



Н.Н. Полищук



Основы здоровья

7



ББК 51.204.Оя721
П50

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины
(письмо Министерства образования и науки Украины
№ 1/11-2202 от 28 апреля 2007 г.)*

**Издано за счет государственных средств.
Продажа запрещена**

Переведено с издания: Поліщук Н.М. Основи здоров'я: 7 кл.: Підруч.
для загальноосвіт. навч. закладів. – К.: Генеза, 2007. –
224 с.: іл.

Перевод с украинского Л.А. Мялковской

Рецензенты:

В.Н. Успенская, старший преподаватель Сумского областного
института последипломного педагогического образования;
Р.А. Шайда, учитель гимназии № 21, г. Луцк

У підручнику увагу учнів акцентовано на важливості формування навичок здорового способу життя, догляду за тілом у період статевого дозрівання. Наведено поради правильної поведінки в ситуаціях підвищеного ризику. Оволодіння навичками позитивного спілкування, уникання конфліктів і запобігання дії стресогенних чинників дасть змогу учневі підготуватися до дорослого життя.

Полищук Н.Н.

П50 **Основа здоровья: 7 кл.: Учебн. для общеобразоват.
учебн. заведений. – К.: Генеза, 2007. – 232 с.: ил.
ISBN 978-966-504-639-4**

В учебнике внимание учащихся акцентировано на важности формирования навыков здорового образа жизни, ухода за телом, в частности в период полового созревания. Даны советы относительно правильного поведения в ситуациях повышенного риска. Владение навыками положительного общения, избежания конфликтов и предотвращения действия стрессогенных факторов позволит ученику подготовиться к взрослой жизни.

ББК 51.204.Оя721

ISBN 978-966-504-639-4 (рус.)
ISBN 978-966-504-608-0 (укр.)

© Полищук Н.Н., 2007
© Издательство «Генеза»,
оригинал-макет, 2007

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Встречаясь или расставаясь с близкими и дорогими нам людьми, мы желаем им хорошего и крепкого здоровья, поскольку это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Хорошее здоровье, которое человек разумно бережет и укрепляет, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Человек – сам творец своего здоровья.

Изучая курс «Основы здоровья», вы осознаете, почему так важно с раннего детства вести здоровый образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой, придерживаться правил личной гигиены, руководствуясь принципами моральности, разумными путями достигать настоящей гармонии здоровья. Надеемся, что наш учебник поможет вам в этом. Например, он научит вас, как приобретать необходимые навыки здорового образа жизни, предупреждать вредные привычки, избегать стресса, правильно вести себя в различных ситуациях и положительно общаться.

Лучше усвоить и укрепить изученный материал вам помогут такие рубрики:



Вспомните



Домашнее задание



Подумайте



Ищем информацию к следующему уроку



Запомните



А я думаю так



Знаете ли вы, что

--- КАК БЫТЬ ---



Познаем себя



Докажите, что вы знаете

Надеемся, что благодаря учебнику вы осознаете значение своего здоровья и здоровья окружающих вас людей, а также ценность человеческой жизни.

ВВЕДЕНИЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Урок 2 Здоровый образ жизни как условие сохранения и укрепления здоровья. Составляющие здорового образа жизни

На этом уроке вы узнаете:

- о составляющих здорового образа жизни;
- о том, как здоровый образ жизни влияет на успехи в учебе.



Вспомните

Здоровье человека на 50 % зависит от него самого, то есть от того образа жизни, который он ведет.

Что такое образ жизни

Образ жизни – это повседневное поведение человека, обусловленное прежде всего его воспитанием, традициями народа, к которому он принадлежит, и семьи. Это также и культура питания, особенности быта, профессия, свободное времяпрепровождение и т. п. На образ жизни человека еще влияют условия, в которых он живет, его характер, образование.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 1. Чем отличается образ жизни крестьянина и рабочего, писателя и врача, профессионального спортсмена и школьного учителя?

То, как человек ведет себя, влияет на его физическое здоровье, укрепляя или разрушая его, продлевая или укорачивая жизнь. Например, немало людей ведут малоподвижный

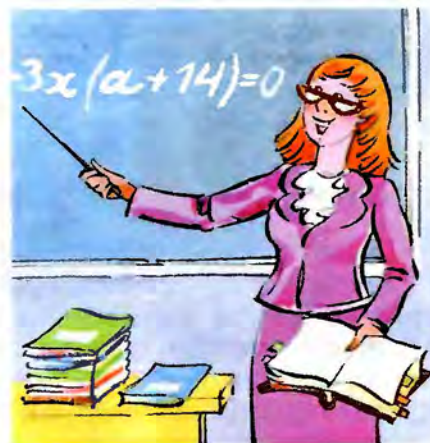


Рис. 1. Разный образ жизни

образ жизни. Они преимущественно ездят в автомобилях, в городском транспорте, большую часть дня сидят за столом, а вечером – перед телевизором или компьютером. Все это, несомненно, подрывает здоровье и физическое благополучие организма.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии **здоровый образ жизни**.



Запомните

Здоровый образ жизни – это все в человеческой жизнедеятельности, что способствует формированию, сохранению, укреплению и восстановлению здоровья и обеспечивает человеку успешный жизненный путь.

Например, вы хорошо знаете об огромной пользе физических упражнений, которые помогают телу поддерживать хорошую форму, знаете, как правильно отдыхать, чтобы не болеть и успешно справляться с нервными нагрузками и стрессами. Физические упражнения помогают избавиться от лишней массы тела и продлевают жизнь – ведь намного лучше, когда жизнь приносит радость, чем мучения и боль.

Вспомните все, что вы учили на уроках по основам здоровья в 6-м классе, и вы легко сформулируете **составляющие здорового образа жизни**. Это, в частности:

- закаливание;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек;
- положительные эмоции.

Итак, здоровый образ жизни направляет деятельность человека на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья (рис. 2).

Какие условия влияют на здоровый образ жизни

Главные из них такие.

Уровень и качество жизни человека. Они зависят от географических и климатических условий, но более всего – от экономического уровня развития общества, в котором живет человек. Это и обеспечение жильем, возможность получить образование (рис. 3), условия для работы и отдыха, удовлетворение потребности в качественном питании, одежде, определенных личных вещах.

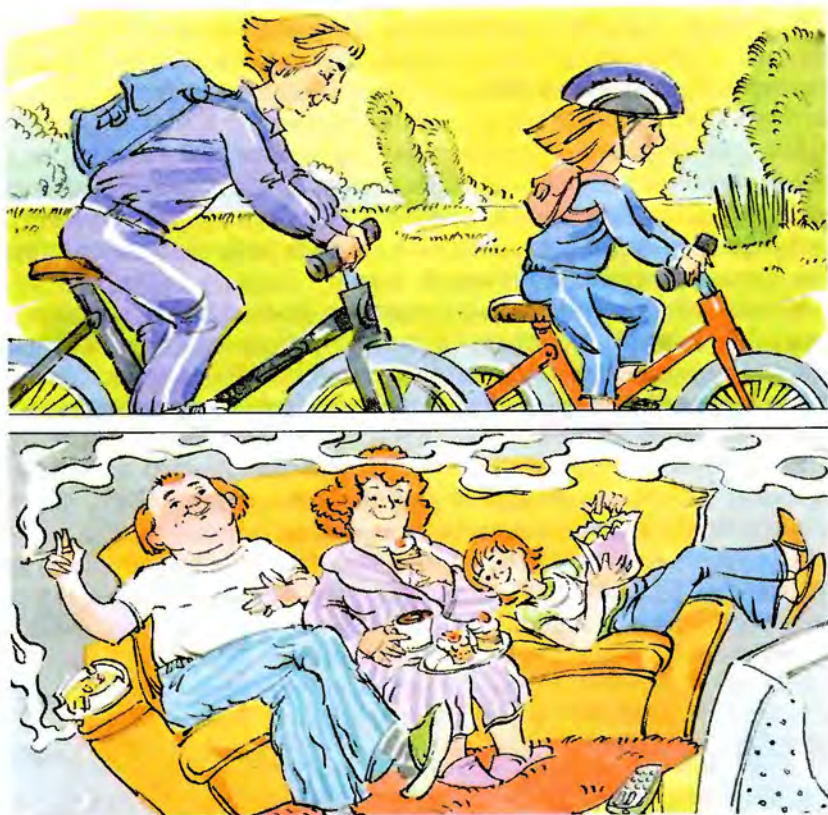


Рис. 2. Примеры здорового и нездорового образа жизни



Рис. 3. Возможность получить образование – важное условие здорового образа жизни

Уровень культуры человека. Достижения в области медицины, информационных технологий позволяют использовать приобретенные знания с пользой для человека. Однако часто неправильный образ жизни приводит к заболеваниям. **Культура здоровья** – это внимательное и ответственное отношение человека к самому себе, стремление к самопознанию, самоусовершенствованию личности. То есть уровень культуры предопределяет отношение человека к собственному здоровью, формирует его духовный мир.

Место здоровья в жизни человека. Всем известно, что успехов в обучении можно достичь лишь тогда, когда все успеваешь в школе, посещаешь кружки по интересам. Жизнь так интересна, хочется все успеть, найти в ней свое место, достичь успеха. Однако из-за болезней приходится пропускать занятия в школе и кружках, самостоятельное изучение нового материала отнимает много времени и не всегда эффективное. Так, частые болезни могут отрицательно сказаться на успеваемости.

Отсутствие вредных привычек. Вы уже знаете из курса 6-го класса, что отсутствие у человека вредных привычек является залогом его здоровья. Такие болезни, как алкоголизм, токсикомания, наркомания, которые разрушают личность человека, являются следствием вредных привычек. Легче их избежать, чем потом, во взрослой жизни, с огромными трудностями их лечить и восстанавливать утраченное здоровье.



Подумайте

Почему цену здоровья большинство людей осознает, когда его теряет?

Вспомните курс истории 5-го и 6-го классов. Смоделируйте образ жизни человека трипольской культуры, княжеской поры, прошлого столетия. Был ли он здоровым? Пофантазируйте, какой образ жизни будет вести человек XXII века. Будет ли он здоровым?



А я думаю так

Слава и Володя одноклассники и соседи по дому. Слава уже 7 лет посещает спортивную секцию по плаванию. В этом году он выполнил норматив первого взрослого разряда. Каждое утро мальчик самостоятельно просыпается в 7 утра и начинает день с утренней зарядки, а после школы спешит на ежедневную тренировку. После тренировки остается время на выполнение домашнего задания. В школе учится на 8–9 баллов. Высокий, стройный, жизнерадостный, с хорошим аппетитом.

Володя учится в школе на 11–12 баллов. Каждый раз, возвращаясь со школы домой, мальчик долго делает уроки и работает на компьютере, спать ложится поздно. Утром родителям очень трудно разбудить

Володю, чтобы он не опоздал в школу. Невысокого роста, худой, неуверенный в себе, с плохим аппетитом.

Какой образ жизни, по вашему мнению, выбрал Слава, а какой – Володя?

КАК БЫТЬ

Демокрит (начало 4 ст. до н. э.) писал: «Люди молятся богам, просят у них здоровья и не знают того, что здоровье зависит от них самих». Итак, ваше здоровье в значительной мере зависит именно от вас, ведь без здоровья не может быть полноценной жизни. Это одно из главных условий достижения успеха в жизни. Сознательное и ответственное отношение к здоровью должно стать нормой жизни и поведения для каждого из вас.

Гордость Украины Пример для наследования



Екатерина Серебрянская – восьмикратная чемпионка мира, девятикратная чемпионка Европы, абсолютная олимпийская чемпионка по художественной гимнастике. Автор и ведущая телевизионной программы «Утренняя гимнастика с Екатериной Серебрянской». Разработала уникальный комплекс упражнений, направленных на гармоническое развитие личности – как на физическом, так и на эмоциональном уровнях.



Докажите, что вы знаете

1. Почему здоровье называют высочайшей ценностью?
2. Что такое здоровый образ жизни человека?
3. Какие составляющие здорового образа жизни, по вашему мнению, являются самыми главными?



Домашнее задание

Продолжайте вести «Дневник здоровья». Обсудите с родителями, братьями, сестрами, друзьями и запишите в нем напротив каждого из компонентов здорового образа жизни признаки, присущие вам и вашей семье. Если вы хотите что-то изменить, напишите план действий, по которому вы будете это делать.



Ищем информацию к следующему уроку

Используя литературные источники, найдите высказывания выдающихся людей относительно здорового образа жизни.



Жизнь и здоровье человека



Тема 1

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

Урок 2 Формирование здорового образа жизни

На этом уроке вы узнаете:

- о влиянии здорового образа жизни на жизнедеятельность и самочувствие человека;
- о ценности здоровья и цене нездоровья;
- о необходимости соблюдения правил здорового образа жизни.



Вспомните

Общепринятым является определение: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков». А как вы считаете, что такое здоровье? Попробуйте дать свое определение здоровья.

Проблема здоровья в жизни человека

В каждом государстве состояние здоровья граждан – это один из основных показателей его цивилизованности. Не всегда высокий экономический уровень страны свидетельствует о том, что в ней люди не болеют онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями или в этих странах не распространена наркомания, ВИЧ/СПИД. Чаще всего человек начинает беспокоиться о своем здоровье, когда недуг уже заявил о себе.

Медицинские работники считают, что более 70 % всех болезней взрослых – следствие неправильного образа жизни в детские и молодые годы. Поэтому важно начиная с наиболее раннего возраста воспитывать в себе активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – наибольшая ценность, дарованная человеку Природой.



Подумайте

Историки нашли записи путешественников, которые описали людей, живших когда-то на территории Киевской Руси: «Люди высокого роста и чрезвычайно сильные. Мы не видели людей более совершенных по строению тела». Какой образ жизни был у этих людей и как он изменился у нас – их потомков?

Индийская народная мудрость гласит: «В молодости человек тратит свое здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги, чтобы выкупить здоровье». Как вы понимаете эту мудрость?

Как сформировать у себя здоровый образ жизни

Вспомним составляющие здорового образа жизни из прошлого урока. Они также вам хорошо известны из курса основ здоровья 6-го класса. Из этих составляющих вытекают основные **Правила формирования здорового образа жизни** (рис. 4).



Запомните

- Регулярно выполняйте закаливающие процедуры (с помощью воды, воздуха, солнечных ванн).
- Регулярно выполняйте физические упражнения (утреннюю гимнастику, посещайте спортивную секцию и т. п.).
- Соблюдайте режим учебы и отдыха (активно отдыхайте во время подвижных игр на свежем воздухе, езды на велосипеде, интересных экскурсий в природу и т. п.). Это будет способствовать повышению успеваемости в школе и здоровому сну.
- Рационально питайтесь. Следите, чтобы в вашем рационе было достаточно питательных веществ – белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.
- Соблюдайте правила личной гигиены. Регулярно мойтесь под душем, следите за чистотой своей одежды.
- Активно вырабатывайте у себя полезные привычки и избегайте вредных.
- Гармонично общайтесь с природой. Не уничтожайте растения, не пугайте животных, лучше помогайте им в меру возможностей (вывешивайте кормушки, скворечники и т. п.).
- Доброжелательно относитесь к окружающим вас людям. Это обеспечит вам хорошее настроение и доброе отношение к себе.
- Настраивайтесь прожить долгую здоровую и счастливую жизнь.



Рис. 4. Формирование здорового образа жизни

О ценности здоровья и цене нездоровья

Всемирно известный украинский врач, академик Н.М. Амосов предложил понятие «количество здоровья» определять количеством резервов организма. Что имел в виду академик?

Человек с рождения имеет определенные резервы здоровья (скрытые возможности, которые обеспечивают ему максимальное приспособление к окружающей среде). Он может использовать их быстро, а может сэкономить и применить тогда, когда организм более всего будет нуждаться в помощи (например, во время эпидемии гриппа или при случайной травме). При чрезмерном их использовании эти механизмы истощаются и человек становится инвалидом, неспособным к полноценной жизни.

Гордость Украины

Пример для наследования



Н.М. Амосов (1913–2002) – выдающийся хирург-кардиолог. На его счету тысячи спасенных жизней. Всю свою жизнь пропагандировал активный здоровый образ жизни. Разработал комплекс физических упражнений «Режим ограничений и нагрузок», которого сам неуклонно придерживался. «Физкультура для меня – одна из основ жизни», – говорил Николай Михайлович.

А теперь представьте себе, что человек не придерживается правил здорового образа жизни, имеет вредные привычки. Что же происходит с его резервами? Конечно же, они исчерпываются в несколько раз быстрее, чем у человека, ведущего здоровый образ жизни.

В последнее время в мире участились так называемые болезни цивилизации – инфаркты, инсульты, нервно-психические расстройства, сахарный диабет. Многочисленными исследованиями ученые установили прямую связь между этими болезнями и малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, отрицательными эмоциями и негативным общением, пребыванием продолжительное время в состоянии стресса и др.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 5, обсудите и напишите в тетради, какой образ жизни избрали эти подростки.





А я думаю так

Известны слова Н.Г. Чернышевского: «Здоровье – это главная принадлежность красоты человека». Как вы понимаете это выражение?

КАК БЫТЬ

Леонардо да Винчи писал: «Нужно понять, кто такой человек, что такое жизнь, что такое здоровье и как равновесие, согласие стихий его поддерживает, а их раздор его разрушает и губит». Действительно, многие люди знают, что курить, употреблять алкоголь и наркотические вещества вредно, однако немало взрослых подвержены влиянию этих вредных привычек.

Никто не возражает, что нужно больше двигаться, закаляться, тем не менее, многие ведут малоподвижный образ жизни и пренебрегают холодной водой. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению количества людей с чрезмерной массой тела со всеми вытекающими из этого последствиями. Сложность современной жизни оставляет очень мало места для положительных эмоций. Поэтому важно, чтобы знания людей о здоровом образе жизни стали их убеждениями, чтобы появилось желание заботиться о своем здоровье. Надо не только беречь здоровье, но и укреплять его. И это не требует каких-то сверхъестественных волевых усилий.

Гордость Украины

Пример для подражания



Василий Виристюк – в 2004 году одержал победу на чемпионате мира «Сильнейший человек мира». Его показатели: рост – 191 см, масса тела 145 кг, объем грудины – 142 см, объем бедра – 83 см, икры – 49 см, пояса – 115 см, шеи – 49 см, бицепса – 49 см, предплечья – 41 см. Силовые показатели: жим – 225 кг, присед – 280 кг – 4 раза, 300 кг – 3 раза, тяга – 250–280 кг и т. п.



Докажите, что вы знаете

1. Какие правила здорового образа жизни вы знаете?
2. Влияет ли на самочувствие человека его образ жизни?
3. Как здоровый образ жизни помогает вам в учебе?



Домашнее задание

Запишите правила здорового образа жизни в «Дневник здоровья», напротив каждого правила напишите, как вы его выполняете (что мешает вам его выполнить) или что будете делать, чтобы выполнить в ближайшее время.



Ищем информацию к следующему уроку

Просматривая газеты, журналы, телевизионные передачи, найдите информацию об образе жизни известных людей, о роли полезных и вредных привычек в их жизни.

Урок 3 Выбор образа жизни. Значение привычек и навыков для здоровья

На этом уроке вы узнаете:

- об основных навыках здорового образа жизни;
- о важности выработки навыков здорового образа жизни;
- о здоровом образе жизни и жизни людей с вредными привычками.



Вспомните

Пословица гласит: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Вспомните из курса 6-го класса, что такое привычка. Какие бывают привычки? Почему привычке отведено такое важное место в судьбе человека?

Что такое привычка

Привычки, как вы уже знаете, – это типичные для человека действия, которые стали его потребностью (рис. 6, 1). Чем больше полезных привычек имеет человек, тем больше у него шансов сохранить здоровье.

Когда определенные действия повторяются много раз, они становятся автоматическими, то есть выполняются без волевого напряжения. Так формируются навыки. Многие из вас имеют навыки хождения на лыжах, плавания, езды на велосипеде (рис. 6, 2), вязания на спицах и крючком, все вы имеете навыки письма, чтения. Без навыков нельзя полно-



Рис. 6. Примеры привычки (1) и навыка (2)

ценно жить, реализовывать жизненные планы, преодолевать трудности.

Существуют навыки, благоприятные для здоровья, – жизненные навыки, которые помогают уверенно чувствовать себя в жизни.



Подумайте

О каких жизненных навыках вы узнали в предыдущих классах? Какие из них помогли вам в вашей жизни?

Жизненные навыки, способствующие здоровому образу жизни

Основными проявлениями здоровья является гармоническое физическое, духовное и социальное развитие человека, положительная жизнь, удовлетворение от общения с другими людьми, самоутверждение в обществе.

Какие жизненные навыки нужно иметь, чтобы прожить такую полноценную жизнь? Чтобы ответить на этот вопрос, снова вспомним составляющие здорового образа жизни.



Запомните

Жизненные навыки, способствующие физическому здоровью:

- навыки рационального питания – соблюдение режима питания, умение составлять пищевой рацион;

- навыки двигательной активности – выполнение утренней зарядки, регулярные занятия физкультурой, спортом, физической работой;
- санитарно-гигиенические навыки – умение ухаживать за кожей, зубами, волосами и т. п.;
- умение чередовать режим работы и отдыха.

Жизненные навыки, способствующие социальному здоровью:

- навыки эффективного общения – умение слушать, четко высказывать свои мысли, адекватно реагировать на критику;
- навыки сопереживания – умение считаться с чувствами других людей, оказывать помощь и поддержку;
- навыки разрешения конфликтов с помощью конструктивных переговоров;
- навыки поведения в условиях давления, угроз, дискриминации – умение отстаивать свою позицию, отказываться от нежелательных предложений, в частности связанных с привлечением к курению, употреблению алкоголя, наркотических веществ.



Рис. 7. Жизненные навыки, способствующие физическому, социальному, духовному и психическому здоровью

Жизненные навыки, способствующие духовному и психическому здоровью:

- навыки самоосознания и самооценки – положительное отношение к себе и другим людям, умение реально оценивать свои способности и возможности;
- анализ проблем и принятие решений – умение определять суть проблемы, причины ее возникновения, пути решения;
- навыки самоконтроля – умение правильно выражать свои чувства, переживать неудачи, рационально планировать свое время, контролировать проявления гнева.



Подумайте

Выполните самостоятельную работу. Рассмотрите рисунок 7 и отыщите навыки, способствующие физическому, социальному, духовному и психическому здоровью. Сделайте условные подписи к каждому из рисунков.

Как взаимосвязаны между собой все жизненные навыки, способствующие здоровью? Можно ли провести четкую границу между ними? Обсудите это в классе.

Какой образ жизни избрать

Наверное, каждый из вас не раз задумывался над тем, какой избрать путь в жизни. Кто-то, возможно, уже определился с планами на будущее. Для этого вы прилагаете много усилий – успешно учитесь, принимаете участие в олимпиадах, конкурсах, посещаете спортивные секции. Осуществить ваши ожидания поможет именно здоровый образ жизни.

Никто из вас не скажет, что хочет быть больным, неуспешным, некрасивым, всю жизнь тратить деньги на лечение. Почему же тогда кое-кто из ваших ровесников бездумно относится к своему здоровью – курит, употребляет алкоголь, ведет нездоровый образ жизни? Может они не задумываются, какую угрозу несет такой образ жизни?

Ученые доказали, что курильщики в 12 раз чаще болеют инфарктом миокарда и в 10 раз – раком легких, чем некурящие люди (рис. 8). Недаром употребление алкоголя, табака, наркотических веществ несовместимы со спортом, учебой, культурой, бизнесом.

Нынче весь цивилизованный мир поднялся на борьбу с вредными привычками. Уже «модно» вести здоровый образ жизни. Много выдающихся спортсменов, кинозвезд, известных политиков как в мире, так и в Украине своим примером, специальными акциями, концертами пропагандируют

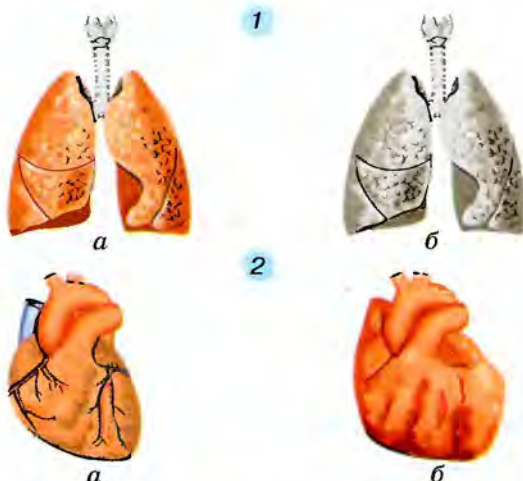


Рис. 8. Органы здорового человека (а) и курильщика (б):
1 – легкие; 2 – сердце

отказ от курения, алкоголя, наркотиков. Известно много случаев, когда судьбы людей были искалечены из-за того, что в свое время на своем жизненном пути они не смогли дать достойный отпор вредной привычке.

Гордость Украины Пример для подражания



Лилия Подкопаева – абсолютная чемпионка мира (1995), абсолютная чемпионка Европы (1996), абсолютная олимпийская чемпионка (1996) по спортивной гимнастике, известный общественный деятель (основала Международный благотворительный фонд «Здоровье поколений»). С пяти до восемнадцати лет ежедневно проводила по три тренировки. Ее тройное сальто до сих пор в мире никто не повторил.



А я думаю так

Исследуйте ситуацию. В одном известном кинофильме есть персонаж – хоккеист Слава. Из не известного никому провинциального паренька он становится знаменитым спортсменом, имеет материальные блага. Однако из-за неумения отказаться от предложения относительно выпивки еще молодым оказывается на обочине жизни. Почему так произошло? Каких именно жизненных навыков, способ-

ствующих здоровью, не приобрел этот человек? Какую поддержку могли бы оказать ему близкие, чтобы его жизненный путь был иным?

КАК БЫТЬ

Выдающийся украинский ученый, академик Александр Богомолец говорил: «Умение продлевать жизнь – это прежде всего умение не сокращать ее». Поэтому нужно воспитывать у себя привычку, которая потом перерастет в потребность в здоровом образе жизни, формировать навыки, способствующие физическому, социальному, духовному и психическому здоровью, приложив к этому волевые усилия, настойчивость.



Докажите, что вы знаете

1. Что такое привычка?
2. Какие привычки здорового образа жизни вы знаете?
3. Как образ жизни может влиять на судьбу человека?



Домашнее задание

Обсудите с родителями, какие жизненные навыки, способствующие здоровью, у вас отработаны хорошо, а какие нуждаются в усовершенствовании. Запишите их в «Дневник здоровья» и старайтесь как можно быстрее довести их до автоматизма.



Ищем информацию к следующему уроку

Возьмите интервью у родителей, дедушки, бабушки, близких вам людей об опасных случаях, которые происходили в их жизни. Поинтересуйтесь, как можно было избежать подобного и что нужно делать для выхода из таких ситуаций.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Составление индивидуального плана здорового образа жизни

Цель: научиться наблюдать за собственным самочувствием при соблюдении правил здорового образа жизни.

Оборудование: тетрадь с печатной основой, «Дневник здоровья», фломастеры, листы ватмана.

Ход работы:

1. Объединитесь в команды с условными названиями «Жизненные навыки, способствующие физическому здоровью», «Жизненные навыки, способствующие социальному

здоровью», «Жизненные навыки, способствующие духовному и психическому здоровью».

Разработайте совместный проект на тему «Я хочу быть здоровым, современным, успешным. Я достигну этого и в этом мне помогут такие жизненные навыки».

2. Каждая команда придумывает и записывает те навыки, которые, по ее мнению, являются важными. Следующие команды презентуют и записывают свой девиз и свою составляющую здорового образа жизни.

3. Определите свое состояние здоровья и самочувствия, выполнив соответствующий тест из рубрики «Познаем себя» на с. 24. Составьте свой индивидуальный план здорового образа жизни.

4. Смоделируйте свою успешную жизнь, воспользовавшись планом здорового образа жизни и списком ценностей из рубрики «Познаем себя» на с. 26.

Определите, чего не хватает в вашей жизни для достижения успеха. Как это можно наверстать?

5. Сделайте выводы.



Знаете ли вы, что

Свой взгляд на злоупотребление алкоголем был у Л.Н. Толстого. Взгляд, можно сказать, вынесенный из личного опыта. В частности из ошибок молодости. В конце концов, писатель стал приверженцем полной трезвости и основал первое в России общество трезвости. Составленный писателем манифест этого общества, названный «Согласие против пьянства», первым подписал сам Лев Николаевич, а в общем не меньше 744 человек. Главные идеи, или заповеди, манифеста такие: никогда не пить ничего опьяняющего, ни водки, ни вина, ни пива, ни хмельного меда, не угощать никого алкогольными напитками и убеждать всех, особенно детей, в преимуществах трезвой жизни. Среди подписавших «Согласие...» много известных людей, например известный ученый-путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай.

Л.Н. Толстой по-своему отвечал на вопрос: «Для чего люди одурманиваются?». Он, например, не соглашался с теми ответами, которые большинство людей признает правильными: «От скуки и для веселья». «Не из-за подражания или подчинения пьющему большинству одурманиваются люди, они знают свойство вина приглушать голос совести и сознательно употребляют его с этой целью».

«Алкоголь бросает людей в объятия ужаса, бедности, бесчестия» (Анатоль Франс).

«Не пейте пива, не отравляйте свое сердце табаком и вы будете жить так долго, как жил Тацит» (И.П. Павлов).

«Злоупотребление табаком, кофе, опиумом и алкоголем служит причиной тяжелых нарушений душевного равновесия и приводит к ранней смерти» (Оноре де Бальзак).

«Народ гибнет от пьянства... Чахнет народная сила, зарастает источник будущих благ, беднеют умы и развитие...» (Ф.М. Достоевский).



Познаем себя

Предлагаем выполнить тест

Состояние здоровья и самочувствие

(по С.В. Ковалеву)

Выберите ваш вариант ответа, выписав его на отдельный лист.

1. Как вы поступите, если увидите, что автобус успевает к остановке раньше вас?

- а) броситесь быстрее к остановке, чтобы догнать его;
- б) пропустите его: будет следующий;
- в) немного ускорите шаг – может, он вас подождет.

2. Пойдете ли вы в поход с компанией моложе вас?

- а) нет, вы вообще не ходите в походы;
- б) да, если они вам хоть чуточку симпатичны;
- в) с неохотой, так как это может быть утомительно.

3. Если у вас был более трудный учебный день, чем обычно, пропадет ли у вас желание делать вечером то, что обещает быть интересным?

- а) никогда не пропадет;
- б) желание пропадет, но вы надеетесь, что будете чувствовать себя лучше, и поэтому не отказываетесь от задуманного;
- в) да, так как вы можете получать от этого удовольствие, лишь отдохнув.

4. Каково ваше мнение о турпоходах всей семьей?

- а) вам нравится, когда это делают другие;
- б) вы бы с удовольствием к ним присоединились;
- в) надо хоть раз попробовать, как вы будете себя чувствовать в этом турпоходе.

5. Что вы охотнее и скорее всего делаете, когда устаете?

- а) ложитесь спать;
- б) выпиваете чашку чая;
- в) долго гуляете на свежем воздухе.

6. Что важнее всего для поддержания хорошего самочувствия?

- а) нужно больше есть;
- б) надо больше двигаться;
- в) нельзя слишком переутомляться.

7. Принимаете ли вы регулярно лекарства?
- а) не принимаю даже во время болезни;
 - б) нет, разве что витамины;
 - в) да, принимаю.
8. Каким блюдам вы отдаете предпочтение из перечисленных?
- а) гороховый суп с копченым окороком;
 - б) мясо, жаренное на решетке, с овощным салатом;
 - в) пирожное с кремом или взбитыми сливками.
9. Что для вас важнее, когда вы отправляетесь на отдых?
- а) чтобы были все удобства;
 - б) чтобы была вкусная еда;
 - в) чтобы была хотя бы какая-то возможность заниматься спортом.
10. Чувствуете ли вы перемену погоды?
- а) чувствуете себя из-за этого несколько дней больным;
 - б) даже не ощущаете, что погода изменилась;
 - в) да, если утомлены.
11. Какое ваше общее состояние, если вы не выспались?
- а) плохое;
 - б) один-два раза недоспите – и все из рук валится;
 - в) вы так к этому привыкли, что уже не обращаете внимания.

Ключ к тесту

Вопрос	Ответ, баллы		
1	а – 10	б – 5	в – 6
2	а – 2	б – 10	в – 0
3	а – 10	б – 6	в – 2
4	а – 1	б – 10	в – 4
5	а – 6	б – 4	в – 9
6	а – 1	б – 9	в – 5
7	а – 6	б – 9	в – 3
8	а – 4	б – 10	в – 1
9	а – 0	б – 2	в – 10
10	а – 0	б – 10	в – 6
11	а – 0	б – 7	в – 2

Свыше 80 баллов. У вас действительно отличное самочувствие. Похоже потому, что у вас здоровый организм, но преимущественно потому, что вы не только приверженец здорового образа жизни, а и на практике его ведете. В таком случае в наших советах вы не нуждаетесь.

От 50 до 80 баллов. Ничего плохого с вашим самочувствием нет, хотя, конечно, бывает так, что вы раздражены или устали. Поэтому вам не помешало бы немедленно начать заботиться о своем здоровье.

Менее чем 50 баллов. Вы слишком перегружены. При таких обстоятельствах неудивительно, что вы не следите за состоянием своего здоровья, хотя оправдываете это перегрузками в школе. Пожалуйста, поверьте нам: это неправильное утверждение. Если вы хотя бы немного позаботитесь о своем физическом состоянии, ваши дела улучшатся.

Список ценностей (по С.В. Ковалеву)

Напишите сочинение-размышление, создайте свой ценностно-ориентационный портрет по такой приблизительной схеме:

Главное в моей жизни – это ..., конечно, будут Мою жизнь украсит... . Я отрицательно отношусь к... .

В этом портрете используйте как ценности-цели, так и ценности-средства.

Ценности-цели:

1. Активность. Деятельная жизнь.
2. Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигнутые жизненным опытом).
3. Здоровье (физическое, социальное и психическое).
4. Интересная работа.
5. Красота природы и искусство (восприятие прекрасного в природе и искусстве).
6. Любовь близких людей.
7. Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных трудностей).
8. Наличие добрых и верных друзей.
9. Стабильная ситуация в стране, в обществе, сохранение мира между народами (как условие благополучия каждого народа).
10. Общественное признание (уважение коллектива, товарищей).
11. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие).
12. Равенство (равные возможности для каждого).
13. Самостоятельность как независимость в суждениях и оценках.
14. Свобода как независимость в поступках и действиях.

15. Счастливая жизнь в семье.
16. Творчество (возможность творческой деятельности).
17. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий).
18. Удовлетворение (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного препровождения свободного времени).

Ценности-средства:

1. Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке свои вещи, порядок в делах).
2. Воспитанность (хорошие манеры, вежливость).
3. Высокие запросы.
4. Жизнерадостность (чувство юмора).
5. Исполнительность (дисциплинированность).
6. Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно).
7. Непримиримость к недостаткам своим и других.
8. Образованность (широта знаний, высокая общая культура).
9. Ответственность (чувство обязанности, умение держать слово).
10. Рационализм (умения здраво и логически мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения).
11. Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина).
12. Смелость в отстаивании своей мысли, своих взглядов.
13. Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями).
14. Терпимость к взглядам и мнениям других (умение прощать другим их ошибки).
15. Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать другие вкусы, обычаи, привычки).
16. Честность (правдивость, искренность).
17. Эффективность в делах (трудолюбие, производительность в работе).
18. Чуткость (заботливость).

Тема 2

ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Урок 4 Принципы безопасной жизнедеятельности. Правила поведения, безопасного для жизни

На этом уроке вы узнаете:

- о том, какими бывают факторы риска для жизни;
- об основных принципах безопасной жизнедеятельности;
- о том, как нужно пользоваться принципами безопасной жизнедеятельности.



Вспомните

Опасность – это явления, процессы, объекты, свойства, способные при **определенных условиях** нанести ущерб здоровью или жизни человека.

Безопасность – состояние защищенности человека и общества от риска понести ущерб. Что такое безопасность жизнедеятельности? Какие основные принципы безопасности повседневной жизни вы выучили в 6-м классе?

Жизнь человека

Для того чтобы прожить полноценную жизнь, человеку нужно учиться, работать, много двигаться, встречаться и общаться с незнакомыми людьми, создать семью, родить детей, вырастить и воспитать их. Можно еще долго перечислять, что делает человек в течение своей жизни. Но хотелось бы, чтобы все это происходило с наименьшим риском для него. Вспомните одно из правил формирования здорового образа жизни. Человек должен быть настроен на долгую жизнь, которая должна приносить ему только радость.

В 6-м классе вы учили, как не допустить опасностей повседневной жизни и действовать в случае их возникновения (электро- и газобезопасность, опасные ситуации в зданиях и т. п.). Поэтому составим принципы и правила безопасной жизнедеятельности, по которым можно до минимума свести риски для жизни.

Но сначала выясним, что такое факторы риска для жизни?



Запомните

Факторы риска для жизни – это факторы, которые отрицательно влияют на здоровье человека и могут привести к его смерти (рис. 9).

Какие бывают факторы риска для жизни

Факторы риска естественной среды – это солнечная радиация, температура и влажность воздуха, колебание атмосферного давления, стихийные бедствия – бури, ураганы, наводнения, землетрясения, извержения вулканов (вспомните из курса природоведения и географии).

Факторы риска, связанные с деятельностью человека, – опасности, таящиеся в зданиях, коммунальных сетях, загрязнение окружающей среды (вспомните из курса основ здоровья 6-го класса, как влияет хозяйственная деятельность человека на воздух, воду, почву и как все это, в свою очередь, влияет на человека). Изменение уклада жизни, ее чрезвычайно высокий темп, стрессы, огромный объем информации (часто негативной) также относятся к рискам, связанным с деятельностью человека.

Факторы риска, связанные с индивидуальным развитием, поведением, привычками и образом жизни человека (вспомните предыдущий урок) – это недостаточная двигательная активность, неправильное питание, вредные привычки, а также действия людей, которые таят в себе угрозу (приведите примеры) и др.



А я думаю так

Обсудите эти жизненные ситуации и найдите факторы риска: естественной среды, связанные с деятельностью человека, его образом жизни.

Светлана, Таня и Ира отдыхали летом в оздоровительном лагере на берегу моря. Во время тихого часа они тайком от воспитателей пошли на пляж загорать и купаться.



Рис. 9. Факторы риска для жизни

Игорь, Олег и Вадим играли за селом возле старого покинутого склада, где когда-то сберегали ядохимикаты. Дети очень захотели пить. Игорь предложил напиться из ручья, протекающего в овраге неподалеку.

Люду и Наташу родители отправили на каникулы к бабушке в село. Люда помогала бабушке по хозяйству, в свободную минутку играла с детьми в подвижные игры, иногда читала. Наташа много читала, до поздней ночи смотрела телевизор и не находила времени, чтобы помочь бабушке по хозяйству. Люда ела блюда, которые готовила бабушка, а Наташа ела это изредка, так как часто покупала в магазине сухарики с добавками, чипсы, печенье и конфеты.

Принципы безопасной жизнедеятельности

Защита жилья, рабочего места, благосостояние, здоровье, окружающая среда – основные проблемы безопасности человека. Мы познакомились с основными факторами риска для жизни и теперь, зная, какую угрозу они могут представлять для человека, следует минимизировать действие этих факторов.

Для этого нужно знать принципы безопасной жизнедеятельности.



Запомните

Прежде всего нужно уметь:

- предусмотреть чрезвычайную ситуацию, т. е. распознать признаки опасности и возможные ее последствия для здоровья и жизни человека;
- не допустить (избежать) чрезвычайной ситуации – знать причины или условия ее возникновения и действовать так, чтобы не попасть в нее;
- быстро действовать – защитить себя и окружающих людей, спастись, предоставить первую помощь пострадавшим, действовать четко, не поддаваться панике, владеть собой, бороться до победы.

Принятие решения

В жизни человека ждет много испытаний, и как он пройдет жизненный путь (с минимальным риском или максимальным), зависит только от него. Эти испытания на каждом шагу требуют принятия решений. Навыки принятия решения помогут вам еще лучше овладеть принципами безопасной жизнедеятельности.

Часто вы попадаете в разные жизненные ситуации, принимаете мгновенные решения: как лучше перейти улицу, что купить в магазине, как вести себя с незнакомыми людьми и др. Хорошо, если вы поступили правильно, но может случиться так, что вы жалеете о принятом решении.

Таким образом, нужно поработать над жизненным навыком, способствующим духовному и психическому здоровью – умением анализировать проблему и принимать решения (вспомните урок 3).

Принятие решения – это процесс, состоящий из определенных этапов.

I этап: остановитесь и подумайте!

На данном этапе вы анализируете ситуацию, при этом рассматриваете положительные и отрицательные последствия действий, которые могут подвергнуть опасности вашу жизнь и здоровье. В каждой ситуации свое поведение следует продумывать до мелочей.

