

Т. В. Воронцова В. С. Пономаренко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
Наказ № 179 від 17.03.2008

Відповідальні за підготовку до видання:  
Фіцайло С. С. — головний спеціаліст МОН України  
Дерев'янка В. В. — зав. сектору Інституту інноваційних технологій і змісту освіти

*Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено*

**Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.**

**В75** Основи здоров'я: Підручник для 8-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2008. — 160 с.  
ISBN 978-966-7107-41-3

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми з основ здоров'я як логічне продовження однойменних підручників для 5, 6 і 7-го класів.

Основне завдання підручника — розвиток сприятливих для здоров'я життєвих навичок, спрямованих на подолання проблем підліткового віку та виховання гармонійно розвиненої особистості.

Підручник орієнтовано на використання сучасних педагогічних технологій, зокрема інтерактивних методів, що передбачають взаємодію учнів між собою та з учителем. Це — аналіз ситуацій, мозкові штурми, робота з блок-схемами і крос-тестами, рольові ігри, інсценування, виконання проєктів, обговорення метафор. Ці методи якнайкраще зарекомендували себе, вони сприйняті вчителями, учнями, батьками і нині широко впроваджуються у навчальний процес в школах України.

Суттєву увагу в підручнику приділено відпрацюванню деяких спеціальних навичок: раціонального харчування, рятування під час пожеж, надання невідкладної допомоги тощо.

Частину матеріалу підручника (§§ 6–8) розроблено за підтримки міжнародного благодійного фонду «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні», який реалізує програму «Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні», підтриману Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

**ББК 68.4(4УКР)9я721**

**ISBN 978-966-7107-41-3**

© «Алатон», текст, дизайн,  
малюнки, 2008

# ЛЮБИЙ ДРУЖЕ!

Ця книга — продовження серії однойменних підручників з основ здоров'я для 5—7-х класів. Мета цього предмета — сформувати у тебе сприятливі для здоров'я знання, ставлення і навички.

Ми живемо у складному й мінливому світі. Навички, які допомагають швидко адаптуватися до змін і долати щоденні труднощі, називають життєвими, тому що вони потрібні кожному, незалежно від того, чим він займатиметься в майбутньому, яку професію обере.

На жаль, раніше цих важливих навичок не формували у школі чи інституті. Більшість людей набували їх упродовж життя методом «проб і помилок». Як зауважила мама твого однолітка, «в житті кожної людини трапляються ситуації, яких можна було б уникнути, якби була можливість заново прожити цей момент. Та життя одне, і кожен з нас набиває власні гুলі. Але той, хто підкований теоретично, навчений книгою і педагогом, має більше шансів уникнути невдач, а отже — досягти успіху, здобути повагу і стати справжньою особистістю».

Тобі, мабуть, доводилося чути про ситуації, в яких постраждали люди. Оцінюючи такі ситуації, напевно, пересвідчувався: якби у них повелися правильно, цього б не сталося.

У 8-му класі ти продовжиш вивчати алгоритми поведінки в екстремальних ситуаціях. Дізнаєшся, як рятувати своє життя й життя інших людей, надавати невідкладну допомогу потерпілим. Звісно, ці уміння неможливо відпрацювати лише за підручником. Сподіваємось, матимеш нагоду потренуватися під керівництвом медика чи професійного рятувальника.

Ти також поглибиш свої знання про твої права, обов'язки і відповідальність, у тому числі перед законом, адже тобі виповнилося або невдовзі виповниться 14 років. Це вік, з якого набудеш набагато більше прав і з якого тебе самого можуть притягнути до кримінальної відповідальності за деякі види злочинів.

Усі, хто працював над створенням цього підручника, вірять, що з тобою нічого поганого не станеться, і бажають тобі успіхів.

*Автори*



Підручник складається зі вступу і п'яти розділів.

*Вступ* — «На порозі дорослого життя» — ознайомить тебе з ознаками фізіологічної, психологічної і соціальної зрілості. Ти дізнаєшся також про виклики сучасного світу і педагогічну методику, яка допомагає ефективно відповідати на них.

*Розділ 1* — «Життя і здоров'я людини» — присвячено порятунку людей у надзвичайних ситуаціях. Він навчить, як взаємодіяти з рятувальними службами і надавати допомогу потерпілим.

*Розділ 2* — «Фізичне здоров'я підлітка» — ознайомить із поняттям оздоровчих систем, особливостями сучасних і традиційних систем харчування. Ти вчитимешся запобігати харчовим отруєнням і надавати невідкладну допомогу при отруєннях і кишкових інфекціях.

*Розділ 3* — «Соціальні аспекти здоров'я» — розкриває ризики, пов'язані з раннім початком статевого життя, вчить відмовлятися від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля.

*Розділ 4* — «Безпека в сучасному суспільстві» — присвячено дорожній, екологічній і соціальній безпеці. Особливу увагу приділено правовій відповідальності неповнолітніх.

*Розділ 5* — «Всебічний розвиток особистості» — акцентує на необхідності докладати зусилля для свого гармонійного розвитку. Ти удосконалюватимеш інтелектуальні навички, розмірковуватимеш про життєву місію, вчитимешся піклуватися про зовнішню і внутрішню красу.

Підручник пропонує тобі не лише корисну інформацію, а й багато практичних завдань для відпрацювання важливих життєвих умінь і навичок.



Кожен параграф підручника починається зі стартового завдання. Виконуючи його, дізнаєшся, якій темі присвячено урок, пригадаєш, що вже знаєш із цієї теми, з'ясуєш, чого ще хотів би навчитися.



Так позначено крос-тест, в якому тобі запропонують розглянути ситуації та можливі варіанти твоїх дій. Ти маєш обрати правильний (на твою думку) варіант і перейти до пункту, номер якого вказано в дужках після нього.

Крос-тест — не лише цікава гра, а й джерело корисної інформації. Якщо у звичайному тесті, відповідаючи правильно, ти виграєш, то у крос-тесті корисно і помилятися. Тому, долаючи крос-тест, не хитруй, не підглядай у відповіді.





Блок-схеми ти зустрінеш, вивчаючи правила поведінки у ситуаціях, наближених до реальних, коли можна вчинити по-різному і обрати найкращий варіант нелегко. Виконуючи завдання за допомогою блок-схем, слід рухатись у вказаному стрілками напрямку.



Так позначено запитання і завдання для самостійного виконання. Завдання підвищеної складності позначено «\*».



Завдання цієї рубрики призначено для обговорення. Це може бути мозковий штурм, коли кожен пропонує власні ідеї, обговорення в групах, аналіз життєвих ситуацій, дебати, бесіда з батьками.



Уважно постався до інформації цієї рубрики. Так позначено застереження про особливо небезпечні ситуації, а також уміння, які треба ретельно відпрацювати.



Таким символом позначено ігри і руханки, які допоможуть вам розім'ятись і поліпшать настрій.



Так позначено рольові ігри та інсценування, які допоможуть тобі відпрацювати моделі поведінки в різних життєвих ситуаціях.



Під цією рубрикою тобі можуть запропонувати виконати проект самостійно або разом із друзями чи батьками.



Таким символом позначено завдання, які тобі пропонують виконати вдома, щоб підготуватися до наступного уроку.



Ця рубрика пропонує подивитися цікавий фільм. Касету чи диск з фільмом можна взяти у прокаті або придбати в складчину з друзями.

Зустрівши слова, виділені *таким шрифтом*, звернись до словничка на с. 156–157.



## ВСТУП. НА ПОРОЗІ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ

У вступі ти:

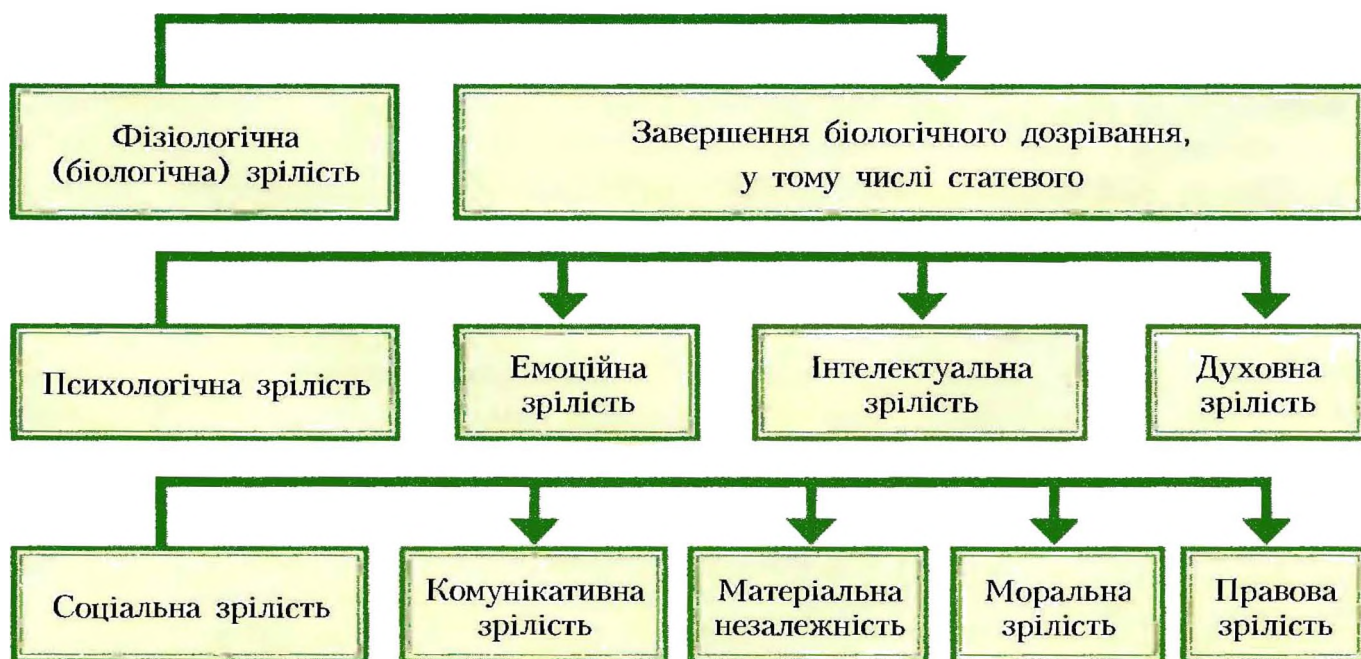
- пригадаєш ознаки фізіологічної, психологічної і соціальної зрілості;
- порівняєш вимоги індустріального та інформаційного суспільств у всіх сферах життя;
- переконаєшся в необхідності розвитку життєвих навичок;
- дізнаєшся, на якій теорії ґрунтуються тренінгові методи;
- обговориш з однокласниками правила, за якими працюватимете на уроках здоров'я.

### Розвиток людини

Розвиток людини — це якісні фізіологічні та психологічні зміни, що тривають від народження до досягнення зрілості (або до кінця життя). Розвиток людини відбувається у процесі:

- росту — фізичні зміни (зросту, ваги, пропорцій тіла);
- дозрівання — біологічні зміни, запрограмовані генетично (наприклад, статеве дозрівання);
- навчання — відносно стабільні зміни, що відбуваються у процесі набуття досвіду.

Виділяють три складові зрілості: фізіологічну (біологічну), психологічну, соціальну (мал. 1).



Мал. 1

Лише кілька років відділяють тебе від моменту, коли ти отримаєш паспорт і суспільство почне вважати тебе дорослою людиною. Однак це не єдина ознака зрілості.



Поміркуйте, що для кожного з вас означає досягти повної зрілості. По черзі продовжіть фразу: «Я думаю, що досягну зрілості, коли (закінчу школу (інститут), почну заробляти на життя...)».

## Ознаки фізіологічної зрілості

Фізіологічна зрілість настає з припиненням росту та розвитку всіх систем організму, в тому числі репродуктивної (статева зрілість). Якщо дитина живе в нормальних побутових умовах і добре харчується, фізіологічне дозрівання відбудеться само по собі і завершиться приблизно у 20 років. Ознаками фізіологічної зрілості є:

- завершення фізичного росту;
- формування статури за жіночим або чоловічим типом;
- набуття здатності зачати і народити дитину.

Статева зрілість настає дещо раніше, ніж біологічна. З цим пов'язані ризики підліткових вагітностей як для матері, так і для дитини.

## Ознаки психологічної зрілості

Щоб досягти повної зрілості, людина має стати дорослою не лише біологічно, а й «вирости» емоційно, і електуально і духовно.

Маленька дитина виявляє свої емоції всім тілом, бурхливо реагуючи на те, що їх викликає. *Емоційно зріла* людина вміє контролювати вияви емоцій, правильно висловлювати свої почуття, долати тривогу, щоденні стреси і життєві потрясіння.

*Інтелектуальна зрілість* настає тоді, коли людина починає логічно мислити, чітко усвідомлювати причини і наслідки, робити правильні висновки, приймати виважені рішення, дискутувати за допомогою аргументів.

*Духовна зрілість* досягається тоді, коли людина відкриває для себе світ духовних цінностей, усвідомлює важливі принципи, життєву місію і сенс життя.

### Ознаки зрілості

#### Емоційної:

- контроль за виявом емоцій;
- уміння висловлювати почуття;
- уміння долати тривогу, невдачі, керувати стресами.

#### Інтелектуальної:

- уміння прогнозувати розвиток подій і приймати рішення;
- розвинене критичне і абстрактне мислення, креативність (творче мислення);
- уміння дискутувати за допомогою аргументів.

#### Духовної:

- пріоритетність духовних цінностей;
- усвідомлення важливих принципів, життєвої місії і сенсу життя.





## Ознаки соціальної зрілості

Складовими соціальної зрілості є моральна і правова зрілість. *Моральна зрілість* – уміння розрізняти добро і зло, діяти відповідно до прийнятих у суспільстві соціальних норм.

*Правова зрілість* – набуття усіх громадянських прав і повна юридична відповідальність. В Україні вік досягнення правової зрілості – 18 років.

Соціальна зрілість – це також спроможність не лише діяти у власних інтересах, а й налагоджувати та підтримувати стосунки, конструктивно розв'язувати конфлікти. Людина досягає соціальної зрілості, коли здатна утримувати себе, створити і забезпечити сім'ю.

## Вимоги сучасного світу і життєві навички

Від самого народження батьки виховують своїх дітей. Вони знайомлять їх із соціальними правилами і нормами, привчають відповідально ставитися до своїх обов'язків, допомагають у виборі майбутньої професії. Та сучасний світ дуже відмінний від того, в якому росли твої батьки.

Тобі випало жити на зламі епох, коли індустріальне суспільство, орієнтоване на матеріальне виробництво, поступається місцем інформаційному, що висуває нові вимоги в усіх сферах життя.



1. Об'єднайтесь у 3 групи (людина, робота, освіта). За допомогою таблиці 1 порівняйте вимоги індустріального та інформаційного суспільств у сферах:

*група 1:* трудових відносин;

*група 2:* особистісного розвитку і міжособистісних стосунків;

*група 3:* освіти.

2. Обговоріть переваги і недоліки інформаційного суспільства порівняно з індустріальним.

Упродовж життя людина виконує різні соціальні ролі: дитини, учня, студента, споживача, громадянина, чоловіка (дружини), матері (батька), брата (сестри), друга, колеги, підлеглого, начальника тощо. Навички, які є важливими для будь-якої соціальної ролі, називають *життєвими*.

Нині перелік основних соціальних ролей мало відрізняється від тих, що існували десятки чи навіть сотні років тому. Але їх зміст суттєво змінився. Це вимагає набуття нових життєвих навичок і вдосконалення традицій-

них. Навчання умінням, сприятливим для здоров'я, безпеки, розвитку і успіху людини, отримало спеціальну назву – освіта на основі набуття життєвих навичок (ООЖН).

Твої однолітки у багатьох країнах світу вже здобувають таку освіту. Тобі теж пощастило, адже на уроках здоров'я маєш змогу розвивати життєві навички, які допоможуть уникати помилок і досягати успіху.

*Життєві навички* – це уміння, що допомагають людині адаптуватись у сучасному світі і долати труднощі щоденного життя.

*Визначення ВООЗ*

У сфері трудових відносин	
Індустріальне суспільство	Інформаційне суспільство
• Життя, орієнтоване на роботу	• Гармонійне поєднання усіх сфер життя
• Одна робота на все життя	• Вільна зміна місця і сфер трудової діяльності
• Сприяння конкуренції	• Сприяння співробітництву
• Авторитарний стиль керівництва	• Колегіальне прийняття важливих рішень
• Цінування <i>конформізму</i>	• Заохочення <i>плюралізму і креативності</i>
• Трудові відносини відповідно до статусу в ієрархії	• Співробітництво між однодумцями
У сфері особистісного розвитку і міжособистісних стосунків	
Індустріальне суспільство	Інформаційне суспільство
• Акцент на боротьбу з хворобами	• Акцент на сприяння здоров'ю
• Негативне ставлення до змін	• Сприйняття змін як можливостей розвитку
• Ігнорування емоцій	• Керування емоціями
• Уникання проблем і конфліктів	• Конструктивне розв'язання проблем і конфліктів
• Стереотипне бачення <i>гендерних ролей</i>	• Соціальні ролі людей визначаються їхніми потребами, інтересами і здібностями, а не статтю
У сфері освіти	
Індустріальне суспільство	Інформаційне суспільство
• Навчання лише у шкільні роки	• Освіта впродовж усього життя
• Акцент на інтелектуальний розвиток	• Акцент на гармонійний розвиток особистості
• Заучування фактів і накопичення знань	• Формування ключових компетентностей і вміння вчитися
• Підходи, центровані на вчителів	• Підходи, центровані на учнях (дитиноцентризм)
• Жорстка дисципліна	• Демократія, усвідомлене дотримання правил
• Заохочення суперництва	• Сприяння кооперації і співробітництву

Адаптовано за «Lifeskills Associates»



## Тренінг — необхідна умова ефективного навчання

У 20-ті роки ХХ ст. у колишньому СРСР жив і працював всесвітньо відомий психолог Лев Семенович Виготський (1896–1934). Його називали «Моцартом психології», адже у неповні 28 років він опанував усі відомі на той час психологічні теорії і почав розробляти власні. Праці Л. С. Виготського перекладено багатьма мовами, і вони здобули визнання в усьому світі.

Ідеї вченого покладено в основу педагогіки співробітництва і розвивального навчання. У стислому викладі ці ідеї зводяться до такого:

1. Соціальне оточення дитини є основним джерелом її розвитку. Усе, чого навчиться дитина, мають дати їй люди, які її оточують.
2. Навчання нового відбувається шляхом наслідування. Наслідування — це те, що дитина не здатна виконати самостійно, але чого може навчитися від інших чи у співпраці з іншими людьми.
3. У процесі навчання недостатньо враховувати, що дитина здатна робити тепер. Досліджуючи, що вона може виконати самостійно, ми досліджуємо учорашній день, так звану зону актуального розвитку. Важливішим є те, що дитина може зробити завтра, які процеси уже визрівають. Те, що сьогодні вона може виконати тільки у співпраці, а завтра вже самостійно, і є зоною найближчого розвитку дитини.

Практичне застосування теорії Л. Виготського передбачає, що виховання соціально спрямованої і відповідальної поведінки треба починати до того, як учні зіткнуться з реальними проблемами у своєму житті. Для ефективного впливу важливо використовувати педагогічні методи, що ґрунтуються на активній участі та співпраці учнів між собою і з учителем.

**Тренінг** — ефективна форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з тренером.

Одним із методів, який реалізує ідеї Л. Виготського, є **тренінг**. Раніше тренінги проводили психологи, і лише недавно їх почали використовувати у школах на уроках здоров'я.

Річ у тому, що неможливо розвинути життєві навички, тільки розказавши чи прочитавши про них. Їх треба багато разів відпрацьовувати — обговорюючи життєві ситуації, обмінюючись досвідом з друзями і вчителем.

Ця методика дуже подобається твоїм одноліткам: «Як добре, що це не просто розповідь однієї людини», «Близька ідея — сідати в коло й по черзі висловлювати свою думку», «Ми сідаємо в коло, дивимося на своїх однокласників, бачимо їхні очі, краще розуміємо одне одного. Ми навчилися уважно слухати, поважати і сприймати будь-яку думку. Тепер я розумію, що кожна людина — це неповторна особистість».



Л. С. Виготський



Якщо у 5–7-му класах уроки здоров'я у вас проводили у формі тренінгу, ти помітив, що вони дуже відмінні від звичайних уроків.



