

Катехиза на Тиждень Виховання 2026

"Компас у грудях"

Більше ніж щось інше пильнуй своє серце,
бо з нього б'ють життя джерела.

Прип 4, 23

Мета:

- 1) Ознайомити з біблійним розумінням «серця людини», основними рисами Пресвятого Серця Ісуса.
- 2) Виховувати в молодих людях бажання формувати свою особистість на взірці Пресвятого Серця Ісуса; виховувати чутливе сумління, яке допомагає відрізнити правду від неправди, спонукаючи до добра, попереджаючи про гріх.
- 3) Розвивати навичку духовного розпізнавання, вміння впізнавати голос Божий у серці.

Обладнання: Святе Письмо, різнокольорові листочки, аркуші з роздрукованими уривку зі Святого Письма, таблиці «Розуміння поняття серця» та "Робочий листок", відео про Пресвяте Серце Ісуса, запис шумів щоденного життя, дошка, маркери/крейда, папір, олівці, магніти, проєктор. (В додатку №5 є Робочий листок, який можна роздрукувати для кожного учасника і в якому вже є більшість завдань для виконання під час катехизи; у додатках №1-4 матеріали для кожної вправи окремо)

Хід заняття:

Вступ

1. Вправа для привітання

«Обери сторону»

Ведучий ставить умовну лінію посередині кімнати (ліва сторона — «Варіант А», права сторона — «Варіант Б»). Учасники стають посередині. Коли ведучий називає варіанти, молодь має швидко перебігти на відповідну сторону, потім повертаються знову на лінію посередині.

Запитання:

Кока-кола - Спрайт

Море - Гори

ТікТок - Ютуб

Спілкування в соцімережах - Живе спілкування

Діяти спонтанно - Мати план

Сказати правду в очі - Промовчати, щоб не образити

Заплатити хабар - Дотримуватись доброчесності

Протягом цієї гри кожен із нас кілька разів опинявся в більшості або в меншості. Іноді зробити вибір і перебігти на інший бік було легко, а іноді — хотілося залишитися посередині.

У житті ми щодня робимо сотні таких виборів. І сьогодні ми поговоримо про той

внутрішній інструмент, який допомагає нам не розгубитися і завжди обирати правильний напрямок — про наш внутрішній компас.

Актуалізація опорних знань

Вправа «Шум світу»

Увімкнути шум дороги, повідомлень, сповіщень, повітряної тривоги.

- Які звуки ви чули? Що вони ховорять про життя сучасної людини?
- Які переваги і недоліки такого життєвого ритму?

Папа Франциск у енцикліці «Dilexit nos» звертає увагу на те, що сучасне суспільство, захоплене споживацтвом, технологіями й індивідуалізмом, утрачає людськість: «У цьому нашому "рідкому" світі нам потрібно знову почати говорити про серце і замислитися про це місце, де кожна людина, незалежно від стану чи верстви, творить синтез свого буття... Усі ми маємо наново відкрити для себе важливість серця. Суспільство, в якому панує нарцисизм та егоцентричність, дедалі більше ставатиме "безсердечним"... Любов Христа не має місця в цьому перекрученому механізмі, але лише вона може визволити нас із божевільної гонитви. Любов Христа здатна повернути серце нашому світові».

Вправа «Серце у фокусі»

Що ми чуємо про серце у піснях, фільмах чи соціальних мережах? Як розуміє поняття серце сучасна людина? Обговорюємо і спільно заповнюємо першу колонку таблиці.

Серце у сучасній культурі	Серце у Біблії
- почуття, емоції, бажання	- розум, почуття, емоції
- закоханість	- воля, прийняття рішень
- слухай своє серце	- сумління
- серцю не накажеш	- місце зустрічі з Богом, молитви
- протистояння почуттів і розуму	- потребує виховання та очищення

Розрізати кожен цитату з Біблії на дві частини, роздати фрагменти учасникам. Їх завдання знайти учасника з другою половиною їхньої цитати і так об'єднатися у пари. Кожна пара обговорює свою цитату і представляє іншим учасникам. Так поступово заповнюємо другу частину таблиці про біблійне розуміння серця (Додаток 1).