II этап: решайте!

Взвесив все «за» и «против» вы решаете, как действовать в этой ситуации, чтобы проблема решилась в вашу пользу, а факторы риска были сведены на нет.

III этап: действуйте!

Самый оптимальный путь решения найден, последствия должны быть положительные – можно свое решение воплощать в жизнь.

Итак, мы с вами принимали решение в определенной последовательности. Эту последовательность можно еще назвать **алгоритм действий**.



Подумайте

Еще Козьма Прутков писал: «Все говорят, что здоровье дороже всего, но никто этого не соблюдает». Как вы понимаете его высказывание?



Рис. 10. Этап I – остановитесь и подумайте

Рассмотрите рисунки 10 и 11, на которых изображены этапы принятия решения. Объединитесь в группы по каждому из этапов, рассмотрите и опишите данную жизненную ситуацию. Придумайте свою ситуацию, по которой вы будете принимать решение.

КАК БЫТЬ

Есть народная пословица: «Береженого и Бог бережет». Люди давно знали, чтобы быть здоровым и жить полноценной жизнью, нужно каждый день прилагать много усилий, чтобы свести к минимуму факторы риска для жизни. А для этого нужно формировать жизненные навыки, способствующие здоровью.

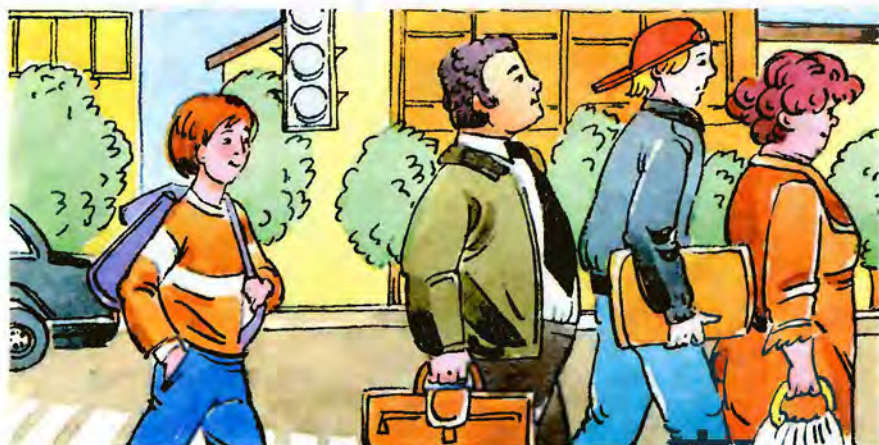


Рис. 11. Этапы II и III – решайте и действуйте



Докажите, что вы знаете

1. Что такое факторы риска?
2. Перечислите факторы риска, с которыми вы ознакомились.
3. Какие вы знаете этапы принятия решения?



Домашнее задание

Проанализируйте, какие решения вы принимали на протяжении дня. Использовали ли вы при этом алгоритм принятия решения? Обсудите с родителями те решения, которые дались вам сложнее других.



Ищем информацию к следующему уроку

Отыщите в библиотеке Правила дорожного движения. Подготовьте сообщение об опасных грузах и действиях свидетеля ДТП. Из средств массовой информации узнайте, какие виды ДТП происходили не так давно в вашей местности.

Урок 5 Безопасность на дорогах.

Безопасность пассажира легкового и грузового автомобиля. Опасные грузы. Виды ДТП.

Действия свидетеля ДТП

На этом уроке вы узнаете:

- о видах ДТП;
- о безопасности пассажира грузового и легкового автомобилей;
- об особенностях действия свидетеля ДТП.



Вспомните

Почему ежегодно в сентябре в начале нового учебного года ГАИ (Государственная автомобильная инспекция) объявляет месячник безопасности дорожного движения?

Как обеспечивается безопасность на дорогах

Выходя из дома, вы оказываетесь на улице и автоматически становитесь участником дорожного движения как пешеход. Поэтому независимо от вашего желания вы должны выпол-

нять Правила дорожного движения. Новые правила действуют на территории Украины с 1 января 2002 года.

Правила дорожного движения являются основным документом государственного уровня, который регламентирует права и обязанности участников дорожного движения: водителей грузовых и легковых автомобилей, водителей мопедов и велосипедов, пассажиров, лиц, управляющих гужевым транспортом, погонщиков животных.

Обеспечить организацию дорожного движения и его регулирование в Украине помогает очень сложная система инженерно-технических сооружений и средств, которые создают условия безопасности на дорогах. Это покрытие и разметка дорог, дорожные знаки, светофоры, инженерные сооружения. В некоторых случаях порядок дорожного движения обеспечивают регулировщики.

Организационные мероприятия по безопасному дорожному движению осуществляет исполнительная власть, ГАИ, ВАИ (Военная автомобильная инспекция), службы коммунального хозяйства.

Вы часто видите на дорогах людей в характерной милицейской форме (рис. 12). Какова роль сотрудников ГАИ в обеспечении безопасности вашей жизни?

Деятельность ГАИ направлена на проведение профилактических мероприятий по уменьшению дорожно-транспортного травматизма и предупреждению правонарушений.



Рис. 12. Работники ГАИ на месте дорожного происшествия



Подумайте

Как вы понимаете пункт 1.4 Правил: «Каждый участник дорожного движения имеет право рассчитывать на то, что и другие участники выполняют эти правила»?

Вы пассажир легкового автомобиля

В последнее время сложно кого-либо удивить новой маркой или модификацией легкового автомобиля. Какие только автомобили не увидишь на наших дорогах. Это и впечатляющих размеров внедорожники (джипы), комфортабельные седаны бизнес-класса, дорогие спортивные модели и рядом с ними отечественные 20–30-летней давности хорошо знакомые нам «Москвичи», «Жигули», «Волги», «ЗАЗы» и другие старенькие автомобили.

Какие же признаки указывают на то, что это именно легковой автомобиль? В Правилах дорожного движения записано: «Автомобиль с количеством мест для сидения не больше девяти, с местом водителя включительно, который по своей конструкции и оборудованию предназначен для перевозки пассажиров и их багажа с обеспечением необходимого комфорта и безопасности, – легковой автомобиль». А еще там записано, что, оказавшись в роли пассажира «легковушки», вы «имеете право на безопасный перевоз себя и багажа».

Кроме прав, есть еще и обязанности пассажира легкового автомобиля.



Запомните

- П посадку разрешается осуществлять пассажирам после остановки автомобиля с посадочной площадки, а при ее отсутствии – с тротуара или обочины. Если это невозможно, то с крайней полосы проезжей части, а не со стороны смежной полосы для движения, при условии, что это будет безопасно и не создаст препятствий другим участникам движения.
- Сев в автомобиль, пассажир должен пристегнуться ремнем безопасности.

Зачем нужны ремни безопасности

Тело водителя движется с той же скоростью, что и автомобиль. В случае внезапной остановки человек продолжает движение вперед с предыдущей скоростью. Если скорость высокая, непристегнутый человек, ударяясь об панель при-

боров и стекло, получает травмы, которые, как говорят судмедэксперты, «не совместимы с жизнью». Ни современные энергопоглощающие материалы, из которых изготовлены детали для внутренней отделки, ни травмобезопасные рулевые колонки и надувные подушки не спасут человека, поленившегося пристегнуться ремнем безопасности.



Запомните

Категорически запрещается:

- во время движения отвлекать внимание водителя от управления автомобилем и мешать ему в этом;
- открывать двери автомобиля, не убедившись, что он остановился возле тротуара, посадочной площадки, края проезжей части или на обочине;
- перевозить детей, рост которых меньше 145 см, или не достигших 12-летнего возраста, на переднем сидении автомобиля.

Выполняя добросовестно обязанности пассажира, вы можете водителю осуществить безопасную поездку. Подробно о возможных опасностях для маленьких пассажиров легковых автомобилей читайте в приложении 1.

Пассажиры грузового автомобиля

Грузовой автомобиль по своей конструкции и оборудованию предназначен для перевозки грузов. Но случается так, что грузовый автомобиль – это единственное транспортное средство, которым можно добраться до нужного места (особенно в сельской местности). Перевозить людей в кузове грузового автомобиля не запрещено.

Грузовой автомобиль, который используют для перевозки пассажиров, должен быть оборудован сидениями, закрепленными в кузове на расстоянии не меньше 0,3 м от верхнего края борта и 0,3–0,5 м от пола. Сидения, расположенные вдоль заднего или бокового борта, должны быть с надежными спинками. Количество пассажиров, которых перевозят в кузове грузового автомобиля, не должно превышать количества оборудованных для сидения мест.

Перед поездкой водитель грузового автомобиля должен проинструктировать пассажиров об их обязанностях и правилах посадки, размещения и поведения в кузове. Начинать движение можно, лишь убедившись, что созданы условия для безопасной перевозки пассажиров.



Запомните

Детей до 16-летнего возраста запрещается перевозить в кузове любого грузового автомобиля.

Какие грузы являются опасными

Опасными являются грузы, которые:

- подвергают опасности участников дорожного движения;
- нарушают устойчивость транспортного средства и усложняют управление им;
- ограничивают водителю обзор;
- закрывают внешние световые приборы, светоотражатели, номерные и распознавательные знаки, а также препятствуют восприятию сигналов, которые подаются рукой (рис. 13).



А я думаю так

Объединитесь в пары и исследуйте ситуации. У Володи и Славы отец водитель. Он управляет грузовиком-самосвалом. Часто на обед отец приезжает на машине и по просьбе подростков катает их в кабине своего «КамАЗа» до конца улицы. Однажды отец отказался прокатить подростков, так как очень спешил. Тогда они залезли в самосвал, чтобы покататься и незаметно выпрыгнуть из кузова машины возле ближайшего светофора.

Каким опасностям подвергаются эти подростки?

Как-то в знойный летний день 18-летний Александр, который месяц назад получил удостоверение водителя, предложил своим друзьям поехать на реку. Чтобы никого не обидеть, Александр разрешил разместиться в стареньком «Москвиче» 10 подросткам.

Какой опасности Александр подвергал себя, своих пассажиров и других участников дорожного движения?

Садясь в маршрутное такси, пассажиры почувствовали запах бензина. В конце салона они увидели большую канистру. Один из пассажиров пожелал узнать о наличии огнетушителя, но этого противопожарного средства в машине не оказалось.

Какие возможны последствия для всех участников дорожного движения (вспомните, кто является участником дорожного движения)?

Виды дорожно-транспортных происшествий

Дорожно-транспортное происшествие — это ситуация, произошедшая во время движения транспортного средства, вследствие которой травмированы или погибли люди, при-



Рис. 13. Виды опасных грузов

чинен материальный ущерб. Это, в частности, столкновение, переворот, наезд на стоящий транспорт, на пешехода, велосипедиста, гужевой транспорт, животных, падение пассажиров, падение груза и другие.



Подумайте

Рассмотрите фотографии, представленные на рисунке 14. Определите, какие виды ДТП на них изображены. Смоделируйте ситуации, ставшие причиной ДТП.

ДТП может произойти не только непосредственно на дороге, а и во дворе, поле, лесу. Основные причины ДТП – управление автомобилем в нетрезвом состоянии, нарушение Правил дорожного движения, неисправность транспортного средства.

Как правильно действовать в случае ДТП (рис. 15, 1)

Каждый из вас может оказаться в роли свидетеля ДТП (вспомните из курса основ здоровья 6-го класса, как нужно



Рис. 14. Виды ДТП



Рис. 15. 1 – правильные действия свидетеля ДТП;
2 – ошибочные действия свидетеля ДТП

действовать в случае ДТП и какую помощь можно оказать потерпевшему в нем). В таком случае прежде всего нужно:

- позвать на помощь взрослых;
- вызвать спасательные службы или побеспокоиться, чтобы водители, проезжающие мимо, поняли, что произошло и вызвали скорую помощь;
- прекратить действие факторов, которые угрожают жизни (вытащить потерпевшего в случае пожара, вытянуть из воды, если автомобиль попал в водоем, вывести из опасной зоны, освободить от действия электрического тока). Еще по мере возможности потерпевшим оказывают первую помощь, используя автомобильную аптечку и подручные средства;
- запомнить марку и номер автомобиля, скрывшегося с места происшествия.

Ошибочные действия во время ДТП (рис. 15, 2)

Ни в коем случае нельзя:

- бегать по дороге, рискуя попасть под колеса автомобилей;
- убегать с места происшествия;
- не умея оказывать помощь.

КАК БЫТЬ

Часто свидетель является единственным источником достоверной информации о ДТП. Поэтому, выполнив все действия по оказанию помощи, вы должны дожидаться представителя милиции и правдиво рассказать об увиденном, сообщить свою фамилию, имя, адрес.

Нужно знать о том, что ваши свидетельства могут быть использованы в материалах о ДТП, но допросить вас (пока вам не исполнилось 16 лет) сотрудники правоохранительных органов имеют право только в присутствии ваших родителей или педагогов.



Докажите, что вы знаете

1. Можно ли перевозить ребенка до 12 лет на переднем сидении легкового автомобиля?
2. Какие условия перевозки пассажиров в кузове грузового автомобиля?
3. Как надо действовать, если вы стали свидетелем ДТП?
4. Какие грузы являются опасными?



Домашнее задание

Обсудите с родными и друзьями одно из правил дорожного движения: «Водители, пешеходы и пассажиры обязаны быть особенно внимательными к таким категориям участников дорожного движения, как дети, люди преклонного возраста и лица с явными признаками инвалидности». Всегда ли вы и ваши родные и близкие выполняете это правило?

Примите участие в конкурсе радиопередачи «Школяда» – «Наш друг – дорожное движение».



Ищем информацию к следующему уроку

Найдите, где в школе расположен план действий и эвакуации при возникновении чрезвычайных ситуаций. Поинтересуйтесь, есть ли такой план в библиотеке, магазине, компьютерном клубе, кинотеатре, которые вы посещаете.



Знаете ли вы, что

Создателем ремня безопасности в его нынешнем виде считают шведского инженера Нильса Болина. Центральное патентное бюро Германии признало его изобретение в числе восьми наиболее значимых за последние 150 лет. В этом списке имена Карла Бенца (сконструировал автомобиль), Томаса Эдисона (звукозаписывающее устройство), Рудольфа Дизеля (двигатель с зажиганием от сжатия), Отто Лиенталя (планер) и других известных конструкторов. Когда компания «Volvo» отмечала 40-летний юбилей изобретения Болина, кто-то шутя подсчитал, что в мире за это время было установлено около 10 млн километров ремней! Ими можно 250 раз опоясать Землю по экватору.

Однако был ли швед первым? Не совсем. Есть свидетельства, что 20 мая 1902 года во время гонок в Нью-Йорке привязные ремни спасли Уолтера Бейкера и его напарника. Их электромобиль «Baker-Torpedo» наскочил на рельс, который торчал из земли, потерял управление и врезался в публику. Погибло двое зрителей, еще десять получили ранения, но экипаж остался невредимым. Специалисты подсчитали, что во время автомобильных аварий ремни безопасности снижают количество травм пассажиров вдвое.

Ныне в мире в большинстве стран страховые компании отказывают потерпевшим в выплате компенсации, если они не были пристегнуты ремнями безопасности.

Урок 6 Техногенная безопасность. Правила обеспечения безопасности жилья. Действия в случае пожара в общественном помещении. Особенности пользования топливными газами

На этом уроке вы узнаете:

- об основных факторах поражения при чрезвычайных ситуациях;
- о причинах, особенностях действий и мероприятиях безопасности в случае возникновения пожаров;
- о том, какие существуют знаки пожарной безопасности;
- о правилах эвакуации при пожаре.



Вспомните

Какие чрезвычайные ситуации вы рассматривали в предыдущих классах? Правильным ли будет сказать, что техногенные опасности возникают в результате деятельности человека и вызваны использованием техники; относится ли пожар к техногенным опасностям? (Вспомните, что вы изучали по этому поводу в 5–6-м классах.)

Чем опасен пожар для человека

Пожар сопровождается рядом характерных явлений, которые создают реальную опасность для жизни и здоровья людей.

В частности, вследствие повышенной температуры можно получить ожоги поверхности тела, органов дыхания, глаз.

Строительные конструкции, падая, могут травмировать.

Дым – это взвешенные в воздухе твердые частички и капельки вещества, которые раздражают слизистые оболочки дыхательных путей и глаза. И вдобавок дым резко ухудшает видимость вокруг.

Следствием горения является выделение угарного газа и других токсических веществ, которые вызывают сильное отравление организма.

Действия в случае пожара

К признакам горения относятся: пламя, дым, запах дыма, характерное потрескивание. Каждый человек, выявив эти признаки, должен немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану (01), назвав адрес помещения, количество этажей здания, место возникновения пожара, описать обстановку на пожаре, сказать о наличии людей, а также назвать свою фамилию.

Если в помещении нет телефона, следует отворить окно и позвать на помощь, привлекая к себе внимание прохожих каким-то ярким или светлым предметом: скатертью, курткой, большим листом бумаги (рис. 16).

Перед тем как выйти из помещения, двери нужно сначала немного отворить, став на колени лицом к дверям и выставив вперед ногу (как вы думаете, почему именно так?) (рис. 17).



Рис. 16. Подача сигнала о помощи при пожаре в помещении



Рис. 17. Как правильно открывать двери при пожаре в помещении

Двигаться в задымленном помещении нужно ползком (рис. 18), поскольку большинство нагретых газообразных веществ накапливаются в верхней части помещения. Кроме того, в горящем помещении температура на уровне глаз в шесть раз выше, чем температура на уровне пола. Снизу выше концентрация кислорода, необходимого для дыхания.



Рис. 18. Движение в зоне задымленности



Подумайте

Каким одним словом можно объединить слова: наличие источника зажигания, горючие материалы, кислород?



Запомните

Правила поведения при выявлении пожара в школе или другом общественном помещении

1. Нужно затворить двери помещения, в котором горит огонь. Если вы увидели горящее помещение через окно, не старайтесь туда войти. Открытые двери не только выпускают дым и помешают эвакуации – внезапное поступление дополнительного воздуха может привести к распространению пожара с большей скоростью.
2. Следует немедленно поднимать тревогу, громко кричать о пожаре. Вызвать пожарную охрану по номеру 01. Вызов нужно повторить через небольшой промежуток времени.
3. Надо известить о пожаре персонал школы, который примет необходимые меры относительно немедленной эвакуации всех детей и взрослых из здания школы. Здесь нужна выдержка и рассудительность. Важно НЕ ДОПУСТИТЬ ПАНИКИ. Эвакуацию проводят из всего здания, даже если пожар выявлен только в его части.
4. Услышав сигнал тревоги, ученики встают возле парт. По указанию учителя оставляют по одному классную комнату и идут размеренным шагом к месту сбора. Завершает шествие учитель с классным журналом. Нужно затворить двери классной комнаты и остальные двери на пути эвакуации (во время эвакуации ими никто не будет пользоваться).
5. Дети из одного класса идут вниз по ступенькам (по одному) только с одной стороны, оставляя другую для прохода других классов, за исключением случаев, когда ступеньки очень узкие. Нельзя обгонять друг друга.
6. Те, кто не присутствовал в классе во время сигнала тревоги, должны немедленно идти к месту сбора и присоединиться к своему классу или группе.
7. Все уборщицы, повара, админперсонал, услышав сигнал тревоги, также должны отправиться к месту сбора и организовать поиски людей, которых еще не нашли.
8. Запрещено возвращаться в здание (за курткой, портфелем), пока этого не разрешит сделать пожарная охрана.
9. На месте сбора каждый класс занимает **определенное планом эвакуации** свое место и находится там до распоряжения администрации школы.
10. Среди эвакуированных делают переключку (по спискам классного журнала). Ее результаты доводят до сведения администрации.

11. Для детей с особыми потребностями существуют специальные средства эвакуации.

12. Громкие разговоры и смех во время эвакуации запрещены, чтобы можно было слышать указания.

13. К приезду пожарных уже нужно знать, где именно, в каком помещении произошел пожар, все ли эвакуированы. В каждой школе обязательно должен быть план эвакуации. Администрация школы предоставляет полную информацию пожарным по поводу пожара.

14. В первый день учебного года и каждого семестра перед началом занятий проводится инструктаж по процедуре эвакуации на случай чрезвычайных ситуаций.

Все общественные помещения должны быть обеспечены огнетушителями (рис. 19) и соответствующими знаками безопасности. Эти знаки привлекают внимание к возможной опасности, предупреждают о ней и предоставляют соответствующую информацию.



Рис. 19. Огнетушители

Знаки пожарной безопасности, установленные возле входа в помещение, означают, что действие этих знаков обязательно для всего помещения. Существуют такие группы знаков пожарной безопасности.

Запрещающие знаки



Запрещается
пользоваться
открытым огнем



Запрещается
тушить огонь
водой



Запрещается
курение



Запрещается
пользоваться
электронагревательными
приборами

Предупреждающие знаки



Осторожно!
Легковоспламеняющиеся
вещества



Осторожно!
Опасность
взрыва

Указательные знаки



Огнетушитель



Пожарный кран



Пункт
извещения
о пожаре



Разрешается
пользоваться
электронагревательными
приборами



Место
для курения



Пожарный
источник
воды



Выходить здесь



На дверях эвакуационных выходов, на путях эвакуации используют знак, который означает «Выходить здесь», с дополнительной табличкой с указательной стрелкой. Этот знак исполняют в прямом и зеркальном отражениях.

Направление стрелки на табличке должно совпадать с направлением движения людей. Над входными дверями, а также над дверями эвакуационного выхода может быть светящаяся надпись «Выход» белого цвета на зеленом фоне.

При определенных ситуациях возможна эвакуация и через окна, однако **только на первом этаже**. Почти все попытки выпрыгнуть из окна даже второго этажа всегда заканчиваются тяжелыми травмами.

Причиной взрыва и пожара может стать утечка газа в случае неправильного его использования (вспомните материал 6-го класса).



А я думаю так

Объединитесь в пары и исследуйте ситуации. Проанализируйте, каких правил предупреждения несчастных случаев при использовании газовыми приборами не соблюдали участники данных ситуаций (можете проверить себя с помощью приложения 2).

Аня и Света решили испечь торт маме на день рождения. На кухне девочки плотно затворили за собой двери, не открыли форточку (так как на дворе было холодно), зажгли духовку и сразу все горелки плиты.

Павел и Игорь пришли с тренировки и развесили мокрые вещи над пламенем газовой плиты (батареи в квартире были холодные).

Мама попросила Олега присматривать за молоком, которое закипало на плите. В это время к мальчику зашли друзья и предложили выйти с ними на двор на несколько минут.

После сильного урагана Лена заметила, что газовый нагреватель (колонка) погас. Тогда девочка решила зажечь его еще раз.

Зайдя на кухню поздно вечером, Валя увидела, что кран на газопроводе родители забыли перекрыть. Девочка тоже пошла спать.

КАК БЫТЬ

Народная мудрость гласит: «Если бы знал, где упадешь, то соломки бы подстелил». Так вот, нужно прежде всего помнить, что пожар лучше предотвратить, чем потом гасить. Наиболее опасны пожары в местах большого скопления людей (дискотеки, кинотеатры, магазины, автобусы и др.). Но если пожар все же начался, следует действовать так, чтобы спасти жизнь себе и окружающим, свести к минимуму материальный ущерб. Для этого нужно:

- знать расположение запасных выходов и местонахождение огнетушителей;
- не поддаваться панике;
- избегать толпы;
- уметь пользоваться средствами пожаротушения.



Докажите, что вы знаете

1. Какие признаки горения вам известны?
2. Как нужно действовать в случае выявления пожара?
3. О чем «рассказывают» запрещающие знаки пожарной безопасности?



Домашнее задание

Примите участие в конкурсе, который проводит национальное радио, на тему «С огнем шутки плохи» (г. Киев-01, Крещатик, 26).

При помощи родителей, близких вам людей (по вашему желанию) изготовьте знаки пожарной безопасности для учебного кабинета.



Ищем информацию к следующему уроку

Обсудите с родителями и близкими вам людьми, какими болезнями вы переболели, что их вызвало. Расспросите, можно ли было предотвратить эти болезни.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Моделирование ситуации эвакуации из класса, школы

Цель: научиться правильно действовать в случае пожара в общественном помещении.

Оборудование: тетрадь с печатной основой, план эвакуации из помещения вашей школы (рис. 20), фломастеры, листы ватмана.

Ход работы:

1. Объединитесь в группы и рассмотрите план эвакуации из помещения вашей школы.

ПЛАН ЭВАКУАЦИИ

НА СЛУЧАЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА ИЗ ПОМЕЩЕНИЯ ШКОЛЫ

І ЭТАЖ



Рис. 20. Пример схемы эвакуации школы

2. Найдите на плане место, где обозначен кабинет, в котором вы находитесь, другие помещения, где расположены выходы из школы.

3. После того как учитель покажет каждой группе на плане, где происходит условный пожар, найдите путь, которым будет произведена эвакуация.

4. Выслушайте внимательно докладчиков из каждой группы, сделайте выводы и запишите их в тетрадь.

Если позволяет время, отработайте действия, выписанные в Правилах поведения при выявлении пожара (при этом начинайте с пункта 4).

5. Сделайте выводы.

Урок 7 Предотвращение заболеваний. Защитные реакции организма человека. Основные методы предупреждения неинфекционных и инфекционных заболеваний

На этом уроке вы узнаете:

- об основных методах профилактики заболеваний;
- о механизме защитных реакций организма и проявлениях защитных реакций организма;
- об инфекционных и неинфекционных заболеваниях.



Вспомните

Народная мудрость гласит: «Берегите здоровье смолоду». Учитесь ли вы беречь свое здоровье и предупреждать заболевания, изучая курс «Основы здоровья»? Как именно используете вы эти знания в повседневной жизни?

Вы уже знаете, что здоровье человека зависит от многих факторов (вспомните, каких). На протяжении жизни человек может формировать, укреплять, поддерживать в хорошем состоянии свое здоровье, а может за очень короткий срок потерять его и прикладывать много усилий, чтобы хоть частично восстановить. Досадно, когда человек теряет здоровье из-за болезни, которую не научились быстро обнаруживать и эффективно лечить, но еще более печально, когда человек собственноручно разрушает свое здоровье, становясь залож-

ником вредных привычек (вспомните, каких) или собственного невежества.



Подумайте

Известный российский языковед С.И. Ожегов писал: «Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма».

Как вы понимаете это высказывание?

Предотвращать заболевания, оздоравливать условия работы и быта, охранять и оздоравливать окружающую среду призвана медицинская наука – **гигиена**.

Гигиена (от греч. *гигиенос* – целебный, дающий здоровье), как и другие науки, основывается на знаниях строения и функций человеческого организма и изучает влияние факторов окружающей среды и хозяйственной деятельности на человеческий организм и его здоровье.

Что такое болезнь

Каждый из нас хотя бы раз в жизни болел. Болезнь – это состояние, которое подрывает полноценное функционирование организма.

Вы уже знаете, что когда человек здоров, то все органы и системы его организма (вспомните, какие) работают слаженно. Болезнь у человека могут вызвать разнообразные вредные факторы – вирусы и бактерии, болезнетворные микроскопические грибы (вспомните из курса природоведения); загрязнение окружающей среды (вспомните из курса 6-го класса основные из них); природные и техногенные опасности (вспомните, какие).

Что такое инфекционные болезни

Почему одни болезни мы называем инфекционными, а другие – нет? Чем они отличаются между собой? И что общего между разными инфекционными заболеваниями, такими непохожими одно на другое? Ну что общего, например, между корью и столбняком, между ветряной оспой и гепатитом? А общее у них есть. Причина каждого инфекционного заболевания – **возбудитель**, невидимый невооруженным глазом микроорганизм, вирус, грибы или другие простейшие организмы (рис. 21).

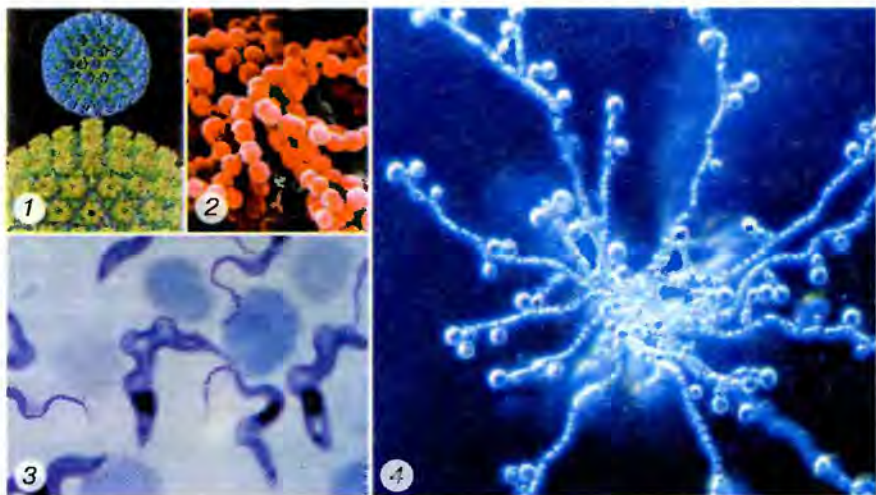


Рис. 21. Основные возбудители болезней: 1 – вирусы; 2 – бактерии; 3 – простейшие; 4 – микроскопические грибы

Следующий характерный признак для всех инфекций – так называемый скрытый, или инкубационный, период. Человек уже заражен, но внешне это никак не проявляется. Инфекция, будто яйцо в инкубаторе, зреет, созревает. Иногда день-два, а бывает – годами, как, например, туберкулез. Заканчивается инкубационный период, когда болезнь начинает проявляться какими-то внешними признаками: повышением температуры, сыпью, покраснением кожи, болями, расстройством пищеварения.

У некоторых инфекционных болезней есть еще одно свойство. Раз переболев, человек становится невосприимчивым к этому заболеванию.

Эта невосприимчивость к инфекционным заболеваниям получила название **иммунитет** (вспомните 6-й класс). Одни люди, столкнувшись с возбудителем болезни, заболевают. Другие, те, что имеют иммунитет к этой болезни, будто не замечают ее. Но есть еще и третьи. Они впускают возбудитель в свой организм, сами не болеют, но щедро делятся инфекцией с окружающими их людьми. Таких людей называют **носителями инфекции**.

Итак, наличие возбудителя, инкубационного периода, возможность выработки иммунитета, а также возможность носительства – вот те признаки, которые отличают инфекции от других заболеваний и делают их похожими между собой.

Как передаются инфекционные болезни

Такие инфекции, как грипп, корь, скарлатина, передаются здоровому человеку воздушно-капельным путем (с капельками слизи при кашле, чихании, разговоре). Холера, брюшной тиф, дизентерия, болезнь Боткина передаются через загрязненную воду и пищевые продукты, грязные руки, мух (эти болезни в народе еще называют «болезнями грязных рук»). Чума, малярия, клещевой энцефалит – через кровь во время укусов комаров, блох, клещей (рис. 22).

Вспомните, как можно заразиться ВИЧ/СПИДом.



Запомните

Инфекционные болезни отличаются от других заболеваний тем, что вызываются ВОЗБУДИТЕЛЕМ, передаются от зараженного организма здоровому, способны к массовому распространению (эпидемии).

Механизм работы иммунитета

Организм человека имеет внутреннюю самозащиту – иммунную систему. Как она работает и почему иногда нас подводит?

Иммунитет – это совокупность защитных механизмов, которые помогают организму бороться с разными инородными факторами: бактериями, вирусами, ядами, чужеродными телами и т. п. У человека, переболевшего тем или иным



Рис. 22. Переносчики инфекций: 1 – муха; 2 – иксодовый клещ; 3 – комар; 4 – блоха

заболеванием, иммунная система вырабатывает надежное средство защиты от него, и тогда говорят, что человек приобрел иммунитет к этому заболеванию. Иммунитет человека зависит от того, способны ли защитные тела распознать бактерию или вирус. *Антитела* – это белки крови, которые способны уничтожать не только сами бактерии или вирусы, а и обезвреживать их яд.

Некоторые разновидности клеток крови «запоминают» болезнетворный микроорганизм и при попытке его повторного проникновения клетки-сторожа сразу же узнают и почти мгновенно вырабатывают антитела, которые убивают «врагов» еще до того, как те успевают размножиться.



Подумайте

Рассмотрите схему, иллюстрирующую действие иммунной системы (рис. 23). При помощи учителя попробуйте объяснить ее.

Что такое прививки и для чего они нужны

Именно благодаря способности организма приобретать иммунитет стало возможным предотвращение инфекций с помощью прививок.

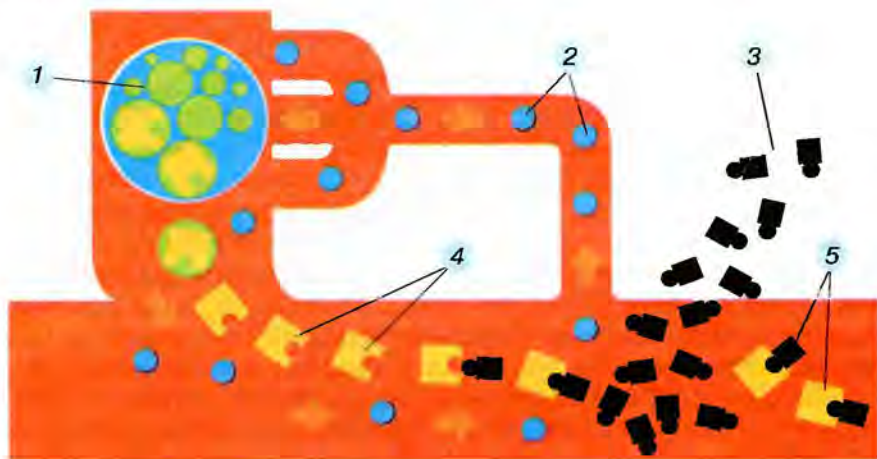


Рис. 23. Схема действия иммунитета: 1 – клетка крови, отвечающая за иммунитет; 2 – клетки-помощники, которые несут сигнал о вторжении; 3 – вторжение бактерий или вирусов; 4 – антитела, вырабатываемые клетками крови; 5 – антитела нейтрализуют возбудителя

Современной медициной созданы вакцины от опаснейших болезней. Вакцина представляет собой сыворотку из убитых или значительно ослабленных возбудителей болезни. Иммунная система организма реагирует на них так же, как на полноценных бактерий, вырабатывая соответствующие антитела. Но поскольку в вакцине содержатся безопасные возбудители, привитый человек не болеет. Зато, если позднее он столкнется с настоящей инфекцией, его иммунная система мгновенно распознает и ликвидирует ее.

Профилактические прививки населения способствовали резкому снижению смертности от распространенных прежде инфекционных болезней.

Что такое карантин

Основным мероприятием, предупреждающим распространение инфекции, является **карантин**. Он заключается в изолировании инфекционных больных и людей с подозрением относительно данного заболевания от окружающих их здоровых людей. Благодаря карантину инфекционное заболевание можно быстро остановить.

Продолжительность карантина зависит от возбудителя болезни. Обычно он на несколько дней дольше, чем инкубационный период и отсчитывается со дня выявления последнего больного.

Неинфекционные заболевания

В отличие от инфекционных болезней, неинфекционные болезни не имеют возбудителя, инкубационного периода и не передаются от зараженного организма к здоровому.

Неинфекционные заболевания возникают под действием вредных факторов — это и разные травмы, которые получает человек, и заболевания, вызванные пылевым и химическим загрязнением окружающей среды, радиоактивным излучением, стихийными бедствиями, войной. Неинфекционные болезни бывают приобретенными, наследственными (переходят от родителей к детям) и врожденными (ребенок с ними рождается).

Вы, наверное, слышали об авитаминозе (недостаток витаминов в организме), ожирении, аллергии, инфаркте, инсульте. Эти болезни также относятся к неинфекционным.



А я думаю так.

Н.М. Амосов писал: «...если бы не было болезней, кто бы вообще вспоминал о здоровье».

Известный врач, ученый, участник многих научно-исследовательских экспедиций В.Г. Волович писал: «Испытав блага цивилизации, человечество стало отдаляться от природы, постепенно теряя навыки, приобретенные тысячами поколений его предков... И вот, попав в полностью непривычную обстановку, человек оказался беспомощным перед лицом природы, неспособным решить простейшие, но важные для сохранности жизни и здоровья вопросы».

Как вы понимаете эти слова?

Рассмотрите предложенную ситуацию и подумайте, какую угрозу может нести такое поведение.

Володя проведал Игоря, больного ангиной. Игорь предложил попробовать мед, которым он лечится. Володя попробовал мед ложкой Игоря.

КАК БЫТЬ

У каждого инфекционного заболевания есть свой возбудитель. Это могут быть вирусы, бактерии, простейшие одноклеточные организмы или грибы. Но инфекционная болезнь развивается лишь в том случае, когда в организм попал возбудитель инфекции, а внутренние защитные силы, в частности иммунная система, по каким-то причинам не может с ним справиться. А причины такие: незакаленный организм, пренебрежение правилами личной гигиены, нерациональное питание, курение, употребление алкоголя, частые переохлаждения и перегревания, плохие жилищные условия и др.



Докажите, что вы знаете

1. Какие болезни называют инфекционными?
2. Как могут передаваться инфекционные болезни?
3. Чем неинфекционные болезни отличаются от инфекционных?



Домашнее задание

Прочитайте в своем «Дневнике здоровья», который вы вели в 6-м классе, о том, как менялось ваше физическое развитие на протяжении прошлого учебного года. Сравните их с изменениями, произошедшими с вами теперь. Какие еще изменения в своем организме вы заметили в течение обучения в 6–7-м классах?



Ищем информацию к следующему уроку

Вспомните литературные произведения, кинофильмы, в которых главными героями являются подростки вашего возраста.



Физическая составляющая здоровья



Тема 3

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

Урок 8 Возрастные особенности индивидуального развития подростков. Признаки полового созревания

На этом уроке вы узнаете:

- об основных признаках полового созревания девушек и юношей;
- о показателях индивидуального развития на протяжении обучения в школе.



Вспомните

Вспомните из курса природоведения 6-го класса, что такое развитие организма. А из курса основ здоровья 6-го класса – что такое гармоническое развитие подростков. С какими его составляющими вы уже ознакомились? Какую роль играют гормоны в организме человека?

Прежде всего выясним, что такое индивидуальное развитие человека. Это развитие конкретного индивидуума на протяжении всей его жизни от рождения. Рассмотрите фотографии из своего семейного альбома. Проанализируйте, как вы изменились внешне с того времени, когда были грудным ребенком, посещали детсад, ходили в младшие классы. Какие периоды своего индивидуального развития вы бы выделили?

Что такое половое созревание

Каждый человек рождается с признаками пола (так называемые первичные половые признаки). Они закладываются еще в утробе матери, формируются в течение всего периода

детства и определяют половое развитие. Уже с детства вы осознаете свою принадлежность к определенному полу.

По достижению определенного возраста (у девочек – это 11–13 лет, у мальчиков – 12–15 лет) наступает период полового созревания, когда организм начинает готовиться к продолжению рода. У человека происходят изменения, которые отмечают конец детства и начало взрослого периода.

Когда описывают изменения в поведении молодых взрослеющих людей, обычно используют слова «подростковый период», «отрочество», «юность». Понятие «половая зрелость» больше описывает физическое превращение ребенка в зрелого взрослого человека.



Запомните

Период ускоренного полового развития и достижение половой зрелости называют периодом **полового созревания**. В это время развиваются вторичные половые признаки, которые внешне отличают мужчину от женщины.

Для чего нужна такая коренная перестройка организма? Все в природе имеет свой смысл. Мужчина и женщина должны обеспечить рождение здорового потомства, а для этого они сами должны быть здоровыми, хорошо развитыми. А именно глубинные изменения в строении и функциях организма готовят его к продолжению рода.

Половое созревание стимулируют железы, которые выделяют в кровь специфические вещества – гормоны. Так они быстро разносятся по организму. Под действием гормонов роста подросток быстро растет. За год длина тела увеличивается на 5–9 см, а масса тела – на 4–7 кг. При этом укрепляются мышцы, развивается сердечно-сосудистая система, увеличивается объем сердца и легких. Заметно растут кости верхних и нижних конечностей, а грудная клетка немного отстает от общего роста. Поэтому подросток часто кажется неуклюжим (рис. 24).

Существуют определенные отличия в развитии девушек и юношей.

Признаки полового созревания у девушек

В своем развитии девушки опережают ребят-ровесников. Первые признаки, которые отмечают завершение детства у девочки, – это увеличение молочных желез – груди. Эти изменения могут наблюдаться уже в возрасте 9 или 10 лет,



Рис. 24. 1. Вот и 6-й класс.
2. Я уже в 7-м классе

но иногда их начало задерживается вплоть до 15 лет. Следующим внешним признаком начала полового созревания является рост волос под мышками и в области половых органов. На это время приходится период интенсивного роста, который сопровождается постепенными изменениями пропорций тела: расширением таза, отложением жировых запасов в области бедер и ягодиц, формированием четких контуров талии. И лишь после этих перемен (или, по крайней мере, некоторых из них) наступает значительное событие в процессе развития девушек: начинаются менструации. Они свидетельствуют о том, что начали созревать яйцеклетки (женские половые клетки, которые дозревают в яичниках). Поэтому от начала менструаций девушка уже может зачать ребенка.

