

И. Д. Бех, Т. В. Воронцова,  
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



6

**ББК 51.204я721**

**О-88**

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины  
(Приказ Министерства образования и науки Украины № 123 от 07.02.2014 г.)*

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

*Научная экспертиза осуществлялась*

Институтом физиологии им. А. А. Богомольца НАН Украины

Эксперт И. М. Маньковская — зав. отделом гипотоксических состояний Института физиологии им. А. А. Богомольца НАН Украины, доктор медицинских наук, профессор

*Психолого-педагогическая экспертиза проводилась*

Институтом педагогики НАПН Украины

Эксперт О. А. Ежова — ведущий научный сотрудник лаборатории превентивного воспитания Института педагогики НАПН Украины, доктор педагогических наук, доцент

Эксперт Н. Ю. Колесник, учитель СОШ № 253 г. Киева, учитель-методист

Эксперт И. А. Новикова — учитель медицинской гимназии № 33 г. Киева, учитель-методист

*Ответственные за подготовку учебника к изданию:*

С. С. Фицайло — главный специалист МОН Украины

В. В. Деревянко — нач. отдела Института инновационных технологий и содержания образования

**О-88 Основы здоровья:** Учебник для 6-го кл. общеобразов. уч. зав. / И. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Издательство «Алатон», 2014. — 200 с.

ISBN 978-966-2663-18-1

Учебник «Основы здоровья» создан в соответствии с учебной программой по основам здоровья для учащихся 6-го класса общеобразовательных учебных заведений. Содержание учебника направлено на развитие жизненных навыков, благоприятных для здоровья и гармоничного развития учащихся.

Учебник разработан в сотрудничестве с ЮНЕСКО. Содержащиеся в нём материалы не обязательно отражают точку зрения ЮНЕСКО. За предоставленную информацию несут ответственность авторы.

**ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-18-1

© Т. В. Воронцова, текст, рисунки, 2013  
© ООО Издательство «Алатон», текст,  
дизайн, рисунки, 2014



# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В 6-м классе вы продолжите изучать «Основы здоровья». Эти уроки помогут вам стать более самостоятельными и уверенными в собственных силах, а также находчивыми и ловкими в ситуациях, представляющих угрозу для вашей жизни и здоровья.

Вы уже знаете, что в современном мире быть здоровым — престижно. Здоровый образ жизни является вызовом времени. На сегодняшний день тот, кто здоров, имеет больше шансов найти работу и достичь успеха. Ведь забота о здоровье положительно характеризует человека, говорит о его способности быть ответственным работником или деловым партнёром.

Однако некоторые ребята склонны к неоправданным рискам. Этим пользуются табачные и алкогольные компании, заманивающие молодёжь лживыми обещаниями. Возможно, кто-нибудь из ваших друзей попадётся к ним «на крючок» и станет вас склонять к этому. Чтобы противостоять негативному воздействию рекламы и окружения, важно приобрести многие умения: критически мыслить, принимать взвешенные решения, отказываться от опасных предложений.

Некоторые темы учебника касаются проблем безопасности. Ведь ваши ровесники часто становятся свидетелями, участниками и даже жертвами опасных ситуаций. То, как человек справляется с опасностью, зависит от его умения находить выход из тяжёлого положения, оказывать первую медицинскую помощь, вызывать спасателей. От этого, в свою очередь, нередко зависит жизнь многих людей. Поэтому старайся хорошо готовиться к уроку и выполнять как можно больше практических заданий.

*Успехов вам!*

Учебник состоит из четырёх разделов.

*Раздел 1* — «Здоровье человека» — посвящён повторению базовых понятий предмета «Основы здоровья»: здоровье, безопасность жизнедеятельности, жизненные навыки. Ты узнаешь о влиянии окружающей среды на жизнь и здоровье человека.

*Раздел 2* — «Физическая составляющая здоровья» — ознакомит тебя с принципами рационального питания и личной гигиены.

*Раздел 3* — «Психическая и духовная составляющие здоровья» — раскрывает физиологические и психологические особенности раннего подросткового возраста. Ты будешь учиться принимать взвешенные решения и противостоять негативному социальному давлению в отношении табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков; продолжишь изучать проблему ВИЧ/СПИДа.

*Раздел 4* — «Социальная составляющая здоровья» — содержит две главы.

В главе 1 — «Социальное благополучие» — ты узнаешь, как избегать недоразумений, знакомиться и уверенно общаться с разными людьми, преодолевать неуверенность, предотвращать конфликты и решать их, выбирать друзей и компанию.

В главе 2 — «Безопасность в быту и окружающей среде» — будешь приобретать навыки безопасного поведения в ситуациях повседневной жизни. Научишься пользоваться коммунальными удобствами, ознакомишься с правилами проживания вблизи промышленных предприятий. Продолжишь изучать Правила дорожного движения, будешь учиться пользоваться велосипедом, оказывать первую помощь пострадавшим и взаимодействовать со спасательными службами.

Учебник предлагает тебе не только полезную информацию, но и множество интересных практических заданий для отработки важных для твоей жизни умений и навыков. Надеемся, что уроки здоровья в твоём классе будут проходить в форме тренингов. Если же нет — можешь выполнять тренинговые упражнения самостоятельно, вместе с друзьями или взрослыми.



Каждый параграф учебника начинается со стартового задания. Выполняя его, ты узнаешь, какой теме посвящён урок, вспомнишь, что ты уже знаешь по этой теме, выяснишь, чему ещё хотел бы научиться.





В параграфе ты найдёшь множество интересных упражнений. Так обозначен кросс-тест, в котором тебе предлагается рассмотреть ситуации и возможные варианты твоих действий. Тебе нужно выбрать правильный (на твой взгляд) вариант и перейти к пункту, номер которого указан в скобках после него.

Кросс-тест — это не только увлекательная игра, но и источник полезной информации. Если в обычном тесте, отвечая правильно, ты выигрываешь, то в кросс-тесте полезно и ошибаться. Поэтому, решая кросс-тест, не хитри, не подглядывай в ответы.



Выполняя задание с помощью блок-схем, двигайся в указанном стрелками направлении.



Так обозначено задание для самостоятельного выполнения. Задание повышенной сложности обозначено «\*».



Задание данной рубрики предназначено для обсуждения в группах. Это может быть мозговой штурм, когда все предлагают собственные идеи, обсуждение в группах, анализ жизненных ситуаций, дебаты, беседа на интересную тему и так далее.



Внимательно отнесись к информации данной рубрики. Так обозначаются предостережения об особо опасных ситуациях, а также умения, которые нужно тщательно отработать.



Таким символом обозначены коллективные игры и упражнения, которые помогут размяться и улучшить настроение.



Под этой рубрикой тебе может быть предложено выполнить проект самостоятельно или вместе с друзьями.



Эта рубрика предлагает тебе посмотреть интересный фильм, касающийся темы.



Так обозначены домашние задания. Для выполнения некоторых из них тебе понадобится помощь взрослых.

Встретив слова, выделенные *таким шрифтом*, загляни в словарь на с. 196.

## РАЗДЕЛ 1

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА





## § 1. ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*В этом параграфе ты:*

- ☐ повторишь, что такое безопасность и здоровье;
- ☐ попробуешь представить ощущения благополучного человека;
- ☐ узнаешь, как достичь высокого уровня благополучия и для чего нужны жизненные навыки.

### О жизни

Всё живое рождается, чтобы жить. Но только человек способен осмысливать и ценить жизнь. Мы любим жизнь. Бывают мгновения, когда это ощущается особенно остро — от нежного прикосновения маминой руки, голосов друзей, шума дождя, щебетания птиц, — и ты чувствуешь прилив сил, наслаждаешься мечтами...



Поделитесь своими мечтами и надеждами с друзьями. Начинайте словами: «Я мечтаю (надеюсь), что...».

### О безопасности и безопасности жизнедеятельности

**Безопасность** — это отсутствие угрозы твоей жизни, здоровью или благополучию. Если кому-то угрожает опасность, это выводит его из равновесия, нервирует, пугает, лишает сна и аппетита.

Каждое следующее поколение наследует от предыдущего навыки преодоления опасностей. В древние времена это были умения защититься от хищных зверей, неблагоприятных погодных условий. Потом — от угроз, связанных с жизнедеятельностью самих людей: опасности на дорогах, в быту, на производстве. Поэтому в наше время говорят не только о безопасности жизни, но и о **безопасности жизнедеятельности** человека.



Закройте глаза и представьте себя там, где вы чувствуете себя в полной безопасности. Это может быть ваша комната или какая-нибудь живописная местность. Постарайтесь всё хорошо рассмотреть, услышать звуки и почувствовать запахи. Посидите минутку, а после расскажите об этом месте и своих чувствах (покой, радость, тепло, удовольствие, расслабленность...).

## О здоровье

Когда-то люди страдали от множества заболеваний, и их жизнь была намного короче, чем сейчас. Тогда здоровым считался каждый, кто не был болен. Позже здоровье стали связывать с физическим благополучием человека.

С середины XX века Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила, что *здоровье* — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия. С тех пор здоровье человека связывают не только с тем, как он заботится о своём теле, но и со всеми остальными составляющими его благополучия: уровнем духовности и нравственности, умением учиться и принимать решения, общаться и заботиться о других людях, понимать и проявлять чувства, справляться с неудачами и стрессами (рис. 1).



Рис. 1. Пятимерная модель — «цветок здоровья»



## Об ощущении благополучия

Что значит быть благополучным? Попробуй вспомнить это ощущение. Утром ты просыпаешься бодрым, преисполненным сил и предчувствия, что у тебя впереди чудесный день.

В школе тебе интересно. Даже когда предмет даётся нелегко, это лишь усиливает желание усвоить его.

После обеда у тебя тренировки или занятия в художественной или музыкальной школе. Ты стараешься не пропускать их, ведь они тебе нравятся. Конечно же, у тебя могут быть и другие интересы, но ты стараешься не тратить время попусту, жить интересной и наполненной событиями жизнью. Вечером, когда все дела закончены, ты с радостью общаешься со взрослыми. Они расспрашивают тебя о друзьях и школе, а ты — об их делах. Вы планируете выходные. В соответствующее время ты спокойно засыпаешь.



Опиши один день своей жизни, когда ты чувствовал себя не только физически, но и социально и психологически благополучным.

## Как достичь высокого уровня благополучия

Конечно же, каждому хотелось бы жить интересной жизнью, иметь добрых друзей, заниматься любимым делом и достичь в нём успеха. Высокий уровень благополучия зависит от множества факторов.

Некоторые из них не зависят от нас (например, плохая наследственность или загрязнённая окружающая среда). Однако наше благополучие в первую очередь определяется нашим поведением. Если человек постоянно переживает стрессы, имеет вредные привычки и склонность к неоправданным рискам, его здоровье ухудшается. А когда заботится о себе и живёт в гармонии с окружающим миром, то обычно достигает высокого уровня благополучия.

*Благополучие — это удовлетворённость интересной и насыщенной событиями жизнью.*

## О жизненных навыках

В народе не зря говорят: «Жизнь прожить — не поле перейти». На своём веку каждый сталкивается с вызовами и преградами, способными вывести его из равновесия и отрицательно повлиять на здоровье. Умения, помогающие человеку адаптироваться, преодолевать трудности повседневной жизни и поддерживать высокий уровень благополучия, называются благоприятными для здоровья *жизненными навыками*.

К ним относятся навыки, помогающие человеку ладить с собой (например, навыки развития самооценки, управления стрессами, постановки цели и достижения успеха), а также навыки, способствующие взаимопониманию с *другими людьми* (навыки самоконтроля, достойного поведения, эффективного общения, коллективной работы, решения конфликтов, противодействия насилию и так далее).

Большинство людей приобретают эти навыки из собственного опыта, в основном «методом проб и ошибок». Но у тебя есть возможность отрабатывать их на уроках здоровья, то есть намного полнее и эффективнее подготовиться к безопасной и полноценной жизни.



1\*. Вспомни и расшифруй формулу безопасной жизнедеятельности: «Избегать. Предотвращать. Действовать».

2\*. Вспомни и расшифруй формулу здорового образа жизни: «Сохранять. Развивать. Восстанавливать».

## **Итоги**

Твоя жизнь только начинается, она преисполнена надежд и планов. Безопасность и здоровье — очень важные факторы для воплощения твоих желаний.

Современное представление о безопасности и здоровье отличается от существовавших когда-то.

В наше время люди должны заботиться о безопасности не только жизни, но и своей деятельности, то есть о безопасности жизнедеятельности.

Сегодня под здоровьем подразумевают не отсутствие болезней, а состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

Достижение благополучия в наибольшей мере зависит от самого человека, его поведения и образа жизни.

Жизненные навыки помогают людям поддерживать высокий уровень дееспособности и благополучия даже в сложных жизненных обстоятельствах.



*В этом параграфе ты:*

- ☐ узнаешь, что такое риск;
- ☐ проанализируешь его виды;
- ☐ научишься распознавать оправданный и неоправданный риски;
- ☐ потренируешься определять уровень риска в повседневной жизни;
- ☐ повторишь алгоритм действий в повседневных ситуациях.

### Повседневные риски и опасности

Повседневная жизнь современного человека преимущественно безопасна и комфортна. Мы живём в домах, защищающих от непогоды, пользуемся коммунальными удобствами и бытовыми приборами. Они помогают убирать, стирать, готовить еду и оставляют время для учёбы, творчества, общения с друзьями. Однако и сегодня риски и опасности являются частью нашей жизни.



Проанализируй один день из своей жизни (например, вчерашний). Для этого:

1. Распиши, что ты делал дома, по дороге в школу, в школе, после уроков, на улице (например, мыл посуду, сушил феном волосы, смотрел телевизор, переходил дорогу, разогревал обед...).
2. Отметь действия, которые могут быть опасными, и запиши каждое из них на отдельной карточке.

Во многих случаях об опасности нам сигнализируют эмоции: беспокойство, тревога, страх, паника. Однако чтобы избегать опасностей, предотвращать их, а также правильно действовать при их возникновении, недостаточно полагаться лишь на чувства. Необходимо учиться сознательно оценивать последствия развития ситуации или своего поведения.

## Понятие риска

Угрозу жизни и здоровью людей называют **риском**. Поскольку наше здоровье — это физическое, психологическое и социальное благополучие, различают три вида риска: физический, психологический и социальный. В *табл. 1* приведены примеры ситуаций каждого вида риска.

Таблица 1

Виды риска	Чему угрожает	Примеры
Физический	Здоровью и жизни	<ul style="list-style-type: none"><li>• ходить в мокрой обуви</li><li>• заниматься экстремальными видами спорта</li><li>• перебегать дорогу перед автомобилями</li></ul>
Психологический	Самоуважению, уверенности	<ul style="list-style-type: none"><li>• испугаться</li><li>• испытать стресс</li><li>• поспорить с другом</li><li>• отказаться от предложения</li><li>• первым подойти, чтобы познакомиться</li></ul>
Социальный	Авторитету у взрослых, популярности среди сверстников, успеху	<ul style="list-style-type: none"><li>• нарушать школьные правила</li><li>• вести себя странно или агрессивно</li><li>• идти против всех в компании</li></ul>

Большинство опасных ситуаций охватывают несколько видов рисков. Например, если в компании тебе предлагают сигареты, то существует риск:

- *физический*: согласишься — рискуешь стать зависимым и навредить своему здоровью;
- *психологический*: согласишься — можешь чувствовать вину и страх быть уличённым;
- *социальный*: согласишься — об этом могут узнать твои родители; откажешься — наверняка лишишься приятелей.



## Оправданные и неоправданные риски

Порой риск является благородным, то есть оправданным. Например, отказаться от опасного предложения; выступить перед всей школой; защитить того, над кем смеются одноклассники; первым подойти, чтобы познакомиться. Подобные ситуации требуют смелости. Но именно в них ты приобретаешь уверенность и развиваешься как личность.



1. Приведите примеры оправданного риска (поучаствовать в соревнованиях, защитить слабого, спасти чью-то жизнь, погасить небольшой пожар...).
2. Приведите примеры неоправданного риска (оставлять без присмотра маленьких детей, заплывать на глубину, играть со взрывоопасными веществами, ходить по тонкому льду, перебегать дорогу перед автомобилями...).

Некоторые люди склонны к неразумным рискам: курят, употребляют алкоголь, наркотики, агрессивно себя ведут или совершают противоправные действия. Подобное поведение называют неоправданно рискованным или рискованным.

Обычно одни виды рискованного поведения тянут за собой другие. Поэтому говорят, что курение, употребление алкоголя, наркотиков, насилие и другие безответственные поступки ходят рядом. Большинство уголовных преступлений, ДТП, утоплений, несчастных случаев в быту и на производстве связаны с употреблением алкоголя и наркотиков.

## Оценка уровня риска

Почти все жизненные ситуации связаны с риском. Как определить, что ситуация — слишком рискованная?

Представь, что человек идёт по тротуару, и на голову ему может упасть кирпич. Никто на сто процентов не застрахован от этого, но вероятность подобной ситуации крайне мала. Хотя на стройплощадке риск её возникновения намного больше.

Говоря об уровне риска, подразумевают и тяжесть последствий. Например, при гололёднице возрастает вероятность падения и дорожно-транспортных происшествий. Однако риск серьёзной травмы вследствие падения намного ниже, чем в случае аварии, в которой может пострадать множество людей и автомобилей. Именно потому в гололёд водителям рекомендуется оставлять свой транспорт на стоянках и ходить пешком.



1. Объединитесь в группы по 5–6 человек.
2. В ситуациях, которые вы записали на карточках, выполняя задание на с. 11, оцените уровень риска по десятибалльной шкале (0 баллов – риска нет либо он настолько незначителен, что на него не стоит обращать внимания; 10 баллов – риск очень высок).
3. В каких ситуациях следует обратиться за помощью ко взрослым?

## Экстремальные и чрезвычайные ситуации

Высоким уровнем риска характеризуются экстремальные и чрезвычайные ситуации.

**Экстремальные** – ситуации, в которых опасность угрожает отдельному человеку или группе людей (ДТП, пожар, заблудиться в лесу).

**Чрезвычайные** – ситуации, угрожающие большому числу людей (во время стихийного бедствия, техногенной катастрофы или войны).

Подобные ситуации могут возникнуть где угодно, в любое время. Недалеко от населённого пункта может потерпеть аварию поезд с цистернами, а это приведёт к утечке токсических веществ. Человек может заблудиться в лесу, отстать от группы в походе, стать жертвой нападения, попасть в аварию в незнакомой местности. Он может оказаться в зоне стихийного бедствия (метели, урагана, землетрясения), неожиданно заболеть или быть травмированным далеко от дома.

Экстремальные и чрезвычайные ситуации *требуют немедленных действий*.



1. Страх – чувство, которое мгновенно охватывает человека в экстремальной ситуации. Главное – побороть страх, не дать ему парализовать волю и перерасти в панику. Вспомните приёмы, помогающие преодолеть страх:
  - сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов так, как будто вы пьёте воздух через соломинку. Представьте, как он проходит через ваши лёгкие, сосредоточьтесь на звуках;
  - посчитайте до десяти, а если есть время – до ста;
  - вспомните и произнесите вслух несколько номеров телефонов, стихотворение, спойте песню.

2. Приведите примеры экстремальных ситуаций, которые могут возникнуть в вашей жизни.



3. Потренируйтесь действовать в подобных ситуациях с помощью блок-схемы, с которой вы ознакомились в 5-м классе.





Рис. 2

## Итоги

Риски являются частью нашей жизни. Порой нужно и даже полезно рисковать. Это помогает человеку развиваться как личности.

Важно избегать неоправданных рисков: курения, употребления алкоголя, нарушения правил поведения на дорогах и так далее.

Внимательно анализируя жизненные ситуации, ты научишься оценивать уровень риска и при необходимости понижать его.

### § 3. МИР ВОКРУГ ТЕБЯ

В этом параграфе ты:

- ☐ вспомнишь, что такое окружающая среда;
- ☐ научишься различать природную, техногенную и социальную среду;
- ☐ проанализируешь позитивное и негативное влияние социальной среды на здоровье человека;
- ☐ вспомнишь способы защиты от криминальных опасностей.

#### Окружающая среда

Всё, что тебя окружает — земля, воздух, вода, растения, животные, люди и то, что они создали, — называется *окружающей средой*. Различают элементы окружающей среды естественные и искусственные (созданные людьми).



По очереди назовите по одному естественному и искусственному элементу окружающей среды.



Рис. 3. Какие из данных элементов являются естественными, а какие — искусственными?



## Естественная, техногенная и социальная среда

Если в окружающей среде преобладают естественные составляющие, её называют *естественной средой*. Это, например, лес, степь или болото.

Однако естественная среда часто претерпевает изменения. Степь превращают в плодородную пашню, луга застраивают. В данном случае естественная среда становится *техногенной*. Конечно же, не стоит считать, что домик лесника превратит лес в техногенную среду. Он существенно не влияет на окружающую среду. Другое дело, когда на месте леса построят коттеджный городок. Он превратит естественную среду в техногенную.

Человек не может жить сам по себе. Его всегда окружают родные, друзья, знакомые и незнакомые люди. Вместе они образуют *социальную среду* (от «социум» — «общество»).



1. Проанализируй рис. 4 (а, б, в). Назови изображённые на них виды окружающей среды. Объясни свои ответы.
2. Приведи примеры естественной и техногенной окружающей среды в городе или селе, где ты живёшь.

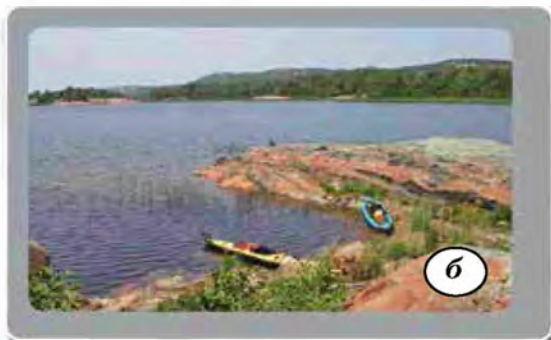
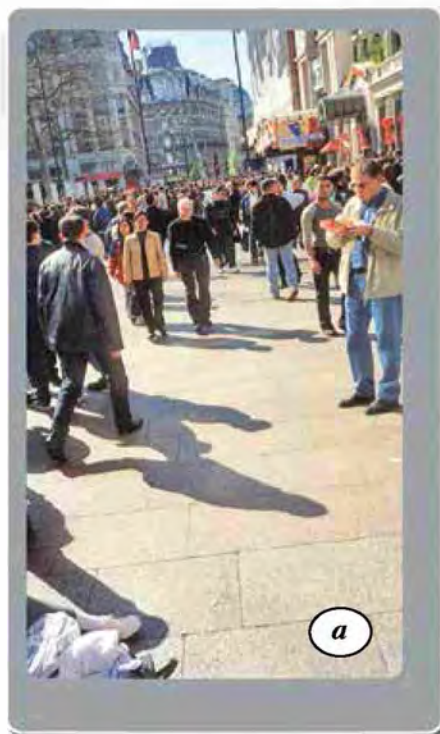


Рис. 4

## Составляющие социальной среды

Попробай представить, что ты — как в фантастическом фильме — последний человек на Земле и что в целом мире нет никого, кроме тебя. Вынужденное одиночество — одно из тяжелейших испытаний для человека. К счастью, каждый из нас живёт среди людей, и твоя социальная среда является источником множества благ.



Объединитесь в группы и с помощью рис. 5 назовите:

*Группа 1:* что вам даёт семья?

*Группа 2:* чему вас учит школа?

*Группа 3:* для чего нужны друзья?

*Группа 4:* о чём заботятся государство и местная община?

*Группа 5:* какая польза людям от средств массовой информации: радио, телевидения, Интернета, прессы?



### **Государственные органы:**

те, кто принимает законы и обеспечивает соблюдение твоих прав.



### **Местная община:**

те, кто заботится о благополучии в вашем городе или селе.



### **Семья:**

члены семьи, которые заботятся о твоей жизни и здоровье.



### **Школа:**

те, кто тебя учит и учится вместе с тобой.



### **Друзья:**

те, с кем тебе приятно проводить свободное время.



### **СМИ:**

то, откуда ты узнаёшь о различных событиях в Украине и мире.

Рис. 5. Элементы социальной среды

Хотя в целом социальная среда способствует твоему здоровью и благополучию, она может быть также источником опасностей, в том числе *криминальных* (рис. 6).





*Кражи.*  
Достаточно распространены кражи велосипедов, мобильных телефонов, денег, вещей, домашних животных, мелкие кражи в магазинах.



*Хулиганство, вандализм.*  
Чаще всего их совершают люди в состоянии алкогольного опьянения.



*Мошенничество.*  
Выманивание денег нечестным путём (уличные лотереи, гадание).



*Ограбления квартир, офисов, банков.*

*Вымогательство.*  
Вымогательство денег, вещей — преступление, жертвами которого нередко становятся дети твоего возраста.



*Похищения, покушения на жизнь.*

Рис. 6. Криминальные опасности социальной среды



1. Какие из изображённых на рис. 6 опасностей больше всего угрожают подросткам?

2. Вспомните правила безопасного поведения, которые вы изучали ранее. Объединитесь в 3 группы и составьте памятку:

*группа 1:* как правильно вести себя, когда остаёшься дома один;

*группа 2:* как вести себя на улице без сопровождения взрослых;

*группа 3:* как и к кому можно обратиться за помощью в случае необходимости.



Обсуди со взрослыми, как защитить личное имущество:

а) квартиру или частный дом (укрепляют дверь, устанавливают замки, глазок, держат собаку...);

б) автомобиль (гараж, противоугонная сигнализация...);

в) велосипед (не оставляют без присмотра, используют специальный замок, хранят под замком...).

## **Итоги**

Всё, что тебя окружает, является окружающей средой. Различают три вида окружающей среды: естественную, техногенную и социальную.

Окружающая среда даёт тебе всё необходимое для жизни. Но в то же время она является источником множества опасностей.

Твоя социальная среда (семья, друзья, учителя, телевидение и другие средства массовой информации) прямо или косвенно влияет на твоё здоровье, поведение и образ жизни.



*В этом параграфе ты:*

- ☐ проанализируешь положительное воздействие естественной среды на здоровье человека и его самочувствие;
- ☐ вспомнишь и дополнишь свои знания об опасностях естественной среды;
- ☐ узнаешь, как помочь организму приспособиться к смене естественных условий;
- ☐ научишься подбирать одежду по погоде.

### Естественная среда и здоровье

Невозможно представить жизнь вне естественной среды. Ведь это — воздух, которым дышим; вода, которую пьём; земля, которая нас кормит, на которой мы строим дома и которая предоставляет всё остальное для жизни.

Знаешь ли ты, что без воды человек может прожить лишь несколько дней, а без еды — несколько недель? А сколько можно прожить без воздуха?



1. При помощи часов с секундной стрелкой измерь время, на которое можешь задержать дыхание. Сколько выдержишь: 30 секунд, 1 минуту или, как опытный ныряльщик, 2—3 или даже 4 минуты? Но в любом случае без воздуха ты не выдержишь и пяти минут.

2. В младших классах вы ознакомились с процедурами оздоровления и закаливания солнцем, воздухом и водой. *Вспомните, с какими именно.*

3. Рассмотрите рис. 7 (с. 22), где изображены природные опасности. *Вспомните, какие из этих опасностей вы изучали ранее.*



*Почва.* Опасность для людей представляют оползни и провалы почвы. Низкая плодородность почв (например, в пустыне) вызывает голод во многих странах мира.

*Стихийные бедствия.* Как и в древние времена, людям угрожают стихийные бедствия: землетрясения, цунами, ураганы, лесные пожары, извержения вулканов.



*Погодные условия.* Угрозой здоровью человека являются неблагоприятные погодные условия. Люди пожилого возраста и те, у кого слабый иммунитет, страдают метеочувствительностью.



*Географическое положение и рельеф местности.* Жителям гор угрожают снежные лавины, на берегу океана — цунами, в долинах рек — наводнения.



*Животный мир.* Жизни и здоровью людей могут угрожать дикие звери, змеи, насекомые, возбудители инфекционных болезней.



*Растительный мир, грибы.* Некоторые растения и грибы ядовиты.

Рис. 7. Опасности природной среды



## Азбука путешественника

Допустим, у тебя есть возможность на зимних каникулах побывать в Австралии. Там в это время самая жаркая пора. Переехав из зимы в лето, ты окажешься в совершенно иных природных условиях.

Изменяется атмосферное давление, температура и влажность воздуха, часовой пояс, химический состав воды и еды. Твой организм будет вынужден приспосабливаться к этим изменениям. Этот процесс называется **акклиматизацией**.

**Акклиматизация** — приспособление организма к изменениям окружающей среды.

Чем больше отличаются естественные условия, тем продолжительнее и сложнее акклиматизация. Избежать множества проблем можно, если подобрать соответствующую одежду, правильно организовать быт, питание, режим дня и ограничить нагрузки при акклиматизации на новом месте.

Узнай больше о привычках и быте местных жителей. Ведь они на протяжении тысячелетий приспособливались к своим климатическим условиям.

Например, в странах с жарким климатом существует традиция сиесты: в самые знойные часы никто не выходит из дома, закрываются офисы и магазины. Местные жители носят просторную одежду и головные уборы из натуральных тканей, которые надёжно защищают их от солнца. Выходя из дома, берут с собой бутылку воды или сока. Традиционные блюда готовят в основном из овощей и фруктов. Всё это — признаки приспособления к местным климатическим условиям.

Отправляясь в другую страну, поинтересуйся её культурными и религиозными традициями. Ведь обычная для нас курортная одежда (шорты, сарафаны, топики) может быть негативно воспринята, например, мусульманской общественностью. А в платье или в рубашке с рукавами ты проявишь уважение к религиозным чувствам местных жителей и избежишь негативного отношения с их стороны.



- 1\*. Можно ли получить ожог, когда небо затянуто тучами?
- 2\*. Кто больше рискует обгореть на солнце: светлокосый блондин или смуглый брюнет?

## Если собираешься в горы

Отправляясь в горы, ты должен помнить о проблемах высотной акклиматизации. Ведь в горах понижается атмосферное давление, затрудняется дыхание, повышается интенсивность солнечного облучения, особенно ультрафиолетового.

У нетренированного человека это может вызвать горную болезнь. Первые её признаки — слабость, головокружение, головная боль, нарушение координации, одышка, учащённое сердцебиение. Человек становится перевозбуждённым или, наоборот, заторможенным, может неожиданно потерять сознание.

Во время адаптации к горным условиям нужно хорошо питаться, потреблять больше витамина С, полноценно отдыхать и дозировать физические нагрузки.



Рис. 8. Каковы особенности одежды, жилища, транспорта для различных климатических условий?



## Подбор одежды по сезону и погоде

Представь на мгновение, что оказываешься в знойной пустыне, где температура достигает  $+50^{\circ}\text{C}$  в тени. Уже спустя несколько минут пребывания на солнце становится тяжело дышать, тело покрывается потом, открытые участки тела обгорают и болят.

А теперь перенесёмся в ледяную пустыню Антарктики — одно из самых холодных мест планеты. Столбик термометра показывает здесь  $-65^{\circ}\text{C}$ . От холода захватывает дух, начинают мёрзнуть щёки, уши, ноги. От выдыхаемого воздуха образуется пар, покрывающий инеем лицо.



1. Проведите в классной комнате условную линию, символизирующую отношение к жаркой погоде. С одного края линии становятся те, кому нравится жара, с другого — те, кто её не любит. Остальные выбирают место ближе к тому или иному краю. Так же определите своё отношение к холодной погоде. Желающие могут высказаться, почему они выбрали именно это место.
2. Объединитесь в 4 группы (лето, осень, зима, весна). Назовите характерные для этих сезонов неблагоприятные погодные условия (ливни, гололёд, туман, выюга...).
3. Какие опасности для жизни и здоровья людей они несут (например, в холодную и дождливую погоду распространяются простуда и грипп)?
4. Какая одежда и обувь помогают уменьшить влияние неблагоприятной погоды на здоровье?

### Итоги

Естественная среда — необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья. В то же время она является источником опасностей, в том числе вызванных климатом и погодой.

Переезд в другую климатическую зону связан с приспособлением организма к новым условиям. Поэтому нужно ознакомиться с особенностями её климата, рельефа, местными традициями.

Неблагоприятные погодные условия являются преимущественно сезонными. Воздействие жары, холода, ветра, влаги можно уменьшить, подобрав соответствующую одежду.

## § 5. ЗДОРОВЬЕ И ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС

*В этом параграфе ты:*

- ☐ поймёшь, как поменялась техногенная среда человека в течение столетия;
- ☐ изучишь положительные и отрицательные последствия технического прогресса;
- ☐ узнаешь о некоторых экологических проблемах окружающей среды.

Вспомни уголок природы — прекрасное место, где тебе приходилось бывать раньше или видеть по телевизору либо читать о нём в книге. Попробуй определить, что делает его особенным. Опиши, как оно выглядит, его звуки и запахи. А также чувства, возникающие, когда попадаешь туда или представляешь его.



1. Объединитесь в группы по 5—6 человек и кратко опишите друг другу то, что вы представили.
2. Подумайте, что может испортить красоту и покой этих чудесных уголков природы (стихийное бедствие, загрязнение бытовым мусором, вырубка леса...).
3. Распределите эти факторы на те, которые человек может контролировать, и те, которые от него не зависят.



Рис. 9



## Технический прогресс и здоровье человека

В отличие от других живых существ, людей не вполне удовлетворяет то, что может предоставить природа. Во все времена они старались сделать свою жизнь удобнее, комфортнее, создавая свою техногенную среду. Но почти у всех достижений человечества есть своя обратная сторона. Это легко доказать.



1. Объединитесь в группы и назовите преимущества достижений технического прогресса:

*группа 1:* транспорта;

*группа 2:* жилья;

*группа 3:* средств связи;

*группа 4:* бытовых приборов.

2. В группах определите опасности, связанные с этими достижениями (рис. 10 на с. 28).

3. Назовите достижения технического прогресса, помогающие спасти жизнь и здоровье людей.

4. Вспомните преимущества и недостатки компьютера, Интернета.

5. Определите «плюсы» и «минусы» бытовой техники (например, холодильника) для человека и окружающей среды.

## Развитие технологий

В древние времена технологии развивались чрезвычайно медленно. Например, со времён изобретения колеса люди много веков пользовались повозками.

В XX веке технический прогресс становится стремительным. Не прошло и столетия со времени создания первых самоходных экипажей (автомобилей), как человек вышел в космос и побывал на Луне.



- 1\*. Проведи исследование о развитии технологий в XX и XXI столетиях. Для этого:

а) расспроси дедушку или бабушку о технике (автомобили, бытовые приборы, средства связи), которые существовали во времена их детства;

б) сравни современные технологии с теми, о которых тебе рассказали, и напиши об этом или нарисуй.



*Опасности на дорогах и транспорте.* С постоянным увеличением числа автомобилей на дорогах с каждым годом возрастает количество дорожно-транспортных происшествий.

*Пожары.* Бытовые пожары чаще всего происходят по вине людей — из-за неосторожного обращения с открытым огнём и электроприборами.



*Поражение электрическим током.* Нарушение правил пользования электроприборами может привести к поражению электрическим током.

*Химические ожоги, отравления.* Угрозой жизни и здоровью людей являются лекарства и средства бытовой химии, если ими неправильно пользоваться.



*Аварии на промышленных предприятиях.* Угрожают жизни и здоровью работников и жителей прилегающих территорий, а также могут привести к загрязнению окружающей среды.

Рис. 10. Опасности техногенной среды



## Экологические проблемы окружающей среды

Ты часто слышишь слова «экология», «экологическая ситуация», «экологические проблемы». Какие ассоциации возникают у тебя в связи с ними?

