рецептори шкіри і больова чутливість, рефлекси вестибулярного апарата, будова ока, оптична система ока, акомодация, астигматизм, гострота зору, бінокулярний зір, світосприймаючий апарат ока, порушення колірної зору, механізм сприйняття звуку, вестибулярний апарат; теплорегуляція, терморегуляція, хвороби шкіри, ураження шкіри;</p> <p><i>Вміти</i>: добирати окуляри у залежності від типів порушень зору;</p> <p><i>Аналізувати</i>: значення загартувальних процедур для здоров'я;</p> <p><i>Розуміти</i>: властивості та принцип роботи рецепторів, значення аналізаторів для розвитку організму та збереження здоров'я;</p> <p><i>Застосовувати</i>: отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<p><i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i></p>	3
<p>Тема 8. Вплив алкоголю та інших наркотиків в на організм</p>	4/4	<p><i>Знати основні поняття</i>: алкоголь, наркотики, алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, ейфорія, фізіологічна (фізична) залежність, психічна залежність, ретардація, абстинентний синдром (абстиненція);</p> <p><i>Вміти</i>: доводити шкідливий вплив алкоголю та інших наркотиків на організм, організувати превентивні кампанії щодо запобігання вживання тютюну, алкоголю, інших наркотиків;</p>	<p><i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача реферативного дослідження</i></p>	10

		<p><i>Аналізувати:</i> вплив вживання алкоголю та інших наркотиків на стан здоров'я; <i>Розуміти:</i> значення дотримання здорового способу життя для збереження здоров'я; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>		
Модуль III. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК ДОРОГОВКА НА ШЛЯХУ ДО ВИЖИВАННЯ ЛЮДСТВА. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ				
Тема 9. Валеологія як наука	4/4	<p><i>Знати основні поняття:</i> валеологія, здоров'я, екологічні чинники: біотичні, абіотичні, антропогенні, біосфера, її межі, екологія; <i>Вміти:</i> діагностувати стан здоров'я за визначеними критеріями; <i>Аналізувати:</i> вплив екологічних чинників на здоров'я людини; <i>Розуміти:</i> поняття здоров'я та його складові, <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача практичної роботи</i>	5
Тема 10. Стан здоров'я населення України	3/3	<p><i>Знати основні поняття:</i> хвороба, демографія, соціальне сирітство, стрес; <i>Вміти:</i> характеризувати чинники, що впливають на здоров'я нації; <i>Аналізувати:</i> демографічну ситуацію в Україні; <i>Розуміти:</i> вплив макроекологічних і мікроекологічних чинників, що впливають на тривалість життя: гіподинамія, раціональне та нераціональне харчування, стрес, соціальне сирітство; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	2
Тема 11. Фізичне здоров'я	4/4	<p><i>Знати основні поняття:</i> фізичне здоров'я, рухова активність, обмін речовин, опорно-рухова, кровоносна, травна функціональні системи; <i>Вміти:</i> використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; складати харчовий раціон; <i>Аналізувати:</i> вплив рухової активності та раціонального харчування на здоров'я людини; <i>Розуміти:</i> негативний вплив на здоров'я авітамінозу, йодної недостатності, ожиріння, порушень серцево-судинної системи та їх попередження; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	2
Тема 12. Соціальне, духовне та	4/4	<p><i>Знати основні поняття:</i> соціальне, духовне та психічне здоров'я, емоції;</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних</i>	15

психічне здоров'я		<i>Вміти:</i> визначати вплив навіювання на здоров'я; <i>Аналізувати:</i> значення духовності для збереження здоров'я; <i>Розуміти:</i> вплив позитивного мислення на зміцнення здоров'я; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності	<i>заняттях, здача модульного оцінювання</i>	
Всього за 3 семестр				70
Екзамен				30
Всього за курс				100

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування під час модульної роботи та екзамену заборонені (у т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим і також забезпечує додаткові бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Рекомендовані джерела інформації

1. Анатомія за Греєм для студентів : пер. 5-го вид. /Річард Л. Дрейк, А. Вейн Фогль, Адам В.М. Мітчелл ; наук. ред. пер. Олександр Ковальчук. – К. : ВСВ «Медицина», 2024, 1296 с.
2. Аносов І.П., Хоматов В.Х. та інші «Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни», Мелітополь, ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008
3. Балакірева О.М., Ващенко Л.С., Сакович О.Т. та ін. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. - 108 с.
4. Бондар О.І., Барановська В.Є., Єресько О.В. та ін. Екологічна освіта для сталого розвитку у запитаннях та відповідях : науково-методичний посібник для вчителів / за ред. О. І. Бондаря. – Херсон: Грінь Д.С., 2015. – 228 с.
5. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю. та ін. Батькам про валеологію. – К., 2000. – 152 с.
6. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К., 1997.
7. Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕ-навчання / За загальною редакцією О. Елькіна, О. Масалітіної, Я. Фюрста. — Харків: Дім реклами, 2019. — Спеціально для П'ятої національної (не)конференції для шкільних педагогів EdCamp Ukraine 2019., URL: <https://nus.org.ua/articles/shho-take-programa-sotsialno-emotsijnogo-ta-etychnogo-navchannya-i-yak-vona-pratsyuje/>;