“Чого таке ось намислюєте у ваших серцях” (Мк 2,8)

“Марія ж пильно зберігала все, роздумаючи у своїм серці” (Лк 2,19)

“Нехай дає кожний, як дозволяє серце, не з жалю чи примусу...” (2 Кор 9,7)

“Сховав я у своєму серці Твої слова, щоб не грішити проти Тебе” (Пс 119,11)

“Сумління їх свідчить... коли думки їхні то обвинувачують, то виправдовують одна одну” (Рим 2,15)

“Дам їм нове серце і духа нового вкладу в їхнє нутро” (Єз 11,19)

“Дай же Твоєму слугі розумне серце, щоб судити Твій народ і розрізняти між добрим та лихим” (1 Цар 3, 9)

Засвоєння нових знань, умінь та навичок

У біблійній традиції серце виступає не просто осередком емоцій, а найглибшим центром людської особистості, де людина зустрічається з Богом, народжується пізнання і відкривається жива любов Розп'ятого та Прославленого Ісуса Христа. Воно є тим духовним простором, який Новий Завіт закликає берегти від зіпсуття, адже саме з Христа, який є Серцем нового Ізраїля, витікає джерело внутрішнього оновлення та вищого Божого миру.

Оскільки серце покликане бути місцем зустрічі з Творцем і джерелом морального вибору, воно потребує постійного захисту й очищення через відкритість на діяння Святого Духа.

У енцикліці “*Veritatis Splendor*” папа Йоган Павло II підкреслює, що у сучасному світі деякі ідеї настільки підносять свободу, що роблять її абсолютною — ніби саме свобода визначає, що є добро, а що зло. Саме тому виникає фундаментальна потреба у формуванні сумління — регулярному «калібруванні» свого внутрішнього компасу за прикладом жертвовної любові Христа, аби наше серце залишалося чутливим до Істини, не втрачало орієнтиру серед життєвих штормів і здатне було обирати справжнє добро.

Латинське слово “conscientia”, яке перекладається як “сумління” має дві частини: **con** (разом) та **scientia** (знання). Сумління — це не просто людське знання про добро і зло, а «спільне знання» людини з Богом. Людина діє не сама по собі, а керується внутрішнім голосом Бога, який є вищим свідком усіх вчинків. Тільки людині з усіх створінь Бог дав сумління, дав привілей розрізняти добро і зло.

Вправа “Калібрування компаса”

Роздаємо текст з фрагментами з ККЦ або виводимо текст на екран мультимедійної дошки. Протягом 5-10 хвилин учасники читають і роздумують над уривком, при бажанні роблять помітки.

Формування сумління

1783 Сумління повинно бути сформованим, а моральне судження - просвітленим. Добре сформоване сумління є правильне і правдомовне. Воно формулює свої судження, керуючись розумом, згідно з правдивим добром, якого хоче мудрість Творця. Виховання сумління необхідне для людей, тому що вони зазнають негативних впливів і їх гріх спокушує, щоб надавати перевагу своїм власним судженням і відкидати авторитетне вчення.

1784 Виховання сумління є завданням цілого життя. Від перших років це виховання збуджує в дитини пізнання й практикування внутрішнього закону, який пізнається сумлінням. Розсудливе виховання навчає чеснот; воно охороняє або звільняє від страху, самолюбства й гордості, від фальшивого почуття провини і схильності до поблажливості до себе, що виникають з людської немочі і вад. Виховання сумління гарантує свободу й породжує душевний спокій.

1785 У формуванні сумління Слово Боже є світлом нашої дороги; нам необхідно засвоїти Його через віру і молитву, ввести його у практику. Нам ще треба перевіряти наше сумління, вдивляючись у Хрест Господній. Нас підтримують дари Святого Духа, допомагають свідчення або поради інших людей; нас веде авторитетне вчення Церкви (II Ватиканський Собор, Декл. «Dignitatis humanae», 14.

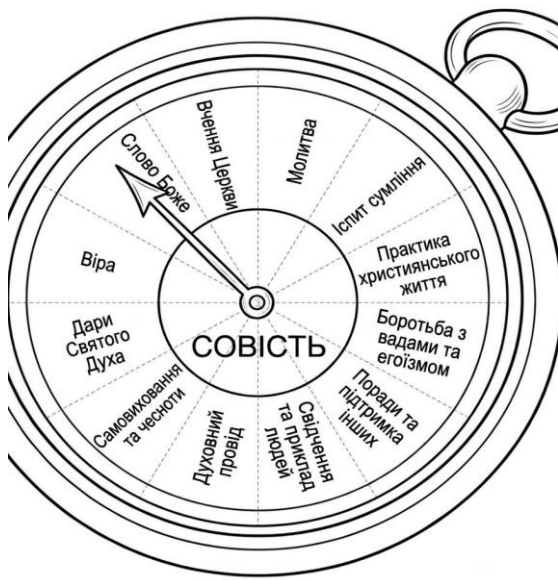
Бесіда

- Як ти розумієш вислів «добре сформоване сумління є правильне і правдомовне»?
- Чому сумління не може бути лише «внутрішнім голосом», а потребує формування?
- Які чинники сьогодні найбільше спотворюють здатність людини чути правдиве добро?
- Чому виховання сумління триває все життя?