1. Методом мозкового штурму назвіть те, що відрізняє тренінги від звичайних уроків (учні сидять не за партами, а в колі...).
2. Ти вже знаєш, що на тренінгу (мал. 2) панує демократична дисципліна — всі добровільно дотримуються прийнятих правил. Розробіть правила вашої групи, оформіть їх у вигляді плаката і скріпіть підписами на знак того, що ви погоджуєтеся з ними.



Мал. 2.

Лише кілька років відділяють тебе від моменту, коли ти отримаєш паспорт і тебе почнуть вважати дорослою людиною. Але паспорт — не єдина ознака зрілості.



Зрілість настане, коли завершиться ріст і розвиток організму, а також коли ти «виростеш» емоційно, інтелектуально, духовно і соціально. Важливою ознакою зрілості є матеріальна незалежність і здатність утримувати сім'ю.

Сучасний світ висуває нові вимоги в усіх сферах життя людини.

Щоб успішно відповідати на виклики сучасного світу, треба розвинути важливі життєві навички.

Для розвитку життєвих навичок найкращими є тренінгові методи навчання.

## РОЗДІЛ 1

# ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ





## § 1. ПОРЯТУНОК І ЗАХИСТ ЛЮДЕЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У цьому параграфі ти:

- навчишся класифікувати надзвичайні ситуації;
- ознайомишся з основними принципами і положеннями законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях;
- оціниш, як володієш особистими навичками виживання.

### Класифікація надзвичайних ситуацій

Щодня у світі відбуваються тисячі подій, які порушують спокій людей, призводять до їх загибелі або значних матеріальних втрат. Такі події називають *надзвичайними ситуаціями (НС)*.

За офіційною класифікацією надзвичайних ситуацій в Україні виділяють чотири їх види і чотири рівні.

*Види НС* класифікують за їх походженням. Це надзвичайні ситуації:

- природного;
- техногенного;
- соціального і соціально-політичного;
- воєнного походження.

*Рівні НС* класифікують за територіальним охопленням та обсягами економічних збитків. Це надзвичайні ситуації:

- загальнодержавного;
- регіонального;
- місцевого;
- об'єктового рівнів.

#### Загальні ознаки НС:

- наявність або загроза загибелі людей чи значне погіршення умов їх життєдіяльності;
- заподіяння економічних збитків;
- істотне погіршення стану довкілля.





Засоби масової інформації зазвичай привертають увагу громадськості до НС. Випуски новин рясніють сюжетами: щось вибухнуло, спалахнуло, когось убили, взяли в заручники, десь сталося цунамі чи виверження вулкану.



1. Пригадайте кілька таких повідомлень.
2. Визначте види та рівні НС, про які йшлося в них.
3. За допомогою мал. 3 назвіть приклади інших НС різного походження.

*Надзвичайні ситуації техногенного походження:*

- транспортні аварії і катастрофи;
- пожежі;
- аварії з викидом або загрозою викиду небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин;
- раптове руйнування будівель і споруд;
- гідродинамічні аварії на греблях, дамбах тощо;
- аварії на очисних спорудах;
- аварії в комунальних мережах.

*Надзвичайні ситуації природного походження:*

- гідрологічні (паводки, повені, крижані затори, селі, цунамі);
- метеорологічні (урагани, смерчі, зливи, град, ожеледиця, посуха);
- деградація ґрунтів чи надр;
- природні пожежі;
- інфекційна захворюваність людей, сільськогосподарських тварин;
- масове ураження сільськогосподарських рослин хворобами чи шкідниками;
- погіршення стану водних ресурсів, атмосфери, біосфери тощо.

**ВИДИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

*Надзвичайні ситуації соціального і соціально-політичного походження:*

- здійснення або реальна загроза терористичного акту (збройний напад, захоплення і утримування важливих об'єктів, ядерних установок і матеріалів, систем зв'язку і телекомунікацій, напад чи замах на екіпаж повітряного чи морського судна);
- викрадення або спроба викрадення чи знищення суден;
- встановлення вибухових пристроїв у громадських місцях;
- викрадення або захоплення зброї;
- виявлення застарілих боєприпасів;
- громадські заворушення, революції;
- розгул злочинності.

*Надзвичайні ситуації воєнного походження:*

застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, що призводить до руйнування атомних і гідроелектростанцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, сильнодіючих отруйних речовин, токсичних відходів, нафтопродуктів, транспортних та інженерних комунікацій тощо.

Мал. 3

## Основні принципи порятунку і захисту людей

Відома тобі формула: «Запобігати, уникати, діяти» описує принципи безпечної життєдіяльності, дотримання яких зменшує ризики щоденного життя і уможливорює порятунок людей у надзвичайних ситуаціях.



Зверніться до наведених вами у стартовому завданні прикладів конкретних НС. За допомогою таблиці 2 оцініть, чи дотримувалися люди і державні служби принципів безпечної життєдіяльності у цих ситуаціях.

Таблиця 2

Принципи	Для людини	Для держави
Запобігати	<ul style="list-style-type: none"> <li>знати і дотримуватися заходів безпеки;</li> <li>самому не створювати небезпечної ситуації;</li> <li>вивчати основи самозахисту, надання першої допомоги, правила користування захисним і рятувальним спорядженням</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>забезпечувати очищення і постачання питної води, діяльність комунальних служб, інших систем життєзабезпечення;</li> <li>здійснювати протипожежний нагляд, санітарний контроль, робити профілактичні щеплення тощо</li> </ul>
Уникати	<ul style="list-style-type: none"> <li>уміти розпізнавати небезпечні ситуації та оцінювати ризики;</li> <li>діяти так, щоб зменшити ризик потрапляння у НС</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>своєчасно прогнозувати НС;</li> <li>оповіщувати населення про загрозу НС;</li> <li>у разі необхідності завчасно евакуювати людей</li> </ul>
Діяти	<ul style="list-style-type: none"> <li>зберігати спокій у НС;</li> <li>робити все необхідне для самозахисту;</li> <li>надавати першу медичну допомогу потерпілим;</li> <li>ефективно взаємодіяти з рятувальними службами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ефективно використовувати всі наявні ресурси;</li> <li>забезпечити порятунок людей у НС;</li> <li>мінімізувати матеріальні збитки і забруднення довкілля;</li> <li>ліквідувати наслідки НС</li> </ul>



Пограйте в гру «Цивільна оборона». Починайте ходити по класу. За сигналом: «Увага! Увага! Говорить штаб цивільної оборони! На місто напали динозаври (печерні леви, гіпопотами...)!» усі збираються тісною групою, ховають усередині «жінок» та «дітей» і разом кажуть: «Дамо відсіч динозаврам (печерним левам...)!» Умовними жінками й дітьми можуть бути дівчата або, навпаки, хлопці, блондини чи темноволосі (щоразу змінюйте ознаки).



## Дії рятувальних служб і громадян у НС

Для запобігання НС та ліквідації їх наслідків створено єдину державну систему, до складу якої входять аварійно-рятувальні служби. Більшість таких служб — державні й утримуються за кошти державного бюджету. Деякі є комунальними, їх створено на рівні місцевої громади. Існують рятувальні служби при окремих підприємствах, установах чи громадських організаціях. Особливою аварійно-рятувальною службою є Державна служба медицини катастроф. Під час стихійних лих, катастроф, аварій, масових отруєнь, епідемій, радіаційного, бактеріологічного та хімічного забруднення вона надає безоплатну медичну допомогу всім, хто її потребує.



Об'єднайтесь у 3 групи. Ознайомтеся з відповідними положеннями законів України щодо діяльності рятувальних служб і громадян в умовах НС, підготуйте повідомлення і розкажіть своїми словами про:

*група 1:* завдання і функції аварійно-рятувальних служб;

*група 2:* права громадян у сфері захисту від НС;

*група 3:* обов'язки громадян у НС.

### Стаття 3. Завдання та функції аварійно-рятувальних служб

*Основними завданнями аварійно-рятувальних служб є:*

- проведення під час виникнення надзвичайних ситуацій на об'єктах і територіях аварійно-рятувальних робіт;
- ліквідація надзвичайних ситуацій та окремих їх наслідків;
- виконання робіт із запобігання виникненню та з мінімізації наслідків надзвичайних ситуацій техногенного і природного характеру та щодо захисту від них населення і територій;
- захист навколишнього природного середовища та локалізація зони впливу шкідливих і небезпечних факторів, що виникають під час аварій і катастроф.

*Основними функціями аварійно-рятувальних служб є:*

- забезпечення готовності своїх органів управління, сил і засобів до дій за призначенням;
- пошук і рятування людей на уражених об'єктах і територіях, надання у можливих межах невідкладної, у тому числі медичної, допомоги особам, які перебувають у небезпечному для життя й здоров'я стані, на місці події та під час евакуації до лікувальних закладів;
- ліквідація особливо небезпечних проявів надзвичайних ситуацій в умовах екстремальних температур, задимленості, загазованості, загрози вибухів, обвалів, зсувів, затоплень, радіаційного та бактеріального зараження, інших небезпечних проявів.

*(Витяг із Закону України «Про аварійно-рятувальні служби»)*



## **Стаття 5. Права громадян України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру**

Громадяни України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру мають право на:

- отримання інформації про надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру, що виникли або можуть виникнути, та про заходи необхідної безпеки;
- забезпечення та використання засобів колективного й індивідуального захисту, які призначені для захисту населення від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру у разі їх виникнення;
- звернення до місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування з питань захисту від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру;
- відшкодування згідно із законом шкоди, заподіяної їх здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру;
- компенсацію за роботу у зонах надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру;
- соціально-психологічну підтримку і медичну допомогу, в тому числі за висновками Державної служби медицини катастроф та/або лікарсько-трудової комісії, на медико-реабілітаційне відновлення у разі отримання важких фізичних та психологічних травм;
- інші права у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру відповідно до законів України.

## **Стаття 34. Обов'язки громадян України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру**

Громадяни України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру зобов'язані:

- дотримуватися заходів безпеки, не допускати порушень виробничої дисципліни, вимог екологічної безпеки;
- вивчати основні способи захисту населення і територій від наслідків надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру, надання першої медичної допомоги потерпілим, правила користування засобами захисту;
- дотримуватися відповідних вимог у разі виникнення надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру.

*(ст. 5, 34 — витяг із Закону України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру»)*

## Особисті навички виживання у надзвичайних ситуаціях

Часто люди, які потрапили в надзвичайну ситуацію, поведуться неадекватно. Дехто починає кричати і хаотично бігати, інший ціпеніє і не може поворухнутися. Це тому, що страх, який сигналізує про небезпеку, надто сильний і заважає людині раціонально мислити й приймати рішення. Тому в будь-якій небезпечній ситуації треба передусім намагатися зберегти спокій.



1. Прочитайте притчу «Як здолати велетня». Обговоріть життєві ситуації, коли страх позбавляв людей сил і паралізував волю.
2. Що, на вашу думку, допомагає рятувальникам зберігати спокій у найскладніших ситуаціях?
- 3\*. Як можна запобігти виникненню паніки? Пригадайте відомі вам прийоми самоконтролю і приклади позитивного мислення.

Незважаючи на величезну роль рятувальних служб, виживання людини у надзвичайній ситуації передусім залежить від неї самої.



1. Оціни свої особисті якості та навички, необхідні для виживання, за десятибальною шкалою:

- психологічна налаштованість на виживання;
- навички ефективного спілкування;
- навички лідерства і роботи в команді;
- уміння оцінювати ризики і приймати виважені рішення;
- навички поведінки в конкретних НС (наприклад, під час пожежі);
- уміння користуватися рятувальним спорядженням;
- уміння взаємодіяти з аварійно-рятувальними службами;
- уміння надавати невідкладну допомогу.

2. Підрахуй середній бал. Поміркуй, як його можна підвищити.

Надзвичайні ситуації — це події, які порушують нормальні умови життя людей, призводять до їх загибелі та/або значних матеріальних втрат чи істотного погіршення стану довкілля.

За походженням виокремлюють такі види НС: природні, техногенні, соціальні (соціально-політичні) та військові, а за рівнем загрози — надзвичайні ситуації державного, регіонального, місцевого та об'єктового рівнів.

Для запобігання НС і ліквідації їх наслідків в Україні створено єдину державну систему. Одним із її елементів є аварійно-рятувальні служби.

Незважаючи на величезну роль рятувальних служб, виживання людини у надзвичайній ситуації передусім залежить від її особистих якостей і навичок.





## Як здолати велетня

У далекій країні жив велетень. Щороку в один і той самий день він спускався з гір, підходив до міської брами і починав погрожувати мешканцям міста.

— Нехай найхоробріший із вас вийде на бій зі мною! — волав велетень громовим голосом. — Інакше я перетворю це місто на купу сміття.

Щороку міська брама відчинялася, і один воїн виходив на бій з велетнем. Той, побачивши жертву, реготав і насміхався з людей:

— Оце і є найхоробріший із вас? Та я вб'ю його одним ударом.

І ще жодному воїну не вдалося хоча б вихопити меча, усі вони стояли, немов зачакловані, аж доки сокира велетня зносила їм голову.

Одного разу напередодні страшної події до міста завітав хоробрий лицар. Побачивши зажурені й налякані обличчя перехожих, він запитав у них, що сталося.

— Це все через велетня, — почув у відповідь.

— Якого ще велетня? — здивувався лицар. І люди розповіли йому про свою біду.

— Побачимо, що це за велетень, — сказав лицар. — Цього разу я сам битимуся з ним.

Того дня, коли велетень з'явився біля міської брами, лицар уже чекав на нього з мечем у руках. Побачивши велетня, він був вражений його розмірами й страшним виглядом і мало не пожалкував про своє рішення. Та відступати було пізно, і лицар, зібравши в кулак всю свою відвагу, рушив на велетня.

Ступивши кілька кроків, він помітив, що велетень не лише не збільшився (як це мало б бути при наближенні), а, навпаки, навіть трохи зменшився. Лицар рушив далі, не відводячи очей від супротивника. Та що ближче він підходив, то меншим ставав велетень. Він зменшувався і зменшувався просто на очах. А коли лицар підійшов до нього впритул, то побачив, що на зріст велетень не більш як тридцять сантиметрів.

— Хто ти? — запитав лицар, схилившись над ним.

— Моє ім'я Страх, — відповів велетень і розтанув у повітрі.





## § 2. ТИ — РЯТУВАЛЬНИК



У цьому параграфі ти:

- прочитаєш реальну історію про героїчну поведінку школярів на пожежі;
- оціниш свою готовність діяти у подібній ситуації;
- дізнаєшся, як рятувати людей на пожежі та якої допомоги потребують потерпілі;
- потренуєшся використовувати ці знання у змодельованих ситуаціях.

У попередніх класах на уроках основ здоров'я ти вчився запобігати багатьом небезпекам і уникати їх. Знаєш, як поводитися під час грози і повені, як діяти при витіканні газу або у разі пожежі, під час аварії на підприємстві й дорожньо-транспортної пригоди. Однак раніше тебе вчили рятувати своє життя і здоров'я. Тепер ти подорослішав і можеш рятувати не лише себе, а й інших. Та до цього треба добре підготуватися: знати, як поводитись у конкретних НС, як рятувати себе та інших людей і надавати невідкладну допомогу потерпілим.



1. Прочитайте повідомлення на наступній сторінці. Обговоріть:

- Чому дорослі не змогли допомогти родині?
- Які особисті якості необхідні людині, щоб зважитися на подібний вчинок? Що їй важливо знати і вміти?

2. Об'єднайтесь у пари й оцініть свою готовність діяти у такій конкретній ситуації за десятибальною шкалою (0 балів — мінімальна готовність, 10 — максимальна). Поміркуйте, яких особистих якостей, знань і навичок вам поки що бракує.



Об'єднайтесь у 4 групи і за допомогою блок-схеми на с. 22 обговоріть, як треба діяти в таких ситуаціях:

*Група 1:* у будинку пожежа. Хтось благає про допомогу, але нікого не видно, бо в коридорі багато диму.

*Група 2:* у кімнаті жінка, яку затиснуло важкими речами. Ти сам не можеш упоратись із завалом.

*Група 3:* жінка просить врятувати її п'ятирічного сина. Але дитини не видно. Де її треба шукати?

*Група 4:* ти знайшов хлопчика і хочеш винести надвір. Для цього треба знову пройти через задимлений коридор.

*Група 5:* коли ти вибирався, на тобі й на хлопчику загорівся одяг. Що робитимеш?

## Школярі винесли з палаючого будинку жінку з чотирма дітьми

У селі Недайвода Криворізького району Дніпропетровської області одинадцятикласники місцевої школи Анатолій Ляпота, Юрій Козацький, Віктор Бовсуновський і Дмитро Нелупенко врятували під час пожежі родину з п'яти осіб.

Мати і четверо її малюків – старшому з них шість років, а найменшому сім місяців – опинилися в палаючому будинку. Того ранку, коли через коротке замикання в електродротах загорілася дерев'яна веранда, прибудована до старенької хати, молода жінка, втомлена після безсонної ночі через наймолодшого Дениса, дрімала. Троє старших дітей гралися в кімнаті. Коли діти побачили дим, вони розбудили матір. Але було вже пізно – шлях до дверей їм відрізав вогонь.



Сусідка побачила дим і викликала пожежників, але врятувати людей не змогла. На щастя, неподалік четверо школярів набирали воду з річки, щоб білити дерева. Хлопці заходилися гасити пожежу і через вибиті вікна рятувати постраждалу родину.

Спочатку витягли трьох дітей і матір, а коли з'ясувалося, що в хаті залишився найменший хлопчик, довелося вдруге йти у палаючий будинок. Пожежники, які приїхали з Кривого Рогу, догасили пожежу.

Героїзм і грамотні дії підлітків вразили рятувальників. Хлопці розповіли, що в цьому їм допомогли уроки ОБЖ.

Молодих героїв нагородили найвищою нагородою МНС «За відвагу в надзвичайній ситуації» 1-го ступеня. МНС виділило кошти на їхнє навчання після закінчення школи за бажанням у будь-якому ВНЗ України.

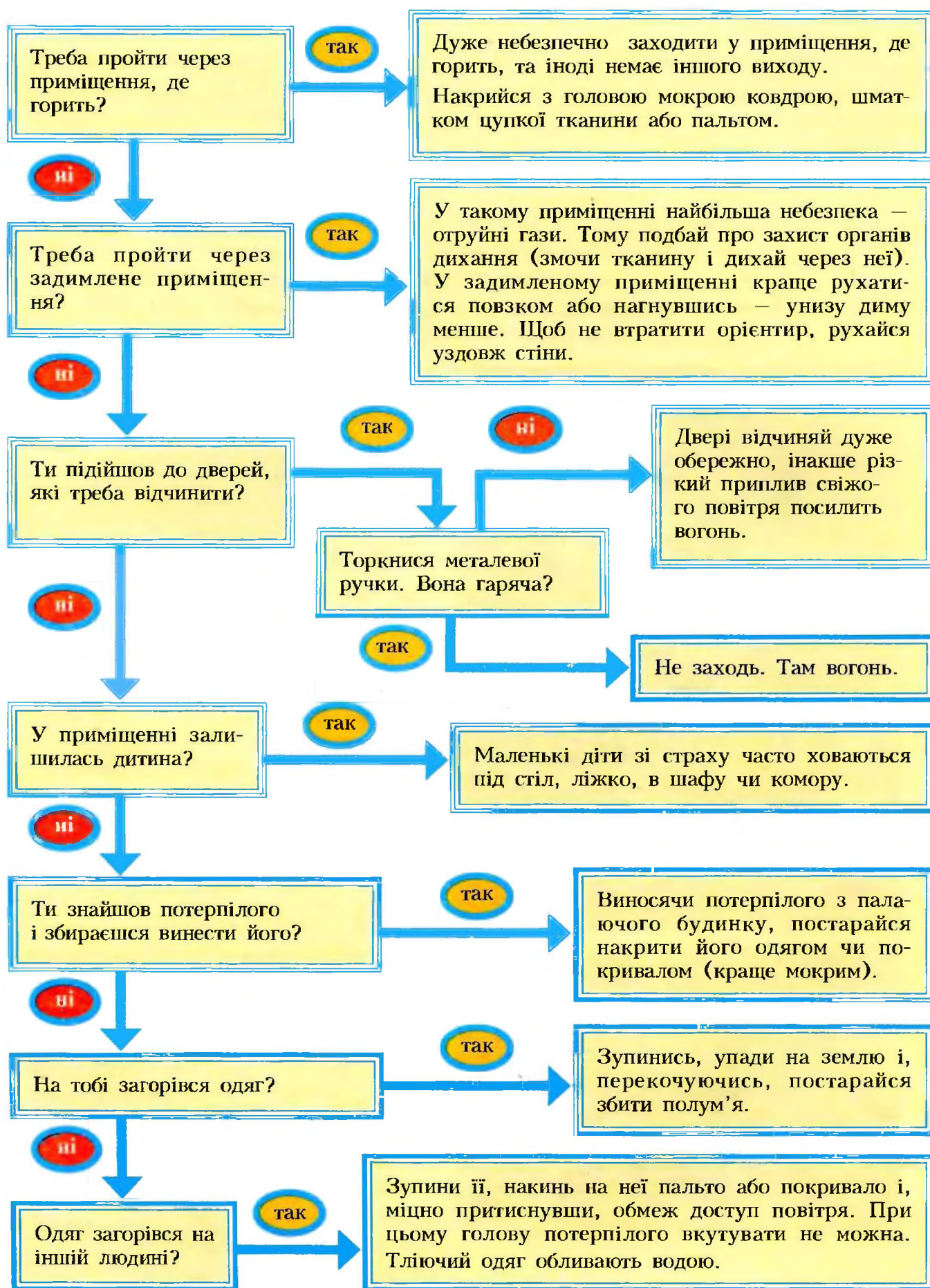
До речі, всі вони вирішили стати професійними рятувальниками і вступили до Черкаського інституту пожежної безпеки.