Признаки полового созревания у юношей

Первый очевидный признак полового созревания у юношей – усиленный рост, значительно более интенсивный, чем у девушек в аналогичный период. Он также сопровождается изменениями пропорций тела, например увеличивается объем и сила мышц. Развитие мышц особенно заметно в области торса и конечностей и сопровождается увеличением ширины плеч.

По сравнению с девушками волосяной покров мальчиков растет намного интенсивнее. Кроме волос в паху и подмышечных впадинах, начинается рост мягкого волоса над верхней губой и на подбородке. Позднее, став более жестким, он превратится в усы и бороду.

Во время полового созревания у мальчиков чрезвычайно сильно изменяются органы речи. Хрящи гортани увеличиваются, эластичные голосовые связки утолщаются, из-за этого голос становится более низким. В это время нельзя напрягать голосовые связки криками и громкими возгласами.

Основной признак мужского полового созревания – развитие внешних и внутренних половых органов, в частности половых желез, которые начинают продуцировать сперматозоиды (мужские половые клетки). Сперма в это время уже полностью сформирована и способна оплодотворить яйцеклетку женщины. С момента слияния яйцеклетки и сперматозоида начинается развитие нового организма.



Подумайте

Как вы считаете, почему подчеркнуты три предложения на страницах 61–62. Ответ обоснуйте, учитывая участвовавшие в последнее время случаи ранней половой жизни. Рассмотрите рисунок 25 и обоснуйте целесообразность соответствующего телосложения женщины и мужчины с точки зрения создания семьи и рождения ребенка.



Рис. 25

Стандарты физического развития подростков

В прошлом году вы учились определять уровень своего физического развития по значениям роста и массы тела. Приводим таблицу, которая содержит показатели роста и массы тела юношей и девушек в период от 10 до 14 лет.

Возраст, лет	Юноши		Девушки	
	рост (см)	масса тела (кг)	рост (см)	масса тела (кг)
10	135–147	30,0–38,4	134–137	30,2–38,7
11	136–150	32,1–40,9	138–149	31,7–42,5
12	143–158	36,7–49,1	146–160	38,4–50,0
13	149–165	39,3–53,0	151–163	43,3–54,4
14	155–170	45,4–56,8	154–167	46,6–55,5



Подумайте

Внимательно рассмотрите таблицу и сделайте выводы относительно различий в массе и росте юношей и девушек. Обсудите их между собой.

Проблемы полового созревания

Начало полового созревания и его интенсивность зависят от многих факторов. Медики исследовали, что задержка полового созревания наблюдается у детей, которые плохо питаются, не получают достаточно витаминов, часто болеют, живут в плохих бытовых условиях, имеют вредные привычки. А вообще на интенсивность полового созревания могут влиять и социально-экономические условия страны, наследственность, климат.



А я думаю так

Объединитесь в пары и исследуйте ситуацию.

Врачу пришло письмо. «Я мальчик, мне 13 лет. Живу я в сельской местности вместе с бабушкой. Мой рост 123 см, вес 25 кг. Часто болею. За последние два года я не вырос ни на один сантиметр. Я просил бабушку пойти со мной к врачам, но она считает, что я еще вырасту. На уроках по физическому воспитанию я не могу выполнить те упражнения, которые делают мои одноклассники. Поэтому я и не стараюсь их выполнять. Когда мальчики играют в футбол, баскетбол и другие игры, меня не берут в команду, поэтому я всегда сижу на скамье. Я избегаю медосмотров в школе, так как стыжусь раздеваться, чтобы надо мной не насмеялись. Что вы мне посоветуете? Я очень хочу быть таким, как мои ровесники».

Напишите ответ мальчику.

Объединитесь в пары и обсудите, как вы понимаете такие слова: «Жить – означает постепенно рождаться» (А. де Сент-Экзюпери).

У каждого подростка физическое развитие происходит индивидуально. Одни тянутся вверх и прибавляют в весе, другие сначала прибавляют в росте, а потом набирают массу (припомните с 6-го класса, какие факторы влияют на физическое развитие). У одних подростков признаки полового созревания появляются раньше, у других – немного погодя: это индивидуальная особенность каждого. Поэтому не переживайте из-за того, что кто-то «повзрослел» раньше вас. Однако не забывайте и о ежегодных медосмотрах в школе и посещайте своего участкового врача, который сможет правильно оценить темпы вашего роста и развития.

Важно помнить, что, за редким исключением, все predetermined природой рано или поздно произойдет, но не обязательно в каком-то строго определенном порядке. Однако если есть очевидное нарушение физического или полового развития, нужно отнестись к этому серьезно и обратиться к врачу за советом. Для корректировки полового созревания могут понадобиться изменения в рационе питания.

Из-за преждевременного развития также возникают проблемы, но большей частью психологические. Подросток может выпасть из круга общения своих ровесников (конечно, если они недоброжелательные невежды).



Докажите, что вы знаете

1. Какие изменения в физическом развитии происходят у подростков?
2. Что такое первичные и вторичные половые признаки?
3. Какие признаки полового созревания присущи девочкам и мальчикам?



Домашнее задание

Для выполнения на следующем уроке практической работы вам нужно внимательно понаблюдать за своим самочувствием на протяжении недели и измерить свои основные антропометрические показатели: рост (см), масса тела (кг), объем грудной клетки (см).



Ищем информацию к следующему уроку

Поинтересуйтесь у родителей и ближайших родственников, какое физическое развитие они имели в вашем возрасте. Какими видами спорта увлекались, были ли в вашем роду спортсмены и родственники с хорошими физическими данными и силовыми качествами.

Урок 9 **Возрастные особенности индивидуального развития подростков. Факторы риска индивидуального развития**

На этом уроке вы узнаете:

- о факторах риска индивидуального развития и их влиянии на организм подростка;
- для чего нужна двигательная активность;
- как определять индивидуальный уровень физического здоровья.



Вспомните

Какие факторы риска бывают в жизни человека? (Вспомните урок 4.)

Назовите составляющие своего индивидуального плана здорового образа жизни. Мешают ли вам его выполнять факторы риска?

Какие именно факторы риска могут повлиять на ваше индивидуальное развитие

Из всех факторов, которые вы учили раньше, на индивидуальное развитие подростков более всего влияют те, которые связаны с поведением, привычкой и образом жизни. Это, например, вредные привычки, нерациональное питание и недостаточная двигательная активность, усталость и переутомление.

О влиянии на индивидуальное развитие вредных привычек поговорим позднее. Относительно рациона питания отметим, в частности, то, что недостаток в нем белков и витаминов отрицательно сказывается на процессах роста и развития, тормозя их. Недостаточное питание также может замедлить рост и развитие подростка и даже остановить их. Известны случаи, когда девушки-подростки, стремясь быть стройнее, почти полностью отказывались от пищи. Вследствие этого у них прекращалось половое созревание и даже начинались обратные процессы. Чрезмерно калорийное питание приводит к увеличению массы тела, что создает дополнительную нагрузку на растущие и развивающиеся органы.



Рассмотрите рисунок 26 и прокомментируйте его.



Рис. 26

Двигательная активность

Подробнее рассмотрим такой фактор риска, как недостаточная двигательная активность.

Все изменения, связанные с перестройкой организма подростка, совпадают с увеличением нагрузки в школе. Появляются новые предметы, например химия, физика.

Это требует дополнительных усилий и времени на приготовление домашнего задания и как следствие – уменьшает подвижность. Два урока физкультуры в неделю ни в какой мере не компенсируют недостаток двигательной активности. Здесь вы должны позаботиться о себе сами.

Физическая нагрузка должна быть оптимальной, т. е. отвечать уровню вашего здоровья. Поэтому важно уметь оценивать свой уровень физического здоровья и научиться распознавать внешние признаки усталости во время физической нагрузки – тяжелой физической работы, занятий физкультурой, энергичных тренировок.



А я думаю так

Объединитесь в пары, рассмотрите таблицу и с ее помощью смоделируйте состояние своего здоровья при таких условиях:

- вы пробежали дистанцию 100 метров;
- вы до обеда помогали родителям на огороде – пололи сорняки, окучивали картофель;
- вы делали генеральную уборку в квартире;
- вы на протяжении часа без перерыва играли в футбол или волейбол.

Приблизительная схема внешних признаков усталости при физических нагрузках

Признак	Степень усталости		
	низкая	средняя	высокая
Цвет кожи	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Незначительная	Большая (выше пояса)	Чрезмерная (ниже пояса), выступание солей
Дыхание	Ускоренное, ровное	Значительно ускоренное. Периодически появляется дыхание ртом	Резко ускоренное, поверхностное, непрерывное дыхание через рот; отдельные глубокие вдохи, которые сменяются беспорядочным дыханием (одышка)

Признак	Степень усталости		
	низкая	средняя	высокая
Движения	Четкие, скоординированные, бодрая походка	Нарушение координации движений. Неуверенные шаги, покачивание	Резкие покачивания, нарушение координации движений
Внимание	Безошибочное выполнение физических упражнений	Нечеткость выполнения физических упражнений и команд; ошибки при смене направления	Замедленное выполнение физических упражнений; воспринимаются во время выполнения упражнений лишь громкие команды
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боли в руках и ногах, сердцебиение, одышку	Жалобы те же, кроме того, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота

Заведите в «Дневнике здоровья» страницу с этими показателями, обсудите их с родителями и близкими людьми. Только правильная дозировка физической нагрузки поможет вашему гармоническому развитию.



Запомните

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать исходное состояние здоровья, частоту и систематичность применяемых нагрузок. Все занятия должны базироваться на таких принципах:

- постепенности;
- последовательности;
- повторяемости;
- систематичности;
- индивидуального подхода;
- регулярности.

Доказано, что наилучший оздоровительный эффект дают ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные про-

гулки. В комплексе ежедневных упражнений должны быть также упражнения на гибкость (см. приложение 3, в котором приведены требования к недельному двигательному режиму подростков).

Какие проблемы со здоровьем возможны в подростковом возрасте

Регулярные физические упражнения способствуют нормальному физическому развитию подростка. Однако, выполняя их, нужно знать некоторые возрастные особенности развития своего организма. Еще важнее знать предел возможностей вашего организма.

К сожалению, бурное развитие, связанное с половым созреванием, не всегда протекает равномерно. Часто за увеличением размеров тела не успевает развитие внутренних органов – сердца, желудочно-кишечного тракта, легких. Сердце опережает в росте кровеносные сосуды, и сердечно-сосудистая система не успевает за темпом развития сердца. Вследствие этого возникают временные нарушения работы сердечно-сосудистой системы: повышается артериальное давление, наблюдается неритмичность сердечных сокращений (аритмия), появляются шумы в сердце.

Кровь не поступает в отдельные части организма (вспомните, кровь переносит кислород, питательные вещества и выводит из организма вредные вещества). От этого страдает прежде всего головной мозг, который наиболее чувствительный к кислородному голоданию.

Подростки жалуются на головную боль, головокружение, быструю усталость, наблюдаются случаи потери сознания. По окончании периода полового созревания эти нарушения проходят.



Запомните

- Особое внимание нужно уделять дозированию физической нагрузки, так как система кровообращения не может в полной мере приспособиться к большим нагрузкам.
- Физическая нагрузка должна отвечать вашей подготовленности и силе.
- Нельзя выполнять много упражнений на развитие силы, особенно если они связаны с поднятием тяжести.
- Нельзя прыгать с высоты на твердую поверхность – это может послужить причиной задержки роста (в некоторых случаях искривления позвоночника, патологических изменений стопы).



Подумайте

Почему подростки, которые занимаются физической культурой и спортом, намного реже болеют, чем их ровесники? Почему перед началом учебного года вы проходите обязательный медицинский осмотр, а ученики, посещающие спортивные секции, пребывают на учете в физдиспансере.

КАК БЫТЬ

Симон Андре Тиссо – врач и ученый Парижской медико-хирургической академии – писал: «Физические упражнения по своему действию могут заменить любое лекарство, но все лекарства мира не могут заменить действия физических упражнений». Вам надо знать, что физические упражнения должны навсегда войти в вашу жизнь. Они способствуют ускорению роста, увеличению и укреплению мышц, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ, повышают сопротивляемость организма болезням, повышают умственную и физическую трудоспособность.

Каждый год в школе вы проходите медицинский осмотр. На нем вам могут посоветовать, какому виду спорта лучше отдать предпочтение. Но вы должны уметь сами наблюдать за показателями своего развития, в частности за такими основными показателями индивидуального уровня физического здоровья: рост, масса тела, частота пульса, частота дыхания, интенсивность потоотделения, сила мышц, сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться, трудоспособность.



Докажите, что вы знаете

1. Какие имеются факторы риска индивидуального развития в подростковом возрасте?
2. Нужна ли двигательная активность подростку?
3. Как влияют физические упражнения на организм подростка?



Домашнее задание

Предлагаем несколько упражнений, с помощью которых вы ежемесячно сможете проверить свое физическое развитие. Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики на полу, девочки на стуле), подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки) с виса лежа, приседание

на одной ноге (пистолет), поднимание прямых ног с положения лежа на спине, бег 1500 метров, наклон вперед с прямыми ногами с основной стойки, стоя на скамейке, коснуться ее руками по возможности ниже.

Обсудите свои результаты с родителями и близкими людьми и для наглядности изобразите результаты в виде двух графиков (вспомните математику). Например, на оси ординат откладываете порядковый номер месяца, а на оси абсцисс разными цветами – показатель роста и массы тела. На втором графике – частоту пульса в состоянии покоя (пунктиром) и после 10 приседаний, частоту дыхания в состоянии покоя (пунктиром) и после 10 приседаний.



Ищем информацию к следующему уроку

Найдите информацию о строении кожи человека. Поинтересуйтесь, как ваши родители, близкие люди ухаживают за своей кожей.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Определение индивидуальных показателей физического здоровья

Цель: научиться определять индивидуальный уровень физического здоровья и наблюдать за показателями индивидуального развития.

Оборудование: учебник, тетрадь с печатной основой, сантиметр, динамометр, напольные весы (при наличии).

Ход работы:

1. Применяя «мозговой штурм», определите, какие показатели индивидуального развития нужно учитывать для определения уровня физического здоровья.

2. Составьте таблицу самоконтроля, которую вы внесете в свой «Дневник здоровья». Заполните эту таблицу, используя данные, полученные при выполнении домашнего задания, и дополняйте ее каждый день.

3. Сделайте выводы и обсудите их в классе.

Образец записей в «Дневнике самоконтроля»

Показатели	Самооценка (даты записей)		
	4 сентября	5 октября	6 ноября
Самочувствие	Хорошее	Плохое	Удовлетворительное

Показатели	Самооценка (даты записей)		
	4 сентября	5 октября	6 ноября
Аппетит	Хороший	Пониженный	Удовлетворительный
Сон	Крепкий – 9,5 часов	Долго не засыпал(ла) – 8 часов	8,5 часов
Нарушение режима	Не было	Лег (легла) спать на 2 часа позднее	Не было
Желание выполнять физические упражнения	С удовольствием	Нет желания	Безразлично
Пульс (в состоянии покоя) за 1 мин	76	82	78
Дыхание (в состоянии покоя) за 1 мин	19	21	20
Масса тела, кг	48,0	47,5	47,8
Потоотделение	Умеренное	Умеренное	Умеренное
Другие данные	–	Болели икроножные мышцы	–

Урок 10 Особенности состояния кожи в подростковом возрасте. Типы кожи. Особенности ухода за кожей

На этом уроке вы узнаете:

- об особенностях состояния кожи в подростковом возрасте;
- о типах кожи подростков;
- о влиянии надлежащего ухода на состояние кожи.



Вспомните

Какую функцию в организме человека выполняет кожа?

Что нужно знать о коже человека

Кожа покрывает тело снаружи, защищая человека от вредных факторов внешней среды (вспомните, каких). Она является органом выделения – с потом из организма выводятся вредные вещества; выполняет дыхательную функцию; является местом образования витамина D, который обеспечивает прочность костей; регулирует температуру тела; является органом чувств, в частности осязания, ощущения холода и т. п.

В коже также расположены клетки, содержащие вещество, благодаря которому на солнце она приобретает темный цвет. Клетки поверхностного слоя кожи постоянно отшелушиваются и заменяются новыми.

В коже содержатся потовые и сальные железы (рис. 27). Они выделяют соответственно пот и жир через поры. Благодаря выделению пота организм избегает перегревания, а кожный жир смазывает кожу, предотвращая ее высыхивание. При нормальном функционировании этих желез и соблюдении несложных правил личной гигиены кожа всегда имеет здоровый и красивый вид.

Сам пот ничем не пахнет. Лишь при определенных болезнях он приобретает неприятный запах. А тот специфический запах, который мы иногда чувствуем от некоторых людей (а может, и от себя) – это результат деятельности бактерий и пренебрежения правилами личной гигиены. Больше всего пота выделяется в подмышках и на ступнях ног (рис. 28). Поэтому именно эти участки тела нуждаются в особом внимании.

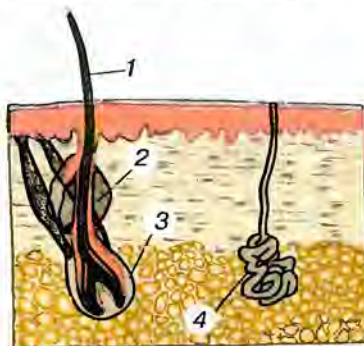


Рис. 27. Схема строения кожи: 1 – волос; 2 – сальная железа; 3 – волосяной мешочек; 4 – потовая железа



Подумайте

Почему ладони рук и подошвы ног во время купания иногда становятся морщинистыми, а другие участки кожи сохраняют обычный вид?

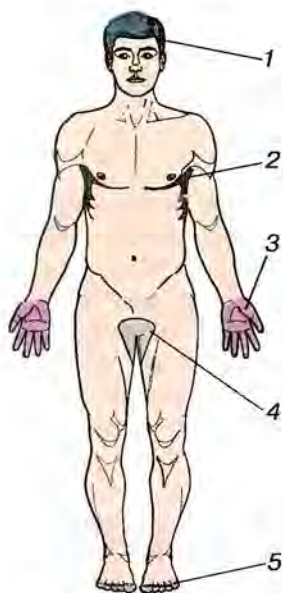


Рис. 28. Участки кожи, нуждающиеся в особом уходе:

- 1 – кожа головы;
- 2 – подмышечные впадины;
- 3 – ладони;
- 4 – участок паха;
- 5 – ступни ног

От чего зависит состояние кожи

Хорошее состояние кожи зависит от слаженной работы всех органов и систем организма, а также от образа жизни человека. А именно от:

- соблюдения личной гигиены;
- рационального питания;
- продолжительного пребывания на свежем воздухе;
- занятий физической культурой;
- отсутствия вредных привычек;
- полноценного сна.

Внешний вид и состояние кожи меняются в зависимости от возраста. Так, в период полового созревания усиливается деятельность потовых и сальных желез. Это может вызвать некоторые косметические проблемы.

Почему нужно ухаживать за кожей

На коже грязь задерживается из-за избытка кожного жира и отшелушенными клетками своего верхнего слоя. Образовавшиеся комочки закрывают поры. В закупоренных железах на грязной коже образуются гнойнички, возникает раздражение кожи, зуд. Вследствие расчесов целостность кожных покровов повреждается. Туда легко попадают микроорганизмы, вызывающие воспаление.

Для того чтобы правильно ухаживать за кожей, нужно прежде всего определить ее тип, иначе неправильно подобранные средства могут даже навредить.

Какие бывают типы кожи

Условно кожу делят на нормальную, сухую и жирную.

Нормальная кожа – это редчайший подарок природы (кроме периода детства). Она гладкая, не блестит, розоватая, без черных точечных угрей. Устойчива к внешним атмосферным изменениям (холодный воздух на улице или чрезмерно сухой в помещении). Нормальная кожа хорошо ре-

агирует на водные процедуры с мылом, не стягиваясь при этом.

Жирная кожа чаще всего бывает у подростков в период полового созревания. Она имеет расширенные поры, склонна к образованию угрей, прыщей, поэтому нуждается в особом уходе и строгом соблюдении гигиены.

Сухая кожа очень чувствительная. Зимой ее нужно оберегать от мороза и очень сухого воздуха в помещениях (из-за центрального отопления). На холодном воздухе она краснеет, шелушится. А умывание лица с сухой кожей водой и мылом стягивает ее.

Чаще всего встречается **смешанный (комбинированный) тип кожи**. На лице могут быть одновременно сухая кожа (веки), нормальная (щеки) и жирная (лоб, нос, подбородок). Такой тип кожи нуждается в особом уходе.



А я думаю так...

Объединитесь в пары и проведите ролевую игру: один из учеников в роли врача, другой – подростка, который спрашивает врача: «Почему нужно тщательно ухаживать за кожей в подростковом возрасте?» Потом поменяйтесь ролями.

Веснушки – это очаровательно

Кое-кто из подростков сетует (причем, напрасно) на такую, лишь по их мнению, проблему, как веснушки. Веснушки являются признаком молодости и придают неповторимости своему владельцу (рис. 29). А еще они свидетельствуют о чувствительной коже лица, которую нужно защищать от прямого солнца, особенно ранней весной. Однако, если вам не по душе ваши веснушки, есть определенные народные средства их предотвращения. О них – в приложении 4.



Рис. 29.

Я – неповторимый

Не забываем о волосах

Замечательным украшением каждого человека являются его волосы. Особенно если они здоровые, чистые и с блеском. Волосы тоже бывают нескольких типов, которые определяют и соответствующий уход за ним. О том, как нужно ухаживать за волосами и ногтями, вы можете узнать из приложения 4.



Запомните

Крепкие, розовые, быстро отрастающие ногти, чистая кожа, красивые блестящие волосы – признаки здорового организма.

КАК БЫТЬ

Беспокоясь о состоянии кожи, помните, что условиями здоровой кожи являются сбалансированная диета, физические упражнения и употребление достаточного количества жидкости.



Докажите, что вы знаете

1. Что вам известно о коже человека?
2. От каких факторов зависит здоровье кожи?
3. Какие особенности имеет уход за кожей в подростковом возрасте?
4. Можно ли провести резкую грань между типами кожи?



Домашнее задание

Правильно определить тип кожи поможет врач-косметолог. Но вы можете сами попробовать сделать это с помощью простого способа. Тщательно вымойте лицо с мылом. Через 2–3 часа возьмите зеркальце и прикоснитесь им в нескольких местах (на лбу, щеках, носу, подбородке). Можно для этого воспользоваться бумажными салфетками. След, оставшийся на зеркальце, будет свидетельствовать о типе кожи. Слабо заметный, немного влажный след на зеркальце свидетельствует о том, что кожа лица нормальная. Почти незаметный – сухая, а след четкий, жирно-влажный указывает на жирную кожу. Смешанный тип кожи оставляет на зеркальце разные следы, в зависимости от участков лица. Поэтому, определив тип кожи на том или ином участке лица: сухая, нормальная или жирная кожа, для каждого из них применяют соответствующие косметические средства.



Ищем информацию к следующему уроку

Найдите информацию о болезнях кожи, которые чаще всего встречаются у подростков. Если есть такая возможность, возьмите интервью у медицинского работника. Разыщите в литературных источниках информацию о том, какие народные средства ухода за кожей использовали наши предки, когда не была развита косметологическая промышленность.

Тема 4

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ

Урок 11 Предотвращение заболеваний кожи девушек и юношей. Косметические проблемы подростков

На этом уроке вы узнаете:

- о том, как предотвратить заболевания кожи;
- о косметических проблемах подростков и необходимых мерах по устранению косметических проблем.



Вспомните

Как влияет усиленная деятельность потовых и сальных желез на состояние кожи подростка? Почему нужно в этот период уделять усиленное внимание здоровому образу жизни (вспомните его составляющие) и уходу за кожей?

Какие встречаются заболевания кожи и как их можно предупредить

Кожу называют зеркалом организма. Она самой первой реагирует на попадание вредных веществ в организм человека в виде определенных реакций. Перечислим наиболее распространенные заболевания кожи.

Дерматиты – воспаления кожи, которые вызывают болезнетворные микроорганизмы. Дерматиты возникают вследствие механических травм – натертостей, порезов кожи, чрезмерного действия прямых солнечных лучей, химических веществ. Профилактика – избегание факторов, приводящих к болезни.

Аллергические заболевания проявляются сыпью, отеком, зудом. Могут возникать вследствие как внешнего влияния веществ – бытовой химии, лекарств, косметических средств,



Рис. 30. Аллергия

так и употребления продуктов питания, которые организм человека не воспринимает (цитрусовые, куриные яйца, шоколад, крабы и т. п.) (рис. 30). Профилактика – устранение аллергических факторов.

Чесотка – сильный зуд между пальцами рук, на сгибательных поверхностях верхних и нижних конечностей, животе, бедрах (усиливается ночью), который вызывает чесоточный клещ (рис. 31). Профилактика – соблюдение правил гигиены (передается через грязные руки, чужие вещи).



Рис. 31. 1 – признаки чесотки; 2 – чесоточный клещ

Грибковые заболевания вызывают микроскопические болезнетворные грибы, которые поражают ногти, кожу головы, ступни ног. Профилактика – не носить чужую обувь, одежду, иметь индивидуальные инструменты для бритья и стрижки, посещать бани и душевые в резиновых тапочках, не надевать обувь на мокрые ноги. Одним из опаснейших грибковых заболеваний является стригущий лишай. Им можно заразиться от больного человека непосредственно и через его вещи, а также от больных животных – кошек, реже – собак.

Заеда – трещины и ранки в уголках рта, вызванные болезнетворными грибами и другими микроорганизмами. Заражается человек через грязную посуду, общее полотенце, игрушки, поцелуи.

Вшивость (педикулез) – сильный зуд кожи головы, расчесы, воспаление кожи. Возбудитель – головная вошь (рис. 32) – может попасть на волосы человека при нарушении им правил индивидуальной гигиены, пользовании чужими вещами (гребешком, полотенцем, одеждой и т. п.).



Рис. 32. Головная вошь



Запомните

Многие болезни кожи можно предотвратить, если придерживаться элементарных правил личной гигиены и здорового образа жизни. При появлении на коже любой сыпи, уплотнений, гнойников нужно обратиться к врачу-дерматологу, который определит причину заболевания и назначит специальное лечение. Самолечение недопустимо!



Подумайте

Иван и Володя – друзья. Мальчики вместе посещают бассейн и для того, чтобы не носить много вещей, берут одни на двоих: полотенце, мочалку, мыло, шампунь, – складывают в один рюкзак свою спортивную одежду. Правильно ли поступают мальчики?

Косметические проблемы подростков

Самая болезненная проблема подростков, нуждающаяся в серьезном отношении, – угри. Это узелки и скопления гноя, образовавшиеся вследствие закупоривания кожных пор. Они появляются в период полового созревания, когда в организме возрастает уровень гормонов, которые вырабатывают половые и некоторые другие железы. Переносясь кровью по всему организму, эти гормоны выступают в роли носителей информации, обеспечивая в организме ребенка возрастные изменения.

Угри могут быть разные – от неглубоких мелких прыщиков до больших гнойников, которые оставляют после себя рубцы (рис. 33).

Под влиянием повышенного уровня гормонов сальные железы кожи увеличивают производство жировых веществ (кожного сала). Излишек кожного сала вместе с отмершими



Рис. 33. Угри и прыщи

клетками кожи может закупоривать поры, формируя сальные пробки. Если пробка контактирует с воздухом, образуются угри с черными головками, а если она покрыта слоем кожи – с белыми. В закупоренных порах активизируются бактерии, вызывая воспаление кожи и образование гнойников (рис. 34).

Причиной появления угрей могут также быть гормональные расстройства, нарушение функций щитовидной железы или неправильная деятельность желудочно-кишечного тракта (в таком случае нужны консультации соответствующих врачей – эндокринолога и терапевта).

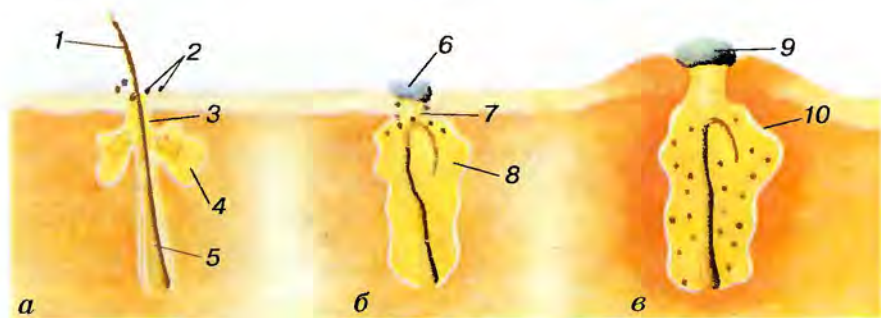


Рис. 34. Схема образования угрей и прыща (а–в):

- 1 – волос; 2 – бактерии; 3 – кожный жир; 4 – сальная железа;
- 5 – волосяная луковица; 6 – угорь; 7 – гной;
- 8 – кожный жир, который не может выйти наружу;
- 9 – головка прыща; 10 – воспаление ткани

Предупреждение появления угрей

Лишь при легкой форме угрей можно справиться с ними домашними средствами. В более сложных случаях нужны консультации врача-дерматолога и специальное лечение. Развитие угревой сыпи можно предотвратить постоянным уходом за кожей, сбалансированным питанием и занятиями спортом. В повседневной жизни важнейшая процедура – мытье кожи с мылом. Потом кожу тщательно протирают мягким полотенцем. Следует подчеркнуть, что все предметы личной гигиены должны быть индивидуальными и содержаться в идеальной чистоте.



Запомните

Дополнительными, но обязательными условиями лечения угрей является чистоплотность, пребывание на свежем воздухе, здоровый сон.

Особое внимание нужно уделить питанию. В частности, важно соблюдать такие рекомендации:

- есть регулярно небольшими порциями;
- избегать острых приправ;
- избегать чрезмерного потребления соли;
- не пить крепкого чая и кофе;
- ограничить потребление жиров;
- избегать сладостей (особенно шоколада, какао, халвы);
- употреблять молочные продукты; есть как можно больше фруктов, салатов из свежих овощей.

Союзники в лечении угрей – солнце и воздух, поэтому их нужно использовать в полной мере.

Большая ошибка некоторых подростков – прятать угри на лбу под волосами. Они уменьшают доступ солнца к коже и могут спровоцировать инфекционное заражение. И совсем недопустимо наносить на угри толстый слой крем-пудры. Это усиливает раздражение и усложняет лечение.

Что такое прыщи

Прыщи – это небольшие приподнятые над поверхностью кожи ее участки, в которых накапливается гной. Прыщи – это признак заболеваний кожи или внутреннего состояния организма. Перед тем как их лечить, сначала нужно обратиться к врачу и выяснить причину их появления.



Запомните

Чтобы избежать образования прыщей,

рекомендуется

- много времени находиться на свежем воздухе и на солнце; соблюдать требования личной гигиены. Часто и тщательно мыть пораженные участки кожи с мылом и энергично вытирать их чистым полотенцем;
- регулярно мыть волосы;
- ввести в рацион много свежих овощей и фруктов: они помогают поддерживать здоровье всего организма, в том числе и кожи; есть побольше свежих фруктов, овощей, салатов – это очень важно для здоровой и красивой кожи тела;
- пить больше воды. Она способствует выводу из организма вредных веществ и увлажняет кожу изнутри;
- пользоваться лечебными кремами: они лечат прыщи и уничтожают бактерии, которые вызывают воспалительные процессы.

Если прыщи не исчезают или распространяются на другие части тела, нужно обратиться за советом к врачу.

Не рекомендуется

- нервничать: стресс может только ухудшить состояние кожи;
- выдавливать прыщи;
- постоянно находиться в закрытом помещении.



А я думаю так

Проведите дебаты.

Опровергните или докажите правильность мысли о том, что «угри сами пройдут с завершением подросткового возраста. Так надо ли прилагать столько усилий для ухода за кожей?»

КАК БЫТЬ

Как часто мы бываем недовольны своим отражением в зеркале. Если еще вдобавок плохое настроение – начинаем анализировать любые недостатки внешности. Более всего достается коже лица. Хочется что-то сделать, чтобы ее улучшить. А что именно? Часто мы даже не знаем, какая у нас кожа лица, поэтому сложным соответствующим образом следить за ней, а неумелое пользование косметическими средствами может даже навредить. Объединение регулярных физических упражнений, правильной диеты и ухода сделает ваше тело красивым, а кожу – упругой. Врачи-косметологи говорят, что красивая внешность – это на 90 % здоровая кожа, а потом уже – красивая, стройная фигура. И то и другое – результат здорового образа жизни.



Докажите, что вы знаете

1. Какие болезни кожи вы знаете и какова их профилактика?
2. Что служит причиной появления угрей?
3. Какую опасность представляет заболевание юношескими угрями в подростковом возрасте?



Домашнее задание

При посещении парфюмерного магазина поинтересуйтесь, какие имеются средства для ухода за кожей вашего типа. Вместе с родителями, близкими людьми подберите для себя эти средства.



Ищем информацию к следующему уроку

С разрешения старших принесите на следующий урок (практическая работа) упаковки от косметических средств по уходу за кожей, которыми пользуются в вашей семье, рекламные буклеты, журналы, расспросите как можно больше о каждом из них.

Урок 12 Косметические средства и здоровье. Косметические средства для девушек и юношей

На этом уроке вы узнаете:

- о необходимости использования косметических средств подростками;
- как выбирать средства индивидуальной гигиены и необходимые средства для ухода за кожей.



Вспомните

Применяя метод «мозгового штурма», назовите средства личной гигиены, о которых вы учили в 6-ом классе? Какие из них косметические?

Что такое косметика

Слово «косметика» происходит от греческого слова *kosmetike* и означает «искусство украшать». Люди издавна применяли косметические средства. Пробразом современной

косметики является крем или мазь, состоящая из жира животных. Потом к животным жирам начали добавлять растительные масла, пахучие вещества, воск и лечебные средства.

Косметику условно можно поделить на гигиеническую (профилактическую), лекарственную, декоративную, а также пластическую хирургию.

Гигиеническая косметика – это средства, служащие для защиты от холода, ветра, солнца, влажности и т. п. (масла, пудры, пасты, кремы, мыло).

Лечебная косметика лечит косметические недостатки лица и тела, при этом используют медицинские препараты – витамины, гормоны.

Декоративная косметика – это искусство украшать лицо, уход за ногтями, искусство прически. Ее средства – пудры, губные помады, грим, румяна, тушь для ресниц, тени для век, краски для волос и т. п.

Пластическая, или эстетическая, хирургия – удаление и исправление врожденных недостатков и таких, какие не удалось исправить с помощью лечебной косметики.

Как нужно ухаживать за кожей

Ухаживать за кожей систематически должны все люди, несмотря на возраст и пол. Начните ухаживать за кожей уже сегодня, потратив на это 5–10 минут утром и столько же вечером. Прежде чем начать уход за кожей, нужно определить ее тип (вспомните домашнее задание к уроку 10). Уход за любым типом кожи, независимо от того, мальчик вы или девочка, состоит из нескольких этапов: ее очищение, питание, защита от внешних вредных факторов.

Для выполнения этих процедур нужно знать еще одну особенность строения кожи. Она имеет участки наименьшего растяжения, которые называют *кожными линиями*. Поэтому, умываясь, нанося косметическое средство, нужно учитывать их направление.



Подумайте

Выполните самостоятельную работу. Рассмотрите рисунок 35 и прокомментируйте его, для самопроверки воспользуйтесь приложением 5.

Рис. 35. Направление кожных линий, по которым следует наносить косметические средства



Запомните

- Начиная пользоваться гигиеническими косметическими средствами, нужно помнить, что они могут вызвать аллергическую реакцию – повышенную чувствительность к попаданию в организм определенного вещества – аллергена.
- Всегда внимательно читайте правила применения средства, сведения о компонентах, которые входят в его состав, обратите внимание на дату, до которой нужно использовать это косметическое средство.
- Проверяйте новые косметические средства относительно аллергической реакции таким образом: нанесите их на локтевой сгиб. Если через 24 часа (лучше 48 часов) вы не заметите изменений на коже – пользуйтесь им.
- Знайте, что некоторая косметика и после длительного пользования может вызвать аллергическую реакцию. Усиливают аллергическую реакцию прямые солнечные лучи.

Пользуются ли мужчины косметикой

В подростковом возрасте различий между косметическими средствами, которые используют в уходе за кожей юноши и девушки, почти не существует. А вот общим является то, что все подростки должны выполнять процедуры по очищению и питанию кожи. А как же во взрослом возрасте?

С парфюмерией будто все понятно: одеколоны и дезодоранты специально выпускают в двух вариантах – «мужском» и «женском». Они отличаются силой запаха и оттенками. Средства для бритья – это приоритет мужчин. А вот косметические средства для ухода за кожей лица и рук, за волосами, лечебная косметика нужны не только женщинам, но и мужчинам. Ведь у них одинаковая кожа, нуждающаяся в одинаково бережном отношении к себе. К лечебной косметике относится и так называемая естественная, или травяная, – компрессы, ванночки для рук, настои и отвары для волос.



Запомните

- Предотвратить недостатки и заболевания кожи, ее преждевременное старение значительно легче, чем их лечить и устранять. В каждом возрасте, как и у каждого времени года, есть своя привлекательность. Поэтому не нужно увлекаться декоративной косметикой, прятать за гримом и краской красоту своей молодости.
- Не нужно экспериментировать с косметическим средством только потому, что вам понравилась реклама продукции, оригинальная баночка или посоветовала подруга или товарищ. В уходе за кожей нужно придерживаться главного правила: «Не навреди!». Прежде всего косметика должна соответ-

зовать вашему возрасту и типу кожи, поддерживать естественное равновесие и обеспечивать уход за ней.



А я думаю так

К Лене в гости зашла ее подружка Галя и принесла посмотреть глянцевого журнала о звездах кино. Под впечатлением от внешнего вида красавиц, девушки решили тихонько попробовать сделать себе макияж, воспользовавшись косметикой мамы Лены. Они нанесли на лицо тушь для ресниц, тени для век, пудру, тональный крем, помаду. Однако уже через час Галя заметила, что в местах применения косметики появились зуд, жжение, воспаление кожи в виде покраснения и сыпи. Из глаз потекли слезы, они покраснели, начали зудеть, веки отекали. У Лены таких признаков не было, кроме того, что она, как и Галя, внешне стала выглядеть старше лет на 20. Что произошло с Галей? Почему таких явлений не наблюдалось у Лены?

Что бы вы посоветовали девушкам?



Подумайте

С помощью метода «мозгового штурма» найдите и запишите в рабочую тетрадь как можно больше аргументов в пользу такого высказывания: «Использовать косметические средства нужно согласно возрасту, учитывая индивидуальные особенности организма». Обсудите это в классе.

КАК БЫТЬ

Одним из главных условий сохранения красоты кожи является очистка (удаление с ее поверхности грязи). Для очищения кожи традиционно используют воду, которая должна быть комнатной температуры. Горячая и жесткая вода может вызвать раздражение кожи. Поэтому для смягчения на 1 литр воды добавляют половину чайной ложки соды.

Для умывания подросткам лучше использовать детское туалетное мыло. Для очищения можно также применить косметическое молочко, пенку, лосьоны, а раз в неделю рекомендуется очищать кожу с помощью скраба или очистительной маски.

Во время очищения смывается большое количество кожного жира, поэтому в зависимости от типа кожи (особенно, если она сухая) нужно ее еще влажной смягчать кремом, который соответствует вашему типу кожи и возрасту.

Не следует накладывать на кожу много крема. Он должен лежать тонким слоем. Поэтому, если крем густой, его сначала растирают ладонями, а потом уже накладывают на лицо и шею. Лишнее количество крема можно снять бумажной салфеткой, осторожно приложив ее к лицу.



Докажите, что вы знаете

1. Можно ли сказать, что косметика — это лишь украшение лица?
2. Почему нужно во время гигиенических процедур учитывать линии кожи?
3. Как можно очищать кожу?
4. Почему нельзя пользоваться косметическими средствами для взрослых?



Домашнее задание

Посоветуйтесь с родителями и близкими людьми, как лучше ухаживать за вашей кожей. Запишите в «Дневник здоровья» план и мероприятия, которые вы будете осуществлять при уходе за кожей.



Ищем информацию к следующему уроку

Обсудите с родителями, родными, близкими людьми информацию, помещенную в приложении 6.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Выбор и правила применения косметических средств

Цель: научиться определять состояние кожи лица, выбирать средства индивидуальной гигиены и необходимые средства для ухода за кожей.

Оборудование: учебник, тетрадь с печатной основой, упаковки косметических средств, рекламные буклеты, журналы.