- Які риси характеру або емоції найчастіше заважають нам слухати сумління (страх, самолюбство, гордість)?
- Чи є у твоєму досвіді приклади, коли фальшиве почуття провини або поблажливості до себе вводили в оману?
- Як виховання сумління пов'язане зі свободою і внутрішнім миром?

На робочих листках учасників є схема у формі компаса, яку варто заповнити відповівши на запитання (Додаток 2):

Які засоби формування сумління вказані у вчення Церкви?



Закріплення знань, умінь та навичок

У своїй недільній катехизі, присвяченій духовному розпізнанню, 30 листопада 2022 р Папа Франциск підкреслював важливість «щоденного іспиту сумління», який є «цінним зусиллям». Помічати те, що діється в моєму серці, дуже важливо, щоби розпізнавати «як Божя благодать діє у нас, допомагаючи зростати в свободі та усвідомленні».

Св. Ігнатій Лойола пропонує нам у Духовних Вправах «щоденний іспит сумління», який повинен стати допомогою в прагненні до життя в правді про нас.

Ігнатіанський іспит сумління не є підрахунком своїх гріхів, а діалогом людини з Богом, часом молитви і пошуку Божої волі. Ми відкриваємо спочатку безумовну Божу любов, а потім – свою відповідь на неї.

Ігнатіанський іспит сумління складається з п'яти етапів:

Перший етап. Подякувати Господу за всі отримані протягом дня благодаті.

Другий етап. Попросити Бога про благодать розпізнати свої гріхи і позбутися їх.

Третій етап. Аналізувати думки, потім слова, а тоді вчинки, подумки переглядаючи годину за годиною або одну пору дня за іншою, від моменту пробудження до цієї хвилини.

Четвертий етап. Попросити у Господа прощення за свої провини.

П'ятий етап. Прийняти рішення, з Божої ласки, виправитися, попросити про необхідні благодаті на завтра.

На завершення промовити молитву “Отче наш”.

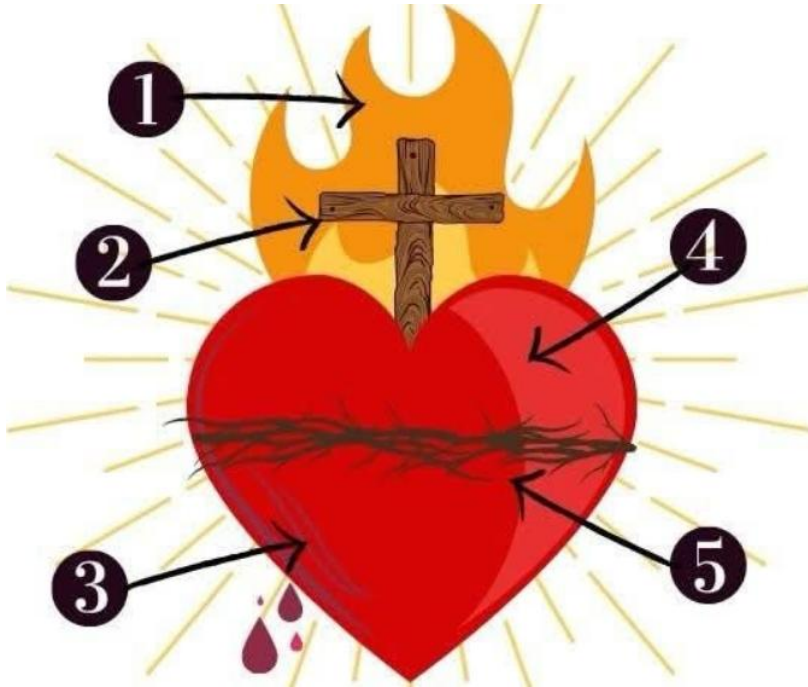
Коли ми говоримо про формування сумління, то шукаємо не просто набір сухих правил чи заборон. Ми шукаємо Живий Орієнтир — Вірець того, як любити, чинити справедливо та не зраджувати Правді навіть у найважчих випробуваннях. Для кожного з нас таким досконалим Вірцем є Пресвяте Серце Ісуса.

Рішенням Римсько-Католицької Церкви в Україні 2026 рік проголошено Роком Пресвятого Серця Ісуса. Це особливий час, коли ми запрошені подивитися на власне життя крізь призму Серця Христа — Серця, яке є втіленням любові, справедливості, милосердя та абсолютної вірності Божій волі.