8. Гевін Ф. Метаморфози. Нотатки лікаря про медицину та зміни людського тіла / наук. ред. Стеценко Т.В. - Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. – 282 с.
9. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник - К: Здоров'я, 1999. – 568 с.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. З англ. С-Л. Гумецької. – Х.:Віват, 2020, - 512 с.
11. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
12. Єресько О. В. Виховання валеологічних цінностей дітей-підлітків у процесі навчальної і позаурочної діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Єресько Олег Вікторович;
13. Єресько О.В. Методичні вказівки для студентів освітнього ступеня Бакалавр спеціальності 231 Соціальна робота до вивчення дисципліни «Валеологія та вікова фізіологія»/О.В. Єресько. – К.: НУБіП України, 2020. – 84 с.
14. Загальна гігієна: Посібник до практичних занять / За ред. І.І. Даценко. - Львів: Світ, 2001. - 471 с.
15. Здоров'я на вашому столі : наук.-попул. вид. / С.І. Їльяна. - К. : ВСВ «Медицина», 2018, 336 с.
16. Інфекційні хвороби : підручник / В.М. Козько, Г.О. Соломенник, К.В. Юрко та ін., за ред. В.М. Козька. – К. : ВСВ «Медицина», 2019. – 312 с.
17. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровым. К.: Центр здоровья. – 1993. – 160с.
18. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. «Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни», Київ, ВД «Професіонал», 2004. – 480 с.
19. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник /За ред. П.Д. Плахтія – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець- сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2003. – 202 с.
20. Медична біологія. Посібник з практичних занять / О.В. Романенко, М.Г. Кравчук, В.М. Грінкевич, О.В. Костильов ; за ред. О.В. Романенка. – 2-е вид. – К. : ВСВ «Медицина», 2020. – 472 с.
21. Москоні Ліса. Їжа для мозку. Наука розумного харчування. / пер. з англ. Валерія Глінка. К.: «Наш формат», 2019. – 336 с.
22. Мотузний В.О. Біологія людини: навчальний посібник. – К.: НАУ, ЛВК, 2005. – 216 с.
23. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / Загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко.— Київ, 2020. 192 с.
24. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю. Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014. – 126 с.
25. Особливості психологічного супроводу учасників освітнього процесу, які пережили травму під час війни : посібник / О. О. Щербакова, Л. В. Кондрацька, Г. В. Красіна. — Харків : СТЕМ ОСВІТА, 2023. — 256 с.
26. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції/ за загальною редакцією акад. І.Ф. Прокопенка. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2018. 804 с.
27. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р.) – Чернігів. 2019. – 392 с.
28. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі : навч. посіб / В.С. Тарасюк, Б.В. Матвійчук, І.В. Паламар та ін. ; за ред. В.С. Тарасюка. – 4-е вид., стер. – К. ВСВ «Медицина», 2021. – 504 с.
29. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 64 с.

30. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. «Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум», Камянець-Подільський, ПП Буйницький А.О., 2010
31. Присяжнюк М.С. «Людина та її здоров'я», Київ, «Фенікс», 1998
32. Психічні розлади внаслідок COVID-19 : НАВЧ. ПОСІБ. / В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович. - К. : ВСВ «Медицина», 2024, 151 с.
33. Радість руху. Як фізична активність додає впевненості, зближує людей і робить їх щасливими. Келлі Макгонігал. Переклад з англійської Анастасія Дубченко. К.: «Наш формат», 2022. – 187 с.
34. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій : навч. Посіб. // В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович. - К. : ВСВ «Медицина», 2023, 127 с.
35. Розумний кишківник. Як змінювати своє тіло зсередини/ Д-р Майкл Мозлі: пер. з англ. А. Цвірн. Х.: Віват, 2024. – 240 с.
36. Слюсарев А.О., Самсонов О.В., Мухін В.М. та ін. Біологія (під ред. В.О.Мотузного). – К.: Вища школа. – 1991. 503 с.
37. Тренер дозволяє! 50 міфів про схуднення / Мандзяк Віктор Юрійович ; худож. Вікторія Дорошенко. – Х. : Віват, 2021. – 224 с.
38. Фізіологія людини: підручник / В.І. Філімонов. – 4-е вид. - К. : ВСВ «Медицина», 2021, 488 с.
39. Філімонов В.І. Фізіологія людини: підручник / В.І. Філімонов. – 4-е вид. – К. : ВСВ «Медицина», 2021. – 488 с.
40. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.
41. Benefits of SEL. URL: <https://casel.org/impact/>.
42. Emotions and learning. Programme and meeting document. UNESCO International Bureau of Education, International Academy of Education. Reinhard Pekrun. 2014. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227679/>.

Інформаційні ресурси

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=2109>

https://elearn.nubip.edu.ua/pluginfile.php/699941/mod_resource/content/1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf

<https://moz.gov.ua/>

<http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/ESPAD-ForWEB.pdf>

<https://www.unicef.org/ukraine>