Ход работы:

1. Объединитесь в группы под условными названиями (припомните домашнее задание, которое вы выполняли): «нормальный тип кожи», «смешанный тип кожи», «жирный тип кожи», «сухой тип кожи».

2. В группах выполните самостоятельную работу: проработайте приложение 6 учебника, в котором описано, как нужно ухаживать за разными типами кожи. Разработайте проект и сделайте презентацию на тему «Как нужно ухаживать за кожей ... типа».

3. Оформите выставку продукции, которая подходит для вашего типа кожи.

4. Сделайте выводы.



Социальная составляющая здоровья



Тема 5

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Урок 13 Понятие о социальных факторах здоровья и безопасности подростков. Социальные факторы риска для здоровья в ближайшем окружении подростков

На этом уроке вы узнаете:

- о социальных факторах риска для здоровья;
- о влиянии семьи и друзей на формирование здорового образа жизни подростков и формирование вредных и полезных привычек;
- о правилах поведения в молодежной среде.



Вспомните

Как социальная составляющая здоровья влияет на другие его составляющие (какие)?

Человек живет не сам по себе. Он является членом семьи, учится в школе, работает в коллективе, его окружают соседи. И каждый раз он является членом отдельной социальной группы. Совместная деятельность людей, единство образа жизни создают социальную среду. У этой составляющей среды жизни человека есть свои факторы, которые положительно или отрицательно влияют на уровень его жизни и здоровье.



Запомните

Социальная среда – это все, что так или иначе касается разнообразных сфер существования человека и человечества – отношения человека и окружающей среды (вспомните его составляющие), взаимодействия между государством и человеком, поведение и деятельность людей.

Социальные факторы риска для здоровья человека

Мы уже выучили, как влияют на человека разнообразные факторы окружающей среды: загрязнение воздуха, воды, почв, электромагнитное и радиационное облучение и т. п. А какие факторы социальной среды могут отрицательно влиять на организм человека? Рассмотрим их.

Это прежде всего гиподинамия (недостаточная двигательная активность), нерациональное питание, интенсификация и автоматизация труда и быта, низкий духовный и культурный уровень людей, низкий уровень качества медицинского обслуживания, материальные нужды, потеря работы, неудовлетворительные бытовые условия, перенапряжение нервной системы, конфликты, вредные привычки и прочее (рис. 36).

Так, от *материального состояния семьи*, наличия работы у взрослых членов семьи зависит возможность полноценного питания, образования детей, медицинского обслуживания, обеспечение необходимых бытовых условий.

Низкий духовный и культурный уровень людей способствует развитию таких пороков, как бродяжничество, проституция, пьянство, алкоголизм, наркомания, преступность.

Перенапряжение нервной системы – один из наиболее распространенных факторов риска для здоровья. Ему способствуют повышение темпа и ритма жизни, эмоциональная перегрузка, перенасыщение информацией (в частности, отрицательной, агрессивной, рекламой алкогольных напитков и табачных изделий).

Конфликты бывают на межнациональной, социальной, расовой или религиозной почве. Часто в эти конфликты втягивают подростков, что не способствует формированию у них терпимости к другим людям. Социальные конфликты происходят при нарушении равновесия во взаимодействии



Рис. 36. Примеры некоторых социальных факторов риска для здоровья человека

человека и общества. Они угрожают покою граждан, устоявшемуся ритму жизни, да и самой жизни (ссоры, потасовки, демонстрации, хулиганство, шантаж, ограбления, поджоги). Конфликты между ровесниками, учениками и учителями, детьми и родителями приводят к душевным переживаниям, способствуют развитию агрессивности, недовольству собой и другими людьми.

Вредные привычки не только угрожают духовному и физическому здоровью человека, они «выталкивают» его из социальной жизни, лишая будущего. Следствиями вредных привычек является алкоголизм, наркомания, токсикомания и целый «букет» болезней.

Влияние социальных факторов на состояние здоровья общества изучает наука *социальная гигиена*.



Подумайте

Какие социальные факторы риска для здоровья могут угрожать вам в вашем ближайшем окружении?

Влияние социальной среды на выбор образа жизни подростка

Ребенок от рождения и в процессе развития ощущает на себе положительное и отрицательное влияние одновременно разных социальных сред, в которых он живет и растет. Это прежде всего семья и школа, а также другое ближайшее окружение вне семьи и школы, например среда ровесников, старших друзей (рис. 37, 38).

Влиятельной средой является также местная община, где благодаря историческим традициям властвуют соответствующие нормы поведения, модели образа жизни, одобренные большинством этой общины.



Подумайте

Какие вы знаете общины, которые строго придерживаются определенных норм поведения?

Сила влияния разного окружения неодинакова. Она зависит от многих факторов – от того, сколько времени вы находитесь дома и в школе, во внесемейной и внешкольной среде, в общественных местах. Вы взрослеете, и влияние разного окружения меняется с вашим возрастом, а также с обретением нового опыта, приобретением новых привычек и навыков.



Рис. 37. Влияние окружения подростка на формирование полезных привычек

Роль семьи в формировании здорового образа жизни подростка

Первый жизненный опыт, который в дальнейшем во многом определяет образ вашей жизни, формируется в семье или коллективе, который ее заменяет. Это, в частности, определенные привычки, навыки и модели поведения с другими людьми.

Например, если в семье властвует атмосфера взаимопомощи и заботы друг о друге, заведено вместе собираться за ужином, по выходным дням посещать выставки, выезжать на природу и т. п., то скорее всего дети из такой семьи сохраняют на всю жизнь стиль подобного поведения. Если по каким-то причинам в семье нет установки на здоровый образ жизни, тогда многое будет зависеть от самого ребенка, его желания быть здоровым и успешным.

Влияние внесемейного окружения подростка на формирование образа жизни

Непременным условием формирования здорового образа жизни является внесемейная среда подростка, например организованный досуг – кружки по интересам в домах твор-

ческой молодежи, спортивные секции или просто близость и доступность спортивных сооружений (стадионы, бассейны, спортивные площадки), библиотеки. Там собираются ровесники, которых объединяют общие интересы.

Гордость Украины

Пример для подражания



Виталий Кличко – чемпион мира по боксу 2004 г. Его имя записано в Книгу рекордов Гиннеса как первого чемпиона, который выиграл 26 поединков с наименьшей затратой времени.



Владимир Кличко – чемпион мира по боксу 2006 г.

Спортсмены учредили Фонд братьев Кличко, цель которого – возрождение интереса к спорту среди подростков, возвращение в городскую культуру здорового образа жизни.



Андрей Шевченко – наилучший футболист планеты, владелец Золотого мяча.



Яна Клочкова – мастер спорта международного класса по плаванию, трехразовая чемпионка Европы, двукратная чемпионка мира, четырехразовая олимпийская чемпионка.

Эти люди известны во всем мире. Росли и учились они вместе с нами, в Украине, в таких же социальных условиях. Имели похожие на ваши проблемы, интересы, увлечения. Однако благодаря своей настойчивости, желанию побеждать они добились огромных результатов и прославили нашу страну среди других, намного более богатых и развитых государств.



Рис. 38. Влияние окружения подростка на формирование вредных привычек

Особое место занимает неформальная среда подростка – знакомые ровесники или люди старшего возраста, общение с которыми происходит неорганизованно, вне семьи, школы, часто без внимания со стороны родителей. Это развлекательные учреждения (кафе, Интернет-клубы, дискотеки, игровые центры), дворовые компании. Хорошо, если такая неформальная среда обогащает интересными знакомствами, дарит радость общения, помогает в творческих поисках. Но иногда такие знакомства становятся влиятельным источником отрицательного образа жизни (рис. 38).



А я думаю так

Объединитесь в группы и исследуйте ситуации.

Наверное, вы слышали от взрослых подобные разговоры: «Наш сосед, бедняга, потерял работу и спился», или «Дочь знакомых встретила мальчика, который оказался наркозависимым, и теперь выносит из дома деньги ему на наркотики», или «Студент нашей группы проиграл много денег в игровых автоматах, чтобы отдать долги, осуществил кражу и теперь отбывает наказание в колонии».

Конечно, этих людей можно было бы пожалеть, если бы не одно обстоятельство. Это был их сознательный выбор. Из каждой из этих ситуаций есть и другой выход. Уверены, что вы сможете ответить, какой.

Ваше здоровье в значительной мере зависит от окружающей среды (ее географических и экологических факторов), условий жизни и труда, что определяется уровнем развития государства. Но большей частью оно зависит от образа жизни человека, его отношения к собственному здоровью, другим людям, к природе.

Известный ученый И.П. Павлов утверждал: «Здоровье — это бесценный дар природы, оно дается, к сожалению, не навеки, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек...» Итак, старайтесь противодействовать любой попытке привлечь вас к курению, употреблению алкоголя, наркотиков. Активно отдыхайте, чередуйте умственную и физическую работу, доброжелательно относитесь к людям и всему живому, что вас окружает. Все это непременно прибавит вам здоровья. Ведь даже при идеальных условиях проживания, высоком уровне жизни, медицинского обслуживания и т. п. вредные привычки, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание приводят к тяжелым заболеваниям.



Докажите, что вы знаете

1. Что такое социальная среда?
2. Какие существуют социальные факторы риска для здоровья?
3. Могут ли семья и друзья влиять на формирование здорового образа жизни подростка?



Домашнее задание

Запишите в «Дневник здоровья» факторы социальной среды, которые могут угрожать вам в ближайшем окружении. Обсудите их с родителями и близкими людьми. Вместе подумайте, как можно предотвратить их влияние.



Ищем информацию к следующему уроку

Используйте газетные статьи, в которых освещены проблемы наркомании. Подготовьте школьный стенд для их размещения.

Тема 6

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ

Урок 14 Причины употребления наркотических веществ подростками

На этом уроке вы узнаете:

- о том, как возникла практика употребления наркотиков;
- как наркотики влияют на организм человека;
- об основных причинах употребления наркотических веществ подростками.



Вспомните

Что такое наркомания?

Как «работает» наркотик в организме человека?

Для чего люди начали употреблять наркотики

С древнейших времен люди старались найти средство для облегчения боли, приносящей большие страдания. Для этого знахари использовали разные лекарственные растения. Некоторые из них имели наркотическое действие и снимали боль.



Рис. 39. Шаман

В прошлом использование наркотических веществ также было связано с разными ритуалами, традициями и обрядами. Вожди племен, жрецы и шаманы (рис. 39) умело использовали действие одурманивающих веществ для того, чтобы избавлять людей от ощущения страха, голода, тревоги и умело манипулировать ими.

Возможно, впервые человек ощутил на себе действие наркотического вещества случайно, вдохнув дым от сжигаемых растений, используя в пищу продукты брожения (вино), мак, кофе, чай. Постоянное курение табака, употребление алкогольных напитков, наркотиков растительного происхождения приводило к привыканию к этим веществам и служило причиной зависимости от них (вспомните, почему).

Составляющие понятия «наркотическое вещество»

Понятием «наркотик» в наше время охвачено немало веществ, которые могут проявлять наркотическое действие (название «наркотик» имеет древнегреческое происхождение и означает «вводящий в состояние оцепенения, отупения, оглушения»). Оно имеет три взаимосвязанные составляющие.

Медицинская составляющая включает разрушительное влияние наркотического вещества на организм человека.

Социальная составляющая включает следствия поведения наркозависимого человека, опасного для его окружения.

Юридическая составляющая — это уголовная ответственность за использование, изготовление, хранение и сбыт наркотических веществ, а также привлечение к их употреблению.

Какие основные признаки наркотического опьянения

Состояние наркотического опьянения по внешним проявлениям бывает эйфорическое (возбужденное) и апатическое (угнетенное).

При *эйфорическом состоянии* больные многословны, подвижны, склонны к шуткам, настроение искусственно приподнято, они навязчивы в общении. Может наблюдаться неуверенная походка, бледность кожи и блеск глаз. Их поведение похоже на поведение человека в состоянии алкогольного опьянения, однако запаха алкоголя не ощущается.

При *апатической форме* наркотического опьянения человек становится вялым, малоподвижным, отрешенным от окружающих, кажется равнодушным. На вопросы отвечает вяло. У собеседника создается впечатление, что наркоман погружен в мир своих переживаний.

Таким образом, в зависимости от наркотического вещества и его количества организм человека может быть в состоянии оцепенения или даже полного наркоза, под влиянием галлюцинаций. Вещества, имеющие противоположное действие, чрезмерно возбуждают нервную систему, постепенно разрушая ее.



Запомните

Под понятием «наркомания» кроется не только стимулирование нервной системы наркотическими средствами для ее возбуждения или угнетения, но и привыкание организма к ним.

Что такое эйфория

Главной причиной страсти к наркотикам является **эйфорический эффект**, который проявляют почти все наркотики. Эйфория – это приподнятое, радостное настроение, ощущение удовлетворения, полного благополучия. Наркотические вещества служат причиной эйфории, не соответствующей обстоятельствам и реальному состоянию организма.

Почему организм человека так реагирует на наркотики? Зачем ему нужно самому себя уничтожить? На самом деле искусственные стимуляторы нашему организму совсем не нужны. Он может вырабатывать свои – естественные. Вспомните, какой эмоциональный подъем вы ощущаете, когда встречаете близких друзей, родных людей, когда получаете высокую оценку в школе, когда побеждаете в спортивных соревнованиях и даже просто выполняете физические упражнения или играете в подвижные игры. Так организм будто стимулирует человека к здоровому образу жизни.

Причины употребления наркотических веществ подростками

Трудно предположить, что основной причиной пристрастия подростков к употреблению наркотиков является незнание их вреда. О наркотиках много пишут, говорят, об их разрушительном действии на организм снято много художественных и документальных фильмов и т. п.

Подмечено, что наркозависимыми становятся преимущественно люди психически неуравновешенные, слабовольные и наивные. Иногда желание попробовать наркотик возникает у подростков, которые ощущают тревогу, отчаяние, хотят спрятаться от проблем.

Часто у неуверенного в себе подростка употребление наркотиков, алкоголя или курение табака создает иллюзию собственной значимости. Так он хочет самоутвердиться и самовыразиться, быть похожим на кого-то. (Хотя трудно понять, как можно самоутвердиться, валяясь где-то на грязном полу в наркотическом сне. Это просто плачевно.)

Случается, что наркотик пробуют из-за любопытства, считая его чем-то таинственным, запрещенным.

Еще одна причина, которая толкает подростков к наркотикам – неумение сопротивляться давлению окружающих. Тем более что наркотик часто предлагает кто-то из своих, знакомый и симпатичный, и чаще всего даром. Он говорит: «Боишься? Это же так круто! И безопасно. Видишь, я здоровый, нормальный. Взрослые хотят нас напугать». И подросток протягивает руку за первой порцией. Что может помочь в таких случаях? Твердый характер, умение самостоятельно принимать решение, воспитание у себя навыка в критический момент сказать – «нет».



Подумайте

Почему наркомания является проблемой не только медицинской, но и социальной?

Рассмотрите рисунок 40. Кто из этих юношей, имеющих якобы одну проблему – непонимание родителей, вырастет успешным человеком, а кто может стать неудачником.



Рис. 40. Два пути решения одной проблемы



А я думаю так

Объединитесь в группы и обсудите письма, написанные специально для вас людьми, бывшими наркозависимыми (рис. 41). Попробуйте понять, что спровоцировало этих людей к употреблению наркотиков. Можно ли было избежать подобного?

Письмо-обращение

...Я видел старших друзей, которые курили и старались вообще выглядеть не такими, как все. Они и я... хотели идти против системы и закона... делать все наперекор обществу. Если общество хотело видеть нас отличниками, то в кругу ребят круто считалось учиться плохо.

Когда я попал в компанию, я не употреблял никотин и алкоголь, но благодаря моему характеру никто не считал... что я хуже кого-то или, как говорят, «белая ворона»... С того момента я хотел выделиться. Не просто пить и курить, а что-то такое, в чем бы мог превзойти всех вокруг. Этим оказались наркотики... И в самом деле, при их употреблении я чувствовал, будто я лучше всех и способен на все, что мне нет равных и я выше всех... После того как я осознал, что мной руководят наркотики, я понял – мою жизнь может изменить что-то сильнее их. Для меня не имело значения, как я добываю наркотик. В основном это были кражи и грабеж. ...Получил срок и попал в трудовую колонию...

Хотел бы сказать юному читателю, что в нашей жизни не должно быть всего этого. Пока мы можем выбирать – быть «белой вороной» или нет, следует выбрать здоровый и светлый жизненный путь. Ведь можно отказаться от того, что губит нынешнюю молодежь.

Андрей

Письмо юному другу

Перед тем как начать свой рассказ, хочу, чтобы это был не просто стереотипный материал, но чтобы... действительно... мои слова по-



Рис. 41. Они хотят вас предостеречь

влияти на чью-то судьбу. Чтобы кто-то не «наломал столько же дров» в жизни, как вышло у меня.

...Рос в благополучной семье. Жизнь казалась безоблачной. Но мой образ мышления постепенно двигался в сторону беззаботной жизни, хотелось сразу всего и по максимуму. В то время я очень любил... разгульную жизнь. У меня начали появляться проблемы, которые я решал с помощью наркотика. Казалось – весь мир у тебя в кармане, когда там лежит доза. Но оказалось наоборот – я был в кармане этой дозы. ...Я постепенно потерял все: работу, друзей, семью, родителей. Казалось, что этому нет конца и финал этой безграничной гонке – смерть...

Как-то... я встретил знакомых, которые раньше кололись и после реабилитационного центра ведут нормальный образ жизни. Я заинтересовался этим, прошел реабилитацию и теперь помогаю таким, каким был сам.

Конечно, если бы вернуть жизнь назад, я бы никогда не стал на такой путь. Поэтому, мой юный друг, прежде чем что-то сделать, подумай дважды. Чтобы потом не нужно было расплачиваться всю жизнь, а то и самой жизнью.

Без подписи

Меня зовут Сергей... Я хочу рассказать о своей жизни для того, чтобы вы не допустили таких ошибок, какие допустил я.

Начиналось все интересно и весело. У меня были друзья, товарищи старше меня... Я многого не понимал. Не слушал ни отца, ни матери – выше всех ставил своих друзей, с которыми мне было интереснее. Пил водку, курил, бросил спорт... Я начал употреблять... наркотики. ...Потом незаметно пришли все беды. У меня не стало друзей, денег. Чтобы добыть наркоту, приходилось красть и обманывать людей, среди которых были и близкие... Я заразился ВИЧ-инфекцией, вирусом гепатита С. Полностью разочаровавшись в жизни, я считал, что жить дальше нет смысла. Но я ошибался. Я встретил давних знакомых, которые раньше также были наркоманами. Они рассказали мне о свободе от наркотиков, сигарет, алкоголя... Я им поверил и теперь свободен от всего этого.

— КАК БЫТЬ —

Итак, что можно противопоставить основным причинам, принуждающим подростков употреблять наркотики?

Желание выделиться среди ровесников – интересные увлечения (спорт, музыка, пение, моделирование, коллекционирование и др.).

Любопытство, стремление испытать новые ощущения – туризм, участие в кружках по интересам, культпоходы и др.

Авторитет старших – правильный выбор идеала.

Отчаяние, тревога – обращение за помощью к родным и близким.

Скука, безделье – интересный досуг.

Неумение противостоять давлению окружающих – воспитание силы воли, уверенности в себе.

Любопытство к новым ощущениям, давление окружения (опасная компания, общение с людьми, намного старшими или с криминальным прошлым и т. п.) – это не причина, побуждающая к употреблению наркотиков. Причину нужно искать в себе. То есть нужно воспитывать силу воли, умение преодолевать трудности. Если самому это не по силам, лучше обратиться к родным и близким людям или к единомышленникам. Вместе побеждать легче.



Докажите, что вы знаете

1. Что такое наркотическое вещество?
2. Какие внешние проявления наркотического опьянения?
3. Как вы понимаете понятие «эйфорический эффект»?



Домашнее задание

Прочитайте и обсудите с близкими людьми письма в прошлом наркозависимых.

Запишите в свой «Дневник здоровья» факторы, которые побуждали этих людей к употреблению наркотиков. Выделите их и старайтесь избегать.



Ищем информацию к следующему уроку

Напишите причины, которые приводят к употреблению наркотиков, и оформите их в виде запретных знаков, расположите их на стенде.

Урок 15 Понятие о наркотической зависимости. Признаки наркотической зависимости

На этом уроке вы узнаете:

- о признаках наркотической зависимости;
- о признаках употребления наркотических веществ;
- о необходимости отказа от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотических веществ.



Вспомните

Что такое наркомания? Что такое наркотическое опьянение?

Что такое наркотическая зависимость

Наркотическая зависимость, или **наркомания**, – это болезнь, вызванная употреблением препаратов, отнесенных к наркотическим. Она проявляется тремя основными признаками: психической и физической зависимостью от наркотических веществ и привыканием (толерантностью) к ним.



Запомните

- **Психическая зависимость** – болезненное стремление непрерывно или время от времени принимать препарат для того, чтобы искусственно изменить свое настроение или снять состояние психологического дискомфорта. Уже на этой начальной стадии заболевания отказ от употребления наркотиков или невозможность их повторного приема по иным причинам сопровождается угнетенностью, раздражительностью. Желание ввести повторную дозу наркотика становится навязчивым. Наркотик постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции.
- **Физическая зависимость** – это состояние организма больного, которое проявляется физическими и психическими расстройствами при прекращении употребления наркотического вещества. Болезненное состояние облегчается или полностью исчезает при новом введении наркотического препарата.
- **Толерантность** – это состояние привыкания к наркотическим веществам (не путаем с толерантным отношением к человеку).

Признаки наркотической зависимости

Сначала употребление наркотических веществ вызывает защитную реакцию, которая объясняется их токсичным действием. Это может быть головная боль, головокружение, тошнота, рвота. Однако при повторных употреблении наркотика начинает преобладать эйфория, а защитная реакция постепенно слабеет и исчезает. Организм человека старается бороться с наркотическими веществами. Он обезвреживает их (до определенного предела). Поэтому доза наркотика, которую использовал раньше наркозависимый, не вызывает у него желаемого эффекта, и он ее увеличивает.

Со временем наркотическое состояние становится для человека потребностью. Развивается навязчивое влечение к наркотику – психическая и физическая зависимость. Наркозависимый постоянно думает о том, как достичь наркотического эффекта, и это является основным смыслом его жизни.

Что такое абстинентный синдром

При сформированной физической зависимости от наркотика человек начинает ощущать болезненное и тяжелое состояние, которое называется **абстиненция**, или **абстинентный синдром** (в народе – ломка). Он возникает вследствие внезапного прекращения употребления (введения) веществ, которые вызывают наркотическую зависимость, и характеризуется психическими и неврологическими расстройствами.

В частности, наблюдаются боли в мышцах, судорожные подергивания отдельных мышц. Одновременно появляется потливость, ускоренное сердцебиение, тошнота, рвота, понос, ощущается одышка, посинение конечностей, связанное с кислородным голоданием, резко снижается артериальное давление. Такое состояние может представлять серьезную опасность для жизни больных, а при отсутствии соответствующей медицинской помощи заканчивается смертью. Находясь вне медицинских учреждений, наркозависимые стараются выйти из этого состояния повторным введением все возрастающих доз наркотиков.

Из-за того что влечение к наркотикам при физической зависимости приобретает непреодолимый характер, больные отваживаются на любые, даже криминальные, поступки, лишь бы приобрести очередную дозу.



Запомните

Наркозависимым можно считать человека, состояние которого отвечает хотя бы некоторым из следующих условий.

- Резко ухудшается состояние здоровья, появляется раздражительность, резкое изменение настроения, которое не отвечает обстоятельствам, поведение человека наносит моральный и материальный ущерб близким людям и обществу (лживость, отчужденность, интересов становится меньше, а новые не появляются), из дома начинают исчезать деньги и вещи.
- Постоянное увеличение дозы для получения желаемого наркотического эффекта.
- Проявляется непреодолимое влечение к наркотику.



А я думаю так

Объединитесь в пары и исследуйте ситуацию. Попробуйте распознать причины, которые спровоцировали употребление наркотиков, признаки психической и физической зависимости, абстинент-

ного синдрома, эйфории, толерантности (привыкания), о которых сказано в письме бывшего наркозависимого Павла (предлагаем вам это письмо, придерживаясь языка оригинала).

Здравствуй, брат, хочу тебе написать о своем прошлом. И надеюсь, что ты отнесешься к этому серьезно, ведь это может повлиять на твою жизнь в дальнейшем.

Не буду тебе рассказывать, когда я закурил, напишу тебе о том, как я понемногу начал залезать в болото, где тяжело дышать, где нет слова «свобода». Мне было 14. Я учился в школе, и так получилось, что мне и двум моим друзьям пришлось общаться с ребятами старше нас. Они курили марихуану. Нам тоже стало интересно, что это такое, да и хотелось казаться старшими, вроде как я курю и мне теперь многое разрешено. Тогда еще не знал, как я ошибаюсь. Но я начал регулярно с друзьями курить марихуану. Сначала раз в день. Потом два раза, а потом сколько было, столько и курил. Мне уже было мало травы, она вошла в привычку, я ходил как робот – всегда хотел спать, и приходилось пить водку или крепкое пиво, потом уже курить, чтобы хотя бы час «приколоться» (я имею в виду посмеяться).

Чтобы курить, нужны деньги, и сам понимаешь, начались кражи. Сначала мелкие, потом крупные.

...Я тогда еще не знал, что ждет меня впереди. А ждало меня вот что... Я и два мои приятеля познакомились с человеком, который не раз сидел в лагерях, и тогда мы от него узнали, что есть таблетки, которые будто дают «хороший кайф», и я решил их попробовать, поскольку тогда их можно было достать без проблем. Я начал меньше курить, употребляя эти таблетки. Но вдруг начал покрываться прыщами, у меня всегда во рту был привкус таблеток, всегда «крутило» живот, короче, вид у меня изменился капитально.

Я тогда уже слышал о «ширке», но употреблять ее не отваживался, считал себя не наркоманом, в чем глубоко ошибался. Не помню, что меня тогда подтолкнуло, наверное, «стадо». Да, именно «стадо», дескать, если все, то и я дай, думаю, разочек попробую, и началась, брат, другая жизнь, все время в поисках денег, найдя их, в поисках «ширки». Я не буду писать тебе, как я ощутил ломку, я просто тебе ее опишу и, надеюсь, после этого у тебя даже мысли не будет притронуться к какому-либо наркотику.

У тебя начинается депрессия, не детская, ты не знаешь, что делать, ты в тупике, ты не можешь спать, тебя всего ломает. Ты и пять секунд не можешь полежать на одном месте, чихаешь, глаза слезятся, текут сопли, «крутит» живот, понос страшный, и прикинь, брат, все это одновременно. Это ад настоящий, ты не живешь, ты существуешь. Обмануть близкого человека становится обычным делом. Друзей нет, в этом болоте каждый за себя...



Подумайте

Рассмотрите рисунок 42. Как вы его понимаете? Как бы вы назвали ступеньки, на которых находится в данный момент человек?

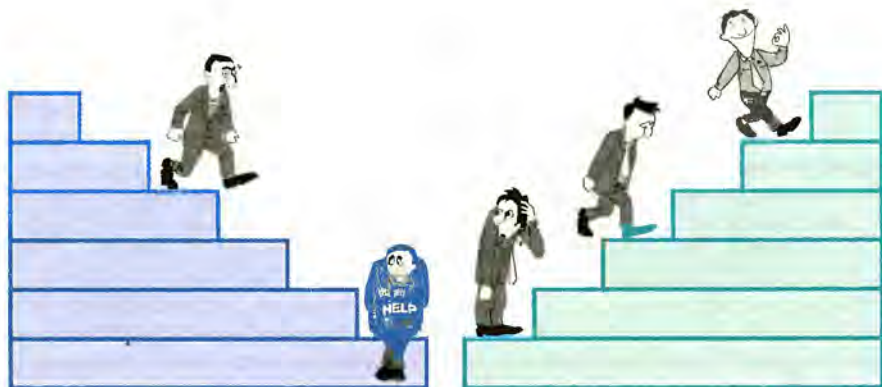


Рис. 42

Как распознать, что человек наркозависимый

С каждым годом круг ваших знакомств расширяется, появляется больше друзей, приятелей и просто знакомых. Среди них могут оказаться подростки с наркотической зависимостью. Как распознать такого человека? Ведь он может представлять опасность для вас или, наоборот, сам нуждается в поддержке, но не решается обратиться за помощью. Есть ряд признаков, указывающих на возможную наркоманию:

- следы от инъекций на коже, изменения поверхностных вен;
- изменение цвета кожи (резко бледная, красная, сероватая);
- отмечаются резкие изменения поведения – от беспричинного возбуждения, повышенного настроения до апатии, сонливости;
- колебание размера зрачков (резко расширенные или суженные);
- появление незнакомого странного запаха;
- неуверенная походка.

КАК БЫТЬ

При постоянном употреблении наркотиков возникает хроническое наркотическое отравление, которое приводит к разладам функций многих органов и систем организма, особенно центральной нервной системы (а именно она руководит всеми процессами жизнедеятельности в нашем организме). Это приводит к психической и физической деградации и в конце концов – к смерти человека.

Единым правильным решением при предложении попробовать наркотик может быть лишь категоричный отказ тому, кто предлагает. Однако сделать это бывает непросто. Предлагаем несколько вариантов ответов, которыми вы могли бы воспользоваться. Выберите наиболее подходящие для вас.

Благодарю, нет. Я хочу понимать то, что делаю.

Благодарю, нет. Я собираюсь прокатиться на велосипеде.

Благодарю, нет. Я не хочу конфликтов с родителями.

Благодарю, нет. Если я выпью (попробую наркотик), потеряю контроль над собой.

Благодарю, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

Благодарю, нет. Это не в моем вкусе.

Благодарю, нет. Мне еще надо делать уроки (мне рано вставать и т. п.).

Благодарю, нет. После выпивки я быстро устаю.

Благодарю, нет. Я не хочу толстеть (алкоголь – высококалорийный продукт).

Благодарю, нет. Мне пора на тренировку.

Благодарю, нет. У тебя нет чего-то другого? Нет, мне это тоже не подходит.



Докажите, что вы знаете

1. Что такое наркотическая зависимость? Какие ее признаки?
2. Чем опасен абстинентный синдром (ломка) для наркозависимого?
3. Какие признаки могут указать на то, что человек употребляет наркотики?



Домашнее задание

При помощи близких людей напишите в «Дневник здоровья» как можно больше вариантов отказа от предложения закурить, выпить алкогольный напиток или попробовать наркотик в разных жизненных ситуациях.



Ищем информацию к следующему уроку

Найдите сообщения в средствах массовой информации, возьмите интервью у родителей, близких людей, знакомых, медработников о заведениях здравоохранения, где можно получить помощь при наркотическом отравлении и лечении наркозависимых.

Урок 16 Неотложная помощь при наркотическом отравлении

На этом уроке вы узнаете:

- об основных признаках острого отравления никотином, алкоголем и наркотиками;
- о необходимости избегать вредных привычек: курения, употребления алкогольных и наркотических веществ;
- об учреждениях здравоохранения, где можно получить помощь при наркотическом отравлении.



Вспомните

Можно ли так сказать: «Табак и алкоголь – это наркотические вещества»?

Сейчас у вас замечательный период жизни – юность. Стендаль писал: «Юность – это время отваги». Многие из вас стремятся быть взрослыми, независимыми, самостоятельными. Хочется попробовать свои силы и возможности, принимать собственные решения.

Однако нужно помнить, что при недостатке жизненного опыта можно наделать много ошибок, иногда непоправимых. Во избежание этого, нужно вооружиться знаниями, которые убедят вас никогда не «экспериментировать» с наркотическими веществами и научат оказывать помощь тому, кто в ней нуждается.

Какую опасность представляет курение табака

Курение в зависимости от крепости табака, его количества, продолжительности действия приводит к острому или хроническому отравлению организма. Острым отравлением называют резкое нарушение жизненно важных функций организма в результате одноразового выкуривания большого количества табака (рис. 43). Даже опытному врачу бывает трудно определить степень отравления никотином, поскольку он одновременно действует как возбуждающее и парализующее средство.



Рис. 43

У подростков, которые начинают курить, наблюдается головная боль, головокружение, слабость, тошнота, побледнение кожи. В зависимости от количества ядовитого вещества могут наблюдаться сильная рвота, понос, боли и тяжесть в области сердца, нарушение ритма его работы.

Тяжелые случаи отравления также сопровождаются подобными признаками, но еще усложняются интенсивными болями в области живота. Начинается сильное слюноотделение, дрожание в руках и ногах, сердце работает в ускоренном ритме. Постепенно развиваются судороги, появляются признаки сердечной недостаточности, которая может привести к смерти.



Подумайте

Л.Н. Толстой в своей повести «Юность» очень образно описал картину острого отравления никотином. Объединитесь в пары и найдите в тексте эти признаки.

«Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако скрепив сердце я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я ощущал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, запнулся на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался... и с страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване...»



Запомните

Помощь при отравлении никотином

При первых признаках отравления не медлите. Обратитесь за помощью к взрослым, вызовите «скорую помощь» (по номеру 03). Выведите потерпевшего на свежий воздух, расстегните ему одежду для облегчения дыхания и найдитесь вместе с ним до прибытия медицинских работников.

Какую опасность представляет употребление алкоголя

Алкоголь служит причиной токсичного воздействия на организм и вместе с тем формирует психологическую и физическую зависимость от него.

Алкогольное отравление проявляется в разной степени: от легкого алкогольного опьянения до состояния тяжелой алкогольной комы (продолжительное глубокое бессознательное состояние) с полной потерей сознания и нарушением деятельности всех других систем организма.

Количество алкоголя, которое может привести к состоянию острого алкогольного отравления, неодинаковое для разных людей. У подростков даже незначительное количество крепких спиртных напитков может вызвать состояние (острое алкогольное отравление), угрожающее жизни.

Алкогольное отравление обычно распределяют по степени влияния на организм (рис. 44).

При легкой степени опьянения наблюдаются легкое возбуждение, повышенная двигательная активность (рис. 44, 1). Выпивший человек становится разговорчивым, подвижным. Он кажется свободным и остроумным, бодрым и сильным, смелым и решительным, добрым и щедрым. Будто вырастает в собственных глазах, начинает шутить, беспричинно смеяться. Исчезает стыдливость. Постепенно перестает руководить собой, своими желаниями и поступками. Чувствительность притупляется, реакция становится замедленной.

При средней степени наблюдаются сильное психическое возбуждение, нарушение координации движений и начальная фаза помрачения сознания (рис. 44, 2). При этой, более глубокой, форме опьянения изменения психики возрастают: пьяный считает себя очень сильным, хотя едва держится на ногах, уверенный в том, что очень умный, с чувством юмора, хотя заикается и несет чушь. Нарушение мышления становится причиной совершения пьяным потасовок, краж, попы-



Рис. 44. Степени алкогольного опьянения

ток самоубийства. Вопреки кажущемуся хорошему самочувствию у пьяного человека физические силы и способности резко уменьшаются. Задетыми при этом оказываются и все органы чувств – у пьяного начинает двоиться в глазах, появляются звуковые и зрительные иллюзии, галлюцинации.

Тяжелая степень опьянения характеризуется появлением симптомов глубокого отравления алкоголем – наступает бессознательное состояние, которому могут предшествовать головокружение, тошнота, рвота, глубокое нарушение координации движений (рис. 44, 3).

Бессознательное состояние – алкогольная кома – часто приводит к смерти. Ее признаки такие: больной не реагирует на оклик, прикосновение, болевые раздражения (рис. 44, 4). Может заснуть на улице, в холодную пору года замерзнуть, захлебнуться рвотной массой, сгореть от пожара из-за непогашенной сигареты.



Подумайте

Объединитесь в группы и попробуйте распознать степени опьянения, о которых идет речь. Спрогнозируйте, какой вред наносит человек в состоянии опьянения окружающим и себе в случае такого поведения, описанного арабским писателем Абуль-Фараде:

«Вино представляет каждому, кто пьет его, четыре качества: сначала человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы; потом он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать; дальше он уподобляется льву и становится самоуверенным, напыщенным, уверенным в своей силе; наконец он превращается в свинью и подобно ей валяется в грязи».



Запомните

Помощь при остром алкогольном отравлении

- Острое алкогольное отравление лечат только в условиях стационара. Особое внимание уделяют отравлениям в детском и подростковом возрасте, при котором возможно резкое ухудшение состояния больного, нарушение деятельности органов, выполняющих жизненно важные функции: сердечную, дыхательную. В этом случае применяют интенсивное лечение, включительно с искусственной вентиляцией легких, промывание желудка.

- Если вы стали свидетелем острого алкогольного отравления, не медлите! Позовите на помощь взрослых, вызовите «скорую помощь». Выведите потерпевшего от собственного

невежества на свежий воздух и находитесь все время рядом до прибытия «скорой помощи».

- Если человек в бессознательном состоянии, нужно положить его на бок, поднять подбородок и следить за тем, чтобы он не захлебнулся рвотными массами.

Опасность передозировки наркотиков

Передозировка – это одна из опаснейших ситуаций в жизни наркозависимых. Наркотики влияют на мозг. А мозг контролирует работу всех других органов человеческого организма – сердца, дыхательной системы и пр. Поэтому передозировка опасна для жизни. Она наступает, когда большое количество наркотика попадает в организм человека слишком быстро. Вследствие этого человек может потерять сознание, его дыхание затрудняется и может полностью прекратиться.



Запомните

Прежде всего вы должны помнить, что предоставить квалифицированную помощь могут **только медицинские работники и только в специализированных заведениях здравоохранения**, куда пострадавшего доставит «скорая помощь». Поэтому, если вы стали свидетелем передозировки наркотиков, не тратьте времени и вызовите «скорую помощь», позовите на помощь взрослых.

Если потерпевший в сознании:

- проверьте, реагирует ли он на свое имя;
- не разрешайте ему заснуть, легонько хлопайте его по щекам;
- выведите на свежий воздух и находитесь рядом с ним до прибытия «скорой помощи».

Если потерпевший потерял сознание:

- положите его на бок, поднимите подбородок и откройте ему рот;
- проверьте, нет ли во рту рвотных масс, если есть, удалите их носовым платком, намотанным на палец;
- проверьте наличие дыхания и пульса (вспомните, как).

Человек, у которого прекратилось дыхание, нуждается в немедленном искусственном дыхании.



А я думаю так...

Выдающийся писатель Джек Лондон писал: «Алкоголизм – порождение варварства – мертвой хваткой держит человечество с времен седой и дикой древности и собирает с него дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губит лучший цвет рода человеческого».

Объединитесь в пары и обсудите это высказывание. Подумайте, не изменится ли смысл этого высказывания, если его дополнить, назвав, кроме алкоголя, еще и курение табака, и наркотики.

Возвращение бывших наркозависимых к нормальной жизни

Мы уже неоднократно акцентировали на том, что квалифицированную помощь при наркотическом отравлении могут предоставить только медицинские работники и только в специализированном медицинском учреждении. Лечат наркотическую зависимость также в наркологических диспансерах и больницах. Их адрес вы можете узнать в ближайшем медицинском учреждении.

Однако избавиться от физического и психологического влечения к наркотику – это еще не все. Бывшим наркозависимым надо научиться по-новому воспринимать окружающую социальную среду, возвратиться к полноценной жизни. Для этого в Украине функционирует сеть (уже 34) центров ресоциализации наркозависимой молодежи «Твоя победа» (рис. 45). (Ресоциализация – это комплекс мероприятий, которые помогают человеку научиться снова жить без наркотиков и быть полноправным членом общества.) Некоторые из них подчиняются управлениям по делам семьи, молодежи и спорта облгосадминистраций. Там (телефоны есть в справочном бюро) всегда сообщат адрес ближайшего центра, куда можно обратиться за помощью.

Цель деятельности центров ресоциализации наркозависимой молодежи «Твоя победа» – профилактика наркомании, формирование у наркозависимой в прошлом молодежи социально безопасного поведения, умения противостоять влиянию наркотической среды, приспособление к новым условиям



Рис. 45. В центре реабилитации наркозависимых

жизни, трудоустройство, помощь в восстановлении социальных связей.

Принципы деятельности этих центров:

- добровольность;
- конфиденциальность;
- обеспечение права на осознанный выбор;
- недопущение любых форм унижения.

КАК БЫТЬ

Ученые доказали, что даже при эпизодическом употреблении алкогольных и слабоалкогольных напитков, курении наблюдается повышение артериального давления, появляются головная боль и сердцебиение, периодические боли в желудочно-кишечном тракте, тяжесть в области печени, пропадает аппетит. Нарушается сон, появляется раздраженность, эмоциональная неуравновешенность, угнетенное состояние.

Смертельное отравление возможно даже при первой попытке приема наркотика. Но, может, кое-кто подумает: «Ну разве одна попытка повредит? Вот только попробую – и все». Почему первая попытка может быть опасной? Это:

1. Индивидуальное невосприятие организмом токсического вещества.

2. Возможная передозировка (дозу предлагает наркоман со стажем).