У світі, де так легко втратити орієнтири через тиск оточення, страх чи сумніви, Серце Ісуса стає «магнітом» для нашого внутрішнього компаса.

Христос показав нам його на образі, який, об’явлений св.Маргариті Марії, нині шанований на наших вівтарях. Погляньмо на нього, давайте спробуємо пояснити кожний символ Пресвятого Серця.

Учасники на робочих листках підписують те, як розуміють вказані символи. Далі спільно обговорюють з катехитом і доповнюють свої записи (Додаток 4).



1 — Полум'я (вогонь): Символізує палку, гарячу та очищуючу любов Христа до людей, яка палає незважаючи ні на що.

2 — Хрест: Нагадування про розп'яття, відкуплення гріхів та жертву, яку Ісус приніс заради спасіння людства.

3 — Рана та краплі крові: Означає рану від списа римського воїна Лонгіна, який пробив бік уже померлого Ісуса на хресті. Це символ милосердя, що виливається на світ.

4 — Серце: Головний символ любові, співчуття, емпатії та людської природи Христа.

5 — Терновий вінець: Символізує страждання, приниження та біль, які Ісус витерпів під час Своїх Страстей (Пасії) за гріхи світу.

Вправа «На роздоріжжі»

Кожна група отримує ситуацію, яку обговорює протягом декількох хвилин, а потім представляє результати (Додаток 3).

Ситуація 1

Назар бачить, як у школі чи університеті, що всі купують готові контрольні роботи або списують з ШІ. Його сумління каже, що це нечесно, але друзі переконують: «Це просто система, будь розумнішим, не ускладнюй собі життя».

Ситуація 2

Оля дуже образилася на подругу і відчуває сильну злість. Вона каже: «Моє серце підказує мені більше ніколи з нею не спілкуватися і помститися, розпускаючи про неї плітки, бо я відчуваю це дуже гостро. Я просто слухаю свої почуття!»

Ситуація 3

У спільному чаті класу/групи всі починають жорстоко висміювати одного з учасників, створювати принизливі меми. Ти розумієш, що це низько і так чинити не можна. Але якщо ти заступишся або вийдеш із чату — увесь негатив і знущання перекинуться на тебе.

Ситуація 4

Ти дізнаєшся, що твій знайомий потрапив у небезпечну компанію, вживає заборонені речовини або має селф-харм (завдає собі шкоди). Він взяв з тебе обіцянку, що ти нікому про це не розкажеш. Якщо ти розкажеш батькам чи наставникам — він почуватиметься зрадженим і розірве стосунки.

Питання для обговорення

1. Що в цій ситуації підказує тобі совість, а що — твої страхи, емоції чи тиск інших людей? Чому ці голоси всередині можуть сперечатися?
2. Якщо застосувати «Золоте правило» (чи хотів би я, щоб зі мною вчинили так само?), який вибір у цій ситуації буде дійсно чесним і сповненим любові до ближнього?
3. До яких наслідків у нашому духовному житті може призвести це рішення?

Узагальнення отриманих знань, умінь, навичок

Заповнити відповіді на запитання у робочих листках або обговорити їх усно:

Яка риса Серця Ісуса (любов, чесність, милосердя, сміливість) я прагну плекати у моєму серцю?

Який один конкретний засіб (молитва, іспит сумління, порада, читання Євангелія) я обираю цього тижня, щоб налаштувати свій внутрішній компас?

Домашнє завдання

Зробити коротке відео або пост про тему “Компас у грудях”.

Молитва на закінчення

Літанія до Найсвятішого Серця Ісуса

Кириє елейсон! (або Господи, помилуй!)

Христе елейсон! (або Христе, помилуй!)

Кириє елейсон! (або Господи, помилуй!)

Христе, почуй нас!

Христе, вислухай нас!

Отче Небесний, Боже, помилуй нас!

Сину, Відкупителю світу, Боже, помилуй нас!

Духу Святий, Боже, помилуй нас!

Свята Трійце, Єдиний Боже, помилуй нас!

Серце Ісуса, Сина Предвічного Отця, помилуй нас!

Серце Ісуса, в лоні Матері Діви Святим Духом утворене, помилуй нас!

Серце Ісуса, зі Словом Божим суттєво з'єднане, помилуй нас!

Серце Ісуса, безмежної величі, помилуй нас!

Серце Ісуса, Святине Божа, помилуй нас!

Серце Ісуса, Храме Всевишнього, помилуй нас!