**Экология** поначалу была разделом биологии, изучавшим взаимосвязь живых организмов и естественной среды. В наше время данным термином обозначают науку о взаимодействии человека и окружающей среды и о принципах рационального природопользования.

Влияние человека на естественную среду становится всё более ощутимым. Его уже можно сравнить с другими глобальными природными силами. Например, человечество каждый год добывает из недр земли более 5 км<sup>3</sup> породы. Это лишь в три раза меньше того, что выносится в океан всеми реками планеты.

*Знаешь ли ты, что...*

Один из красивейших городов Америки — Лос-Анджелес — находится в низине, окружённой с трёх сторон горами. Тут преимущественно стоит тёплая, солнечная и безветренная погода. Десятки тысяч автомобилей ежедневно выбрасывают в воздух более тысячи тонн токсических веществ.

В городе часто образуется смог, разъедающий глаза. Этот туман жёлто-серого цвета так и называли — лос-анджелесский смог.

Летом 1954 года, когда ядовитый туман висел над городом больше трёх недель, от него погибло более 300 человек, тысячи заболели.

Учёные считают, что бесконтрольные выбросы в атмосферу продуктов сгорания угля, бензина, газа на протяжении последнего столетия привели к потеплению (парниковый эффект) на нашей планете. Следствием этого являются превращение степей в пустыни, таяние льда на полюсах, повышение уровня мирового океана, затопление низин и множество других катастроф.



Советуем посмотреть киноленту «Послезавтра» (режиссёр Роланд Эммерих, киностудия 20<sup>th</sup> Century Fox, 2004 г., США). В ней изображён один из возможных сценариев катастрофы от парникового эффекта.



Обсуди со взрослыми, как каждый человек и каждая семья могут экономить природные ресурсы. Напиши об этом памятку, оформи её рисунками.



Прочитайте сообщение на рис. 11. Обсудите, что вы можете предпринять для защиты природы в вашем населённом пункте.

### Как убирают после курортного сезона

Загрязнённые территории в курортной зоне вблизи г. Севастополя очищают с помощью специальной техники.

К работе на труднодоступных для коммунальщиков участках привлекают энтузиастов и волонтеров из числа школьников, студентов, туристов.

Так, туристические отряды убрали побережье в районе мыса Айя. Бухту Омега очистили учащиеся школы № 32 и гимназии № 2 г. Севастополя.

Балаклавские школьники присматривают за берегами прилегающей бухты.

Собранный мусор отправляют на переработку или захоронение. Перерабатываются изделия из чёрных и цветных металлов, тряпье, бумага.

Во многих районах города установлены специальные контейнеры для сбора пластиковых бутылок и упаковок. Ведь пластик является ценным сырьём, из которого изготавливают бытовые предметы и изоляционные материалы.

*Г. С. Бережняк*

Рис. 11

### Итоги

Технический прогресс делает жизнь человека более комфортной, способствует повышению её продолжительности и качества.

Он освобождает человека от тяжёлого и однообразного труда, позволяет развиваться интеллектуально и духовно, способствует поддержанию высокого уровня благополучия.

Однако технический прогресс порождает новые опасности как для отдельного человека, так и для всего человечества. Воздействие человека на атмосферу Земли может привести к непредвиденным последствиям.



## РАЗДЕЛ 2

# ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ



*В этом параграфе ты:*

- ☐ вспомнишь, почему людям нужно питаться;
- ☐ узнаешь об основных питательных веществах;
- ☐ исследуешь, какие пищевые продукты являются полезными для здоровья;
- ☐ познакомишься с особенностями питания подростков.

### Питание и здоровье

Потребностями, которые человек должен удовлетворять в первую очередь, являются потребности в воде и еде. То, что мы едим, влияет на наше физическое, эмоциональное, интеллектуальное и даже социальное благополучие.



1. Приведите причины, по которым людям необходимо есть (чтобы утолить голод, нормально развиваться, получить удовольствие, заряд энергии, поддержать компанию, пообщаться, согреться, выздороветь...).

2. Объединитесь в 3 группы. Назовите свои физические ощущения, эмоции, способность к учёбе и другому труду, когда вы:

*группа 1:* очень голодны;

*группа 2:* съели слишком много;

*группа 3:* вкусно и в меру поели.

От правильного питания зависит состояние здоровья отдельного человека и целых народов. До сих пор люди в некоторых африканских странах умирают от голода.

И наоборот, жители экономически развитых стран всё больше страдают от так называемых болезней цивилизации, связанных с переизбытком и неправильным питанием.



## Вода и питательные вещества

Организм человека на 75 % состоит из воды и постоянно её выводит. Для обновления запасов воды нужно ежедневно выпивать 6–8 стаканов жидкости. Чтобы жить, двигаться, расти и развиваться, людям необходимы питательные вещества — углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные вещества.

- Углеводы лучше всего обеспечивают организм энергией.
- Белки (протеины) являются строительным материалом для клеток.
- Жиры образуют в организме запасы, которые при необходимости используются как дополнительный источник энергии.
- Витамины и минеральные вещества важны для нормальной работы организма.



1. Объединитесь в 5 групп (углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные вещества).
2. С помощью таблиц 2 и 3 (с. 34–35) нарисуйте плакаты об этих питательных веществах и представьте их в классе.

## Питательность и калорийность продуктов питания

Важными характеристиками продуктов является их пищевая и энергетическая ценность. **Пищевая (питательная) ценность** — это соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, содержащихся в 100 г продукта. Людям необходимо сбалансированное питание, обеспечивающее организм всеми питательными веществами.

**Энергетическая ценность (калорийность)** — характеристика, указывающая на энергетические свойства продукта. Она измеряется в калориях (кал) или килокалориях (ккал). Некоторые продукты, например сахар, обладают высокой калорийностью и низкой питательной ценностью. Другие, наоборот, низкокалорийны, но имеют высокую пищевую ценность. Это, например, свежие овощи, фрукты, морепродукты.

Если человек потребляет недостаточно калорий, он начинает терять вес. И наоборот, слишком высокая калорийность рациона приводит к повышению массы тела. Поэтому важно потреблять столько калорий, сколько теряешь.

### Калорийность

- 1 г жиров — 9 ккал
- 1 г белков — 4 ккал
- 1 г углеводов — 4 ккал

### Значение для организма

### Источники поступления

#### полезные для здоровья

#### дополнительные

## Углеводы

1. Углеводы дают ощущение сытости на долгое время (хлеб, картофель).
2. Некоторые помогают быстро утолить голод и преодолеть усталость (фрукты, мёд, сахар).
3. Способствуют нормализации процессов пищеварения.



## Белки

1. Белки — основной строительный материал для организма.
2. Белки крови транспортируют питательные вещества.
3. Некоторые белки (ферменты и гормоны) регулируют обмен веществ и другие процессы в организме.












## Жиры

1. Жиры — богатейший источник энергии для организма.
2. Защищают внутренние органы от переохлаждения.
3. Важны для усвоения некоторых витаминов.
4. Улучшают вкус продуктов.
5. Создают в организме запасы, которые используются при голодании.





Таблица 3

Название	Значение для организма	Источники поступления	
ВИТАМИНЫ	<b>А</b> Необходим для здоровья кожи, волос, слизистых оболочек, нормализует зрение (особенно ночное).	Сметана, сливочное масло, печень, яйца, жирная рыба, морковь, томаты, вишни, клубника, апельсины.	
	<b>Д</b> Необходим для роста и поддержания здоровья скелета.	Жирная рыба, яйца, творог; образуется в организме под воздействием солнечного света.	
	<b>Е</b> Нейтрализует воздействие вредных для здоровья факторов окружающей среды.	Орехи, семечки, зародыши пшеницы, растительное масло.	
	<b>С</b> Способствует росту, укрепляет иммунитет организма.	Чёрная смородина, болгарский перец, апельсины, лимоны, шиповник, капуста.	
	<b>Витамины группы В</b> Помогают высвобождать энергию из всех продуктов, содержащих калории.	Неочищенные крупы, молоко, рыба, орехи, мясо, бобы, морепродукты.	
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	<b>Кальций</b> Необходим для формирования костей и зубов.	Молоко, твёрдые сыры, творог, продукты из сои, рыбные консервы с косточками.	
	<b>Калий и натрий</b> Калий способствует выведению воды из организма, а натрий, наоборот, задерживает её.	Абрикосы, курага, кабачки, картофель, кольраби, бобы, томаты, бананы. Хлебобулочные изделия, чеснок, квашенные овощи, кухонная соль, консервы, копчёности.	
	<b>Железо</b> Играет важную роль в кроветворении.	Печень и почки, хлеб с отрубями, фасоль, соя, курага, абрикосы, печёные яблоки, красное мясо.	
	<b>Йод</b> Способствует развитию умственных способностей, регулирует функции щитовидной железы.	Йодированная кухонная соль, морепродукты.	

## Особенности питания подростков

В подростковом возрасте у тебя может быть особый аппетит. Иногда родители в шутку говорят: «Наш ребёнок скоро и нас съест». И это неудивительно, ведь за год ты вырастаешь на 8–10 см, и твой организм требует всё больше еды. Поэтому от калорийности, а главное — от питательности рациона прежде всего зависят твоё самочувствие и внешний вид.

Например, увлечение гамбургерами, чипсами, колой или сладкими напитками может привести к лишнему весу, прыщам, перхоти и множеству других проблем. Не думай, что это пустяки. В некоторых странах как раз из-за массового увлечения подобной едой и напитками ожирение подростков стало национальной проблемой, угрожающей здоровью будущих поколений. Так, в Нью-Йорке (США) с 2003 года эти продукты изъяли из меню всех школьных столовых. А сейчас такой запрет существует и для украинских школ.

Особенности питания зависят и от образа жизни. Тот, кто в свободное время читает, занимается музыкой или рисованием, тратит меньше энергии и нуждается в меньшем количестве еды, чем тот, кто любит активный отдых — спорт, танцы или подвижные игры. Занимаясь спортом, следует помнить, что за день нужно выпивать большее, чем обычно, количество воды.

### **Итоги**

От питания зависит физическое, психологическое и социальное благополучие человека.

Чтобы расти, развиваться, хорошо учиться и чувствовать себя здоровым, ты нуждаешься в продуктах, обеспечивающих организм углеводами, белками, жирами, витаминами и минеральными веществами.

Спортивные тренировки и другие физические нагрузки требуют повышения калорийности пищевого рациона и потребления большего количества воды.



## § 7. ПИЩЕВОЙ РАЦИОН

*В этом параграфе ты:*

- ☐ узнаешь, что влияет на формирование пищевых привычек;
- ☐ познакомишься с принципами рационального питания;
- ☐ будешь определять калорийность своего рациона;
- ☐ потренируешься правильно выбирать блюда, когда обедаешь не дома.

### Пищевые привычки

Люди имеют разные пищевые привычки и вкусовые предпочтения. Одним нравится домашняя еда, другие не прочь поесть в кафе. Одни предпочитают здоровое питание, другие с удовольствием потребляют всё, что громко разрекламировано или имеет яркую упаковку.



1. Назовите по очереди одно блюдо, которое вам нравится, и одно — которое не нравится. Как вы считаете, всегда ли то, что нравится, полезно для здоровья?

2. Привычка к здоровой пище формируется с детства. С помощью рис. 12 назовите факторы, которые больше всего повлияли на формирование ваших пищевых привычек.



Рис. 12. Факторы, влияющие на формирование пищевых привычек

## Рациональное питание

Тот, кто заботится о своём здоровье, должен придерживаться трёх принципов рационального питания: умеренность, разнообразие и сбалансированность.

- *Умеренность* — требует, чтобы калорийность рациона не превышала энергетических затрат организма.
- *Разнообразие* — предусматривает употребление продуктов всех основных групп (хлеб и крупы; овощи и фрукты; мясо-молочные изделия, сладости).
- *Сбалансированность* — означает правильное соотношение этих групп продуктов.

Чтобы определить, сколько и чего тебе нужно съесть каждый день, можно воспользоваться так называемой пищевой пирамидой (рис. 13). Она показывает, сколько порций различных продуктов должно быть в дневном рационе подростка. Так, продуктов из самой широкой части пирамиды нужно употреблять больше, а из более узких её частей — меньше. Порции продуктов приведены в табл. 4.



Рис. 13. Дневная норма употребления продуктов в соответствии с пищевой пирамидой



## Порции продуктов

## Примеры порций

**Хлебобулочные изделия и крупы:**

- кусок хлеба
- 0,5 чашки варёных макарон или каши
- 30 г овсяных, ржанных или ячменных хлопьев
- половинка булочки (рогалика или бублика)

**Овощи:**

- тарелка сырых или варёных, печёных, тушёных овощей
- тарелка сырых листовых овощей (например, капусты)
- стакан овощного сока (морковного, томатного)

**Фрукты:**

- одно яблоко, груша, апельсин или банан среднего размера
- 0,5 стакана фруктового пюре или фруктового десерта
- 0,5 стакана фруктового сока

**Молочные продукты:**

- 1 стакан молока
- 1 стакан кефира, ряженки или йогурта
- 40–60 г твёрдого сыра
- 100–150 г творога

**Мясо, рыба, яйца, бобы и орехи:**

- 2–3 кусочка нежирного мяса, птицы, рыбы
- 1 котлета или сосиска
- 1 яйцо



## Как правильно обедать, когда ты не дома

Если подобное случается не чаще одного раза в неделю, это не навредит твоему здоровью при условии, что ты употребляешь свежие продукты. Но когда это происходит регулярно, важно научиться правильно подбирать блюда.



С помощью блок-схемы составь советы для тех, кто часто обедает не дома.

У тебя есть возможность обедать в школьной столовой?

да

Обед в школьной столовой будет полноценным, если ты возьмёшь максимум свежих овощей и фруктов, несколько кусочков чёрного или серого хлеба, одно-два горячих блюда из варёных или тушёных овощей, мяса, рыбы, макаронных изделий. На десерт выпей сок или компот из сухофруктов.

нет

Обычно ты обедаешь бутербродами или пирожками, которые приносишь из дома?

да

Отдавай предпочтение бутербродам с сыром, обязательно дополни их свежими овощами и фруктами, соком, молоком или кефиром. Во время ужина старайся сбалансировать своё питание в соответствии с пищевой пирамидой.

нет

Ты обедаешь в заведениях быстрого питания?

да

### Калорийность:

гамбургер — 400–600 ккал

картофель фри (большая порция) — 450 ккал

молочный коктейль (маленький) — 360 ккал

В большинстве подобных заведений ограничен выбор полезных для здоровья блюд. Гамбургеры, чизбургеры, пирожки, коктейли содержат слишком много жира, соли или сахара (рис. 14).

Если нет другой возможности, во время ужина сбалансируй дневной рацион свежими овощами, фруктами и молочными продуктами.



Рис. 14



## Определение калорийности пищевого рациона

В твоём возрасте лишь на поддержание дыхания и других функций организма девочек нужно не менее 1310 ккал, мальчиков — как минимум 1440 ккал. Умеренная активность повышает потребность приблизительно на 1000 ккал, интенсивные занятия спортом могут увеличить её в 1,5–2 раза.

Так, подросток-баскетболист в обычный день тратит около 2500 ккал, а в день тренировки — до 4000 ккал. Потраченную энергию можно быстро пополнить за счёт еды.



1. С помощью пищевой пирамиды и табл. 4 (с. 38–39) составь свой рацион для дней, когда не занимаешься спортом.

2. С помощью табл. 5 прибавь к этому рациону блюда достаточной калорийности для дней, когда занимаешься спортом или физическим трудом.

Таблица 5

Вид активности	Порции продуктов с соответствующей калорийностью
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ходьба 60 мин.</li><li>○ Бег 20 мин.</li><li>○ Аэробика 40 мин.</li></ul>	<b>250 ккал</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ порция борща</li><li>○ жареный картофель, 70 г</li><li>○ шоколадное пирожное</li><li>○ булочка с маслом</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ходьба 25 мин.</li><li>○ Бег 8 мин.</li><li>○ Аэробика 15 мин.</li></ul>	<b>100 ккал</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ один блинчик</li><li>○ зефир, 2 шт.</li><li>○ бублики (сухое печенье), 30 г</li></ul>

### Итоги

Большинство пищевых привычек люди приобретают в детстве. Поэтому важно учиться правильно питаться.

Принципы рационального питания — умеренность, разнообразие, сбалансированность.

Пищевая пирамида помогает определить, сколько и чего нужно потреблять ежедневно.

Калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам твоего организма.

## § 8. ПРОБЛЕМЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ узнаешь, что такое сахарный диабет;
- ☐ познакомишься с проблемой йододефицита;
- ☐ будешь учиться выбирать пищевые продукты и действовать при угрозе пищевого отравления.



1. Приведите примеры неправильного питания (есть слишком много, увлекаться гамбургерами, пирожными, употреблять испорченные продукты...).
2. Подумайте, к каким проблемам может привести неправильное питание (ожирение, пищевое отравление...).

### Проблема сахарного диабета

Сахарный диабет — одно из трёх (два других — атеросклероз и рак) заболеваний, которые чаще всего приводят к инвалидности и смерти. В переводе с греческого «диабет» означает «утечка», поэтому название «сахарный диабет» можно перевести как «утечка сахара».

У здорового человека поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин, который доставляет растворённую в крови глюкозу внутрь клеток. При сахарном диабете глюкоза не может проникнуть в клетки и остаётся в крови, а потом выводится из организма.

Существует два вида сахарного диабета. Сахарный диабет I типа связан с дефицитом инсулина: его вырабатывается мало или он вообще не вырабатывается. При сахарном диабете II типа поджелудочная железа вырабатывает достаточно инсулина, иногда даже больше нормы. Однако клетки организма теряют чувствительность к нему, и он перестаёт быть «проводником» глюкозы.

Более распространён диабет II типа, в частности в развитых странах. Главной причиной этого заболевания является несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни, ожирение. Для профилактики диабета необходимо контролировать массу тела, правильно питаться, быть физически активным и вести здоровый образ жизни.



## Проблема йододефицита

Йод — микроэлемент, необходимый для нормального физического и психического развития и трудоспособности человека. Дефицит йода в организме приводит ко множеству расстройств: появлению зоба (заболевание щитовидной железы), нарушению обмена веществ, потере слуха, задержке физического и умственного развития.

В менее тяжёлых случаях йододефицит вызывает апатию, снижение умственной активности, памяти, способности к концентрации. Поэтому йододефицит является государственной проблемой, решение которой поможет сохранить интеллект нации.

В Украине существует естественный дефицит йода. Чтобы предупредить проблемы, связанные с йододефицитом, необходимо употреблять больше морепродуктов — рыбы, морской капусты, креветок, мидий, кальмаров.

Однако лучший выбор — йодированная соль. При этом не нужно увеличивать количество потребляемой соли. Необходимо придерживаться лишь нескольких простых правил.

*Как покупать?* У йодированной соли ограниченный срок годности — не более 6 месяцев. Поэтому покупай соль в небольших упаковках, чтобы использовать до конца этого срока. Проверь целостность и сухость упаковки.

*Как хранить?* Йодированную соль следует хранить плотно закрытой, в сухом и тёмном месте. Нарушение условий хранения приведёт к испарению соединений йода.

*Как употреблять?* При высоких температурах йод быстро выветривается. Поэтому добавляй йодированную соль в блюда перед тем, как подать их на стол.

### Продукты, содержащие йод

- морская рыба
- морская капуста
- креветки
- кальмары
- мидии
- другие морепродукты

Йодированная соль — наилучший выбор.

## Что может привести к пищевому отравлению

Качество продуктов в каждом государстве контролируют специальные службы. В магазинах, на рынках и на соответствующим образом оборудованных торговых площадках все продукты имеют сертификаты качества. На стихийных рынках контроля нет, и покупать их тут крайне рискованно. При каких условиях продукты могут вызвать пищевые отравления?

Чаще всего подобное происходит, когда употребляют:

- продукты, срок реализации которых закончился;
- продукты, которые неправильно хранились или обрабатывались;
- продукты, купленные на стихийных рынках;
- продукты в повреждённой упаковке, поражённые гнилью или плесенью;
- ядовитые грибы, ягоды;
- консервы со вздутыми крышками или помутневшим содержимым;
- алкогольные напитки.

Тяжелейшие пищевые отравления вызываются ядовитыми грибами. Смертельно опасными также могут быть старые грибы и грибы, потерявшие свои свойства и ставшие ядовитыми. Последних из-за загрязнения окружающей среды становится всё больше в наших лесах. Даже самые лучшие грибы не являются незаменимым продуктом питания. Поэтому врачи предостерегают: «Грибы — это не еда для детей!»

## Правила обработки и хранения пищевых продуктов

Знаешь ли ты, что можно заболеть от употребления высококачественных продуктов, если их неправильно обрабатывать или хранить? Причиной заболеваний являются болезнетворные микроорганизмы. Запомни четыре действия, которые помогут тебе избежать микробного загрязнения продуктов: мыть, разделять, охлаждать и нагревать (рис. 15).



Рис. 15



## О чём рассказывает упаковка

Шестиклассник Максим нашёл на подоконнике в туалетной комнате яркий пакетик и забрал его себе. На перемене мальчик угостил одноклассников шариками, которые лежали в пакетике, и попробовал сам. Некоторые дети успели проглотить их, прежде чем поняли, что это не сладости. Это было средство для очистки канализации — «Крот». Те, кто отведал его, получили ожоги пищевода и желудка.

Наверняка и тебе не раз приходилось видеть продукты в упаковках: конфеты, печенье, мороженое. Так что же нужно сделать, прежде чем купить этот продукт и попробовать его? Следует внимательно рассмотреть упаковку и найти на ней все необходимые данные (рис. 16).

Отсутствие любой обязательной информации говорит о том, что продукт поддельный или некачественный. Употреблять его опасно, поскольку это может привести к пищевому отравлению.



*Название продукта.*

*Название и адрес производителя.*

*Состав продукта.* Обрати внимание на перечень составляющих. Возможно, этот продукт содержит искусственные красители или ароматизаторы. Такой продукт не следует употреблять каждый день.

*Пищевая и энергетическая ценность.*

*Условия хранения:* при какой температуре и влажности воздуха хранить продукт.

*Срок хранения.* На упаковке указывают конечный срок реализации или дату изготовления и срок хранения продукта.

*Масса (объём) продукта.* Масса нетто — вес без упаковки, масса брутто — в упаковке.

*Штрих-код.* Этот набор чёрточек и цифр позволяет чётко определить страну-производителя, закодированную в первых цифрах. Код Украины — 482.

Рис. 16. Обязательные сведения, которые указываются на упаковке пищевых продуктов

## Как действовать при пищевом отравлении

Тошнота, рвота, боль в животе, понос, внезапная слабость, головокружение, повышение температуры тела, появившиеся через 1—4 часа после употребления некачественного пищевого продукта, могут быть признаками пищевого отравления.



С помощью кросс-теста научись правильно оказывать первую помощь при пищевом отравлении.

1. Если после еды кому-то стало плохо, ты вызовешь «скорую помощь» (4) или надеешься, что само пройдет (5)?

2. До прибытия «скорой помощи» попробуешь промыть пострадавшему желудок (6) или подождёшь, пока приедут врачи (7)?

3. Предупредишь о пищевом отравлении всех, кто употреблял те же продукты (8), или считаешь, что этого делать не нужно (9)?

4. Правильно. Среди пищевых отравлений случаются такие, которые угрожают жизни человека. Они тяжело поддаются лечению. Поэтому помочь таким больным можно только в больнице (2).

5. Отравление пищевым продуктом, особенно грибами, может быть смертельно опасным. Поэтому промедление недопустимо (1).

6. Нужно дать больному выпить 5—6 стаканов кипячёной воды или бледно-розового раствора марганцовки и вызвать рвоту. Подсолённая вода, несладкий чай после промывания желудка предотвращают обезвоживание организма (3).

7. Если ничего не предпринимать, яд будет всасываться в кровь, и состояние больного ухудшится (2).

8. Признаки пищевого отравления у некоторых людей могут проявиться позже. Поэтому предпринять профилактические меры следует каждому, кто пробовал сомнительное блюдо (10).

9. В зависимости от особенностей организма и свойств еды яд может всасываться в кровь медленно, а признаки отравления проявляются позже. Поэтому профилактические меры должны предпринять все, кто пробовал блюдо, вызвавшее отравление (3).

10. Молодец, ты добрался до конца. Если сошёл с правильного маршрута, поиграй в кросс-тест ещё раз.



1. Почему при подозрении на пищевое отравление нужно вызывать врача или «скорую помощь»?

2. Почему при пищевом отравлении следует предупредить всех, кто употреблял тот же продукт?





Дополни предложения и запомни правила рационального питания:

- Основу питания должны составлять ... .
- Несколько раз в день старайся есть ... .  
Часть из них употребляй сырыми.
- Не забывай о ... продуктах, обеспечивающих организм белками.
- Не увлекайся продуктами, содержащими слишком много соли, сахара, жира, например ... .



Вместе со взрослыми проанализируй упаковку любого пищевого продукта. Найди на ней все обязательные сведения.

## **Итоги**

Для профилактики сахарного диабета нужно правильно питаться, быть физически активным и вести здоровый образ жизни.

Для предупреждения проблем йододефицита научись правильно покупать, хранить и потреблять йодированную соль.

Грибы могут вызвать тяжелейшие пищевые отравления.

При первых признаках пищевого отравления следует обратиться к врачу или вызвать «скорую помощь».

Если есть подозрение, что отравление вызвали грибы, — не теряй ни минуты! До прибытия врачей желательно промыть больному желудок, а потом дать воды или несладкого чая.

## § 9. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

*В этом параграфе ты:*

- ☐ вспомнишь, почему гигиена важна для здоровья;
- ☐ выяснишь, в каких ситуациях нужно мыть руки;
- ☐ узнаешь об особенностях личной гигиены во время занятий спортом;
- ☐ будешь учиться правильно ухаживать за ротовой полостью.



Вспомни ситуации и опиши свои ощущения, когда ты был:

- абсолютно чистым: только что вымылся, вымыл голову, почистил зубы, надел всё чистое;
- действительно грязным: после игры в футбол, работы на огороде, путешествия в поезде и так далее.

Быть чистым намного приятней, не так ли? И не только для самого себя, но и для твоих родных, друзей, учителей. Ведь опрятному человеку чаще делают комплименты, с ним охотнее общаются. Это способствует повышению самооценки, добавляет популярности среди сверстников. А ещё — это полезно для здоровья.

### Чистота и здоровье

Нас окружают миллиарды микроорганизмов. Большинство из них не вредны для людей, но некоторые вызывают заболевания. Когда-то люди ничего не знали об этом и поэтому страдали от множества инфекционных болезней, эпидемии которых опустошали города, страны и даже континенты.

С изобретением микроскопа люди осознали, что многие опасности из невидимого мира можно предупредить с помощью воды и мыла. Тогда и возникла область медицины, именуемая «гигиеной».

Были разработаны правила, которые существенно уменьшили распространение инфекционных болезней в больницах, а также рекомендации, как защитить себя в повседневной жизни. Это — правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать каждый.

Поддерживать чистоту тела помогают многочисленные средства гигиены.



## Выбор средств личной гигиены



1. Рассмотрй рис. 17 и назови предметы и средства гигиены, предназначенные для ухода за: лицом; волосами; ротовой полостью; ногтями; губами; всем телом.
2. Определи, какие из них являются средствами личной гигиены, а какими можно поделиться с другом. Почему?
3. С помощью взрослых выбери средства гигиены, которые наилучшим образом подходят именно тебе.



Рис. 17. Предметы и средства личной гигиены

### Уход за руками

Ты наверняка слышал о болезнях грязных рук — расстройстве желудка, дизентерии, гепатите А (желтухе) и других. Так они называются потому, что инфекция обычно попадает в организм через руки. Ведь наши руки каждый день прикасаются ко многим вещам, на которых могут быть возбудители болезни.



1. Проведите мозговой штурм: по очереди называйте ситуации, в которых на руки может попасть инфекция, и записывайте их на доске. Старайтесь не повторяться.
2. Сравните то, что у вас получилось, с рис. 18.
3. Продемонстрируйте, как правильно мыть руки. Сравните ваши действия с правилами мытья рук.

### Правила мытья рук

- засучи рукава;
- смочи руки водой;
- тщательно намыль их;
- не забывай о тыльных сторонах рук и местах между пальцами;
- хорошо промой руки водой;
- вытри их чистым полотенцем.

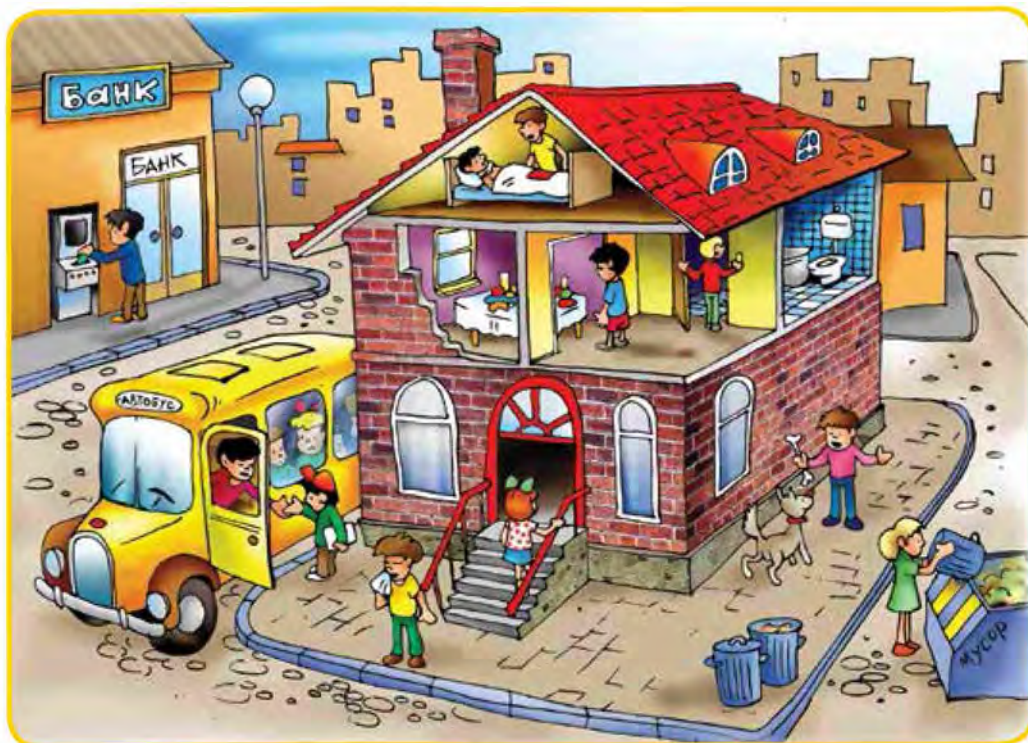


Рис. 18. Ситуации, после которых нужно мыть руки



## Уход за кожей

Кожа — самый большой орган нашего тела. Она выполняет множество функций. Так, благодаря рецепторам кожи мы ощущаем прикосновения, а также тепло, холод, боль.

Одно из важнейших свойств кожи — её способность поддерживать постоянную температуру тела. Если внимательно рассмотришь свою кожу (лучше под лупой), то увидишь небольшие волоски. Когда тебе холодно, волоски поднимаются, появляется «гусиная кожа». У наших предков был густой волосистой покров, помогавший сохранить тепло. Потом люди стали носить одежду, и волосистой покров исчез, остались только маленькие волоски, сохранившие способность подниматься от холода.



Представьте себя каким-нибудь животным и на протяжении минуты имитируйте его движения (прыгайте, бегайте). Разогрелись и вспотели? Так вы продемонстрировали способность кожи к охлаждению. При физических упражнениях температура тела повышается, и организм через кожу выделяет пот, чтобы остыть.

Микробы лучше всего себя чувствуют в тёплой и влажной среде. На вспотевших участках тела они быстро размножаются и, если их вовремя не удалить, могут вызвать воспаление. Чтобы избежать этого, следует каждый день мыться и надевать чистое бельё.

Летом нужно защищать кожу от солнечных ожогов, а зимой — от обморожения. Под воздействием ветра на открытых участках кожи (руках, губах, щеках и подбородке) могут возникнуть мелкие трещинки и воспаления. Чтобы подобного не произошло, зимой не забывай носить перчатки и пользоваться гигиенической помадой и защитным кремом.

## Личная гигиена во время занятий спортом

Те, кто занимается спортом, часто потеют и потому должны тщательно соблюдать правила гигиены. Рассмотрим два случая: когда у человека есть возможность принять душ и когда такой возможности нет.

Зачастую в бассейне или спортивном зале есть душ, однако не забывай об опасности заражения грибком. Поэтому обязательно обувай в душ резиновые тапочки. Помни, что мыться и вытираться следует сверху вниз. Так ты не занесёшь инфекцию с ног в глаза или на другие части тела.

Для вытирания туловища и ног лучше иметь разные полотенца (каждый раз чистые). Если у тебя только одно полотенце, ноги вытирай в самом конце. Тщательно высушивай кожу между пальцами ног.

### Как правильно мыться

- Сначала открывай холодную воду, а потом горячую.
- Закрывай в обратном порядке.
- Всегда намыливайся сверху вниз: сначала лицо, потом руки и туловище, а в самом конце — ноги.
- Важно хорошо вымыть части тела, где собираются микробы.

Если не удалось избежать заражения грибок, и на ногах кожа покраснела и шелушится, немедленно обратись к врачу, потому что грибок может распространиться на другие части тела и других людей.

Если после урока физической культуры или спортивной тренировки нет возможности принять душ, можно временно воспользоваться влажными салфетками. Выбирай предназначенные для всего тела. Собираясь в путешествие, возьми с собой большую упаковку салфеток, ведь неизвестно, всегда ли у тебя будет возможность помыться.

### Гигиена ротовой полости

Важным элементом личной гигиены является уход за зубами, дёснами и всей ротовой полостью. Благодаря ему:

- у тебя будет привлекательная улыбка, которая придаст тебе уверенность в общении;
- ты будешь получать больше удовольствия от еды. Ведь тем, у кого больные зубы, тяжело есть яблоки, другие твёрдые продукты;
- имея здоровые зубы, будешь правильно произносить все звуки;
- избежишь трат на лечение.

Наибольшей проблемой является налёт во рту. Он содержит бактерии, выделяющие кислоту каждый раз после еды. Кислота повреждает эмаль зубов и приводит к кариесу.

Во избежание этого нужно чистить зубы дважды в день, а также ежедневно удалять налёт между зубами с помощью зубной нити (флоса) и чистить язык, на котором содержится до 90 % бактериального налёта (рис. 19).



Для ухода за ротовой полостью тебе понадобятся зубная щётка с мягкой щетиной, зубная паста, зубная нить (флос) и стакан с водой.



Сполосни щётку и выдави на неё столько зубной пасты, чтобы она покрыла всю щетину.



Внешнюю и внутреннюю поверхности зубов следует чистить движениями в направлении от дёсен по 5 раз возле каждой пары зубов.



Перемещай щётку от боковых зубов к центральным.



Поверхности смыкания зубов очищают горизонтальными движениями: 10 слева направо и 5 вперёд-назад возле каждой пары зубов.



Осторожно очистите язык в направлении от корня к кончику (лучше всего с помощью специальной насадки на зубной щётке).



Оторви около 15 см зубной нити и намотай её концы на средние пальцы. Вставь нитку в промежуток между зубами и очисти его движениями вверх-вниз. Старайся не повредить дёсны.

Тщательно прополощи рот, сполосни зубную щётку.