*За матеріалами ЗМІ та прес-служби МНС*



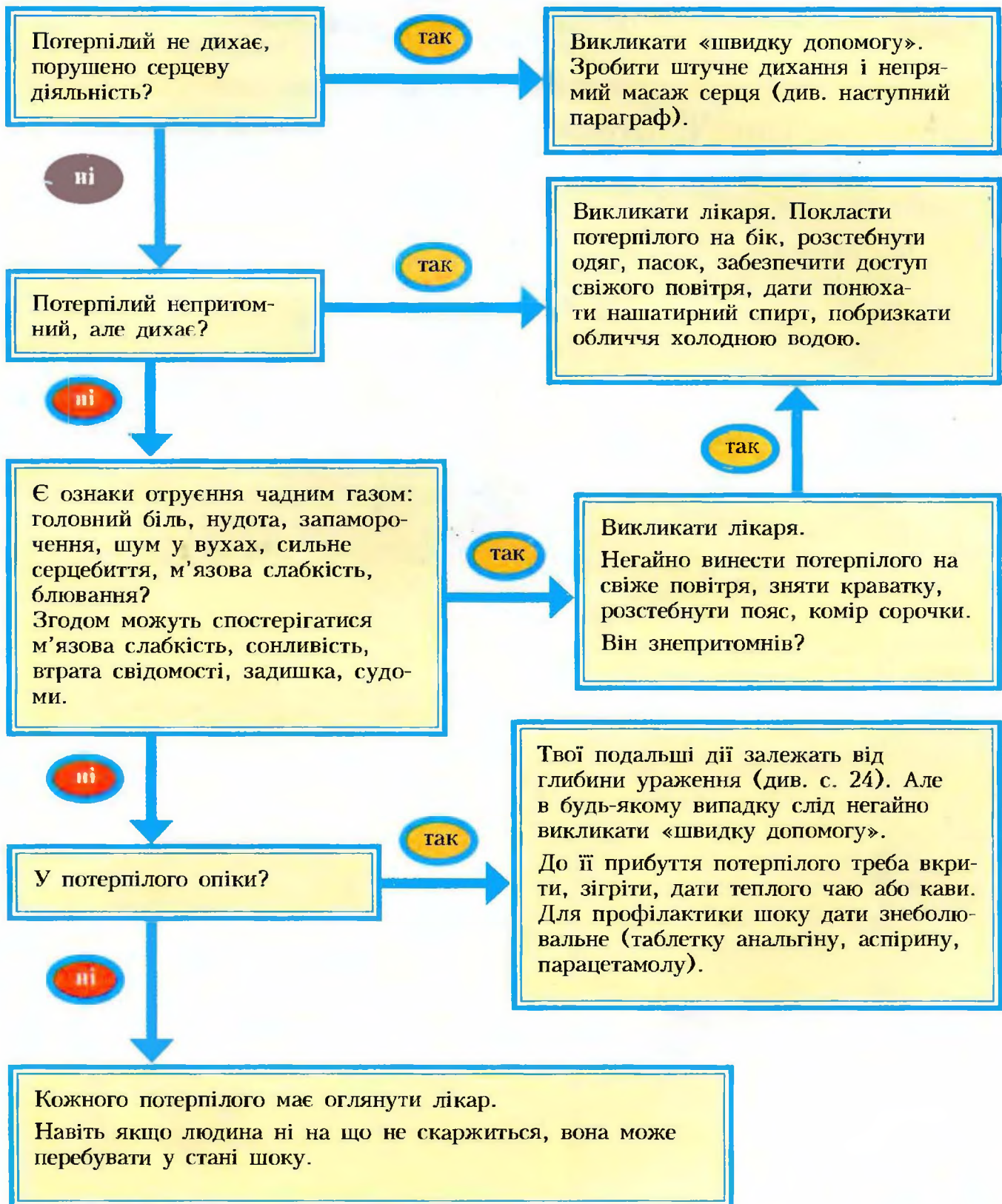
## Рятування людей під час пожежі



## Невідкладна допомога потерпілому



За блок-схемою на цій і наступній сторінках можна визначити, якої допомоги потребує потерпілий на пожежі та як надавати допомогу при опіках різного ступеня тяжкості.





## Термічні опіки

Термічні опіки можна отримати під час пожежі від полум'я, пари, гарячого повітря, а також від дії електричного струму. Головне завдання невідкладної допомоги у цьому випадку — запобігти больовому шоку та інфікуванню обпечених ділянок.



У жодному разі не можна обробляти опіки жиром — олією, вазеліном тощо. Це лише посилить ураження.

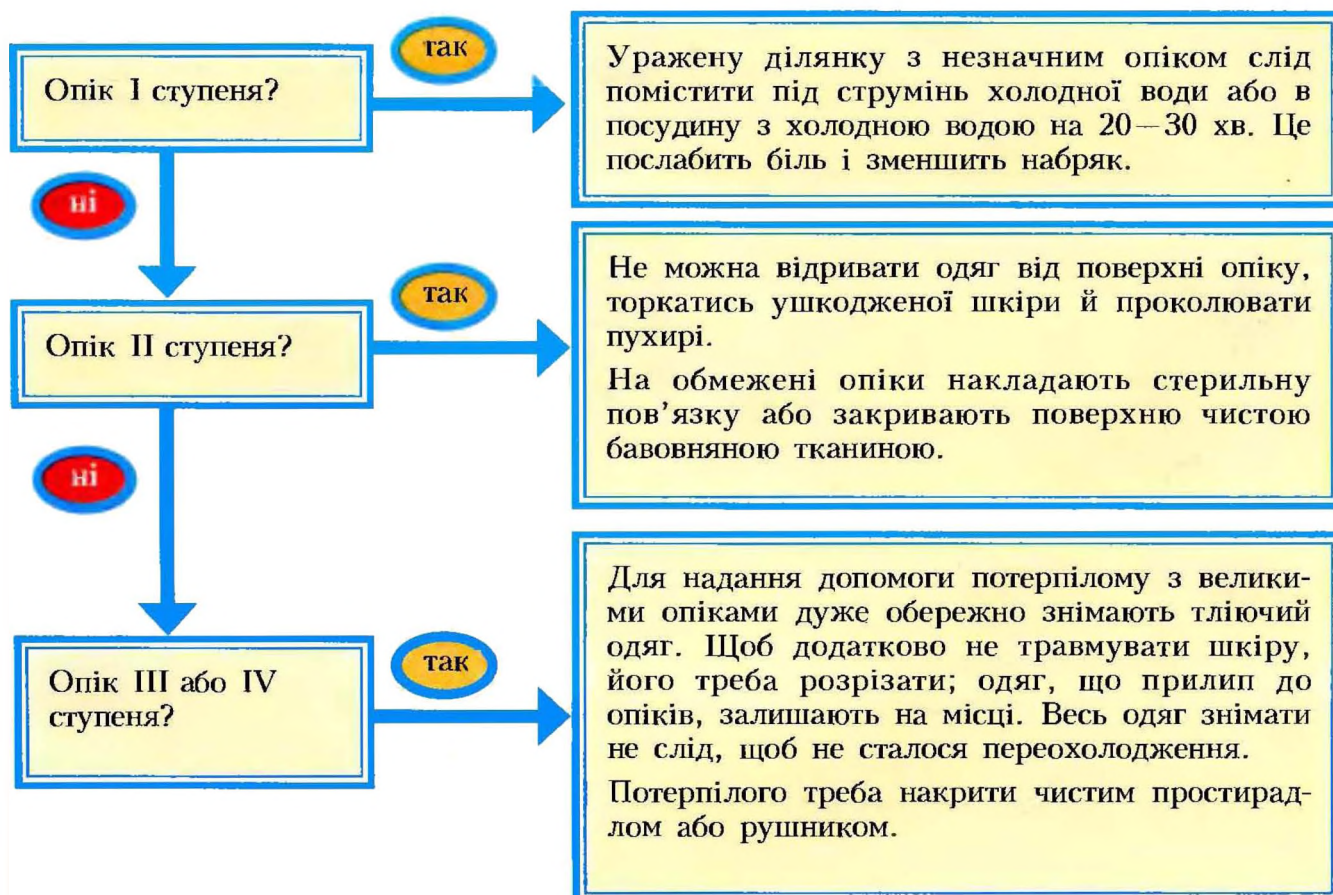
Залежно від глибини ураження виокремлюють чотири ступені опіків:

*I ступінь* — почервоніння і набряк шкіри, що супроводжуються пекучим болем;

*II ступінь* — інтенсивне почервоніння, відшарування зовнішнього шару шкіри, заповнені прозорою рідиною пухирі;

*III ступінь* — верхнього шару шкіри практично немає, характерне омертвіння шкіри, утворення бурувато-коричневої кірки;

*IV ступінь* — некроз (омертвіння) шкіри, м'язів, сухожилля, кісток. Це найтяжча форма опіку, струп щільний і товстий, іноді чорного кольору з ознаками обуглювання.





Об'єднайтесь у групи і спробуйте написати сценарій та розіграти сценку про:

*група 1:* рятування людей на пожежі;

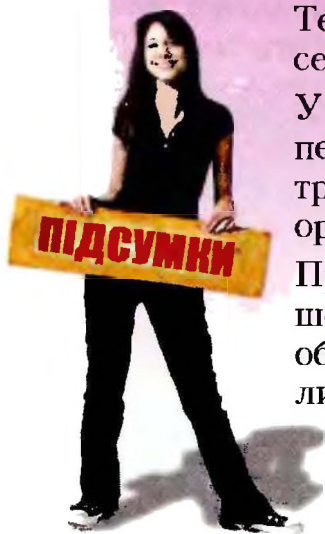
*група 2:* надання невідкладної допомоги потерпілому, який отруївся газами;

*група 3:* допомогу при опіках різного ступеня тяжкості.



1. Ознайомтеся з правилами поведінки в інших надзвичайних ситуаціях (див. с. 152—154 підручника).

2. Є чимало фільмів про надзвичайні ситуації (техногенні катастрофи, виверження вулканів, землетруси, пожежі тощо). Їх називають фільми-катастрофи, або блокбастери. До наступного уроку переглянь один із таких фільмів. Зверни увагу, які прийоми невідкладної допомоги застосовували персонажі цих фільмів.



Раніше тебе вчили рятувати своє життя і здоров'я. Тепер ти подорослішав і зможеш рятувати не лише себе, а й інших людей.

У приміщенні, де виникла пожежа, найбільша небезпека — отруйні гази. Через задимлене приміщення треба рухатися повзком або нагнувшись, захищаючи органи дихання змоченою у воді тканиною.

При термічних опіках важливо запобігти больовому шоку та інфікуванню обпечених ділянок. Не можна обробляти опіки жиром — олією, вазеліном тощо. Це лише посилить ураження.



### § 3. АБЕТКА НЕВІДКЛАДНОЇ ДОПОМОГИ



У цьому параграфі ти:

- вчитимешся визначати стан потерпілого;
- тренуватимешся робити штучне дихання і масаж серця самотійно і в парі з іншою людиною;
- обговорити заходи особистої безпеки, яких слід дотримуватися під час надання невідкладної допомоги.



У парах, групах чи в колі розкажіть про фільми-катастрофи, які ви переглянули. Обговоріть:

- Як діяли персонажі цих фільмів?
- Які прийоми невідкладної допомоги вони застосовували?
- Чому в реальному житті свідки нещасних випадків не завжди надають невідкладну допомогу потерпілим (не мають відповідних навичок, думають, що вже пізно щось робити, бояться заразитися ВІЛ...)?

Відомо, що лише 20% тих, хто загинув від травм, опіків чи занурень у воду, мали ушкодження, несумісні з життям. Решту потерпілих можна було врятувати, вчасно надавши їм допомогу. В Україні від нещасних випадків щороку гине майже 30 тисяч осіб, тож ціна ненадання такої допомоги — 24 тисячі людських життів.

Іноді люди не надають допомогу через те, що не мають елементарних знань. Наприклад, думають, що марно здійснювати реанімацію більш як п'ять хвилин після зупинення серця (адже мозок за цей час вже перестав функціонувати). Але це не так! Справді, мозок гине без кисню приблизно через п'ять хвилин після клінічної смерті. Та коли роблять масаж серця і штучну вентиляцію легень, кровопостачання мозку не припиняється.



1. На наступній сторінці прочитайте повідомлення про вашого однолітка з Дніпропетровщини, який урятував життя маленькому хлопчикові. Він здійснював реанімацію протягом 15 хвилин, аж поки йому вдалося «запустити» серце малюка.

2. За допомогою матеріалу цього параграфа виконайте практичну роботу № 1 (с. 33).

3. Якщо маєте змогу, запросіть рятувальника з місцевого відділення МНС або лікаря чи медичну сестру зі «швидкої допомоги», щоб відпрацювати ці важливі навички під їхнім керівництвом. Коли є нагода попрактикуватися на спеціальних тренажерах, неодмінно скористайтеся нею.

## Підліток повернув до життя малюка, який уже не дихав

Учень дев'ятого класу Межиріцької середньої школи № 21 Павлоградського району Дніпропетровської області Геннадій Песков врятував від смерті свого маленького земляка — Діму Луценка, який ледь не потонув. Протягом 15 хвилин підліток надавав хлопчикові першу медичну допомогу.

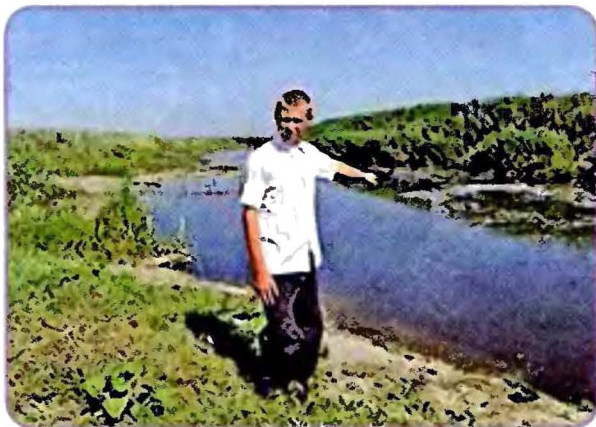
Спекотного дня Гена вирішив наловити раків і скупатися в чистому місці, де зазвичай відпочиває сільська дітлашня. Широка й повноводна річка Вовча там звужується, тому течія досить сильна, та й глибина чимала.

На березі відпочивало півсотні дітей. Гена плавав на автомобільній камері й раптом помітив, що п'ятирічний малюк, який кілька хвилин тому бігав берегом, на бистрині сплив обличчям донизу. Підліток став підгрибати до нього, проте витягнути з води хлопчика відразу йому не вдалося. Гена стрибнув у воду, схопив Діму за волосся і поплив до берега. Коли підліток витягнув малюка на берег, той не дихав, очі у нього були заплющені. Пригадуючи шкільні уроки ОБЖ та фрагменти з кінофільмів, юний рятувальник почав робити штучне дихання і масаж серця. Проте хлопчик до тями не приходив. У Гени боліли руки, однак він не здавався. Уже навіть старший брат потерпілого втратив віру в те, що малого можна повернути до життя...

І ось у малюка ворухнулися повіки й руки. За 15 хвилин Діма почав дихати й розплющив очі, проте не зміг вимовити ні слова. Переконавшись, що хлопчик ожив, підліток кинувся до машини, яка на той момент під'їхала до берега. Дорослі одразу ж відвезли малюка до лікарні. Дорогою забрали батьків. А ввечері врятована дитина була вже вдома.

За словами шкільного вчителя історії Володимира Спичака, медики й односельці вражені грамотними діями школяра. Адже у малюка зупинилося серце. Треба сказати, що Гена, за словами вчителів, зовсім не зразковий учень, його вважають непосидою й задиракою. Проте всі відзначають його доброту й працьовитість. Звичайна дитина — говорять.

*Центр пропаганди ГУ МНС України  
у Дніпропетровській області*



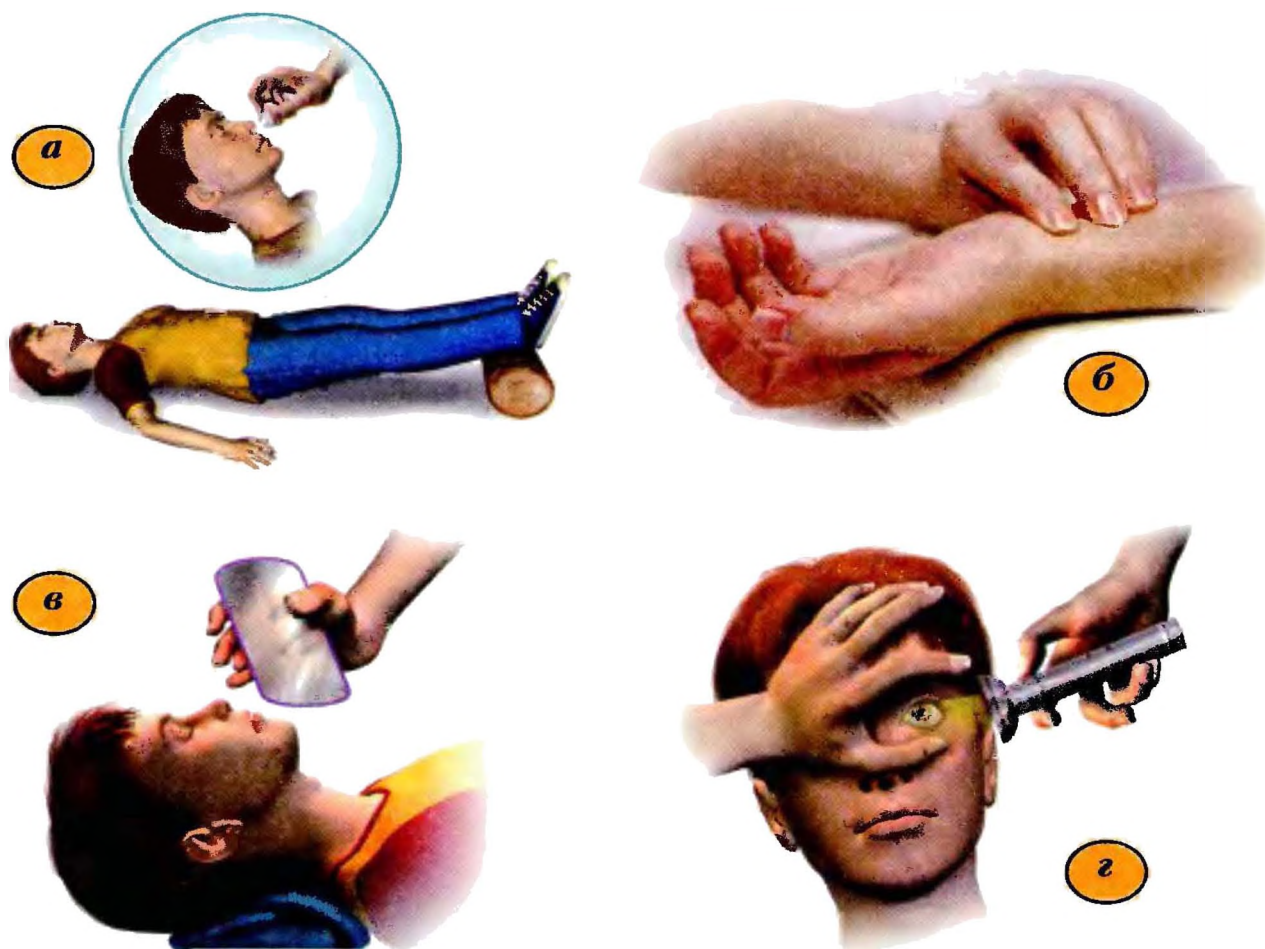


## Визначення стану потерпілого

Щоб не втратити шансу допомогти потерпілому, треба насамперед визначити його стан. Якщо потерпілий непритомний, слід вкласти його на спину й підкласти щось під ноги, забезпечити доступ свіжого повітря, побризкати водою, поплескати по щоках, дати понюхати нашатирного спирту (мал. 4, а).