Серце Ісуса, Доме Божий і Брамо неба, помилуй нас!

Серце Ісуса, палаюче Вогнище любові, помилуй нас!

Серце Ісуса, справедливості й любові Скарбнице, помилуй нас!

Серце Ісуса, доброти і любові повне, помилуй нас!

Серце Ісуса, чеснот усяких бездонна Глибінь, помилуй нас!

Серце Ісуса, всякої слави найдостойніше, помилуй нас!

Серце Ісуса, Царю та Єднання всіх сердець, помилуй нас!

Серце Ісуса, в якому всі скарби мудрості та знання, помилуй нас!

Серце Ісуса, в якому перебуває вся повнота Божества, помилуй нас!

Серце Ісуса, яке Отець Собі дуже вподобав, помилуй нас!

Серце Ісуса, з повноти якого всі ми отримали, помилуй нас!

Серце Ісуса, одвічне прагнення світу, помилуй нас!

Серце Ісуса, терпеливе й багате милосердям, помилуй нас!

Серце Ісуса, щедre для всіх, які до Тебе взивають, помилуй нас!

Серце Ісуса, Джерело життя і святості, помилуй нас!

Серце Ісуса, Покуто за гріхи наші, помилуй нас!

Серце Ісуса, зневагою переповнене, помилуй нас!

Серце Ісуса, за провини наші скрушене, помилуй нас!

Серце Ісуса, аж до смерті слухняне, помилуй нас!

Серце Ісуса, списом пробите, помилуй нас!

Серце Ісуса, Джерело всякої втіхи, помилуй нас!

Серце Ісуса, Життя і Воскресіння наше, помилуй нас!

Серце Ісуса, Мир і Поєднання наше, помилуй нас!

Серце Ісуса, кривава Жертво за грішників, помилуй нас!

Серце Ісуса, Спасіння тих, хто на Тебе уповас, помилуй нас!

Серце Ісуса, Надіє тих, хто в Тобі вмирає, помилуй нас!

Серце Ісуса, Насолодо всіх Святих, помилуй нас!

Агнче Божий, що береш гріхи світу, - Господи, прости нас!

Агнче Божий, що береш гріхи світу, - Господи, вислухай нас!

Агнче Божий, що береш гріхи світу, - Господи, помилуй нас!

С.: Ісусе, тихий і сумирний серцем.

В.: Зроби наші серця подібними до Твого.

С.: Молімося.

Всемогутній, вічний Боже! Поглянь на Серце Твого Наймилішого Сина й на славу та відшкодування за гріхи, які Він Тобі складає від імені грішників. Змилуйся над тими, хто просить Твого милосердя, і милостиво прости їх в Ім'я Твого Сина, Ісуса Христа, Котрий з Тобою і Святим Духом живе і царює на віки вічні. **Аміль.**

Література

1. Святе Письмо Старого та Нового Завіту / пер. о. І. Хоменко, 1990.
2. Катехизм Католицької Церкви. – Синод Української Греко - Католицької Церкви, 2002. – 772с.
3. Словник біблійного богослов'я / За редакцією Ксав'є Леон-Дюфура, Жана Люпласі, Августина Жоржа, П'єра Грело, Жана Гійє, Марка-Франсуа Лакана. — Львів: Місіонер, 2023. — 956 с.
4. Йоан Павло II, VERITATIS SPLENDOR. – Режим доступу: [ЕНЦИКЛІКА](#)
5. Франциск, DILEXIT NOS. – Режим доступу: <https://www.edukacja-zdrowotna.pl/djiti-u-virtualnyi-mjerezi/>
6. [Папа: зрозуміти, що діється в нашому серці, щоб розпізнати справжню вітиху - Vatican News](#)
7. Про що нам каже символіка образу Серця Господа Ісуса? – Режим доступу: CREDO: <https://credo.pro/2021/06/293765>
8. Літанія до Пресвятого Серця Ісуса. – Режим доступу: <https://credo.pro/2026/06/84448>
9. Юзеф Августин. 15 хвилин щирості. Про щоденний іспит сумління — Львів: свічадо, 2019. — 64 с.