Рис. 19. Уход за ротовой полостью

## Десять правил здоровых зубов

1. Потребляй достаточное количество сырых овощей и фруктов, нежирного мяса, сыра и молока.
2. Не увлекайся сладостями, в частности теми, что застревают в зубах и прилипают к ним.
3. Постарайся не есть одновременно холодную и горячую пищу, например, мороженое с чаем.
4. Не разгрызай зубами орехи, кости, карандаши и другие твёрдые предметы. Так ты можешь повредить эмаль или сломать зуб.
5. Защищай зубы во время занятий контактными видами спорта.
6. Не кури. Под воздействием табака зубы желтеют, разрушается эмаль, возникают болезни дёсен.
7. Каждый день чисти зубы после завтрака и вечером зубной пастой, которую тебе порекомендовал стоматолог.
8. Зубную щётку следует менять раз в три месяца.
9. Один раз в день пользуйся зубной нитью.
10. Дважды в год посещай стоматолога. Обращайся к нему при первых признаках заболевания зубов или дёсен.



Составь и оформи памятку о личной гигиене школьника.

### Итоги

Опрятность помогает оградить себя от множества инфекций, а также способствует твоему эмоциональному и социальному благополучию.

Грязные руки могут вызвать опасные заболевания. Поэтому их нужно как можно чаще мыть.

Занятия спортом требуют дополнительных навыков гигиены, в частности для предотвращения заражения грибком.

Ротовая полость может стать воротами для инфекций и поэтому требует постоянного ухода.



## РАЗДЕЛ 3

# ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



*В этом параграфе ты:*

- ☐ узнаешь, чем развитие человека отличается от развития других живых существ;
- ☐ осознаешь, что изменения — это нормальное явление, и у каждого человека есть свой личный биологический календарь изменений;
- ☐ исследуешь развитие человеческих потребностей.

### Как развивается человек

Некоторые существа рождаются маленькими копиями взрослых и сразу же становятся самостоятельными: летают, бегают, плавают, ползают, ищут корм. Чем примитивнее психическая организация животного, тем короче период его развития. И наоборот, высокоорганизованные существа, поведение которых зависит от приобретённого опыта, рождаются слабыми и проходят продолжительный период развития.

Человеку, чтобы стать физически, психологически и социально зрелым, понадобится целых 18 лет. Но и после того, как его станут считать взрослым, развитие не прекращается. Ведь люди растут приблизительно до 23–25 лет, а их психологическое и социальное развитие продолжается всю жизнь.

Как же узнать, что ты растёшь и развиваешься? Может, за один год вся твоя одежда стала мала на тебя, или тебе сказала об этом бабушка, которая не видела тебя с прошлого лета, или, может, ты теперь знаешь или умеешь намного больше, чем раньше, а может, перестал бояться темноты или уже не стесняешься покупать что-нибудь в магазине?



1. Обменяйтесь по этому поводу своими мыслями с друзьями. Начинайте со слов: «Я думаю, что расту (развиваюсь), потому что...».

2\*. Какие из этих изменений касаются вашего физического, а какие — психологического (эмоционального, интеллектуального, духовного) или социального развития?



## Физическое развитие подростка

Физическое развитие — это изменения в росте человека, его весе, пропорциях и функциях тела. Период от 10 до 13 лет называется ранним подростковым возрастом. У мальчиков он начинается на один-два года позже, чем у девочек.

Начало этого периода характеризуется некоторым увеличением массы тела. Не стоит переживать по этому поводу — так твой организм готовится к «прыжку роста», при котором тратятся накопленные запасы. Ведь за год ты можешь вырасти на 8–10 сантиметров.

На рис. 20 приведены показатели физического развития твоих сверстников. Сравнивая их со своими, не переживай, если твои показатели несколько отличаются. Ведь у каждого есть собственный биологический «календарь развития». Он запрограммирован генетически, и этим «календарём» ты больше похож на своих родителей, чем на одноклассников или других сверстников.



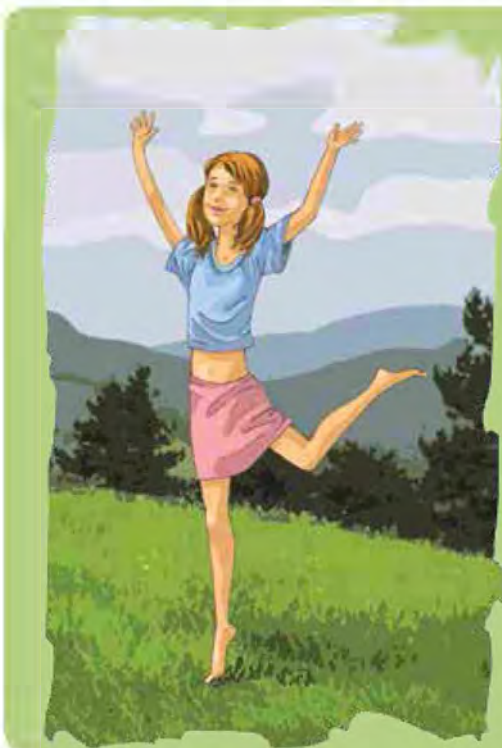
Рис. 20. Среднестатистические показатели физического развития девочек и мальчиков 11–12 лет



Расспроси родителей, как они развивались в подростковом возрасте. На кого из них ты больше похож? Как они себя чувствовали, когда были подростками, что их больше всего интересовало и волновало?

Тело растёт неравномерно. Не паникуй, если в 11 лет размер твоей обуви станет таким же, как у родителей. Это вполне нормально. В скором времени стопы перестанут расти, вместо этого «стартуют» другие части тела. Но они тоже растут неравномерно.

Обычно конечности удлиняются быстрее туловища. Поэтому у подростков нередко непропорционально длинные ноги, немного нарушена координация движений. Это метко подмечено в повести известного украинского писателя Всеволода Нестайко «Тореадоры из Васюковки», отрывок из которой приведён на рис. 21.



Валька начала танцевать. И произошла удивительная перемена. Нескладная длинноногая Валька вмиг превратилась в стремительную летящую птицу, каждое движение которой сливалось с музыкой.

И ноги её, те самые тонкие ноги, на которых, казалось, нельзя даже устоять (вот-вот упадёшь), эти ноги, едва касаясь земли, словно всё время были в воздухе, в полёте — стройные, крепкие и пружинистые.

Рис. 21

## Психическое развитие подростка

Итак, ты вступаешь в период быстрых перемен. Меняются не только рост, пропорции и форма твоего тела. Ты почувствуешь и перемены в твоём эмоциональном состоянии.

Некоторые подростки страдают от тревоги, другие — от перепадов настроения. Большинство твоих ровесников беспокоит проблема их «нормальности». Одни считают, что растут слишком медленно, другие — что слишком быстро, третьи — что у них вообще всё не как у людей.

Помни, что эти физиологические и эмоциональные перемены вполне нормальны и естественны. А то, что происходят они по-разному, не повод, чтобы переживать или насмехаться над теми, кто развивается быстрее или медленнее других.



## Твои потребности

Теперь поговорим о твоих потребностях. Чтобы понять, о чём идёт речь, рассмотрим рисунок 22, на котором изображена пирамида потребностей.

Для начала отметим, что многие до сих пор убеждены, что о собственных потребностях заботятся лишь эгоисты. А хороший человек, мол, должен заботиться только о других.

Возможно, так считает и кто-то из твоих знакомых. Но это большое заблуждение. Ведь тот, кто пренебрегает своими потребностями, никогда не будет чувствовать себя физически и психологически благополучным.

### Почему важно заботиться о своих потребностях

- Ты научишься понимать настоящие причины своих желаний.
- Сможешь лучше объяснить свои чувства.
- Начнёшь лучше понимать чувства и желания других.
- Если между тобой и другим человеком возникнет конфликт, тебе будет легче предложить решение, приемлемое для вас обоих.



Рис. 22. Базовые человеческие потребности (по А. Маслоу)

## Развитие потребностей

Потребности человека меняются с возрастом, ведь на разных этапах своей жизни он нуждается в разном питании, отдыхе, игрушках, орудиях труда и так далее. Меняются и его социальные потребности.

В определённые периоды жизни некоторые потребности следует удовлетворять в первую очередь. Так, для младенца важно, чтобы его хорошо кормили и ухаживали за ним, любили. Тогда он чувствует себя в безопасности и развивается нормально.

Позже ребёнка начинает интересовать окружающий мир, он исследует дом, игрушки и то, что с ними можно делать.

Приблизительно в 6 лет у детей уже есть потребность учиться: они интересуются книгами, карандашами и другими школьными принадлежностями, хотят в школу. В школе стремятся достичь успеха, получить хорошую оценку, похвалу учителя.

В подростковом возрасте учёба, как и раньше, важна, но появляется ещё одна потребность — иметь друзей, общаться с ними, заслужить их уважение и признание.



1. Вместе со взрослыми определи ключевые события своей жизни. Расспроси, когда ты начал ходить, говорить, каким было твоё первое слово. Вспомни моменты, когда менялись твои потребности.

2\*. А какие потребности у других членов твоей семьи — родителей, брата, сестры?

3\*. Какие особые потребности у людей пожилого возраста, например, у твоих бабушки и дедушки? В чём ты можешь им помочь?

### Итоги

Подростковый возраст начинается с быстрого «скачка роста», при котором меняются пропорции тела, состояние кожи и волос.

Происходят перемены в эмоциональном состоянии, появляются новые потребности, в том числе потребность в общении с друзьями.

Все физиологические и психологические изменения, происходящие с тобой, совершенно естественны и нормальны.



## § 11. ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ

В этом параграфе ты:

- ☐ выяснишь, что такое навыки и привычки;
- ☐ поймёшь, почему важно научиться правильно удовлетворять свои потребности;
- ☐ проанализируешь процесс формирования привычек;
- ☐ узнаешь, почему тяжело поменять привычку и как предупредить появление вредных привычек.

### Навыки и привычки

Младенцы не способны действовать самостоятельно. Однако в течение первых лет жизни они приобретают множество важных умений и навыков: сидеть, стоять, ходить, говорить, пользоваться столовыми приборами и так далее.

**Навык** — это способность делать что-либо почти автоматически, не задумываясь, КАК ты это делаешь. Когда пишешь, то не задумываешься, как писать букву, когда ходишь — не думаешь, с какой ноги ступать и как удерживать равновесие. Представь, что бы ты делал, будь у тебя вдруг столько же ног, как у сороконожки (рис. 23)?

**Привычка** — это способ вести себя, не задумываясь, ПОЧЕМУ ты это делаешь. Например, если у тебя есть привычка каждое утро делать зарядку, ты уже не решаешь каждый раз, делать её или нет. Некоторые наши привычки полезны для здоровья, а некоторые — вредны.



1. Назовите как можно больше разных привычек.
2. Какие из них полезны для здоровья, а какие — вредны?



Рис. 23. С какой ноги начать движение? Какой ступать потом?

## Как привычки влияют на здоровье

Здоровье (физическое, психологическое и социальное благополучие) зависит от того, как мы удовлетворяем свои потребности (см. рис. 22 на с. 59).



Объединитесь в 8 групп. Распределите между группами характерные для вашего возраста потребности (табл. 6).

Подготовьте сообщение о здоровых и вредных способах удовлетворения этих потребностей.

Таблица 6

Потребности	Способы удовлетворения потребностей	
	здоровые	вредные
Питание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отдавать предпочтение свежим и полезным продуктам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отдавать предпочтение «быстрой» еде с различными добавками</li> <li>• есть на ходу</li> <li>• употреблять продукты и напитки, в которых слишком много жира, соли, сахара</li> </ul>
Отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спать достаточно времени</li> <li>• чередовать работу и отдых</li> <li>• активно двигаться</li> <li>• безопасно развлекаться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чрезмерно увлекаться компьютером</li> <li>• играть в опасных местах</li> <li>• курить и употреблять алкоголь</li> </ul>
Общение, дружба, принадлежность к группе, признание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• доброжелательно общаться</li> <li>• интересоваться других</li> <li>• предлагать помощь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• следовать негативно-му примеру (курить, употреблять алкоголь за компанию)</li> <li>• поддаваться давлению</li> <li>• вести себя агрессивно</li> </ul>



Потребности	Способы удовлетворения потребностей	
	здоровые	вредные
Самоуважение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• положительно относиться к себе</li> <li>• стараться всё делать хорошо</li> <li>• ценить свои достижения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести себя пренебрежительно</li> <li>• считать себя самым лучшим</li> </ul>
Уважение со стороны взрослых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• держать своё слово</li> <li>• брать на себя ответственность</li> <li>• предлагать помощь</li> <li>• отстаивать себя, не обижая других</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обманывать</li> <li>• «качать» права</li> <li>• курить и пить, чтобы казаться взрослее</li> </ul>
Познавательные потребности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• искать достоверную информацию</li> <li>• делать взвешенный выбор</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учиться только на собственных ошибках</li> <li>• рисковать из любопытства (пробовать сигареты или алкоголь)</li> </ul>
Эстетические потребности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• заниматься художественным творчеством</li> <li>• развивать вкус</li> <li>• ухаживать за собой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «зацикливаться» на внешности</li> <li>• постоянно хотеть новые вещи, одежду</li> <li>• дружить только с богатыми и модными</li> </ul>
Потребность в самореализации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прилежно учиться</li> <li>• заниматься искусством</li> <li>• развивать творческие способности</li> <li>• верить в собственные силы</li> <li>• закалять волю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ничего не делать</li> <li>• ждать чуда</li> <li>• надеяться, что кто-то сделает всё за тебя</li> </ul>

## Как формируются привычки

Подростковый возраст часто называют сложным и даже опасным. Ведь в твоём возрасте появляется множество новых потребностей, и можно выбрать неверный путь их удовлетворения и приобрести вредные привычки. Чаще всего это происходит неосознанно, *путём подражания поведению других людей*.

Если наблюдать за котятами или цыплятами, то можно заметить, что многое они перенимают от своей мамы. У человека также больше всего привычек формируется в семье. Именно потому у членов одной семьи много похожих привычек.

Другой способ формирования привычки — *сознательный*. То есть сначала осознают, ПОЧЕМУ это нужно делать, потом учатся, КАК это делать, затем отрабатывают это умение до автоматизма. Именно так мы учимся чистить зубы, каждое утро застилать постель, выполнять домашние задания.



1. Назови несколько привычек, которые ты приобрёл, подражая старшим или взрослым.
2. Назови несколько привычек, которые приобретают сознательно.

Человек склонен повторять действия, приносящие ему удовольствие или одобрение других людей. И наоборот, избегает поступков, которые вызывают неприятные чувства и осуждаются окружением. Однако, несмотря на приятные ощущения, некоторые привычки вредны. Например, переедать или употреблять продукты со вкусовыми и другими добавками приятно, но опасно для здоровья.

## Тяжело ли изменить привычку?

К сожалению, да. К этому нужно приложить большие усилия. Сначала следует осознать недостатки этой привычки и захотеть от неё избавиться. Потом решить, что именно нужно поменять и как это сделать. Потом отработать новое умение до автоматизма, то есть выработать новую привычку.

Сложнее всего избавиться от привычки, которая вызывает зависимость. Например, курение приводит к никотиновой зависимости, которую очень тяжело преодолеть, потому что организм постоянно требует никотина. Это желание сродни сильному голоду. А ведь ты знаешь, как неприятно испытывать голод.

То, что избавиться от привычки нелегко, не значит, что не стоит этого делать. Польза отказа от вредных привычек очень весомая. Во-первых, ты почувствуешь себя хозяином своей судьбы. Во-вторых, закалишь волю, а это не раз поможет тебе в жизни.





Объединитесь в 3 группы и назовите пользу от смены привычки для персонажей приведённых ниже ситуаций.

*Группа 1.* Каждое утро Даша поздно просыпается. Из-за этого плохо себя чувствует и собирается в школу второпях. Мама посоветовала ей вовремя ложиться спать и вставать на 20 минут раньше.

*Группа 2.* Ваня всё своё свободное время проводит в компьютерном клубе. Из-за этого он стал хуже учиться и чувствует себя переутомлённым. Классный руководитель советует ему отдавать предпочтение отдыху на свежем воздухе.

*Группа 3.* Антону 20 лет. Он тратит на сигареты половину своей стипендии. Курение уже вредит его здоровью — каждое утро он сильно кашляет, а недавно из-за проблем с сердцем врач запретил ему курить.

## **Как предупредить появление вредных привычек**

Никто не желает себе зла. Ведь никто не начинает курить, чтобы приобрести никотиновую зависимость, иметь жёлтые зубы или заболеть раком лёгких. Когда человек берёт в руки сигарету, он пытается удовлетворить своё любопытство или подражает тем, кто ему нравится.

Часто это происходит под влиянием любимого киногероя или под давлением сверстников: «Попробуй, ты уже взрослый!», «Ты что, боишься?», «Никто не узнает об этом!».

Но помни: избавиться от привычки очень сложно! Особенно от той, которая вызывает зависимость (табачную, алкогольную, химическую или наркотическую). Поэтому для тебя важно:

1. *Выбирать положительные примеры для подражания.* Нужно критически относиться даже к тем, кто тебе нравится, на кого хочешь быть похожим (актёров, певцов, спортсменов, друзей). Некоторые их черты можно перенимать, а некоторые, возможно, нет. Недаром в Библии сказано: «Не сотвори себе кумира».

2. *Научиться правильно, разумно удовлетворять свои потребности.* В этом тебе помогут жизненные навыки: формирование самооценки, общения, критического мышления, принятия решений.

3. *Уметь противостоять социальному давлению.* Некоторые привычки формируются под влиянием (нередко агрессивным) коммерческой рекламы и ровесников. Умение сказать «НЕТ» опасным предложениям — один из важнейших навыков, который следует приобрести каждому.



1\*. Опиши взрослого человека, который тебе нравится и на которого ты хотел бы стать похожим, когда вырастешь. Каких знаний, умений или личных качеств тебе пока что недостаёт? Выпиши шаги, которые необходимо предпринять, чтобы достичь такого же успеха в жизни.

2\*. Напиши эссе (небольшой рассказ) о том, как ты понимаешь народную мудрость: «Посеешь поступок — пожнёшь привычку, посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу».

### ***Итоги***

В течение жизни человек приобретает множество навыков и привычек. Они могут быть полезными или вредными для здоровья.

В подростковом возрасте появляется много новых потребностей. Поэтому важно научиться правильно удовлетворять их.

Привычки приобретаются неосознанно (подражанием) или осознанно, например, привычка делать утреннюю зарядку.

Избавиться от привычки непросто, особенно от той, которая вызывает зависимость. Поэтому выбирай достойные примеры для подражания, учись принимать взвешенные решения и противостоять негативному социальному давлению.



*В этом параграфе ты:*

- ☐ вспомнишь, что такое самооценка;
- ☐ узнаешь, как формируется самооценка, как она влияет на поведение человека и его здоровье;
- ☐ будешь тренировать навыки постановки и достижения цели.

### Самооценка

Однажды учительница принесла в класс шкатулку и сказала: «Заглянув в эту шкатулку, вы увидите своего лучшего друга». Как ты думаешь, что в ней было? Книга, игрушка, фото президента?.. Нет, там лежало зеркальце. Поэтому, заглянув внутрь, каждый увидел себя. «Любите и уважайте своего лучшего друга», — сказала учительница. Одна из учениц спросила: «Разве мы не должны уважать других, а только себя?» Учительница объяснила: «Искреннее уважение к другим людям всегда основывается на уважении к себе».

Поиграйте с друзьями в игру «Кто я?». Она поможет больше узнать друг о друге и увидеть, как в зеркале, свои сильные и слабые стороны.



На листах бумаги запишите цифры от 1 до 5 и пять раз ответьте на вопрос «Кто я?». Учитывайте черты характера, свои интересы, умения. Например:

1. Я весёлый.
2. Я люблю читать.
3. Я хорошо плаваю.
4. Я умею готовить.
5. Я не слишком силен в математике.

После этого прикрепите листы себе на грудь и начинайте ходить и читать, что написали о себе другие ученики.

## Из чего состоит самооценка

**Самооценка** — это отношение человека к самому себе.

Самооценка состоит из того, как мы оцениваем себя в различных ситуациях: в учёбе, в спорте, в общении с друзьями. Например, мы можем считать себя хорошим спортсменом, но недостаточно умелым поваром.

В 5-м классе ты уже учишься относиться к себе как к уникальной личности. Но этого недостаточно. Ведь уважение (даже к самому себе) нужно заслужить. Поэтому далее в этом параграфе ты узнаешь, как формируется твоя самооценка и как можно её повысить.

## Как формируется самооценка

Когда ты был маленьким, то в отношении к себе руководствовался мнением взрослых. Попробуй вспомнить: если тебя хвалили, ты считал себя хорошим, а если ругали — плохим.

- Самооценка формируется на основе опыта — успехов и неудач.
- Она зависит и от того, как к тебе относятся другие люди.

Потом ты стал делать выводы самостоятельно, сравнивая себя с другими детьми, а также на основании собственного опыта — твоих успехов и неудач.

Различают самооценку завышенную, заниженную и адекватную. У того, кого незаслуженно захваливают, кому позволяют делать всё, что в голову взбредёт, может быть завышенная самооценка, он может беспочвенно считать себя лучшим, унижать других пренебрежительным отношением.

Другому, наоборот, уделяют мало внимания или относятся к нему слишком требовательно. Это может сформировать у него заниженную самооценку. А у того, кто уважает и реально оценивает себя, — адекватную самооценку.



Прочитайте ситуацию. Обсудите, какая у мальчика самооценка — завышенная, заниженная или адекватная.

Шестиклассник Серёжа недавно записался в бассейн. Тренер считает его талантливым, ведь мальчик уже выиграл соревнования. Сережа думает, что тренер ошибается насчёт его способностей, а свою победу в соревнованиях считает случайной.



## Как самооценка влияет на поведение и здоровье человека

Давно замечено: как человек относится к себе, так он и ведёт себя. Самооценка влияет на то, что мы делаем и как мы это делаем. Вернёмся к ситуации с Серёжей. То, что он не верит в себя, может повлиять на его поведение. Он думает: «Для чего стараться, всё равно у меня ничего не получится». А если не тренироваться и настраиваться на провал, шансов на победу гораздо меньше. Так что из-за своей заниженной самооценки мальчик рискует разочароваться в себе и бросить спорт.

*Знаешь ли ты, что...*

- Дети, которые хорошо относятся к себе, чувствуют себя спокойнее, чем те, кто сосредоточен на своих недостатках и проблемах.
- Они знают себе цену и поэтому меньше переживают из-за критики и неудач.
- Они ставят перед собой реалистичную цель и обычно достигают её.
- Такие дети ведут себя доброжелательно, лучше ладят со взрослыми и сверстниками.
- Подростки, которые адекватно оценивают себя, менее склонны к неоправданным рискам — курению, употреблению алкоголя, противоправным действиям.



Поиграйте в игру «Ты — молодец». Станьте в круг. Каждый по очереди говорит то, что он научился делать, или о своём успехе, например: «Я недавно научилась ездить на велосипеде». А все хором: «ТЫ — МОЛОДЕЦ!» и поднимают вверх большой палец.

### Проект самосовершенствования

Поскольку самооценка зависит от успехов и неудач в важных для нас ситуациях, мы можем повысить её, овладев жизненными навыками постановки и достижения цели. В 5-м классе вы уже учились ставить цели. Вспомни, удалось ли тебе осуществить задуманное?

Теперь у тебя есть возможность начать новый проект самосовершенствования. Он будет включать одну или несколько целей, которые ты выберешь для себя. Приведённые ниже советы помогут в выполнении проекта, над которым будешь работать в течение семестра или до конца учебного года.



1. На листе бумаги запиши то, что тебе нравится в себе, и то, что не нравится (рис. 24, а).
2. Выбери то, что хочешь в себе изменить полностью или частично.
3. Определи цель и составь план этапов её достижения (рис. 24, б).

Рис. 24

## Как выбрать цель

*Выбери то, что хочешь в себе поменять в ближайшем будущем, а не вообще и когда-нибудь. Не ставь цель стать президентом Украины или олимпийским чемпионом — возможно, она достижима, но слишком далека.*

*Выбери то, на что у тебя есть соответствующие ресурсы (способности, время, место, помощь взрослых). Не стоит стремиться к тому, что слишком дорого стоит или требует много времени.*



*Выбери то, чего можно достичь поэтапно.* Ведь лучший способ — двигаться вперёд маленькими шагами, от одной победы к другой.

*Выбери то, прогресс в чём можно измерить* — оценками, килограммами, страницами.

*Выбери то, чего на самом деле хочешь*, что принесёт тебе удовольствие и повысит самооценку.

### Примеры целей

- Сбросить или набрать вес.
- Получить 10 баллов за семестр по английскому.
- Разучить несколько песен на гитаре.
- Прочесть объёмную книгу.

## На пути к своей цели

1. Настройся на успех. Поверь, что тебе это под силу. Для этого представь, как будет хорошо, когда достигнешь цели.
2. Подумай, от кого ты можешь получить совет и помощь. Обратись к ним.
3. Каждый день оценивай свои результаты.
4. Не бойся ошибок и неудач. Если у тебя что-то не получается, воспринимай это как возможность изменить свои планы и попробуй ещё раз.
5. Поздравляй себя с каждым успехом. Воспринимай это как надлежащее вознаграждение за свой труд, терпение и силу воли. Человек, который не любит себя, склонен приуменьшать свои достижения, считать их случайными. Поэтому, как только подумаешь о себе плохо, вспомни то, что тебе удалось, за что тебя похвалили.

### Итоги

Самооценка — это отношение человека к самому себе. Она формируется на основании собственного опыта — успехов и неудач, а также зависит от отношения к тебе других людей.

Способность реально оценивать себя и позитивно относиться к себе и своим жизненным перспективам очень важна для здоровья человека, его хороших отношений с окружающими и жизненного успеха.

Для повышения самоуважения начни проект самосовершенствования.

## § 13. УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

В этом параграфе ты:

- ☐ узнаешь, почему нужно учиться принимать решения;
- ☐ научишься различать простые, повседневные и сложные решения;
- ☐ выяснишь, кто и что влияет на твои решения;
- ☐ будешь учиться правильно принимать решения с помощью «правила светофора».

### Какими бывают решения

Среди решений, которые приходится принимать, есть:

- *простые* — не требуют особых раздумий, например, какое мороженое купить, какой фильм посмотреть;
- *повседневные или привычные* — например, что сегодня надеть, учить уроки или идти гулять;
- *сложные* — те, которые могут иметь серьёзные последствия: например, решение, какую специализацию в учёбе выбрать, влияет на дальнейшую судьбу человека.



Назовите как можно больше решений, которые приходится принимать вашим сверстникам (какое мороженое купить, какой фильм посмотреть, что сегодня надеть, учить уроки или идти гулять...).

Запишите их на доске. Проанализируйте, какие из них являются простыми, повседневными, сложными.

### Как люди принимают решения

Когда ты был маленьким, большинство решений за тебя принимали взрослые. Теперь тебе и твоим ровесникам всё чаще приходится принимать самостоятельные решения. Порой это очень сложно. Чтобы сделать правильный выбор, важно хорошо осознавать, кто и что влияет на тебя, и научиться принимать взвешенные решения.

Принимая простые решения, мы обычно полагаемся на свой вкус, чей-то совет, делаем так, как раньше, как поступают другие. Ведь цена такого решения невысока. В крайнем случае, нам не понравится вкус мороженого или фильм, который мы выбрали.



Некоторые привыкли так решать все проблемы. Однако в большинстве случаев лучше действовать не импульсивно, а хорошо осознавая последствия своих поступков (что будет, если пойдёшь гулять вместо того, чтобы выполнить домашнее задание). Цена такого неправильного решения — плохая оценка, испорченное настроение и даже твоя репутация, если тебя раньше считали прилежным учеником.

Особенно обдуманными должны быть решения, которые могут повлиять на жизнь и здоровье людей. Но всё в твоих руках, совсем как в китайской легенде.

### Умение принимать решение помогает:

- делать лучший выбор;
- не допускать возникновения проблем и вредных привычек;
- повысить самоуважение и завоевать авторитет.

### Легенда о напыщенном мандарине

Когда-то давно в Китае жил умный, но надменный мандарин (знатный вельможа). Целыми днями он то и делал, что примерял богатое убранство и хвастал перед подданными своим умом. Так проходил день за днём, год за годом... Но вот страну облетела весть, что неподалёку поселился монах, который умнее самого мандарина.

Услышав это, мандарин разозлился. Решил он отстоять славу мудрейшего нечестным путём: «Возьму я в руки бабочку, спрячу её за спиной и спрошу, что у меня в руках — живое или мёртвое? Если монах скажет, что живое — я раздавлю бабочку, а если мёртвое — отпущу её».

Наступил день поединка. Много людей собралось, чтобы увидеть соревнования самых умных в мире мужчин.

Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Отворилась дверь, и в зал вошёл невысокий худощавый человек. Он подошёл к мандарину, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Мандарин произнёс: «Скажи-ка, что я держу в руках — живое или мёртвое?» Мудрец улыбнулся и ответил: «Всё в твоих руках!» Смущённый мандарин выпустил бабочку из рук, и та улетела, радостно трепеща крылышками.



Назовите примеры решений, которые могут повлиять на здоровье и судьбу людей (сесть за руль в нетрезвом состоянии, выбрать профессию по душе...).

## Что влияет на наши решения

На принятие решений влияет множество факторов (рис. 25).

Во-первых, это наши внутренние потребности, ценности и предпочтения. Большое значение имеет то, чего мы хотим, что нам нравится, что нам необходимо, что мы ценим.

Во-вторых, это внешние факторы: какие правила и законы мы должны выполнять, чего ждут от нас взрослые, чего хотят друзья, какие ценности пропагандируются фильмами и рекламой, какие это может иметь последствия для нас и других людей. Иногда мы принимаем решения лишь потому, что не хотим произвести плохое впечатление (например, чтобы нас считали необщительными или странными).



Рис. 25



1. Напиши в столбик по 5 решений, которые ты принимаешь: дома; в школе; с друзьями.
2. Отметь, что больше всего влияет на каждое из этих решений: твоё мнение, мнение родителей, учителей, друзей, СМИ.



## Три шага для принятия решений

Научиться принимать взвешенные решения в сложных ситуациях тебе поможет «правило светофора», состоящее из трёх шагов (рис. 26).



Рис. 26

## Шаг 1. Остановись

### Как успокоиться

- Глубоко вдохни и медленно сосчитай до 10 или, если есть время, до 100.
- Дыши как будто через соломинку. Сосредоточься на звуках.
- Умойся, прими душ.
- Спой песню или послушай музыку.
- Прогуляйся или пробежись, сделай несколько упражнений.
- Отложи решение до утра.

Определи, есть ли у тебя возможность немедленно принять решение. Не принимай решений под влиянием сильных эмоций. Если нервничаешь или злишься, постарайся успокоиться. Также старайся не принимать важных решений, когда голоден или устал.

Не позволяй другим людям торопить тебя. Лучше взять перерыв, чем потом страдать от последствий необдуманного решения.

Худшие решения люди принимают в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Они не способны трезво мыслить и могут причинить вред себе и оказавшимся рядом людям. Поэтому в таких случаях держись подальше от них.



Приведите примеры ситуаций, когда человек поступил необдуманно.

Какими были последствия?

## Шаг 2. Подумай

Прежде чем принять решение, собери всю необходимую информацию и обратись за советом к тем, кому доверяешь. Рассмотрй все возможные варианты своего выбора (но не менее трёх) и подумай о «плюсах» и «минусах» каждого из них.



Для принятия определённого решения (например, записаться в танцевальный коллектив или театральную студию) составь список всех «за» и «против». Для этого:

- Расспроси тех, кто в этом знает толк. Посоветуйся со взрослыми, которым доверяешь.
- Возьми несколько листов бумаги и вверху на каждом из них напиши вариант возможного решения. Раздели каждый лист пополам. С одной стороны запиши аргументы «за», с другой — «против».
- Сравни результаты, выбери лучший вариант.





Сверь свой выбор с чувствами. В этом тебе поможет способность представлять свои чувства и чувства окружающих (см. блок-схему). Представь, как будут развиваться события и что ты почувствуешь. Если эти чувства неприятны, нужно попробовать другой вариант. Но представлять свои чувства недостаточно. Чтобы избегать слов и поступков, которые обижают людей, отдаляют их от тебя, поставь себя на место тех, на кого повлияет твоё решение.

Оцени свой выбор с помощью чувств. Твои чувства приятны?

да

Представь, как в данной ситуации будут чувствовать себя другие люди. Это чувства приятны для них?

нет

нет

да

1. Подищи другой вариант.  
2. Представь, как в таком случае будут развиваться события.

Это — взвешенное решение. Твой выбор приемлем для тебя и для окружения.



Представь ситуацию и подумай, как лучше поступить.

У твоей мамы скоро день рождения, и у тебя уже отложено немного денег на подарок. Дома знают, что мама мечтает о тостере, но тебе кажется, что лучше купить фен. Ведь тогда ты тоже сможешь им пользоваться.

### Шаг 3. Выбери

Сделав выбор, возьми на себя ответственность за его последствия. Это означает также твою готовность защищать своё решение. Если уверен в своей правоте, сделать это будет легче.

Помни, что у тебя есть право и передумать. Если ты убедился, что твой выбор не самый лучший, нет ничего плохого в том, чтобы признать это и поменять своё решение. Воспринимай отрицательный результат не как поражение, а как полезный опыт, который поможет тебе избегать ошибок в будущем.



1\*. Потренируйся выбирать правильные решения в приведённых ниже ситуациях. Разыграйте возможные варианты развития событий и обсудите их последствия.

*Ситуация 1.* Завтра у Олега тематическая аттестация. Если он не подготовится, то получит низкую оценку за семестр. Но друг зовёт его на фильм, который они давно собирались посмотреть.

*Ситуация 2.* Лене купили новое платье, и она хочет надеть его завтра в школу. Но у них строгие правила относительно школьной формы. Если Лена это сделает, ей запишут замечание в дневник.



Расспроси взрослых, как они принимают важные решения и как делали это в твоём возрасте.

## **Итоги**

Каждый день мы принимаем множество решений. Некоторые из них простые, другие требуют взвешенного подхода.

На наш выбор влияют близкие взрослые, друзья, СМИ, реклама.

Принимая решение, нужно убедиться, что оно никому не навредит.

Принимать взвешенные решения помогает «правило светофора»: остановись, подумай, выбери.



## § 14. КАК РАСПОЗНАТЬ РЕКЛАМНЫЕ УЛОВКИ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ узнаешь, каким бывает влияние и что такое манипуляции;
- ☐ оценишь влияние рекламы на твои решения;
- ☐ поймёшь, как работает реклама;
- ☐ проанализируешь некоторые рекламные хитрости.

### Влияния

Мы живём среди людей и постоянно находимся под их влиянием. На нас, наши решения и поведение влияют взрослые, которых мы уважаем, друзья, учителя, разные правила и законы, а также средства массовой информации (СМИ).

Некоторые из них прямо указывают нам, что мы должны делать, а чего делать нельзя. Например, все дети должны ходить в школу, никто не имеет права нарушать Правила дорожного движения. Это — прямые влияния.

Другие влияния являются косвенными, когда люди или СМИ предоставляют информацию, на основе которой мы принимаем решения. Решая что-либо, мы должны убедиться, что это в наших интересах и никому не навредит. Поэтому нужно научиться различать позитивные и негативные влияния, а также *манипуляции* — когда кто-то пытается заставить нас принять решение под давлением или обманом, предоставляя недостоверную информацию.



1. Назовите разные источники информации (новости, фильмы, развлекательные программы, рекламные ролики, аналитические статьи, печатная реклама, рекламные акции...).
2. Какие из них заслуживают больше всего доверия? Почему?
3. Какие рекламные источники оказывают наибольшее влияние?
4. На ваш взгляд, почему?