Відразу перевірити наявність ознак життя: пульсу і дихання, а за їх відсутності — реакцію зіниць на світло.

- Наявність пульсу можна визначити, поклавши чотири пальці на сонну артерію або на зап'ясток. Переконайся, що пальці відчують пульс потерпілого, а не твій (мал. 4, б).
- Наявність дихання можна визначити за підніманням та опусканням грудної клітки або за допомогою дзеркальця (мал. 4, в). Нерегулярні (менш як 6 разів на хвилину) дихальні рухи є ознакою клінічної смерті!
- Наявність реакції зіниць на світло (мал. 4, г). Широка нерухома зіниця свідчить про відсутність мозкового кровообігу.



Мал. 4. Визначення стану потерпілого

## Штучне дихання і масаж серця

У разі зупинення кровообігу і дихання припиняється надходження кисню до клітин мозку. Своєчасне відновлення кровообігу може вивести потерпілого зі стану клінічної смерті. Відновити кровообіг допоможуть штучне дихання і непрямий масаж серця.

Якщо потерпілий не дихає або дихає судомно, менш як 6 разів на хвилину, треба негайно розпочати штучну вентиляцію легень, яку називають штучним диханням.

*Штучне дихання роблять до відновлення самостійного дихання або до прибуття «швидкої допомоги» чи доки є сили!*

### Штучна вентиляція легень (алгоритм «рот у рот»)



1. Відкрити дихальні шляхи. Для цього:

- рукою чи хустинкою очистити рот потерпілого;
- натиснувши на лоба, відкинути голову назад, щоб розслаблений язик не перекривав дихальні шляхи;
- підкласти під шию скручений рушник, куртку, руку.



2. Рот потерпілого накрити пристроєм для виконання штучного дихання, а за його відсутності — чистою хустинкою або серветкою.

3. Ніс щільно затиснути пальцями, щоб повітря, яке вдувають, потрапило в легені, а не вийшло через ніс.



4. Зробивши глибокий вдих, щільно (герметично) обхопити губами губи потерпілого й зробити енергійний видих.

5. Краєм ока спостерігати за грудною кліткою потерпілого. Вона повинна піднятися. Видих відбувається пасивно.



## Непрямий масаж серця

Якщо пульсу на сонній артерії немає, треба негайно розпочати непрямий масаж серця. Для цього:

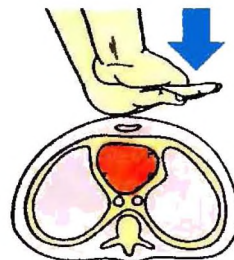
1. Потерпілого вкласти на тверду поверхню (землю, підлогу).



2. Звільнити від одягу грудну клітку. Стати збоку від потерпілого. Якщо він лежить на землі чи на підлозі, стати навколішки.



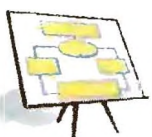
3. Долоню однієї руки покласти на нижню половину груднини, щоб пальці лежали перпендикулярно до тіла. Другу руку покласти зверху.



4. Прямими руками різко натискати долонями (не пальцями) на груднину зі швидкістю 1 натискання на секунду. Груднина при цьому має прогинатися на 4–5 см.

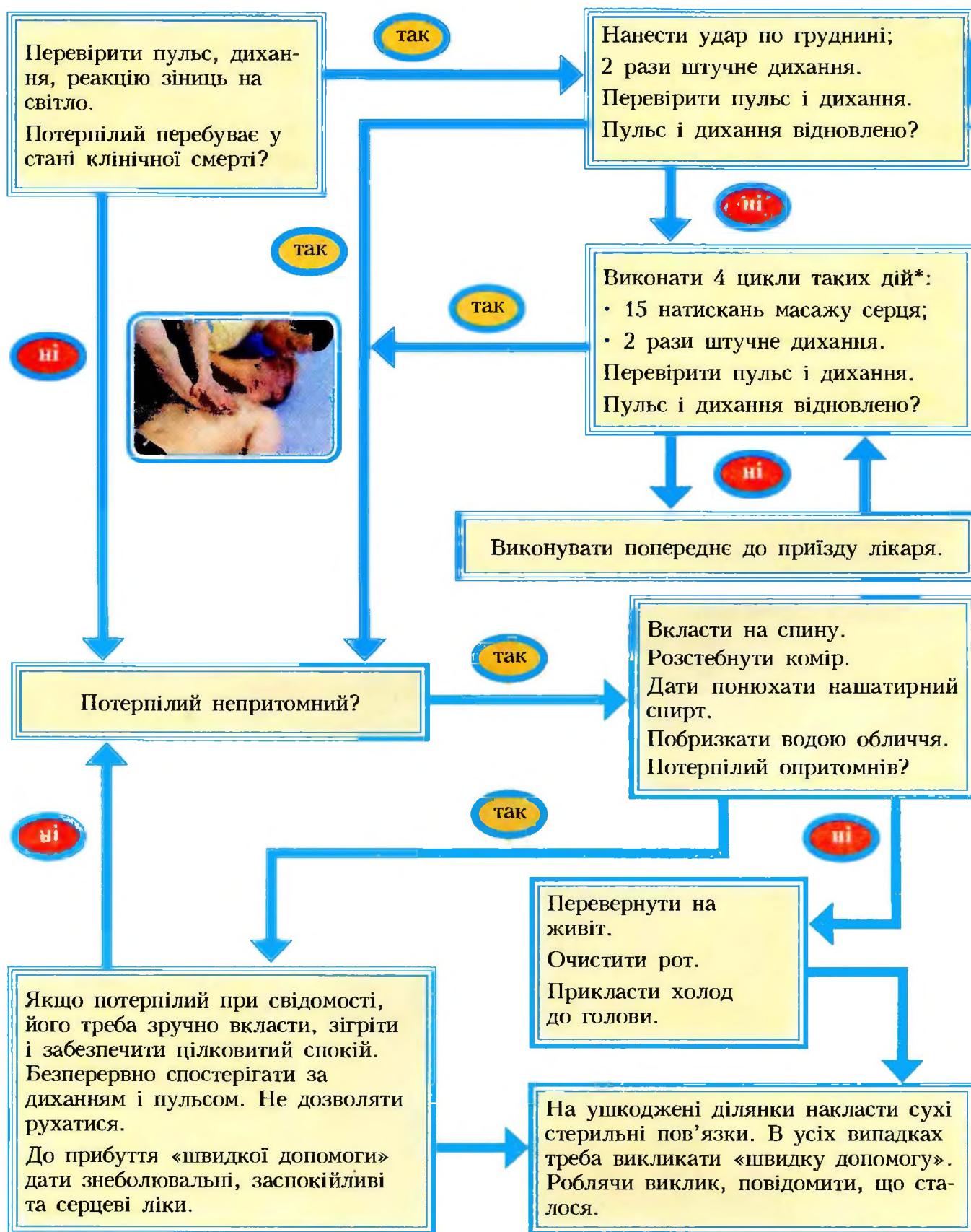


Якщо масаж робити правильно, зіниці у потерпілого звужуються, синюшність шкіри зменшується. Про відновлення серцевої діяльності свідчить поява пульсу.



На наступній сторінці наведено повний алгоритм надання невідкладної допомоги в ситуаціях, що призводять до припинення дихання і зупинення серця.

## Повний алгоритм надання невідкладної допомоги



\* Якщо допомогу надають двоє людей, виконати 4 цикли таких дій: 5 натискань масажу серця і 1 раз штучне дихання. Перевірити пульс і дихання. Пульс і дихання відновлено?



## Як уникнути ризику ВІЛ-інфікування

У наш час важливим є питання надання першої допомоги в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу, хоча ризики інфікування ВІЛ при цьому нерідко перебільшують. Наприклад, хірурги, які оперують в регіонах з найбільшим поширенням ВІЛ-інфекції, у 8% випадків контактують із кров'ю своїх пацієнтів. Однак зафіксовано лише поодинокі випадки інфікування медпрацівників. Це трапляється у разі уколу голкою із залишками крові або потрапляння зараженої крові в ранки чи на слизові оболонки (наприклад, в очі).

Однак, зважаючи на тяжкі наслідки інфікування ВІЛ та іншими інфекціями, що передаються через кров, треба засвоїти елементарні правила, які допоможуть уникнути небезпеки.

1. Остерігайся прямих контактів з кров'ю. Якщо є змога, вдягни захисні рукавички.
2. Коли кров потерпілого потрапила тобі на руки чи інші ділянки шкіри, якнайшвидше змий її водою і насухо витри шкіру. Якщо на шкірі немає ушкоджень, ризик інфікування незначний.
3. Якщо кров потерпілого потрапила тобі в очі, якнайшвидше промий їх водою, тому що ВІЛ здатний проникати крізь слизові оболонки.
4. Ризик інфікування при штучному диханні вважається нульовим. Однак якщо на обличчі потерпілого є кров і відкриті рани, роби штучне дихання так, як це зображено на мал. 5.



Знайди шматок поліетилену, зроби у ньому невеликий отвір і поклади так, щоб крізь нього можна було вдувати повітря в легені потерпілого.

Мал. 5. Як уникнути ризику інфікування ВІЛ, роблячи штучне дихання

## Практична робота № 1

### Надання невідкладної допомоги у надзвичайних ситуаціях



Об'єднайтесь у 4 групи. Уявіть, що ви стали свідками надзвичайної ситуації, в якій постраждали люди. Продемонструйте:

*група 1:* як визначати стан потерпілого;

*група 2:* як робити штучне дихання;

*група 3:* як робити непрямий масаж серця;

*група 4:* як уникнути ризику інфікування ВІЛ, надаючи невідкладну допомогу.

Статистика свідчить, що лише 20% тих, хто загинув від травм, опіків чи занурень у воду, мали ушкодження, несумісні з життям. Інші 80% потерпілих можна було врятувати, надавши їм невідкладну допомогу. Іноді найпростіші дії допомагають урятувати людині життя.

За жодних умов не можна вважати потерпілого загиблим на підставі зовнішніх ознак — відсутності пульсу і дихання. У перші 5 хвилин після клінічної смерті багатьох потерпілих можна повернути до життя.

Якщо потерпілий не дихає або дихає судомно, менш як 6 разів на хвилину, треба негайно винести його на свіже повітря, розстебнути пояс та комір сорочки і почати робити штучне дихання.

Штучне дихання роблять до відновлення самостійного дихання або до прибуття «швидкої допомоги» чи доки є сили.





## РОЗДІЛ 2

# ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКА



## § 4. ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

У цьому параграфі ти:

- розкриєш поняття оздоровчих систем та основні їх елементи;
- обговориш особливості різних національних кухонь;
- пригадаєш сучасні принципи раціонального харчування;
- проаналізуєш небезпеки модних дієт;
- дізнаєшся про складові фізичної форми й оціниш рівень свого фізичного розвитку.

### Поняття оздоровчих систем

Практичні методики сприяння здоров'ю називають *оздоровчими системами*. Такі системи почали формуватися з давніх часів і є частиною культурної спадщини людства. Їх умовно поділяють на традиційні і сучасні.

Традиційні оздоровчі системи найкраще збереглися в країнах з неперервним культурним розвитком, наприклад, у Індії, Китаї. Такі відомі системи, як йога, у-шу, цигун, спрямовані на досягнення гармонії людини — як внутрішньої, так і з навколишнім світом. Елементами оздоровчих систем є гімнастика, харчування, голкотерапія, точковий масаж, релаксація тощо.

Сучасні оздоровчі системи, подібно до традиційних, також ґрунтуються на *холістичному підході* й спрямовані на досягнення фізичного і психологічного благополуччя. Базовими елементами більшості цих систем є: система харчування, фізичні вправи, процедури релаксації тощо.



1. Назвіть приклади оздоровчих систем (фітотерапія, ароматерапія, дельфінотерапія, іпотерапія, апотерапія...).
2. З'ясуйте, з яких елементів вони складаються.





## Традиційні і сучасні системи харчування

Системи харчування як базовий елемент оздоровчих систем також поділяють на традиційні (національні кухні) і сучасні.

Національні кухні враховують особливості місцевих умов і провідну діяльність населення. Тому національні кухні землеробів і скотарів, північних і південних народів, жителів островів і континентальних територій мають суттєві відмінності.



1. У таблиці 3 наведено основні характеристики деяких національних кухонь. Які ще національні кухні ви знаєте?
2. У парах чи групах розкажіть про ваші улюблені страви. Чи належать вони до однієї з національних кухонь? Якщо так, то до якої?

Таблиця 3

Українська	Страви зі свинини, телятини, птиці, багата овочами, молочними продуктами (борщ, капуста, вареники, голубці, узвар), передбачено пости (коли не вживають продуктів тваринного походження).
Російська	Страви з борошна, телятини, птиці (млинці, пельмені), перші страви, влітку — зі свіжою зеленню (окрошка), грибів, овочів, узимку — молочні продукти, у піст — сушені й солені гриби, квашена капуста, картопля, хліб
Кримсько-татарська	Страви з рису, баранини, птиці, овочів, фруктів (плов, манти), кумис
Кавказька	Страви з баранини, зелені, грецьких горіхів, квашених овочів, сушених і свіжих фруктів (шашлик, чебуреки, лаваш, хачапурі, саціві)
Болгарська	Страви з баранини, козячого молока, солодкого перцю, томатів (йогурт, фарширований перець, лечо)
Італійська	Багата на фрукти, овочі, рибу, оливки, вироби з борошна (піца, паста), молочні продукти (моцарела), оливкову олію
Японська	Багата на білки (соеві продукти, риба, морепродукти), рис.



Влаштуйте свято національної кухні. Розпитайте маму чи бабусю і запишіть цікаві рецепти вашої національної кухні. Розкажіть про них у класі або разом з батьками приготуйте одну з національних страв і пригостіть нею друзів.

Страви національної кухні — здорові й добре збалансовані, інакше вони не дійшли б до нас із глибини віків. Але умови життя сучасних людей суттєво відмінні від тих, в яких жили наші пращури. Ми витрачаємо менше енергії і, отже, потребуємо менш калорійної їжі. Однак потреби людини в основних поживних речовинах не змінилися, а в деяких навіть збільшилися. Тому важливо поєднувати традиції з досягненнями сучасної дієтологічної науки, що ґрунтується на трьох загальних принципах: помірність, різноманітність, збалансованість.

### Принципи раціонального харчування:

- помірність;
- різноманітність;
- збалансованість.

*Помірність* означає, що калорійність раціону не повинна перевищувати енергетичних затрат організму.

*Різнманітність* — необхідність споживання продуктів усіх основних груп (зернових і хлібобулочних виробів, овочів, фруктів, м'ясних і молочних продуктів).

*Збалансованість* — правильне співвідношення цих груп продуктів.

Ці важливі принципи ілюструє піраміда здорового харчування (мал. 6), розроблена у 1992 році Міністерством сільського господарства США.



Мал. 6. Піраміда здорового харчування





### Приклади порцій:

- половина булочки, рогалика чи бублика;
- тарілка сирих листяних овочів (наприклад, капусти);
- одне яблуко, груша, апельсин чи банан;
- 1 склянка молока;
- 1 котлета або 2 маленькі сосиски.

Графічне зображення піраміди запозичили в багатьох країнах світу. Хоч у Китаї і Кореї замість піраміди використовують зображення пагоди, у Великобританії і Мексиці — тарілки, а в Австралії і Швеції — секторної діаграми, суть концепції здорового харчування незмінна: у здоровому раціоні переважають зернові, овочі та фрукти, частка м'ясних і молочних продуктів нормована, а жирних і солодких — суттєво обмежена.

Для продуктів кожної групи піраміда вказує кількість порцій щоденного вживання. Найменшу кількість порцій рекомендують дорослим жінкам, які ведуть малорухливий спосіб життя, найбільшу — активним хлопцям-підліткам. Більшості здорових людей найкраще дотримуватися «золотої середини».

За дотримання рекомендованої кількості та порцій калорійність денного раціону становитиме приблизно від 1600 ккал для мінімальних до 2800 ккал для максимальних значень.

## Обережно: модні дієти!

Слово «дієта» походить від грецького «diaita», що означає «раціональний спосіб життя» — широке поняття, яке охоплює раціон харчування і систему фізичних навантажень. Та зазвичай, говорячи про дієти, люди мають на увазі лише харчування. Ти, напевно, чув про вегетаріанські дієти, роздільне харчування, лікувальне голодування, кремлівську чи голлівудську дієти. Мода на різні дієти приходить і відходить, але їх об'єднує те, що всі вони претендують на винайдення єдиного правильного принципу харчування, а решта дієт проголошуються неефективними і навіть шкідливими.

Більшість модних дієт обмежують споживання певних груп продуктів (наприклад, хлібобулочних виробів і круп) і порушують принципи раціонального харчування. Це може спричинити дефіцит поживних речовин і призвести до так званого «ефекту маятника», коли після різкого зниження ваги людина швидко набирає втрачені й додає ще кілька зайвих кілограмів.



Об'єднайтесь у 4 групи і за допомогою таблиці 4 проаналізуйте, чи порушено в цих дієтах принципи раціонального харчування:

*група 1:* вегетаріанська дієта;

*група 2:* кремлівська дієта;

*група 3:* лікувальне голодування;

*група 4:* роздільне харчування.

Назва	Характеристика	Наслідки
<p>Вегетаріанська дієта</p> 	<p>Повне або часткове вилучення з раціону продуктів тваринного походження (м'яса, риби, яєць, молочних продуктів)</p>	<p>Може спричинити дефіцит поживних речовин (зокрема, білків і деяких вітамінів)</p>
<p>Кремлівська дієта</p> 	<p>Вилучення з раціону багатих на вуглеводи продуктів (хліба, круп, овочів, фруктів). Необмежене вживання м'яса, риби, яєць, молочних продуктів</p>	<p>Може спричинити дефіцит поживних речовин (зокрема, вуглеводів, багатьох вітамінів і мінеральних речовин)</p>
<p>Лікувальне голодування</p> 	<p>Утримання від вживання їжі на термін від кількох годин до 10 і більше днів</p>	<p>Тривале голодування виснажує організм і є дуже небезпечним, особливо для підлітків</p>
<p>Роздільне харчування</p> 	<p>Акцент на сумісність продуктів. Зокрема, рекомендують вживати м'ясо із зеленими овочами (наприклад, з капустою), а не з картоплею, макаронами чи іншим багатим на вуглеводи гарніром</p>	<p>Не має протипоказань, але ефективність цієї дієти для контролю за масою тіла науково не підтверджена</p>



## Добра фізична форма

Добру фізичну форму нерідко плутають з поняттям гарної статури. Однак фізична форма більше стосується тренованості, ніж естетики. Існує шість складових доброї фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла.

### Складові фізичної форми:

- загальна витривалість;
- м'язова витривалість;
- сила;
- спритність;
- гнучкість;
- склад тіла.

*Загальна витривалість* — найголовніша складова тренованості, здатність тривалий час витримувати помірні фізичні навантаження. Є показником того, як серце і легені забезпечують організм киснем, тому її ще називають серцево-легеневою витривалістю. Аеробіка, біг, плавання — найкращі способи підвищення цього показника.

*М'язова витривалість* — здатність м'язів витримувати навантаження протягом тривалого часу. Ритмічні рухи у помірному темпі (як при їзді на велосипеді) допомагають розвинути витривалість певної м'язової групи.

*М'язова сила* — здатність організму утримувати, переносити чи штовхати вагу. Потрібна кожному для виконання щоденних справ і уникнення травм. Фізичні вправи з навантаженнями — найкращий спосіб розвинути м'язову силу.

*Спритність* — добра скоординованість рухів і швидка реакція. Розвивають спритність передусім східні єдиноборства, фехтування, всі види тенісу, бадмінтон, танці, плавання.

*Гнучкість* — здатність суглобів забезпечувати максимальну амплітуду рухів. Втрата гнучкості може призвести до розтягнень м'язів, а сильні й еластичні м'язи забезпечать активність до старості. Заняття гімнастикою, танцями, східними єдиноборствами, йогою орієнтовані на розвиток гнучкості.