Додаток 1

“Чого таке ось намислюєте у ваших серцях” (Мк 2,8)

“Марія ж пильно зберігала все, роздумаючи у своїм серці”
(Лк 2,19)

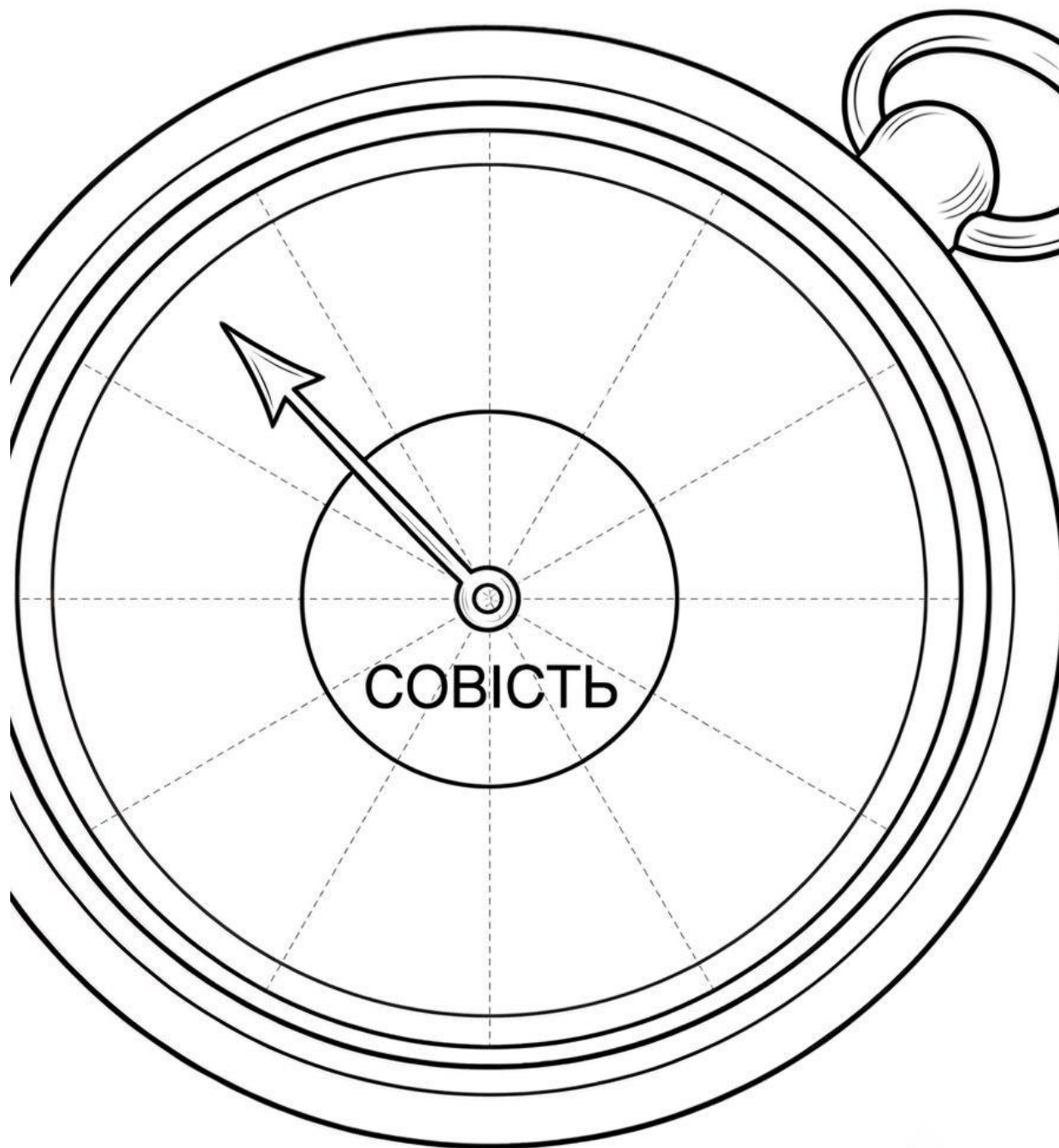
“Нехай дає кожний, як дозволяє серце, не з жалю чи примусу...” (2 Кор 9,7)

“Сховав я у своєму серці Твої слова, щоб не грішити проти Тебе” (Пс 119,11)

“Дам їм нове серце і духа нового вкладу в їхнє нутро” (Єз 11,19)

“Дай же Твоєму слугі розумне серце, щоб судити Твій народ і розрізняти між добрим та лихим” (1 Цар 3, 9)

Додаток 2



Додаток 3

Ситуація 1

Назар бачить, як у школі чи університеті всі купують готові контрольні або списують з ШІ. Його сумління каже, що це нечесно, але друзі переконують: «Це просто система, будь розумнішим, не ускладнюй собі життя».