## Реклама

Рекламу называют движущей силой торговли. Её цель — обеспечение производителю прибыли. Иначе зачем нужно было бы тратиться на неё? Каждый день мы видим и слышим огромное количество рекламы: телевизионные ролики, рекламные щиты на улицах, сообщения по радио, печатная реклама в газетах и журналах, реклама на стенах, автомобилях, упаковках и так далее.



1. Вспомните и по очереди расскажите об одном случае, когда на ваше решение повлияла реклама (какой мобильный телефон выбрать, какой йогурт попробовать...).

2. Оцените степень влияния рекламы на ваши решения. Для этого проведите в классе условную линию. У одного края становятся те, кто почти все свои решения принимает под влиянием рекламы, а у другого — те, кто на неё вообще не обращает внимания. Остальные занимают места ближе к тому или иному краю.

### Стоит ли всегда доверять рекламе

Чтобы убедить людей приобрести товар, рекламодатели нередко указывают не все его качества, а лишь те, что показывают продукт с лучшей стороны. Часто эти качества преувеличены, иногда — откровенно неправдивы.

Чаще всего реклама содержит два сообщения. Одно из них явное (например, купи эти крепкие и недорогие колготки), а второе — скрытое (в них твои ноги будут выглядеть так же, как у модели, рекламирующей их). *Какое из этих сообщений неправдивое?*

Одним из полезных навыков является умение распознавать правдивую и неправдивую информацию, а также рекламные уловки. Если научишься этому, то сможешь принимать решения лучше и самостоятельнее. В противном случае будешь постоянно покупать то, что тебе не нужно или не подходит, или даже то, что опасно для тебя.

### Как работает реклама

С целью продажи большего числа товаров специалисты рекламного бизнеса определяют целевую группу, например: пенсионеры, родители, бизнесмены или подростки. После это стараются найти то, что важно для этих людей (для пенсионеров — цена, для родителей —



польза для здоровья детей, а для подростков — то, что считается современным, «крутым» и помогает чувствовать себя более взрослым).

Если товар полезен (как стиральный порошок или растительное масло), рекламодатели стремятся привлечь внимание к тем качествам, которые выгодно отличают именно эту торговую марку (цена, вкус). Если же у человека нет естественной потребности в его употреблении (например, алкоголя или табака), то рекламодатели используют иные потребности, чтобы он начал употреблять этот продукт и стал зависимым.

Так, для привлечения подростков к курению или употреблению алкоголя подчёркивают, «дают» на их потребности в общении с друзьями, принадлежности к группе, в самостоятельности, признании. Это видно по рекламе пива и табака, где чаще всего изображают молодых людей и пропагандируют характерные для молодёжи ценности — свободу, независимость, стремление быть модным, современным, взросло выглядеть (рис. 27).

*Желания  
производителя:*

- продать больше товара;
- расширить рынок сбыта;
- обеспечить спрос в дальнейшем.

*Желания подростка:*

- быть современным, модным;
- иметь друзей;
- принимать взрослые решения;
- быть популярным;
- достичь успеха.

*Содержание сообщений:*

«Я (так крут, популярен) это люблю!»

«Ты что — инопланетянин?»

«Это для настоящих мужчин!»

«Девочки (мальчики) любят таких».



Рис. 27

## Рекламные стратегии табачных и алкогольных компаний

Производители табака и алкоголя получают огромные прибыли и не собираются отказываться от них, хотя их продукция и вредит здоровью людей. Главная их задача — привлечь к курению и употреблению алкоголя как можно больше молодёжи вместо тех, кто бросил курить (пить) или уже умер.

Они прибегают к различным уловкам, чтобы обойти закон о запрете и ограничении рекламы и убедить всех в привлекательности своего товара. Например, любимыми путями стараются доказать, что человека с сигаретой непременно сопровождают успех, благополучие, что пиво — это современный стиль жизни, а тот, кто курит и пьёт, принадлежит к особому мировому сообществу, лучшей части человечества.

Владельцы табачных компаний рассчитывают (и не зря!), что молодой человек попробует сигарету, привыкнет развлекаться с бутылкой пива. То есть обязательно попадёт в никотиновую и алкогольную зависимость и пополнит ряды тех, кто приумножает их прибыли.

Табачные и алкогольные компании борются с теми, кто проводит антинаркотическую пропаганду, называя их нарушителями прав и свобод человека. Специально выступая спонсорами спортивных состязаний, особенно по экстремальным видам спорта, они используют это, чтобы лукаво заявлять, что молодёжь не может существовать без азарта, риска и пренебрежения опасностями.



Подготовься к следующему уроку. Обсуди со взрослыми причины, почему некоторые люди курят, а некоторые — нет.

### **Итоги**

Цель рекламы — увеличить продажи товаров. Иногда реклама даёт неполную или даже неправдивую информацию.

Подростки — главная целевая группа для рекламы сигарет и алкогольных напитков.

Табачные и алкогольные магнаты рассчитывают на то, что у молодых людей возникнет зависимость и они будут обогащать их до конца жизни.

В подростковом возрасте человек стремится к большей свободе. Так стоит ли попадать в рабство к производителям табака и алкоголя, которых часто называют торговцами смертью?



## § 15. ПРАВДА О ТАБАКЕ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ проанализируешь мифы и факты о курении;
- ☐ узнаешь об опасном составе табачного дыма;
- ☐ узнаешь о влиянии курения на работу сердца;
- ☐ осознаешь мгновенные и отдалённые последствия курения;
- ☐ поймёшь, что табачный дым вредит не только курильщикам;
- ☐ подсчитаешь стоимость этой привычки;
- ☐ осознаешь настоящую причину, почему люди курят.



1. Запишите на доске причины, почему некоторые люди курят, а некоторые — нет.
2. Прочитайте мифы и факты о табаке.
- 3\*. Проанализируйте записанные вами причины и подумайте, какие из них являются фактами, а какие — мифами.

### Мифы и факты о табаке

Табаку нередко приписывают магические возможности и бóльшую популярность, чем есть на самом деле. Рассмотрим несколько распространённых мифов о табаке и курении.

**Миф.** Большинство подростков и взрослых курят.

**Факт.** Наоборот, двое из троих взрослых не курят. Курильщики относятся к меньшинству. По данным социологов, в возрасте до 15 лет курят всего 11 % мальчиков и 5 % девочек.

**Миф.** Курить не так уж и опасно, как об этом рассказывают.

**Факт.** Врачи считают курение одной из наибольших угроз жизни и здоровью людей. Каждый год в Украине от связанных с ним болезней умирает 110 тысяч человек. Это — население большого города. Каждый день в мире по этой же причине умирает 10 тысяч человек, а ежегодно — около 3,5 миллиона.

**Миф.** Курение вредит только людям постарше.

**Факт.** Хотя тяжёлые заболевания чаще всего поражают курильщиков со стажем, но табак вредит и тем, кто начал курить недавно (рис. 30).

**Миф.** С сигаретой я кажусь взрослее.

**Факт.** Лишь в том случае, если ты считаешь признаком взрослости морщины и жёлтые зубы.

**Миф.** С сигаретой я как будто умнее.

**Факт.** Бернард Шоу сказал: «Сигарета — это палочка, с одной стороны которой огонёк, а с другой — дурак».

**Миф.** Курить — это модно и современно.

**Факт.** Когда люди не знали обо всех пагубных последствиях курения, то так и думали. Сейчас курение считается пережитком, характерным для старшего поколения. Во всём мире продолжается борьба за право на чистый воздух. Во многих странах мира за курение на улице и в другом общественном месте взыскивают штраф. В Украине также принят закон о запрете курения не только в служебных помещениях, но и во всех общественных местах. Так стоит ли приобретать такую непопулярную привычку?

**Миф.** Я могу бросить, когда захочу.

**Факт.** О курении говорят: «Вход — гривна, выход — пять». Восемь из десяти курильщиков хотели бы бросить курить, а каждый второй уже пытался сделать это хотя бы раз.

**Миф.** Сигарета помогает успокоиться.

**Факт.** Никотин — это стимулятор. Он возбуждает, а не успокаивает. Этот распространённый миф можно опровергнуть.



С помощью взрослого курильщика проведи эксперимент. Сосчитай у него частоту пульса до того, как он закурит, и после выкуренной сигареты. Сравни результаты. Если ты всё сделал правильно, то убедишься, что частота пульса после эксперимента возросла. Значит, никотин возбуждает, а не успокаивает.

Считать пульс нужно следующим образом: положи два пальца на запястье и сосредоточься, чтобы почувствовать пульс (рис. 28). Сосчитай число ударов сердца за 20 секунд и результат умножь на три. Получишь частоту пульса за 1 минуту.



Рис. 28



## Немедленные последствия курения

Известно, что табачный дым содержит более 4000 разных химических соединений, среди которых наиболее опасны смолы, угарный газ, никотин и радиоактивный полоний.

*Смола* — вязкое чёрное вещество, используемое в строительстве дорог. При курении микроскопические капельки смолы попадают в лёгкие. Активное курение приводит к 85 % случаев заболевания раком лёгких.

*Угарный газ* — газ, образуемый при сгорании. Он опасен потому, что блокирует сосуды и замещает кислород в крови. Отравиться угарным газом (угореть) можно, если перекрыть дымоход печи или колонки или просто посидеть в накуренном помещении.

*Никотин* (в чистом виде) — чрезвычайно сильный яд. Он быстро всасывается в кровь и за 7 секунд разносится по всему организму (рис. 29).



Знаешь ли ты, что одна сигарета содержит 0,2–2 мг никотина, а смертельная для человека однократная доза — 70 мг? Подсчитай, сколько сигарет содержат эту дозу.

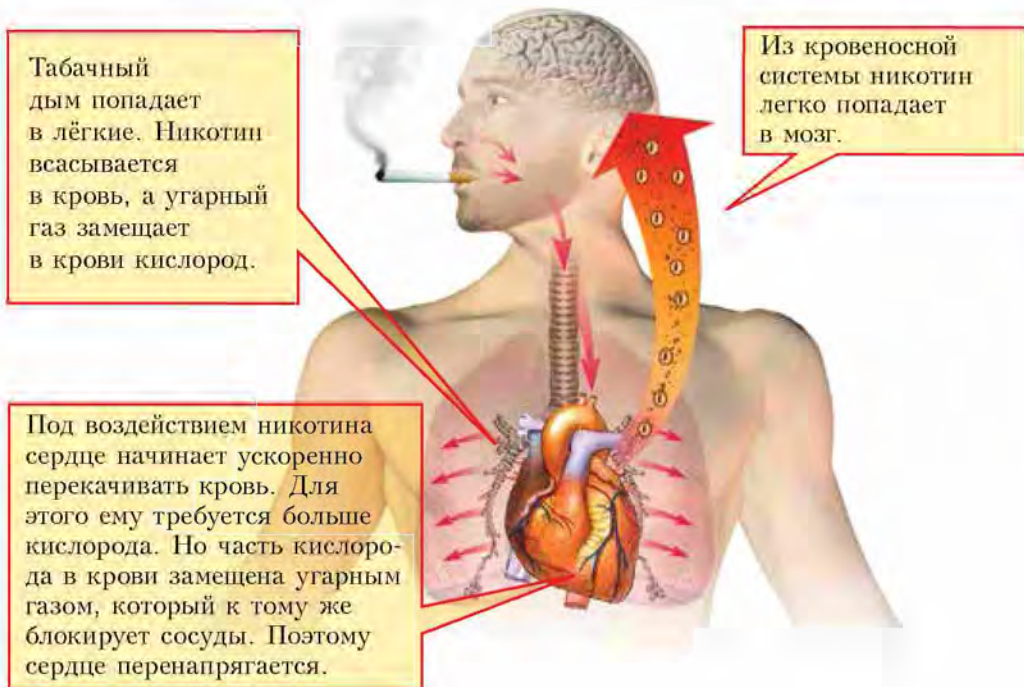


Рис. 29. Немедленные последствия курения

## Последствия курения в течение двух лет

Многие подростки думают, что курение угрожает лишь курильщикам с большим стажем. Но на самом деле даже два года курения в подростковом возрасте могут нанести вред здоровью. Ухудшаются показатели крови, снижается способность быстро выдыхать (как будто задувать свечу), что говорит о нарушении функции лёгких. Некоторые другие последствия приведены на рис. 30.



### Волосы:

- теряют блеск и эластичность;
- пропитаны неприятным запахом.

### Глаза:

- теряют блеск;
- белки краснеют.

### Ногти:

- начинают ломаться и расслаиваться.



### Рот:

- ухудшаются вкусовые ощущения;
- появляется неприятный запах;
- зубы желтеют;
- возникают болезни зубов и дёсен.

### Кожа:

- преждевременно стареет;
- блестит и покрывается морщинами.



### Лёгкие:

- затрудняется дыхание;
- из-за этого становится тяжело бегать, снижаются физические возможности;
- возникает «кашель курильщика».

### Мозг:

- возникает никотиновая зависимость;
- ухудшается память.



### Сердце:

- затрудняется работа сердца (рис. 29);
- риск сердечных приступов возрастает в семь раз.

Рис. 30. Влияние курения в течение двух лет на организм



## Отдалённые последствия курения

Курильщикам со стажем угрожают тяжёлые заболевания: сердечно-сосудистой системы (инфаркт, инсульт), злокачественные опухоли (рак лёгких, губы, ротовой полости, гортани), хронические заболевания лёгких, язва желудка.

## Пассивное курение

Курение угрожает не только курильщикам. Табачным дымом вынуждены дышать все, кто находится рядом. Дети, которые время от времени дышат воздухом, насыщенным табачным дымом, имеют слабый иммунитет, они чаще болеют гриппом и простудой, у них нередко развиваются тяжёлые заболевания органов дыхания.

Больше всего страдают ещё не рождённые дети, матери которых курят во время беременности. Распространённые последствия этого — выкидыши и преждевременные роды. Малыш может родиться с недостаточной массой тела или пороками развития.

## Цена вредной привычки

Курение — недешёвая привычка не только для самого курильщика, но и для мировой экономики. Каждый год на помощь курильщикам, которые добровольно сокращают себе жизнь, тратят более 200 миллиардов американских долларов.



1. Объединитесь в 4 группы (неделя, месяц, год, десятилетие).
2. Посчитайте, сколько денег тратит человек, каждый день покупая по две пачки сигарет по средней цене (за неделю, месяц, год, десять лет).
3. Подумайте, как можно было бы использовать эти средства, если бы их не пришлось тратить на сигареты.

## Главная причина курения

Почему тогда люди курят, несмотря на вред для себя и окружающих? Потому что через некоторое время у них возникает никотиновая зависимость. Никотин, содержащийся в табачном дыме, подавляет способность организма вырабатывать необходимую ему никотиновую кислоту. Так организм становится зависимым от курения.

Никотиновая зависимость — главная причина курения.

Многие подростки, которые попробовали курить, становятся курильщиками. Подсчитано, что 75 % из тех, кто бросил курить, в течение года начинают снова. Даже через несколько лет после отказа от табака эта пагубная привычка может вернуться.

У того, кто решил бросить курить, нередко возникают тревожность или раздражительность, он страдает от депрессий, головной боли, бессонницы. Очень хорошо, если в первые несколько недель его морально поддержат друзья. Если ты знаешь кого-нибудь, кто решил бросить курить, помоги ему, скажи, что это один из правильных выборов в его жизни.



Из этого параграфа вы узнали, что никотиновая зависимость — единственная настоящая причина курения. А теперь по очереди назовите свою причину (одну или несколько), по которой вы не будете курить.

## **Итоги**

Табачный дым содержит более 4000 разных химических соединений. Наиболее опасны никотин, угарный газ и смолы.

Курение приводит к нарушению работы сердца и других органов, портит внешность.

Оно негативно отражается на здоровье человека уже через несколько лет.

Курильщикам со стажем больше всего угрожает опасность возникновения раковых, сердечно-сосудистых, лёгочных и желудочных заболеваний.

Главной причиной курения является никотиновая зависимость.



## § 16. ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ

В этом параграфе ты:

- ☐ проанализируешь мифы и факты об алкоголе и наркотиках;
- ☐ осознаешь опасные последствия употребления алкоголя и наркотиков;
- ☐ узнаешь об опасности использования лекарств и препаратов бытовой химии не по назначению.

Кроме табака, существуют другие вещества, вызывающие зависимость. Это — алкогольные напитки, лекарства, *токсические вещества* и нелегальные наркотики (рис. 31).



1. Ознакомьтесь с мифами и фактами об алкоголе и наркотиках (с. 90).

2. Обсудите, что могут и чего не могут сделать алкоголь и наркотики (например, могут привести к ДТП, не могут помочь решать проблемы).



Алкогольные напитки содержат этанол, образующийся в процессе брожения.



Лекарства опасны без назначения врача или при превышении рекомендованной дозы.

Нелегальные наркотики — вещества, запрещённые законом.



Токсические вещества — это в основном препараты бытовой химии, содержат ядовитые компоненты.



Рис. 31

## Мифы и факты об алкоголе

**Миф.** Алкоголь и наркотики делают меня модным.

**Факт.** Известные актёры, музыканты и другие законодатели модной культуры решительно выступают против алкоголя и наркотиков. Сейчас модно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.

**Миф.** Алкоголь и наркотики помогают решать проблемы.

**Факт.** Это — самый распространённый самообман. Наоборот, они лишь усугубляют существующие проблемы и приводят к новым.

**Миф.** Алкоголь делает из мальчиков настоящих мужчин и не вредит девочкам.

**Факт.** Напротив, он уменьшает в организме концентрацию тестостерона — гормона, который превращает мальчика в мужчину. Девочки быстрее мальчиков привыкают к алкоголю и, таким образом, ставят под угрозу своё здоровье и жизнь будущих детей.

**Миф.** Выпивать — это весело.

**Факт.** Выпивать — это употреблять алкоголь, содержащийся в напитках. Подумай об этом! Неужели это весело — терять способность трезво мыслить?

**Миф.** Я вообще не пью. Это всего лишь пиво.

**Факт.** Содержание алкоголя в бутылке пива (0,33 л) такое же, как в рюмке водки.

**Миф.** Алкоголь ещё никого не убил.

**Факт.** Как раз наоборот. Множество людей умирает от передозировки алкоголя, от употребления некачественных алкогольных напитков, а ещё больше — от болезней, вызванных хроническим алкоголизмом, и неосмотрительных поступков, совершённых в состоянии алкогольного опьянения.

**Миф.** Алкоголь и наркотики не навредят мне. Наркотическая или алкогольная зависимость — это болезни глупцов и слабаков.

**Факт.** Доказательством обратного являются жертвы среди известных людей. Они были сильными и умными, иначе не стали бы теми, кем стали. Но ни их деньги, ни лучшие врачи им не помогли.

**Миф.** Слабоалкогольные напитки (ром-кола, шейк) не вредны.

**Факт.** Алкоголь из газированных напитков усваивается быстрее, чем из вина или водки. Врачи уже давно наблюдают случаи алкоголизма среди подростков именно по этой причине.



## Влияние алкоголя на организм

Проникая через слизистые оболочки рта, пищевода, желудка и кишечника, алкоголь попадает в кровеносные сосуды и разносится по всему организму. Больше всего он воздействует на мозг — подавляет его функцию. Как это отразится на самочувствии и поведении человека, зависит от выпитой дозы (рис. 32).

*Малая доза алкоголя* действует на переднюю часть мозга и вызывает:

- возбуждение или расслабление;
- ослабление самоконтроля;
- снижение способности принимать решения;
- замедление реакции, а это усугубляет риски на дороге, на производстве и так далее.



*Средняя доза алкоголя* влияет на другие части мозга, вызывая:

- ещё большую раскованность, которая может перерасти в развязность;
- нарушение координации движений и способности держать равновесие;
- хвастливость и склонность к рискованному поведению (пьяному морю по колено);
- резкие смены настроения (от меланхолии до агрессии).



*Большая доза алкоголя* может привести к серьёзному нарушению мозговой функции и:

- отравлению (тошноте, рвоте);
- потере способности связно разговаривать, держаться на ногах, контролировать своё поведение. Некоторые могут уснуть прямо на улице, другие начинают громко ругаться, цепляться к прохожим;
- потере контроля над функциями организма (например, может произойти непроизвольное опорожнение мочевого пузыря);
- алкогольной коме.



Рис. 32

Какая же доза алкоголя является малой, средней или большой? Для каждого человека она разная и зависит от возраста, массы тела, пола и так далее.

Так, на детей и подростков алкоголь влияет сильнее и пагубней всего. Чем меньше масса тела, тем меньшая доза алкоголя вызывает опьянение. На женщин алкоголь воздействует сильнее, чем на мужчин. Воздействие алкоголя также зависит от того, что человек ел или пил, как он спал, какие лекарства принимал, и даже от того, в каком он настроении.



Объединитесь в 4 группы и назовите последствия употребления алкоголя для:

*группа 1:* самого человека;

*группа 2:* его семьи;

*группа 3:* других людей;

*группа 4:* общества.

## Причины, чтобы не употреблять алкоголь

Приблизительно треть взрослых *вообще не употребляет алкоголь* по разным причинам:

- им не нравится его вкус;
- они не любят терять контроль над собой;
- стремятся быть примером для своих детей;
- это важно для их работы;
- поддерживают хорошую физическую форму, как спортсмены или модели;
- это запрещено их религией;
- им нельзя пить по состоянию здоровья, например, из-за аллергии.



Назови свою причину (одну или несколько), по которой лучше не употреблять алкоголь.

Большинство взрослых *употребляют алкогольные напитки несколько раз в год*. В таком случае употребление алкоголя является символичным, ведь люди прекрасно умеют отдыхать и развлекаться и без него. Они также уважают право других не пить, и поэтому на их столе есть безалкогольные напитки. Этот способ употребления алкоголя называется социальным.



## Последствия злоупотребления алкоголем

*Злоупотребляют алкоголем 10 % взрослых. Более половины из них страдают хроническим алкоголизмом, то есть всецелой зависимостью от алкоголя. Остальные употребляют алкоголь слишком часто или в чрезмерных количествах либо в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью (рис. 33).*

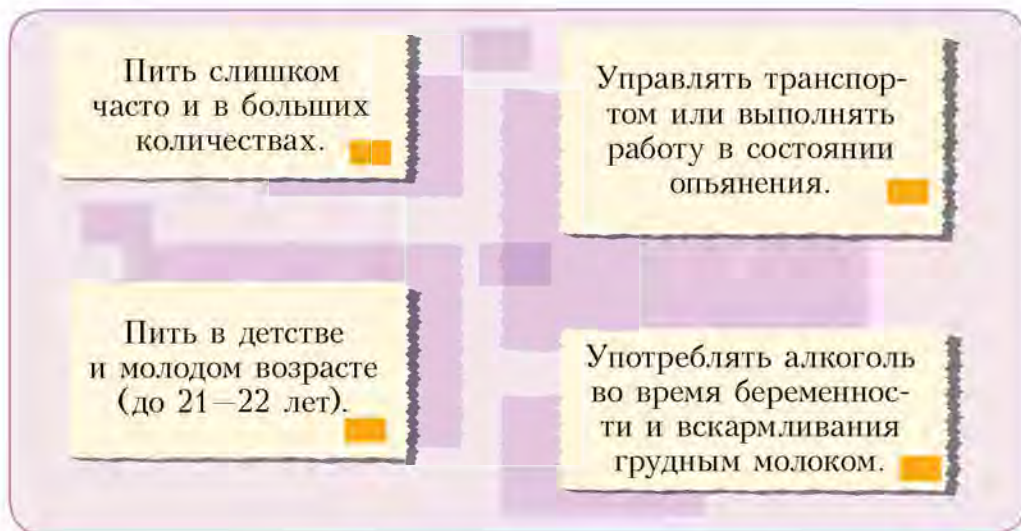


Рис. 33. Признаки злоупотребления алкоголем

Многие взрослые, у которых есть опыт сильного опьянения, не гордятся этим. Возможно, когда-то они опозорились, потеряв контроль над собой. Или приняли неправильное решение и поставили под угрозу чью-то жизнь.

Но больше всего люди страдают от продолжительного злоупотребления алкоголем. У них разрушается печень, возрастает риск инфарктов и инсультов, обезображивается внешность. Красное лицо, утолщённый кончик носа и «пивной» живот — характерные признаки человека, злоупотребляющего алкоголем.

Алкоголики страдают похмельным синдромом, у них бывают провалы в памяти и галлюцинации (белая горячка). Они становятся обузой для своих семей. Злоупотребление алкоголем — главная причина насилия в семье и разводов. Алкоголика могут отчислить из учебного заведения, уволить с работы.



Расспроси взрослых, почему женщинам нельзя употреблять алкоголь во время беременности и вскармливания грудным молоком.

## Осторожно: лекарства и токсические вещества!

В твоём возрасте принимать лекарства можно только по назначению врача или совету родителей, но ни в коем случае не самостоятельно. Некоторые препараты при превышении рекомендованной дозы могут вызывать зависимость. Никогда не бери таблетки у тех, кому не доверяешь. Даже если болит зуб или голова, а тебе предлагают обезболивающее. Однажды семиклассница Настя приняла на дискотеке две такие таблетки, а через час потеряла сознание. В больнице выяснилось, что она употребила сильнодействующий наркотик.

**Токсикомания** — это разновидность наркомании, когда вдыхаются токсические вещества, содержащиеся в клеях, красках, растворителях. Эти вещества могут вызвать отёк дыхательных путей. Некоторые клеи содержат смертельно опасные для человеческой жизни примеси. У токсикоманов развиваются тяжёлые болезни. Больше всего поражается мозг — он постепенно отмирает.



Нередко случается так, что маленькие дети, добравшись до пузырька с лекарством или бутылки с химическим веществом, попадают в реанимацию с тяжелейшими отравлениями. Поэтому, если у тебя есть младший братик или сестричка, вместе со взрослыми проверь, не лежат ли препараты бытовой химии или лекарства (даже витамины!) там, где малыши могут их достать.

### Итоги

Употребление алкоголя и наркотиков угрожает жизни и здоровью людей. Они не помогают решать проблемы, а лишь усугубляют их и вызывают новые.

Злоупотребление алкоголем пагубно отражается на здоровье, внешнем виде, карьере и личной жизни людей.

Лекарства и препараты бытовой химии требуют осторожности в хранении и применении.



## § 17. КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ СВЕРСТНИКОВ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ выяснишь, когда влияние сверстников позитивное, а когда — негативное;
- ☐ задумаешься над тем, почему некоторые подростки подстрекают своих ровесников попробовать алкоголь или начать курить;
- ☐ будешь учиться распознавать манипуляции и отказываться от нежелательных предложений;
- ☐ потренируешься в организации досуга без табака и алкоголя.

### Влияние друзей

Как ты уже знаешь, на наши решения и поведение существенно влияют люди, которым мы доверяем. В твоём возрасте это в первую очередь взрослые — родители и учителя. Однако во всём, что касается техники, музыки, моды и развлечений, подростки часто полагаются на мнение друзей.

Чаще всего влияние друзей является позитивным. Они могут предложить записаться в спортивную секцию, научить танцевать, посоветовать прочесть интересную книгу или посмотреть хороший фильм, дать множество других советов. Друзья также могут предостеречь от неосмотрительного поступка или помочь выпутаться из трудного положения.

Но иногда подростки принуждают своих друзей к вредным поступкам, например, врать, прогуливать уроки или даже курить, кого-нибудь побить, что-нибудь украсть.



По очереди опишите случай из своей жизни, когда вы под влиянием друзей сделали что-то такое, о чём потом сожалели:

- Что произошло?
- К каким последствиям это привело?
- Что ты чувствовал в связи с этим?
- Как можно было поступить лучше?

## Влияние сверстников на приобретение вредных привычек

Ученица 10-го класса одной из украинских школ изучала, как её одноклассники начали курить. Она выяснила, что в большинстве случаев это произошло под давлением друзей. Например, ты пришёл на дискотеку. Кто-то принёс сигареты. Если ты отказываешься, тебе говорят: «Да что ты! Никто ведь не увидит, мама не узнает». Так и привыкли.



Противостоять воздействию сверстников нелегко. Особенно если тебя уговаривает не один человек, а несколько. Чтобы убедиться в этом, поиграйте в такую игру.

- Объединитесь в тройки. Рассчитайтесь на первый, второй и третий номера.
- Сначала вторые номера будут убеждать первые сделать что-нибудь (например, съесть конфету), а те будут отказываться.
- Потом вторые и третьи номера вместе будут уговаривать первые номера сделать это.
- Первые номера делятся своими чувствами. Когда тяжелее было противостоять давлению?

А ты никогда не задумывался, почему некоторые подростки настойчиво предлагают своим друзьям что-нибудь опасное, например, пиво или сигареты? Желают ли они при этом им добра? А может, у них просто скудное воображение, чтобы придумать другие развлечения? Или, быть может, они пытаются таким путём оправдать себя — мол, не я один такой, но и мой друг (брат, сестра) тоже курит, что здесь такого?



Оцените степень влияния сверстников на то, как проводить досуг. Для этого проведите в классе условную линию. У одного края становятся те, кто во всём поддерживает компанию, а у другого — те, кто всегда настаивает на своём. Остальные занимают места ближе к тому или иному краю. Желющие могут объяснить, почему они заняли такую позицию.

## Как распознать манипуляции

Во избежание негативного влияния нужно научиться распознавать приёмы, которые используют люди, принуждая других делать то, чего те не хотят, или то, что для них опасно. Такие приёмы влияния называются манипуляцией.





Прочитайте о возможных способах манипуляций.

Объединитесь в пары и расскажите друг другу случаи, когда вами пытались манипулировать.

### Способы манипуляций

1. *Лесть*: льстить, добиваясь своего («Ты такой клёвый, с тобой всегда так весело»).
2. *Приводить лживые и псевдонаучные аргументы*: например, что алкоголь в небольших количествах полезен для здоровья.
3. *Ссылаться на мнение авторитетов*: скажем, если ты придерживаешься спортивного режима, могут упомянуть известных спортсменов, рекламирующих пиво.
4. *Соблазнять обещанием популярности*: например, когда в новой компании предупреждают, что не следует отказываться от выпивки, если хочешь, чтобы тебя пригласили в следующий раз.
5. *Угрожать отлучением*: «С такими никто не дружит», «Присоединяйся или уходи».
6. *Уговаривать*: постоянно канючить («Ну чего ты, никто ведь не узнает»).
7. *Делать из тебя виноватого*: «Ты же не станешь портить мне праздник?»

### Как преодолевать давление сверстников

Ты уже знаешь множество способов сказать «Нет» (рис. 34 на с. 98). Теперь попробуем определить, какие из этих способов лучше всего подходят для отказа: посторонним людям; твоим хорошим друзьям; когда нужно противостоять давлению в компании.

1. *Постороннему человеку* достаточно просто сказать «Нет» или «Ваше предложение мне не подходит». Если кто-то продолжает настаивать, используй метод «заезженной пластинки». При этом смотри в глаза собеседнику, говори твёрдо и не оправдывайся. Если тебя не собираются оставлять в покое, уходи.

## Что сказать

- Просто откажи: «Нет!»
- Метод «заезженной пластинки» — отказывайся снова и снова:  
«Нет!»  
«Спасибо, нет!»  
«Я сказал, что не хочу!»
- Откажись и уходи: «Я не хочу. Мне нужно домой».
- Извинись и откажи: «Извини, я этого не стану делать».
- Откажись и объясни причину: «Нет, я не курю».
- Откажись и предложи альтернативу: «Не думаю, что это хорошая идея! Давай лучше...»
- Откажись и поблагодари: «Нет, спасибо».
- Откажись и переведи разговор на другую тему: «Нет! Лучше послушай, что я тебе расскажу».
- Переведи в шутку: «Не знал, что ты самоубийца».
- Обратись за помощью к другим: «Лучше этого не делать. Не так ли, ребята?»

**Избегай компании тех, кто постоянно предлагает что-то опасное!**



Рис. 34. Как сказать «Нет»

## Как сказать

- *Интонация, голос:* не раздумывай, говори твёрдо и уверенно.
- *Взгляд:* смотри в глаза собеседнику.
- *Мимика:* убедись, что выражение твоего лица соответствует тому, что ты говоришь.
- *Дистанция:* стой на расстоянии около 1 м. Если хочешь отказаться и уйти, стань подальше. Если отказываешься тому, с кем у тебя тёплые отношения, стань ближе.



2. Когда тебя уговаривает друг (брат, сестра), объясни причину отказа и свои чувства, но не оправдывайся. Предложи альтернативу. Например: «Я не стану этого делать и тебе не советую. Мне кажется, что сигареты и алкоголь — это не для нас. Давай лучше...»

3. Сложнее всего *противостоять давлению в компании*. Если это возможно, проигнорируй предложение (как будто ты его и не слышал) или пренебрежительно отмахнись и переведи разговор на другую тему: «Ребята, а вы слышали...»

Можно ответить с юмором. Например, когда тебя спросят: «Хочешь сигарету?», скажи: «Только если ты одолжишь мне свои лёгкие». Обратись за поддержкой к другим: «Слышал? Он думает, я дурак». Всегда поддержи друга: «Что ты пристал? Он не хочет!»

Если кто-то в твоей компании начал курить, не будь посторонним наблюдателем. Поговори с другими, и постарайтесь вместе уговорить друга бросить это. Ведь жизнь без алкоголя и сигарет гораздо лучше. Вы сохраните здоровье, избежите проблем с родителями, не нужно будет тратить на сигареты карманные деньги.

#### Как противостоять давлению компании



**Остановись:** оцени, является ли это предложение опасным.



**Подумай:** что можно сделать и какими будут последствия.



**Выбери:** попробуй противостоять давлению, обратись за помощью или уходи.

### Как отказаться от опасного предложения



Навыки отказа требуют тренировок. Но обязательно в реальной жизни. Ты можешь представить себя на месте человека, которому предлагают что-то опасное. Напиши ответ на письмо девочки.

«В нашем классе появилась новенькая — Женя. На переменах она угощает меня сигаретами. Однажды нас увидела учительница, и об этом узнали мои родители. Они очень расстроились. Я пообещала им больше не курить, но Женя снова уговаривает меня идти с ней: «Ну, хотя бы за компанию постоишь», а потом предлагает: «На, затынись. Никто ведь не узнает». Что мне делать?»

Катя»



1. Расспроси у взрослых, как они выходят из ситуаций, когда на них давят.

2. Как они вели себя в подобных ситуациях в твоём возрасте?

## Здоровый досуг

Нередко подростки начинают курить и употреблять алкоголь лишь потому, что не умеют развлекаться или стремятся создать непринуждённую атмосферу на своём празднике.

Но сигареты и алкоголь не могут развлекать и веселить. Они лишь снижают способность трезво мыслить и принимать взвешенные решения, приводят к проблемам. *К серьёзным проблемам!* Поэтому лучше научиться развлекаться нормальным, здоровым способом.



Объединитесь в 2 группы и разработайте программу и сценарий праздника:

*группа 1:* день рождения;

*группа 2:* Новый год.

### Итоги

На твои решения и поведение влияют окружающие тебя люди. Мнение друзей наиболее значимо в том, что касается моды, музыки, проведения досуга.

Влияние сверстников является позитивным или негативным. В процессе приобретения вредных привычек это влияние наиболее весомое.

Чтобы противостоять негативному влиянию, нужно учиться распознавать манипуляции и противостоять им, уметь организовывать здоровый досуг.

Можно противостоять давлению ровесников с помощью правила светофора: «Остановись. Подумай. Выбери».



## § 18. КАК ВНЕСТИ ВКЛАД В БОРЬБУ С ВИЧ/СПИДОМ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ вспомнишь информацию, которую изучал в 5-м классе;
- ☐ потренируешься опровергать мифы о ВИЧ и СПИДе;
- ☐ узнаешь, что употребление наркотиков, алкоголя и даже табака повышает риск ВИЧ-инфицирования;
- ☐ будешь учиться оценивать риск заражения и распространять правдивую информацию о ВИЧ и СПИДе.