*Склад тіла* — співвідношення маси жиру та інших тканин у тілі людини. Цей показник характеризує тренованість точніше, ніж маса тіла. Наприклад, склад тіла у спортсмена може бути більш здоровим, ніж у того, хто має таку ж масу тіла, але не займається спортом. Для поліпшення складу тіла слід поєднувати здорове харчування з регулярними фізичними вправами.

Будь-яка рухова активність є корисною. У таблиці 5 наведено порівняння різних видів рухової активності за показниками тренованості. Наприклад, кругове тренування (комплекс вправ, що охоплює аеробне і силове навантаження) посідає перше місце за всіма показниками. Протестувавши свою фізичну форму, ти зможеш обрати той вид спорту, який найбільше тобі підходить.



## Користь від фізичної активності

Вид спорту	Загальна витривалість	М'язова витривалість	М'язова сила	Гнучкість	Спритність	Склад тіла
Аеробіка	*****	****	***	***	*****	*****
Бадмінтон	****	***	**	***	*****	*****
Гімнастика	***	***	*****	*****	*****	*****
Кругове тренування	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Велосипед						
9 км/год	***	***	***	***	*****	*****
18 км/год	*****	*****	***	***	*****	*****
Танці	****	***	***	*****	*****	*****
Футбол	*****	*****	***	***	*****	*****
Біг						
8 км/год	****	***	***	*	**	*****
14 км/год	*****	*****	***	*	**	*****
Дзюдо, карате	**	***	*****	*****	*****	*****
Веслування	****	*****	*****	**	***	*****
Лижі						
гірські	***	*****	*****	*****	*****	*****
бігові	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Скакалка	****	*****	*****	**	***	*****
Плавання	****	***	*****	*****	*****	*****
Теніс	***	***	*****	*****	*****	*****
Спортивна ходьба	***	***	*****	**	**	*****
Йога	*	***	**	*****	*****	***



## Практична робота № 2

### Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку

Загальний рівень фізичного розвитку можна оцінити за складовими фізичної форми. Добра фізична форма — це здатність енергійно, без надмірної втоми робити щоденні справи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку. Добру фізичну форму забезпечує ефективна робота серця, легень, кровоносних судин і м'язів. Протестуй показники своєї фізичної форми.



Мал. 7

1. *Загальна витривалість.* Її визначають за допомогою тесту «Сходинок» (мал. 7). Протягом 3 хвилин піднімайся на сходинку і опускайся з неї так, щоб за п'ять секунд зробити 2 підйоми. Через 3 хвилини зупинись і сядь на стілець. Через хвилину порахуй свій пульс за 30 секунд і помнож результат на 2. Знатимеш пульс за 1 хвилину. Оціни свою витривалість:

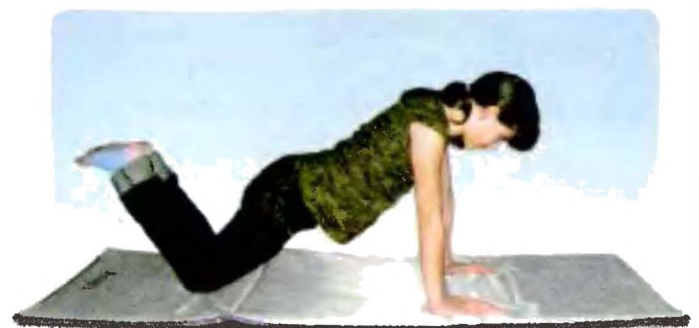
Загальна витривалість	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	< 82	82—90	92—96	98—102	> 102
Хлопці	< 72	72—76	78—82	84—88	> 88

2. *М'язова витривалість.* Витривалість м'язів рук, плечових і грудних м'язів визначають за допомогою віджимань від підлоги. Виконай якнайбільше повних (мал. 8, а) чи модифікованих (мал. 8, б) віджимань і визнач свій результат:

М'язова витривалість	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Повні віджимання	> 48	34—48	17—33	6—16	< 6
Модифіковані віджимання	> 54	45—54	35—44	20—34	< 20



а



Мал. 8

б

3. *М'язова сила.* М'язову силу кисті можна визначити за допомогою ручного динамометра (він нерідко є у парку з атракціонами). Щосили стиснувши динамометр (мал. 9), отримаєш показник сили в кілограмах. Оціни свій результат:



Мал. 9

М'язова сила	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	> 40	38–40	25–37	22–24	< 22
Хлопці	> 70	62–70	48–61	41–47	< 41

4. *Гнучкість.* Одним із показників гнучкості є здатність нахилитися вперед. Перед виконанням тесту зроби розминку (нахили вперед-назад, повороти тулуба).

Поклади на підлогу будь-яку коробку, а на неї лінійку так, щоб відмітка 10 см збігалася з ближчим краєм коробки (мал. 10). Сядь на підлогу, стопи мають торкатися коробки. Повільно витягни руки якнайдалі вперед. Кінчиками пальців торкнись лінійки і затримайся в цьому положенні на 3 секунди. Запам'ятай цифру на лінійці, до якої вдалося дотягнутись.

Твій результат — найкращий із трьох спроб (не намагайся поліпшити результат за рахунок різких рухів). Оціни свою гнучкість.



Мал. 10

Гнучкість тіла	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	> 28	25 – 28	15 – 23	5 – 12	< 5
Хлопці	> 25	20 – 25	8 – 18	3 – 5	< 3

5. *Спритність.* Для самооцінки спритності виконай таку вправу. Правою рукою поплескай себе по голові. Це дуже просто. Лівою рукою погладь круговими рухами живіт. Це також нескладно. А тепер виконай ці рухи одночасно (мал. 11). Приблизно оціни свою спритність за 5-бальною шкалою.



Мал. 11



6. *Склад тіла.* Для точного визначення складу тіла використовують складні прилади. Приблизно оцінити склад тіла можна за співвідношенням зросту і ваги. Одним із найпопулярніших методів такого оцінювання є визначення індексу маси тіла (ІМТ). Цей показник розроблено на замовлення страхових компаній, які застосовують ІМТ для страхування ризиків, пов'язаних зі здоров'ям. Досліджено, що люди, які мають дуже низький або дуже високий ІМТ, частіше хворіють. Тому вони платять більші страхові внески.

*Для визначення ІМТ:*

- визнач свій зріст (у метрах) і масу тіла (в кілограмах);
- обчисли ІМТ за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла}}{\text{зріст}^2} \quad (\text{кг/м}^2)$$

Якщо твій ІМТ від 18,5 до 24,9 одиниць — твоя вага в нормі. Якщо він дещо вищий або нижчий за норму, хвилюватися не варто, адже в підлітковому віці тіло росте нерівномірно (то в ширину, то у висоту). Та якщо твій ІМТ менший за 15 чи більший за 30 одиниць — треба звернутися до лікаря.

Раніше медицина зосереджувалася на боротьбі з хворобами. Нині зусилля багатьох учених спрямовані на розроблення методик сприяння здоров'ю. Їх ще називають оздоровчими системами. Елементами більшості оздоровчих систем є фізичні вправи, здорове харчування, сон, релаксація, водні процедури, масажі.



Страви національної кухні зазвичай є здоровими. Однак умови життя сучасних людей відмінні від тих, що були раніше. Тому важливо поєднувати традиції з досягненнями сучасної дієтологічної науки і обережно ставитися до модних дієт.

Виокремлюють шість складових доброї фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла.

**ДОРАБОТANO!**  
Planeta-ua

## § 5. БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ



У цьому параграфі ти:

- проаналізуєш, що впливає на твій вибір харчових продуктів;
- дізнаєшся про наслідки незбалансованого харчування;
- ознайомишся з основними причинами харчових отруєнь;
- потренуєшся надавати невідкладну допомогу при харчових отруєннях.

Фізичне здоров'я, яке є основою інтелектуального розвитку та емоційного благополуччя, неможливе без повноцінного харчування. Населення більшості країн світу не потерпає від голоду. Однак люди нерідко відчують дефіцит поживних речовин через незбалансоване харчування. Маючи величезний вибір продуктів, вони не завжди віддають перевагу найкориснішим із них.

Дехто обирає те, що гарно упаковано чи гучно розрекламовано. Інші орієнтуються на смак продуктів, нехтуючи тим, що до багатьох із них виробники додають підсилювачі смаку й ароматизатори.

Декому шкода витратитися на натуральні продукти, які іноді коштують дорожче, ніж перероблені. Та слід пам'ятати, що за натуральні продукти люди платять один раз, а за перероблені доведеться платити знову і знову — лікарям, стоматологам, виробникам ліків.



1. Напишіть на картках чинники, що впливають на ваш вибір продуктів (мал. 12).
2. Розкладіть картки у формі трикутника. Зверху покладіть картку з чинником, який, на вашу думку, є найважливішим, під неї — картки з двома менш важливими, а під ними — з трьома найменш важливими чинниками.
3. Визначте, який чинник є найважливішим для більшості з вас. Як ви вважаєте, чому?

Смак продуктів		Реклама, ЗМІ
Родинні традиції		Матеріальні можливості
Стан здоров'я		Користь для здоров'я

Мал. 12



## Хвороби, до яких призводить незбалансоване харчування

Поживних речовин, які не виробляються в людському організмі, всього 40. Це основні жирні кислоти, 15 вітамінів, 14 мінеральних елементів і 10 амінокислот (білків). З цих поживних речовин в організмі людини утворюються майже 10 тисяч різних сполук, необхідних для підтримання здоров'я. Нестача однієї з поживних речовин призводить до дефіциту сотень необхідних організмові сполук. І як наслідок — порушується обмін речовин, людина починає хворіти.

Ті, хто захоплюється дієтами, прагнучи досягти нереальних модельних стандартів, наражаються на небезпеку набуття **анорексію** — захворювання, за якого людина відмовляється від їжі, вважаючи себе занадто товстою, навіть коли маса її тіла набагато менша за норму (мал. 13, б).

Не менше ризикують ті, хто віддає перевагу дуже калорійним продуктам і веде малорухливий спосіб життя. Вони набирають зайву вагу і нерідко хворіють на ожиріння (мал. 13, а), що є однією з причин серцево-судинних захворювань, діабету, артриту, багатьох психологічних проблем.

Невдоволення своїм тілом породжує занижену самооцінку і впливає на всі аспекти життя: навчання, роботу, стосунки. Тому важливо розвинути позитивне ставлення до свого тіла й незалежно від статури навчитися безпечно контролювати його масу.



1. Іноді люди надто зосереджуються на своїх вадах і не помічають жодних позитивних моментів. Поміркуйте про можливості, які ви отримуєте завдяки своєму тілу: задоволення від звичайної прогулянки, крапель літнього дощу на обличчі... По черзі продовжіть фразу: «Я вдячний своєму тілу за те, що (швидко бігаю, маю гарний зір, чудове волосся ...)».

2. Прочитайте міфи і факти про дієти. Назвіть ще кілька дієтологічних рекомендацій. Проаналізуйте їх з погляду безпеки для здоров'я.



Мал. 13

## Міфи і факти про дієти

**Міф.** Щоб схуднути, треба скоротити до мінімуму споживання калорій.

**Факт.** Якщо людина споживає менш як 1000 ккал на добу, вона «запускає» економний режим обміну речовин. Адже організму невідомо, хоче людина схуднути чи потрапила на безлюдний острів. Тому він починає відкладати кожную зайву калорію «про запас».

**Міф.** Щоб схуднути, ніколи не можна брати добавку.

**Факт.** Аби не набрати ваги, треба навчитися відрізняти почуття голоду від апетиту. Для цього рекомендують спочатку взяти половину того, що хочеться з'їсти. Після того як ти повільно з'їси те, що взяв, прислухайся до своїх відчуттів. Якщо немає відчуття ситості, візьми добавку.

**Міф.** Щоб схуднути, не можна піддаватися жодним спокусам.

**Факт.** Іноді може з'явитися непереборне бажання з'їсти який-небудь конкретний продукт (наприклад, шоколадку чи морозиво). У таких випадках лікарі радять задовольнити це бажання. Чим скоріше ти з'їси невелику порцію того, що дуже хочеться, тим менший ризик переїдання іншими, можливо, кориснішими продуктами.

**Міф.** Щоб схуднути, не можна нічого їсти між основними прийомами їжі (сніданком, обідом і вечерею).

**Факт.** Навпаки, дві легкі закуски на день додатково до сніданку, обіду й вечері — найкращий режим харчування для тих, хто не хоче відчувати сильний голод (який і спонукає до переїдання).

**Міф.** Не треба снідати, інакше цілий день будеш голодний.

**Факт.** Таке може трапитись, якщо поснідаєш однією легкою вуглеводною стравою (наприклад, булочкою і солодким чаєм). Та коли додати продукт, що містить трохи білків і жирів (наприклад, йогурт чи сир), довго почуватимешся ситим. До того ж, снідаючи, ти подаєш «сигнал» організму прискорити обмін речовин.

**Міф.** Щоб схуднути, треба стати вегетаріанцем.

**Факт.** Вегетаріанське меню, як і звичайне, може бути висококалорійним, наприклад, за рахунок великої кількості горіхів. А відсутність у раціоні продуктів тваринного походження нерідко призводить до дефіциту поживних речовин.

**Міф.** Щоб схуднути, треба їсти лише знежирені продукти.

**Факт.** Знежирені продукти не завжди низькокалорійні. Багато з них містять таку ж чи навіть більшу кількість калорій, як і продукти з нормальною жирністю. Це тому, що для поліпшення смаку знежирених продуктів у них додають багато цукру, крохмалю, інших висококалорійних інгредієнтів. Найефективніші дієти не забороняють, а лише обмежують вживання жирів, надають перевагу оліям.



## Харчові добавки

Захворювання, спричинені дефіцитом поживних речовин, можна вилікувати, якщо в організмі ще не відбулися незворотні зміни. Спершу лікарі з'ясовують, дефіцит яких поживних речовин існує в організмі, а відтак призначають спеціальну дієту і харчові добавки для відновлення балансу.

Деякі харчові добавки є небезпечними. Це, зокрема, препарати для схуднення і добавки, що містять *стероїди*. Нерідко хлопці вживають стероїди, щоб покращити статуру і досягти вагоміших результатів у спорті. Та вживання стероїдів має й побічні ефекти: підвищена агресивність, несвіже дихання, надмірне пітіння, облісіння, порушення потенції. Стероїди також посилюють ризик виникнення безпліддя, раку печінки, серцево-судинних захворювань.



Об'єднайтесь у дві групи (хлопці і дівчата). Прочитайте й обговоріть наведені нижче ситуації.

*Хлопці:* Ви з другом записалися до секції важкої атлетики. У роздягальні один із хлопців сказав, що в сучасному спорті без стероїдів не обходиться жоден атлет. Він також думає, що лише «накачані» хлопці подобаються дівчатам. Тому запропонував купити в нього пігулки. Що ви скажете на це?

*Дівчата:* Нещодавно ви звернули увагу, що одна з ваших подруг відмовляється від їжі, пояснюючи це необхідністю дотримуватися дієти. Дівчина помітно схудла, а вчора у вас на очах знепритомніла. Ваші дії?

## Харчові отруєння

**Отруєння може бути спричинене продуктами:**

- з простроченим терміном реалізації;
- ураженими гниллю чи пліснявою;
- з неприємним запахом і нетоварним виглядом;
- з пошкодженою упаковкою;
- купленими на стихійних ринках;
- тими, що неправильно зберігалися чи оброблялися;
- вирощеними на забруднених територіях;
- тими, що містять алкоголь.

*Харчове отруєння* — термін на позначення того, що відбувається з людиною внаслідок вживання неякісного, зіпсованого чи інфікованого харчового продукту. Найчастіше харчові отруєння спричиняють бактерії або токсини.

*Ботулізм* — найнебезпечніший вид харчового отруєння. Вживання навіть невеликої кількості зараженого продукту може бути смертельно небезпечним. Кожен четвертий випадок закінчується смертю у перший тиждень хвороби. Симптоми ботулізму з'являються через 12–36 годин після вживання інфікованого продукту. Людина може захворіти на ботулізм, споживаючи неякісні консерви або продукти, що неправильно зберігалися. Потрапивши в організм, бактерії

виділяють токсин, що паралізує нервову і дихальну системи. Лише термінова медична допомога може врятувати людині життя.

*Сальмонельоз* є наслідком вживання сирих продуктів, заражених сальмонелою. Найчастіше сальмонелу виявляють у сирих яйцях, м'ясі, молоці, рибі. Сальмонельоз зазвичай минає за декілька днів, однак небезпечний для дітей, людей похилого віку і тих, хто має хронічні захворювання.

*Золотистий стафілокок* — захворювання, спричинене продуктами, що зберігалися при недостатньо низьких температурах. Джерелами стафілокока найчастіше є: м'ясо, птиця, яйця, молоко, тістечка і торти з кремом, салати з майонезом. Симптоми з'являються через 1–6 годин після вживання інфікованого продукту і послаблюються через 18 годин. Здорові люди одужують за 1–3 дні.

*Бактерія E.coli* — деякі її різновиди живуть в організмі людини й не шкодять йому. Інші є токсичними і можуть потрапити в організм з водою або інфікованими продуктами — найчастіше з напівсирим м'ясом у гамбургерах. Іноді у дітей до 5 років і людей похилого віку виникають смертельні ускладнення.



Харчові отруєння — доволі поширене явище. Особливо часто трапляються влітку через високу температуру і наявність мух. Мікробне забруднення продуктів може статися і через брудні руки чи кухонне начиння. Пригадай дії, які допомагають уникати мікробного забруднення продуктів: мити, розділяти, охолоджувати і нагрівати (мал. 14).



Мал. 14. Правила обробки і зберігання харчових продуктів

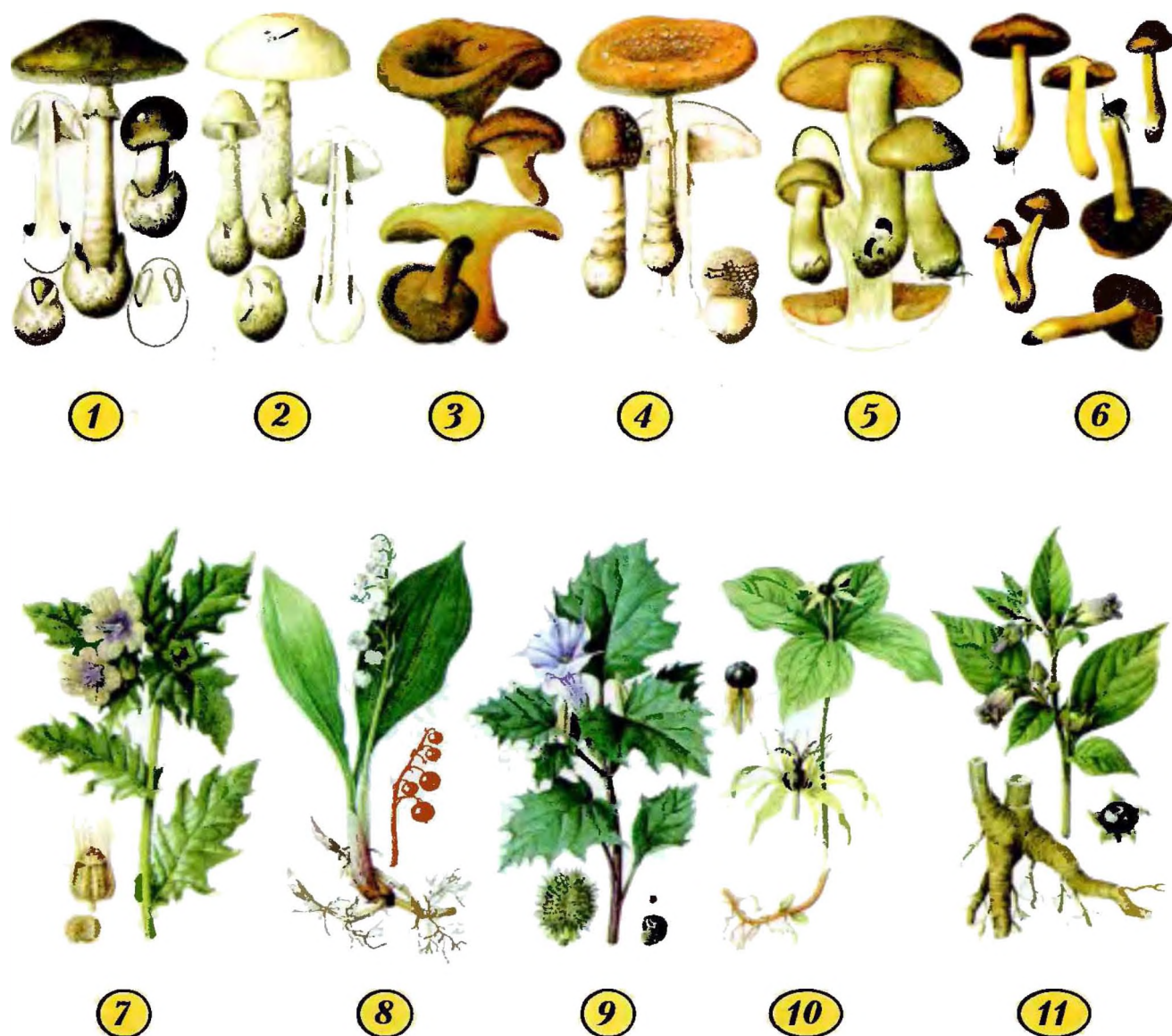


## Отруйні гриби і рослини

Найтяжчі харчові отруєння спричиняють токсини отруйних грибів і рослин. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби, а також гриби, що змінили свої властивості й стали отруйними. Останніх через забруднення навколишнього середовища дедалі більше у наших лісах.