3. Наркотик может содержать опасные для жизни человека примеси (ведь наркодельцам хочется больше заработать, зачем им заботиться о здоровье других).

Итак, риск ничем не оправданный, и цена за него может быть – ваша жизнь.

Единственным и правильным шагом будет решительный отказ от предложения попробовать наркотик, ведь это ваша жизнь, и именно вы решаете свою судьбу.



Докажите, что вы знаете

1. Аристотель считал состояние опьянения «добровольным сумасшествием». Как вы понимаете его мысль?
2. Какую помощь вы можете оказать человеку, который находится в состоянии наркотического отравления?
3. Чем опасно для человека состояние алкогольной комы? Каковы ее последствия?



Домашнее задание

Подготовьте краткий доклад на тему «Какую опасность представляет отравление табаком и алкоголем для детского организма» и проведите на эту тему беседу в младших классах. При этом воспользуйтесь материалом учебника и дополнительной литературой.



Ищем информацию к следующему уроку

Найдите в газетах и средствах массовой информации сообщения о прекращении обращения наркотических веществ правоохранительными органами.

Урок 17 Уголовная ответственность за распространение наркотических веществ

На этом уроке вы узнаете:

- об административной и уголовной ответственности за правонарушения и преступления, связанные с наркотиками.



Вспомните

Как бывает досадно, когда выясняется, что какие-то поступки, которые вы считали детскими шалостями, «приколами» или вообще чем-то несущественным, на самом деле оказываются уголовными преступлениями, которые влекут за собой серьезное наказание.



Запомните

Вы должны знать, что незнание законов не освобождает человека от юридической ответственности.

Почему употребление и распространение наркотиков считается опасным для общества

Вы уже знаете, что наркотики не только отравляют организм человека, но и приводят к сильной психологической и физической зависимости от них. Как было бы хорошо, если бы человек прикладывал столько усилий, чтобы отказаться

от губительной привычки, сколько он прикладывает для поиска новой дозы наркотика. Ради этого он решается на кражу денег сначала у родных, а потом может осуществить разбойное нападение на постороннего человека. Ведь заработать честным трудом наркозависимый уже не способен физически (вспомните, почему). Таким образом, употребление наркотиков создает угрозу не только для здоровья наркозависимых, но и для других людей и общества и приводит к правонарушениям.

Употребление наркотических веществ сейчас является одной из самых острых проблем, возникающих перед обществом. Ученые доказали, что большинство наркозависимых начали употреблять наркотические вещества в подростковом возрасте (вспомните, какие причины побуждают их к этому).

Предупреждение обращения наркотических веществ

Наркотические вещества делят на:

легализованные (не запрещенные законом) – табак, алкогольные напитки, некоторые лекарства, кофе, чай, средства бытовой химии, растения наркотического действия и т. п.;

нелегализованные (запрещенные законом) – марихуана, героин, кокаин и другие наркотические вещества, определенные соответствующими международными конвенциями и национальным перечнем веществ, признанных наркотиками.

Украина имеет мощное законодательство по вопросам предотвращения незаконного обращения наркотических веществ. Закон Украины и распоряжения Кабинета Министров Украины направлены на мероприятия по противодействию на государственном уровне распространению наркомании и преступности, связанной с незаконным обращением наркотических средств.

Ответственность за преступления, связанные с наркотиками

Существует также административная и уголовная ответственность за преступления, связанные с наркотиками.

Вы вырастаете и чаще посещаете дискотеки, клубы, вечеринки, где много незнакомых людей (вспомните, какие компании считаются опасными). В Украине увеличивается количество несовершеннолетних наркозависимых, возрастает и смертность от употребления наркотиков. Часто первая попытка употребления наркотика происходит им

молодежной среде. По мнению исследователей, каждому второму ученику в возрасте от 13 до 15 лет хотя бы раз предлагали наркотик. Приблизительно треть из них воспользовалась таким предложением.

Стремление быть независимым, взрослым часто побуждает подростков попробовать то, что запрещено, не задумываясь над последствиями этого. Однако вы должны помнить, что уголовная ответственность в Украине (относительно лиц, которые совершили преступление) наступает с 14 лет.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 46, на котором изображены ситуации, действующие лица (герои), подпадающие под действие указанных в тексте учебника статей Уголовного кодекса Украины. Поэтому, чтобы обезопасить вас от подобного, предлагаем объединиться в пары и исследовать эти ситуации.

1. Статья 305 Уголовного кодекса (УК) Украины предусматривает: контрабанда наркотических средств (утаивание от таможенного контроля) наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

2. Статьей 307 Уголовного кодекса Украины предусмотрено, что незаконное производство, изготовление, приобретение, хранение, перевозка или пересылка с целью сбыта, а также незаконный сбыт наркотических веществ наказываются лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

3. Статья 309 Уголовного кодекса Украины – незаконное производство, изготовление, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств без цели сбыта наказываются ограничением или лишением свободы на срок до трех лет.

4. Статья 310 Уголовного кодекса Украины – незаконный посев или выращивание опиумного мака или конопли (рис. 47) наказываются штрафом до 50 необлагаемых минимумов доходов граждан или арестом на срок до шести месяцев, или ограничением свободы на срок до трех лет.

5. Статья 315 Уголовного кодекса Украины – склонение определенного лица к употреблению наркотических средств наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

6. Статья 317 Уголовного кодекса Украины – организация или содержание мест для незаконного употребления,



Рис. 46



Рис. 47. 1 – конопля; 2 – опиумный мак

производства или изготовления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также предоставление помещения с этой целью наказываются лишением свободы на срок от трех до пяти лет.

7. Статья 322 Уголовного кодекса Украины предусматривает ответственность за незаконную организацию или содержание мест для употребления с целью одурманивания лекарственных и других средств. Эти действия наказываются штрафом от 50 до 100 необлагаемых минимумов доходов граждан или лишением свободы на срок до трех лет.



Запомните

- Наркотики опасны тем, что употребление даже одной дозы может привести к наркотической зависимости, а иногда послужить причиной смерти.
- Наркотики намного более опасны для детей и подростков, чем для взрослых.
- При даже незначительной передозировке наркотических веществ возникают тяжелые нарушения деятельности организма, которые могут закончиться смертью вследствие остановки сердца или дыхания.
- Между наркоманией и курением есть очень тесная связь: среди наркоманов 85 % тех, кто курил или курит.



А я думаю так

Объединитесь в группы согласно ситуации и проведите ролевую игру на тему «Как не попасть на крючок наркодельцов».

Группа детей возвращалась с заграничного лечения. Перед прохождением таможенного контроля к детям подошла женщина и попросила одну из девочек помочь ей – пронести через контроль небольшую

сумочку. Девочка с удовольствием согласилась помочь женщине, не сообщив об этом руководителю группы. Правильно ли поступила девочка?

Иван учится в 7-м классе и вместе с семьей проживает на окраине села. Весной к ним наведались незнакомые люди и предложили посеять на огороде опиумный мак, пообещав за это немалые деньги. Родители из-за материальных трудностей вначале согласились, но Иван убедил их не делать этого. Какие аргументы привел Иван родителям, чтобы они отказались от опасного предложения?

Ирина и Елена познакомились на дискотеке с ребятами, которые предложили им таблетки, для того чтобы развеселиться: а) девушки решительно отказались от предложения и пошли домой; б) Ирина проглотила таблетку и продолжала веселиться, а Елена пошла домой; в) Ирина и Елена подошли к охраннику и сообщили о том, что им предлагают наркотики.

Вспомните, какие статьи Уголовного кодекса Украины можно было применить против наркодельцов в каждой из этих ситуаций? Что вы можете лично сделать для того, чтобы подобного зла стало меньше?

КАК БЫТЬ

Заинтересованный в распространении наркотиков человек обычно говорит:

«Наркотики употребляют сильные и талантливые люди». **Факт** – все они, даже если были такими, очень быстро теряли и свою силу, и свой талант.

«Наркотик делает человека свободным». **Факт** – наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни.

«Наркотики бывают “серьезно” и “несерьезно” – от них всегда можно отказаться». **Факт** – серьезно можно отказаться только один раз, первый. Но для 99 процентов подростков он не становится последним.

«Наркотики помогают решать жизненные проблемы». **Факт** – они всю жизнь превращают в огромную проблему.

«Наркотики как приключенческий роман – освобождают от прозы жизни». **Факт** – освобождают, но только вместе с жизнью.

Ж.-Ж. Руссо писал: «Тысячи путей ведут к ошибке, лишь один – к истине». Помните об этом.



Докажите, что вы знаете

1. Почему наркотики опасны для общества?
2. Что нужно делать, чтобы предотвратить оборот наркотических веществ?
3. Несет ли уголовную ответственность 14-летний подросток, осуществивший преступление, связанное с наркотиками?



Домашнее задание

Прочитайте письмо-обращение. «Есть люди, которые очень хотят, чтобы ты стал наркоманом. Они знают твои слабые места. Они могут сыграть на твоей любознательности или чувстве общительности. Они могут оказаться рядом, когда тебе будет тяжело, и предложить помощь. Они даже могут угрожать тебе. У них есть множество способов склонить тебя к наркотикам. Ты им нужен. Твоя беда должна стать их прибылью. Твоя болезнь должна обеспечить им красивую жизнь. Сегодня ты независимый от них. Но завтра, когда ты оступишься, они выжмут все по капле из тебя и твоих близких».

Напишите в своем «Дневнике здоровья» план действий, которые сведут на нет каждую попытку наркодельцов привлечь вас к употреблению наркотиков.



Ищем информацию к следующему уроку

Прослушайте на протяжении недели радиопрограммы и репортажи, используйте газеты и журналы и подготовьте сообщение относительно проблем ВИЧ/СПИДа.

Тема 7 НАРКОМАНИЯ И ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

Урок 18 Особенности распространения ВИЧ-инфекции среди молодежи в Украине

На этом уроке вы узнаете:

- об особенностях распространения ВИЧ-инфекции в Украине;
- о данных относительно ВИЧ-инфицирования молодежи в Украине.



Вспомните

В чем заключается опасность ВИЧ-инфицирования? Все ли люди одинаково рискуют заболеть ВИЧ/СПИДом?

Что следует знать о ВИЧ/СПИДе



Рис. 48.
Микрофотография
вируса, вызывающего
СПИД

На уроках в 5–6-м классах вы узнали, что ВИЧ – это вирус (рис. 48), который развивается и размножается в организме человека, приводя к полной потере его защитных механизмов (вспомните, что такое иммунитет) и развитию СПИДа.

В организме человека ВИЧ проникает в специфические иммунные клетки, содержащиеся в крови. СПИД – это глубокое поражение иммунной системы и ее недостаточность, вызванная ВИЧ.

Никто в мире не застрахован от ВИЧ-инфицирования. Все в одинако-

вой мере могут быть подвержены этой болезни. Но инфицируются и болеют не все.

Как человек может использовать свои знания, чтобы избежать ВИЧ-инфицирования

Прежде всего нужно знать об особенностях жизнедеятельности возбудителя (вируса иммунодефицита человека) и путях его передачи, уметь использовать эти знания, чтобы предупредить болезнь.



Вспомните

ВИЧ может находиться в организме человека очень долго. В окружающей среде при температуре +22 °С активность вируса сохраняется на протяжении четырех суток. Он теряет свою жизнедеятельность после обработки спиртовым раствором в течение 10 минут. На поверхности неповрежденной кожи человека вирус быстро гибнет под действием ферментов. Он также быстро гибнет при нагревании до + 57 °С и мгновенно – во время кипячения.

Вспомним основные пути передачи ВИЧ

Кровь – кровь: инфицирование происходит при использовании нестерильных инструментов во время медицинских манипуляций (общее использование шприцев, игл и других инструментов для инъекций, переливание непроверенной крови), использование нестерильных общих инструментов для татуировки и пирсинга, использование чужих принадлежностей для бритья, педикюра, маникюра и т. п. с остатками свежей крови.

Половой: во время полового контакта с ВИЧ-инфицированным человеком без предохраняющих средств.

Мать – ребенок: от инфицированной матери к ребенку во время родов и грудного вскармливания.

Вспомним, как ВИЧ не передается

- во время чиханья и кашля;
- в общественном транспорте;
- при использовании общих бытовых предметов или офисной техники, игрушек, посуды, постельного белья, телефона и т. п.;

- при рукопожатии и объятиях;
- через пот или слезы;
- при использовании общей ванны, унитаза, детских горшков;
- во время общих занятий спортом или проведения досуга;
- через воду в бассейне;
- во время поцелуя;
- через общее пользование фонтанчиком для питьевой воды;
- через монеты и бумажные деньги.

ВИЧ также не передается через контакты с животными и укусы насекомых.



Подумайте

Как человек может использовать знания об особенностях жизнедеятельности ВИЧ для того, чтобы предотвратить инфицирование этим вирусом?

Наркомания и ВИЧ-инфицирование

Наиболее опасным в отношении ВИЧ-инфицирования является инъекционное применение наркотиков. Так можно заразиться не только ВИЧ, но и вирусами гепатитов и другими инфекционными болезнями. Инфекции могут попасть в кровь при общем использовании инструментов для инъекций: через чужой шприц или иглу, а также фильтры, воду и посуду для изготовления растворов. Очень высокий риск инъекционного заражения несут в себе растворы наркотиков, при изготовлении которых была использована кровь, поскольку она может содержать возбудителей опасных заболеваний.

Алкоголь – это тоже наркотик. Под его влиянием человек часто теряет контроль над собой, что может привести к совершению необдуманных и рискованных поступков. Следствием этих поступков бывает заражение ВИЧ-инфекцией.



А я думаю так

Объединитесь в группы и исследуйте такие факты.

- Согласно официальным данным ежемесячно в Украине регистрируют около 1000 новых случаев инфицирования: 38 инфицирований каждый день, ежедневно 8 человек умирает от СПИДа.
- Ситуация относительно эпидемии ВИЧ/СПИДа в Украине самая плохая среди стран Восточной Европы и Центральной Азии по скорос-

ти распространения ВИЧ и заболеванию СПИДом. По оценкам международных и национальных экспертов, в частности Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), реальные цифры значительно выше официальных данных, и численность людей, которые живут с ВИЧ/СПИДом в Украине уже составляет около 1 % взрослого населения страны.

- Большинство ВИЧ-инфицированных людей в стране – это молодежь в возрасте 15–29 лет.

- Особенностью распространения ВИЧ в Украине в конце XX века и в начале XXI века было то, что две трети ВИЧ-инфицированных лиц заразились, используя нестерильный шприц для введения наркотиков (путь через кровь) и инфицируясь при половом контакте (путь посредством полового контакта).

- По данным Государственного института проблем семьи и молодежи, за последние 10 лет доля больных наркоманией среди несовершеннолетних увеличилась в 6–8 раз. Смертность среди лиц этой группы за 10 лет выросла в 40 раз.

- По данным наркологов, возраст первой попытки употребления легких наркотиков составляет 13–15 лет, хотя в некоторых городах он еще меньше – 9–12 и даже 7–8 лет. В некоторых городах детская наркомания составляет 11–13 % от общего количества наркозависимых (например, в Донецкой области).

- По данным Государственного института проблем семьи и молодежи, Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта, 99 % молодых людей в возрасте 14–24 лет слышали о ВИЧ/СПИДе, 53 % опрошенных молодых людей считают свои знания достаточными. Тем не менее лишь 14 % молодежи в возрасте 15–24 лет правильно определяют пути предотвращения передачи ВИЧ половым путем и знают, как ВИЧ не передается.

Спрогнозируйте, какая ситуация может сложиться в нашей стране относительно ВИЧ/СПИДа, если темпы роста ВИЧ-инфекции не останутся. Угрожает ли нам ситуация, сложившаяся в Африке, где в некоторых странах было инфицировано 50 % населения и существуют поселения, в которых взрослое население полностью вымерло из-за СПИДа, оставив сиротами детей.

Что можете вы лично сделать для того, чтобы приостановить и уменьшить темпы роста инфицирования ВИЧ/СПИДом?

КАК БЫТЬ

Вы уже знаете, что иметь ВИЧ-положительный статус может человек, который инфицировался вследствие небрежности медицинского персонала. Также это может произойти при предоставлении услуг в парикмахерских, косметологических кабинетах. Инфицироваться ВИЧ могут и сами медицинские работники вследствие контакта с кровью больного (ВИЧ-инфицированный имеет право не предупреждать о своей болезни медицинских работников и чаще всего так и поступает).

О таких инфицированиях можно условно сказать, что это «несчастный случай». Носителем ВИЧ может стать также новорожденный ребенок, если его мама ВИЧ-инфицированная.

Но вы знаете и о том, что большинство ВИЧ-инфицированных происходит из-за небрежности и невежества. Наибольший риск заражения при половых контактах с ВИЧ-инфицированными и при коллективном использовании инфицированных шприцев среди наркозависимых. К так называемой группе повышенного риска инфицирования ВИЧ (это группа людей, при помощи которых болезнь находит новые жертвы) можно отнести потребителей инъекционных наркотиков, мужчин и женщин, которые работают в секс-бизнесе, лиц, ведущих беспорядочную половую жизнь.

Аристотель писал: «Природа дала человеку в руки оружие – интеллектуальную моральную силу, но он (человек) может воспользоваться этим оружием и в обратную сторону, поэтому человек без моральных основ оказывается существом самым нечестивым и диким, негодным в своих половых и вкусовых инстинктах».



Докажите, что вы знаете

1. Может ли ВИЧ попасть в кровь человека через неповрежденную кожу?
2. Какую категорию людей называют группой повышенного риска инфицирования ВИЧ?
3. Как нужно себя вести, чтобы не инфицироваться ВИЧ?



Домашнее задание

Обсудите с близкими людьми, ровесниками, как нужно относиться к ВИЧ-инфицированным людям. Используя текст учебника, подготовьте памятку на тему «Как избежать ВИЧ-инфицирования».



Ищем информацию к следующему уроку

Выполните рисунки на тему «Какие права имеет ВИЧ-положительный ребенок». Принесите их на следующий урок и организуйте выставку.

Урок 19 Противодействие дискриминации ВИЧ-инфицированных

На этом уроке вы узнаете:

- об основных положениях законодательства Украины относительно ВИЧ/СПИДа;
- о том, как противодействовать дискриминации ВИЧ-инфицированных.



Вспомните

Почему к ВИЧ-положительному человеку нужно относиться толерантно?

Нужна ли человеку, который живет с ВИЧ-инфекцией, поддержка со стороны государства?

Законодательство Украины в отношении ВИЧ/СПИДа

Конституция Украины признает жизнь и здоровье человека высочайшими социальными ценностями. Согласно Основному Закону каждый человек имеет неотъемлемое право на жизнь, каждый имеет право защищать свою жизнь и здоровье, жизнь и здоровье других людей от противоправных посягательств.

Кроме статей Конституции, в которых прописана ответственность государства перед человеком, в Украине действует Закон Украины «О предотвращении заболевания СПИДом и социальная защита населения», который определяет порядок правового регулирования вопросов, связанных с распространением этого заболевания, согласно нормам международного права и рекомендаций Всемирной организации здравоохранения.



А я думаю так

Объединитесь в группы и обсудите такую тему «Какая сложится ситуация с ВИЧ/СПИДом в Украине, если люди не будут придерживаться выполнения статей Закона Украины «О предотвращении заболевания СПИДом и социальная защита населения»». Смоделируйте (придумайте) ситуацию, которая может возникнуть при нарушении каждой из этих статей Закона.

Статья 9

Сведения о заражении того или иного лица вирусом иммунодефицита человека или заболевание его СПИДом представляют служебную тайну, которая охраняется законом. Передача таких сведений разрешается только законным представителям лица, медицинским учреждениям, органам прокуратуры, следствия, дознания, суда и другим органам и лицам, предусмотренным законодательством.

Статья 16

Инфицированные вирусом иммунодефицита люди и больные СПИДом обязаны:

принимать меры по предотвращению распространения инфекции, предусмотренные инструкцией и предложенные врачом;

сообщать о лицах, которые были с ними в половых контактах до регистрации факта инфицирования, о возможности их заражения.

Статья 18

Не допускается отказ в принятии в лечебные учреждения, в предоставлении неотложной медпомощи, ущемление других прав лиц на основании только того, что они являются вирусоносителями или больными СПИДом, равно как ущемление прав родных и близких инфицированного.

Статья 31

Заведомое подвержение опасности заражения или заражение другого лица (или нескольких человек) ВИЧ-инфицированным лицом, которое знало о наличии у него ВИЧ-инфекции, влечет за собой уголовную ответственность. Виновное в этом лицо возмещает также ущерб, причиненный в связи с предоставлением зараженному лицу медпомощи, в порядке, установленном законодательством Украины.



Подумайте

Должны ли ВИЧ-инфицированные пациенты сообщать врачам перед оперативным вмешательством (операцией) о своем статусе?

На рисунке 49 вы видите уникальную акцию по экспресс-тестированию относительно ВИЧ всех желающих, проведенную Киевским городским центром по борьбе со СПИДом. Как вы считаете, нужны ли такие акции? Как они помогают бороться с ВИЧ/СПИДом?



Рис. 49

О правах детей, живущих с ВИЧ

ВИЧ-инфицированные дети, как и все другие дети, имеют право на полноценную жизнь, наполненную общением с ровесниками и их вниманием. Нет никаких оснований изолировать ВИЧ-инфицированного ребенка. ВИЧ-инфицированный ребенок имеет те же права в обществе, что и здоровый ребенок, но мы часто слышим из средств массовой информации о дискриминации ВИЧ-инфицированных людей. Это происходит потому, что недостаточно распространяется информация об эффективном лечении, позволяющем на долгие годы задержать развитие вируса. Люди, которые регулярно получают такое лечение (кстати, абсолютно бесплатно), живут полноценной жизнью, могут родить здоровое потомство и абсолютно безопасны для окружающих.



Запомните

- Дискриминация – это ограничение или лишение человека прав из-за его национальности, цвета кожи, по половому признаку, религиозным убеждениям или состоянию здоровья.
- Дискриминация детей по любому признаку, в частности по состоянию здоровья, недопустима (ст. 2 Конвенции ООН о правах ребенка).

Наше государство обязалось в нормах законодательства гарантировать и обеспечивать в равном объеме права всем детям (на полноценное физическое и психическое развитие, образование, медицинское обслуживание, сохранение своей индивидуальности и др.), в том числе и ВИЧ-инфицированных. Эти требования подтверждены статьей 17 Закона



Подумайте

Рассмотрите выставку рисунков, которые вы подготовили к этому уроку, и выясните, какие права ВИЧ-положительного ребенка отображены в них.

Жизнь с ВИЧ (при условии регулярного употребления специальных препаратов) практически ничем не отличается от жизни без ВИЧ. Люди продолжают работать, учиться, общаться, заниматься обычными делами. Однако они должны выполнять следующие правила: практиковать безопасный секс, отказаться от употребления алкоголя и наркотиков, регулярно проходить медицинский осмотр.



Рис. 50. Символ борьбы со СПИДом

Мир против СПИДа

Ровно 15 лет тому назад состоялась историческая встреча министров здравоохранения всех стран, на которой прозвучал призыв к социальной терпимости к ВИЧ-инфицированным. Тогда же ООН провозгласила 1 декабря Всемирным днем борьбы со СПИДом. Не следует лишний раз объяснять, как это актуально для Украины. Символом осознания людьми важности проблемы СПИДа, принятым во всем мире, является красная лента (рис. 50).

Гордость Украины

Молодежь против СПИДа



Известный теннисист **Андрей Медведев** – посол доброй воли по вопросам ВИЧ/СПИДа ООН в Украине, является инициатором движения известных спортсменов и олимпийских чемпионов против ВИЧ/СПИДа. «Я лично беру на себя обязательства информировать людей об угрозе ВИЧ/СПИДа, а также буду продолжать помогать ВИЧ-инфицированным людям, которым нужна наша помощь и поддержка», – сказал Андрей.



Известная певица **Ани Лорак** – посол доброй воли по вопросам ВИЧ/СПИДа ООН в Украине. Одна из первых отечественных артистов публично поддержала украинское движение против ВИЧ/СПИДа. «Мне небезразлично то, что будет с Украиной через 10 лет. Люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, нуждаются в нашей поддержке и понимании», – заявляет певица.



Мария Бурмака активно содействует повышению общественного сознания относительно ВИЧ/СПИДа в Украине и толерантному отношению к ВИЧ-инфицированным. «Давайте будем учиться любить и понимать того, кто рядом. Это является признаком цивилизованного общества», – призывает певица.



Лилия Подкопаева – абсолютная чемпионка мира по спортивной гимнастике, посол доброй воли по вопросам ВИЧ/СПИДа ООН в Украине. «Мы должны не только работать над популяризацией здорового образа жизни, но и не отворачиваться от уже больных людей», – отмечает спортсменка.

КАК БЫТЬ

Весь мир с нетерпением ждет, когда будет найдено лекарство против ВИЧ/СПИДа. Первые шаги уже сделаны, ученые изобрели и применяют препараты (АРВ-терапию), которые на определенное время позволяют удерживать количество ВИЧ в крови на минимальном уровне (эта терапия полностью не излечивает человека от ВИЧ-инфекции).

Вас, наверное, поразили данные о тенденциях развития ВИЧ-инфекции в Украине и очень хорошо, если вы будете все время помнить, что защитить себя от ВИЧ-инфекции не сложно, если придерживаться таких правил:

- избегать контакта с кровью людей без латексных перчаток;
- пользоваться стерильными (индивидуальными) инструментами для медицинских и косметических манипуляций;
- не брать руками колющие и режущие предметы, которые вы нашли;

● отказаться от половой жизни до брака и сохранять взаимную верность.

Мы должны помнить и о том, что среди нас живут ВИЧ-инфицированные люди. Есть среди них и дети (вы уже знаете, что они имеют те же права, что и вы). Их никто не имеет права упрекать, что они ВИЧ-положительные. Наоборот, вы должны помочь им, проявив понимание и сочувствие.

Дейл Карнеги писал: «...когда вы делаете добро другим людям, еще большее добро вы делаете самому себе». Запомните эти слова и старайтесь каждый день выполнять еще одну установку этого писателя – «каждый день делайте хотя бы одно доброе дело, способное вызвать улыбку радости на чьем-то лице».



Докажите, что вы знаете

1. Как в нашем государстве защищают права ВИЧ-инфицированных людей?
2. Во многих странах мира люди проявляют свою солидарность с жертвами ВИЧ/СПИДа. Как вы понимаете это?
3. Какие правила нужно соблюдать, чтобы предотвратить ВИЧ-инфицирование?



Домашнее задание

Из рисунков, которые вы подготовили к уроку, сделайте выставку там, где учатся младшие школьники, и проведите с ними беседу на тему «Какие права имеет ВИЧ-положительный ребенок».



Ищем информацию к следующему уроку

Попросите родных рассказать о таком заболевании, как туберкулез. Можете записать историю, которую вам рассказали. Найдите из средств массовой информации все, что касается туберкулеза.

Тема 8

ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Урок 20 Опасность заболевания туберкулезом

На этом уроке вы узнаете:

- о возбудителе туберкулеза;
- о факторах, способствующих инфицированию и заболеванию туберкулезом;
- о профилактике туберкулеза;
- о том, что должен знать больной туберкулезом.



Вспомните

Что такое инфекционные заболевания? Какие бывают возбудители инфекционных заболеваний? Какие методы применяют для профилактики инфекционных заболеваний?

Туберкулез – опасное инфекционное заболевание, которое еще сто лет тому назад забирало ежегодно тысячи жизней, особенно детских. Со временем была изобретена вакцина, предупреждающая развитие туберкулеза, а с открытием антибиотиков болезнь отступила. Казалось – навсегда. Каково же было удивление врачей, когда в середине 90-х годов прошлого столетия туберкулез возвратился с небывалой силой. Ныне в Украине каждый день регистрируют около 80 заболевших туберкулезом, участились смертельные случаи от него. Что же произошло?

Туберкулез издавна считался социальной болезнью, которая непосредственно зависит от образа жизни человека, бытовых условий, качества питания. В нынешних сложных экономических условиях многие люди оказались социально неустроенными, что подвергает их риску заражения туберкулезом. И вдобавок появилась новая форма возбудителя – устойчивая к известным антибиотикам.

Как можно заразиться туберкулезной инфекцией

Бактерии туберкулеза передаются воздушно-капельным путем во время кашля, разговора. Заразиться можно где угодно – в магазине, общественном транспорте, в гостях, во время поцелуя, докуривания чужой сигареты, даже через книгу. Более всего рискуют заболеть люди, которые продолжительное время контактируют с больным туберкулезом в плохо проветриваемом помещении.

Однако заразиться возбудителем туберкулеза еще не означает заболеть этой болезнью. Из 100 людей, заразившихся туберкулезом, болеет не больше 5. У остальных возбудитель «дремлет» в ожидании ослабления защитных сил организма.

От чего может ослабнуть иммунная система человека

Прежде всего вследствие голодания, несбалансированного питания, при недостатке в рационе белковой пищи (мяса, молока, сыра, яиц), животных жиров (сливочного масла) и витаминов.

Сильно подрывают защитные силы организма вредные привычки – курение табака и употребление алкоголя, имеющиеся заболевания: ВИЧ-инфекция, диабет, лейкоз.

Сопротивляемость организма разным болезням снижает постоянное переутомление, отрицательные эмоции, конфликты (то, что мы называем стрессом, но о нем немного позже).

Признаки заболевания туберкулезом

- Снижение массы тела (похудение).
- Замедление темпов роста.
- Слабость, разбитость.
- Потливость, особенно ночью, снижение трудоспособности.
- Отсутствие аппетита.
- Температура тела 37–37,5 °С, в основном повышается под вечер.

Боли в грудной клетке и кашель не всегда сопровождают начало заболевания, однако в дальнейшем эти проявления могут беспокоить больного.



Запомните

Если вы ощутили у себя какой-то из этих признаков или похожие на них, **немедленно обратитесь к врачу!** А чтобы быть уверенным в отсутствии болезни, обязательно сделайте:

- рентген грудной клетки или флюорографию (после 14 лет);
- анализ мокроты на содержание в ней бактерий туберкулеза;
- внутрикожную пробу Манту;
- анализ крови.

Анализы и лечение туберкулеза в нашей стране бесплатные!

Чаще всего туберкулез поражает легкие, а также кости, почки, мозг и другие органы. Возбудителем этой опасной болезни является бактерия палочка Коха (названная так именем ученого, который ее открыл) (рис. 51). Она быстро размножается в организме человека, разрушая его органы и отравляя продуктами своей жизнедеятельности.



Подумайте

Туберкулез называют болезнью социальной. Как вы считаете, почему? Кто из перечисленных людей более всего рискует заразиться и заболеть туберкулезом? Почему?

- Люди, пренебрегающие медицинскими осмотрами.
- Люди, проживающие в крупных городах.
- Люди, проживающие в сельской местности.
- Беспризорные.
- Наркозависимые.
- Сезонные рабочие.
- Люди, находящиеся за чертой бедности.
- ВИЧ-инфицированные.

Как обнаруживают, заразился человек туберкулезом или нет

Вам, наверное, уже делали реакцию Манту. Ее делают планово детям определенного возраста. Раствор, содержащий специальный препарат бактерий, вводят внутрикожно. На месте укола появляется пузырек, который в скором времени исчезает. Позднее на этом месте может появиться красное пятнышко – уплотнение кожи. Врач проверяет реакцию организма на введение препарата на третий день (не позднее, чем через семь дней). Реакция считается отрицательной, если на третий день на коже нет никаких следов покрасне-



Рис. 51. Туберкулезная палочка (1) и легкое, пораженное туберкулезом (2)

ния или припухлости. Если диаметр пятна не превышает 5 мм, пробу считают удовлетворительной; 10 мм – возможное заражение туберкулезом. Тогда человека направляют на консультацию к специалисту по туберкулезу – фтизиатру.



Запомните

Положительная реакция Манту – основание для тщательного обследования.



А я думаю так

Объединитесь в группы и исследуйте ситуацию. Попробуйте с позиции врача-фтизиатра найти в данных ситуациях пренебрежение правилами гигиены, которое может привести к заболеванию туберкулезом.

Девочка возвратилась домой с улицы такая проголодавшаяся, что, не вымыв руки, села есть.

Мальчикам не продали сигареты, тогда они собрали окурки и докурили их.

Подружки купили один хот-дог на двоих и ели его поочередно.

Учительница сделала замечание ученику, который пил, захватив губами кран бачка для питьевой воды.

Что должен знать больной туберкулезом

Туберкулез можно вылечить. Современная медицина имеет новейшие средства для этого. Однако при одном условии – нужно четко придерживаться всех рекомендаций врача, регулярно принимать все назначенные им препараты, самовольно не прекращать лечение.

Во время кашля рот нужно закрывать носовым платком. Нельзя плевать на пол! Так больной подвергает опасности здоровых людей.

Важно соблюдать режим питания, диета должна превышать потребность по калорийности на 10–15 % в таком соотношении: белки – 20 %, жиры – 30 %, углеводы – 50 %.

Посещать тубдиспансер нужно в сроки, установленные врачом.

КАК БЫТЬ

Вы уже знаете, что болезни легче предотвратить, чем лечить, поэтому очень важно знать о мероприятиях по профилактике туберкулеза.

● Оздоровление организма, повышение иммунитета, озеленение городов (рис. 52), улучшение условий труда и проживания, рациональное питание.



Рис. 52. В лесу воздух лишен туберкулезных бактерий. Поэтому все противотуберкулезные заведения (больницы, санатории) строят именно в лесной зоне

- Специфическая профилактика: введение всем новорожденным вакцины БЦЖ, а по необходимости – подросткам и взрослым. Вакцина представляет собой ослабленные туберкулезные палочки, которые способствуют формированию активного искусственного иммунитета. Продолжительность такого иммунитета – 4–5 лет.

- Не употреблять пищевые продукты с повышенным содержанием красителей, консервантов и других токсичных веществ.

- Избегать вредных привычек.

- Закаляться, защищать свой организм от разных заболеваний.

- Придерживаться режима дня, не допускать переутомления, больше бывать на свежем воздухе – бактерии туберкулеза не выдерживают солнечного света.

- Бактерии туберкулеза очень устойчивы к разным факторам: холоду, теплу, влажности, отлично сохраняются в домашней пыли. Поэтому нужно следить за порядком и чистотой, систематически проветривать помещение, в котором находитесь, регулярно делать влажную уборку.



Докажите, что вы знаете

1. Как можно заразиться туберкулезом?
2. Какие признаки (симптомы) могут указать на то, что человек заболел туберкулезом?
3. Как можно определить, что человек болен туберкулезом?
4. Что нужно делать, чтобы не заразиться туберкулезной инфекцией?



Домашнее задание

Запишите в свой «Дневник здоровья», каких санитарно-гигиенических норм вы будете придерживаться, чтобы не заразиться туберкулезной инфекцией. Обсудите это с родителями, членами вашей семьи и близкими людьми.



Ищем информацию к следующему уроку

Заручитесь помощью взрослых и проанализируйте на протяжении недели телевизионные передачи, для того чтобы выяснить, какие из них являются рекорсменами по количеству рекламы табака и алкоголя, присутствуют ли в них антиалкогольная, антитабачная и антинаркотическая рекламы.

Напишите коротенькое сочинение-размышление на тему «Чему меня учит реклама с экрана телевизора» (используйте цитаты из реклам).

Тема 9

БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Урок 21 Социальные факторы риска «болезней цивилизации». Курение и рак

На этом уроке вы узнаете:

- о необходимости избегать вредной привычки – курения;
- о связи между курением и онкологическими заболеваниями.



Вспомните

Почему человеку так трудно избавиться от такой привычки, как курение?

Болезни цивилизации

Проблема здоровья всегда беспокоила человечество. С давних времен люди жили в тесном общении с природой. В каждое время года у них был свой ритм жизни, который отвечал естественным ритмам. Вставали с восходом солнца, а засыпали с вечерними сумерками. Весной и летом люди работали больше, а в осеннюю и зимнюю пору – меньше, больше отдыхали. Такой уклад жизни длился на протяжении многих столетий. Однако за последнее столетие он невероятно изменился и продолжает изменяться (подумайте, с чем это связано) (рис. 53).

Высокий уровень автоматизации и механизации уменьшил физическую нагрузку и двигательную активность человека, большой объем разнообразной (временами отрицательной) информации истощает нервную систему (вспомните факторы риска, которые негативно влияют на организм человека). Вследствие этого участились случаи болезней сердца, нервно-психические расстройства, онкологические



Рис. 53. Условия труда человека в прежние времена и теперь

и прочие заболевания. Их называют «болезнями цивилизации».

Неужели этих проблем человеку мало? Почему некоторые люди добровольно подвергают себя опасности, приучаясь к табакокурению, употреблению алкоголя и наркотиков? Возможно, они не задумываются над тем, какой вред наносят своему организму? А напрасно.

Влияние табачного дыма на организм человека

В процессе выкуривания сигареты табак и бумага сгорают при высокой температуре. Ученые доказали, что дым, который втягивает курильщик, содержит огромное количество вредных веществ: никотин, оксид карбона, микродозы синильной кислоты (цианистый калий) и прочие. В общем сигаретный дым содержит около трех тысяч известных составляющих элементов. Действие большинства из них на организм еще не исследовано, однако хорошо известно, что 16 из них могут вызвать рак. Эти вещества имеют название **канцерогены** (от *cancer* – рак), т. е. вещества, вызывающие рак.

Канцерогены с дымом попадают в дыхательные пути и другие органы, накапливаются там и отрицательно влияют на них. В частности, курение повышает развитие рака или непосредственно служит причиной рака полости рта, языка, глотки, гортани, бронхов, легких, пищевода, желудка, мочевого пузыря, кожи и яичников.



Запомните

Рак легкого у курильщиков наблюдается значительно чаще, чем у некурящих. Так, при выкуривании двух и больше пачек сигарет в сутки частота рака легкого возрастает в 15–25 раз в одной и той же возрастной группе.



Подумайте

На рекламах сигарет написано: «Министерство здравоохранения предупреждает, что курение может привести к заболеванию раком». Как вы считаете, станет ли меньше курильщиков благодаря такой рекламе?



А я думаю так

Объединитесь в группы и проанализируйте такие вопросы:

Почему запрещено изготавливать, ввозить и продавать в Украине табачные изделия, имеющие на упаковке надписи, знаки и изображения, которые могут ввести в заблуждение потребителей относительно последствий вредного влияния потребления табака, в частности, такие характеристики: «легкие», «ультралегкие» и др.?

Почему на каждой упаковке табачных изделий должно быть указано основное медицинское предупреждение «Курение вызывает сердечно-сосудистые заболевания и рак легких»?

Курение и рак

Табачный дым поражает прежде всего органы дыхания, начиная со слизистой оболочки рта, – глотку, гортань, бронхи и легкие.

Злокачественные опухоли возникают преимущественно в тех органах, где задерживаются и накапливаются канцерогенные вещества. Рак дыхательных путей (гортани, голосовых связок), легких (рис. 54, 1) бывает вследствие вдыхания табачного дыма. Обследование больных раком гортани показало, что 97,7 % из них курили.

Рак органов пищеварения (полости рта, пищевода, желудка) возникает вследствие проглатывания



Рис. 54.

1 – Легкое, пораженное раком;
2 – фотография больного раком губы

табачной смолы со слюной, а также дыма. Подсчитано, что курильщики болеют раком желудка в 2,4 раза чаще некурящих.

Опухоли почек и мочевого пузыря – следствие содержания канцерогенов в моче. Так, в моче курильщика радиоактивных веществ в шесть раз больше, чем в моче некурильщика. Среди заболевших раком мочевого пузыря 96 % – курильщики.

Курение нередко становится причиной рака губы (рис. 54, 2), который у курильщиков регистрируют в 3,6 раза чаще, чем у некурящих. Чаще всего поражается нижняя губа. Среди всех форм рака полости рта рак губы составляет 25 %.



Подумайте

Объединитесь в пары и проведите дискуссию. Один ученик приводит распространенный миф о курении, другой его опровергает. Для этого воспользуйтесь такой информацией.

Миф

Курение бодрит и повышает трудоспособность.

Факт

Ученые давно опровергли мнение о том, что курение снимает стресс. Наоборот, оно приводит к нервозности и желанию закурить следующую сигарету.

Миф

Лучше курить, чем толстеть.

Факт

Врачи доказали, что большинство людей уже через год после отказа от никотина теряют все лишние килограммы. Пациентам, которые отказались от курения и продержались в течение двух лет, ожирение угрожает меньше, чем отчаянным курильщикам. Кроме того, среди толстяков курильщиков ничуть не меньше, чем среди тех, у кого нет проблем с лишней массой тела. Само по себе курение на массу тела никак не влияет, оно лишь ослабляет ощущение голода.

Доказано и то, что много бывших курильщиков используют пищу как заменитель сигареты, именно это и увеличивает их массу. Следует также заметить, что курение вреднее лишнего веса.

Миф

Курение помогает думать.

Факт

Скорее наоборот. Причина снижения интеллекта кроется в отложениях кальция в сосудах. Они мешают кровообращению и обогащению мозга кислородом.