Вспомните материал, который изучали в 5-м классе:

- Что означает ВИЧ и СПИД?
- Как можно инфицироваться ВИЧ?
- Как ВИЧ не передаётся?

С помощью рис. 35 (с. 102) расскажите, как ВИЧ разрушает организм человека.

**ВИЧ** — это возбудитель заболевания ВИЧ-инфекцией:

**Вирус** — микроорганизм, который можно увидеть только под электронным микроскопом

**Иммунодефицит** — неспособность иммунной системы защитить организм от инфекций и злокачественных опухолей

**Человек** — организм, в котором размножается вирус

**СПИД** — это последняя стадия заболевания ВИЧ-инфекцией:

**Синдром** — потому что у человека возникает множество различных симптомов и заболеваний

**Приобретённый** — потому что он не передаётся на генетическом уровне

**Иммунный** — потому что поражается иммунная система организма

**Дефицит** — потому что иммунная система ослаблена и не способна бороться с инфекциями и злокачественными опухолями



Человеческий организм — как будто крепость, а иммунитет — могучая армия, которая защищает от микробов и вирусов.

Если в организм попадает ВИЧ, он инфицирует и убивает клетки иммунитета.



Когда иммунитет разрушен, начинается СПИД — последняя стадия болезни, на которой человек может умереть от любой инфекции.

Рис. 35. Как ВИЧ разрушает организм человека



## Как защититься от инфицирования ВИЧ

Для победы над эпидемией ВИЧ/СПИДа важно объединить усилия государственных и общественных организаций и каждого отдельного человека.

Государство обеспечивает контроль донорской крови и стерильность в больницах, осуществляет бесплатное тестирование на ВИЧ-инфекцию. Десятки тысяч ВИЧ-положительных людей получают лечение, увеличивающее продолжительность их жизни. У беременных женщин есть доступ к лечению, которое повышает шанс рождения здорового ребёнка.

Однако преодолеть эпидемию можно лишь тогда, когда каждый сам будет отвечать за свою жизнь и здоровье. Хотя риск заражения в твоём возрасте минимален, иногда подростки рискуют, играя в «кровное братание», делая пирсинг или татуировки нестерильными инструментами, играя использованными иглами и шприцами. Поэтому для защиты от ВИЧ необходимо (рис. 36):

### ВИЧ передаётся:

- при использовании нестерильных игл, шприцев, инструментов для татуировок и пирсинга;
- при переливании инфицированной крови или пересадке донорских органов;
- от ВИЧ-положительной матери к ребёнку во время беременности и родов;
- при половых контактах.

Избегать контактов с кровью других людей, например, следует спрашивать о стерильности инструментов в больнице.

Приобретать жизненные навыки, которые снижают уязвимость в условиях ВИЧ/СПИДа.

Не употреблять алкоголь и наркотики.

Избегать опасных компаний и ситуаций.

Рис. 36. Как защититься от ВИЧ

## Мифы и факты о ВИЧ и СПИДе

ВИЧ — «молодая» инфекция, и поэтому в обществе существует ещё немало неправильных представлений (мифов) об этой болезни.

### ВИЧ НЕ передаётся:

- через воздух, воду, продукты питания, одежду, посуду, постельное бельё;
- при чихании, кашле;
- при рукопожатии, объятиях, дружеских поцелуях;
- при общем пользовании туалетом, ванной, бассейном;
- через укусы насекомых.

**Миф.** СПИД — это болезнь африканцев. Нас она не касается.

**Факт.** В последнее время ВИЧ-инфекция гораздо быстрее распространяется в Восточной Европе, в том числе в Украине, чем на африканском континенте.

**Миф.** Меня это не касается, потому что все мои родные и друзья здоровы.

**Факт.** Никто не может быть уверен в этом. Ведь у ВИЧ нет специфических симптомов, например, сыпи, которую можно сразу же обнаружить. Он не проявляется сразу болью или высокой температурой, как, скажем, грипп. Человек может много лет жить с ВИЧ и даже не догадываться об этом.

**Миф.** Нельзя пускать ВИЧ-инфицированных детей в школу. Они могут заразить других школьников.

**Факт.** За более чем 30 лет существования эпидемии не зарегистрирован ни один случай заражения ребёнка ребёнком. У ВИЧ очень ограничены пути передачи. Он НЕ передаётся бытовым путём — через воздух, предметы, еду, одежду.

**Миф.** ВИЧ передаётся через кровь, поэтому можно заразиться от укуса комара.

**Факт.** ВИЧ действительно передаётся через кровь, но комары и другие кровососы его не передают. Когда комар жалит человека, он впрыскивает в него свою слюну, а не кровь предыдущей жертвы. Возбудители некоторых болезней, например малярии, могут размножаться в слюне насекомых, но ВИЧ — нет.

**Миф.** ВИЧ-инфицированным детям нельзя посещать бассейн. Ведь они могут получить травму, и их кровь попадёт в воду.

**Факт.** Если инфицированная кровь попадёт в бассейн, она мгновенно растворится, и концентрация ВИЧ станет слишком мала для заражения.



## Наркотики и ВИЧ

Курение для подростков является первым шагом на пути к другим вредным привычкам, которые повышают риск ВИЧ-инфицирования. Ведь те, кто курит, в 7 раз чаще злоупотребляют алкоголем и в 11 раз чаще становятся потребителями наркотиков.

Алкоголь и наркотики снижают способность человека принимать взвешенные решения. В состоянии опьянения он ведёт себя неосмотрительно, например, согласится сесть в машину к незнакомцу и станет жертвой насилия.

Наиболее опасно инъекционное употребление наркотиков, потому что при этом можно заразиться ВИЧ не только через общий шприц, но и через иглу и другие предметы, на которых есть остатки чужой крови. Совместное введение наркотиков — один из основных путей распространения ВИЧ-инфекции в Украине.



С помощью подсказки оцените риск заражения через кровь в приведённых ниже ситуациях:

<i>Риск высокий</i>	<i>Риск низкий</i>	<i>Риска нет</i>
Значительный контакт с кровью.	Существует возможность незначительного контакта с кровью, например, когда она попадёт на неповреждённую кожу.	Нет контакта с кровью.

- совместно пользоваться шприцами или иглами для инъекций;
- ездить в переполненном транспорте;
- делать пирсинг (например, прокалывать уши) в домашних условиях;
- останавливать носовое кровотечение без латексных перчаток;
- плавать в озере, бассейне;
- ходить в школу, общаться с ВИЧ-положительными;
- обнимать ВИЧ-положительного друга;
- играть в «кровное братание»;
- пользоваться фонтанчиком для питья;
- обедать в школьной столовой.

## Поддержка людей, живущих с ВИЧ

Ты даже не догадываешься о том, что в течение дня (в школе, в транспорте, на улице) встречаешься и общаешься с людьми с ВИЧ. Это абсолютно безопасно, ведь ВИЧ не передаётся через воздух, еду, воду или предметы. Но некоторые не знают об этом и негативно относятся к таким людям, из-за чего они очень страдают.

В отличие от других людей, даже старше тебя, ты получаешь исчерпывающие знания об этой проблеме и можешь рассказывать о ВИЧ и СПИДе друзьям, знакомым и даже взрослым. Этим ты вносишь свой вклад в борьбу с ВИЧ/СПИДом.



По очереди продолжите фразу: «Я могу рассказать родным (друзьям) о ВИЧ и СПИДе...»



По материалам этого параграфа и учебника для 5-го класса разработай плакат (постер) или памятку (флайер), которые помогут твоим родным и друзьям больше узнать о ВИЧ и СПИДе.

### **Итоги**

Употребление алкоголя и наркотиков повышает риски инфицирования ВИЧ.

Курение подростков является первым шагом на пути к вредным привычкам, которые повышают риск ВИЧ-инфицирования.

Употребление инъекционных наркотиков особенно опасно, ведь ВИЧ — это инфекция, передающаяся через кровь.

Ты можешь внести свой вклад в борьбу с ВИЧ/СПИДом, распространяя в кругу друзей и знакомых достоверную информацию и поддерживая людей, живущих с ВИЧ.



## РАЗДЕЛ 4

# СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

## Глава 1. Социальное благополучие



*В этом параграфе ты:*

- ☐ исследуешь прогресс в развитии средств массовой коммуникации;
- ☐ вспомнишь, какие существуют каналы коммуникации;
- ☐ будешь учиться устанавливать контакт с разными людьми;
- ☐ потренируешь умение говорить, активно слушать, избегать недоразумений и уточнять содержание сообщения.

### Средства коммуникации



*Общение (коммуникация)* — это обмен мыслями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями. Оно происходит не только между теми, кто видит друг друга. Общаются по телефону, с помощью почты, Интернета — *средств коммуникации*, которые всё время совершенствуются. Исследуй их прогресс.



1. Как люди передавали сообщения друг другу, когда не существовала почтовая служба?
2. Расспроси дедушку или бабушку, какие средства коммуникации существовали во времена их детства.
3. Какие средства коммуникации были доступны в детстве твоим учителям?
4. Назови как можно больше современных средств массовой коммуникации.
- 5\*. Попробуй представить, какие средства коммуникации появятся через 20 лет. Напиши о них небольшой рассказ, или нарисуй рисунок, или подготовь с друзьями сценку либо пантомиму.



## Каналы коммуникации

Сообщения передаются словами, то есть вербально (устно или письменно), и без слов (с помощью интонации, силы голоса, темпа речи, а также мимики, жестов, положения тела).



1. Объединитесь в 3 группы. Продемонстрируйте невербальные каналы общения.

*Группа 1:* произнесите какое-нибудь слово, например «привет», с различной интонацией (радостной, грустной, саркастической, пренебрежительной, призывной...).

*Группа 2:* произнесите это слово голосом разной силы и в разном темпе.

*Группа 3:* произнесите его, сопровождая разной мимикой и жестами.

2. Какие сообщения получали при этом окружающие?

## Навыки коммуникации

Людям необходимо развивать навыки коммуникации, которые также называются навыками эффективного общения. Ведь те, кто умеет общаться, чувствуют себя менее одинокими, более благополучными и счастливыми, чем те, у кого нет хорошо развитых социальных навыков. Важнейшими навыками коммуникации являются: умение начинать общение, понимать и применять «язык жестов», активно слушать, избегать недоразумений.

## Как начать общение

Чтобы послушать любимую радиостанцию, ты сначала настраиваешь радиоприёмник на её волну. Так же и в общении — сначала настраиваешься на собеседника. Например, по-разному начинаешь разговор со своим лучшим другом и с директором школы.

Для начала нужно установить невербальный контакт. Чтобы тебя заметил друг, ты помашешь ему рукой, похлопаешь по спине или обнимешь за плечи. К учителю или директору школы просто подойдёшь и станешь перед ним. Когда собеседник посмотрит тебе в глаза, невербальный контакт установлен. После этого устанавливаешь вербальный контакт. Чаще всего — с помощью приветствия. Другу можешь сказать: «Привет! Как дела?», а к учителю обратишься иначе: «Добрый день, Станислав Иванович. Можно вас о чём-то спросить?»

## Навыки активного слушания

Умение слушать не менее важно, чем умение говорить. Тот, кто слушает, является активным участником разговора (табл. 7).

Он слушает внимательно, смотрит на собеседника, старается всё понять, проникается его переживаниями.

Он подбадривает собеседника, но не перебивает его, не отвлекается и не меняет темы разговора.

Если чего-то не понял, старается это уточнить. Выражает свою точку зрения, внимательно выслушав собеседника.

Таблица 7

	Вербальные признаки	Невербальные признаки
 Активно слушает	«Да-да» «Интересно» «А что было дальше?» «На самом деле?» «О!» «Чем всё закончилось?»	Смотрит в глаза Наклонился к собеседнику Улыбается Кивает Сосредоточенное и заинтересованное выражение лица
 Не слушает	Отвлекается Перебивает Не к месту смеётся	Не смотрит в глаза Отворачивается Не улыбается Не кивает Отстранённое выражение лица

## Как избегать недоразумений



Поиграйте в игру «Испорченный телефон». Объединитесь в 2 команды истройтесь в 2 шеренги. Учитель показывает ученикам, которые стоят в шеренге первыми, рисунки, а они невербально передают их содержание следующему участнику. Последние в шеренгах рисуют то, что поняли. Сравните эти рисунки с теми, что у учителя.



**Недоразумения** — это ошибки в общении. Чтобы избежать их, запомни правило: «Соответствие. Конкретность. Уточнение».

**Соответствие.** Более половины информации люди передают и воспринимают невербально. Важно, чтобы твои слова соответствовали выражению твоего лица, мимике, жестам. Например, если тебе грустно, но ты говоришь об этом с улыбкой, собеседник может подумать, что ты шутишь, и не поверит тебе.

**Конкретность.** Недоразумения часто возникают из-за того, что люди выражаются неконкретно. Скажем, вы договорились, что друг завтра позвонит тебе. Ты с самого утра ждал его звонка. Наконец твоё терпение лопнуло, ты позвонил ему и высказал своё недовольство. Но друг сказал, что собирался позвонить вечером. Значит, он должен был выразиться точнее или тебе следовало спросить, когда именно ждать звонка.



1. Назовите примеры ситуаций, в которых следует уточнить информацию (рис. 37).
2. Вспомни подобную ситуацию из своей жизни.



Рис. 37

*Уточнение.* Умение задавать уточняющие вопросы улучшает качество общения. Если ты кому-то что-то рассказываешь или объясняешь, спроси, всё ли он понял. И наоборот, если тебе что-то объясняют или рассказывают, не стесняйся переспросить то, чего не понял (рис. 38).



Рис. 38. Какой вопрос нужно задать, чтобы избежать недоразумения?

Если ты не уверен, правильно ли понял собеседника, используй перифраз. Начни со слов: «Если я правильно тебя понял...» и далее перескажи своими словами то, что тебе рассказали.

## **Итоги**

Общение — это обмен мыслями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями.

Средства коммуникации помогают людям общаться на расстоянии. Они всё время совершенствуются.

Сообщения передаются вербально и невербально. Качество общения зависит в первую очередь от умения говорить и слушать, понимать и использовать «язык жестов».

Недоразумения — это ошибки в общении. Конкретность и умение уточнять сообщение помогут избежать подобных ошибок.



В этом параграфе ты:

- ☐ вспомнишь, как ведут себя люди, когда нужно отстоять свои права, отказаться от предложения или попросить об услуге;
- ☐ изучишь преимущества и недостатки разных стилей общения;
- ☐ будешь учиться просить об услуге и предъявлять справедливые требования.

### Манера общения

Случаются ситуации, в которых бывает сложно отказаться от чего-либо или попросить кого-нибудь об услуге. В таких ситуациях люди ведут себя по-разному:

- *пассивно* — пренебрегают собственными интересами и любой ценой стараются избежать конфликта;
- *уверенно (ассертивно)* — отстаивают себя таким образом, чтобы не обижать других;
- *агрессивно* — стараются отстоять лишь собственную точку зрения, не обращают внимания ни на что.



#### 1. Прочитай ситуацию и варианты поведения.

Ты одолжил другу свой любимый диск, а он вернул его испорченным. Ты:

- а) скажешь ему об этом и попросишь купить новый диск;
- б) ничего не скажешь и купишь новый диск сам;
- в) возьмёшь у друга его любимый диск и точно так же испортишь его.

#### 2. Какая манера общения описана в каждом варианте?

#### 3. По очереди скажите, как бы вы поступили в подобной ситуации.

#### 4. Случалось ли нечто подобное в вашей жизни?

## Преимущества и недостатки разных стилей общения

Пассивные люди не умеют защитить себя и обычно не могут никому отказать, даже если предложение невыгодно для них, а то и опасно. Они легче подвергаются влиянию рекламы и окружения, больше рискуют попасть в зависимость от психоактивных веществ, стать жертвой мошенников.

Агрессивные люди стараются отстоять свою точку зрения, не обращая внимания на интересы и чувства других людей. Они пренебрегают вежливостью, прибегают к угрозам, ругательствам и физической силе. Из-за этого их не любят, боятся, сторонятся и могут обвинить даже в том, чего они не делали.

Уверенное поведение — это умение договариваться с учётом интересов всех сторон, способность вежливо отказаться от того, что не подходит, и решительно — от того, что может быть опасно. Уверенное поведение также называют достойным, интеллигентным или самоутверждающим. Иногда его путают с агрессивным. Но эти стили общения такие же разные, как Солнце и Ветер в басне Эзопа.



### Солнце и Ветер



Поспорили однажды Солнце и Ветер, кто из них сильнее.

— Я сильнее! — говорило Солнце.

— Нет, я сильнее! — говорил Ветер.

Долго они спорили. Но вот увидели, что по дороге идёт одетый в пальто путник.

— Сейчас мы проверим наши силы, — сказал Ветер. — Сильнее будет тот, кто снимет с этого человека пальто.

Солнце согласилось. Первым начал Ветер. Он что есть мочи дул и трепал полы пальто путника. Но чем сильнее дул Ветер, тем больше человек закутывался в пальто.

Потом пришла очередь Солнца. Оно протянуло к человеку свои лучи, высушило одежду, согрело. Сначала он перестал кутаться, потом расстегнул пальто и наконец снял его, наслаждаясь тёплым солнечным днём.

Солнце победило!



Хотя в некоторых случаях уместно проявить пассивность, а иногда приходится реагировать и агрессивно, уверенная манера общения является наилучшей в большинстве жизненных ситуаций.

### Ситуации, когда лучше действовать

#### *Уверенно:*

- тебе предлагают что-то опасное или то, что тебе не подходит;
- хочешь вернуть бракованный товар;
- хочешь попросить об услуге или помощи.

#### *Пассивно:*

- в ситуации, когда любое обострение отношений опасно.

#### *Агрессивно:*

- на тебя напали или пытаются куда-то затащить.



1. Объединитесь в 2 группы. Распределите приведённые ниже ситуации и проанализируйте варианты поведения. Определите стили общения.

2. С помощью табл. 8 (с. 116) назовите их позитивные и негативные последствия.

*Ситуация 1.* Саша сидит в кинозале. Девочки сзади громко разговаривают, смеются и шуршат конфетными обёртками. Он:

- будет молча терпеть;
- скажет: «Девочки, пожалуйста, тише, мне плохо слышно»;
- скажет: «Закройте рты или выметайтесь!»

*Ситуация 2.* Катю пригласили на день рождения. Всем подали коктейли с алкоголем. Но Катя не употребляет алкогольные напитки. Она:

- попросит сок;
- выпьет коктейль, ведь отказываться неловко;
- устроит сцену и скажет, что культурные люди предлагают гостям не только алкогольные напитки.

## Признаки и последствия разных стилей общения

	Пассивный	Агрессивный	Уверенный
<b>Вербальные и невербальные признаки</b>			
Положение тела	плечи и голова опущены	напряжённое, угрожающее	расправленные плечи, поднятая голова
Взгляд	жалобный	пронзительный	открытый
Выражение лица	отстранённое	напряжённое, брови нахмурены	приветливое, расслабленное
Жесты	умоляющие, защитные	сжатые кулаки, руки упираются в бока	спокойные, решительные
Как разговаривает	всё время извиняется, оправдывается	угрожает, ругается, издевается	выражает уважение, доброжелательность
Голос	тихий, нерешительный	сердитый, пренебрежительный	твёрдый, средней интенсивности
<b>Последствия</b>			
Как принимает решение	другие решают за него	только в собственных интересах	путём переговоров
Что чувствует	беспомощность, обиду, тревогу, унижение	гнев, отчуждённость, страх мести	самоуважение, уверенность, удовлетворение
Как относится к другим людям	ценит других, не ценит себя	ценит себя, не ценит других	ценит себя и других
Как относятся к нему	на его мнение не обращают внимания	его не любят и боятся	с ним дружат, его уважают



## Тренинг уверенного поведения

Навыки уверенного поведения приобретают в процессе тренировок. С помощью следующего задания закрепи эти навыки в трёх типичных ситуациях: когда нужно отказаться от нежелательного предложения, попросить об услуге и предъявить справедливое требование.



Объединитесь в 2 группы и разыграйте ситуации, в которых ваше поведение должно быть ассертивным.

*Группа 1:* тебе срочно нужно позвонить, а у телефона-автомата очередь (рис. 39).

*Группа 2:* ты одолжил другу 5 гривен до завтра, а он не возвращает уже вторую неделю (рис. 40 на с. 118).

- Вежливо извинись и объясни проблему: «Извините, мне срочно нужно позвонить».
- Вырази просьбу в положительной форме: «Разрешите, я пройду без очереди».
- Если твою просьбу удовлетворили, искренне поблагодари: «Спасибо, вы мне очень помогли».
- Если отказали, прими это с достоинством: «Хорошо, я подожду (позвоню другой телефон, позвоню позже)».
- Спокойно заверши разговор: «Прошу прощения за беспокойство».



Рис. 39. Как выразить просьбу

- Объясни, что ты чувствуешь, с помощью «Я-сообщения»: «Мне не нравится, что ты не возвращаешь долг».
- Предъяви требование: «Я хотел бы, чтобы ты отдал деньги».
- Спроси, что он об этом думает: «Хорошо?», «Что ты скажешь?».
- Если ответ тебя устраивает, на этом можно закончить: «Спасибо за понимание. Пойдём гулять».



Рис. 40. Как предъявить справедливое требование

## ***Итоги***

В жизни случаются ситуации, когда необходимо обратиться за помощью или от чего-то отказаться.

В таких случаях люди обычно ведут себя или пассивно, или агрессивно, или уверенно.

Уверенная манера общения — самая лучшая в большинстве случаев.

Пассивная и агрессивная манеры общения оправданны лишь в некоторых ситуациях.



## § 21. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ оценишь уровень своей уверенности в общении с незнакомыми людьми;
- ☐ потренируешься преодолевать стеснительность;
- ☐ прочитаешь советы психологов, как вести себя в незнакомой компании;
- ☐ оценишь роль навыков в общении.

Каждый из вас может оказаться в незнакомой компании. Например, перейти в новую школу, записаться в спортивную секцию или художественную студию, поехать в летний лагерь, прийти на день рождения к двоюродному брату. Но не всем удаётся чувствовать себя непринуждённо в подобной ситуации.



Оцените, как вы себя чувствуете в компании незнакомых людей. Для этого проведите в классе условную линию. У одного края становятся те, кто свободно чувствует себя где угодно, а у другого — те, кто очень стеснителен. Остальные становятся ближе к одному или другому концу.

В незнакомой компании важно произвести хорошее впечатление. В этом тебе помогут советы психологов: как преодолевать неуверенность, как заводить разговор, как поддерживать его, как корректно заканчивать общение.

### **Как преодолеть неуверенность**

Многие люди очень стеснительны с рождения, и поэтому они многое теряют. Если стесняешься здороваться со знакомыми твоих родителей, расспрашивать продавца о товаре, спрашивать дорогу или звонить в справочную, если всегда скован в компании незнакомых людей, тебе следует тренировать навыки уверенного поведения и преодоления стеснительности.

- Начни с простого: потренируйся, например, расспрашивать о товаре в магазине.
- Представь себя актёром, играющим роль уверенного и раскованного человека, для которого покупки — привычное дело.
- Напиши сценарий, как ты позовёшь продавца и о чём спросишь.
- Потренируйся сначала перед зеркалом, а потом с близкими взрослыми или другом.
- Сделай это! Похвали себя и двигайся дальше, с каждым разом усложняя ситуации.

## Как общаться в незнакомой компании

Вот несколько советов, как познакомиться со сверстниками, например, в новой школе, на дискотеке или в лагере отдыха, поддержать и правильно завершить разговор.

### *Как познакомиться*

- Выбери, с кем хочешь познакомиться. Лучше всего того, кто доброжелателен на вид, улыбается или сидит отдельно.
- Поздоровайся и познакомься: «Привет, я ... . А ты?»
- Обменяйтесь информацией: где живёте, в каких школах учитесь.
- Сделай комплимент: «У тебя классные ботинки».
- Попроси о небольшой услуге (поддержать книгу, подсказать время, показать дорогу).
- Поговорите о погоде, обменяйтесь впечатлениями о вечеринке.



Рис. 41



Если собеседник тебе понравился, можешь продолжить общение.

### *Как поддержать разговор*

- Расскажи что-нибудь о себе, расспроси о собеседнике.
- Покажи, что тебе интересно слушать, будь активным слушателем (см. табл. 7 на с. 110).

От того, как завершилось общение, зависит, приятно ли будет встречаться с этим человеком в следующий раз.

### *Как закончить общение*

- Окончание разговора должно быть непринуждённым. Постарайся выбрать для этого подходящий момент. Не перебивай собеседника на полуслове.
- Поддай невербальный сигнал о том, что тебе пора идти: отведи взгляд, наклонись к выходу.
- Скажи, что должен идти, заверь собеседника, что тебе было приятно пообщаться с ним и ты надеешься на следующую встречу.

## **Учимся делать и принимать комплименты**

Делать комплимент — не значит заискивать перед кем-то. Это умение необходимо каждому воспитанному человеку. Ты можешь сделать комплимент по поводу внешнего вида собеседника (его одежды, обуви, причёски), его умений или личных качеств, например, чувства юмора.

Не менее важно умение принимать комплименты. Не следует отмахиваться от них, но не нужно и хвалиться: «Я ещё и не такое умею!»

Если тебя хвалят, выслушай и от души поблагодари. Можешь сделать комплимент в ответ: «Спасибо, ты тоже хорошо катаешься на роликах».

### **Как сделать комплимент**

- Спроси разрешения: «Можно тебя кое о чём спросить?» или: «Разреши тебе что-то сказать».
- Выразись конкретно: «Где ты научился так кататься на роликах?», «У тебя красивая улыбка».
- Искренне вырази свои чувства: «Это просто класс!», «Так приятно с тобой общаться».



Поиграйте в игру «Вальс-комплимент».

1. Станьте в круг. Рассчитайтесь на первый-второй номера.
2. Первые номера делают шаг вперёд и поворачиваются лицом ко вторым номерам. Пары прикасаются ладонями (рис. 42) и ведут диалог:
  - Ты нравишься мне.
  - Почему?
  - Потому что...

И называют одну характерную черту, которая нравится им в партнёре. Потом меняются ролями.

3. Первые номера делают шаг вправо и повторяют то же самое с другими партнёрами.

4. Игра заканчивается, когда пары возвращаются в исходное положение.



Рис. 42



## Навыки общения

Умение общаться помогает избегать недоразумений и налаживать отношения.



1. Объединитесь в группы. На карточках напишите навыки, необходимые для эффективного общения (рис. 43).
2. Разложите карточки в виде треугольника. На его вершине — карточка, на которой записаны самые важные, на ваш взгляд, навыки. Во втором ряду — две карточки с менее важными, а в третьем — три с наименее важными навыками.
3. Сравните треугольники в разных группах.
4. Объясните свой выбор.



Рис. 43

### Итоги

Многие люди страдают из-за стеснительности в общении с незнакомыми людьми.

Если чувствуешь себя неуверенно в незнакомой компании, стесняешься разговаривать с родителями друзей или с друзьями твоих родителей, тебе следует тренировать навыки умения знакомиться, начинать, поддерживать и заканчивать общение.

*В этом параграфе ты:*

- ☐ узнаешь, как отношения влияют на здоровье человека;
- ☐ исследуешь общие черты и отличия отношений с разными людьми;
- ☐ потренируешься избегать недоразумений;
- ☐ оценишь качество своих отношений и разработаешь план их усовершенствования.

Когда люди знакомятся, общаются, вместе живут или учатся, между ними возникают отношения. Бывают отношения семейные, дружеские, деловые, романтические. Одни отношения формируются по нашему желанию, другие — независимо от нас. Примеры

*Отношения* — это связь между людьми, которые хорошо знают друг друга.

отношений — отношения отца и сына, брата и сестры, тёти и племянницы, бабушки и внука, тренера и спортсмена, учителя и ученика.



Изобразите портрет человека, отношения с которым считаете особенными. По очереди расскажите, что вы больше всего цените в этих отношениях.

Если между людьми сложились здоровые отношения, они чувствуют потребность в общении и скучают, когда вынуждены расставаться. Нездоровые отношения характеризуются подозрениями, эгоизмом, желанием контролировать и подчинять.

Здоровые отношения являются залогом счастливой и успешной жизни. Учёные доказали, что такие отношения способствуют уменьшению количества стрессов и болезней, росту популярности и уверенности в себе. Во взрослой жизни они способствуют повышению авторитета, более высокому уровню финансового благополучия, стабильности в супружеской жизни.

Почему? Потому что люди, между которыми существуют здоровые отношения, полнее реализуют себя, легче преодолевают трудности и проблемы.





1. Рассмотрите рис. 44 об отношениях с разными людьми.
2. Сравните свои отношения с родителями, другими членами семьи, учителями и друзьями. Что общего в этих отношениях? Чем они отличаются?



### *Родители:*

- любят тебя несмотря ни на что;
- заботятся о тебе, воспитывают, защищают и поддерживают;
- навсегда останутся частью твоей жизни;
- порой ваши вкусы не совпадают;
- некоторые родители относятся к детям с пониманием, другие — чрезмерно контролируют их или, наоборот, уделяют им недостаточно внимания.



### *Братья, сёстры:*

- похожи на тебя и растут рядом с тобой;
- вы делите между собой домашние обязанности;
- они защищают тебя и помогают;
- иногда надоедают или, напротив, уделяют тебе мало внимания.



### *Учителя:*

- учат тебя и развивают твои способности;
- помогают решать проблемы, наставляют и воспитывают;
- иногда бывают слишком строгими, предвзятыми или несправедливыми.



### *Друзья:*

- проводят с тобой свободное время;
- с ними можно поговорить обо всём на свете;
- всегда готовы помочь;
- не выдают твоих тайн и не причиняют тебе зла;
- порой вы ссоритесь по мелочам;
- некоторые друзья могут плохо влиять на тебя.

Рис. 44

## Как стать командой

Помнишь историю о том, как отец велел своим сыновьям всегда держаться вместе, и продемонстрировал необходимость этого при помощи обычного веника? Ведь целый веник тяжело сломать, а разобрав его на отдельные прутьики, сделать это очень легко.



Как действовать в команде, мы можем научиться и у животных. Прочитайте «Уроки гусей» и приведите примеры, когда люди поступали так, как это делают дикие гуси.

### Уроки гусей

1. Махая крыльями, гуси, которые летят во главе стаи, создают подъёмный поток для птиц, летящих за ними. V-образное строение стаи приблизительно на 70 процентов снижает усилия при полёте по сравнению с тем, если бы гуси летели поодиночке.

*Урок:* тот, кто движется в одном направлении с другими, достигает желаемого быстрее и легче, потому что другие члены команды создают для него благоприятные условия.

2. Если птица выпадает из стаи и начинает лететь сама по себе, она сразу же ощущает сопротивление ветра и замедляет движение. Поэтому старается как можно быстрее вернуться в стаю.

*Урок:* лучше оставаться в команде с теми, кто движется в том же направлении, быть готовым принимать помощь и самому оказывать её другим членам команды.

3. Когда птица, летящая впереди, устаёт, она возвращается в стаю, а на её место становится другая.

*Урок:* если участники команды по очереди будут выполнять сложнейшую работу, это будет полезно всей команде.

4. Если гуся подстрелили или он заболел, стаю покидают ещё две птицы. Они летят за ним, помогают и защищают его, пока он не выздоровеет или не умрёт.

*Урок:* нужно поддерживать друг друга  
и в радости, и в горе.



## Как достичь взаимопонимания с близкими взрослыми

Родители или взрослые, которые заботятся о тебе, — самые родные тебе люди. Тёплые и искренние отношения с ними важны в любом возрасте, тем более в подростковом, когда ты ещё не готов к самостоятельной жизни.

Однако ты вырастешь, становишься самостоятельнее, и отношения с ними также требуют изменений.



Как лучше убедить родителей или близких взрослых, что ты стал взрослее и нуждаешься в большей свободе, узнай из короткого кросс-теста.

1. Тебе кажется, что взрослые недостаточно уважают тебя и не дают той свободы, которой обладают твои друзья. Ты:

- ничего им не скажешь, считаешь, что ты хуже других и не заслуживаешь того, что есть у твоих сверстников (2);
- скажешь родителям, что они безнадежно отстали от жизни и не понимают потребностей нынешней молодёжи (3);
- попробуешь доказать им, что ты уже взрослый (4)?

2. Подобное поведение лишает тебя шанса изменить ситуацию к лучшему. Близкие взрослые могут даже не догадываться, что тебя беспокоит, а ты будешь чувствовать себя униженным и несчастным (1).

3. Агрессивное поведение лишь усугубит отношения между вами, отдалит вас друг от друга. И как результат — ты не получишь того, к чему стремишься (1).

4. Этот вариант — наилучший. Однако требует от тебя дополнительных усилий, ведь ничто важное в этой жизни не даётся легко. Возможно, для этого придётся взять на себя выполнение некоторых домашних обязанностей. Но если взрослые будут стоять на своём, ты воспримешь это спокойно, как то, что сейчас изменить невозможно. Позже попробуешь поговорить с ними ещё раз.

Больше общайся с близкими взрослыми. Только в таком случае они будут знать, что с тобой происходит и как тебе помочь.

Всегда старайся объяснить причины своего поведения, даже если совершил что-то плохое. Ведь в большинстве случаев твои сверстники делают это не потому, что хотят причинить неприятности, а потому, что не знают, как иначе достичь важной цели (например, чтобы с ними дружили, обращали на них внимание). Будешь искренним — взрослые помогут тебе понять, в чём ты ошибся, и дадут полезный совет.

## Как улучшить отношения

Наши поступки влияют на других людей и вызывают у них разные чувства. Например, вы с другом договорились встретиться в три. Ты опоздал на двадцать минут. Он, конечно же, может рассердиться на тебя. Если ты не вымоешь за собой посуду или забудешь заправить постель, то расстроишь родителей. Не выполнишь домашнее задание — неприятно удивишь учителя. Всё это не будет способствовать улучшению ваших отношений.

И наоборот, если скажешь другу что-нибудь приятное, отваришь картофель к мамину приходу, будешь активным на уроке, то вызовешь тёплые чувства, и, таким образом, твои отношения с другом, родителями, учителями улучшатся.



Оцени свои отношения с разными людьми по 10-балльной шкале: 10 баллов — они полностью тебя устраивают, 0 баллов — абсолютно недопустимы.



Выбери человека, отношения с которым хотел бы улучшить. Внеси этот пункт в проект самосовершенствования. Для этого:

- сначала подумай, что может разрушить эти отношения. Запиши то, что придёт тебе в голову;
- обсуди это с мамой, папой или другом. Возможно, они добавят несколько пунктов;
- постарайся избегать действий, которые ухудшают отношения. Постоянно анализируй, удаётся ли тебе это делать;
- приготовь для этого человека маленький подарок. Необязательно покупать его, лучше сделать своими руками (например, сплести браслет, или записать на диск новую игру или убрать в квартире);
- старайся делать маленькие сюрпризы не только в день рождения или другие праздники, а постоянно радуй своих родных и друзей.

## Навыки формирования отношений

Для формирования положительных межличностных отношений нужно обладать многими жизненными навыками: эффективного общения, толерантного отношения, уверенного поведения, сопереживания и поддержки, работы в команде, умения решать конфликты.





1. Объединитесь в группы. На отдельных карточках запишите навыки, необходимые для формирования отношений (рис. 45).
2. Разложите эти карточки в виде треугольника. На вершине — карточка, на которой записаны самые важные, с вашей точки зрения, навыки. Во втором ряду — две карточки с менее важными, а в третьем — три с наименее важными навыками.
3. Сравните треугольники в разных группах.
4. Объясните свой выбор.



Рис. 45

## **Итоги**

Положительные межличностные отношения способствуют здоровью и жизненному успеху.