Питання для обговорення

- 1) Що в цій ситуації підказує тобі совість, а що — твої страхи, емоції чи тиск інших людей? Чому ці голоси всередині можуть сперечатися?
 - 2) Якщо застосувати «Золоте правило» (чи хотів би я, щоб зі мною вчинили так само?), який вибір у цій ситуації буде дійсно чесним і сповненим любові до ближнього?
 - 3) До яких наслідків у нашому духовному житті може призвести це рішення?
-

Ситуація 2

Оля дуже образилася на подругу і відчуває сильну злість. Вона каже: «Моє серце підказує мені більше ніколи з нею не спілкуватися і помститися за допомогою пліток, бо я відчуваю це дуже гостро. Я просто слухаю свої почуття!»

Питання для обговорення

- 1) Що в цій ситуації підказує тобі совість, а що — твої страхи, емоції чи тиск інших людей? Чому ці голоси всередині можуть сперечатися?
 - 2) Якщо застосувати «Золоте правило» (чи хотів би я, щоб зі мною вчинили так само?), який вибір у цій ситуації буде дійсно чесним і сповненим любові до ближнього?
 - 3) До яких наслідків у нашому духовному житті може призвести це рішення?
-

Ситуація 3

У спільному чаті класу/групи всі починають жорстоко висміювати одного з учасників, створювати принизливі меми. Ти розумієш, що це низько і так чинити не можна. Але якщо ти заступишся або вийдеш із чату — увесь негатив і знущання перекинуться на тебе.

Питання для обговорення

- 1) Що в цій ситуації підказує тобі совість, а що — твої страхи, емоції чи тиск інших людей? Чому ці голоси всередині можуть сперечатися?

- 2) Якщо застосувати «Золоте правило» (чи хотів би я, щоб зі мною вчинили так само?), який вибір у цій ситуації буде дійсно чесним і сповненим любові до ближнього?
 - 3) До яких наслідків у нашому духовному житті може призвести це рішення?
-