Миф

Легкие сигареты не очень вредны для здоровья.

Факт

К сожалению, они не менее вредны, чем обычные. Используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что приводит к развитию рака не бронхов, а легочной ткани.

Миф

Пассивное курение безопасно.

Факт

На самом деле оно даже опаснее, чем обычное. Сигаретный дым делится на две струи: основную и побочную. Первая попадает в легкие во время затягивания, а вторая выходит от огонька, тлеющего на конце сигареты, где концентрация вредных химических веществ в 50–100 раз больше. Эта струя вдвое увеличивает риск заболеть раком легких у пассивных курильщиков. Прежде всего страдают дети. В семьях, где родители постоянно курят, ребенок в 4–5 раз чаще болеет, у него снижается умственное и психическое развитие.

КАК БЫТЬ

Выдающийся онколог академик Н.Н. Блохин писал: «Курение – это систематическое введение вредных агентов в организм, которые влияют на него не так сильно, как наркотические вещества, тем не менее являются мягкой наркоманией. Такого разрушения личности, как при употреблении гашиша, морфия или героина, не происходит: там результаты устрашающие, но происходит постепенное отравление организма, медленное, но верное создание основы для развития и сердечных, и нервных болезней, и опухолей....»

В Украине курение запрещено во всех общественных и рабочих местах, а именно: во всех видах общественного транспорта (метро, троллейбусе, автобусе, трамвае), в кинотеатрах, театрах, закрытых спортивных сооружениях, школах, лечебных и профилактических учреждениях, а также в производственных помещениях (за исключением специально отведенных мест для курения). За курение в общественных местах предусмотрен штраф.

Согласно правилам розничной торговли табачными изделиями запрещено покупать и продавать табачные изделия лицам в возрасте до 18 лет (подумайте, почему).

Однако, находясь в общественных местах, вы часто становитесь свидетелями неуважения к людям со стороны курильщиков, которые, пренебрегая законом и сознательно разру-

шая свое здоровье, подвергают опасности и вас. Поэтому старайтесь избегать мест, где курят, не заходите в помещения, где собираются курильщики. А если невозможно оставить место пребывания (автобус, вагон поезда, кафе), требуйте от администрации немедленного принятия мер относительно прекращения курения и проветривания помещения.

Надеемся, что полученная вами информация заставит вас задуматься и принять решение – никогда в жизни не курить.



Докажите, что вы знаете _____

1. Что такое «болезни цивилизации»? Можно ли к ним отнести и курение?
2. Чем вреден табачный дым?
3. Как взаимосвязаны курение и рак?
4. Какие органы поражает рак в организме курильщика?



Домашнее задание _____

Вместе с родителями и близкими людьми обсудите аргументы (причины), которые вы можете использовать для отказа на предложение закурить, употребить алкоголь, наркотики. Запишите их в свой «Дневник здоровья».



Ищем информацию к следующему уроку _____

Попросите у родителей, близких людей, знакомых, чтобы они рассказали вам, какие фильмы можно посмотреть и какие литературные произведения прочитать, героями которых являются подростки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Выполнение проекта «Создание антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической рекламы»

Цель: научиться отказываться от предложения употреблять алкогольные напитки и курить табак, противодействовать любой попытке привлечения к наркотикам.

Оборудование: листы бумаги, маркеры и фломастеры.

Ход работы:

1. Методом «мозгового штурма» напишите как можно больше причин, с помощью которых вы можете отказаться от предложения закурить, попробовать алкоголь и наркотики. Объединитесь в пары и обсудите их. Сделайте выводы.

2. Выполните проект, указанный в теме работы. Для этого объединитесь в группы и обсудите такие вопросы:

А. Какие телевизионные программы являются рекордсменами по количеству рекламы алкогольных напитков? (Нарисуйте «места», которые они занимают.)

Есть ли в средствах массовой информации антиреклама табачных изделий и наркотиков (нарисуйте ее в виде запретных знаков).

Б. Обсудите сочинение-размышление, которое вы написали, и попробуйте создать на его основе обращение к высшим должностным лицам государства на тему «Как телевизионная реклама учит меня здоровому образу жизни».

В. Рассмотрите антирекламы табачных изделий, изображенные на рисунке 55, и нарисуйте свое видение этой проблемы.



Рис. 55. Примеры антирекламы табачных изделий



Знаете ли вы, что...

- Ученые, исследовав 700 мужчин в возрасте 16–65 лет, из которых 68 % были курильщиками и 32 % – некурящими, выяснили, что курящие болели бронхитом втрое чаще. Максимальная вентиляция легких снижена на 10 %. Под влиянием курения уменьшаются и показатели внешнего дыхания. Кроме того, табачный дым способствует снижению проходимости бронхов, возникновению судорог.

- По данным французских ученых, курильщики в 15–20 раз чаще страдают от злокачественных опухолей органов дыхания.

- В возникновении рака легкого играет роль и длина оставшегося окурка. В последних порциях сигареты канцерогенов больше всего.



Психическая и духовная составляющие здоровья



Тема 10

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

Урок. 22 Психологическая характеристика подросткового возраста

На этом уроке вы узнаете:

- об основных признаках психологической характеристики подростков;
- о проблемах, характерных для подросткового возраста.



Вспомните

Чем, по вашему мнению, «необычен» подростковый возраст?

На пороге взрослой жизни

Вы уже знаете, что в подростковом возрасте происходят активные изменения в организме, обусловленные действием гормонов. В этот период физическое развитие подростков немного опережает психическое. Например, наблюдаются резкие перемены настроения – только что были веселыми, смеялись, как вдруг на что-то обиделись и замолкли. Чтобы избежать неприятных ситуаций, связанных с этим, вам нужно работать над собой, учиться контролировать свои эмоции и чувства, действия и поступки, постоянно обогащать свой духовный мир.

Какие изменения в поведении вы начинаете замечать за собой? Всегда ли они положительные? А может, иногда они мешают вам?

Очень хорошо, что вы начинаете анализировать, сравнивать, обобщать, вникать в суть явления, разбираться в его причинах. При этом развиваются такие качества вашего мышления, как самостоятельность и критичность. Например, если раньше родители рассказывали о каком-то событии и этого

было достаточно, то теперь вы хотите услышать еще и доказательства того, что такое событие произошло.

Совершенствуется и ваше внимание, оно становится устойчивее, однако часто у девушек и юношей наблюдается невнимательность. Ничего страшного в этом нет, ведь мир впечатлений и переживаний так интенсивно расширяется, что вы не успеваете за ним. (Вспомните, могут ли помочь занятия физкультурой научиться концентрировать внимание.)

Подростки совсем по-новому, на более высоком уровне, строят свои отношения со взрослыми и ровесниками. Вы стали замечать, что вас интересуют лица противоположного пола, у кого-то появляется чувство влюбленности.



Запомните

Нужно развивать свои волевые качества: смелость, решительность, инициативу, умение самостоятельно ставить перед собой цель и стремиться к ее достижению.



Подумайте

В художественных произведениях часто подростковый период сравнивают с полем: какие семена посеют и в какие сроки – таким будет и урожай. Как вы это понимаете?

Особенности поведения, присущие подростку

Рассмотрим определенные поведенческие ситуации, присущие подростковому возрасту. Может, в этих ситуациях кто-то узнает себя и своих родных и научится искать путь к согласию.

Часто бывает так, что подросток не успевает справляться с непосильными для него учебной и другими нагрузками, или в семье подростка между родителями возникают конфликты, или иногда подростка безосновательно (по его мнению) наказывают. Тогда он избирает *реакцию протеста*, а именно – грубит, становится агрессивным, прогуливает уроки, отказывается от пищи, может уйти из дома, осуществить кражи. Все это делается для того, чтобы обратить на себя внимание, избавиться любой ценой от трудностей.

Как вы считаете, какую реакцию протеста может избрать подросток, которая бы не вызвала отрицательных последствий для него?

Подросткам характерно *подражание поведению* окружающих их людей. Хорошо, если они избрали в качестве идеала

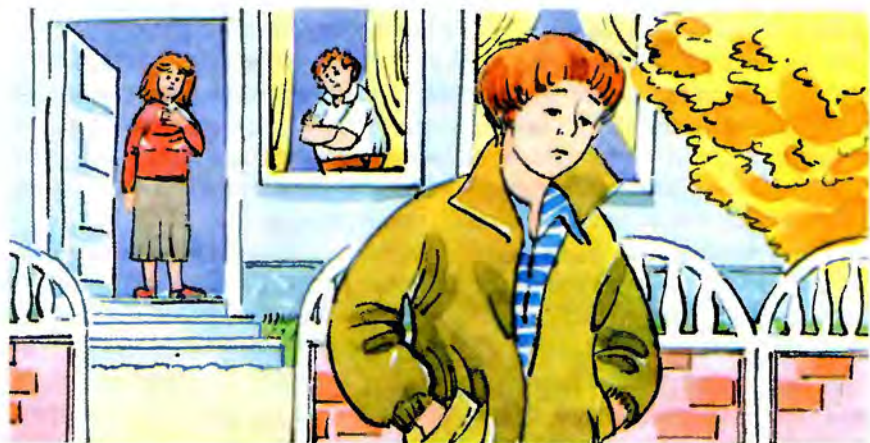


Рис. 56. Примеры поведения подростков

человека с высокими моральными качествами, такими как: любовь и уважение к людям, сочувствие к ближнему, дисциплинированность, честность и т. п. А если объектом для подражания избран «герой» с низкими моральными качествами и отрицательным поведением, то это может стать причиной курения табака, употребления алкоголя и наркотиков, хулиганства, сквернословия, краж.

Иногда подросток, который ничем особенно внешне не выделяется, но хорошо succeeds в школе, хорошо владеет компьютером, эрудирован, *компенсирует* недостаточное физическое развитие своими успехами, некоторыми увлечениями. Тогда с ним все хотят общаться, относятся к нему с уважением, он пользуется авторитетом у ровесников. А подросток, который не пользуется авторитетом у ровесников, часто привлекает внимание бесшабашной драчливостью и дебоширством.

Характерно для подростков и желание освободиться из-под контроля и опеки родных и взрослых. Ничего плохого в этом нет, но не следует забывать, что жизненный опыт родных и мудрая подсказка многим людям очень помогла в жизни.



А я думаю так

Объединитесь в группы и рассмотрите сюжеты рисунка 56 учебника. Какой из поведенческих ситуаций, указанных в тексте, они соответствуют? Обсудите их. Попробуйте смоделировать подобные ситуации, опираясь на собственный опыт.



Рис. 57. Подростки и игровые автоматы

Мы – самостоятельные

Все больше времени вы проводите с ровесниками, с которыми у вас есть общие желания и интересы – занятия спортом, музыкой, рисованием, литературой, компьютером и др. Однако не забывайте о существовании опасных компаний, которые объединяет интерес поиска денег на приобретение сигарет, алкоголя, наркотиков.

Хотелось бы также предостеречь вас и от участия в азартных играх, имеющих невероятное влияние на психику людей, а подростков и подавно. Сначала они

проигрывают деньги (на игровых автоматах), которые родители дают на еду. Потом, когда денег не хватает, начинают их брать взаймы, а проиграв и те, могут решиться на кражу. Недаром врачи игровую зависимость приравнивают к наркотической (рис. 57).



Запомните

Никогда еще азартные игры не были источником прибыли для самих игроков, но часто становились причиной отчаяния и семейных драм. Наживаются на болезненном пристрастии людей к азартным играм только мошенники и владельцы развлекательных учреждений. Поэтому, прежде чем начать играть, нужно вспомнить, что «бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

КАК БЫТЬ

Только от вас зависит, что выбрать: поведение, которое приведет вас к недоразумениям, или такое, благодаря которому вы сможете строить свои отношения с окружающими таким образом, что жизнь вам будет приносить только приятные моменты.



Докажите, что вы знаете

1. Как изменяется поведение в подростковом возрасте?
2. Следует ли пренебрегать опекой взрослых?
3. Какую опасность представляют азартные игры?



Домашнее задание

Вы уже поняли, что значительной составляющей успеха в жизни является уверенность в себе. Определите, насколько вы уверены в своих силах, воспользовавшись тестом. Время выполнения теста 30 минут.

Вам предложены утверждения, которые описывают самые типичные ситуации, в которых может оказаться каждый из вас.

Если утверждение целиком описывает ваши действия, ставьте 1.

Если подобным образом вы ведете себя не всегда, ставьте 2.

Если утверждение не отвечает вашему поведению, ставьте 3.

Если для вас утверждение не характерно, ставьте 4.

1. Если товарищ попросит сделать то, что мне не нужно или невыгодно, я не смогу сказать «нет».

2. Мне всегда тяжело первому (первой) познакомиться с симпатичным человеком.

3. Если меня попросят прийти на встречу, я всегда соглашусь, если даже это нарушает мои планы.

4. Когда я вижу, что кто-то нарушает мои права, я не могу поставить такого человека на место, даже если чувствую, что сделать это необходимо.

5. Я не могу прервать случайного собеседника, который остановил меня, даже когда очень занят (занята) и спешу.

6. Если ко мне обратились с просьбой, я обязательно ее выполняю.

7. Во время спора или дискуссии я не могу прервать собеседника, даже если эта тема мне неинтересна.

8. Мне лучше промолчать, чем высказать свою точку зрения.

9. Мне очень тяжело обратиться к человеку за помощью.

10. На классном собрании я обычно предпочитаю отмалчиваться, чтобы не оказаться в неудобном положении.

11. Если мне отказали в заранее намеченной встрече, я жду, когда назначат новую.

12. Мне тяжело требовать от друзей выполнить какое-то задание, если я могу сделать все сам (сама).

13. Я часто притворяюсь, что не замечаю, и не протестую, если со мной обошлись несправедливо.

14. Я не могу первым (первой) пригласить на свидание девушку (юношу).

15. Меня обычно пугает, когда меня хвалят.

16. Если в магазине я купил (купила) испорченный товар, то лучше я его выброшу, чем потребую заменить.

17. Я очень боюсь остаться в будущем без работы.

18. Когда со мной разговаривают учитель или просто старшие по возрасту, я чувствую себя неуверенно и не могу отвечать на их вопросы.

19. Я не могу попросить незнакомого человека даже о незначительной услуге.

20. Я чувствую себя неуверенно, когда мне нужно первым (первой) заговорить с человеком.

Ключи к тесту

Меньше 30 баллов – вы человек пассивный, чрезмерно деликатный и педантичный. (**Предостережение!** Как правило, такие люди имеют низкую самооценку и низкий уровень притязаний, редко бывают лидерами. Пассивный подросток, беззащитный перед сильными и наглыми ровесниками и их требованиями. Он неуверен в себе, страдает из-за того, что не может надлежащим образом отстаивать собственную точку зрения или просто защитить себя. Он легко поддается манипулированию. Его могут легко заставить совершить криминальный поступок, после чего он будет винить во всем себя.

30–50 баллов – вам не хватает решительности и уверенности в себе.

50–70 баллов – вы имеете нормальный уровень уверенного поведения, способны четко и ясно формулировать свои взгляды и убеждения, правильно оценивать ситуацию. Вас отличает положительное отношение к другим людям и правильная самооценка. Вы спокойны и уравновешены, уверены в себе и способны на компромисс, умеете общаться. Вас считают надежным и порядочным человеком.

70 баллов и выше – вы склонны к агрессивности и конфликтности, не учитываете чужую точку зрения, имеете завышенную самооценку и притязания. (**Предостережение!** Агрессия – это не только физический вред, который наносит один человек другому, но и психическое влияние: высмеивание, грубая насмешка, бесконечные морали и установки, которые не касаются непосредственно дела, а лишь личности. Они приводят к потере человеком чувства собственного достоинства. Окружающие большей частью боятся заступиться за своего товарища, чтобы не стать таким же объектом насмешек. Не видя достойного отпора, подросток начинает считать себя всегда правым, все свои поступки он оценивает только с позиции собственной морали, которая нередко приводит к нарушению общепринятых норм поведения.)



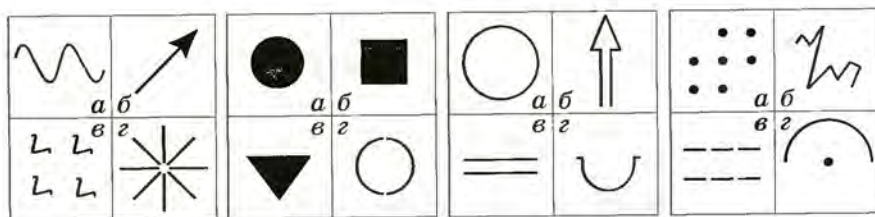
Ищем информацию к следующему уроку

Вспомните, в каких литературных произведениях, кино- и телевизионных фильмах показаны герои, которые благодаря своему характеру и силе воли преодолели сложные жизненные проблемы.



Познаем себя

Какой у вас характер? Можете ли вы утверждать, что знаете себя? Проверьте. Для этого предлагаем вам интересное задание. Внимательно присмотритесь к 16 символам, собранным в четыре группы: 1) «Движение», 2) «Спокойствие», 3) «Уверенность» и 4) «Неуверенность». Из каждой группы выберите символ, который более всего вам нравится (или отвечает вашему состоянию в данный момент):



1. Движение. 2. Спокойствие. 3. Уверенность. 4. Неуверенность.

Подсчитайте количество набранных баллов по схеме:

1. а – 4, б – 8, в – 2, г – 10.
2. а – 10, б – 8, в – 2, г – 4.
3. а – 10, б – 8, в – 6, г – 2.
4. а – 10, б – 8, в – 2, г – 6.

8–13 баллов. Ваше поведение зависит в первую очередь от окружения. Вы легко впадаете в отчаяние, легко вспыхиваете, без желания делаете то, что вам не нравится. На вас сильно влияет окружение, поэтому нельзя сказать, что вы – хозяин своих решений. Вы слишком эмоциональны, руководствуетесь своим настроением.

14–20 баллов. Хотя вы и «плывете по течению», но стараетесь найти свой стиль. Вы критически относитесь к себе, так что окружение не может на вас повлиять, если нет убедительных аргументов. Если здравый смысл подсказывает вам, что позиция, которую вы перед этим защищали, вредит вам, то вы всегда можете от нее вовремя отказаться.

21–27 баллов. Вы считаете себя непогрешимым, но все же поддаетесь внешнему влиянию. Вы стремитесь найти «золотую середину» между своими взглядами, убеждениями и теми ситуациями, которые ставит перед вами жизнь. Вам помогает то, что вы интуитивно выбираете правильный путь.

28–34 балла. Вам нелегко бывает отказаться от своих взглядов, принципов. Чем больше кто-то старается повлиять на вас, тем сильнее сопротивление. Но фактически за вашим упрямством прячется не столько неуверенность в самом себе, сколько страх оказаться в какой-нибудь неприятной ситуации.

35–40 баллов. Если вам что-то придет в голову, никто вас не переубедит. Вы настойчиво идете к поставленной цели. Но тот, кто знает вас хорошо, может предвидеть вашу реакцию и умело и незаметно направлять ваши действия. Поэтому вам желательно проявлять меньше упрямства и больше находчивости.

Урок 23 Психологическая характеристика подросткового возраста. Условия, способствующие психологическому развитию подростка

На этом уроке вы узнаете:

- об основных условиях, способствующих психологическому развитию подростков.



Вспомните _____

Какие изменения в своем характере и поведении вы замечаете в последнее время?

Я – личность

В подростковом возрасте происходит не только физическое созревание, но и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил. Для того чтобы эти процессы положительно развивались, нужны определенные условия. (Вспомните, какие условия способствуют физическому развитию.)

Прежде всего этому будут способствовать ваше умение познать себя, критически оценивать себя и окружающих, понимать свои желания и возможности, формировать положительные черты характера и волю, постоянно самосовершенствоваться.

Самопознание – один из важнейших моментов в вашей жизни. Замечали ли вы, что у вас возникает интерес к себе, к своему внутреннему миру, к качествам собственной личности? Вы оцениваете и сравниваете себя с другими людьми. Находите в себе положительные и отрицательные черты. Если вы стремитесь исследовать себя постоянно, в каждой жизненной ситуации – вы познаете свои возможности, которые помогут вашему гармоническому развитию (вспомните, какое развитие называют гармоническим).



Запомните

Нужно научиться оценивать свои возможности для того, чтобы найти свое место в жизни, осознать, какие особенности вашего поведения и личностные качества помогают или мешают достигать поставленных задач, определиться в своем призвании, а в будущем – избрать профессию.

Характер и воля человека

Очень важно изучать, формировать и знать свой характер. Часто вы слышите, как об одних людях говорят, что они трудолюбивые, дисциплинированные, честные, скромные, а о других – нечестные, трусы, эгоисты, хвастливые. Такие психологические особенности личности называют чертами характера. Эти черты характеризуют и цели, к которым стремится человек, и способы достижения целей. Совокупность таких черт составляет характер личности.

Характер – слово греческого происхождения, которое означает «черта», «примета», «отражение». Ввел его для обозначения этих свойств человека античный философ Теофраст. О характере человека судят и по тому, как он мыс-

лит и ведет себя в разных ситуациях, какого мнения он о других и о самом себе, как воспитан.

Вы, наверно, слышали, как иногда о человеке, который имеет большие успехи в работе, науке, достижения в спорте, говорят, что он обладает сильной волей. Воля человека выражается в том, насколько он способен одолевать преграды и трудности на пути к своей цели, насколько он умеет руководить своим поведением.



Запомните

В формировании характера важное место занимают не столько условия, в которых живет человек, сколько его воспитание и (более всего) самовоспитание.

Человек с волевым характером – решительный, настойчивый, самостоятельный – всегда достигает своей цели, является лидером в коллективе.

Без волевых усилий невозможна ни одна сфера деятельности человека.

Гордость Украины

Сильные духом

Есть люди, которые, столкнувшись с бедой, например инвалидностью (с рождения или приобретенной), не потеряли силы духа и, преодолевая боль и страдания, сумели не только достичь своей цели, а даже прославить родную страну на весь мир. Среди них наши спортсмены-параолимпийцы.



Лидия Соловьева установила мировой рекорд, подняв штангу весом 105 кг. Это всего на 15 кг меньше, чем у обычных спортсменов. «В борьбе главное – вера в результат и желание победить», – считает спортсменка.



Алла Мальчик установила рекорд мира в метании копья. Ее работоспособности и неутолимому желанию добиться своей цели могут позавидовать многие здоровые спортсмены.



Александр Дорошенко установил новый рекорд мира в толкании ядра – 14 м 87 см.



Подумайте

Кому из людей вашего ближайшего окружения, известных людей или героев литературных и кинопроизведений присущи такие волевые черты характера, как: целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, мужество, смелость, дисциплинированность.

Какие положительные черты характера нужно формировать, чтобы быть успешным в жизни

В отношении к работе – это:

трудолюбие, добросовестность и аккуратность, дисциплинированность, организованность.

В отношении к другим людям – это:

справедливость, честность, умение держать свое слово, щедрость, доброжелательность, принципиальность.

В отношении к самому себе – это:

скромность, чувство собственного достоинства, требовательность к себе, ответственность за дело, уверенность в себе.

В отношении к природе – это:

аккуратность, бережливость, заботливое отношение к живой и неживой природе.



А я думаю так

Объединитесь в группы и обсудите, какие черты характера, противоположные упомянутым, мешают человеку достигать успехов в жизни.



Подумайте

Иоганн Вольфганг Гете говорил: «Умный человек – не тот, кто много знает, а тот, который знает самого себя». Как вы понимаете высказывание поэта?



Докажите, что вы знаете

1. Почему в подростковом возрасте так важно познать себя?
2. Как формирование характера и воли влияет на жизненный путь человека?
3. Как положительные черты характера человека способствуют преодолению трудностей в жизни, а отрицательные – мешают этому?



Домашнее задание

Исследуйте, как влияет на формирование характера уровень вашей самооценки?

Узнать об уровне своей самооценки можно с помощью несложного теста-опросника. Опросник содержит 32 суждения, в отношении которых возможны пять вариантов ответов. Каждый из них кодируется баллами по схеме: очень часто – 4 балла, часто – 3 балла, иногда – 2 балла, редко – 1 балл, никогда – 0 баллов.

Суждения		Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2	Постоянно чувствую свою ответственность по отношению к работе					
3	Я беспокоюсь о своем будущем					
4	Многие меня ненавидят					
5	Я менее инициативный(на), чем другие					
6	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7	Я боюсь показаться глупым (глупой)					
8	Внешний вид других намного лучше моего					
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10	Я часто делаю ошибки					

Суждения		Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
11	Жаль, что я не умею говорить так, как нужно разговаривать с людьми					
12	Жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобряли другие					
14	Я слишком скромный(ная)					
15	Моя жизнь напрасна					
16	Много неправильных мнений обо мне					
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18	Люди ждут от меня слишком многого					
19	Люди не очень интересуются моими достижениями					
20	Я немного смущаюсь					
21	Я чувствую, что многие люди не понимают меня					
22	Я не чувствую себя в безопасности					
23	Я часто волнуюсь и почти всегда напрасно					
24	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже есть люди					
25	Я чувствую себя скованным					
26	Мне кажется, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27	Я уверен(на), что почти все люди воспринимают все вокруг легче, чем я					
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					

Суждения		Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
29	Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне					
30	Жаль, что я необщительный(ная)					
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен(на) в своей правоте					
32	Я думаю о том, что ждут от меня товарищи					

Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить баллы по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 43 баллов свидетельствует о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не чувствует своей неполноценности, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 43 до 86 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко ощущает свою неполноценность и лишь время от времени старается подстроиться под мнение других.

Сумма баллов от 86 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно воспринимает критические замечания в свой адрес, старается всегда учитывать мнение других и часто ощущает свою неполноценность.

Обсудите полученные результаты с родителями и близкими людьми.



Ищем информацию к следующему уроку

Соберите сведения о выдающихся людях. При этом обратите внимание на возраст, в котором они достигли успехов, и значение их достижений для человечества.



Познаем себя

Какой у вас характер

Тест для быстрой «диагностики» характера. Эта методика позволяет быстро и довольно объемно представить для обдумывания или обсуждения существенные и довольно резко выраженные различия между людьми. На каждый вопрос следует отвечать «да» или «нет».

1. Любите ли вы блюда с острыми приправами?
2. Хорошо ли вы себя чувствуете в компании?
3. Возникает ли у вас иногда желание подпрыгнуть от радости до потолка?
4. Умеете ли вы развлекать своих гостей?
5. Часто ли у вас бывают головные боли?
6. Забываете ли вы хоть иногда почистить зубы?
7. Всегда ли вы носите одну и ту же прическу?
8. Любите ли вы разгадывать кроссворды?
9. Занимаетесь ли вы зарядкой?
10. Часто ли у вас бывает плохое настроение?
11. Любите ли вы работать в тишине, в спокойной обстановке?

Ключ

	Вопрос										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Да	3	2	4	3	1	4	3	1	3	1	4
Нет	2	1	2	2	2	1	1	4	1	4	1

Меньше 20 баллов. Вы не любите компании, отдаете предпочтение тишине, прогулке на природе. Общение с друзьями в домашней обстановке вас радует больше, чем вечера, проведенные в шумном месте. Из-за этого некоторые ваши знакомые считают вас скучным человеком.

21–25 баллов. Вы довольно легкомысленны, легко сходитесь с людьми, но подвергаетесь слишком частым переменам настроения – от грустного до очень веселого.

Свыше 25 баллов. Вы незаменимы в компании. У вас есть чувство юмора. Вы способствуете созданию хорошего настроения у других: можете бесконечно смешить, рассказывать интересные истории.

Урок 24 Развитие интеллектуальных задатков

На этом уроке вы узнаете:

- о таких особенностях человека, как способности;
- об интеллектуальных задатках.



Вспомните

Исследованиями формирования характера доказано, что особенно важными факторами являются самостоятельность и самодеятельность в работе, обучении. Почему именно эти факторы играют важную роль в жизни человека?

Мы – особенные

Участь в школе, вы замечаете, что среди ваших одноклассников есть такие, которые отлично успевают по естественным предметам, любят решать математические задачи, легко усваивают понятия. Есть также одноклассники, которые хорошо рисуют, играют на музыкальных инструментах, пишут стихи, увлекаются литературой, имеют спортивные достижения. Есть среди ваших ровесников и такие, которые ничем не отличаются, но стабильно успевают в школе, есть также ученики, которые не хотят учиться и просто «отсиживают» уроки.

То есть у каждого из вас есть свои индивидуальные и психологические особенности, которые отличают вас друг от друга.

Что такое способности

Вы часто слышите, как о ком-то говорят, что «этот человек способный», а этот «неспособный». Например, в каждом классе есть ученики, которые по сравнению с другими быстро и успешно выполняют на уроках физкультуры гимнастические упражнения, легко приобретают умения и навыки их выполнения, а в дальнейшем добиваются успехов, значительно вырываясь вперед. Вы спросите, почему так происходит? Потому что они имеют способности – такие индивидуально-психологические особенности, которые в наибольшей мере отвечают требованиям данной деятельности.



Запомните

Способности – это свойства человека, его интеллекта, являющиеся необходимым условием его успеха. К способностям относятся, например, музыкальный слух и чувство ритма, необходимые для занятий музыкой; скорость двигательных реакций, необходимая при занятиях некоторыми видами спорта, тонкость различения цветов – для художника-живописца и т. п. (рис. 58).

Каждый человек имеет способности к определенному виду деятельности!



Рис. 58. Одаренная молодежь

Как проявляются способности

Иногда бывает так, что ребенку отказывают в поступлении в музыкальную или танцевальную школу (может, такое случалось и с вами), мотивируя тем, что он не «способный». Однако в другом учебном заведении этот же ребенок благодаря настойчивой работе достигает определенных успехов в музыке или танцах. Поэтому, не наблюдая за человеком в процессе обучения, нельзя судить о наличии или отсутствии у него способностей.

Отсутствие некоторых способностей можно компенсировать настойчивым трудом, решительностью, инициативой, напряжением сил. Кстати, это может способствовать в будущем развитию этих способностей.



Подумайте

Выдающийся русский композитор XIX века Петр Ильич Чайковский писал: «Вдохновение не любит посещать ленивых». Как вы понимаете его суждение?

Что такое интеллектуальные задатки

Составляющей способностей является природная одаренность, или задатки. Это некоторые врожденные особенности



Рис. 59. 1 – В.-А. Моцарт; 2 – Н. Римский-Корсаков;
3 – А. Пушкин

строения и функций головного мозга, нервной системы, органов зрения и слуха. То есть задатки – это не способности, а только предпосылки к развитию способностей.

Ведущую роль в развитии способностей играют условия жизни, стремление к обучению, образование и воспитание. Не все задатки, с которыми рождается ребенок, обязательно превращаются в способности.

Иногда при наличии задатков способности могут формироваться рано (как у композиторов Моцарта в трехлетнем, Римского-Корсакова в двухлетнем возрасте) (рис. 59). Однако такие выдающиеся таланты, как физик И. Ньютон, биологи Л. Пастер и К. Линней, писатели В. Скотт, Н. Гоголь, проявили себя в относительно зрелом возрасте (рис. 60).



Запомните

Чтобы задатки стали способностями, их нужно развивать обучением и трудом!



Рис. 60. 1 – Л. Пастер; 2 – И. Ньютон; 3 – Н. Гоголь;
4 – К. Линней



А я думаю так

Объединитесь в пары и оцените ваши общие способности (по Ломовому), выполнив тест. Он позволяет оценить способности, основывающиеся на хорошей памяти и гибком мышлении.

Перед вами два задания, для выполнения которых нужны часы с секундной стрелкой и карандаш.

Задание 1

12	33	40	97	94	57	22	19	49	60
27	98	79	8	70	13	61	6	80	99
5	41	95	14	76	81	59	48	93	28
20	96	34	62	50	3	69	16	78	39
86	7	42	11	82	85	38	87	24	47
63	32	77	51	71	21	52	4	9	68
35	58	18	43	26	75	30	67	46	88
17	64	53	1	72	15	54	10	37	23
83	73	84	90	44	89	66	91	74	92
25	36	55	65	31	23	45	29	56	2

С помощью такого квадрата чисел вы можете проверить концентрацию внимания. Вы должны отыскать 15 цифр натурального ряда. Начать можно с любой цифры: хотите – разыскивайте числа от 1 до 15, хотите – от 35 до 50. Засеките время выполнения задания. Если ваш результат 30–40 с, можете себя поздравить – людей с такой способностью концентрировать свое внимание около пяти из ста. Если вы нашли заданные цифры за 40–90 с – неплохо. Совсем нехорошо, если ваше время 2–3 мин – вы невнимательный человек.

Задание 2

Пусть ваш товарищ выразительно и громко прочитает вам один из этих рядов чисел:

73	49	64	83	41	27	62	29	38	93	74	97
57	29	32	47	94	86	14	67	75	28	79	24
36	45	73	29	87	28	43	62	75	59	93	67

Попробуйте запомнить продиктованное. По команде партнера (через минуту) запишите в любом порядке те числа, которые вам удалось запомнить. Этот тест рассчитан на проверку механической памяти, точнее – на выяснение способностей к непосредственному запоминанию. Вы записали все 12 цифр ряда? Итак, ваша память почти феноменальная. Если правильно запомнили 8–9 цифр, поставьте себе

оценку «отлично». Большинство людей запомнит от четырех до семи. Если не можете вспомнить больше четырех, следует задуматься – с памятью дела неважные.

КАК БЫТЬ

Любая деятельность человека нуждается в сосредоточенности и направленности. Поэтому очень важно развивать внимание. Когда вы внимательны, например во время объяснения учителя, то создаются наилучшие условия для обучения и активного мышления.

Мышление дает возможность знать и судить о том, что человек непосредственно не наблюдает, не воспринимает, и позволяет предусмотреть ход событий, последствия действий в будущем.

Каждый день мы узнаем много нового, наши знания обогащаются. Абсолютно все, что мы знаем и умеем, является результатом способности мозга запоминать и сохранять в памяти. Память сохраняет нам знания, а без знаний немислимы ни плодотворная деятельность, ни успешное обучение. Именно поэтому вы каждый день, для того чтобы быть успешным, должны развивать внимание и память. Добивайтесь этого с помощью настойчивости и силы воли.



Докажите, что вы знаете

1. Что такое способности?
2. Как можно проявить способности человека?
3. Можно ли сказать, что «задатки – это способности»?



Домашнее задание

Вместе с близкими вам людьми оцените ваши способности, при этом воспользуйтесь приложением 7.



Ищем информацию к следующему уроку

Найдите информацию о выдающихся людях. Поинтересуйтесь, какие именно способности (к обучению, рисованию, музыке, спорту, науке, организационные, артистические, конструкторские, педагогические) помогли им достичь успеха на жизненном пути.

Урок 25 Развитие интеллектуальных способностей

На этом уроке вы узнаете:

- об уровнях развития способностей;
- об упражнениях, направленных на развитие интеллектуальных способностей.



Вспомните

Какую роль играют задатки в развитии способностей человека?

Уровни развития способностей

Наверное, вы читали или слышали из СМИ, что некоторые 11–12-летние дети достигают успехов в изучении физико-математических дисциплин и даже становятся студентами высших учебных заведений. Вы также слышали о художественно одаренных детях, которые достигают успеха в занятиях музыкой, хореографией, литературой, живописью. Все это – особую склонность к занятиям определенного рода деятельности и успешное их выполнение – называют **одаренностью**.

Вы, наверное, задумываетесь над вопросом, а как же я? Одаренный или нет?

Если вы еще не проявили себя с какой-то стороны, то старайтесь это делать, не забывая о том, что залогом жизненного успеха является настойчивый труд. Ведь мы уже упоминали, что у многих выдающихся людей творческая карьера началась в довольно позднем возрасте, при этом некоторые из них в детстве и юности ничем не выделялись среди сверстников.

Так, русский писатель и поэт И. Крылов начал писать в возрасте 40 лет, а С. Аксаков – в 55. А такие известные ученые, как Ч. Дарвин, Б. Паскаль, А. Эйнштейн (рис. 61) ничем не отличались в школе от ровесников.

Часто вы слышите, как об учителе, враче, ученом, певце, киноактере, квалифицированном рабочем говорят, что они талантливые. Выдающиеся индивидуальные способности в одной или нескольких областях деятельности называют **талантом**, а людей, владеющих ими, талантливыми. Такие способности проявляются в творческой деятельности, в творческом решении сложных задач.



Рис. 61. 1 – Ч. Дарвин; 2 – И. Крылов;
3 – А. Эйнштейн

Вы также когда-либо слышали, как человека называют гением. Так вот, наивысшую степень развития способностей, проявляющуюся в творческой деятельности, результаты которой имеют историческое значение в жизни общества,



Рис. 62. 1 – Леонардо да Винчи; 2 – М. Ломоносов;
3 – Т. Шевченко



Рис. 63. Билл Гейтс

называют **гениальностью**. Гениями были Леонардо да Винчи, М. Ломоносов, Т. Шевченко (рис. 62).

Компьютерным гением современности можно считать американского ученого Билла (Вильяма) Гейтса (рис. 63) – создателя программного обеспечения Корпорации Microsoft – международного лидера в программном обеспечении, услугах, которые помогают людям.



Подумайте

Гений выражает самые передовые тенденции своего времени. Кого, по вашему мнению, кроме указанных лиц, вы бы отнесли к талантливым и гениальным людям прошлых столетий. Почему этих людей можно считать гениями?

Гордость Украины Одаренная молодежь



Руслан Пономарев – заслуженный мастер спорта Украины, международный гроссмейстер. Он был чемпионом Украины, Европы и мира среди юношей, вице-чемпионом мира в командном зачете, олимпийским чемпионом, но самое главное – в историю нашего государства Руслан войдет как первый и самый молодой чемпион мира по шахматам.



Запомните

Способности формируются и развиваются в той деятельности, в которой они находят себе применение. Человек, равнодушный к любой работе, бездействующий, обычно не проявляет способностей.

Что такое коэффициент интеллекта

Впервые в 1905 году во Франции с целью выявления одаренных детей был применен тест «коэффициент интеллекта» IQ, который сейчас распространен во многих странах. Результаты многих исследований позволили сделать следующие выводы:

50 % людей имеют IQ от 90 до 110;

у 25 % людей IQ выше 110 и у 25 % – ниже 90.

$IQ = 100$ – результат, встречающийся чаще всего.

Наверное, вас интересует, какой результат чаще всего встречается среди школьников? У американских школьников – это $IQ = 115$, среди студентов-отличников – 135–140.

Существует международная организация «Менса», объединяющая людей с самым высоким уровнем интеллекта. Членом «Менса» можно стать, имея IQ выше 140.

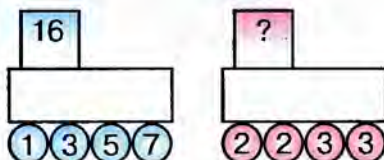
Во всем мире таких людей насчитывают около 100 тысяч.



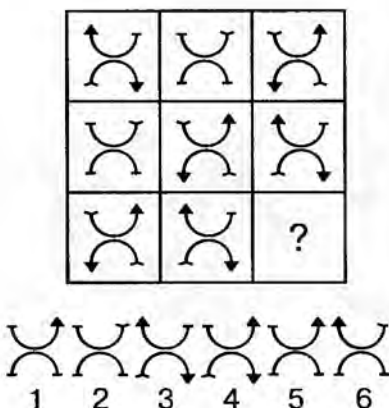
А я думаю так

Предлагаем вам выполнить упражнения на развитие интеллекта – словесные, числовые или пространственные – для того, чтобы вы имели о них представление и проанализировали, какие из них вам даются легче.

1. Вставьте недостающее число.



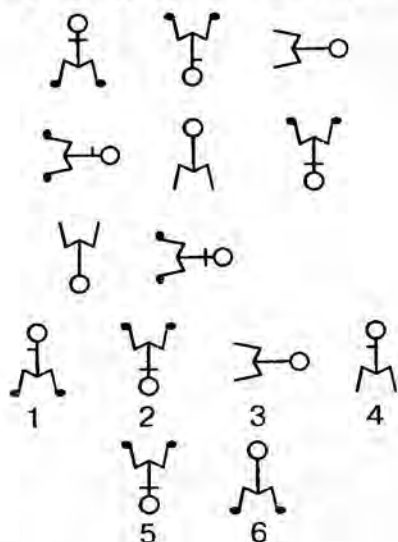
2. Выберите нужную фигурку из шести пронумерованных.



3. Вставьте пропущенное число.



4. Выберите нужную фигурку из шести пронумерованных.



5. Прочитайте слово.



КАК БЫТЬ

Многие считают, что талантливым людям все дается легко и просто, без особого труда. Однако это не так. Для развития таланта нужно продолжительное, настойчивое обучение и большая напряженная работа. Как правило, талант и гениальность всегда объединяются с исключительной работоспособностью и трудолюбием. По 16 часов в сутки работал американский изобретатель Эдисон, который на вопрос о причине его гениальности отвечал, что она является результатом 99 процентов пота и 1 процента таланта. Так вот, если

вы стремитесь покорить высокие вершины, достичь успеха в жизни, постоянно помните о том, что талант – это труд, умноженный на терпеливость, т. е. это склонность к постоянной работе.