В групповых отношениях важно умение оказывать и принимать помощь.

В отношениях с близкими взрослыми наиболее важны доверие и искренность.

Улучшить отношения помогут навыки толерантности, сопереживания, работы в команде, эффективного общения, уверенности и умения улаживать конфликты.

*В этом параграфе ты:*

- ☐ узнаешь, почему между людьми возникают конфликты;
- ☐ научишься различать конфликты взглядов и конфликты интересов;
- ☐ узнаешь о способах разрешения конфликтов;
- ☐ потренируешься распознавать конфликты в повседневной жизни.

### Конфликты — часть отношений



1. Объединитесь в пары и расскажите друг другу ситуацию, когда вы ссорились или спорили с друзьями или другими детьми.

- Что вызвало спор?
- Как это происходило?

2. Приведите примеры действий, которые могут вызвать спор (обзывания, нетактичные высказывания, распускание сплетен, отрицание чьего-либо мнения...).

3. Назовите чувства, возникающие у участников конфликта (гнев, обида, разочарование...).

4\*. Подумайте, какие последствия для здоровья могут иметь конфликты (оскорбления, драка, прекращение дружбы...).

Ты можешь прийти к выводу, что конфликты — это исключительно негативное явление, и поэтому их следует всегда избегать. Но это не так. Конфликты являются частью отношений.

Когда люди общаются между собой, вместе учатся, работают или отдыхают, иногда оказывается, что они по-разному понимают, что является необходимым, важным или правильным, или их интересы могут не совпадать. Однако это не значит, что они обречены на ссоры и споры. Каждому нужно научиться мирно решать конфликты.

Эти умения — едва ли не важнейшие для тебя. Они помогут уменьшить число стрессов в твоей жизни, повысят твой авторитет, популярность, уровень уверенности и самоуважения.



## Виды конфликтов

Конфликты, вызванные разногласиями во взглядах, вкусах или предпочтениях людей, называются *конфликтами взглядов*. Когда конфликты возникают в результате столкновения интересов или желаний людей — это *конфликты интересов*. Решаются эти конфликты по-разному.

### Конфликты взглядов

Часто люди, которые имеют разные вероисповедания, убеждения или когда им нравятся либо не нравятся определённые вещи (одежда, музыка, команда), как будто общаются на разных языках. То, что для одного «хорошо», может быть «плохо» для другого; то, что одному нравится, у другого может вызывать отвращение.

Разрешение такого конфликта не означает, что его участники должны сменить свою веру, взгляды или предпочтения. В таких случаях следует вспомнить народную мудрость: «О вкусах не спорят». Очень важно развить в себе *толерантность* — умение признавать и уважать право другого человека на собственное, не совпадающее с твоим мнение и помнить, что толерантность — это поиск того, что объединяет, а не разъединяет людей.

Два друга — Володя и Рамиль — очень хорошо ладят между собой, а ссорятся лишь потому, что Володя — болельщик киевского «Динамо», а Рамиль — донецкого «Шахтёра». Эти ссоры удручают их обоих. Бывает, что они по несколько дней не разговаривают. Порой спорят едва ли не до драки. Каждый старается доказать преимущества любимой команды и убедить товарища болеть за неё.

Но стоит ли это делать? Лучше признать право друга болеть за команду, которая ему нравится, воздерживаться от нападок на неё, а обсуждать то, что чем лучше будут играть обе команды, тем интереснее будет смотреть матчи национального чемпионата и тем сильнее будет сборная Украины.



Вспомни подобную ситуацию из своей жизни.



- Как это было?
- Правильно ли ты действовал?
- Что можно было сделать или сказать иначе?

## Конфликты интересов

Столкновение интересов двух человек или игнорирование одним из них интересов и потребностей другого — вторая группа причин, по которым возникает большинство конфликтов. Если люди не учитывают этого, то даже в случае примирения конфликт не исчерпывается, он будет возникать снова и снова. На рис. 46 изображены пути и последствия решения таких конфликтов.



### *Отстраниться от конфликта:*

- игнорировать проблему;
- медлить с её решением;
- разорвать отношения.

Все проиграют.



### *Уступать:*

- игнорировать собственные интересы;
- со всем соглашаться;
- делать то, чего хотят другие.

Кто-то может случайно выиграть за счёт другого.

### *Бороться:*

- доминировать;
- давить;
- угрожать;
- ругаться;
- драться.

Все проиграют. Даже если кто-то считает, что выиграл, на самом деле он тоже проиграл.

### *Договариваться:*

- слушать, понимать, уважать друг друга;
- стараться понять причину конфликта (выяснить, столкновение каких интересов привело к нему);
- искать решение, которое устроит обоих, или пойти на взаимные уступки.

Все выиграют (частично или полностью).



Рис. 46. Пути и последствия решения конфликтов



## Конструктивное разрешение конфликтов



1. Объединитесь в 4 группы. С помощью рис. 46 подготовьте сообщения о способах и последствиях улаживания конфликтов. Подумайте, какой из способов является самым лучшим в большинстве жизненных ситуаций.

2. Обсудите, какие пути разрешения конфликта описаны в приведённых ситуациях.

*Ситуация 1.* В санатории Лена живёт в комнате с Витой. Вита не заправляет свою постель и разбрасывает вещи. За это их комната постоянно получает замечания. Лена поначалу терпела, а потом не выдержала и накричала на Виту. Девочки поссорились.

*Ситуация 2.* Марина и Оксана — подруги. Оксана почти всегда уступает Марине. Но порой она чувствует недовольство и разочарование из-за того, что её интересы не учитываются.

3. Рассмотрите рис. 47 и определите, какие пути разрешения конфликтов между братом и сестрой изображены на нём.

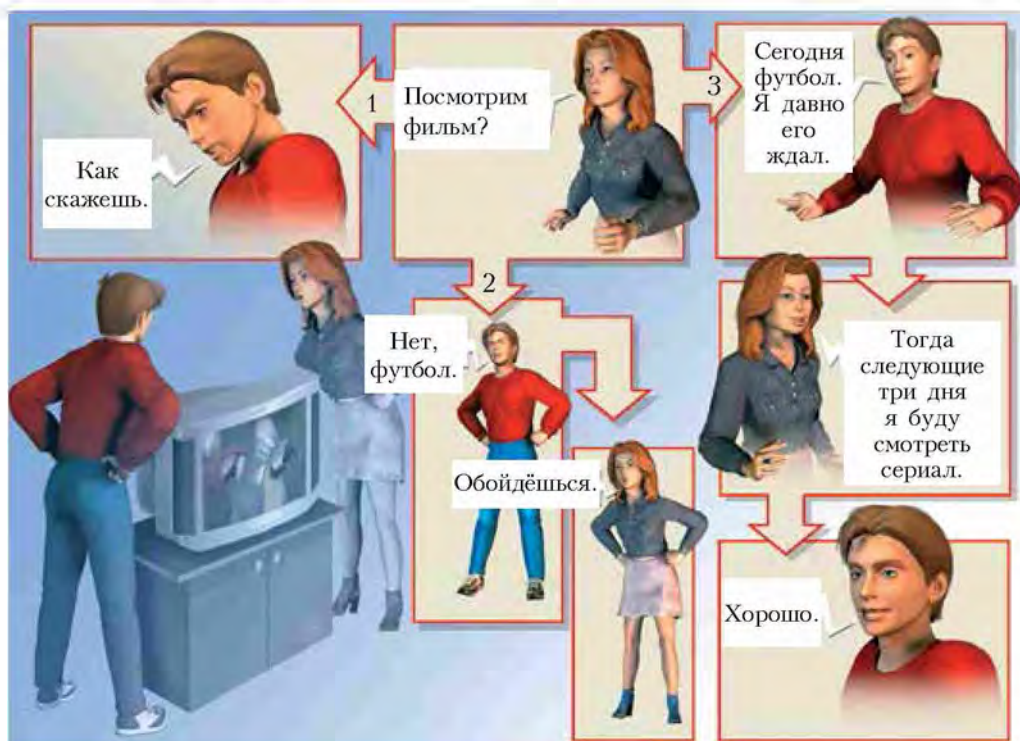


Рис. 47

## Стили поведения и конфликты

Замечал ли ты, что некоторые люди конфликтуют чаще других? Кое-кто не только ссорится со всеми (одноклассниками, учителями, родителями), но и пытается во что бы то ни стало победить в спорах, нередко и при помощи кулаков.

А некоторые, напротив, как будто бы и избегают конфликтов, всё время отмалчиваются, стараются быть неприметными, но их всё равно обижают, насмеваются над ними, иногда даже бьют.

Это говорит о том, что и агрессивное, и пассивное поведение провоцирует конфликты. И наоборот, уверенность в себе, адекватное поведение, уважение к себе и другим помогают избегать конфликтов, а если они возникли — конструктивно уладить их и прийти к согласию.



Потренируйся распознавать конфликтные ситуации в реальной жизни. Для этого понаблюдай за людьми, например, в школьной столовой, а потом опиши несколько конфликтов по следующему плану:

- Кто является участниками конфликта? Каковы их цели?
- Это конфликт взглядов или конфликт интересов?
- Каков стиль поведения участников конфликта (пассивный, агрессивный, уверенный)?
- Какой способ разрешения конфликта они выбрали?

### **Итоги**

Конфликты — неотъемлемая часть человеческих отношений. Они возникают из-за того, что каждый человек является неповторимой личностью, с собственными взглядами и интересами.

Если конфликты возникают из-за разногласий во вкусах или взглядах людей, их следует разрешать на основе толерантности.

В большинстве случаев конфликты лучше решать путём переговоров.

Уверенный стиль поведения помогает избегать конфликтов и конструктивно разрешать их.



## § 24. КАК УЛАДИТЬ КОНФЛИКТ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ прочитаешь советы психологов, как правильно действовать в конфликтных ситуациях;
- ☐ узнаешь, как предупредить разжигание конфликта;
- ☐ потренируешься контролировать себя в конфликтных ситуациях;
- ☐ обсудишь, какие жизненные навыки необходимы для конструктивного разрешения конфликтов.



В предыдущем параграфе вам предлагалось понаблюдать за людьми в общественном месте, например в школьной столовой, и описать несколько конфликтов. По очереди расскажите о результатах своих наблюдений.

Для успешного разрешения конфликтов важно не только знать, как это делать, но и практиковать. Поверь, это стоит твоих усилий: так учатся строить равноправные отношения, ладить с людьми, завоёвывают уважение и повышают самооценку.

В этом тебе помогут советы психологов, как предотвратить эскалацию конфликта, контролировать свои чувства в конфликтной ситуации и как разрешить конфликт.

### Как предотвратить эскалацию конфликта

Порождают конфликт и делают его неуправляемым конфликтогены. Они усиливают эмоциональное напряжение, обижают, порождают желание защититься.

**Конфликтогены** — это слова или действия, провоцирующие или разжигающие конфликт. Примерами конфликтогенов являются оскорбления, пренебрежительное отношение, высмеивание, хвастовство, категорические суждения, поучения, нечестность, неискренность, нарушения правил этикета (не здороваться, игнорировать чьё-либо присутствие, перебивать), некоторые обобщения: «ты никогда», «ты всегда», «я ни за что», «это безнадёжно».

Самая большая опасность заключается в том, что конфликтоген провоцирует в ответ новый конфликтоген, а тот, в свою очередь, — ещё один, и так далее. Каждый последующий конфликтоген действует сильнее предыдущего. Так образуется конфликтный эскалатор (рис. 48).



Рис. 48. Конфликтный эскалатор

Запомни два главных правила предотвращения конфликтов:

- Старайся не использовать конфликтогены.
- Не поддавайся на провокации конфликта (не отвечай конфликтогеном на конфликтоген).



1. Объединитесь в пары и разыграйте ситуацию, изображённую на рис. 48, так, чтобы избежать эскалации конфликта.

2. Обсудите, какие пути разрешения этого конфликта лучше использовать (спокойный тон, помочь найти книгу, отстраниться от конфликта...).



## Как контролировать себя

Приведённые ниже советы помогут взять себя в руки и сдержать гнев.

### *Установи предупреждающую сигнализацию*

- Представь светофор в своей голове.
- Его красный свет будет включаться тогда, когда нужно остановиться и подумать.
- Не забывай проверять свой светофор в ситуациях, которые злят тебя.



### *Сосчитай до десяти (или дальше)*

- Начинай глубоко дышать и медленно считать про себя.
- Не провоцируй собеседника, показывая, что считаешь.
- Продолжай слушать оппонента.
- Смотри ему в глаза.

### *Практикуй самоубеждение*

Иногда, чтобы успокоиться, достаточно сказать себе несколько слов:

«Это не влияет на меня...»

«Мне не нужно с этим бороться».

«Я могу это уладить».

«Мне приятно, что я держу себя в руках».

### *Поменяй точку зрения*

Взгляни на ситуацию глазами постороннего наблюдателя. Подумай:

- Стоит ли злиться из-за этого?
- Действительно ли этот человек хочет тебе навредить? (Ты же, например, не станешь сердиться на малыша за то, что он тебя толкнул?)
- Есть ли другой способ получить желаемое?



Выбери способ, как взять себя в руки в приведённых ниже ситуациях.

*Ситуация 1.* Ты стоишь в очереди за билетом. Вдруг к парню, стоящему впереди тебя, подошли знакомые, и он пропустил их вперёд.

*Ситуация 2.* Одноклассник начал обвинять тебя в том, чего ты не делал.

## Шесть шагов разрешения конфликтов

Умение улаживать конфликты — признак зрелой личности. Ты можешь сказать, что и среди взрослых много тех, кто решает свои проблемы угрозами, ссорами или кулаками. Но это означает лишь то, что не каждый взрослый человек является зрелой личностью.



Ознакомьтесь с алгоритмом конструктивного разрешения конфликтов, состоящим из 6 шагов.

### *Шаг 1. Возьми себя в руки*

- Дыши глубоко.
- Сосчитай до десяти (или дальше).
- Скажи себе, что ты спокоен.

### *Шаг 2. Успокой оппонента*

- Скажи: «Я не хочу ссориться из-за этого».
- Пошути: «Только не убивай меня, а то мир потеряет будущего нобелевского лауреата».

### *Шаг 3. Активно слушай*

- Смотри оппоненту в глаза, говори: «Да», «Я тебя понимаю».
- Дождись, когда он закончит, и спроси: «Это правда?»

### *Шаг 4. Веди себя асертивно*

- Пользуйся «Я-сообщениями». Вместо «Ты всегда опаздываешь» лучше сказать: «Я нервничаю каждый раз, когда ты задерживаешься».
- Объясни, почему ты так думаешь: «Мне кажется, что ты меня не уважаешь».
- Стой прямо, говори спокойно.



### *Шаг 5. Выражай уважение*

- Уважай достоинство оппонента. Некоторые черты его характера могут быть неприятными для тебя. Но ты не можешь изменить этого. Не старайся критиковать и перевоспитывать его. Обсуждай ПРОБЛЕМУ, а не ЧЕЛОВЕКА.
- Соглашайся, с чем можешь: «Я понимаю твои чувства».
- Если сделал что-то не так, извинись.

### *Шаг 6. Решай проблему*

- Предложи сменить позицию «Я — против тебя» на позицию «Мы вместе — против проблемы».
- Предложи свой вариант решения проблемы.
- Спроси оппонента, какие у него предложения.
- Рассмотрите другие возможные варианты и их последствия.
- Выберите то, что вам подходит.
- Договоритесь выполнять это решение определённое время (например, неделю), а потом вернуться к разговору и выяснить, довольны ли вы им.

Для успешного разрешения конфликтов нужно обладать множеством жизненных навыков: самоконтроля, умения слушать и говорить, выражать свои чувства, считаться с чувствами оппонента. Помогут и некоторые личные качества: ответственность, толерантность, чувство юмора.



1. Объединитесь в группы. На большом листе бумаги нарисуйте три концентрических круга.
2. На отдельных карточках запишите навыки, необходимые для разрешения конфликтов (рис. 49 на с. 140).
3. В центре наименьшего круга положите карточки с навыками и личными качествами, которые вы считаете самыми важными для улаживания конфликтов.
4. Во втором круге — карточки с теми, которые считаете менее важными, а в третьем — наименее важными.
5. Расскажите, сложно ли было достичь взаимопонимания в ваших группах.



Рис. 49

## **Итоги**

Конфликтогены разжигают конфликт и усугубляют противостояние.

Умение взять себя в руки в конфликтной ситуации поможет уладить её.

Умение улаживать конфликты является признаком зрелой личности.



## § 25. ПОДРОСТКОВЫЕ КОМПАНИИ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ научишься различать дружественные, недружественные и опасные компании;
- ☐ узнаешь, как предотвращать агрессию и насилие.

### Какими бывают компании



Желание иметь друзей и компанию — естественная потребность подростков. Обсудите преимущества принадлежности к группе (компании друзей, класса, спортивной команды). Что они вам дают? Чего требуют?

Друзья влияют на нас и наше поведение. В народе говорят: «С кем поведёшься — от того и наберёшься», «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Поэтому для твоего здоровья и безопасности важно научиться различать дружественные, недружественные и опасные компании.

### Дружественные компании

Если у тебя есть друзья, то ты знаешь, как это здорово! Тебе некогда скучать, ведь друзья всегда предлагают что-то интересное. Вы вместе ходите в кино, на пляж, обмениваетесь музыкальными дисками и компьютерными играми, обсуждаете новости.

С друзьями чувствуешь себя защищённым, ведь ваш девиз: «Один за всех и все за одного». В такой компании ты — член команды.

Если кто-то из вас заболел или оказался в беде, вы волнуетесь за него и поддерживаете его.

#### Признаки дружественной компании:

- ☐ принимает тебя таким, какой ты есть;
- ☐ не имеет жёстких правил;
- ☐ не запрещает тебе общаться вне группы;
- ☐ с радостью принимает в свой круг новых друзей;
- ☐ её члены уважают и поддерживают друг друга.

## Недружественные компании

Это группы, в которых ты чувствуешь себя одиноким и вынужден всё время притворяться и подстраиваться под определённые стандарты. В такие группы часто объединяются по странным признакам. Например, «крутые» — те, кого привозят в школу на дорогих иномарках; «стильные» — признают лишь тех, кто носит фирменную одежду; «столичные» — те, кто приехал в летний лагерь из Киева.

Отношения в таких группах лишены теплоты, в них не интересуются твоими делами. Так что вряд ли ты можешь рассчитывать на поддержку тех, кто принадлежит к этой компании, ведь тут царит дух конкуренции — у кого одежда самой известной фирмы, круче мобильный и так далее.

## Опасные компании

### Признаки опасных компаний:

- у них есть предводитель и жёсткие правила;
- требуют полной преданности;
- запрещают контакты вне группы;
- за неподчинение могут учинить жестокую расправу;
- с «чужими» ведут себя агрессивно и пренебрежительно;
- вступают в межгрупповые конфликты «стенка на стенку»;
- распространено курение, употребление алкоголя, наркотиков.

Они являются серьёзной угрозой для тебя и других людей. В этих компаниях часто царят агрессия и насилие. В них жёсткие правила, и за неподчинение могут не только изгнать из компании, но и избить. Тут курят, употребляют алкоголь и наркотики, члены этих компаний развлекаются кражами, драками, вымогательством.

Попасть в такую компанию — значит подвергнуться огромной опасности. Часто эти группы являются настоящими бандами, существующими «под крышей» криминальных структур, их используют для хранения и распространения наркотиков и привлечения новых потребителей.

Держись подальше от таких компаний!



1. Расспроси родителей, какие опасные компании существовали в их подростковом возрасте.
2. Что произошло с членами этих компаний, когда они выросли?





1. Какие дружественные группы (компании) есть в твоей школе, в твоём дворе, на твоей улице? Чем они занимаются? Как развлекаются?
2. Знаешь ли ты недружественные или опасные компании? Что делает их такими?
3. Проанализируй группу, к которой принадлежишь, по образцу:

Что это за группа?	Как часто вы встречаетесь?	Что вас объединило?	Комфортно ли тебе в этой группе?	Особые правила
Туристический кружок.	Два раза в неделю.	Любовь к приключениям, спорту, природе.	Да.	Не курить, не употреблять алкоголь, помогать друг другу.

## Как останавливать агрессию и насилие

К сожалению, молодые люди не всегда умеют решать свои проблемы мирным путём. Поэтому в коллективе, где царит недружеская атмосфера, происходят агрессивные конфликты — ссоры, драки, издевательства над слабыми и так далее. Всё это — проявления насилия.



1. Назовите причины, по которым подростки ведут себя агрессивно (не умеют иначе разрешать конфликты; невоспитанность; не контролируют себя; им нравится чувствовать свою силу; за компанию; берут пример со взрослых; это влияние средств массовой информации...).

2. Назовите фильмы и компьютерные игры, которые романтизируют жестокость и насилие. Как вы считаете, стоит ли смотреть такие фильмы?



Советуем посмотреть фильм режиссёра Ролана Быкова «Чучело», снятый по одноимённой повести В. Железникова на киностудии «Мосфильм» в 1983 году. Это история о твоих сверстниках и их компании, о тех, кто умеет дружить, и тех, кто предаёт; о тех, кто знает правду и молчит, а также о том, к чему может привести жестокость в выяснении отношений.

Различают два вида насилия: физическое и психологическое. *Физическое насилие* — действия, причиняющие телесные повреждения. *Психологическое (эмоциональное) насилие* — действия, наносящие человеку моральный вред.

Наиболее распространёнными проявлениями насилия в твоей среде являются драки, толкания, подножки, а также прозвища, обзывания, кривляния. Портят чьи-либо вещи — это насилие. Как и тогда, когда не принимают в игру или выгоняют из неё. Одним из самых опасных видов насилия является вымогательство денег или вещей.

Каждый из вас может стать свидетелем или жертвой насилия. Поэтому очень важно научиться активно противостоять ему.

Ты стал свидетелем оскорблений, угроз или нападения?

да

Сразу же старайся прекратить насилие. Часто для этого бывает достаточно выразить своё негативное отношение, например, сказать: «Прекрати» или «Не думаю, что это смешно».

нет

Ты сам стал жертвой насилия?

да

Сначала попробуй поговорить с нападающими (лучше с одним из них): «Я ничего вам не сделал. Что вы против меня имеете?» Это помогло?

нет

Если преследования (оскорбления, угрозы, нападения) продолжаются, не терпи этого. Пассивность лишь провоцирует нападающих. Скажи родителям или учителю, пусть они поговорят с ними. Это помогло?

нет

Когда неформальные методы не помогают, официально обратиться (сам или с родителями) в администрацию школы или в милицию. Ты имеешь право жить и учиться в безопасных условиях, и есть люди, которые обязаны их обеспечить.

## Итоги

Желание иметь друзей и компанию — естественная потребность подростков.

Некоторые компании недружественные и даже опасные. В подростковой компании ты можешь столкнуться с проявлениями агрессии и насилия. Поэтому важно научиться противостоять агрессии и останавливать насилие.



## Глава 2. Безопасность в быту и окружающей среде



*В этом параграфе ты:*

- ☐ проанализируешь, какие коммунальные удобства есть в твоём доме или квартире;
- ☐ усвоишь 5 правил пользования электрическими приборами;
- ☐ научишься безопасно зажигать газовую плиту и колонку;
- ☐ узнаешь, как правильно пользоваться водопроводом и препаратами бытовой химии.

### Твой дом

Дом — это место, о котором всегда будешь вспоминать с теплотой, ведь тут ты растёшь, окружённый дорогими для тебя людьми и памятными вещами. Когда-нибудь, приехав в гости к родителям, будешь рассказывать своим детям, скажем, о таком: «Вот моё любимое кресло, а это табуретка, с которой я упал, когда был маленьким».



По очереди расскажите о своём доме: какой он, за что вы его любите, что вы хотели бы в нём поменять.

Для того, чтобы осталось как можно больше приятных воспоминаний, нужно учиться правильно пользоваться всем, что есть в твоём доме: коммунальными удобствами, электрическими и газовыми приборами. Конечно, пока что с разрешения и под присмотром взрослых.

### Коммунальные удобства

В городе люди живут преимущественно в домах со всеми удобствами: центральным отоплением, горячей и холодной водой, газовой или электрической плитой (рис. 50, а).

В сельских домах часто нет таких удобств: их отапливают печью, хозяйка носит воду из колодца, еду готовят на газовой плите, соединённой с газовым баллоном, или на электроплите (рис. 50, б).

Бывают дома смешанного типа, в которых есть не все, а лишь некоторые коммунальные удобства. А какие коммунальные удобства есть в твоём доме?





Рис. 50. Жилые дома

Для того, чтобы обеспечить жильцов всем необходимым, к домам прокладывают теплотрассы, водопроводные трубы, мощные электрические кабели. Это — *коммуникации*. Часть из них проходит снаружи, а часть — под землёй.

Возможно, ты видел, как из расщелины в асфальте вытекает вода или выходит пар. Это значит, что повреждена проложенная под землёй труба водоснабжения. К таким местам лучше не приближаться, потому что почва может провалиться.



1. Объединитесь в 3 группы (кухня, ванная комната, подвал) и обсудите:

- какие коммуникации, электрические приборы и препараты бытовой химии используются в этих помещениях;
- какие опасные ситуации там могут возникнуть.

2. Нарисуйте об этом плакаты и представьте их в классе.

## Электричество

Современный мир невозможно представить без электричества. Мы привыкаем к нему и нередко теряем бдительность. Например, некоторые развлекаются тем, что выкручивают в подъездах лампочки или срывают светильники, забывая, что они под напряжением. Так стоит ли рисковать жизнью ради баловства или ничтожного заработка?

Поражение электрическим током очень опасно. Электрический ток, даже в несколько раз слабее того, которым мы пользуемся в быту, может вызвать остановку сердца. Поэтому необходимо усвоить правила безопасного пользования электричеством.

1. *Считай, что каждый неизвестный электроприбор или провод находится под напряжением.*



Например, ветер оборвал провода электросети. Если подобное произошло во время дождя, то опасно не только прикасаться к ним, но и приближаться. Опасны трансформаторные будки, электрораспределительные щиты и объекты с обозначениями: «Высокое напряжение», «Не влезай — убьёт!».

2. *Пользуйся только исправными электроприборами.* Неисправный электроприбор (розетка, утюг) может привести к поражению электрическим током или к пожару.

3. *Вода и электричество несовместимы.* Нельзя прикасаться к электроприборам мокрыми руками, а также к воде, которая нагревается кипятильником. Это смертельно опасно! Не следует наливать воду во включённый электрический чайник или утюг.

4. *Не допускай перегрузки электросети.* Нельзя включать в штепсельные розетки одновременно несколько электроприборов. О перегрузке электросети часто свидетельствует перегорание предохранителей.

5. *Прежде чем пользоваться электроприбором, внимательно прочти инструкцию.*



Научись правильно включать электроприборы. Сначала шнур соединяют с прибором, а затем — с розеткой. Выключают в обратном порядке (рис. 51).



Рис. 51. Порядок включения электроприбора



1. Почему нельзя забивать гвозди возле электрических розеток?

2. Почему не следует пользоваться электроприборами во время купания в ванне?

3. Почему перед заменой перегоревшей электролампы нужно обязательно выключить осветительный прибор из розетки или отключить электричество на щитке?

4. Есть ли электроприборы, которые не нужно выключать, уходя из дома?



## Осторожно: газ!

Такой необходимый и полезный в хозяйстве газ требует осторожности в использовании, ведь он взрывоопасен в сочетании с воздухом. При утечке газа для взрыва бывает достаточно одной искры.



Взрыв газа может разрушить многоквартирный дом. Чтобы не произошло беды, научись правильно включать и выключать газовую конфорку (рис. 52).



Открой вентиль  
на газовой  
трубе.

Зажги  
спичку и  
поднеси её  
к конфорке.

Включи  
конфорку.

Выключи  
конфорку,  
закрой вентиль  
на газовой  
трубе.

Рис. 52. Порядок включения и выключения газовой конфорки

У природного газа, которым пользуются в быту, нет запаха. Для того, чтобы можно было обнаружить его утечку, к нему добавляют различные примеси, запах которых напоминает запах гнилой капусты. Поэтому человек чувствует даже незначительную утечку газа.

Находясь в загазованном помещении, можно быстро отравиться. Такое отравление очень опасно, потому что приводит к потере сознания и остановке дыхания.

Отравиться можно не только газом, но и продуктами его сгорания. Например, если в дымоходе нет тяги, а ты включил газовую колонку, в помещение может попасть угарный газ — вещество, вызывающее отравление и даже смерть.

Проверять тягу следует перед включением колонки. Для этого нужно зажечь спичку и поднести её к выключенной горелке. Пламя должно втянуться внутрь (рис. 53).



Рис. 53

## Водопровод и тепловые сети

Хорошо, когда в доме есть вода. И холодная, и горячая. Но пользование водой также требует осторожности. И вот почему.

В квартиру воду подают под давлением, ведь она должна достичь верхних этажей. Температура горячей воды около  $70^{\circ}\text{C}$ , холодной — зимой всего лишь  $4-5^{\circ}\text{C}$ . Сорвёт кран или треснет труба — и человек, оказавшийся рядом, получит тяжёлые ожоги или переохлаждение.



Рис. 54

Если возникла аварийная ситуация с водой, прежде всего нужно перекрыть воду с помощью вентилей водоснабжения, которые имеются в каждой квартире. Чтобы не перепутать, в какую сторону закрывается вентиль, запомни Правило буквы З: вентиль закрывается так, как пишется буква З. Обрати внимание, что вентиль на рис. 54 — устаревшей конструкции. Часто даже взрослому не под силу справиться с ним. Поэтому сейчас такие вентили заменяют на современные, с которыми легко обращаться даже детям.



1\*. Где находятся вентили, перекрывающие воду в твоей квартире? Потренируйся закрывать их в присутствии родителей.

2\*. Что нужно сделать, прежде чем включить газовую колонку: проверить тягу или открыть газовый вентиль?

## Препараты бытовой химии

В каждом доме имеется немало химических веществ, используемых в быту. По степени безопасности все препараты бытовой химии делятся на четыре группы.

*Первая группа* — вещества, не являющиеся опасными: различные порошки и пасты для чистки, шампуни, чернила, акварельные краски. Однако безопасность этих веществ относительна. Попадая внутрь организма, они вызывают отравление.

*Вторая группа* — вещества, которые при попадании на кожу или в глаза вызывают раздражение или ожоги. Это дезинфицирующие и отбеливающие средства, а также средства для чистки канализационных труб, уксусная эссенция и так далее. На их упаковках есть предостережение: «Избегать попадания на кожу и в глаза!» Для работы с ними нужно надевать защитные перчатки, халат и очки (рис. 55).



*Третья группа* — огнеопасные вещества: аэрозоли, средства, содержащие бензин, керосин, ацетон. На их упаковках всегда есть предупреждение: «Огнеопасно!», «Не распылять возле открытого огня!», «Не курить; проветривать помещение во время работы!».



Рис. 55

*Четвёртая группа* — вещества, вызывающие тяжёлое отравление. Это прежде всего яды для грызунов и насекомых, некоторые виды клеев и средств для удаления пятен. Об опасности предупреждают надписи: «Яд! Использовать в хорошо вентилируемом помещении», «Внимание! Без растворения водой опасно для жизни!» (рис. 56).



**Осторожно! Цианакрилат! Склеивает мгновенно!**  
Избегайте попадания клея на кожу и в глаза.  
При случайном контакте с глазами немедленно промыть их проточной водой в течение 10 минут, наложить стерильную повязку и обратиться к врачу. При попадании на кожу промыть с мылом, почистить пемзой, при необходимости протереть ацетоном.

**Внимание!**  
**Беречь от детей!**  
**Не дышать парами!**

Рис. 56. Предупреждающие надписи на упаковке клея

## Итоги

Безопасность жилья прежде всего зависит от его обитателей.

Нарушение правил пользования электрическими приборами приводит к поражению электрическим током или к пожару. Утечка газа может вызвать взрыв или отравление.

В твоём возрасте учиться пользоваться водопроводом, электрическими и газовыми приборами можно только под присмотром взрослых.

Прежде чем пользоваться препаратами бытовой химии, внимательно прочти инструкцию и предостережения. Старайся избегать контактов с препаратами четвёртой группы.

## § 27. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ТВОЕГО ДОМА

*В этом параграфе ты:*

- ☐ вспомнишь три условия возникновения горения;
- ☐ ознакомишься с историей пожарной службы;
- ☐ проанализируешь причины возникновения пожаров;
- ☐ потренируешься проверять пожарную безопасность своего дома;
- ☐ нарисуешь и отработаешь план эвакуации из своего дома.

В 5-м классе вы уже изучали тему «Пожарная безопасность» и знаете, при каких условиях может возникнуть пожар, умеете погасить небольшой огонь и быстро эвакуироваться из помещений школы, если в ней возникнет пожар.



1. Зажгите свечу и передавайте её по кругу, продолжая фразу: «Я могу использовать этот огонь для того, чтобы (развести костёр, осветить помещение, создать праздничную атмосферу...).

2. Вспомните, что такое «треугольник огня». Приведите примеры горючих материалов и источников возгорания.

3. Объединитесь в 3 группы (негорючие, трудногорючие и легковоспламеняющиеся материалы). Нарисуйте плакат о свойствах этих веществ и материалов. Для чего их используют, как с ними нужно обращаться?

- *Негорючие* — не горят ни при каких условиях.
- *Трудногорючие* — воспламеняются, тлеют или обугливаются под воздействием огня, но перестают гореть, если источник возгорания убрать или погасить.
- *Легковоспламеняющиеся* — загораются от источника возгорания и продолжают самостоятельно гореть, если этот источник убрать.

4. Назовите ситуации, при которых огонь может быть крайне опасен (на бензозаправке, при утечке газа, когда огонь выходит из-под контроля...).



## Причины возникновения пожаров

Наиболее распространёнными причинами пожаров являются: курение (особенно в нетрезвом состоянии), нарушение правил эксплуатации электрических и газовых приборов, неосторожное обращение с огнём и разряды молнии (рис. 57).

Короткое замыкание, искрение и нагревание бытовых приборов возле горючих материалов или легковоспламеняющихся жидкостей могут привести к пожару.



Пожар может возникнуть и от разряда молнии. Чем выше здание, тем больше вероятность попадания в него молнии. Поэтому на домах устанавливаются громоотводы, чтобы энергия молнии разрядилась в землю.



Нередко причиной пожара становится непотушенная сигарета. Особенно опасно курить в постели. Человек может уснуть, сигарета упадёт на одеяло или матрац, которые начнут тлеть, выделяя угарный газ. Надышавшись им, человек теряет сознание, становится беспомощным.



Неосторожное обращение с открытым огнём, в том числе детские забавы, — распространённая причина пожаров. Найдя спички или зажигалку, ребёнок пытается повторить движения взрослых.

Рис. 57. Что может вызвать пожар



1. Почему над топливными складами или автозаправочными станциями устанавливают несколько громоотводов на отдельных мачтах?

2\*. Особенно опасно бросать окурки в пластмассовое ведро для мусора. Как вы считаете, почему?

3\*. Почти каждый день в новостях слышны сообщения о пожарах. Обсудите несколько таких сообщений, определите причины пожаров и возможности их предотвращения.

### Из истории пожарной охраны

Первые пожарные появились в нашей стране более двух веков назад. Двухэтажное здание с высокой вышкой (каланчой) называлось «пожарным депо».

На первом этаже размещали лошадей, телеги с кадками, наполненными водой, и противопожарный инвентарь. На втором жили пожарные, которым разрешалось отлучаться из казармы всего лишь раз в неделю, запрещалось посещать общественные места, читать что-либо, кроме Библии. Чтобы всегда быть наготове, они даже на ночь не снимали сапог.