Тим, хто хоче збирати гриби, досвідчені грибники радять навчитися розрізняти не лише їстівні, а й 20—25 видів отруйних і неїстівних, які ростуть у вашій місцевості.

Гриби і рослини, отруєння якими може бути смертельним (мал. 15): 1 – бліда поганка; 2 – мухомор смердючий; 3 – свинушка тонка; 4 – мухомор пантерний; 5 – рожевопластинник отруйний; 6 – павутичник отруйний; 7 – блекота; 8 – конвалія; 9 – дурман; 10 – вороняче око; 11 – беладона.



Мал. 15. Отруйні гриби і рослини

## Що робити при харчовому отруєнні

У разі появи симптомів харчового отруєння треба викликати лікаря. До його приїзду дати потерпілому випити 5–6 склянок кип'яченої води і викликати блювання. Обов'язково попередити всіх, хто вживав ті самі продукти, особливо якщо це були гриби.

При слабких симптомах отруєння потерпілого залишають удома. Йому треба багато пити, щоб запобігти зневодненню. Запитайте лікаря, на які симптоми слід звернути увагу, адже деякі з них з'являються навіть через півтори доби після отруєння.

При сильних симптомах або ураженні нервової системи (нечіткий зір, м'язові розлади, параліч) рахунок іде на хвилини. негайно викликайте «швидку допомогу». Якщо хворого довелося госпіталізувати, відправте з ним підозрілий продукт на аналіз.

У лікарні зазвичай роблять внутрішньовенне вливання фізіологічного розчину, щоб запобігти зневодненню. При захворюванні на ботулізм хворий отримує спеціальний антитоксин, дітям призначають антибіотики. Лікарі уважно стежать за диханням хворого і за необхідності дають йому кисень або здійснюють реанімацію.

### Запам'ятай!

- за перших ознак харчового отруєння треба звернутись до лікаря або викликати «швидку допомогу»;
- якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, негайно викликай «швидку допомогу» — дорога кожна хвилина;
- до прибуття лікарів треба промити хворому шлунок і дати випити води або несолодкого чаю;
- якщо потерпілий непритомний — покласти його на лівий бік (мал. 16). Коли людина лежить на лівому боці, нижній відділ її шлунка спрямований угору. Це сповільнює потрапляння отрути в тонкий кишечник і допомагає виграти час. До того ж таке положення вбереже потерпілого від захлинання при блюванні.

### Симптоми отруєння:

- біль у животі;
- нудота і блювання;
- утруднене дихання;
- пронос (іноді з кров'ю);
- підвищена температура тіла;
- слинотеча, слюзотеча;
- пітніння;
- слабкість;
- запаморочення;
- втрата свідомості;
- зміна кольору шкіри, особливо губ, нігтів;
- печія у роті, горлі, шлунку;
- головний біль;
- спазми, судоми;
- незвичний запах із рота;
- нечіткий зір;
- порушення слуху.



Мал. 16



## Практична робота № 3

### Перша допомога при отруєннях і кишкових інфекціях



Об'єднайтесь у групи по 5–6 осіб і розкажіть про відомі вам випадки харчових отруєнь. Обговоріть:

- Що спричинило харчове отруєння?
- Як можна було цього уникнути?
- Чи правильно надавали допомогу потерпілим?

Жителі розвинених країн світу не потерпають від голоду. Однак і вони нерідко відчувають дефіцит поживних речовин через незбалансоване харчування.

Люди, які віддають перевагу висококалорійним продуктам і ведуть малорухливий спосіб життя, часто мають надмірну вагу і хворіють на ожиріння.

Ті, хто захоплюється дієтами, прагнучи досягти нереальних стандартів світу моди і шоу-бізнесу, ризикують захворіти на анорексію.

Невдоволення своїм тілом породжує занижену самооцінку і впливає на всі аспекти життя: навчання, роботу, стосунки. Тому важливо розвинути позитивне ставлення до нього і навчитися безпечно контролювати масу тіла та покращувати фізичну форму.



Спричинені дефіцитом поживних речовин захворювання можна вилікувати, якщо в організмі не відбулися незворотні зміни. По допомогі звертаються до лікаря, який призначає спеціальну дієту і харчові добавки.

Вживання неякісного, зіпсованого чи інфікованого харчового продукту може мати наслідком харчове отруєння. Найчастіше причиною харчових отруєнь є бактерії або токсини. Найнебезпечніші харчові отруєння – ботулізм і отруєння грибами.

За перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати «швидку допомогу».

## РОЗДІЛ 3

# СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я





## § 6. ГЕНДЕР І СТОСУНКИ МІЖ СТАТЯМИ



У цьому параграфі ти:

- навчишся розрізняти поняття статі і гендера;
- дізнаєшся про гендерні ролі і стереотипи;
- пригадаєш, як розвиваються стосунки між статями;
- вчитимешся упевнено поводитись під час спілкування з друзями і протилежною статтю.

### Що таке стать

«Хлопчик чи дівчинка?» — перше запитання про тебе, щойно ти з'явився на світ, хоча твою стать було визначено набагато раніше — у момент зачаття.

**Стать** визначає, є людина чоловіком чи жінкою. Вона зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним.

Від статі залежить будова статевих органів, можливість стати матір'ю чи батьком, а також деякі інші ознаки: пропорції тіла (зріст, ширина плечей, об'єм стегон), розподіл жирових тканин, кількість волосся на тілі й на обличчі, особливості статевого дозрівання, м'язова сила, витривалість, риси обличчя, тембр голосу і навіть міміка й хода.



1. На маленьких папірцях запишіть відповіді на запитання: «Якби в мене був вибір, то ким би я хотів народитися — хлопчиком чи дівчинкою?»
2. Зберіть папірці, підрахуйте, що у вас вийшло. Порівняйте результат з кількістю хлопців і дівчат у вашому класі.
3. Обговоріть результат (наприклад, чому тих, хто бажав би народитися хлопчиком, більше).

### Що таке гендер

**Гендер (статева роль)** — поняття культурне і соціальне. Воно визначає риси характеру та особливості поведінки, які вважають характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві.

Наприклад, жінкам приписують такі риси характеру, як турботливість, поступливість, емоційність, а чоловікам — лідерство, стриманість.

Реальна поведінка конкретної людини може відповідати прийнятій у суспільстві, а може, навпаки, вважатися характерною для протилежної статі. Так, чоловіки бувають мужніми і турботливими, а жінки — ніжними й енергійними. У цьому немає нічого поганого. Навпаки, вважається, що поєднання в одній людині традиційно чоловічих і жіночих рис характеру робить її повноцінною і надзвичайно дієздатною особистістю, яка обирає стиль поведінки залежно від конкретної ситуації, а не обмежується тим, що відведено для її статі.

### Ознаки статі:

- з'являються самі по собі (без зовнішнього впливу);
- є універсальними, не залежать від країни, культури, релігії (наприклад, тільки жінки народжують дітей);
- ніколи не змінюються в історичному процесі;
- властиві лише одній статі.

### Ознаки гендера:

- є культурною традицією;
- суттєво відмінні в різних країнах і навіть в одній країні (залежно від населеного пункту чи соціального шару);
- можуть змінюватися з часом;
- властиві людям різної статі.



Прочитайте наведені нижче факти. Поміркуйте, ознакою чого вони є: статі чи гендера? Який факт найбільше вас здивував?

1. У Давньому Єгипті жінки вели родинний бізнес, а чоловіки займалися домашнім господарством.
2. Жінки народжують дітей, а чоловіки — ні.
3. У багатьох країнах жінкам платять за однакову роботу менше, ніж чоловікам.
4. У підлітковому віці тембр голосу у хлопців змінюється («ламається»), а в дівчат — ні.
5. У деяких культурах чоловіки завжди готують їжу, а жінки ремонтують оселі.
6. У більшості країн традиційний одяг чоловіків — брюки, а в Шотландії — спідниця.
7. Раніше жінки носили тільки спідниці, а тепер часто вдягають брюки.
8. Жінки можуть годувати дітей груддю, а чоловіки — ні.
9. У багатьох країнах, якщо родині потрібна допомога, дівчатка частіше, ніж хлопчики, кидають школу.
10. У чоловіків ростуть борода і вуса, а в жінок — ні.



## Гендерні ролі і стереотипи

Від народження батьки виховують дитину відповідно до її статі. З цього приводу в усіх країнах існує чимало традицій. Наприклад, дівчаткам купують одяг рожевого кольору, а хлопчикам — блакитного; дівчаткам дарують ляльки, а хлопчикам — автомобілі. Дівчаткам пов'язують стрічки і наряджають їх у сукні, а хлопчиків коротко стрижуть і одягають у штанці.

Батьки заохочують поведінку дитини, яка відповідає їхнім уявленням про те, як мають поводитися хлопчики і дівчатка. Формування гендерних ролей відбувається і під впливом інших чинників соціального середовища — вихователів, учителів, церкви, сусідів, телебачення, інших засобів масової інформації.



Об'єднайтесь у 3 групи (одяг, обов'язки, розваги). Запишіть приклади гендерних ролей у вигляді таблиці.

Хлопці	Дівчата	Будь-яка стать
Одяг		
.....	.....	.....
Домашні обов'язки		
.....	.....	.....
Розваги (ігри, хобі, види спорту)		
.....	.....	.....

Спрощені уявлення про те, як мають поводитися люди різної статі, який одяг носити і чим займатися, називають *гендерними стереотипами* (мал. 17).



Мал. 17

Більшість гендерних стереотипів допомагають хлопчикам і дівчаткам підготуватися до соціальних ролей, які вони виконуватимуть у дорослому житті — матері чи батька, чоловіка чи дружини.

Однак деякі гендерні стереотипи сформувалися дуже давно, в цілком інших історичних і соціальних умовах. Багато з них застаріли й нерідко обмежують можливості людей у сучасному світі.

Також важливо пам'ятати, що гендерні стереотипи відображають те, що є характерним для більшості людей тієї чи іншої статі, й не враховують індивідуальних особливостей. Наприклад, емоційність вважається характерною жіночою рисою, а стриманість — чоловічою. Однак є чимало емоційних чоловіків і стриманих жінок (мал. 18).



Мал. 18



1. Об'єднайтесь у 2 групи: хлопці і дівчата. Визначте у групах спільну позицію щодо таких тверджень:

- Хлопці мають бути енергійними і мужніми, а дівчата — чарівними і поступливими.
- Спорт важливіший для хлопців, ніж для дівчат.
- Дівчині треба знайти хорошого чоловіка, а хлопцеві — добру роботу.
- Дівчата прагнуть шлюбу, а хлопці — ні.
- Догляд за дітьми — суто жіноча робота.
- Хлопець, який любить куховарити, недостатньо мужній.
- Жінки здатні на співчуття, а чоловіки — ні.
- Дівчата не мають здібностей до точних наук.
- Дівчині не так важливо мати вищу освіту, як хлопцю.
- Дівчата повинні носити спідниці, а хлопці — брюки.
- Жінці не місце за кермом автомобіля.

2. Які з цих гендерних стереотипів ви вважаєте застарілими? Порівняйте позиції хлопців і дівчат.

3. Об'єднайтесь у кілька змішаних за статтю груп і обговоріть ідеї щодо гендерної рівності (наприклад, обґрунтуйте, чому спорт однаково важливий для хлопців і для дівчат).

4. По черзі продовжіть фразу: «Я щасливий(а), що я хлопець (дівчина), тому що...»



## Як розвиваються стосунки між статями

Стосунки між людьми різної статі формуються з раннього дитинства у декілька етапів (мал. 19).

*Дитинство.* Спостерігаючи за малюками, можна помітити, що хлопчики і дівчатка із задоволенням граються разом. Та щойно завершується процес усвідомлення статі й гендерних ролей, як діти починають надавати перевагу своїй статі: дівчатка граються з дівчатками, хлопчики — з хлопчиками.

*Підлітковий вік.* З початком статевого дозрівання усе змінюється. Дівчата і хлопці виявляють інтерес одне до одного, починають дружити, разом слухати музику, ходити в кіно. Спілкуються вони переважно групами — компаніями. Проводячи разом дозвілля, більше дізнаються одне про одного. Дівчата починають розуміти, якими вірними друзями можуть бути хлопці. Хлопці вчаться цінувати емоційну підтримку дівчат.

*Юність.* Хлопець чи дівчина відчуває симпатію до когось одного протилежної статі. Якщо вона взаємна, молоді люди мають схожі мрії, погляди та інтереси, між ними виникає емоційна близькість, яка з часом може перерости в глибоке й прекрасне почуття — кохання.

*Зрілість.* З досягненням біологічної і соціальної зрілості закохані можуть створити родину.



Мал. 19. Етапи формування стосунків між статями

## Рівноправні стосунки й упевнена поведінка

Потреба у спілкуванні з однолітками і дружніх стосунках з протилежною статтю є цілком природною для твого віку. Однак дуже важливо, щоб ці стосунки були рівноправними. Першим кроком на шляху до розбудови рівноправних стосунків є вміння розрізняти різні моделі поведінки (мал. 20): пасивну, агресивну й упевнену.

*Люди поводяться пасивно, якщо:*



- нічого не роблять, щоб захистити свої права;
- ставлять інших людей вище за себе;
- поступаються своїми бажаннями;
- не говорять про те, що їх турбує;
- увесь час вибачаються.

*Люди поводяться агресивно, якщо:*



- захищають свої права, незважаючи на інших;
- думають тільки про себе;
- поводяться зверхньо;
- прагнуть перемогти в будь-який спосіб.

*Люди поводяться упевнено (гідно, асертивно), якщо:*



- відстоюють себе, не порушуючи права інших;
- поважають себе й інших;
- уміють слухати і говорити;
- відверто висловлюють свої почуття;
- упевнені в собі, але не «тиснуть» на опонента.

Мал. 20



1. Походіть по класу і привітайтеся з однокласниками, демонструючи спочатку пасивну, відтак агресивну, згодом — упевнену поведінку.
2. Запишіть на дошці вербальні і невербальні ознаки різних типів поведінки (положення тіла, погляд, вираз обличчя, жести, як розмовляє, голос).
3. Запишіть наслідки різних типів поведінки (як люди приймають рішення, що відчують, як ставляться до інших людей, як інші ставляться до них).
4. Порівняйте результати з тими, що у таблиці 6 на с. 60.



## Ознаки і наслідки різних моделей поведінки

	Пасивна	Агресивна	Упевнена
Вербальні і невербальні ознаки			
Положення тіла	плечі й голова опущені	напружене, загрозливе	розправлені плечі, піднята голова
Погляд	жалісливий	пронизливий	відкритий
Вираз обличчя	відсторонений	напружений, брови накуплені	приятний, розслаблений
Жести	благальні, захисні	стиснуті кулаки, руки в боки	спокійні, рішучі
Як розмовляє	увесь час вибачається, виправдовується	погрожує, лається, знущається	висловлює повагу, доброзичливість
Голос	тихий, несміливий	сердитий, зневажливий	твердий, середньої інтенсивності
Наслідки			
Як приймає рішення	інші вирішують за нього	тільки у власних інтересах	шляхом переговорів
Що відчуває	безпорадність, образу, тривогу, приниження	гнів, відчуженість, страх помсти	самоповагу, упевненість, задоволення
Як ставиться до інших людей	цінує інших, не цінує себе	цінує себе, не цінує інших	цінує себе й інших
Як ставляться до нього	на його думку не зважають	його не люблять і бояться	з ним дружать, його поважають





1. Прочитай діалоги, наведені на мал. 21.
2. Визнач манеру поведінки Славка, Жені й Тані.
3. Поміркуй, що допомогло тобі визначитись: які слова, інтонації голосу, міміка, рухи, положення тіла?



Мал. 21

Стать визначає, є людина чоловіком чи жінкою. Вона зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним.

Гендер визначає риси характеру та особливості поведінки, які вважаються характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві. Це поняття культурне і соціальне.

Гендерний розвиток людини відбувається під впливом родини, вихователів, учителів, ЗМІ.

Стосунки між людьми різної статі формуються з раннього дитинства. У підлітковому віці дівчата і хлопці починають більше спілкуватися, між ними встановлюються дружні стосунки.

Важливо навчитися будувати рівноправні стосунки з протилежною статтю і впевнено поводитися під час спілкування з друзями.





## § 7. РИЗИКИ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся про вплив психоактивних речовин на статевий розвиток;
- проаналізуєш причини і наслідки ризикованої статевої поведінки;
- ознайомишся з ознаками і небезпекою інфекцій, що передаються статевим шляхом;
- пригадаєш умови розвитку ВІЛ-інфекції;
- потренуєшся висловлювати симпатію без інтимних стосунків.

### Статеве дозрівання

У підлітковому віці відбувається статеве дозрівання (пубертат) — процес перетворення хлопчиків і дівчаток на молодих чоловіків і жінок. Деякі фізіологічні й психологічні зміни у хлопців відмінні від тих, що відбуваються у дівчат, а деякі є спільними для обох статей.



1. Об'єднайтесь у 2 групи (хлопці і дівчата). В групах назвіть фізіологічні й психологічні ознаки статевого дозрівання своєї і протилежної статі.
2. Обговоріть те, що є спільним для обох статей.
3. Назвіть прояви ризикованої поведінки, характерні для періоду статевого дозрівання (куріння, вживання алкоголю, експерименту з наркотиками, ранній початок статевого життя...).

### Вплив психоактивних речовин на статевий розвиток



Деякі з підлітків переконані, що паління і вживання спиртного робить його дорослішим і привабливішим для протилежної статі. Та насправді психоактивні речовини сповільнюють статеве дозрівання і дуже швидко призводять до виникнення залежності.

Оскільки організм підлітка ще розвивається, ці речовини діють на нього інакше, ніж на організм дорослої людини. Вони можуть сповільнити розвиток або спричинити його дефекти. Особливо це стосується репродуктивної системи, яка найактивніше розвивається у підлітковому віці.

Поширеними наслідками вживання алкоголю хлопцями є послаблення у них у зрілому віці сексуального потягу та імпотенція, а також алкогольний цироз печінки: цей орган починає виробляти білок, який зв'язує тестостерон (чоловічий гормон). Водночас дещо зростає рівень жіночих гормонів, які теж є у чоловічому організмі. Під впливом цих гормонів у чоловіків з'являються жіночі риси: атрофуються статеві органи, м'язи, змінюється за жіночим типом розподіл жирових клітин, збільшуються грудні залози.

Вплив психоактивних речовин на організм дівчини ще сильніший. Адже йдеться не лише про її здоров'я, а й про життя і здоров'я її майбутніх дітей. Внаслідок вживання психоактивних речовин народжуються діти з вадами фізичного і розумового розвитку, алкогольним синдромом плода тощо.

## Ризикована статеві поведінка

Інтимні статеві стосунки — частина повноцінного життя більшості дорослих людей. Вони дають змогу виконати найвище призначення людини — стати батьком або матір'ю, подарувати життя іншій людині. Та іноді ці стосунки призводять до негативних наслідків: психічних травм, осуду з боку інших людей, небажаної вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ.

Статеву поведінку, яка може мати такі наслідки, називають *ризикованою*. Приклади такої поведінки — ранній початок статевого життя, часта зміна статевих партнерів, інтимні стосунки в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння, секс за гроші або винагороду тощо.

Деякі гендерні стереотипи можуть підштовхнути хлопця чи дівчину до ризикованої статевої поведінки. Адже ці стереотипи впливають не лише на те, як чоловіки і жінки вдягаються і чим займаються, а й на їхні стосунки, у тому числі сексуальні. Гендерні стереотипи визначають, як дівчатам і хлопцям слід поводитися до заміжжя, хто з них має бути ініціатором стосунків, хто відповідає за можливі негативні наслідки (наприклад, вагітність).