Докажите, что Вы знаете

1. Почему иногда у человека не проявляются способности?
2. Как можно определить, что человек имеет способности к музыке?
3. Какого человека называют талантливым, а какого – гениальным?



Домашнее задание

Проанализируйте свои способности. Какие из них можно назвать талантом? Например, способность к: музыке, рисованию (вышивке), спорту (танцам), пению, изучению иностранных языков, сочинению стихов (рассказов), математическим вычислениям, программированию, изобретательству, наблюдениям за природными объектами и др.



Ищем информацию к следующему уроку

Понаблюдайте за собой на протяжении учебной недели и выясните, какие эмоции у вас преобладают. Запишите их в «Дневник здоровья».

Тема 11

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ

Урок 26 Ощущения, эмоции, чувства

На этом уроке вы узнаете:

- об ощущениях, положительных и отрицательных эмоциях, чувствах;
- об их влиянии на организм человека и необходимость воспитания культуры чувств.



Вспомните

Какие органы чувств имеет человек?

Какое значение имеют эмоции и чувства в жизни человека?

Что такое ощущения

Вот как передал свои ощущения известный ученый-биолог и писатель Г.А. Скребицкий в одном из своих рассказов. «...Только что закончился ливень. Я выбрался на сельскую окраину. Прямо в лес, на лужайку, да так и остановился... передо мною – молодая березовая роща, умытая дождем. Она еще голая, без листвы. Стволы березок тоненькие, белые. А ветви лиловые. На кончиках ветвей сережки висят, а на сережках – капли дождя. Снизу от влажной земли пар поднимается, плывет над головой. А воздух какой! Теплый, влажный, пахнет сырой землей и горечью набухших березовых почек... Вокруг на деревьях птички поют...»

Эта картина, описанная писателем, вызывает самые разнообразные ощущения – зрительные, обонятельные, температурные, слуховые.



Запомните

Ощущения – это отображение в определенной части головного мозга отдельных свойств предметов и явлений окружа-

ющего мира, которые действуют в данный момент на органы чувств человека.



Подумайте

Можно ли так сказать: «Ощущения являются источником наших знаний об окружающем мире»?

Какие ощущения вызывают у вас: прогулка в лесу или парке в разное время года (рис. 64), первая встреча с морем или горами (если такая была)?



Рис. 64. Природа у человека всегда вызывает множество ощущений

Об эмоциях и чувствах

Человек не только активно познает предметы и явления окружающего мира, но и переживает определенное отношение к ним.

Наверное, вы замечали за собой, что одни события вас волнуют (например, ваш день рождения), к другим вы равнодушны (чей-то профессиональный праздник), одни занятия вам по душе, другие – нет (игра в футбол, рисование, чтение книг). Одних людей вы любите, кого-то не замечаете совсем, но бывает, что кого-то даже недолюбливаете. То есть человек переживает удовлетворение или неудовольствие, радость, грусть, горе, стыд, отчаяние, воодушевление (вспомните, что вы учили об эмоциях в 6-м классе).

Эмоциями и чувствами называют психическое состояние, которое выражает отношение человека к другим людям, к самому себе, к жизни вокруг него.

Выражение эмоций и чувств

Каждому человеку приходится хотя бы раз в жизни краснеть от смущения или от стыда. Находясь в состоянии гнева, также можно наблюдать у человека покраснение кожи лица и шеи или ее побледнение. То же происходит, когда он ощущает страх или при внезапном нервном потрясении. Чувства проявляются и в мимике, и в выразительных движениях всего тела. В зависимости от того, что ощущает человек, у него изменяются речь, интонация, тембр голоса, ускоряется сердцебиение, дыхание.



А я думаю так _____

Объединитесь в группы и проведите ролевую игру:

1) придумайте причину, которая привела к проявлению сильного эмоционального возбуждения: а) страха; б) гнева, в) радости;

2) проиграйте роли, когда человек не умеет контролировать свои чувства;

3) когда человек умеет это делать.

При этом используйте рисунок 65.

Внешние проявления страха:

уменьшение объема тела; движения или парализуются (ноги «прирастают к земле»), или человек панически убегает; человек бледнеет; дрожит всем телом; волосы встают дыбом; голос отрывистый, хриплый, во рту пересыхает, дыхание перехватывает; холодный пот по всему телу, по коже «бегают мурашки».

Внешние проявления гнева:

гордый, независимый взгляд; движения резкие, энергичные; все тело краснеет; дыхание становится глубоким и трудным, голос громким и угрожающим.

Внешние проявления радости:

уверенность, бодрость, подпрыгивание, поцелуи.

КАК БЫТЬ

Значение чувств, эмоций в жизни и деятельности человека чрезвычайно велико.

Выполняя ролевую игру, вы сегодня лишний раз убедились, что одни чувства были вам приятны, другие неприятны. То есть отношение человека к действительности может проявляться в положительных чувствах – удовлетворении, радости, счастье, веселье, любви. Отрицательное отношение



Рис. 65. Внешние проявления страха, гнева и радости

выражается в чувствах недовольства, страдания, горя, печали, грусти, отчаяния и прочих. Наверное, вы также поняли, что эмоции и чувства могут быть выражены по-разному: интенсивность выражения эмоций в значительной мере зависит от самого человека – его воспитания, уровня культуры, традиций и обычаев. Вы также догадались, что ваше здоровье зависит еще и от того, какие чувства и эмоции преобладают в вашей жизни. Об этом поговорим на следующем уроке, а сейчас мы снова хотим привести вам слова великого Дейла Карнеги: «Думайте и действуйте жизнерадостно, и вы ощутите себя жизнерадостным человеком».



Докажите, что вы знаете

1. Что такое ощущения?
2. Какие эмоции, чувства преобладают в вашем окружении?
3. Какое значение имеют отрицательные чувства в жизни человека?



Домашнее задание

Обсудите с родителями, близкими людьми такие слова Вильяма Шекспира: «Печь для врагов не растапливай настолько, чтобы самого тебя не обожгло».



Ищем информацию к следующему уроку

Напишите коротенькое сочинение-размышление на тему «Влияют ли чувства и эмоции на здоровье человека?».

Урок 27

Признаки психологического благополучия. Эмоциональное благополучие

На этом уроке вы узнаете:

- о признаках психологического благополучия;
- о влиянии на здоровье положительных и отрицательных эмоций.



Вспомните

Что такое психическое здоровье?

Психологическое благополучие

Вы уже знаете, что необходимой составляющей здоровья человека является психическое здоровье. Психически здоровый человек правильно и в полной мере оценивает себя, свой внутренний мир, становится полноправным членом общества. Психическое здоровье объединяет две сферы психики человека: эмоциональную и интеллектуальную.



Запомните

Психическое здоровье – это гармоническое состояние психических процессов человека, которое позволяет ему правильно развиваться, адекватно воспринимать себя и окружающий мир.

Влияние на здоровье отрицательных и положительных эмоций

Эмоции чрезвычайно сильно влияют на психическую деятельность человека и на физиологические процессы, происходящие в его организме.

Даже когда на предыдущем уроке вы просто играли в ролевую игру, то, находясь в состоянии воображаемого гнева, страха, ваш организм в определенной мере реагировал изменениями в нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной системах.

Отрицательные эмоции и стрессовые ситуации (о них немного позже) часто нарушают психическую деятельность человека, способствуют появлению ряда острых заболеваний. Вследствие разрушения защитно-приспособительных механизмов возникают хронические болезни. Иногда человек в состоянии эмоционального возбуждения и гнева может совершить действия и поступки, не присущие ему.

Поэтому контролирование эмоций – умение владеть и руководить ими – позволит сохранить здоровье и предотвратить многие болезни. Люди, у которых преобладают положительные эмоции, привлекательны для окружающих. Они умеют руководить своими чувствами, эмоциями, настроением.



Подумайте

О каком человеке говорят, что он гармонически развит?



А я думаю так

Объединитесь в пары и обсудите рисунок 66, на котором изображены признаки эмоционального благополучия человека. Используя текст учебника, прокомментируйте их.

- Заботливое отношение к собственному здоровью.
- Установка на долгую счастливую жизнь.
- Сочувствие к окружающим людям, забота о них.
- Умение владеть собой (гасить в себе отрицательные эмоции) и вести себя в сложных ситуациях.
- Способность к глубоким чувствам по отношению к родителям, близким людям, друзьям.

КАК БЫТЬ

Дейл Карнеги писал: «Подсчитывайте радости, которые дарит вам жизнь, а не свои огорчения».

Жизнь, которую мы хотим прожить, должна приносить радость, то есть самые положительные эмоции, которых нам



Рис. 66. Признаки эмоционального благополучия

так не хватает в повседневности. Ну, а какие они, эти эмоции и состояния, которые действительно способны дать нам удовлетворение? Определить это можно с помощью эмоциональных предпочтений, то есть своеобразного распределения того, что нравится в первую очередь, во вторую, ... в десятую. Номер ранга (1–10) нужно поставить рядом с каждым эмоциональным состоянием, которое оценивают.

Итак!



Познаем себя

Шкала оценки значимости эмоций

(по Б.И. Додоновому)

Поранжируйте (разместите) в порядке значимости.

Описание ощущений	Ранг
1. Ощущение необыкновенного, таинственного, неизведанного, появляющегося в незнакомой местности, обстановке	
2. Радостное волнение, нетерпение во время покупки новых вещей, предметов, которые вы коллекционируете	
3. Радостное возбуждение, подъем, восторг от того, что добиваешься благоприятного результата	

Описание ощущений	Ранг
4. Удовлетворение, гордость, радость, когда можешь доказать свое превосходство перед соперниками, когда тобой искренне восторгаются	
5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, удовольствие от вкусной пищи, отдыха, непринужденной обстановки, чувство безопасности	
6. Ощущение радости и удовлетворения, когда удастся сделать что-то хорошее для дорогих вам людей	
7. Горячий интерес, удовлетворение от познания нового, от знакомства с впечатляющими научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при выяснении сути явлений, подтверждении ваших догадок и предложений	
8. Боевое возбуждение, ощущение риска, увлеченность им, азарт, острые ощущения в момент борьбы, опасности	
9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда общаетесь с людьми, которых уважаешь и любишь, когда веришь в дружбу и взаимопонимание, когда сами получаете одобрение со стороны других людей	
10. Своеобразное сладостное и красивое ощущение, возникающее при восприятии природы или музыки, картин, стихов и других произведений искусства	



Докажите, что вы знаете

1. Что такое психологическое благополучие?
2. Как влияют на здоровье положительные эмоции?
3. Могут ли отрицательные эмоции вызывать заболевание?



Домашнее задание

Обсудите с родителями, близкими людьми задание, которое вы выполняли в классе. Поинтересуйтесь, как бы они разместили свои эмоциональные предпочтения.



Ищем информацию к следующему уроку

Возьмите интервью у родных, близких, знакомых об экстремальных условиях, с которыми они сталкивались в своей жизни. Расспросите, что они делали для восстановления психологического равновесия.

Тема 12

КОНФЛИКТЫ И ЗДОРОВЬЕ

Урок 28 Психологические конфликты и способы их преодоления

На этом уроке вы узнаете:

- о причинах конфликтов;
- о том, как можно предотвратить конфликт;
- о том, как найти правильные решения для предотвращения конфликтных ситуаций.



Вспомните

Что такое конфликт? Как конфликты влияют на здоровье человека? Могут ли быть причиной конфликта отрицательные чувства, эмоции?

Конфликты и причины их возникновения

Конфликт (от латинского *conflictus*) – это стычка сторон, расхождение во взглядах, спор.

Вы уже знаете, что не существует «хороших» или «плохих» конфликтов. Возникновение конфликта свидетельствует о том, что в вашем окружении столкнулись противоположно направленные цели, интересы, позиции, мысли, взгляды. Заострились разногласия, которые возникли вследствие преобладания отрицательных чувств и эмоций над положительными, неумения общаться и анализировать ситуацию, несоответствие желаний и возможностей.



Запомните

Конфликты, в которых участники не обижают друг друга, используют цивилизованные аргументы, не разрывают деловых отношений, называют **конструктивными**.

Конфликты, в которых одна из сторон унижает другую и прибегает к осуждаемым методам борьбы, называют **деструктивными**, или разрушительными.



Подумайте

Существуют также конфликт взглядов, конфликт интересов и желаний, конфликт поведения. Какие причины их возникновения?

Как предотвратить конфликт

Механизм разворачивания конфликта можно сравнить с цепной реакцией: слово – претензия – укоры – обиды – возможные физические действия. Характерно, что большей частью после такой стычки ни одна из сторон не может вспомнить, с чего все началось и нужно ли было начинать, так как цена конфликта – разрыв отношений, эмоциональные (а иногда физические) травмы и другие неприятности.

Поэтому лучше избегать конфликта. Однако, если он все-таки произошел, нужно делать все возможное, чтобы уладить его на начальной стадии.

А именно:

- стараться укротить в себе отрицательные эмоции;
- самокритично взглянуть на свое поведение (а может, мои претензии несправедливые?);
- уступить, пересилив себя (даже когда вы чувствуете, что правы);
- перевести внимание на другое (спросить о чем-то интересном у оппонента);
- перевести в шутку, доброжелательно пригласить к диалогу.

Как найти правильное решение для преодоления конфликта

Для того чтобы преодолеть конфликт или уладить его, нужно знать, как он развивается. Наука, изучающая эту проблему, называется *конфликтологией*.



А я думаю так

Объединитесь в пары и обсудите жизненную ситуацию, определите стадии развития конфликта.

Игорю и Алексею учитель дал энциклопедию для подготовки реферата. Игорь положил ее в свой рюкзак, а на перемене Алексей взял книгу, не спросив разрешения у Игоря.

Схема развития конфликта



Выявив исчезновение энциклопедии, Игорь очень огорчился. Начал опрашивать всех, не взял ли кто.

Выяснив, что энциклопедию взял Алексей, Игорь очень эмоционально выразил ему свое недовольство. Ребята начали ссориться и обижать друг друга.

Игорь и Алексей: а) объяснились; б) прекратили общение.

Подберите к каждой из стадий развития конфликта предложения, которые ее характеризуют.

Вас обидели, вы ощутили дискомфорт в общении, вы отважились на заявление, угрозу, предупреждение, вы и ваш обидчик открыто заявляете о своих позициях и предъявляете свои претензии, вы чувствуете удовлетворение, облегчение, взаимопонимание или опустошенность, желание отомстить.

Какая из стадий конфликта наиболее опасная? При каких условиях в данной ситуации может состояться конструктивный конфликт, а при каких – деструктивный?

Что поможет решить конфликт

Человек живет в обществе. Он постоянно общается с людьми. Умение общаться – очень важно для решения любых проблем. Но успех общения определяется прежде всего взаимопониманием. Так, много конфликтов возникает вследствие недостаточного взаимопонимания, неспособности понять друг друга, ощутить умом и сердцем. Развитие конфликта в определенной степени зависит и от поведения людей, прини-

мающих в нем участие. Вы замечаете, что среди вашего окружения есть люди, которые:

- никогда не конфликтуют или избегают конфликтов;
- приспосабливаются к ситуации и сотрудничают;
- жертвуя собственными интересами, ищут компромисс.

Однако есть и такие, которые постоянно ссорятся с окружающими, а стиль их поведения отвечает поведению нападения и соревнования.

КАК БЫТЬ

«Единственный способ победить в споре – это избежать его. Относитесь с пониманием к мыслям и желаниям других» – эти слова Дейла Карнеги нужно помнить всегда, так как в конфликтах не бывает победителей и побежденных. Но если конфликт уже начался, то для того чтобы его уладить или перевести в конструктивное русло, нужно выполнять такие правила:

- решать проблему с помощью переговоров, а не обид;
- обсудить правила проведения переговоров и поведения во время этого;
- стараться решить проблему конструктивно;
- найти решение, которое устроит обоих, и договориться его выполнять.



Докажите, что вы знаете

1. Что такое конструктивный и деструктивный конфликт?
2. На какой стадии лучше улаживать конфликт?
3. Как, по вашему мнению, можно избежать конфликта?
4. Какое поведение провоцирует конфликт?



Домашнее задание

Выполните тест из рубрики «Познаем себя» и обсудите результаты вашего тестирования с родителями, близкими людьми.



Ищем информацию к следующему уроку

Используя информационные источники, найдите информацию об особенностях поведения человека в экстремальных ситуациях и о стрессе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Выполнение проекта «Способы решения конфликтов»

Цель: научиться находить правильные решения для преодоления основных конфликтных ситуаций.

Оборудование: тетрадь с печатной основой, фломастеры, листы ватмана.

Ход работы:

1. С целью определения поведения в конфликтных ситуациях предлагаем вам выполнить тест.

Диагностика способов поведения в конфликтных ситуациях (*тест Томаса*)

1. а) Иногда я разрешаю другим взять на себя ответственность за решение вопроса, вызвавшего спор; б) вместо обсуждения того, в чем наши позиции не совпадают, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба соглашаемся.

2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение; б) я стараюсь уладить ситуацию с учетом интересов другого человека и моих собственных.

3. а) Как правило, я настойчиво достигаю своего; б) иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека.

4. а) Я стремлюсь найти компромиссное решение; б) я стараюсь не задеть чувства другого человека, не обидеть его.

5. а) Улаживая противоречивую ситуацию, я всегда стараюсь найти поддержку у другого человека; б) я стараюсь сделать все, чтобы избежать напрасного напряжения взаимоотношений.

6. а) Я стремлюсь избегать неприятностей для себя; б) я стремлюсь добиться своего.

7. а) Я стараюсь отложить решение противоречивого вопроса с тем, чтобы в свое время решить его окончательно; б) я считаю возможным уступить в чем-то, чтобы добиться своего в другом.

8. а) Как правило, я настойчиво добиваюсь своего; б) прежде всего я стремлюсь выявить все противоречивые вопросы и затронутые интересы.

9. а) Считаю, что не всегда следует волноваться из-за возникшего спора; б) я стараюсь добиваться своего.

10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего; б) я стараюсь найти компромиссное решение.

11. а) Прежде всего я стремлюсь выявить все противоречивые вопросы и затронутые интересы; б) я стараюсь успокоить другого и, прежде всего, сохранить наши отношения.

12. а) Часто я избегаю занимать позицию, которая могла бы вызвать спор; б) я позволяю другому человеку в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

13. а) Я предлагаю что-то среднее; б) я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. а) Я сообщаю другому о своей точке зрения и спрашиваю, что он думает по этому поводу; б) я стараюсь показать другому логичность и преимущество моей позиции.

15. а) Я стараюсь успокоить другого и, прежде всего, сохранить наши отношения; б) я стараюсь сделать все, во избежание напрасного напряжения взаимоотношений.

16. а) Я стараюсь не задеть чувства другого человека, не обидеть его; б) как правило, я стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а) Я стремлюсь добиться своего; б) я стараюсь сделать все, чтобы избежать напрасного напряжения взаимоотношений.

18. а) Если для другого человека это очень важно, я разрешу ему настоять на своем; б) я позволяю другому человеку в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. а) Прежде всего я стремлюсь выявить все противоречивые вопросы и затронутые интересы; б) я стараюсь отложить решение противоречивого вопроса с тем, чтобы в свое время решить его окончательно.

20. а) Я пытаюсь сразу преодолеть наши разногласия; б) я стремлюсь найти лучшее объединение потерь и достижений для нас обоих.

21. а) Я стремлюсь быть внимательным к интересам и словам другого; б) я всегда склонен к прямому обсуждению проблемы.

22. а) Я пробую найти среднюю позицию между моей и той, которую занимает другой человек; б) я отстаиваю собственную позицию.

23. а) Как правило, я стараюсь удовлетворить желание каждого из нас; б) иногда я разрешаю другим взять на себя ответственность за решение вопроса, вызывающего спор.

24. а) Если для другого его позиция очень важна, я стараюсь пойти ему навстречу; б) я стараюсь склонить другого человека к компромиссу.

25. а) Я пробую убедить другого в своей правоте; б) я стараюсь быть внимательным к аргументам другого, учитывать его позицию.

26. а) Я предлагаю, как правило, среднюю позицию; б) я почти всегда стараюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. а) Как правило, я стараюсь избегать споров; б) если для другого его позиция очень важна, я стараюсь пойти ему навстречу.

28. а) Я стараюсь добиться своего; б) улаживая ситуацию, я, как правило, стараюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию; б) считаю, что не всегда следует волноваться из-за возникших споров.

30. а) Я стараюсь не задеть чувства другого человека, не обидеть его; б) я всегда стараюсь занять такую позицию в споре, чтобы мы оба достигли успеха.

Предполагается пять возможных стилей поведения личности в конфликтной ситуации, а именно: *соревнование* – когда человек активно преследует собственные цели и старается любой ценой удовлетворить собственные интересы, игнорируя цели и интересы другого человека; *сотрудничество* – когда партнеры стремятся найти такое решение проблемы, при котором будут достигнуты цели и удовлетворены потребности каждого; *компромисс* – когда партнеры стараются найти удовлетворительный баланс своих интересов и потребностей; *избегание* – когда человек отказывается от взаимодействия, видя бесполезность своих усилий, или же откладывая взаимодействие до лучших времен; *приспособление* – когда человек старается создать условия для удовлетворения потребностей партнером и достижение им своих целей.

Ключ

Соревнование – 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Сотрудничество – 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компромисс – 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Избегание – 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

Приспособление – 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Если выбранный вариант ответа совпадает с ключом, то опрашиваемый получает один балл. Потом находим сумму

баллов по каждому из возможных вариантов поведения в конфликтной ситуации. Полученные количественные показатели сравниваются между собой для выявления доминирующих тенденций поведения человека в конфликтной ситуации.

2. Объединитесь в группы соответственно стилям поведения, когда человек: «избегает», «приспосабливается», «сотрудничает», «идет на компромисс», занимает позицию «нападения и соревнования» относительно конфликта.

Придумайте ситуацию и проведите по ней ролевую игру, в которой конфликт проходит конструктивным и деструктивным путем.

3. Сделайте выводы и оформите их на общем листе ватмана: «Способы, которые помогли нам решить конфликт».



Познаем себя

Диагностика общего уровня коммуникабельности (по В.Ф. Ряховскому)

За каждый ответ «да» начисляется 2 балла, «иногда» — 1 балл, «нет» — 0 баллов.

1. Вы ожидаете будничную деловую встречу. Выводит ли это вас из равновесия?

2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока уже совсем неможете терпеть?

3. Не вызывает ли у вас недовольство или волнение выступление с докладом или сообщение на какую-то тему?

4. Вы имеете возможность поехать в город, в котором никогда еще не бывали. Приложите ли вы максимум усилий для того, чтобы избежать этой поездки?

5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с друзьями?

6. Раздражает ли вас просьба незнакомого человека показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос и т. п.?

7. Верите ли вы в существование проблемы «родителей и детей» и в то, что людям разных поколений тяжело понять друг друга?

8. Не постесняйтесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл возвратить 10 гривен, которые вы одолжили ему несколько месяцев назад?

9. В столовой или кафе вам подали недоброкачественную еду. Смолчите ли вы, лишь недовольно отодвинув тарелку?

10. В ситуации один на один с незнакомым человеком вы не начнете беседу сами и вам не понравится, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас ужасает любая длинная очередь (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра и т. п.). Вам легче отказаться от своего намерения, чем встать в хвост очереди и томиться от скуки в ожидании?

12. Бойтесь ли вы принимать участие в урегулировании конфликтной ситуации?

13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, никаких «чужих» мыслей по этому поводу вы не принимаете. Это так?

14. Услышав где-то в неофициальной обстановке (в коридоре школы, транспорте) явно ошибочную точку зрения по хорошо известному вам вопросу, вы, скорее всего, промолчите?

15. Вызывают ли у вас недовольство просьбы знакомых помочь разобраться в какой-то проблеме или учебной теме?

16. Вам легче формулировать свою точку зрения (мысль, оценку) в письменной форме, чем в устной.

Подсчитайте общую сумму баллов, которую вы набрали, отвечая на вопросы теста.

32–30 баллов. Вы некоммуникабельны и это ваша беда, поскольку именно вы прежде всего страдаете от этого. Однако и близким людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, требующем групповых усилий. Старайтесь быть более общительными, контролируйте себя.

29–25 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, отдаете предпочтение одиночеству и потому у вас, наверное, мало друзей. Новая деятельность и необходимость новых контактов если и не вызывают у вас паники, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и часто бываете недовольны собой. Однако не ограничивайтесь лишь этим, поскольку именно от вас зависит возможность изменить эти особенности характера. Разве не бывает так, что чем-то сильно увлекшись, вы «неожиданно» становитесь раскованными и коммуникабельными? Следует лишь постараться.

24–19 баллов. Вы в определенной степени общительны, в знакомой обстановке чувствуете себя совершенно уверенно. Новые проблемы вас не пугают, однако с незнакомыми людьми вы сходитесь осторожно, неохотно принимаете участие в спорах и диспутах. В ваших высказываниях иногда слишком много сарказма без всякого на то основания. Все эти недостатки в вашей власти.

18–14 баллов. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, довольно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою позицию без лишней пылкости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время вы не любите громких компаний, экстравагантных затей и многословие – все это вас раздражает.

13–9 баллов. Вы очень общительны (иногда, наверное, даже чрезмерно), любознательны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что иногда раздражает других. Охотно знакомитесь с новыми людьми, никому не отвечаете отказом в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, что вы выходите из себя, однако быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при встрече с серьезными проблемами. При желании, однако, вы сможете заставить себя не отступить.

8–4 балла. Общительность «бьет из вас ключом». Вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас скуку. Охотно высказываетесь, даже если ваше представление о проблеме более чем поверхностное. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете его успешно завершить. По этой причине люди относятся к вам с некоторым опасением и сомнениями. Призадумайтесь над этим.

3 балла и меньше. Ваша коммуникабельность почти болезненная. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения, беретесь судить о проблемах, в которых совсем некомпетентны. Из-за этого вы часто бываете причиной разных конфликтов. Вам нужно серьезно отнестись к самовоспитанию.

Урок 29 Факторы, нарушающие психологическое равновесие. Понятие о стрессе

На этом уроке вы узнаете:

- о том, что такое стресс;
- о факторах, вызывающих стресс;
- о влиянии стресса на здоровье человека.



Вспомните

Как влияют на здоровье человека: его чувства и эмоции, общение, отношения с окружающими, конфликты? (Вспомните предыдущие уроки и материал 6-го класса.)

Что такое стресс

Вы стоите на пороге очень ответственного важного и чрезвычайно интересного периода вашей жизни – юности. Юные годы – время нелегкое. Перед вами постоянно возникает множество вопросов, которые волнуют вас, принуждают сомневаться, страдать, разочаровываться. Жизненные невзгоды, учебные перегрузки, недостаточный отдых могут привести к стрессу. Что это такое?

Когда вы отдыхаете, читаете, слушаете музыку, смотрите кино- или телефильмы, ваш организм работает без напряжения. Но бывают ситуации (например, болезнь близкого человека, ДТП, пожар), которые требуют от человека отдачи сил, энергии, значительно большего физического и умственного напряжения, чем в обычных условиях.

Чтобы сохранить равновесие в новых условиях, организм должен адаптироваться (приспособиться) к ним.

Одной из таких реакций организма есть стресс.



Запомните

Стресс (от английского *stress* – напряжение) – реакция организма в ответ на экстремальные условия, которые нарушают эмоциональный покой и равновесие человека.

Понятие «стресс» впервые предложил канадский эндокринолог Ганс Селье в 1936 году.

Стресс и дистресс

Жизнь человека – это постоянный стресс (то есть всегда возникает потребность приспосабливаться к разным изменяющимся условиям). Мы ощущаем стрессы, которые отличаются силой влияния в разных ситуациях. Этот уровень низкий в минуты покоя или сна, но никогда не отвечает нулю (что означало бы смерть). Итак, стресс – это защитная реакция организма. Однако отрицательные эмоции, конфликты превращают стресс в так называемый дистресс.

Дистресс (в переводе с английского *distress* – горе, несчастье) – это перенапряжение приспособительных механизмов

организма, что отрицательно влияет на здоровье человека. Его признаки такие:

- частая головная боль;
- нарушение сна;
- ускоренное сердцебиение;
- угнетенное настроение.

Стадии развития стресса

Различают три стадии развития стресса:

стадия тревоги – человек, когда нервничает, плохо контролирует свои эмоции;

стадия сопротивления (приспособления) – организм мобилизует физические, умственные, эмоциональные резервы. Все эти процессы полезны, поскольку тренируют организм и являются проявлением защитных реакций;

стадия истощения (дистресс) – защитные реакции истощаются и возникают болезни.



Подумайте

Являются ли эти ситуации стрессовыми для вас и в какой мере:

- вы стали свидетелем дорожно-транспортного происшествия;
- у вас заболело домашнее животное;
- вы получили по контрольной оценку, которая вас не устраивает;
- вы получили подарок на день рождения, на который не рассчитывали (например, компьютер);
- вы нашли книгу, которую потеряли и уже не надеялись найти?

Влияние стресса на организм человека

Стрессовые ситуации по-разному влияют на человека: кого-то сильный стресс мобилизует, другого приводит в состояние, в котором может произойти сердечный приступ. Так, вы неоднократно замечали, что кто-то из учеников, выполняя контрольную работу ощущает прилив сил, повышение тонуса, приводящие к обострению восприятия, позволяющие вспомнить когда-то услышанную информацию; другие же от волнения забывают даже то, что хорошо знают, а иногда могут потерять сознание.

Несколько стрессов за короткий период может быть опасным для здоровья, вызвать хронические, а иногда неизлечимые болезни. При продолжительном стрессе развиваются неврозы, нарушается сон, снижается иммунитет, возникают сердечно-сосудистые заболевания, поражается желудочно-кишечный тракт. Это результат переживаний, эмоциональных перегрузок, а причиной их является стресс. Медики все чаще говорят о том, что много болезней имеют психологическое происхождение, например язва желудка, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь и др. Эти болезни поражают органы и системы человеческого организма, но вызваны они психологическими факторами, чаще всего стрессом и неумением его преодолеть.



А я думаю так.

Выполните тест, с помощью которого оцените свой уровень стрессоустойчивости (по Н. Киршевой и Н. Рябчиковой).

Объединитесь в пары и обсудите, не нужно ли вам изменить свой образ жизни. Вы получите объективный результат, если ваши ответы будут искренними.

Определите вариант, который вас устраивает, по каждому утверждению и на листе бумаги рядом с номером вопроса поставьте баллы.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я считаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать даже тогда, когда больной(ая)	1	2	3
3. Я постоянно волнуюсь за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен(а) агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражен(а)	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не хватает возможностей, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я ощущаю страх, что не сдам зачет	1	2	3
18. Я поступаю в сердцах, а потом переживаю за свои поступки	1	2	3

Подсчитайте общее количество баллов, которые вы набрали, и определите уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Общее количество баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51–54	1 – очень низкий
53–50	2 – низкий
49–46	3 – ниже среднего
45–42	4 – немного ниже среднего
41–38	5 – средний
37–34	6 – немного выше среднего
33–30	7 – выше среднего
29–26	8 – высокий
18–22	9 – очень высокий

Наименьшее количество (суммарное число) баллов, которое вы набрали, указывает на очень высокую стрессоустойчивость, и наоборот.

Г. Селье писал: «Мы не должны и не можем избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше познаем его механизмы и выработаем соответствующее отношение к жизни».

Итак, стресса избежать невозможно, а от дистресса «застреховаться» можно. По мнению Селье, для сохранения душевного покоя человеку нужна цель в жизни, которую он считает самой важной, и работать ради ее достижения. Правильный выбор более близких и более отдаленных целей, способность приспосабливаться к переменам, определять более близкие цели на случай непреодолимых трудностей для их достижения – важное условие здорового существования человека. Отдаленная цель освещает жизненный путь человека на протяжении всей жизни. Наличие определенной цели – например, поиск смысла жизни, стремление достичь совершенства, постигнуть истину – поможет преодолеть разочарование и дистресс в неудовлетворении насущных потребностей.



Докажите, что вы знаете

1. Что такое стресс?
2. Какие факторы приводят к стрессу?
3. Как стресс влияет на здоровье человека?



Домашнее задание

При помощи родителей, близких людей выполните упражнения на снятие эмоционального напряжения из рубрики «Познаем себя», обсудите их результат.



Ищем информацию к следующему уроку

Нарисуйте стрессовую ситуацию, которая более всего вас поразила, и принесите этот рисунок на следующий урок.



Познаем себя

Выполните упражнения

Предупредить развитие усталости, быстро наступающую при длительном сидении за столом и вызывающую различные неприятные ощущения (боль в спине, области шеи и плеч, ног и т. п., ощущение напряжения), можно с помощью

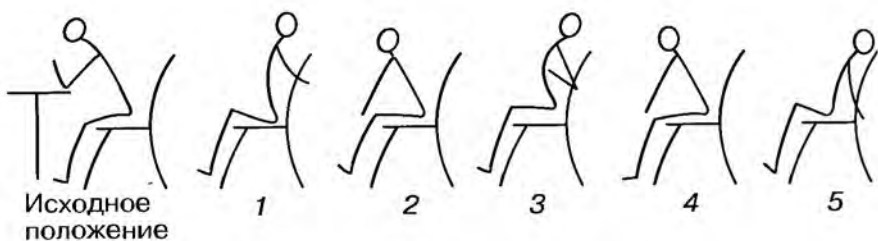


Рис. 67. Упражнения на снятие усталости после долгого сидения за столом

простых упражнений (рис. 67). Эти упражнения доступны людям разного возраста и разной физической подготовки. Они включают в себя поочередное сокращение и напряжение мышц с одновременным сильным их растяжением. Выполнять этот комплекс можно на рабочем месте на протяжении короткого времени.

Теперь обратим внимание на ступни ног. Поставьте две ступни плотно на пол. Теперь, не отрывая пальцы ног от пола, поднимите пятки по возможности выше (рис. 68, 1). Задержите ноги в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны ощутить напряжение в икрах. Повторите это упражнение несколько раз. При расслаблении вы ощущаете покалывание в икрах, некоторую тяжесть, которая отвечает расслабленному состоянию. Теперь, не отрывая пятки от пола, поднимите пальцы ног как можно выше (рис. 68, 2). Повторяйте поочередно эти упражнения 15–20 раз с интервалом 20 с.



Рис. 68. Упражнения для нижней части ног

Урок 30 Методы предотвращения стресса. Способы восстановления и поддержания психологического равновесия

На этом уроке вы узнаете:

- о необходимости владения методами предупреждения стресса;
- о самых простых психологических приемах предупреждения действия стресса;
- о правилах сохранения психологического благополучия.



Вспомните

Чем отличается стресс от дистресса? Какая стадия стресса самая опасная?

Стрессоры и стресс

Для того чтобы научиться справляться со стрессом, нужно знать, с каким стрессором вы столкнулись и только после этого принимать решение. Стрессор – это фактор, приводящий к стрессу.



Запомните

Стрессор – лишь повод для начала развития стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами.

Например, ученик, который имеет высокий уровень знаний, выполнил задачу контрольной работы с ошибками. У него все списал ученик, имеющий начальный уровень знаний. За контрольную учитель выставил обоим ученикам по 6 баллов. В данном случае 6 баллов для ученика, который учится на 11–12 баллов, – это огорчение, отчаяние, а для второго – радость, счастье.

То есть стрессор один, а реакция на него – от отчаяния до радости. Поэтому очень важно контролировать свое отношение к неприятностям и избирать методы, которые помогут справляться со стрессом.

Например, стрессоры, на которые мы не можем влиять, – цены в магазинах, погода, привычки и характеры других

людей и пр. Мы можем ссориться, нервничать, но кроме повышения у себя артериального давления, головной боли и т. п., мы не повлияем на них.

Стрессоры, на которые мы можем и должны влиять, — это наши неправильные действия, неумение определять жизненные цели и находить пути, чтобы достичь их и т. п. (вспомните материал о жизненно важных навыках). В данном случае мы должны лучше познать себя и самосовершенствоваться.

Стрессоры, которые мы сами превращаем в проблемы. Чаще всего это мелочи, а именно: «Как я выгляжу в этой шляпе? Почему на меня все так смотрят? Пошел дождь, а закрыла ли я окно?» Переживание по поводу прошедших событий, которые уже нельзя изменить.



А я думаю так

Напишите все проблемы, которые вас волнуют, и расставьте их в порядке от проблемы, имеющей наибольшее значение для вас до наименьшей. После этого определите, к какому типу относится тот или иной стрессор. Объединитесь в пары и обсудите возможные пути избежания стрессоров. Если вы постараетесь, то, скорее всего, найдете много возможностей найти простое решение сложных проблем.

Как ослабить влияние стрессовой ситуации

Для того чтобы научиться владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым уменьшить влияние стрессовой ситуации, нужно овладеть навыками психологической саморегуляции.

Психологическая саморегуляция — это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать ее, ставить перед собой цели и избирать пути их достижения. В нашей жизни нам часто приходится переживать отрицательные чувства и эмоции — страдание, горе, гнев, раздражение, грусть, отчаяние. Очень важно научиться владеть и управлять этими чувствами.

Но как это сделать? Неужели нужно читать еще какие-то учебники? Вот и нет. Просто вспомните те правила формирования здорового образа жизни, которые вы выучили на втором уроке и о которых часто вспоминали на последующих. Соблюдая их, вам будет легко сохранить спокойствие в сложных ситуациях, сменить отрицательные эмоции на положительные и таким образом избежать отрицательного действия стресса на организм.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 69, прочитайте перечисленные факторы здорового образа жизни и сделайте выводы, как они помогают избегать дистресса.

- Закаливание организма.
- Физкультура и спорт.
- Режим работы и отдыха.
- Рациональное питание.
- Личная гигиена.
- Полезные привычки.
- Общение с природой.
- Доброжелательное отношение к окружающим.



Рис. 69. Факторы, предупреждающие стресс

Какие методы предотвращения стресса вы можете использовать

Мышечная релаксация (расслабление). Еще в начале XX века американский врач Э. Джекобсон, наблюдая за людьми, которые находились в состоянии умственного напряжения или волнения, заметил, что их мышцы также находятся в напряженном состоянии. То есть умственному напряжению всегда отвечает мышечное.

Так зародилась мысль воспользоваться мышечной релаксацией (от английского *relax* – расслабление) для преодоления состояния тревоги и снятия эмоционального напряжения, а также для их профилактики.

Вспомните, на прошлом уроке вы выполняли за рабочим столом упражнения для спины и ног. Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер и живота. Это упражнение очень простое. Надо вытянуть прямо перед собой обе ноги (рис. 70, 1). Если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Задержите ноги в таком положении и расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок (рис. 70, 2). И снова расслабьтесь. Выполняйте эти упражнения поочередно 15–20 раз с интервалом 15 с.



Рис. 70. Упражнения для мышц бедер и живота

Перейдем к рукам. Сначала одновременно очень крепко сожмите обе руки в кулаки (рис. 71, 1), по возможности сильнее. Задержите и расслабьтесь. Это упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение дня. Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы как можно шире (рис. 71, 2). Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторяйте эти упражнения 15–20 раз с интервалом 20 с.

Перейдем к лицу. Начнем со рта. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно (рис. 72, 1). Это должна быть «улыбка до ушей». Задержите улыбку и расслабьтесь. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, как будто вы хотите кого-то поцеловать (рис. 72, 2). Потом дайте мышцам расслабиться.

Перейдем к глазам. Следует очень крепко зажмурить глаза. Представьте, что в них попал шампунь (рис. 72, 4). Расслабьтесь.

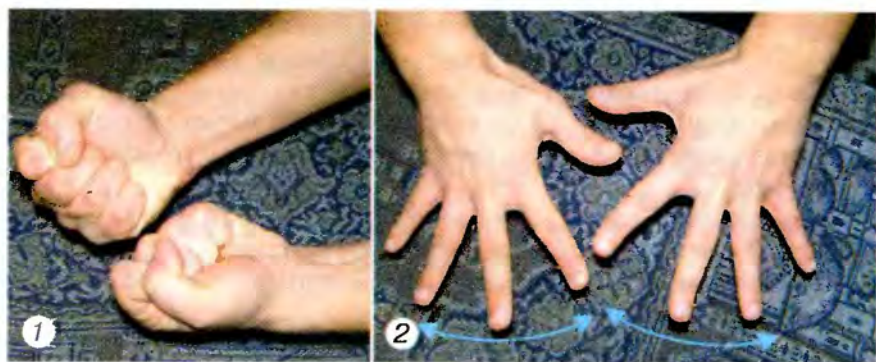


Рис. 71. Упражнения для пальцев, уставших от письма

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты (рис. 72, 3). Расслабьтесь. Сделайте паузу на несколько секунд, чтобы ощутить, по возможности, наиболее полное расслабление мышц лица. Повторяйте это упражнение 15–20 раз с интервалом 15 с.