Рис. 58



Как только дежурный (вышкой) замечал пожар, на каланчу сразу же поднимали сигнальные знаки, чтобы сообщить остальным депо. Часовой ударял в колокола, и из ворот на лошади вылетал вестовой. Он разведывал обстановку на пожаре и мчался обратно.

После его возвращения с грохотом и звоном на место пожара спешили пожарные. Трубники спасали людей и тушили пожар водой из шлангов, топорники рубили крышу, чтобы выпустить из помещения дым, а качальщики и водоснабжатели пополняли запасы воды в кадках.

## Помогаем пожарным

В наше время сообщения о пожаре принимаются по телефону 101. После получения сигнала объявляется тревога в ближайшей к месту пожарной части, и через полминуты пожарные автомобили с включёнными сиренами уже мчатся тушить пожар.

Заданием пожарной службы является не только тушение пожаров, но и профилактика, то есть обеспечение пожарной безопасности зданий. Ни один дом не заселяют без подписи работников пожарной службы, которые тщательно проверяют исправность электрической сети, наличие и доступность эвакуационных выходов и путей, запасных выходов, пожарных лестниц, средств тушения и выявления пожара.

В помещениях и домах устанавливают пожарную сигнализацию. Даже маленькие дети должны знать, что когда она сработала, нужно немедленно выйти из дома путём, указанным на плане эвакуации. А чтобы усвоить, куда бежать при пожаре, дважды в год следует проводить учебные пожарные тренировки. И не только в школе, но и дома, особенно если в семье есть маленькие дети (рис. 59).

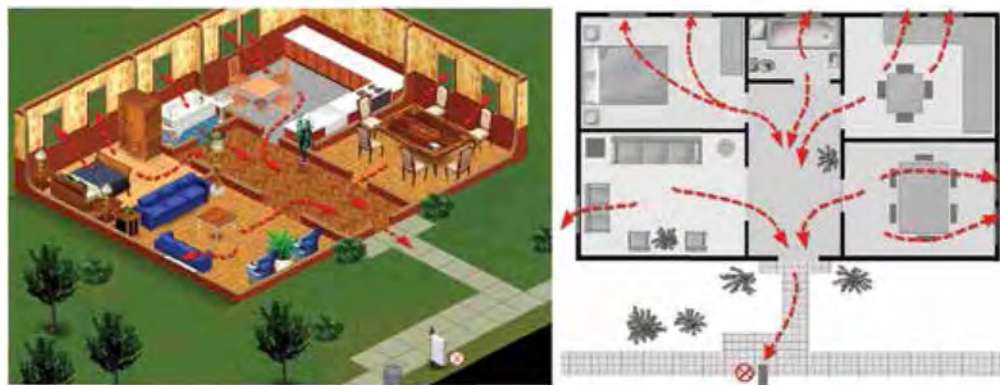


Рис. 59. План эвакуации из дома.

Стрелками указаны направления движения в случае пожара, кружком — место встречи после эвакуации

Особенно опасно, когда пожар возникает там, где одновременно находится много людей, например, в школе.



1. Рассмотрите план эвакуации из своей школы.
2. Засеките время, в течение которого ваш класс организовано выйдет из помещения школы.
3. Обсудите, удалось ли вам избежать толкотни на лестнице и в дверях.

### **Итоги**

Условиями возникновения горения являются: наличие кислорода, источника возгорания и горючих материалов.

Пожарная служба была создана более двух веков назад. С тех пор отважные пожарные спасли много человеческих жизней и имущества.

Наиболее распространёнными причинами пожаров являются: курение (особенно в нетрезвом состоянии), нарушение правил эксплуатации электрических и газовых приборов, неосторожное обращение с огнём и разряды молнии.

Во избежание возникновения пожара нужно заботиться о пожарной безопасности дома. В каждом доме должен быть план эвакуации.



## § 28. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ПОЖАРЕ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ узнаешь о трёх стадиях пожара;
- ☐ вспомнишь, как можно потушить небольшой пожар подручными средствами;
- ☐ ознакомишься с огнетушителями — самыми эффективными первичными средствами пожаротушения;
- ☐ потренируешься спастись в случае пожара в лесу или степи.

### Что такое пожар

Везде, где есть условия возникновения горения (в населённом пункте и в лесу, в цехе и на ферме, в поезде и самолёте, в школе и детском саду, в офисе и жилом доме), может произойти **пожар** — неконтролируемый процесс горения, угрожающий жизни людей и животных, уничтожающий природные ресурсы и материальные ценности.

*Знаешь ли ты, что...*

В развитии пожара выделяют три стадии.

1. *Начальная.* Продолжается в основном от 15 до 30 минут. Для неё характерна невысокая температура пламени и незначительная скорость распространения огня. Если пожар успеют потушить на этой стадии, он нанесёт наименьший ущерб.
2. *Основная стадия.* Продолжается в основном следующие 30 минут, температура пламени может превышать  $1000^{\circ}\text{C}$ . Пожар быстро распространяется, погасить его очень сложно.
3. *Конечная стадия.* Огонь угасает по мере догорания материалов. Спасать уже нечего.



Объединитесь в пары и расскажите друг другу о пожарах, свидетелями которых вы были, или о тех, о которых вы слышали от других людей или узнали из средств массовой информации. На какой стадии удалось их погасить?

## Как погасить пожар на начальной стадии

Начальная стадия горения продолжается 15–30 минут. Это время, когда пожар ещё можно потушить своими силами. Нужно только знать, как это делается. Твои действия зависят от того, что загорелось: обычная вещь, электроприбор или легковоспламеняющееся вещество.

1. Если загорелась *обычная вещь*, огонь можно затоптать, залить водой, засыпать песком или накрыть пожарным покрывалом, вместо которого можно использовать ковёр, одеяло, пальто. Но ни в коем случае не то, что изготовлено из синтетических материалов.



Чаще всего пожары тушат водой. Для этого лучше всего подходит обычное или пожарное ведро.

Его заполняют на две трети. Потом, взявшись одной рукой за дно, а другой — за верхнюю его часть, выплёскивают воду по направлению к огню (рис. 60, а).

2. Если же загорелся *электроприбор* (например, телевизор), его нельзя сразу тушить водой. Это приведёт к поражению электрическим током. Следует сначала отсоединить электроприбор от напряжения, взявшись за вилку рукой, обмотанной сухой тканью, или отключить электричество на щитке. Иногда это сразу помогает, и пожар прекращается, а если прибор продолжает гореть, накрой его плотным покрывалом. Воду нужно лить, стоя сбоку, потому что нагретый кинескоп может взорваться (рис. 60, б).

3. *Легковоспламеняющиеся жидкости* (например, бензин) также нельзя заливать водой. Они легче воды, и если на жидкость вылить воду, она всплывёт на поверхность и будет продолжать гореть, распространившись по всей поверхности. Огонь необходимо засыпать землёй, песком, в крайнем случае — даже стиральным порошком. Сначала засыпают края, а потом — середину (рис. 60, в).



Рис. 60



Вы вспомнили самые простые, а потому наиболее распространённые способы тушения пожара. А самое эффективное из первичных средств пожаротушения — огнетушитель. Конечно же, если он исправен и ты умеешь им пользоваться. Огнетушители бывают трёх типов: пенные (рис. 61, а), порошковые (рис. 61, б) и углекислотные (рис. 61, в).



Рис. 61

Пенному огнетушителю почти 100 лет. Его используют для тушения горючих материалов и легковоспламеняющихся жидкостей. Но пенным огнетушителем нельзя тушить электроприборы под напряжением, да и вещи, погашенные пеной, придётся выбросить.

А вот углекислотным или порошковым огнетушителем можно погасить любой пожар.



Когда открывается вентиль углекислотного огнетушителя, из него подаётся замороженный углекислый газ (в виде снежных хлопьев). Старайся не прикасаться к раструбу, потому что он охлаждается до  $-70^{\circ}\text{C}$ .

Используя порошковый огнетушитель, следует задержать дыхание, потому что порошковой пылью можно отравиться.



На каждом огнетушителе есть инструкция, как им пользоваться. Если дома или в школе есть огнетушитель, обязательно прочти инструкцию, ведь во время пожара не будет времени её изучать.

## Как правильно дышать в зоне пожара

Ты уже знаешь, что на пожарах люди гибнут не только от огня, но и от газов, выделяемых в процессе горения. Особенно опасны газы, образующиеся при горении пластика и других синтетических материалов, а также угарный газ.

Иногда достаточно несколько раз вдохнуть такой воздух, чтобы потерять сознание. Поэтому первое, что нужно сделать, ощутив запах дыма, — защитить органы дыхания (рис. 62, а на с. 160).

Если пожар возник, когда ты был в постели, не вставай, ведь угарный газ поднимается вверх. Прикрой рот и нос тканью (полотенцем или подолом ночной рубашки) и сползи на пол, не поднимая головы (рис. 62, б). Если есть возможность, намочи ткань, которой защищаешь органы дыхания.

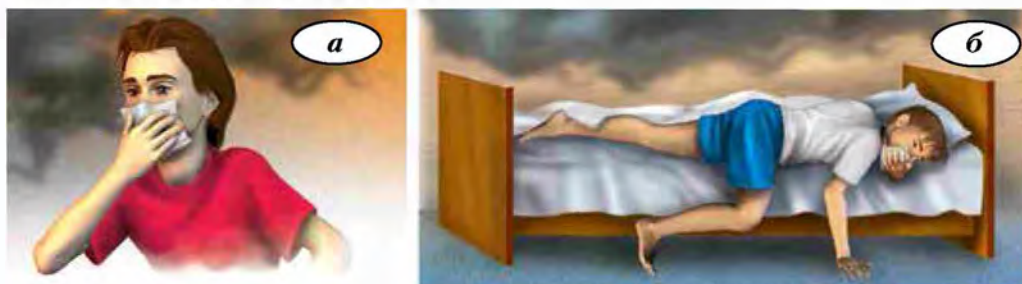


Рис. 62

### «Остановиться, упасть, катиться»

Это правило нужно запомнить на случай возгорания на человеке одежды (рис. 63).

*Остановиться* — означает, что прежде всего нужно усилием воли побороть панику и желание бежать, поскольку в этом случае огонь лишь разгорается. Поэтому следует остановиться, а увидев человека, на котором загорелась одежда, что есть сил пытаться его остановить.

*Упасть* — означает, что нужно упасть самому или повалить человека, на котором загорелась одежда. Хорошо, если поблизости есть одеяло или одежда из плотной ткани (лучше мокрая), которой нужно накрыть человека и потушить на нём пламя. Лицо закрывать нельзя.

*Катиться* — означает, что нужно катиться по земле или по полу, стараясь таким образом сбить огонь. Руками следует защищать глаза и лицо.

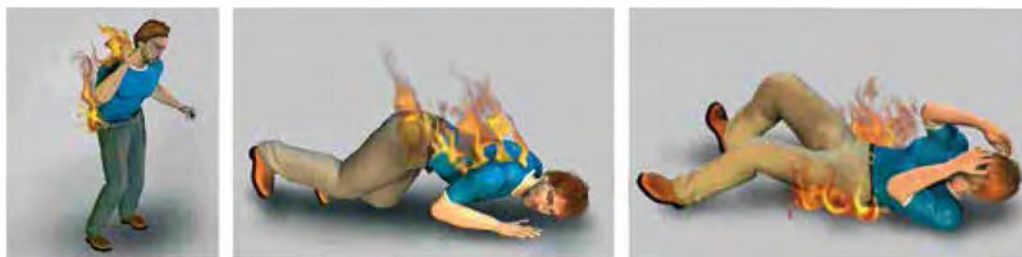


Рис. 63



## Пользование средствами пожаротушения



1. Рассмотрите рис. 64. Какими подручными средствами (а–е) можно погасить пожары (1–3)?
2. Назови предостережения относительно использования пенных, углекислотных и порошковых огнетушителей.



Рис. 64

### Итоги

Пожар — неконтролируемый процесс горения, который угрожает жизни людей и причиняет материальный вред. Различают три стадии пожара: начальную, основную и конечную.

На начальной стадии пожар можно потушить, если действовать быстро и правильно. Огнетушитель — самый эффективный способ пожаротушения.

Оказавшись в зоне пожара, нужно защищать органы дыхания и постараться как можно скорее выбраться из неё.

## § 29. ПРЕДПРИЯТИЯ В ТВОЁМ НАСЕЛЁННОМ ПУНКТЕ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ узнаешь о безопасности проживания вблизи промышленных предприятий;
- ☐ выяснишь, какие бывают виды опасных промышленных объектов и как узнать, что на предприятии произошла авария;
- ☐ будешь учиться правильно действовать при аварии.

### **Аварийные ситуации на предприятиях**

Промышленные предприятия есть во многих населённых пунктах. В одних — небольшие заводы, в других — промышленные гиганты. Некоторые из них полностью безопасны для окружающей среды. Другие (и это необязательно гиганты) могут быть опасными.

Сейчас на предприятиях стараются внедрять экологически безопасные технологии, но, к сожалению, даже самые современные производства не гарантируют абсолютной безопасности. Авария на промышленном объекте — происшествие чрезвычайное и очень опасное. По последствиям аварий промышленные объекты делятся на четыре группы (рис. 65).



1. Какие предприятия расположены в вашем населённом пункте?
- 2\*. К каким группам они принадлежат? Какие опасности могут угрожать населению в случае аварии на этих предприятиях?
- 3\*. Приведите примеры аварий на предприятиях вашего города, области, в Украине, в мире.

Если ты проживаешь вблизи промышленного объекта:

- Не открывай окна для проветривания, когда ветер дует со стороны предприятия.
- Соблюдай чистоту: каждый день мойся и вытирай ноги, прежде чем войти в помещение.
- Не купайся в водоёмах, расположенных вблизи промышленных объектов.





При авариях на взрывоопасных объектах здоровью и жизни людей угрожает не только огонь, но и вредные и ядовитые вещества, образующиеся в процессе горения.

В результате аварий на гидротехнических сооружениях возникают волны огромной разрушительной силы. Особенно опасны разрушения дамб на водохранилищах, где накапливается большая масса воды.



Аварии на химических заводах сопровождаются выбросами сильнодействующих веществ.



Вследствие аварий на радиационно опасных объектах в окружающую среду попадают радиоактивные вещества.



Рис. 65

## Что свидетельствует об аварии на предприятии

О том, что на промышленном предприятии произошла авария, местное население обязательно должно быть предупреждено одним или несколькими способами:

- сиреной гражданской обороны;
- гудком на предприятии;
- сообщением по радио и местным каналам телевидения;
- через работников ЖЭКа или участкового милиционера.

Отблески пожара или большое число пожарных машин должны насторожить даже тогда, когда не поступают никакие сообщения.

О выбросе в окружающую среду вредных для здоровья или ядовитых веществ говорит появление в воздухе непривычных запахов, выпадение необычной по цвету пыли, внезапное пожелтение растений или гибель мелких животных (комаров, мух, мышей, птиц, рыбы в водоёмах). Догадка, что на предприятии не всё в порядке, должна возникнуть, если в твоём населённом пункте люди внезапно стали болеть каким-то необычным заболеванием.

## Как действовать при аварии на предприятии

Известно, что в первые часы, дни после аварии на Чернобыльской АЭС тысячи людей не могли спастись из-за того, что власть преступно скрывала масштабы катастрофы. Люди заплатили за это своим здоровьем. Правильно поступили те, кто догадался быстро собрать самые необходимые вещи и выбраться из опасного места. К сожалению, это были единичные случаи.



Объединитесь в 3 группы и прочитайте ситуацию.

Прозвучала сирена. Местные каналы радио сообщили, что произошла авария на химическом заводе. Местом сбора для эвакуации назначили площадку возле школы.

Представьте, что кто-то из вас оказался в подобной ситуации, когда рядом нет родителей. С помощью рис. 66 подготовьте демонстрацию, как нужно действовать:

*группа 1:* ты услышал сирену, когда гулял в лесу;

*группа 2:* ты был дома, услышал сирену и узнал, что назначено место сбора для эвакуации;

*группа 3:* ты был дома, услышал сирену, но не услышал объявлений об эвакуации.



**а**

1. Надень куртку, штаны и головной убор из плотной ткани.
2. Штаны выпусти поверх сапог, перевяжи внизу верёвкой.
3. Надень респиратор, марлевую повязку или обмотай лицо шарфом.
4. Перекрой воду, газ, отключи электричество.
5. Возьми с собой немного воды и еды, документы и деньги.
6. Запри квартиру и направляйся к месту сбора для эвакуации.

**б**

1. Определи направление ветра и двигайся перпендикулярно к нему.
2. Избегай низин. Ядовитые вещества обычно тяжелее воздуха и накапливаются именно в низинах.
3. Не пей воду из открытых водоёмов (рек, озёр, колодцев).
4. Не собирай и не ешь ягоды, фрукты, овощи.
5. Когда выйдешь в безопасное место, снимй верхнюю одежду и запакуй её в полиэтиленовый пакет.
6. Если есть возможность, тщательно вымойся под душем.

**в**

1. Плотно закрой все окна и двери. Щели и вентиляционные отверстия заткни тряпками, поролоном, заклей бумагой.
2. Сделай дома запас питьевой воды, пока не прекратили водоснабжение: заполни ею пластиковые бутылки, вёдра, ванну.
3. Питайся консервами, которые есть дома.
4. Не выходи из дома, даже к соседям.
5. Не прячься в подвале или погребе. Их могут заполнить ядовитые газы.
6. На входной двери прикрепи сообщение, что в квартире кто-то есть, или сообщи по телефону спасательным службам о своём местонахождении.
7. Жди помощи.

Рис. 66. Варианты действий во время аварии

## Подручные средства самозащиты

Вряд ли у тебя есть противогаз или костюм для защиты от химических веществ. Насущной необходимости в них нет, да и стоят они недёшево. А можно ли защититься от ядовитых веществ без них? Оказывается, можно. И это под силу каждому. Чтобы ядовитые вещества или радиоактивная пыль не попали в организм, нужно перекрыть им все пути доступа.

## Защита органов дыхания

Если нет противогаза или респиратора, можно сделать ватно-марлевую повязку (рис. 67).

*Вариант 1.* Кусок ваты заверни в широкий бинт.

Длина повязки — 20 см. Прошей, отступив 2 см от краёв. Затяни в отверстия завязки из свёрнутых бинтов длиной 50 см (рис. 67, а).

*Вариант 2.* Кусок ваты заверни в широкую марлю. Края разрежь пополам (рис. 67, б).



Рис. 67

Задержав дыхание, надень маску так, чтобы она закрывала рот и нос. Завязки следует затянуть так, чтобы маска плотно прилегала к лицу.

Проведите соревнования «Кто быстрее и правильно изготовит защитную маску».



## Защита кожи и волос

Твой самодельный костюм химической защиты будет состоять из головного убора, куртки, штанов, перчаток и сапог (рис. 68).

Может случиться, что ты оказался на загрязнённой территории без родителей и сам или с кем-то некоторое время находился там. Выйдя в безопасное место, сними верхнюю одежду и сложи в полиэтиленовый пакет. Эту одежду нельзя ни надевать, ни стирать. На её поверхности могли собраться опасные вещества, которые при чистке или стирке попадут на кожу и в лёгкие.

Когда при аварии на предприятии произошёл выброс вредных веществ, нужно действовать очень быстро. Поэтому желательно, чтобы твой самодельный костюм химической защиты всегда лежал в определённом месте. Тебе понадобится и умение быстро одеваться. Например, утром после подъёма солдаты украинской армии одеваются за 40 секунд. *Проверь, сколько времени ты тратишь на одевание.*



*Головной убор.* Это может быть шапка плотной вязки. Надень её так, чтобы она закрыла волосы. Длинные волосы желательно заплести и спрятать под шапку.

***Куртка.***

У каждого дома найдётся куртка из водонепроницаемой ткани. Хорошо, если она будет с капюшоном. Куртку следует застегнуть на все пуговицы (молнию), капюшон надеть на голову.



*Перчатки* нужно подбирать кожаные, резиновые или из водонепроницаемой ткани.

*Штаны.* Лучше всего — длинные штаны из плотной ткани, например, лыжный комбинезон или джинсы.

*Обувь.* Резиновые сапоги или кожаные ботинки защитят ноги. Штаны нужно выпустить поверх сапог и обвязать внизу верёвкой.

Рис. 68. Самодельный костюм химической защиты

## ***Итоги***

Об аварии на промышленном предприятии можно узнать из сообщений служб гражданской обороны по местному радио, телевидению, по звукам сирен, гудкам.

В случае аварии постарайся как можно быстрее выбраться в безопасное место.

Если живёшь возле предприятия, на котором во время аварии может произойти химическое или радиационное загрязнение, заранее приготовь ватно-марлевую повязку и защитный костюм.

*В этом параграфе ты:*

- ☐ будешь учиться подбирать велосипед по размеру;
- ☐ проверять его исправность и оснащение;
- ☐ узнаешь, как лучше одеться на велосипедную прогулку, и некоторые другие предостережения для владельцев велосипедов.

### Из истории велосипеда

В Европе первым изобретателем велосипеда был немецкий лесничий Дрез. В 1813 году он приделал к самокату руль.

Следующим изобретателем стал рабочий Дальзель. В результате продолжительных поисков он изобрёл педали.

В 1865 году французы Мишо и Лальман сконструировали первый металлический велосипед. Он был в два раза тяжелее современного, но самым большим его недостатком было то, что велосипед трясло на выбоинах. Из-за этого он получил название «костотряс». И когда ветеринар из Шотландии — Данлоп — догадался прикрепить вокруг колеса резиновый садовый шланг, ездить стало намного удобнее.

Поначалу над велосипедами потешались. Было время, когда полиция пыталась запретить велосипеды, считая, что они мешают дорожному движению. Сейчас этот лёгкий, манёвренный и относительно дешёвый вид транспорта приобретает всё большую популярность во всём мире.



А что выдумаете об этом виде транспорта? Объединитесь в 2 группы и назовите как можно больше преимуществ и недостатков велосипеда.

Если взрослые решили приобрести тебе велосипед, прежде всего следует позаботиться о том, чтобы на нём было удобно ездить, то есть чтобы он подходил тебе по размеру.



Для этого измерь длину своей ноги от пятки до тазобедренного сустава. Размер велосипеда определяется расстоянием от центра каретки до верхнего края подседельной трубы. С помощью таблицы 9 определи, какой размер велосипеда подходит тебе.



## Определение типоразмера велосипеда

Длина ноги, см	Размер велосипеда, мм
	
	540
	560
	580
	580

## Где лучше покупать велосипед

Ответ прост — в магазине. Здесь он может стоять дороже, чем на рынке, однако гарантию качества дают только в магазине. Вне магазина рискуешь приобрести дешёвую подделку, и вернуть некачественный товар невозможно. Не забудь сохранить кассовый чек и гарантийный талон. Это документы, дающие право на гарантийный ремонт и на возвращение товара в магазин.

## Прежде чем сесть за руль велосипеда

Итак, велосипед приобретён. Но не спеши садиться за руль. Сначала ознакомься с инструкцией. Особенно внимательно прочти разделы, в которых говорится о безопасности дорожного движения, а также разделы, начинающиеся со слов: «Внимание!» и «Осторожно!». Вместе с отцом или кем-нибудь из взрослых осмотрите велосипед, проверьте крепления деталей, работу всех узлов, подкачайте шины.

## Элементы конструкции, влияющие на безопасность движения

Вот как должен быть оснащён твой велосипед, чтобы поездка на нём была приятной и безопасной (рис. 69).

Сзади — фонарь или светоотражатель красного цвета.

Исправный звуковой сигнал — звонок.

По сторонам — светоотражатели оранжевого цвета.

Во время движения по дороге в сумерках и в условиях недостаточной видимости впереди должен быть светоотражатель или фара белого цвета.

Исправные тормоза.



Рис. 69. Оснащение велосипеда

А теперь сядь на свой новый велосипед, испытай его на ровном участке, небольшом подъёме и спуске. Тебе удобно? Хорошо ли слушается руль? Надёжно ли работают тормоза? Если всё в порядке, катайся на здоровье!



Не разгоняйся, особенно на спусках, до такой скорости, когда ты не успеваешь вращать педали. Спускаясь, следует отклониться назад и пользоваться задним и передним тормозами.

Опасно ездить на велосипеде ночью, в сумерках, в гололёд, в туман, дождь или сильный ветер.



## Одежда для велосипедиста

Немаловажную роль в безопасности дорожного движения играет цвет одежды велосипедиста. Яркая одежда поможет водителям на дороге своевременно заметить сигналы и манёвры велосипедиста.

Лучший головной убор для велосипедиста — защитный шлем. Во многих странах без него давно запрещено ездить на велосипеде. И неудивительно, ведь 75 % жертв велосипедистов погибли в авариях именно вследствие черепно-мозговых травм. А сколько спас защитный шлем!

Тут не может быть никаких сомнений или колебаний. Никаких велосипедных прогулок без защитного шлема!

Летом сгодится футболка. В холодную погоду — куртка из плотной ткани, непродуваемая и непромокаемая. Под неё лучше надевать одежду из натуральных тканей — хлопковую футболку и шерстяной свитер.



В любую погоду рекомендуется надевать специальные велоперчатки. Они защитят руки при падении и помогут крепко держать руль, если ладони вспотеют.

Штаны — эластичные или широкие с зауженными книзу штанинами, летом — велосипедные или обычные шорты. Широкие штанины заправляют в высокие ботинки, носки, подвязывают верёвкой, зауживают английской булавкой или прищепкой.

Обувь должна быть прочной, с жёсткой подошвой. Этим требованиям соответствуют кроссовки; в дождливую погоду лучше всего обувь ботинки или другую подобную обувь.

Рис. 70. Одежда для велосипедной прогулки

## Чтобы стать умелым велосипедистом

Велосипедист должен развивать внимание, быструю реакцию. Проверь себя на приведённых ниже тестах.

### Тест на внимательность № 1

Как можно быстрее найди глазами в этой таблице числа в порядке от 1 до 25. Человеку с хорошим вниманием понадобится на это упражнение не более 30 секунд.

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

### Тест на внимательность № 2

Этот тест выполни иначе. Сначала найди чёрную единицу, потом красную, далее чёрную двойку и красную двойку и так далее. Справишься за 40 секунд — у тебя хорошее внимание, если более чем за 50 секунд — недостаточное, его нужно тренировать.

5	3	7	12	7
6	1	10	9	6
11	9	8	10	2
8	2	1	3	5
4	13	11	12	4

Ты едешь на велосипеде. Вдруг на дорогу выбегает кот или выкатывается мяч. В таких ситуациях многое зависит от твоей реакции — сможешь ли затормозить или увернуться (рис. 71). Для водителя крайне важна быстрая реакция на изменение дорожной ситуации. Развить её поможет такая интересная игра.



Для неё понадобится линейка длиной 25–30 см. Играют вдвоём. Попроси друга держать линейку за конец большим и указательным пальцами. Неожиданно для тебя он должен отпустить линейку, а ты — поймать её большим и указательным пальцами (рис. 72). Если линейка пролетела более 13 см, твоя реакция недостаточна, чтобы садиться за руль велосипеда.



Рис. 71



Рис. 72. Тест для проверки скорости реакции



На каникулах потренируйся ездить на велосипеде. Но не забывай, что до 14 лет тебе запрещено выезжать на дорогу, где движется транспорт. А вот во дворе, поле, на полянах, лесных и степных дорогах, стадионах катайся вдоволь.

Умение ездить на велосипеде — это в первую очередь правильная посадка и умение преодолевать, не сходя с велосипеда, различные препятствия: неширокую, но глубокую выбоину, доску или бровку тротуара, крутой спуск, ручей и так далее. Лучше всего тренироваться там, где никто не мешает.

Иногда во время прогулки приходится производить незначительный ремонт велосипеда. Чаще всего случаются проколы камер и поломки спиц. Нельзя ехать на спущенной шине, потому что порвёшь камеру и погнёшь колесо. Заменить сломанную спицу нужно сразу же. Не сделав этого, будешь иметь хлопоты с другими спицами и колесом.



Как можно предотвратить кражи велосипедов?

## **Итоги**

Велосипед — лёгкий, манёвренный, относительно дешёвый и экологический вид транспорта.

Лучше покупать велосипед в магазине. Выбирай подходящий тебе по размеру и оснащённый всеми необходимыми элементами (тормозами, светоотражателями и так далее).

Велосипедисту необходимо развивать внимание и обладать быстрой реакцией.

Детям до 14 лет ездить на велосипедах по дороге запрещено.

Кражи велосипедов — распространённое преступление. Не разрешай кататься на твоём велосипеде незнакомым или малознакомым людям.

Оставляя велосипед без присмотра, прикрепи его к дереву или забору специальным замком.

## § 31. БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДИСТА

*В этом параграфе ты:*

- ☐ узнаешь, кем является велосипедист — пешеходом или водителем;
- ☐ научишься выполнять манёвры на велосипеде;
- ☐ ознакомишься с правилами перевозки грузов и пассажиров и с видами дорожно-транспортных происшествий.

### Водитель или пешеход?

Оглядевшись вокруг, увидишь велосипедистов везде. Некоторые ездят по дороге, некоторые — по обочине, а кто-то просто по тротуару. Создаётся впечатление, что ехать можно где вздумается. Но на самом деле это не так. Правилами дорожного движения установлены специальные правила для велосипедистов. Однако знают их, к сожалению, не все. Проверим, знаешь ли их ты. *Как ты считаешь, кем является велосипедист: водителем или пешеходом?*

Правила дорожного движения определяют велосипедиста как водителя транспортного средства, да ещё и усложняющего движение, поскольку он едет медленнее автомобилей. Итак, если велосипедист — водитель, а не пешеход, то нарушают ли правила велосипедисты, которые ездят по тротуарам?

Ты уже знаешь, что детям до 14 лет запрещено ездить на велосипедах по проезжей части дороги. Что же делать тем, кто не достиг этого возраста? Следует кататься на специально отведённых для этого дорожках и площадках. К сожалению, их в городах и сёлах Украины очень мало. Есть сёла, где велосипед — чуть ли не единственный вид транспорта, на котором подростки могут добраться до школы или магазина. Ехать приходится в основном по обочине.

Чтобы твоя прогулка или поездка по делам была безопасной, для начала определи свой маршрут. Позаботься о том, чтобы он не пролегал вблизи дорог с интенсивным движением транспорта или по тротуарам, где много пешеходов.



1. Где в вашем населённом пункте есть безопасные места для прогулок на велосипеде?
2. Какие самые безопасные велосипедные маршруты от вашего дома к школе, магазину?



## Велосипед и дорожно-транспортные происшествия

В начале XX века на дорогах появились автомобили, и в то же время стали происходить первые единичные случаи дорожно-транспортных происшествий. За короткое время дорожно-транспортные происшествия заняли первое место по числу погибших и второе — по числу травмированных людей. Дорожно-транспортные происшествия называют «врагом № 1» или «убийцей № 1».

Каждые шесть часов в мире происходит ДТП с участием велосипедиста.

**Дорожно-транспортное происшествие (ДТП)** — происшествие, произошедшее во время движения транспортного средства, в результате которого погибли или получили ранения люди или нанесены материальные убытки.

В 5-м классе вы научились принимать безопасное положение в случае ДТП, а также правильно действовать во время пожара в транспорте.



1. Вспомни, где находятся аварийные выходы в салоне автобуса.
2. Как их открыть?
3. Какими подручными средствами можно разбить окно в автомобиле или автобусе?

## Перевозка груза и пассажиров

Всегда следует помнить, что у твоего персонального транспорта два колеса. Он может упасть на скользкой дороге, при наезде на препятствие. Устойчивость ещё ниже, если на велосипеде груз. В целом на велосипеде можно перевозить не более 20–30 кг груза. На участках дороги, где ехать или вести нагруженный велосипед тяжело или опасно, груз переносят вручную. Существует два способа перевозки груза.

**Первый** — на багажнике, который крепится на раме. На нём можно закрепить туристический рюкзак. Перевозить таким образом довольно неудобно, однако рюкзак можно взять на спину и преодолевать сложные участки дороги.

**Второй** — использование велорюкзаков. Изготавливают их из брезента или другого прочного материала. Они крепятся к багажнику, не препятствуют выполнению манёвров, поэтому популярны среди велосипедистов и рыбаков.



Рассмотрите рис. 73 (с. 176), на котором изображены опасные способы езды на велосипеде и соответствующие последствия таких нарушений.



Хвастовство, езда без рук — высокая вероятность падения. Из-за этого происходят даже летальные случаи.



Слишком тяжёлый груз на багажнике нарушает устойчивость, мешает выполнять манёвры. Из-за этого ломаются спицы, гнутся колёса.



Пассажир на раме мешает велосипедисту смотреть на дорогу.



Тянуть на буксире другой велосипед неразумно. Упадёте оба. Это мешает также движению транспорта на дороге.



Перевозка грузов на руле смещает центр тяжести велосипеда, нарушает его устойчивость и манёвренность.



Два велосипеда рядом на дороге препятствуют безопасному движению транспорта.



Груз, выступающий по ширине или длине, опасен для пешеходов и велосипедиста.



Цепляние к автомобилю на ходу — прямой путь к тяжёлым травмам. Это часто приводит также к автомобильным авариям, жертвами которых могут стать десятки людей.

Рис. 73



## Выполнение манёвров на велосипеде

**Манёвр** — это изменение направления движения относительно осевой линии дороги. Хотя на дороге велосипедистам разрешается ехать как можно правее, иногда требуется повернуть или объехать препятствие.

Перед выполнением манёвра велосипедист должен убедиться, что поблизости нет автомобилей, и предупредить о манёвре других участников дорожного движения. Водители автомобилей делают это с помощью сигнальных огней. А велосипедист?

Согласно Правилам дорожного движения он подаёт сигналы манёвра рукой так, как это показано на рис. 74.

Подавать сигнал поворота рукой нужно за 50 м до места осуществления манёвра, а закончить можно непосредственно перед его выполнением. Предупреждающий сигнал не предоставляет велосипедисту преимуществ в движении и не освобождает его от необходимости внимательно следить за дорожной ситуацией.



Повороты налево и развороты на дороге для велосипедиста запрещены. Если ему нужно повернуть налево или развернуться в обратном направлении, он должен доехать до перекрёстка или пешеходного перехода, сойти с велосипеда и перевести его на другую сторону дороги.

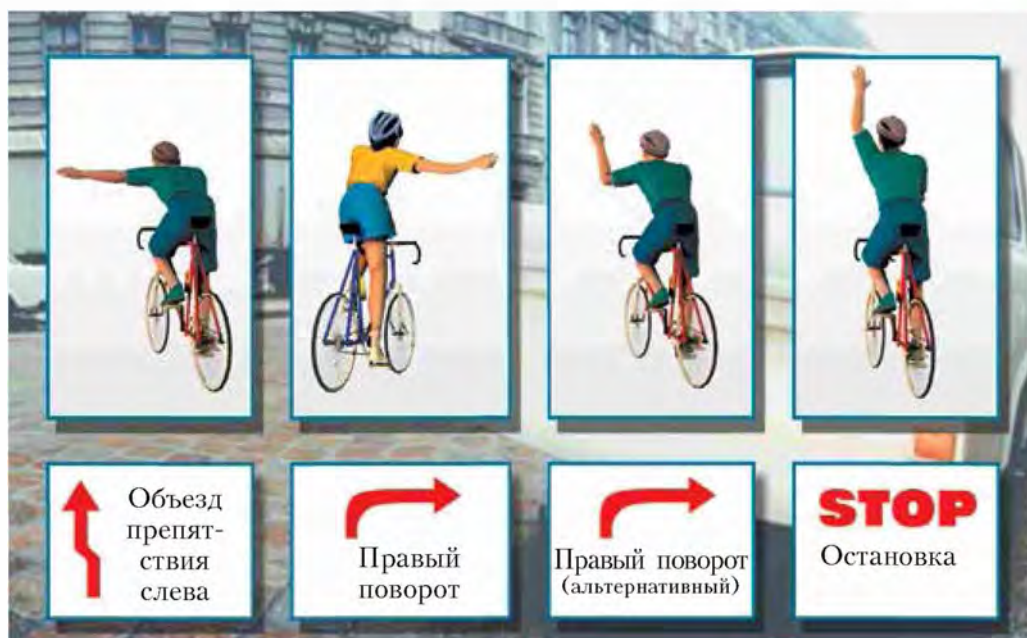


Рис. 74. Сигналы велосипедистов о выполнении манёвров

## Как безопасно объехать препятствие

Ремонт на дороге создаёт дополнительную опасность для водителей транспорта. Если есть возможность, избегай поездок по таким дорогам.