Наведіть приклади того, як деякі гендерні стереотипи можуть підштовхнути підлітків до ризикованої статевої поведінки:

«Чоловіки мають бути ініціаторами стосунків, а жінки — відігравати пасивну роль».

«Якщо дівчина любить хлопця, вона повинна в усьому покладатися на нього».

«Хлопець має набути якнайбільше сексуального досвіду до одруження».

«Якщо дівчина завагітніла, вона сама винна».

## Причини і наслідки ранніх статевих стосунків

Більшість твоїх однолітків хотіли б мати близького друга протилежної статі. Як сказала одна дівчина, вона мріє знайти людину, з якою цікаво розмовляти, ходити в кіно, можна ділитися своїми проблемами і почуттями, а більше нічого такого...



### Чому підлітки зважуються на інтимні стосунки:

- щоб стати популярнішими серед однолітків;
- щоб не відрізнятись від інших («усі так роблять»);
- не знають (або не замислюються) про можливі наслідки;
- хочуть довести своє кохання;
- хочуть утримати коханого;
- роблять це за гроші або подарунки;
- під впливом алкоголю чи наркотиків.

На відміну від емоційної близькості, про яку мріє більшість твоїх однолітків, фізична близькість поки що не є для них актуальною. Чому ж підлітки зважуються на фізичну близькість, хоч і не готові до неї?

Однією з вагомих причин є настирливе нав'язування деякими фільмами ідеї лібералізації моралі. Під впливом телебачення у багатьох складається хибне враження, що всі підлітки думають лише про секс. Та не вір усьому, що бачиш. Це робиться з єдиною — комерційною метою, адже давно помічено, що такі фільми мають більший попит і, отже, реклама під час їх показу є ефективнішою.

Інша причина — вживання психоактивних речовин. У стані сп'яніння дівчина або хлопець може погодитись на випадковий статевий контакт чи стати жертвою насилля.

Трагічні наслідки цього — психічні травми, небажана вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом.



Об'єднайтесь у три групи. Обговоріть можливі наслідки статевих стосунків:

*група 1:* для юнаків;

*група 2:* для дівчат;

*група 3:* для обох статей.

## Підліткова вагітність

Хоч як це дивно, причиною більшості підліткових вагітностей є відсутність знань про те, «від чого бувають діти». Вагітні дівчата (середній їх вік — 16 років) просто не вірили, що таке з ними сталося. Вони, мовляв, не можуть мати дітей, бо самі ще діти. Однак те, що людина психологічно не готова до вагітності, не означає, що її організм не здатний до зачаття. Статистика свідчить, що 40% дівчат вагітніють протягом перших двох місяців після початку статевого життя. Чимало з них — після першого (єдиного) статевого контакту.

Більшість підліткових вагітностей закінчуються абортom. Однак штучне переривання вагітності, незалежно від терміну, пов'язане з високим ризиком ускладнень — ранніх (маткові кровотечі, ушкодження стінки матки гінекологічними інструментами, запальні процеси статевих органів) чи пізніх (ускладнення під час наступних вагітностей, тяжкі психологічні травми і моральні втрати). Переривання першої вагітності на 40% збільшує ризик жіночого безпліддя.

## Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)

Одним із можливих наслідків ризикованої статевої поведінки є ІПСШ. Деякі з них передаються й в інший спосіб (наприклад, через кров), але основний шлях інфікування — статевий.

Ці інфекції найбільш поширені серед сексуально активної молоді й призводять до небезпечних ускладнень:

- ІПСШ збільшують ризик інфікування ВІЛ у десятки разів.
- ІПСШ можуть мати серйозні наслідки для репродуктивного здоров'я чоловіків і жінок (наприклад, проблемна вагітність, безпліддя, рак шийки матки).
- ІПСШ також можуть спричинити ураження серця, головного мозку і навіть смерть.
- Деякі з них особливо небезпечні для немовлят, народжених інфікованими матерями.

Збудниками більшості ІПСШ є бактерії і віруси.

*Бактеріальні ІПСШ* породжують серйозні проблеми для людей, що заразилися, і для новонароджених. Найпоширеніші бактеріальні ІПСШ — гонорея, хламідіоз і сифіліс.

*Вірусні ІПСШ* — найнебезпечніші, оскільки не існує ліків, здатних знищити вірус в організмі. Трапляється, що вірус знищує імунна система (як, наприклад, у разі захворювання на грип). Але часто він залишається в організмі на все життя. Найпоширенішими збудниками ІПСШ є вірус герпесу, вірус папіломи людини (ВПЛ), вірус імунодефіциту людини (ВІЛ).

ІПСШ різняться ознаками, формами перебігу, можливими наслідками і методами лікування. Одні з них невиліковні, нерідко спричиняють тяжкі патології і навіть смерть. Від інших можна вилікуватись. Однак у багатьох випадках ліки знищують збудника інфекції, але не можуть подолати наслідків ураження. Тому за перших ознак ІПСШ слід негайно звернутися до лікаря. Доцільним є одночасне лікування обох партнерів, інакше можливе подальше інфікування одне одного.

### Загальні ознаки ІПСШ:

- висипки, виразки, пухирці, бородавки навколо статевих органів;
- свербіння і печія статевих органів;
- часте сечовиділення, що іноді супроводжується болем і печією;
- болі внизу живота (у жінок);
- незвичні виділення зі статевих органів;
- неприємний запах виділень;
- підвищення температури тіла;
- опухання лімфовузлів.



Об'єднайтесь у 6 груп. Розподіліть між собою інформацію про ІПСШ (таблиця 7) і підготуйте повідомлення про їх збудники, симптоми, наслідки для здоров'я, а також профілактичні заходи.



Захворювання	Збудник	Симптоми
<i>Бактеріальні ІПСШ</i>		
Гонорея	<i>Гонококові бактерії</i> . Уражують слизові оболонки.	Біль при сечовиділенні, гнійні виділення зі статевих органів. У чоловіків симптоми часто більш виражені, у половини жінок виразних симптомів не спостерігається.
Хламідіоз (у чоловіків має назву «негонококовий уретрит»)	<i>Хламідії</i> . Уражують слизові оболонки. Третина осіб, уражених гонококом, хворі й на хламідіоз.	Після інфікування людина відчуває дискомфорт при сечовиділенні, а через 2—3 дні з'являються водянисті виділення зі статевих органів. У жінок ці симптоми часто відсутні.
Сифіліс	<i>Бліда спірохета</i> . При контакті зі шкірою чи слизовою оболонкою збудник «просвердлює» поверхню й проникає в організм. Інфекція може передаватися при будь-яких контактах, навіть через поцілунок або спільний рушник.	<i>Первинний сифіліс</i> — відкрита виразка (шанкр). Може з'явитися на губах, у роті, навколо статевих органів. <i>Вторинний сифіліс</i> — підвищена температура тіла, висипка на шкірі, біль у м'язах, великі генітальні бородавки.
<i>Вірусні ІПСШ</i>		
Генітальний герпес	<i>Вірус герпесу простого</i> . Існує два його види. Один спричиняє лихоманку на губах, другий — ІПСШ: висипання і виразки на статевих органах людини. Обидва типи вірусу передаються при безпосередньому контакті.	Біль, свербіння, виділення зі статевих органів. Навколо них з'являються пухирці, які через 10—12 днів вкриваються кіркою і зникають. Повторні висипки тривають до п'яти днів. У половини інфікованих їх немає, але вірус залишається в організмі.
Генітальні бородавки	<i>Вірус папіломи людини (ВПЛ)</i> — збудник захворювання на генітальні бородавки. Поширене серед сексуально активної молоді.	Бородавки різної форми навколо статевих органів. Інкубаційний період (час, що минає з моменту інфікування до появи симптомів захворювання) — від двох місяців до кількох років.
ВІЛ-інфекція	<i>Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ)</i> .	ВІЛ-інфекція може протікати безсимптомно аж до початку стадії СНІДу. На цій стадії з'являються симптоми різних захворювань, що виникають на тлі імунодефіциту.



Наслідки	Профілактика
<i>Бактеріальні ІПСШ</i>	
<p>У жінок гонорея може спричинити запалення органів малого таза, яке в 17% є причиною безпліддя, у 10% — позаматкової вагітності.</p>	<p>Утримання від статевих стосунків. Взаємна вірність подружжя чи сексуальних партнерів. Використання презервативів.</p>
<p>Як і при гонореї, у жінок може спостерігатися запалення органів малого таза. Якщо інфікована жінка народжує дитину, існує ризик розвитку у немовляти пневмонії або запалення очей.</p>	<p>Те саме, а також для захисту новонародженого — повідомити лікарів.</p>
<p>За тиждень чи два шанкр може сам по собі загоїтися, і хворий думає, що здоровий. Однак у наступні 2–3 місяці розвивається вторинний сифіліс. Ця стадія також минає, але інфекція продовжує руйнувати організм. Через деякий час настає третя стадія хвороби, яка уражує життєво важливі органи й може спричинити смерть.</p>	<p>Те саме з дотриманням правил особистої гігієни у побуті.</p>
<i>Вірусні ІПСШ</i>	
<p>Загальновизнано, що генітальний герпес особливо небезпечний для новонароджених, які були в контакті з вірусом під час пологів. У них можливі запалення очей, шкіри, центральної нервової системи, а в окремих випадках настає смерть.</p>	<p>Утримання від статевих стосунків. Взаємна вірність подружжя чи сексуальних партнерів. Використання презервативів. Для захисту малюка — повідомити лікарів. Зазвичай матерям з активною формою герпесної інфекції призначають кесарів розтин.</p>
<p>Це захворювання особливо небезпечне для жінок. Вважають, що ВПЛ спричиняє рак шийки матки, адже у крові 90% жінок з таким діагнозом виявлено ВПЛ.</p>	<p>Те саме. Рання діагностика і лікування бородавок допомагають запобігти утворенню злоякісних пухлин. За перших ознак захворювання треба негайно звернутися до лікаря. На жаль, у 80% випадків бородавки з'являються знову, тому регулярний медичний огляд для інфікованих жінок має особливе значення.</p>
<p>ВІЛ-інфекція — невиліковне захворювання. Існують препарати, що стримують розмноження вірусу і зменшують вірогідність його передання від матері до дитини. Без цих препаратів ВІЛ-інфекція є смертельним захворюванням.</p>	<p>Утримання від статевих стосунків. Взаємна вірність подружжя чи сексуальних партнерів. Використання презервативів. Уникання контактів з кров'ю інших людей. Для захисту дитини потрібне спеціальне лікування і штучне вигодовування.</p>



## Умови інфікування і розвитку ВІЛ-інфекції

### Небезпечні щодо інфікування ВІЛ рідини:

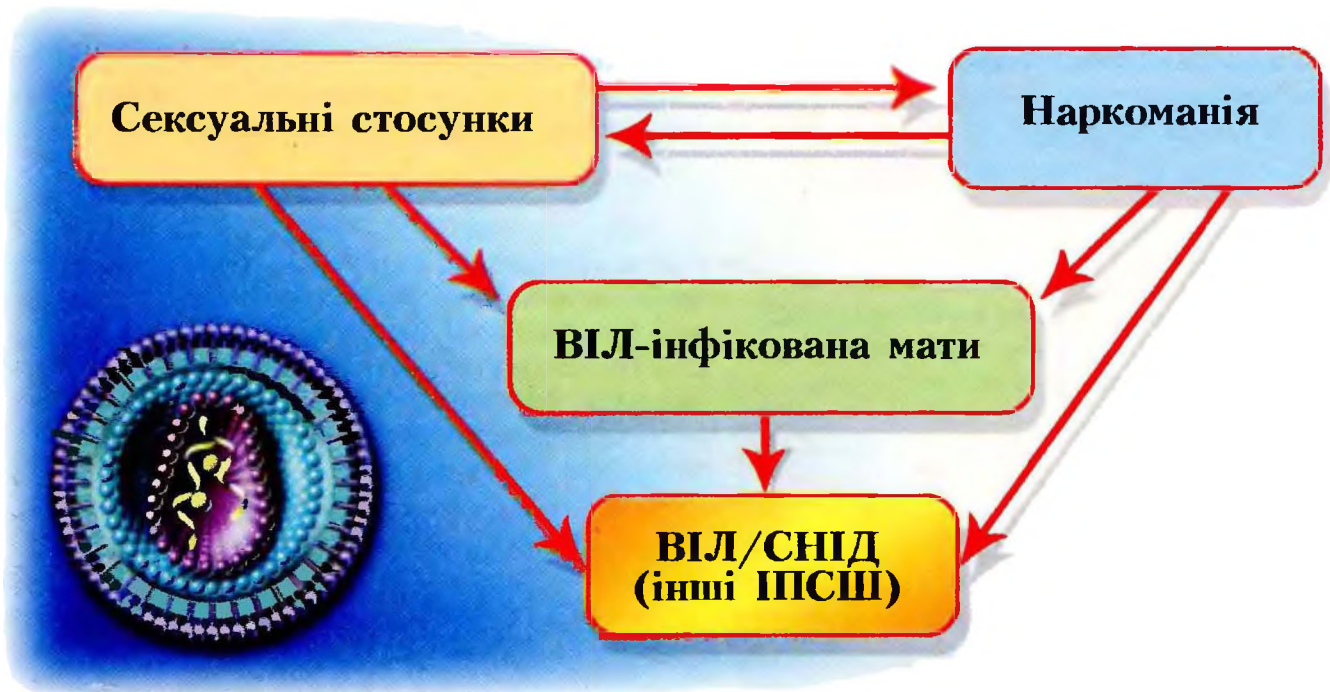
- кров;
- виділення зі статевих органів;
- материнське молоко.

ВІЛ — підступна і небезпечна інфекція. Водночас це дуже нестійкий вірус. Він може існувати лише в деяких рідинах організму. Щоразу, коли ці інфіковані рідини потрапляють у кров або на слизові оболонки іншої людини, існує ризик її інфікування. Шкіра зазвичай є надійним бар'єром для проникнення ВІЛ, але лише за умови її цілості, відсутності порізів, проколів, ранок, виразок.

Доведено три основні шляхи інфікування ВІЛ (мал. 22):

1. *Статевий* — під час незахищених статевих контактів.
2. *Через кров*:
  - при ін'єкційному введенні ліків чи наркотиків спільною голкою і шприцом;
  - при переливанні інфікованої крові;
  - під час виконання медичних, косметичних чи гігієнічних маніпуляцій нестерильними інструментами, які колють або ріжуть.
3. *Від інфікованої матері до дитини* — під час вагітності, пологів, вигодовування грудним молоком.

Інфекції, що передаються статевим шляхом, називають «воротами для ВІЛ-інфекції», адже для тих, хто має ІПСШ, ризик ВІЛ-інфікування у десятки разів більший. Це тому, що поблизу слизової оболонки концентруються уразливі для ВІЛ клітини імунної системи.



Мал. 22. Основні шляхи ВІЛ-інфікування

Розвиток захворювання на ВІЛ-інфекцію залежить од віку людини, загального стану її здоров'я, умов і способу життя. Та найголовніше — від ліків, які стримують розмноження вірусу в організмі. Ці ліки називають антиретровірусними препаратами (АРТ). Вони дають змогу суттєво продовжити життя людини. У країнах, де АРТ отримують усі, хто їх потребує, ВІЛ-інфекцію вважають не смертельним, а хронічним захворюванням.

## Гарантований захист від ВІЛ/ІПСШ

Надійним захистом від ВІЛ та ІПСШ є утримання від статевих стосунків і взаємна вірність неінфікованих статевих партнерів ( подружжя). Адже жоден із контрацептивів не гарантує стовідсоткового захисту, хоча за їх правильного підбору і використання ризик інфікування суттєво зменшується. Так, презервативи у поєднанні зі сперміцидами дають дуже високий рівень захисту від ВІЛ та переважної більшості ІПСШ.

Важливо також уникати контактів з кров'ю інших людей, щоб унеможливити передання інфекції через кров. Щодо деяких ІПСШ, які іноді передаються при побутових контактах (наприклад, сифіліс), треба дотримуватися правил особистої гігієни (мати індивідуальний рушник тощо).



Молоді люди мають багато можливостей висловити свої почуття без інтимних стосунків і уникнути ризику небажаної вагітності та інфікування ВІЛ/ІПСШ.

1. Об'єднайтесь у 2 групи (хлопці і дівчата) та обговоріть способи висловлення своєї симпатії та прихильності (подавати квітку, написати SMS, запросити на танець...).
2. Об'єднайтесь у пари (хлопець і дівчина) й по черзі продемонструйте ці способи.

У період статевого дозрівання слід уникати експериментів з психоактивними речовинами та ризикованої статевої поведінки.

Психоактивні речовини сповільнюють статеве дозрівання і призводять до виникнення залежності й порушень репродуктивного здоров'я.

Статеву поведінку, яка може призвести до психічних травм, небажаної вагітності, інфікування ВІЛ/ІПСШ, називають ризикованою.

Одним із наслідків ризикованої статевої поведінки є інфекції, що передаються статевим шляхом. Деякі з них можуть стати причиною тяжких патологій і навіть смерті. За перших ознак ІПСШ треба негайно звернутися до лікаря.

Існує три шляхи інфікування ВІЛ: статевий, через кров, від інфікованої матері до дитини.

Найнадійніший захист від ВІЛ та ІПСШ — утримання від сексуальних контактів і взаємна вірність неінфікованих сексуальних партнерів ( подружжя).





## § 8. ПРОТИДІЯ СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І НАСИЛЛЮ



У цьому параграфі ти:

- обговориш причини утримання від статевих стосунків у підлітковому віці;
- тренуватимеш навички відмови від небажаних пропозицій;
- вчитимешся протидіяти сексуальним домаганням і відмовлятися від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля.

Існують вагомі причини для відстрочення статевих стосунків до того часу, коли ви подорослішаєте. Деякі з них наведено в ситуаціях, зображених на мал. 23.



1. Які з причин відстрочення інтимних стосунків, на вашу думку, слушні, а які — ні?
2. Оберіть чотири найважливіші (прийнятні для всіх).
3. Назвіть інші причини відмови. Якими словами це можна виразити?

### Як відмовитися від небажаної пропозиції

Для рівноправного спілкування треба навчитися ввічливо, але твердо і без відчуття провини відмовлятися від того, що тобі не підходить (наприклад, від небажаних стосунків чи недоречних подарунків). Психологи розробили рекомендації, які допоможуть ввічливо відмовитися від небажаної пропозиції. Вони складаються з чотирьох кроків:

#### Крок 1. Поясни свої почуття

Розкажи, що ти думаєш і відчуваєш з приводу цієї пропозиції.

#### Крок 2. Попроси про послугу

Сформулюй свою пропозицію чи вимогу у ввічливій формі.

#### Крок 3. Поцікався думкою співрозмовника

Запитай співрозмовника, що він про це думає: «Не заперечуєш?», «Тебе це влаштовує?», «Домовилися?».

#### Крок 4. Продемонструй повагу

Уважно вислухай його відповідь. Якщо вона тебе влаштовує, подякуй за розуміння: «От і добре», «Дякую за розуміння».

Занадто молода(ий) або просто не готова(ий):



«Я ще надто молода».  
«Я не впевнений».  
«Я не готова».

Релігійні або власні моральні цінності і переконання:



«Позашлюбні сексуальні стосунки — гріх».  
«Для мене поза-шлюбні сексуальні стосунки непри-йнятні».

Прагнення емоційної близькості:



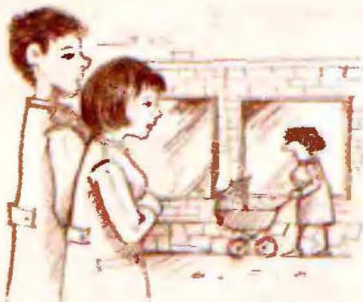
«Не треба поспі-шати».  
«У нас попереду багато часу».

Можливий осуд батьків, родичів, громади:



«Цього не прихо-ваєш».  
«Ти не знаєш моїх батьків».

Небажана вагітність, ризик інфікування:



«Я ще не хочу стати мамою (татом)»...  
«Не існує абсо-лютно надійного захисту».  
«ВІЛ та інші інфекції переда-ються статевим шляхом».

Стан сп'яніння:



«Алкоголь — поганий порадник».  
«Тільки не тепер, коли ми випили».

Потреба в коханні:



«Вибач, але я тебе не кохаю».

Небажана пропозиція або тиск:



«Мені це не подобається».  
«Не тисни на мене».  
«Ні, я не хочу».