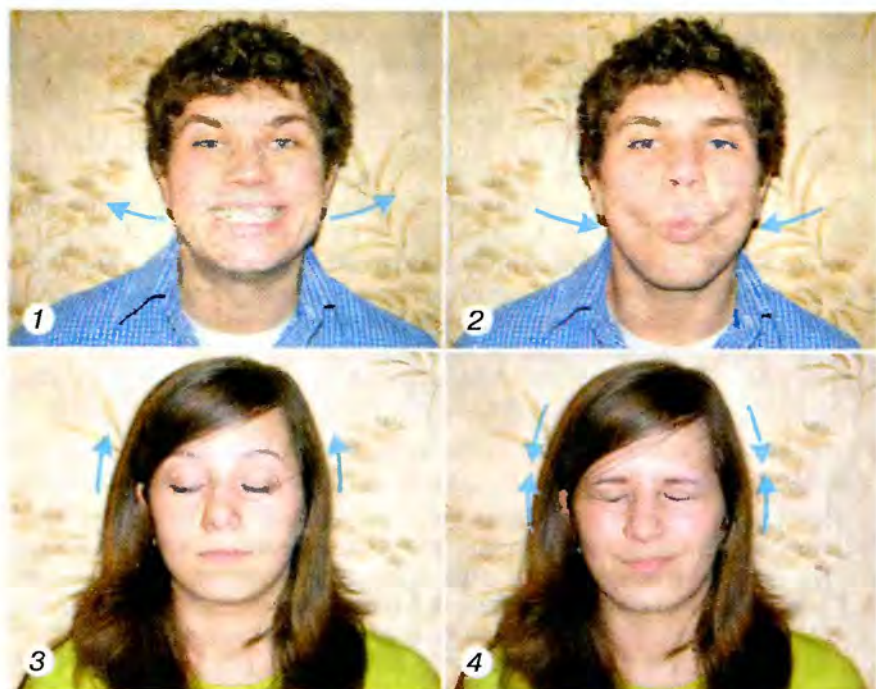


Рис. 72. Упражнения для мышц лица (1, 2) и глаз (3, 4)

Аутотренинг (впервые предложил немецкий гипнотизер Шульц) – один из эффективных методов саморегуляции, который основывается на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через механизмы головного мозга влиять на работу внутренних органов и мозг человека.

Медитация – метод, наиболее эффективный, когда требуется снять психическое напряжение, достичь состояния покоя, освободиться от лишней информации, расслабиться и накопить энергию.



Подумайте

Поможет ли вам преодолеть жизненные трудности выполнение этих правил?

1. Надеемся на счастливое решение проблемы.
2. Поймите, что с вашей неприятностью можете справиться только вы, не перекладывайте ее на плечи окружающих.
3. Обсудите с близкими людьми свою проблему. Как можно больше общайтесь с людьми.
4. Найдите человека, который победил в подобной или в еще более сложной ситуации. Узнайте, как он справился с проблемами.
5. Если вам показалось, что вас хотели обидеть, не делайте поспешных выводов. Вы в данный момент чрезмерно возбуждены и можете все неправильно понять.
6. Сделайте выводы, примите поражение как поучительный урок, дарованный вам судьбой.
7. Если вас предал один человек, это вовсе не означает, «что все такие».
8. Не вспоминайте о неприятном событии постоянно. Займитесь делами (домашними, школьными и др.).
9. Научитесь выполнять упражнения, которые позволяют овладеть своим эмоциональным состоянием.
10. Старайтесь по возможности лучше выглядеть (чтобы нравиться себе), прикладывайте к этому много усилий.



Запомните

Если вы все же чувствуете, что вам не хватает сил, чтобы справиться с бедами, обратитесь за помощью к близким людям. Не нужно этого стыдиться. Как правило, большинство людей откликнутся. Важно также различать проблемы, вызванные мелкими повседневными неприятностями, разобравшись в которых поможет друг или подруга, и серьезные психологические проблемы, стрессы, нуждающиеся в помощи специалиста. Тогда следует обратиться, например, к школьному психологу.

«Давайте наполним наше сознание мыслями, обращенными к духовному миру, здоровью, мужеству и надежде, ведь наша жизнь – это то, чем делают ее наши мысли». Эти слова Дейла Карнеги заставляют нас задуматься, а не мы ли сами много событий из нашей жизни превращаем в нерешенные проблемы, а потом ищем пути, чтобы их преодолеть. Следствием этого становятся стрессы, нервные расстройства и тяжелые болезни.



Познаем себя

Аутотренинговые упражнения «Сеанс психофизической настройки»

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, активизация через дыхание функций внутренних органов.

Продолжительность: 10–12 мин.

1. Устройтесь поудобнее, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Долгий выдох... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время продолжительного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание, как мягкая тучка над лучистым морем... Море красивое, волны катятся, бьются об берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

4. Вы – птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце размеренно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с лихвой... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми радушным, терпеливым, добрым. Я бодрый и имею желание работать... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах...»

Сеанс подходит к завершению:

«Я считаю от одного до трех... “Три” – сонливость проходит, “два” – я потягиваюсь, “один” – я бодрый и полон сил!»

Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

Медитативные техники

Этот метод наиболее эффективен в ситуации, при которой необходимо снять психическое напряжение, и основывается на достижении покоя, освобождении от ненужной и удручающей информации. Это способствует расслаблению, «очищению ума» и накоплению энергии.

Процедура

Сядьте удобно. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Попробуйте не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я ощущаю свой вдох... ощущаю выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание. Несмотря на простоту, это упражнение является одной из наиболее эффективных дыхательных техник.

«Избавление от тревог» (зрительная техника)

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5–10 мин.

Процедура

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на замечательной зеленой лужайке в ясный солнечный день... На небе сияет радуга и часть этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысячи солнц... Его лучи мягко и ласково греют вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется целебным светом, который очищает, в котором растворяются ваши неприятности и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предчувствия. Все нездоровые частички оставляют ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы спасены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

«Да – да – да» (голосовая техника)

Цель: трансформация отрицательных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие будущего события.

Необходимое время: 5–10 мин.

Процедура

На протяжении 5–10 мин попробуйте ни на что не отвлекаться и проговаривать «да – да – да» с разными интервалами, интонацией и громкостью.

«Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника)

Цель: очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 3–5 мин.

Процедура

Говорите, не задумываясь, любые пришедшие вам в голову бессмысленные звукосочетания, которые имитируют разговорный язык.

Примечание. Во время упражнения «выговаривается» много такого, что беспокоит, скрытого в подсознании.

«Гудение» (голосовая техника)

Цель: освобождение сознания, выход отрицательных накоплений.

Необходимое время: 3–6 мин.

Процедура

Сидя, расслабившись, закрыв глаза и рот, издавайте мычащий звук.

Примечание. При групповом выполнении рекомендуем ведущему отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным или приподнятым, эмоционально положительным.

«Релаксация» (по Бенсону)

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха говорите мысленно слово «один».

Например: вдох... выдох — «один»; вдох... выдох — «один» и так на протяжении 5 мин. Дышите легко и естественно.

Сохраните свою позу. Через 5 мин откройте глаза и медленно встаньте.

Примечание. Не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигли релаксации, не напрягайтесь, разрешите релаксации распространяться по телу в своем темпе. Применяйте эту технику 1–2 раза в сутки в любое время, но не раньше, чем через 2 ч после приема пищи.

«Гора с плеч»

Цель: снять психомышечное напряжение в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Необходимое время: 3 с.

Процедура

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.



Знаете ли вы, что

Герой романа Д. Дефо Робинзон Крузо, оказавшись на безлюдном острове, смог найти положительное в печальном положении. Он поделил лист бумаги на два столбика и в левой колонке под заголовком «Зло» написал: «Судьба меня закинула на безлюдный остров», а рядом под заголовком «Добро» написал: «Но я живой, я не утонул, как все мои товарищи».

ОБОБЩЕНИЕ ЗНАНИЙ

Здоровый образ жизни. Жизнь и здоровье человека

I уровень

1. Здоровый образ жизни способствует:
а) формированию здоровья; б) восстановлению здоровья;
в) вредным привычкам; г) обеспечивает успех в жизни.

2. Закончите предложения:

Привычка – это...

Навык – это...

Жизненные навыки способствуют...

3. Какие причины возникновения пожара?

II уровень

1. Что такое техногенная безопасность?

2. Являются ли факторами риска для жизни человека:

- а) высокий темп жизни; б) загрязнение окружающей среды; в) положительные эмоции; г) физические нагрузки; д) температура и влажность воздуха; е) солнечная радиация?

3. Что такое болезнь и как ее можно предотвратить?

III уровень

1. Что такое защитные реакции организма?

2. Напишите, по каким правилам нужно действовать при выявлении пожара в школе.

3. Закончите предложения:

Уровень и качество жизни человека...

Уровень культуры человека...

Место здоровья в жизни человека, обучение здоровью...

Отсутствие вредных привычек...

- Каким общим названием можно объединить эти утверждения?

IV уровень

1. Как вы понимаете слова Н.М. Амосова, который предложил понятие «количество здоровья» измерять количеством резервов организма?

2. Напишите этапы принятия решения на примере из собственной жизни.

3. Напишите коротенькое сочинение-размышление на тему «Мой друг – дорожное движение».

Физическая составляющая здоровья

I уровень

1. Дополните предложения и запомните:

Подростковый период характеризуется интенсивным ... всего организма, это связано с тем, что происходит ... созревание. В этот период развиваются ... половые признаки, которые внешне отличаются от...

2. Физические упражнения способствуют:

а) увеличению мышц; б) повышению сопротивляемости организма; в) развитию болезней; г) снижению умственной трудоспособности; д) улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Какие бывают типы кожи?

II уровень

1. Какие изменения происходят в физическом развитии подростка?

2. Кожа человека:

а) выполняет дыхательную функцию; б) регулирует температуру тела; в) является органом слуха; г) является органом чувств; д) является местом синтеза витаминов.

3. Какие факторы могут повлиять на задержку в половом созревании?

III уровень

1. В организме подростка происходит бурное физическое развитие. Перечислите положительные и отрицательные стороны этого процесса.

2. Назовите факторы, от которых зависит хорошее состояние кожи человека.

3. Какие встречаются болезни кожи и какие факторы их вызывают?

IV уровень

1. Напишите правила профилактики заболеваний кожи. Какое из правил вы считаете «главным»?

2. Почему врачи говорят, что в уходе за кожей нужно придерживаться главного принципа – не навредить? Как вы понимаете это?

3. Почему период полового созревания является очень важным в жизни человека?

Социальная составляющая здоровья

I уровень

1. Дополните предложение и запомните:

Социальное здоровье зависит от..., в которых проживает человек, отношений ..., материальных ...условий ее безопасной ..., состояния ... системы.

2. Причины употребления подростками наркотических веществ:

а) незнание об их вреде; б) наследственность; в) неуверенность в себе; г) для иллюзии собственной значимости; д) чтобы спрятаться от проблем.

3. Как передается ВИЧ-инфекция?

II уровень

1. Дайте определение терминов:

Психическая зависимость – это...

Физическая зависимость – это...

2. ВИЧ не передается:

а) при использовании общих бытовых предметов; б) во время контакта с кровью ВИЧ-инфицированного человека; в) при рукопожатии и объятиях; г) через пот и слезы.

3. Как можно заразиться туберкулезной инфекцией?

III уровень

1. Какую помощь вы можете оказать при остром наркотическом отравлении?

2. Признаки заболевания туберкулезом – это:

а) температура тела 37–37,5 °С и обычно повышается под вечер; б) потеря массы тела (похудение); в) кашель; г) отсутствие аппетита; д) высокая трудоспособность.

3. Какие вы знаете «болезни цивилизации»? Как их можно предотвратить?

IV уровень

1. Обоснуйте утверждение: «Между наркоманией и ВИЧ-инфицированием есть тесная связь».

2. Почему так говорят: «Курение и рак – болезни цивилизации».

3. Напишите сочинение-размышление на тему «Как учит меня телевизионная реклама здоровому образу жизни».

Психическая и духовная составляющие здоровья

I уровень

1. Положительные черты характера – это:

- а) честность; б) эгоизм; в) трудолюбие; г) хвастливость;
д) решительность.

2. Закончите предложения:

Ощущение – это...

Чувство – это...

Эмоции – это...

3. Что такое конфликт и какие бывают конфликты?

II уровень

1. Почему в подростковом возрасте так важно научиться познавать самого себя?

2. Дополните предложение:

Способности – это свойства человека, его ..., что проявляются в ..., трудовой, а особенно в ... деятельности и является необходимым условием его ...

3. Для улаживания конфликта нужно:

а) стараться укротить в себе отрицательные эмоции; б) доказать свою правоту; в) перевести внимание на другое; г) перевести все в шутку.

III уровень

1. Напишите, какие положительные черты характера нужно формировать, чтобы быть успешным:

в отношении к работе –

в отношении к другим людям –

2. Назовите стадии развития конфликта. Какая из них, по вашему мнению, «самая опасная»?

3. Есть ли разница между стрессом и дистрессом? Ответ обоснуйте.

IV уровень

1. Напишите, какие положительные черты характера нужно формировать, чтобы быть успешным:

в отношении к самому себе – это...

в отношении к природе – это...

2. Какие вы знаете методы предотвращения стресса?

3. Как вы понимаете слова И.В. Гете: «Умный человек – не тот, который много знает, а тот, который познал самого себя».

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ЗНАТЬ

- Авитаминоз** – болезненное состояние, которое возникает при недостатке какого-то витамина или витаминов.
- Адаптация** – приспособление организма или его отдельных органов к определенным условиям среды.
- Аденоиды** – разрастание сосредоточений железок (миндалин) в носоглотке, которые нарушают носовое дыхание.
- Алкоголизм** – заболевание, вызванное систематическим употреблением алкогольных напитков; характеризуется патологическим влечением к ним.
- Аллергия** – повышенная чувствительность организма к чужеродным веществам, чаще всего биологического происхождения.
- Ангина** – острое воспаление миндалин глотки.
- Антибиотики** – вещества, в основном, естественного происхождения (их вырабатывают некоторые грибы и бактерии), угнетающие рост и развитие болезнетворных бактерий.
- Аритмия сердца** – нарушение нормального ритма сердечных сокращений.
- Атеросклероз** – хроническое заболевание, вызванное закупориванием артерий, что приводит к нарушению питания и омертвлению определенных участков тканей или органа.
- Атрофия** – уменьшение размеров и массы органов или тканей из-за нарушения их питания или иннервации, сопровождается прекращением их деятельности.
- Бактерицидный** – уничтожающий бактерии.
- Бицепс** – двуглавая мышца.
- Бронхит** – воспаление бронхов.
- Вакцина** – препарат, изготовленный из ослабленных или убитых бактерий, вирусов или их ядов; применяют для создания активного искусственного иммунитета и лечения инфекционных болезней.
- Вакцинация** – профилактическая прививка.
- Витамины** – незаменимые факторы питания человека, которые принимают участие в синтезе ферментов клеток.
- Гангрена** – омертвление тканей.

- Гастрит** – воспаление желудка, вызванное нарушением в нем кислотности.
- Гигиена** – наука о средствах предупреждения болезней.
- Гипертрофия** – увеличение массы ткани или органа.
- Гиповитаминоз** – болезненное состояние, которое возникает при недостаточном поступлении определенного витамина в организм.
- Гомеостаз** – состояние относительного постоянства внутренней среды организма при определенных условиях окружающей среды и изменений в организме.
- Гормоны** – биологически активные вещества, которые вырабатывают железы внутренней секреции.
- Грипп** – острое респираторное инфекционное заболевание, вызванное вирусом. Чаще всего приобретает характер эпидемии.
- Дерма** – средний слой кожи или собственно кожа.
- Дистрофия** – нарушение питания, истощение.
- Дифтерия** – чрезвычайно опасное инфекционное заболевание. Чаще всего поражает миндалины, зев, которые при этом покрываются плотной серой пленкой, что может закрыть дыхательные пути и послужить причиной смерти больного из-за удушья.
- Иммунитет** – совокупность защитных механизмов организма против чужеродных факторов – бактерий, вирусов, ядов.
- Инкубационный период** – время с момента заражения инфекционным фактором до появления первых клинических признаков болезни.
- Инфаркт** – омертвление участка ткани или органа вследствие прекращения его кровоснабжения.
- Инфекция** – 1. Определенный инфекционный фактор (например, гриппозная, дизентерийная инфекции и т. п.).
2. Попадание в организм и размножение в нем микроорганизма со следующим возникновением заболевания.
- Лейкоз** – злокачественное заболевание крови.
- Лейкоциты** – бесцветные клетки крови. Выполняют важную роль в иммунных реакциях организма.
- Лимфоциты** – лейкоциты, которые образуются в лимфоузлах и селезенке. Вырабатывают антитела против инородных факторов.
- Меланин** – пигмент кожи, волос, сетчатки глаза.
- Мимика** – совокупность движений мимических мышц лица, которые сопровождают эмоции, и их внешнее отображение.
- Миокард** – мышца сердца.

- Наркомания** — группа тяжелых заболеваний, вызванных систематическим употреблением наркотических веществ.
- Нейрон** — клетка нервной системы.
- Нервы** — совокупность нервных волокон, по которым проходят нервные импульсы.
- Нефрон** — микроскопическая единица строения почки, состоящая из почечного клубочка, кровеносных капилляров и извитых и прямых канальцев.
- Педикулез** — вшивость.
- Подагра** — заболевание суставов, вызванное откладыванием в них солей мочевой кислоты. Приводит к их изменению и возникновению сильной боли.
- Профилактика** — система мероприятий предотвращения болезней, например инфекционных.
- Пульс** — ритмическое колебание стенки артерии в такт сокращениям сердца.
- Реанимация** — ряд неотложных мероприятий, направленных на восстановление сердечной деятельности и дыхания.
- Рефлекс** — реакция организма на раздражение, которая осуществляется при участии нервной системы.
- Ринит** — насморк, воспаление слизистой оболочки носовой полости.
- Стресс** — состояние чрезвычайной напряженности защитных реакций организма. Возникает в экстремальных для человека ситуациях.
- Токсины** — ядовитые вещества.
- Тромб** — плотный сгусток крови, закупоривший кровеносный сосуд.
- Туберкулез** — тяжелое хроническое инфекционное заболевание, вызванное туберкулезной палочкой.
- Физиология** — наука о жизненных функциях организма человека.
- Шок** — чрезвычайно тяжелое состояние организма, обусловленное действием на него сильного раздражителя; характеризуется тяжелыми нарушениями со стороны центральной нервной системы, кровообращения, дыхания.
- Эпидермис** — внешний слой кожи.
- Эпителий, или эпителиальная ткань**, — покровная ткань организма, которой выстелены кожа и слизистые оболочки дыхательных и пищеварительных путей.
- Эритроциты** — клетки крови, которые переносят кислород от легких к тканям.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Опасности, возможные в салоне легкового автомобиля

Мало кто задумывается над тем, как составляются Правила дорожного движения. Кажется, собираются умные люди, которые уже заранее знают, что делать. Что некоторые предостережения – это их прихоть, лишь бы усложнить жизнь водителю и пассажирам. К сожалению, большинство пунктов Правил – это печальный опыт, за которым тысячи смертей и искалеченных людей. Не следует думать, что с вами или вашими близкими этого никогда не произойдет. Беда может подстеречь каждого беззаботного пассажира и водителя. Смоделируем наиболее распространенные ошибки, которые допускают несовершеннолетние пассажиры.

1. Дети любят сидеть на переднем сидении. Но при таком расположении в случае серьезной аварии шансов на спасение практически нет. Ребенка, не пристегнутого ремнем безопасности, во время удара бросает на переднюю панель или на лобовое стекло. Даже пристегнутого маленького пассажира ждет беда, ведь ремень безопасности рассчитан на взрослого человека. Правильно пристегнуть им ребенка невозможно – верхняя часть всегда будет располагаться напротив горла.

2. Часто можно наблюдать, как ребенок стоит между передними креслами. Это очень неустойчивое положение. Ребенок рискует пострадать не только в случае столкновения с другим автомобилем, но и во время резкого маневра. Мышцы ребенка еще недостаточно крепкие, чтобы хватило сил удержаться за спинки кресел, например при резком торможении. Поэтому неминуемо падение, возможно на какой-нибудь жесткий предмет.

3. Ребенок на коленях у мамы, которая сидит впереди возле водителя. Казалось бы, на коленях у мамы ребенку не угрожает никакая опасность. Однако на самом деле в случае лобового столкновения она не сможет его удержать. Более того, она рискует травмировать ребенка, надавив на него. Еще хуже, как это ни парадоксально, когда автомобиль оснащен подушками безопасности. Сработавшая подушка нокаутирует взрослого человека, а ребенка может убить.

4. Ребенок сидит на коленях у водителя. Так иногда катают детей, скажем, на пустых проселочных дорогах, считая, что никакого риска в этом нет. На самом деле есть. Если автомобиль даже на относительно небольшой скорости наедет на какой-либо бугорок или корягу, то не пристегнутый ремнем водитель может просто раздавить ребенка об руль. А если сработает подушка безопасности...

5. Ребенок лежит на заднем сидении. Это довольно распространенная поза, особенно в дальних поездках. Многие дети даже засыпают. Но вдруг машина попадет в ДТП? Тогда при лобовом ударе (и даже при резком торможении) ребенок может скатиться вперед, упасть с сидения и повредить себе позвоночник.

6. Ребенок стоит на заднем сидении на коленях спиной вперед. Семейный выезд за город или по магазинам, затор на дорогах. Скучающий ребенок рассматривает машины, медленно едущие следом. Ситуация всем знакомая и очень опасная. Внезапное торможение – и ребенок лежит спиной вперед по ходу движения. А в случае бокового столкновения падает на бок – навстречу удару. Удержаться ему не за что. Возможна сложная травма позвоночника, перелом шеи или черепно-мозговая травма. Голова ребенка при падении может попасть на ручку дверей, подлокотник или рычаг переключения передач. Пассажир, падающий спиной вперед, обычно травмируется значительно больше, чем при падении лицом по ходу движения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Общие правила предупреждения несчастных случаев при пользовании газовыми приборами

1. Перед тем как начать пользоваться газовыми приборами, убедитесь в отсутствии специфического запаха, откройте форточку или двери кухни для притока воздуха.
2. Пользуясь газовой плитой, следите за вентиляцией на кухне, не закрывайте решетки вентиляционных каналов.
3. Перед зажиганием горелок духовки проветрите ее, открывая и закрывая дверцы три-пять раз.
4. Не используйте газовые плиты для обогрева помещений. Это может привести к отравлению угарным газом.
5. Не ставьте на низкие конфорки посуду с широким дном, пользуйтесь конфоркой с высокими ребрами.
6. Перед использованием газовых нагревателей и отопительных приборов нужно обязательно проверить наличие тяги в дымовой трубе и вентиляционном канале.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Требования к недельному двигательному режиму подростков

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности (6–7 класс)	
	юноши	девушки
Бег, км	12–14	10–12
Ходьба на лыжах, км	14–16	12–14
Прыжки со скакалкой, раз	1300–1500	1300–1500
Подтягивание на высокой перекладине, раз	35–45	—
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	70–85	60–70
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	70–85	60–70
Поднимание прямых ног с положения лежа на спине, раз	90–100	80–90
Наклоны вперед с прямыми ногами, раз	70–90	70–90

В качестве контроля и самоконтроля за развитием подростка и его физических нагрузок могут служить такие показатели: масса тела, частота пульса, частота дыхания, потоотделение, сила мышц, сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться, трудоспособность и др.

Масса тела. У подростков, которые только начали заниматься физическими упражнениями, масса тела сначала снижается на 2–3 % от исходной. В меру продолжения занятий она восстанавливается, а потом стабилизируется приблизительно на одном уровне. При этом не следует забывать, что подросток растет и развивается. Стабильное увеличение массы тела в допустимых пределах стандарта физического развития будет свидетельствовать о правильной методике тренировки.

Обычно после каждой тренировки масса тела снижается, но к следующей тренировке восстанавливается. Поэтому взвешиваться лучше на следующий день, перед занятием, в спортивной форме. Если масса тела после занятий не восстанавливается, а продолжает снижаться – это свидетельствует о переутомлении организма, о перетренированности. В таком случае следует снизить объем нагрузок, интенсивность выполнения упражнений, а также обратиться к врачу по поводу возможной болезни. Если масса тела после тренировки восстанавливается с избытком – это свидетельство недостаточности нагрузки и переедания. Нагрузки должны быть увеличены.

Частота пульса. В результате сокращения сердца кровь поступает в артерии, повышая в них давление, которое колеблет стенки сосудов. Прослушивая эти колебания, можно определить ритм сердечных сокращений. Лучше всего пульс прощупывается на лучевой артерии (предплечье), сонной артерии (шея) и височной артерии (висок). Пульс подсчитывают в течение 10 с, полученный результат потом умножают на 6 и узнают о работе сердца за 1 мин. У подростков в состоянии покоя пульс составляет 72–76 ударов в минуту.

Тренировочные занятия с подростками рекомендуют при пульсе 140–160 ударов в минуту – выполнение физических упражнений с такой нагрузкой дает наибольший тренировочный эффект. На следующий день после занятий частота пульса должна быть такой же, как и перед занятиями. У подростков, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом по правильной методике, наблюдается замедление пульса. Например, после года занятий частота пульса может сократиться на 5–8 ударов в минуту. Это положительное явление. Если на следующий день после тренировок частота пульса не достигла предыдущего уровня и остается довольно высокой – 90–100 ударов в минуту, нужно прекратить занятия и посетить врача.

Частота дыхания. Частота дыхания в состоянии покоя достигает 18–20 раз в минуту. В результате тренировок показатель снижается до 14–11. Частоту дыхания подсчитывают за 15 или 30 с, потом полученный результат умножают на 4 или на 2.

Самочувствие. Подросток, который раньше активно не занимался физическими упражнениями или имел большой перерыв в тренировках, после первых тренировок ощущает боль в мышцах. Это естественная реакция на непривычную физическую нагрузку. Как правило, через несколько

дней болезненные ощущения проходят. Для ускорения их исчезновения можно применить тепловые процедуры (душ, ванна, массаж, самомассаж). Даже если появились боли, подросток может продолжать занятия, несколько снизив нагрузку.

У некоторых подростков вместе с болями в мышцах может появиться боль в правом или левом подреберье. Это вызвано тем, что под влиянием физической нагрузки в печень и селезенку выбрасывается большее, чем обычно, количество крови. Растягивание этих органов и служит причиной боли. Снижение нагрузок и глубокое дыхание должно способствовать прекращению болевых ощущений.

Кроме упомянутых показателей, подросток фиксирует состояние после занятий: вялость, слабость, головокружение, сердцебиение. Следует также записать показатели самочувствия на следующий день после занятий: «Чувствую усталость или чувствую себя бодрым, или ощущаю вялость, отдохнул не полностью, нет желания заниматься дальше». Если усталость на следующий день не проходит, нужно снизить нагрузку, изменить методику занятий, обратиться к врачу.

Самочувствие может быть охарактеризовано как отличное, хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное (плохое).

Сон является одним из важнейших условий жизнедеятельности человека. Подросток должен спать в среднем 9–10 часов в сутки. В результате недосыпания появляется слабость, головные боли, снижается работоспособность, повышается утомляемость. Одной из причин нарушения сна может быть переутомление, вызванное неправильно организованными занятиями (чрезмерная интенсивность, продолжительность выполнения упражнений и др.). Переутомление может приводить и к повышенной сонливости. Поэтому нужно снизить нагрузку, изменить методику занятий. Сон может быть охарактеризован как глубокий, крепкий, прерывистый, со сновидениями, без сновидений.

Аппетит подростка зависит от состояния его здоровья. Хороший аппетит сопутствует оптимальным физическим нагрузкам. Потеря или отсутствие его указывают на переутомление или заболевание. В этом случае следует снизить нагрузку и обратиться к врачу. Аппетит может быть хорошим, повышенным, удовлетворительным, плохим, сниженным.

Режим – это целесообразно организованный распорядок жизни подростка. Нарушение режима (несбалансированное питание, несоблюдение времени подъема и отхода ко сну и др.) отрицательно сказывается на состоянии здоровья и работоспособности.

Желание заниматься физическими упражнениями. Правильно подобранная физическая нагрузка, которая отвечает подготовленности подростка, его половым и возрастным особенностям и т. п., вызывает после занятий приятную усталость, хороший аппетит и сон, желание и дальше заниматься физическими упражнениями. Отсутствие этого – один из признаков переутомления или начала заболевания. Желание заниматься может оцениваться так: «с удовольствием», «без желания», «безразлично» и так далее.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Веснушки

Терпеливым владельцам веснушек рекомендуем отбеливающие настои. Ими нужно по несколько раз в день смачивать покрытые веснушками места, оставляя жидкость на коже до высыхания.

Рецепт 1. Столовую ложку мелко нарезанной зелени петрушки залить 0,5 стакана кипятка. После того как настой остынет, процедить.

Рецепт 2. Две соловые ложки цветков молодых одуванчиков залить стаканом воды и кипятить на медленном огне 20 мин. После того как отвар остынет, процедить.

Хорошо отбеливает веснушки смородиновое лечение, которое состоит в ежедневном смазывании их размятой ягодой (на протяжении всего сезона – с момента появления первой, еще зеленой, смородины до полного созревания ягод). Систематическое применение этой процедуры на протяжении лишь одного сезона должно подействовать на много лет. Веснушки можно отбелить, регулярно смазывая кожу соком свежего огурца или кислым молоком.

Уход за волосами

Как часто надо мыть волосы? Частота мытья волос зависит от степени загрязнения, жирности, типа волос. Для волос очень вредна жесткая вода, а также хлорированная. Кроме того, она не должна быть ни очень холодная, ни очень горячая. Если вода в кране недостаточно мягкая, ее следует прокипятить. Вы также должны помнить, что недостаточное ополаскивание после шампуня очень вредит волосам, поэтому не жалейте воды для этой процедуры.

Голову нужно мыть неспешными движениями, одновременно массируя кожу. Для ополаскивания волос эффективны настои трав. Нельзя сушить волосы очень горячим феном. Лучше хорошо их вытереть полотенцем и высушить естественным путем при комнатной температуре. Нельзя сушить волосы, резко меняя температуру. Также нежела-

тельно, чтобы они сохли сами по себе в холодном помещении. Лучше всего сушить волосы с помощью теплого, нагретого на батарее полотенца, которым обматывают голову.

Вымытые и высушенные волосы заботливо расчесывают: длинные – от кончиков, короткие – от корней. Зубцы расчески должны быть широкими и неострыми.

Жирные волосы моют специальными шампунями для жирных волос, а сухие – для сухих.

Уход за ногтями

Ногти также нуждаются в специальном уходе. Здоровые ногти – блестящие, гладкие, розовые; больные – тусклые, желтоватые или серые, крохкие. Скорость роста ногтей на руках – приблизительно 1 мм на неделю, на ногах они растут в 3–4 раза медленнее. Стригут ногти на руках – раз в неделю, делая полукруглый край, и раз в 3–4 недели – на ногах, делая прямой срез ногтя, чтобы не произошло его врастание в кожу. Лучше стричь ногти после купания, когда они более мягкие. Длинные грязные ногти производят плохое впечатление и, кроме того, они являются местом обитания болезнетворных микроорганизмов, прикрепления яиц глистов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Кожные линии

На подбородке кожные линии тянутся от середины подбородка по нижней челюсти в направлении к мочке уха; на щеках – от рта до слухового прохода, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины; вокруг глаз – от внутреннего угла глаза по верхнему веку к внешнему углу глаза, а потом в обратном направлении – от внешнего угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу; на лбу – от середины лба к вискам. Кожные линии на лбу отвечают направлению роста волос на бровях. На носу они идут от переносицы по спинке носа к его концу, от спинки носа вниз по боковым поверхностям.

Техника нанесения крема, с учетом кожных линий

Наносить крем на лицо нужно легкими движениями пальцев, нажимая или похлопывая ими. Чтобы не растягивать кожу, прикасаться к ней надо по направлению кожных линий. Например, на лбу крем наносят вторым, третьим, четвертым, пятым пальцами от середины до висков, в направлении роста волос на бровях. На щеках крем начинают накладывать от середины подбородка к мочке уха, потом от углов рта и, наконец, от крыльев носа к уху.

На веках кожа очень тонкая, нежная, легко растягивается, поэтому крем здесь наносят только легкими, без нажатия, движениями второго, третьего и четвертого пальцев от внутреннего угла глаза по верхнему веку к внешнему углу и дальше, будто описывая эллипс, по нижнему веку к внутреннему углу.

На подбородок крем наносят от середины подбородка к мочкам ушей. Потом рекомендуется слегка похлопать кожу тыльной поверхностью расслабленных кистей. На шею накладывают крем обхватывающими движениями ладони, с легким нажимом. По бокам шеи – сверху вниз, по передней поверхности – снизу вверх.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Уход за кожей

Уход за жирной кожей. Жирная кожа нуждается в постоянном и тщательном уходе, чтобы предупредить проникновение инфекции и появление угрей. Прежде всего нельзя выдавливать черные точки, вообще не трогать лицо руками, особенно грязными, и тем более выдавливать что-то ногтями.

Людам с жирной кожей лица нужно каждый день мыть его теплой водой с мылом (лучше детским), а ополаскивать теплой, а потом водой комнатной температуры. Высушивать специально предназначенным для этого полотенцем, лучше салфеткой. После мытья продезинфицировать кожу специальной жидкостью для лица, например лосьоном для жирной кожи.

Уход за сухой кожей состоит, прежде всего, в большей защите от резкого ветра, мороза, очень сухого воздуха и яркого солнца. Если в комнате есть батареи центрального отопления, желательно возле них поставить емкости с водой. Выходя на холод, не следует забывать смазывать кожу на лице тонким слоем жирного крема. Умываться лучше прокипяченной и охлажденной водой. Сухую кожу нельзя мыть водой с мылом. Лучше протирать ее ватным тампоном, смоченным косметическим молочком, и споласкивать настоями из трав.

Уход за кожей смешанного типа непростой. Ведь на лице разные типы кожи и каждый из них нуждается в индивидуальном уходе. Такое лицо моют детским мылом и водой, а жирные участки протирают дезинфицирующей жидкостью для жирной кожи. Щеки слегка смазывают кремом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

К какой профессии вы имеете склонность?

Вам предложено 20 пар видов деятельности. Из каждой пары вы должны выбрать лишь одну, поставив напротив нее знак «+».

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин (компьютеров)
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток	3б. Следить за состоянием развития растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т. п.)	4б. Доносить товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать стихи, романы (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-то породы)	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-то действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображение (настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-то грузовым (подъемным или транспортным) средством
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочных бюро, на экскурсии и т. п.)	8б. Оформлять выставки (или принимать участие в подготовке спектаклей, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), помещение	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять расчеты

11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий
12а. Разбираться в спорах, ссорах между людьми, разъяснять, наказывать	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микроорганизмов, насекомых
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медпомощь при ранениях, ушибах и т. п.
15а. Художественно описывать, изображать события (которые наблюдаете или представляете)	15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях и событиях
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, назначать лечение
17а. Красить или разрисовывать стены помещений, поверхности изделий	17б. Монтировать или собирать машины, приборы
18а. Организовывать культпоходы в театры, музеи, экскурсии	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия, строить	19б. Делать чертежи, копировать чертежи, карты
20а. Бороться с заболеваниями растений, вредителями леса, сада	20б. Работать с клавиатурой

Лист ответов

1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	

11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Лист ответов составлен так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» в каждом из пяти столбиков. Каждый из них отвечает соответствующему типу профессий. Вам рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+». Названия профессий по столбикам:

- 1). *«человек-природа»* – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- 2). *«человек – техника»* – все технические профессии;
- 3). *«человек – человек»* – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- 4). *«человек – знак»* – все профессии, связанные с цифровыми и буквенными знаками, среди которых и музыкальные специальности;
- 5). *«человек – художественный образ»* – все творческие специальности.

Время для обдумывания не ограничено. Хотя не советуем очень долго думать над вопросами. В общем на выполнение задачи желательно отвести 20–30 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогие друзья!	3
Введение	4
Здоровый образ жизни	4
Урок 1. Здоровый образ жизни как условие сохранения и укрепления здоровья. Составляющие здорового образа жизни	4

ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Тема 1. Образ жизни и здоровье	11
Урок 2. Формирование здорового образа жизни	11
Урок 3. Выбор образа жизни. Значение привычек и навыков для здоровья	17
Практическая работа. Составление индивидуального плана здорового образа жизни	22
Тема 2. Принципы безопасной жизнедеятельности	28
Урок 4. Принципы безопасной жизнедеятельности. Правила поведения, безопасного для жизни	28
Урок 5. Безопасность на дорогах. Безопасность пассажира легкового и грузового автомобиля. Опасные грузы. Виды ДТП. Действия свидетеля ДТП	34
Урок 6. Техногенная безопасность. Правила обеспечения безопасности жилья. Действия в случае пожара в общественном помещении. Особенности пользования топливными газами	44
Практическая работа. Моделирование ситуации эвакуации из класса, школы	50
Урок 7. Предотвращение заболеваний. Защитные реакции организма человека. Основные методы предупреждения неинфекционных и инфекционных заболеваний	51

ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Тема 3. Индивидуальное развитие подростков	59
<i>Урок 8.</i> Возрастные особенности индивидуального развития подростков. Признаки полового созревания	59
<i>Урок 9.</i> Возрастные особенности индивидуального развития подростков. Факторы риска индивидуального развития	65
<i>Практическая работа. Определение индивидуальных показателей физического здоровья</i>	<i>71</i>
<i>Урок 10.</i> Особенности состояния кожи в подростковом возрасте. Типы кожи. Особенности ухода за кожей	72
Тема 4. Косметические проблемы подростков	77
<i>Урок 11.</i> Предотвращение заболеваний кожи девушек и юношей. Косметические проблемы подростков	77
<i>Урок 12.</i> Косметические средства и здоровье. Косметические средства для девушек и юношей	83
<i>Практическая работа. Выбор и правила применения косметических средств</i>	<i>87</i>

СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Тема 5. Социальные факторы здоровья подростков	89
<i>Урок 13.</i> Понятие о социальных факторах здоровья и безопасности подростков. Социальные факторы риска для здоровья в ближайшем окружении подростков	89
Тема 6. Предупреждение употребления наркотиков подростками	96
<i>Урок 14.</i> Причины употребления наркотических веществ подростками	96
<i>Урок 15.</i> Понятие о наркотической зависимости. Признаки наркотической зависимости	102
<i>Урок 16.</i> Неотложная помощь при наркотическом отравлении	108
<i>Урок 17.</i> Уголовная ответственность за распространение наркотических веществ	115
Тема 7. Наркомания и ВИЧ-инфекция	122

Урок 18.	Особенности распространения ВИЧ-инфекции среди молодежи в Украине	122
Урок 19.	Противодействие дискриминации ВИЧ-инфицированных	127
Тема 8.	Профилактика туберкулеза	133
Урок 20.	Опасность заболевания туберкулезом	133
Тема 9.	Болезни цивилизации	139
Урок 21.	Социальные факторы риска «болезней цивилизации». Курение и рак	139
Практическая работа. Выполнение проекта «Создание антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической рекламы»		144

ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Тема 10.	Психологическое развитие подростков	147
Урок 22.	Психологическая характеристика подросткового возраста	147
Урок 23.	Психологическая характеристика подросткового возраста. Условия, способствующие психологическому развитию подростка	154
Урок 24.	Развитие интеллектуальных задатков	161
Урок 25.	Развитие интеллектуальных способностей	167
Тема 11.	Психологическое благополучие подростков	173
Урок 26.	Ощущения, эмоции, чувства	173
Урок 27.	Признаки психологического благополучия. Эмоциональное благополучие	177
Тема 12.	Конфликты и здоровье	181
Урок 28.	Психологические конфликты и способы их преодоления	181
Практическая работа. Выполнение проекта «Способы решения конфликтов»		185
Урок 29.	Факторы, нарушающие психологическое равновесие. Понятие о стрессе	190
Урок 30.	Методы предотвращения стресса. Способы восстановления и поддержания психологического равновесия	197

ОБОБЩЕНИЕ ЗНАНИЙ	207
Словарь терминов, которые вы можете не знать	211
<i>Приложение 1. Опасности, возможные в салоне легкового автомобиля</i>	<i>214</i>
<i>Приложение 2. Общие правила предупреждения несчастных случаев при пользовании газовыми приборами</i>	<i>216</i>
<i>Приложение 3. Требования к недельному двигательному режиму подростков</i>	<i>217</i>
<i>Приложение 4. Веснушки. Уход за волосами. Уход за ногтями</i>	<i>221 222</i>
<i>Приложение 5. Кожные линии</i>	<i>223</i>
<i>Приложение 6. Уход за кожей</i>	<i>224</i>
<i>Приложение 7. К какой профессии вы имеете склонность?</i>	<i>225</i>