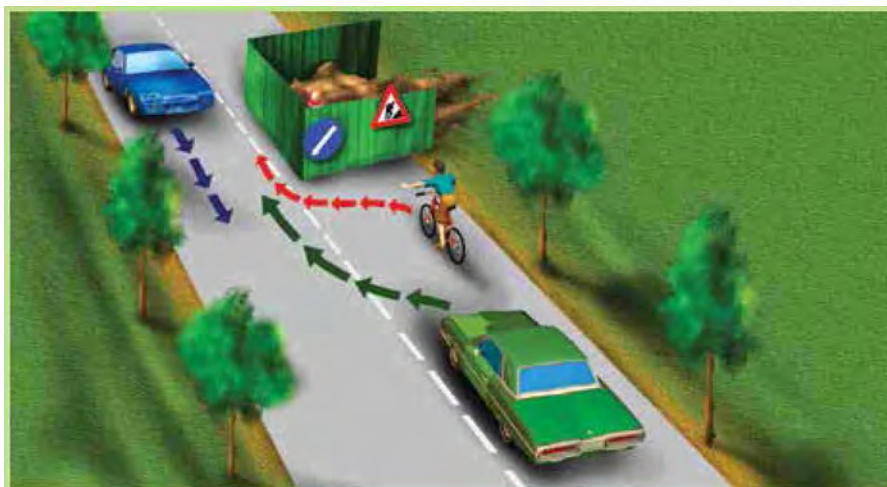


Рис. 75



Антон ехал по обочине дороги. Он увидел, что впереди ведутся ремонтные работы (рис. 75). С помощью блок-схемы помоги ему безопасно объехать препятствие.

Препятствие на твоей полосе движения?

нет

Если препятствие на встречной полосе, сбавь скорость. Если его будет объезжать автомобиль, едущий навстречу, остановись и пропусти его.

да

Посмотри назад и вперёд. Поблизости есть автомобиль?

да

Сбавь скорость или остановись. Пропусти этот автомобиль.

нет

Поддай сигнал рукой: «Объезжаю препятствие слева». Объезжай препятствие. Будь внимателен и осторожен.







Рассмотри рис. 76 (а, б). Кто из велосипедистов нарушает Правила дорожного движения?

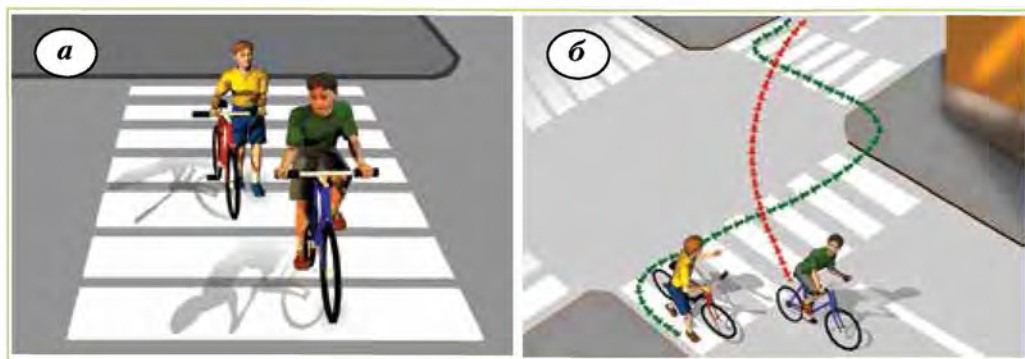


Рис. 76

### **Итоги**

Велосипедист является водителем транспортного средства.

Каждые шесть часов в мире случается ДТП с участием велосипедиста.

Велосипед — неустойчивый транспорт и поэтому имеет ограниченные возможности для перевозки пассажиров и груза.

Перед выполнением поворота нужно за 50 м подать сигнал рукой.

Поворачивать налево и разворачиваться на велосипеде запрещено. Чтобы выполнить эти манёвры, велосипедист должен сойти с велосипеда, пересечь дорогу как пешеход в установленном для этого месте, а потом продолжить движение.

## § 32. К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

В этом параграфе ты:

- ☐ узнаешь, по каким телефонам можно вызвать помощь в случае необходимости;
- ☐ проверишь свою находчивость и умение быстро сообщить в службы спасения;
- ☐ потренируешься правильно составлять сообщение об опасной ситуации и взаимодействовать со спасателями.

### Аварийные службы

Итак, произошло что-то, с чем ты не можешь справиться. Где-то вспыхнуло, взорвалось, кто-то потерял сознание, попал в дорожно-транспортное происшествие, потерялся... В этом случае следует немедленно сообщить спасателям. Куда звонить?



Объединитесь в 3 группы и с помощью блок-схемы на с. 181 определите, в какую службу следует обратиться в следующих ситуациях:

группа 1: рис. 77, а;

группа 2: рис. 77, б;

группа 3: рис. 77, в.

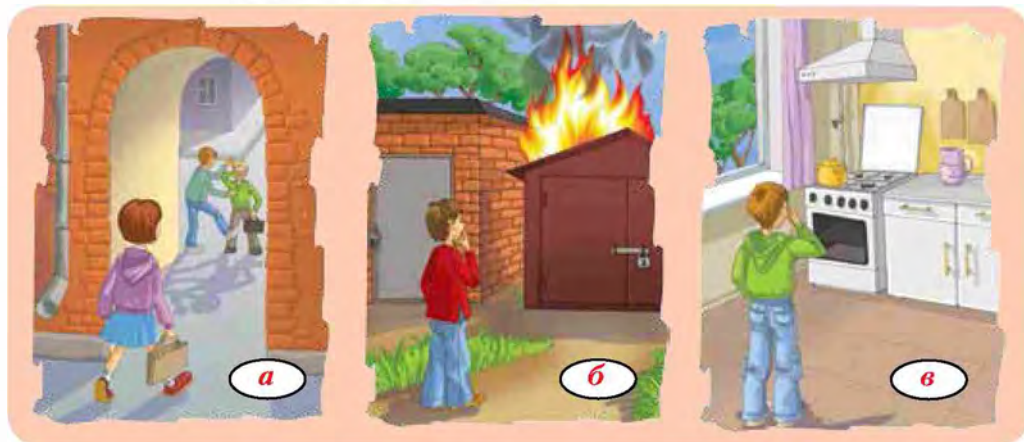


Рис. 77





### Как сообщить спасателям

Ты уже знаешь, куда обращаться за помощью. А что говорить? В критической ситуации можно растеряться, и драгоценное время будет потеряно, пока ты подберёшь нужные слова и сообщишь спасателям необходимую информацию. Так что запомни главное правило: «Меньше слов — больше информации». Своё сообщение построй по указанному ниже плану:

1. Что произошло.
2. Кто пострадал.
3. Адрес и наиболее удобный маршрут, чтобы подъехать.
4. Фамилия того, кто звонит.

Вот каким, например, должно быть краткое сообщение о дорожно-транспортном происшествии: «Столкновение троллейбуса и грузового автомобиля на Цветочном бульваре рядом с магазином «Хозяюшка». Адрес: Цветочный бульвар, 36. Много пострадавших. Подъехать лучше от Рыночной площади, потому что с противоположной стороны — автомобильный затор. Сообщил Пилипенко Валентин, продавец магазина».

Некоторые подробности могут облегчить задачу спасателям и помочь пострадавшим. Так, если сообщить, что у человека плохо с сердцем или он испытывает сильную боль в груди, то к нему направят бригаду кардиологов со специальным оборудованием.



Составь и запиши в тетради сообщение о пожаре в многоэтажном доме.

### Как связаться с аварийной службой



«Конечно же, по телефону», — скажете вы. Хорошо, если он под рукой. А если его нет или твой мобильный разрядился? Представь приведённые в кросс-тесте ситуации и проверь свою находчивость.

1. У тебя дома нет телефона, а у соседей есть. Если тебе нужно вызвать спасателей, ты обратишься к соседям (5) или побежишь на улицу искать телефон-автомат (7)?

2. Ты стал свидетелем ДТП на шоссе за пределами населённого пункта. Чтобы вызвать «скорую помощь» и милицию, побежишь к ближайшему жилью (6) или остановишь любой автомобиль и попросишь водителя помочь или вызвать «скорую помощь» (8)?



3. Ты подбежал к телефону-автомату, чтобы срочно вызвать аварийную службу, но к нему стоит очередь. Ты станешь в очередь (9), попросишь позвонить без очереди (10), попросишь того, кто звонит, прервать разговор и разрешить тебе вызвать спасателей (12)?

4. Ты остался дома один, а незнакомый мужчина звонит в дверь и просит немедленно открыть, чтобы вызвать «скорую помощь». Ты откроешь дверь (11), откажешься открывать (13) или предложишь сам вызвать «скорую», не открывая двери (14)?

5. Ты поступишь совершенно правильно. Если произошло несчастье, следует отбросить застенчивость и стучать во все двери, просить у соседей о помощи (2).



6. Неправильно. Пока добежишь, кто-нибудь может и умереть (2).

7. Из-за излишней застенчивости потеряешь драгоценное время и можешь утратить шанс спасти кому-то жизнь (1).

8. Это правильное решение. У водителей автомобилей обычно есть при себе мобильные телефоны, и они сразу же вызовут спасателей. А если даже телефона нет, они быстрее доберутся до ближайшего населённого пункта и вызовут помощь (3).



9. Если будешь стоять в очереди — потеряешь драгоценное время. Не раздумывай: если произошло несчастье, ты имеешь право немедленно позвонить в аварийную службу (3).

10. Этого недостаточно. Тот, кто держит трубку, может разговаривать ещё несколько минут. Будь решителен (3).

11. Неправильно. Злоумышленники часто просят открыть, чтобы воспользоваться телефоном, или говорят, что они из ЖЭКа, почты, милиции. Если ты дома один, никогда не открывай дверь незнакомым людям. Найди другое решение (4).

12. Правильно! Люди обычно с пониманием относятся к такой просьбе, но даже если случится иначе, не обращай внимания — ты обязан поступить именно так (4).

13. С одной стороны, ты поступаешь разумно, не открывая дверь незнакомцам, но учитывай то, что от тебя, возможно, зависит человеческая жизнь. Подумай, как можешь правильно действовать в данной ситуации (4).

14. Молодец! Именно так и нужно поступать. Ты дошёл до конца и теперь готов правильно действовать в сложных ситуациях.

## Как взаимодействовать со спасательными службами

Пока спасатели направляются к месту трагедии, следует освободить подъездные пути возле дома, которые часто используются как транспортные стоянки. Найти владельцев автомобилей несложно. На многих автомобилях установлена сигнализация, и достаточно толкнуть такое авто, чтобы она сработала. Владелец выйдет и освободит проезд.

Когда спасатели придут на место, очень важно, чтобы им не мешали и выполняли их указания. Это — профессионалы. Они специально обучены, натренированы и имеют опыт работы в экстремальных ситуациях. Они лучше знают, что, когда и как нужно делать, но у них нет времени на объяснения. Если другие люди попали в ситуацию хуже твоей, скажи об этом спасателям, но не спорь, когда они будут спасать тебя — им виднее.

### **Итоги**

Никто не застрахован от опасных ситуаций. Не можешь сам справиться с опасностью — немедленно обратись к аварийным и спасательным службам.

Спасательные службы вызываются с любого ближайшего телефона вне очереди и бесплатно.

Сообщения об экстремальной ситуации должны быть краткими и информативными.

Никогда не шути с вызовами спасательных служб! Это наказывается большим штрафом. Но самое главное — без помощи могут остаться те, кто действительно в ней нуждается.



## § 33. КАК ПОМОЧЬ ПОТЕРПЕВШЕМУ

*В этом параграфе ты:*

- ☐ потренируешься оказывать первую помощь при поражении электрическим током, химическим веществом, отравлении газом;
- ☐ ознакомишься с содержимым автомобильной аптечки, чтобы иметь возможность помочь пострадавшим в ДТП и других экстремальных ситуациях.

Не менее 80 % людей, погибших в ДТП и других экстремальных ситуациях, могли бы выжить при условии оказания им неотложной помощи. Иногда достаточно простейших действий, чтобы спасти человеку жизнь или уменьшить риски для его здоровья.



Назовите ситуации, в которых человек может:

- получить удар электрическим током;
- получить ожоги;
- отравиться;
- травмироваться.

### Поражение электрическим током



1. Какие существуют опасности, если неправильно пользоваться электроприборами?
2. Почему нельзя пользоваться неисправными электроприборами, розетками и проводами с повреждённой изоляцией?
3. Можно ли прикасаться к незнакомым проводам?

Если человека ударило электрическим током, его ещё можно спасти. Для начала потерпевшего нужно освободить от контакта с проводом или прибором, находящимся под напряжением. Это нелегко, ведь человек сам становится проводником электрического тока, так что прикасаться к нему смертельно опасно. Прежде чем сделать это, следует отключить электричество с помощью выключателя или рубильника. Можно перерубить провод топором с деревянной рукоятью.

В крайнем случае следует надеть сухие резиновые перчатки, плотно обмотать руки сухими тряпками или одеждой и только потом вызывать потерпевшего. Его нужно положить на спину, обеспечить свободный доступ свежего воздуха. Если человек без сознания, ему следует дать понюхать нашатырного спирта (рис. 78).



Рис. 78

При поражении электрическим током у потерпевшего может остановиться дыхание или сердце. В таком случае необходимо немедленно произвести искусственное дыхание и массаж сердца. Вряд ли тебе это под силу, поэтому если поблизости есть взрослые, попроси их помочь, а сам вызови «скорую помощь».

## Первая помощь при химических ожогах

Химические ожоги чаще всего вызывают препараты второй группы (средства для дезинфекции и отбеливания, чистки канализационных труб, уксусная эссенция и так далее).

**Как распознать?** На месте ожога — покраснение кожи, её обесцвечивание, пористость или воспаление. Может образоваться отёк. Человек испытывает очень сильную боль и общую слабость. У него может остановиться дыхание или наступить головокружение. Но иногда даже при очень сильных ожогах боль не чувствуется.

**Как действовать?** Если химическое вещество попало на кожу или в глаза, запомни основное, что следует сделать немедленно: **СМЫТЬ, СТЯХНУТЬ, ОБЕЗВРЕДИТЬ**.

Если химическое вещество жидкое (например, уксусная кислота), её нужно немедленно **СМЫТЬ**. Это значит, что место, на которое попало химическое вещество, следует промывать 15–30 минут проточной водой.



Ни в коем случае поражённое место нельзя тереть ватным тампоном, смоченным в воде, или плотной тканью либо смывать под сильным напором воды. Потому что химическое вещество может глубже проникнуть в кожу.



Наиболее опасны химические ожоги глаз. Они могут привести к снижению остроты зрения или полной его потере. Поэтому при попадании химического вещества в глаза их промывают холодной водой в течение 10–15 минут. Глаз следует открыть, а струю воды направить к его внутреннему уголку.



Сухое химическое вещество следует **СТРЯХНУТЬ** или снять сухой тряпкой, поскольку некоторые химикаты (например, известь) при контакте с водой выделяют большое количество тепла, и это может усилить ожог. Не следует сдуть такое вещество, чтобы его частички не попали в глаза. После этого поражённое место промывают водой на протяжении 30 минут.

**ОБЕЗВРЕДИТЬ** — значит нейтрализовать действие некоторых химических веществ. Например, при попадании на кожу уксусной эссенции после промывания водой обожжённое место обрабатывают мыльной водой или слабым раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды). Если это было средство для чистки канализационных труб, понадобится раствор лимонной кислоты (1/2 чайной ложки на стакан воды) или разведённый наполовину пищевой уксус.

## Первая помощь при отравлениях

Отравление может вызвать препарат бытовой химии любой группы (см. § 26, с. 150–151). Часто случаются отравления после обработки препаратами для борьбы с вредителями и сорняками.



Не ходи по участкам, только что обработанным ядохимикатами. Подожди, пока они выветрятся или их смоют дожди. Очень опасно смешивать несколько разных химикатов. В одних случаях это может привести к образованию токсических веществ, а в других — даже ко взрыву.

### *Знаешь ли ты, что...*

Не все из распространённых в быту средств борьбы с тараканами, клопами, муравьями, колорадским жуком и тлём безопасны для здоровья.

Например, некоторые «дельцы» продают яд под названием «Тиурам», который чрезвычайно токсичен. И подобные случаи не единичны. Поэтому средства борьбы с вредителями нужно покупать только в магазинах, где товар сертифицирован.



Подумай, почему химикаты лучше хранить в оригинальной упаковке, а не пересыпать или переливать в другие ёмкости.

*Как распознать?* Об отравлении свидетельствуют: головокружение, тошнота, расстройство зрения, головная боль, удушье.

*Как действовать?* При первых же признаках отравления нужно вызвать «скорую помощь». Если человек выпил яд, важно предотвратить его всасывание в кровь. Потерпевшего следует уложить на левый бок. Это положение замедлит всасывание яда, а если начнётся рвота, то он не захлебнётся. После оказания первой помощи потерпевшему необходимо обратиться к врачу. С собой обязательно взять ёмкость или этикетку от химического вещества, вызвавшего отравление.

Отравление газом может произойти:

- при отсутствии тяги в дымоходе печи, газовой колонке, котле;
- во время пребывания в накуренном помещении;
- если перекрыть дымоход до полного сгорания топлива в печи;
- при пожаре.

В природе бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха. Поэтому к нему добавляют газ со специфическим запахом в таком количестве, что его присутствие ощущается даже при незначительной утечке. Отравления газами очень опасны. Через дыхательные пути газы быстро попадают в организм и поражают жизненно важные органы. Действовать в таких случаях нужно оперативно, не забывая о собственной безопасности. Потренируйся делать это с помощью блок-схемы.

Прикрыв рот влажной тканью,  
распахни окна и двери.  
Потерпевший потерял сознание?

нет

Помоги ему выйти  
из загазованного  
помещения.

да

Вызови «скорую помощь». До приезда  
врачей уложи потерпевшего, расстегни ему  
воротник и пояс, ослабь галстук.

Вынеси его из загазованного  
помещения и уложи на бок.  
Он дышит?

да

Поднеси к его носу  
ватку с нашатырным  
спиртом, также потри  
ею виски.

нет

Позови кого-нибудь из взрослых сделать  
потерпевшему искусственное дыхание.



## Помощь при ДТП

На случай ДТП у водителя есть аптечка. Если кто-то из пассажиров травмирован, там есть всё для оказания ему первой помощи. Ознакомьтесь с содержимым автомобильной аптечки, чтобы при необходимости быстро найти и принести взрослым нужные медикаменты (рис. 79).

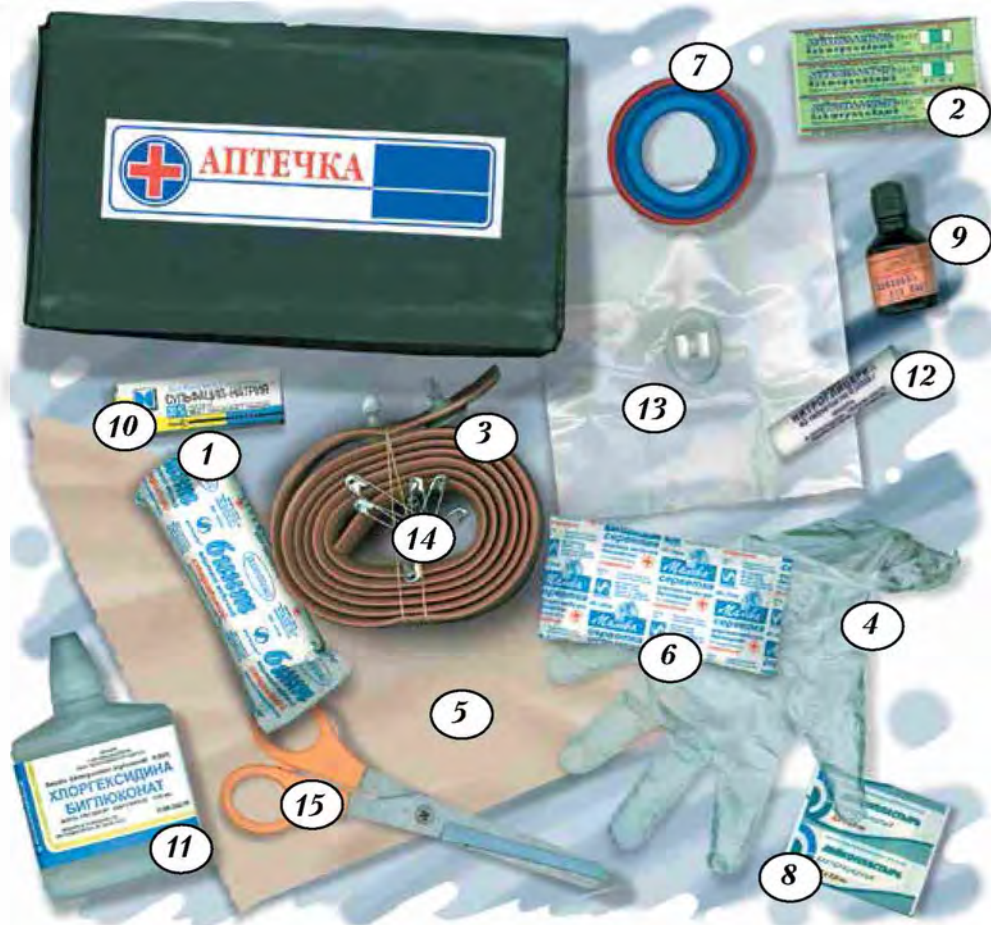


Рис. 79. Содержимое автомобильной аптечки:

- для обработки ран используются флаконы с йодом (9), сульфацилом натрия (10), биглюконатом хлоргексидина (11);
- сердечные средства — нитроглицерин (12);
- при остановке дыхания используется устройство для искусственного дыхания (13);
- средства для остановки кровотечения и наложения повязок при травмах: стерильный бинт (1), лейкопластырь (2, 7, 8), жгут (3), медицинские перчатки (4), косынка перевязочная (5), марлевая салфетка (6);
- дополнительные средства: ножницы (15), булавки английские (14).



Объединитесь в 3 группы. По очереди прочтите приведённые ниже ситуации и продемонстрируйте, как в них нужно действовать.

*Ситуация 1.* После грозы Наташа вышла на улицу и увидела, что рядом с оборванным электрическим проводом лежит парень. Как девочка может помочь ему, но так, чтобы самой избежать поражения электрическим током?

*Ситуация 2.* Саша помогал маме печь пирог и случайно разбил бутылочку с уксусной эссенцией. Несколько капель попало ему на ногу. Какую первую помощь нужно оказать мальчику?

*Ситуация 3.* Ты стал свидетелем ДТП, в котором есть потерпевшие. Что ты принесёшь для оказания первой помощи:

- 1) если кто-то жалуется на боль в сердце; 2) если у потерпевшего остановилось дыхание; 3) чтобы остановить кровотечение; 4) тому, у кого много ссадин?
- а) устройство для искусственного дыхания;
- б) таблетки нитроглицерина; в) средства дезинфекции; г) перевязочный материал.



Вместе со взрослыми рассмотри упаковку препарата бытовой химии. Внимательно прочти предостережения и определи, к какой группе он принадлежит. Расскажи, что нужно сделать при отравлении этим препаратом.

## **Итоги**

Во многих случаях жизнь потерпевшего зависит от того, оказана ли ему первая помощь.

Если тебе это не под силу, не теряй ни минуты, позови на помощь взрослых и позвони в «скорую помощь».

Дети и люди пожилого возраста нуждаются в немедленной госпитализации даже при незначительных травмах и поражениях.



## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и закончился учебный год. Надеемся, тебе понравились уроки, на которых ты вместе с друзьями получал новые знания и отработывал навыки, важные для твоей жизни и здоровья. Некоторые из этих навыков особенно ценны. Не зря их называют жизненными навыками. Создай свой бриллиант жизненных навыков и продолжай развивать их не только на уроках, но и в повседневной жизни.



1. На отдельных карточках запиши жизненные навыки, которым вы уделяли больше всего внимания в течение года (рис. 80).

2. Разложи их в форме бриллианта. На вершине — карточка, где записаны самые важные, на твой взгляд, навыки. Внизу — карточка с наименее важными навыками. Остальные карточки разложи посередине — ближе к тому или иному краю.



Рис. 80

Впереди у тебя — летние каникулы, во время которых тебе нужно хорошо отдохнуть. Помни, что досуг — это не роскошь, а необходимая часть твоей жизни. Он помогает оценить достижения и отношения с людьми, делает жизнь сбалансированной и разнообразной. Ознакомься с преимуществами разных видов отдыха и выбирай те, которые тебе по душе.

Общение с друзьями и природой — лучший способ расслабиться после напряжённого учебного года. Смотреть на небо и на воду, на огонь и звёзды никогда не надоедает. После нескольких дней на природе ощутишь удивительное спокойствие и уверенность в том, что любое дело тебе по плечу.



Танцы не только дают работу мышцам, но и приносят огромное удовольствие. Воспользуйся каникулами, чтобы научиться танцевать.



Игры с друзьями — лучший досуг для подростков. Так учатся быть членом команды, побеждать и достойно проигрывать. А заряд бодрости и энергии тебе гарантирован!



Не следует считать, что избавиться от тревоги, уныния или напряжения можно, лёжа на диване. Вот когда дух захватывает от восторга, тогда действительно забываешь обо всём на свете!





Не имеет значения, что вызвало у тебя смех — просмотр фильма или шутка друга. Смейся на здоровье, это очень полезно!



Каждому необходимо использовать возможности своего тела и поддерживать хорошую физическую форму. Сила, энергия, воодушевление, чудесное настроение — вот что такое спорт в твоей жизни.



Книга — подруга и советчица, источник вдохновения и воображения. Тот, кто любит читать, не знает, что такое скука. Пусть за окном дождь или сумерки, с книгой всегда интересно и уютно.



Увлечение музыкой, пением, театром, изобразительным и другими видами искусства — это поиск гармонии, тяга к прекрасному, развитие творческих способностей.



**§ 8**

*к стр. 46.* Кросс-тест (1–4–2–6–3–8).

**§ 22**

*к стр. 127.* Кросс-тест (1–4).

**§ 32**

*к стр. 182–183.* Кросс-тест (1–5–2–8–3–12–4–14).



### Помощь потерпевшему при поражении электрическим током

- Освободить человека от контакта с проводом или прибором, который находится под напряжением. Для этого отключить электричество или перерубить провод топором с деревянной рукояткой или надеть сухие резиновые перчатки, плотно обмотать руки сухими тряпками или одеждой и лишь тогда вызывать потерпевшего.
- Положить его на спину, обеспечить доступ свежего воздуха.
- Если человек без сознания, дать ему понюхать нашатырного спирта.
- Вызвать «скорую помощь».
- В случае остановки сердца делать искусственное дыхание до его возобновления, пока не приедут врачи.

### Первая помощь при поражении химическими веществами

- Жидкое химическое вещество нужно немедленно **СМЫТЬ** проточной водой в течение 15–30 минут.
- Если химическое вещество попало в глаза, следует **ПРОМЫВАТЬ** их холодной водой в течение 10–15 минут. Глаз следует открыть, а струю воды направить к его внутреннему уголку.
- Сухое химическое вещество следует **СТРЯХНУТЬ** или снять сухой тряпкой (не сдирать, чтобы частички не попали в глаза) и лишь после этого поражённое место промывать водой.
- Действие некоторых химических веществ можно **ОБЕЗВРЕДИТЬ**. Место, обожжённое уксусной эссенцией, следует обработать мыльной водой или слабым раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды). А если ожог вызвало средство для чистки канализационных труб, понадобится раствор лимонной кислоты (1/2 чайной ложки на стакан воды) или разведённый наполовину пищевой уксус.
- Дети и люди пожилого возраста нуждаются в немедленной госпитализации даже при незначительных поражениях химическими веществами.
- При первых признаках отравления нужно вызывать «скорую помощь».
- В больницу обязательно взять ёмкость и этикетку от химического вещества, которое вызвало отравление.

*Акклиматизация* — приспособливание организма к изменениям в окружающей среде.

*Безопасность* — отсутствие угрозы жизни, здоровью или благополучию человека.

*Безопасность жизнедеятельности* — безопасность, связанная с деятельностью человека.

*Дорожно-транспортное происшествие (ДТП)* — происшествие, произошедшее во время движения транспортного средства, в результате которого погибли или получили ранения люди или нанесены материальные убытки.

*Естественная среда* — окружающая среда, в которой преобладают природные составляющие.

*Жизненные навыки, благоприятные для здоровья* — умения, которые помогают человеку адаптироваться, преодолевать сложности повседневной жизни и поддерживать высокий уровень благополучия.

*Здоровье* — состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

*Коммуникации бытовые* — водопроводные трубы, теплотрассы, электрические кабели, то есть всё, что обеспечивает жителям домов коммунальные удобства.

*Конфликт взглядов* — столкновение, вызванное несовпадениями во взглядах, вкусах, предпочтениях людей.

*Конфликт интересов* — столкновение интересов, потребностей или желаний.

*Конфликтогены* — слова или действия, провоцирующие или разжигающие конфликт.

*Криминальные опасности* — угрозы социальной среды, которые преследуются по закону.

*Манёвр* — изменение направления движения транспорта относительно осевой линии.

*Манипуляции* — попытки заставить принять решение обманом или под давлением.

*Навыки* — способность делать что-то почти автоматически, когда человек не задумывается, КАК он это делает.

*Недоразумения* — ошибки в общении, когда тот, кто слушает, понимает сообщение иначе, чем тот, кто говорит.

*Общение* — процесс обмена между людьми информацией, мыслями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями.

*Окружающая среда* — всё, что окружает человека: земля, воздух, вода, растения, животные, люди и то, что они создали.



*Отношения (семейные, дружеские, деловые)* — связь между людьми, которые хорошо знают друг друга.

*Пищевая ценность или питательность* — соотношение питательных веществ (белков, жиров, углеводов и минеральных веществ), содержащихся в 100 г продукта.

*Пожар* — неконтролируемый процесс горения, который угрожает жизни и здоровью людей и наносит материальные убытки.

*Привычка* — способ поведения, когда человек не задумывается, ПОЧЕМУ он это делает.

*Психоактивные вещества* — вещества, которые изменяют сознание человека и влияют на его поведение (алкогольные напитки, лекарства, наркотики).

*Риск* — оценка угрозы жизни и здоровью людей.

*Самооценка* — отношение человека к себе.

*Смог* — туман, образующийся в безветренную и жаркую погоду в условиях загрязнённой атмосферы.

*Социальная среда* — семья, круг общения, школа, общество.

*Средства коммуникации* — технические средства, которые помогают общаться на расстоянии.

*Техногенная среда* — окружающая среда, созданная людьми.

*Токсикомания* — разновидность наркомании, когда вдыхают токсические вещества, содержащиеся в клеях, красках, растворителях.

*Токсические вещества* — вещества, которые вредят здоровью человека.

*Толерантность* — способность уважать право другого человека на собственное, не совпадающее с твоим мнение.

*Чрезвычайные ситуации* — ситуации, угрожающие жизни и здоровью большого числа людей и требующие мобилизации государственных спасательных служб.

*Экология* — наука о взаимодействии человека и окружающей среды и о принципах рационального природопользования.

*Экстремальные ситуации* — ситуации, в которых опасность угрожает отдельному человеку или группе людей и требует от них безотлагательных действий.

*Энергетическая ценность или калорийность* — характеристика продукта, указывающая на его энергетические свойства.

# СОДЕРЖАНИЕ

Как работать с учебником . . . . .	4
------------------------------------	---

## Раздел 1. Здоровье человека

§ 1. Жизнь и здоровье человека . . . . .	7
§ 2. Исследуем риски и опасности . . . . .	11
§ 3. Мир вокруг тебя . . . . .	16
§ 4. Природа и здоровье . . . . .	21
§ 5. Здоровье и технический прогресс . . . . .	26

## Раздел 2. Физическая составляющая здоровья

§ 6. Продукты питания и здоровье . . . . .	32
§ 7. Пищевой рацион . . . . .	37
§ 8. Проблемы неправильного питания . . . . .	42
§ 9. Личная гигиена . . . . .	48

## Раздел 3. Психическая и духовная составляющие здоровья

§ 10. Развитие подростка . . . . .	56
§ 11. Привычки и здоровье . . . . .	61
§ 12. Самооценка и здоровье человека . . . . .	67
§ 13. Учимся принимать решения . . . . .	72
§ 14. Как распознать рекламные уловки . . . . .	79
§ 15. Правда о табаке . . . . .	83
§ 16. Правда об алкоголе и наркотиках . . . . .	89
§ 17. Как противостоять давлению сверстников . . . . .	95
§ 18. Как внести вклад в борьбу с ВИЧ/СПИДом . . . . .	101

## Раздел 4. Социальная составляющая здоровья

### Глава 1. Социальное благополучие

§ 19. Общение и здоровье . . . . .	108
§ 20. Стили общения . . . . .	113
§ 21. Навыки общения . . . . .	119
§ 22. Отношения и здоровье . . . . .	124
§ 23. Виды и последствия конфликтов . . . . .	130
§ 24. Как уладить конфликт . . . . .	135
§ 25. Подростковые компании . . . . .	141



## **Глава 2. Безопасность в быту и окружающей среде**

§ 26. Безопасность твоего дома . . . . .	146
§ 27. Пожарная безопасность твоего дома . . . . .	152
§ 28. Как вести себя при пожаре . . . . .	157
§ 29. Предприятия в твоём населённом пункте. . . . .	162
§ 30. Ты — велосипедист . . . . .	168
§ 31. Безопасность движения велосипедиста. . . . .	174
§ 32. К кому обращаться за помощью. . . . .	180
§ 33. Как помочь потерпевшему . . . . .	185

<b>Послесловие . . . . .</b>	<b>191</b>
------------------------------	------------

<i>Ответы на задания . . . . .</i>	<i>194</i>
<i>Правила оказания первой помощи . . . . .</i>	<i>195</i>
<i>Словарик терминов . . . . .</i>	<i>196</i>

*Учебное издание*

**Бех Иван Дмитриевич**  
**Воронцова Татьяна Владимировна**  
**Пономаренко Владимир Степанович**  
**Страшко Станислав Васильевич**

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник для 6 класса  
общеобразовательных учебных заведений**

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины*

Ответственный за выпуск *В. Пономаренко*  
Литературное редактирование *А. Кравченко*  
Художественное оформление *С. Шпак*  
Технический редактор *Т. Пихота*  
Корректор *И. Шатунова*

Подписано в печать 12.03.2014. Формат 70х100/16.  
Бумага офсетная. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 16,2. Уч.-изд. л. 15,67.  
Тираж экз.  
Зак. №

Свидетельство о внесении субъекта  
в Государственный реестр издателей № 4110 от 13.07.2011

Издательство «Алатон», 03164, Киев, ул. Олевская, 7  
E-mail: alaton@ukr.net

Отпечатано с готовых диапозитивов ООО «БЭТ»  
Св. ДК № 3179 от 08.05.2008  
61024, г. Харьков, ул. Ольгинского, 17