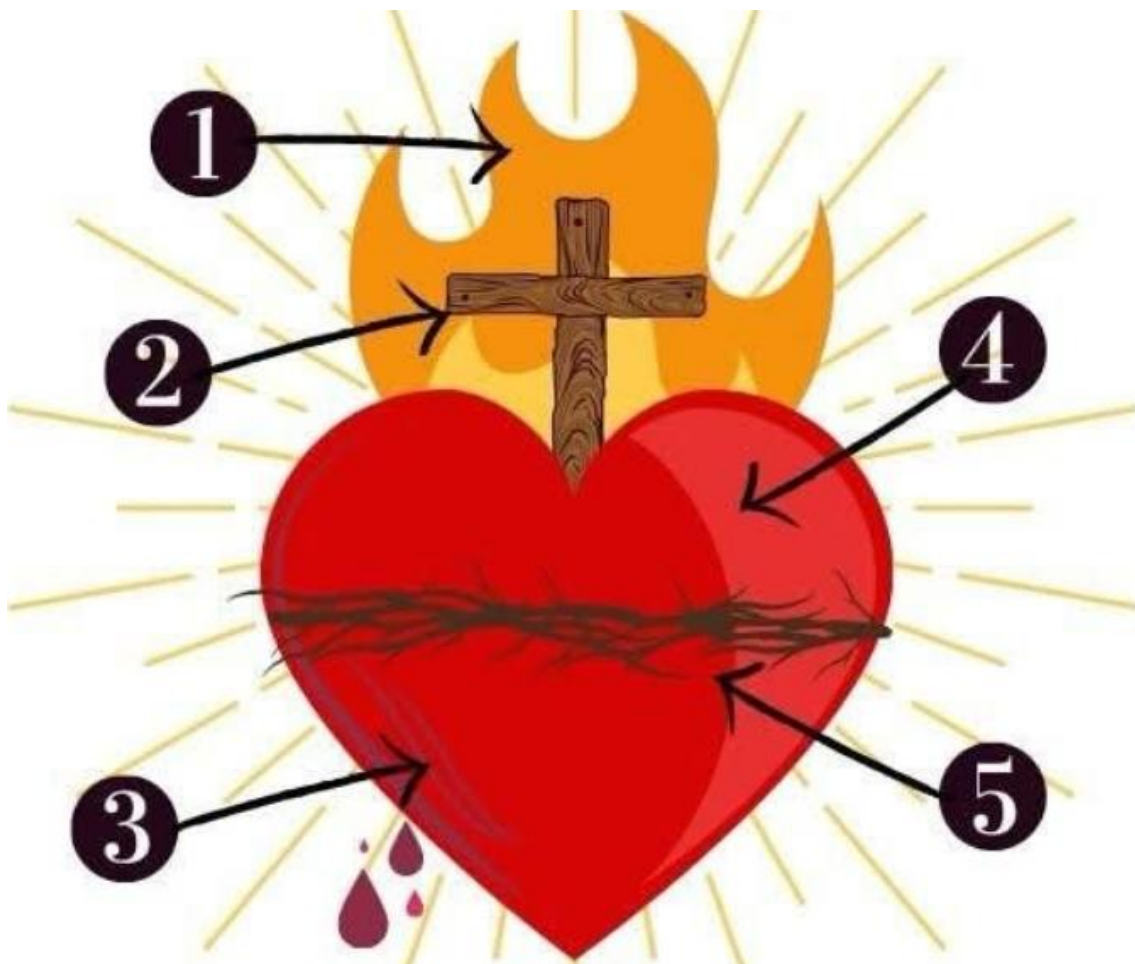
Ситуація 4

Ти дізнаєшся, що твій знайомий потрапив у небезпечну компанію, вживає заборонені речовини або має селф-харм (завдає собі шкоди). Він узяв з тебе обіцянку, що ти нікому про це не розкажеш. Якщо ти розкажеш батькам чи наставникам — він почуватиметься зрадженим і розірве стосунки.

Питання для обговорення

- 1) Що в цій ситуації підказує тобі совість, а що — твої страхи, емоції чи тиск інших людей? Чому ці голоси всередині можуть сперечатися?
 - 2) Якщо застосувати «Золоте правило» (чи хотів би я, щоб зі мною вчинили так само?), який вибір у цій ситуації буде дійсно чесним і сповненим любові до ближнього?
 - 3) До яких наслідків у нашому духовному житті може призвести це рішення?
-

Додаток 4



Додаток 5

Учень/Учениця: _____ Дата: «__» _____ 2026 р.

КОМПАС У ГРУДЯХ

Робочий листок катехизи / Тиждень Виховання 2026

«Більше ніж щось інше пильнуй своє серце, бо з нього б'ють життя джерела»

(Приповідки 4, 23)

ЗАВДАННЯ 1. РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «СЕРЦЕ»

Заповніть таблицю, порівнявши сприйняття серця в сучасній масовій культурі та у біблійній традиції:

Серце у сучасній культурі	Серце у Біблії (Заповніть за уривками)
• Емоції, почуття, закоханість	•
• «Слухай своє серце», «Серцю не накажеш»	•
• Протистояння почуттів і розуму	•

ЗАВДАННЯ 2. КАЛІБРУВАННЯ ВНУТРІШНЬОГО КОМПАСА (СУМЛІННЯ)

Вкажіть основні засоби формування сумління (за ККЦ 1783-1785):



ЗАВДАННЯ 4. ВЗІРЕЦЬ ЛЮБОВІ — ПРЕСВЯТЕ СЕРЦЕ ІСУСА

Спробуйте розшифрувати духовне значення символів Пресвятого Серця Ісуса:

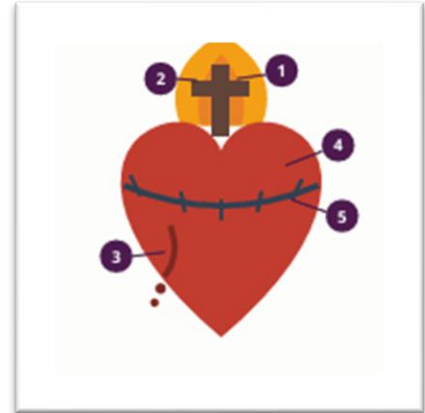
1. Полум'я (вогонь): _____

2. Хрест: _____

3. Рана і кров: _____

4. Серце: _____

5. Терновий вінець: _____



ЗАВДАННЯ 5. НА РОЗДОРІЖЖІ: ПРАКТИЧНЕ РОЗПІЗНАВАННЯ

Проаналізуйте обрану життєву ситуацію за допомогою «Золотого правила» та підказок сумління:

Ситуація	
Мій аналіз обраної ситуації № ____:	2. Як діяти за «Золотим правилом»?
1. Що підказує совість, а що страх чи тиск?	_____
_____	_____
_____	3. Духовний наслідок мого вибору:
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ЗАВДАННЯ 6. ОСОБИСТІ РІШЕННЯ ТА ПІДСУМОК

1. Риса Серця Ісуса (любов, чесність, милосердя, сміливість), яку я хочу плекати в собі:

2. Моя конкретна дія на цей тиждень (щоденний іспит сумління / молитва / конкретний вчинок):

Домашнє завдання:

Створити коротке відео (Reels/TikTok) або допис у соціальних мережах на тему «Компас у грудях: як зберегти серце живим».