Об'єднайтесь у дві групи (дівчата і хлопці) й, користуючись правилом чотирьох кроків та рекомендаціями на с. 59, напишіть сценарії відмови у наведених нижче ситуаціях.

**Ситуація 1.** Це твоє побачення з Андрієм. Він приніс тобі невеликий подарунок і запрошує в кіно. Але ти не хочеш продовжувати ці стосунки, тому що Андрій тобі не подобається. Ти вирішила відмовитися від подарунка і запрошення.

**Ситуація 2.** Ви гуляєте з друзями, і вони розповідають про свої «досягнення» у стосунках з протилежною статтю. Друзі глузують з тебе і питають, коли вже матимеш дівчину. Ти вирішив припинити ці балачки.



Розіграйте ситуації методом «стоп-кадру», зупиняючи сценки на кожному етапі й коментуючи те, що робить кожен із персонажів.

## Практична робота № 4

### Відмова від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля

Люди не завжди охоче погодяться з тобою, навіть якщо ти висловиш свою позицію з повагою до них. Дехто захоче тебе переконати, почне перебивати, відволікати від теми, умовляти. Тому важливо навчитися притистояти тиску, особливо у випадку, коли тебе намагаються схилити до інтимних стосунків.



1. На мал. 24 зображено поширені способи тиску. Ознайомтеся з ними й обговоріть, які ще способи можна використати.
2. Уважно прочитайте пам'ятку «Як протидіяти сексуальним домаганням».

#### Пам'ятка: «Як протидіяти сексуальним домаганням»

Вас перебивають, заговорокують, відволікають від теми?

*Повертайтеся до теми:*

«Будь ласка, послухай»  
«Дозволь мені закінчити»  
«Я знаю, ти думаєш..., але дозволь мені сказати»

Вас умовляють чи провокують?

*Відмовтесь і за необхідності йдіть геть:*

«Ні, я так вирішила»  
«Дякую, ні»

*Спробуйте відтягнути час, відкладіть своє рішення:*

«Я ще не готова»  
«Ми поговоримо про це пізніше»  
«Мені треба порадитися з лікарем (подругою)»

*Запропонуйте компроміс:*

«Давай краще...»  
«Я цього не робитиму, але ми могли б...»

Схиляючи до сексуальних стосунків, вас можуть:

1. Провокувати:

– Ти просто боїшся!



2. Переконувати:

– Чому ні? Усі так роблять.



3. Погрожувати:

– Якщо не погодишся, я тебе кину. Ти хочеш, щоб я тебе змусив?



4. Умовляти:

– Довірся мені. Нічого поганого не станеться.



5. Тиснути:

– Ти мені винна. Ти обіцяла.



6. Заговорювати, відволікати від теми:

– Які в тебе гарні очі! Мені подобається, коли ти сердишся.



Мал. 24



Об'єднайтесь у пари. Доповніть діалог у ситуації «Після вечірки» (мал. 25 на стор. 74). Обговоріть:

- Чи не здається вам, що в цьому випадку найкраще відмовитись і йти геть?
- Але ж ви далеко від дому, а надворі темно. Що ще ви можете зробити?
- Як можна було уникнути такої ситуації?



## Ситуація «Після вечірки»

Після вечірки друзі розійшлися, залишивши вас із вашим другом наодинці в його квартирі. Ви усвідомлюєте, що вже пізно, транспорт не ходить, а до вашого дому дуже далеко. Зазвичай друг шляхетно поводить-ся з вами. Але сьогодні він випив пива і став агресивним — намагається схилити вас до сексуальних стосунків. Коли ви пояснюєте, що не хочете цього, він перебиває і намагається за будь-яку ціну переконати вас. Ви рішуче відмовляєтесь, тягнете час або пропонуєте компроміс.

1. Поясніть, у чому проблема, 2. Намагається від-  
розкажіть про свої почуття: волікти від теми:



3. Повертайтесь до теми: 4. Висуньте вимогу:



5. Поцікавтеся думкою співрозмовника:



6. Намагається переконати:



7а. Відмовтесь:



7б. Тягніть час:



7в. Запропонуйте компроміс:





## Небезпека сексуального насилля

Сексуальне насилля — особливо небезпечний вид злочину. Воно поєднує ознаки фізичного і психічного насилля, спричиняє глибоку психологічну травму, різко засуджується в суспільстві й суворо карається законом. Зменшити ризик сексуального насилля можна, якщо навчитися передбачати небезпечні ситуації, уникати їх і давати відсіч у разі небезпеки.



1. Прочитайте ситуації і спрогнозуйте їх розвиток. Чи загрожує дівчатам небезпека сексуальних домагань і насилля?

*Ситуація 1.* Троє дівчат засмагали на пляжі. Поблизу причалив катер, і четверо молодиків запропонували їм прогулятися з ними.

*Ситуація 2.* Людмила пізно поверталася додому. Ще у вагоні метро вона помітила чоловіка, який не зводив з неї погляду. Коли дівчина вийшла, то побачила, що він невідступно йде слідом.

2. Наведіть приклади інших провокаційних чи сприятливих для гвалтівників обставин.

Поширеною є думка, що зґвалтування вчиняють лише незнайомці у темному провулку. Але приблизно половина гвалтівників — знайомі або родичі жертви (мал. 26).

Марія дозволила Миколі провести її після дискотеки.



Коли вони відійшли досить далеко і залишилися наодинці, Микола почав загравати і говорити про секс.



Марія збентежено мовчала. Це надихнуло хлопця, він вирішив, що вона погоджується.



Коли вони підійшли до покинутого будинку, Микола завів дівчину туди і почав обнімати.



Вона намагалася відштовхнути його: «Ні! Не треба! Будь ласка, я не хочу». Але хлопець був набагато сильніший.



Він повалив її на землю і зґвалтував. Після цього вилаявся і пішов геть. Марія плакала й була страшенно пригнічена.



Мал. 26





За допомогою пам'ятки «Як уникнути сексуального насилля» поміркуй, що можна зробити, коли:

- тобі роблять непристойні пропозиції;
- існує загроза зґвалтування.

## Пам'ятка: «Як уникнути сексуального насилля»

1. По можливості уникайте ситуацій, що загрожують сексуальним насиллям

1. Не ходіть вечорами самі, особливо у нарядному або надто відвертому вбранні. Уникайте місць, де нема до кого звернутися по допомогу.
2. Не відвідуйте дискотеки і вечірки без друзів.
3. Уникайте поїздки «автостопом».
4. Не розмовляйте з нетверезими чи малознайомими людьми в невідповідних місцях (на зупинці, у транспорті, в парку).
5. Не заходьте до когось у дім чи квартиру, якщо там більше нікого немає.
6. Не беріть грошей і подарунків від малознайомих людей.

2. Тримайтеся з гідністю

Утримуйтеся, особливо з малознайомими людьми, від того, що може бути сприйняте як ваша легкодоступність і готовність до сексуальних стосунків (загравань, двозначних натяків, багатозначних поглядів, торкань тощо).

3. Упевнено і недвозначно реагуйте на спроби схилити вас до сексуальних стосунків

Якщо ви спілкуєтесь з людиною, яка намагається схилити вас до сексуальних стосунків без застосування фізичної сили (умовляннями, провокаціями, відволіканням від теми, тиском, погрозами), застосуйте навички упевненої поведінки. Наприклад, наполягайте на своєму і кажіть, що вам це нецікаво. Йдіть з подругою (другом). По змозі негайно зателефонуйте родичам або друзям і повідомте, де ви і з ким. Якщо вони мають автомобіль, попросіть заїхати за вами.

4. Рішуче захищайтесь, якщо хтось намагається силою змусити вас до сексу

Якщо хтось намагається застосувати силу, рішуче захищайтесь: кричіть, дряпайте, кусайте, вдарте гвалтівника в пах, вирвітьесь і тікайте. У разі загрози вашому життю торгуйтеся залежно від ситуації, тягніть час, кажіть, що ви хворі, що у вас, напевно, СНІД.



1. Об'єднайтесь у 3 групи. Прочитайте історію, зображену на мал. 26. Обміркуйте та обговоріть відповіді на запитання:

*група 1:* Як ви думаєте, чи могла Марія здогадатися, що таке може трапитись? Що свідчило про це?

*група 2:* Марія збентежено мовчала, коли Микола почав розмову про секс. Як вона мала вчинити замість того, щоб мовчати?

*група 3:* Що ви думаєте про Миколу? Чому він так учинив?

2. Поміркуйте:

- Що слід зробити Марії?
- Чи треба їй комусь розповідати про те, що сталося?
- Чи варто розповісти про це людям, яким вона довіряє (батькам, друзям)?
- Чи треба Марії поговорити про це з Миколою?

Існують вагомі причини для відстрочення статевих стосунків до того часу, коли ви подорослішаєте.

Психологи розробили правила, які допоможуть ввічливо відмовитися від того, що тобі не підходить, у спілкуванні з друзями і протилежною статтю.

Люди не завжди охоче погодяться з тобою, навіть якщо висловиш свою позицію з повагою до них. Тому важливо набути навичок відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля.

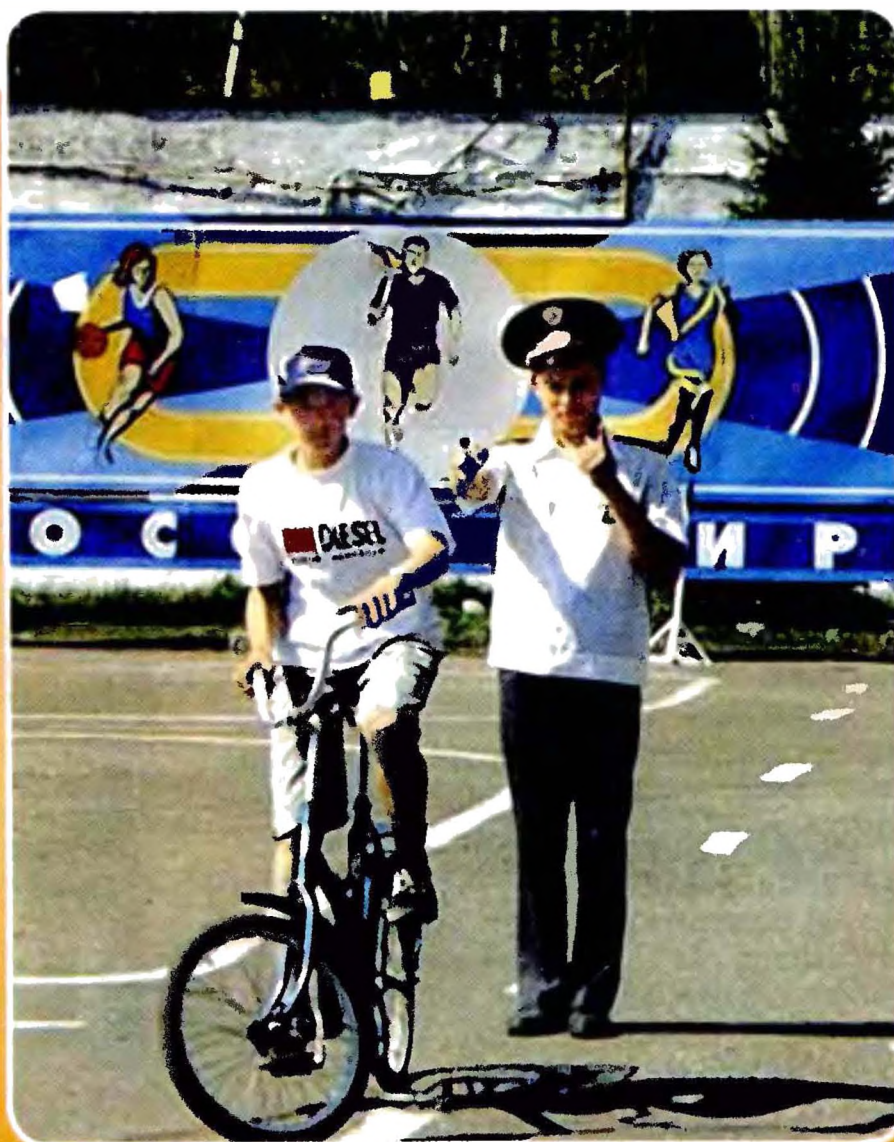
Сексуальне насилля — особливо небезпечний вид злочину. Воно поєднує ознаки фізичного і психічного насилля. Зменшити ризик сексуального насилля можна, якщо навчитися передбачати загрозу й бути готовим дати відсіч у небезпечній ситуації.





## РОЗДІЛ 4

# БЕЗПЕКА В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ



## § 9. ДОРОЖНЯ БЕЗПЕКА



У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, що таке Правила дорожнього руху;
- дізнаєшся, хто має пріоритет на дорозі;
- ознайомишся з правилами для водія і пасажирів мотоцикла;
- потренуєш навички відмови від небезпечних пропозицій.

Кого тільки не побачиш на дорогах! Це і транспорт (автобуси, тролейбуси, трамваї, поїзди, легкові й вантажні автомобілі, мотоцикли, велосипеди), і люди (пішоходи й пасажирів), і навіть тварини. Вони різняться габаритами, маневреністю і швидкістю руху. Це створює перешкоди і незручності на їхньому шляху, а отже — й небезпечні ситуації.

**Учасники дорожнього руху** — особи, які беруть участь у дорожньому русі як пішохід, водій, пасажир чи погонич тварин.

**Організація дорожнього руху** — комплекс інженерних та організаційних заходів, що забезпечує умови для безперервного і безаварійного руху транспорту і пішоходів вулицями і дорогами. Одним із перших засобів організації дорожнього руху був поділ проїзної частини на дві смуги для відокремлення зустрічних потоків. В Україні, як і в більшості країн світу, прийнято правосторонній рух. Облаштування доріг і конструкція автомобілів пристосовані саме до такої системи.



Пригадайте:

- У яких країнах прийнято лівосторонній рух дорогами?
- Які конструкційні особливості автомобілів, пристосованих до лівостороннього руху?

### Правила дорожнього руху

Найголовнішим засобом організації дорожнього руху є Правила дорожнього руху. З 1 січня 2002 року в Україні діють Правила дорожнього руху, розроблені з урахуванням міжнародних угод (мал. 27).

Правила дорожнього руху визначають права та обов'язки учасників дорожнього руху: водіїв, пасажирів, водіїв мопедів і велосипедів, осіб, які керують гужовим транспортом, і погоничів тварин.



Мал. 27



Цей документ описує регулювання руху за допомогою дорожніх знаків, розмітки, світлофорних установок і регулювальників.

Він містить правила:

- проїзду автомагістралями, у населених пунктах, житлових і пішохідних зонах;
- зупинки, стоянки, виконання обгону та інших маневрів;
- проїзду перехресть, пішохідних переходів і залізничних переїздів;
- користування освітлювальними приладами й світловими сигналами;
- перевезення пасажирів, вантажів і буксирування;
- навчальної їзди.

Правилами також передбачено вимоги до технічного стану й обладнання транспортних засобів та інші вимоги, від яких залежить безпека дорожнього руху.

## Регулювання дорожнього руху

Дорожній рух регулюють за допомогою регулювальника, світлофора, дорожніх знаків і дорожньої розмітки. Трапляється, що ці засоби використовують одночасно, і виникає суперечлива ситуація.

Наприклад, на перехресті працюють і світлофор, і регулювальник. Чиї вказівки треба виконувати? Або поруч з постійним знаком «Поворот праворуч заборонено» встановлено тимчасовий знак «Рух праворуч» (що вказує напрямок об'їзду пошкодженої ділянки дороги). Що робити? Запам'ятай пріоритети засобів організації дорожнього руху (мал. 28):

1) сигнали регулювальника;



2) тимчасові дорожні знаки;



3) сигнали світлофора;



4) постійні дорожні знаки;



5) дорожня розмітка.



Мал. 28

## Пріоритети в дорожньому русі

Спостерігаючи за рухом транспорту на складних ділянках дороги (особливо на перехресті), часом дивуєшся, як водії знають, хто має право їхати, а хто повинен зупинитися. Та саме для цього й існують Правила дорожнього руху, що встановлюють черговість проїзду перехресть, вузьких і складних ділянок дороги. Найголовніші з них такі:

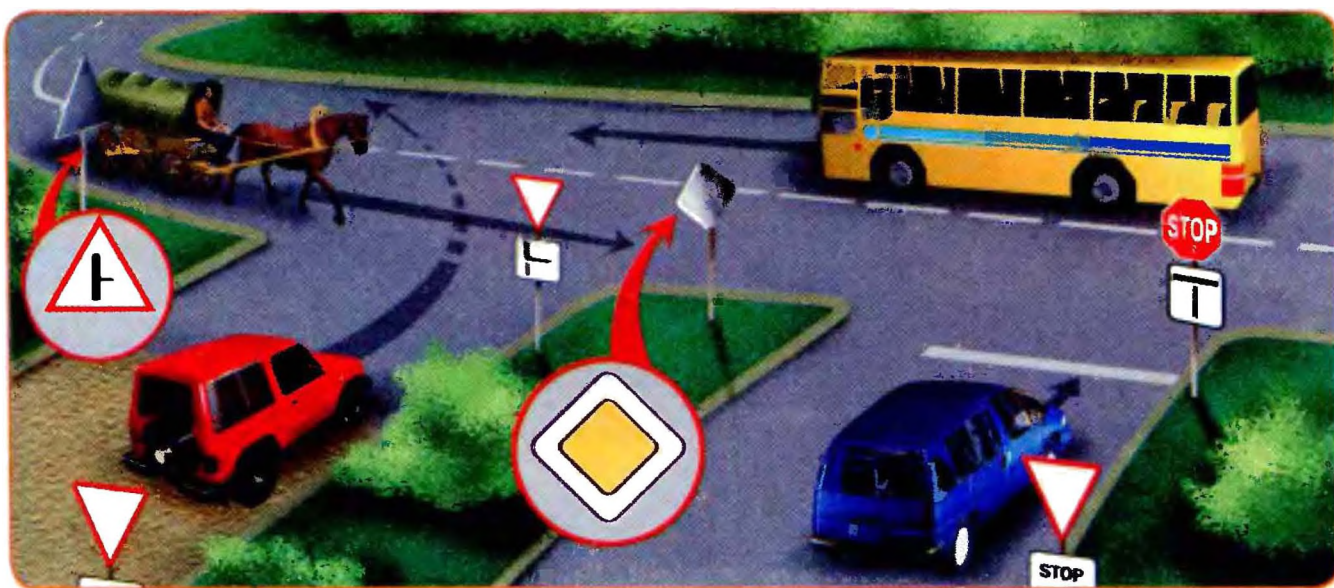
- Рейковий транспорт (поїзд, трамвай) має пріоритетне право на рух перед автомобілями і пішоходами.
- На нерегульованих перехрестях, де позначено пішохідний перехід, пішоходи мають переважне право на рух перед автомобілями. Але пішохід повинен пересвідчитися, що всі автомобілі зупинились і пропускають його.
- Транспорт на головній дорозі має пріоритет перед транспортом на другорядній дорозі (мал. 29).
- Автомобілі «швидкої допомоги», пожежної охорони та інші автомобілі спеціального призначення з увімкненою звуковою сиреною і синім проблисковим маячком мають право першочергового проїзду. Кожен водій, побачивши такий транспорт, повинен дати йому дорогу. Червоний проблисковий маячок свідчить, що всі автомобілі повинні пропустити цей транспорт, зупинившись з правого краю дороги. Спецтранспорт (переважно дорожньо-експлуатаційної служби) з увімкненим жовто-оранжевим маячком не має переваги в русі.



Розподіліть ролі водіїв транспортних засобів, зображених на мал. 29, і розіграйте ситуацію. Майте на увазі, що:

*головна дорога* — це дорога, позначена знаком «Головна дорога», або дорога з покриттям відносно ґрунтової;

*другорядна дорога* — це дорога, позначена знаками «Дати дорогу» чи «Проїзд без зупинки заборонено».



Мал. 29



## Основні відомості про мотоцикл

У 5—7-х класах ти вивчав Правила дорожнього руху для пішоходів, велосипедистів, пасажирів. Тепер ознайомися з правилами для мотоциклістів.

**Мотоцикл** — двоколісний транспортний засіб з моторним приводом, який має двигун з робочим об'ємом понад 50 см<sup>3</sup>. До мотоциклів також належать моторолери і мотоколяски. Залежно від призначення мотоцикли мають різний вигляд. Це і комфортні дорожні моделі, і маневрені спортивні машини, здатні розвивати великі швидкості. Мотоцикли є в армії, міліції, ними користуються поштарі, кур'єри, медики і навіть священики (мал. 30).



Мал. 30

## Мотоцикл і безпека

Мотоцикли дуже популярні, зокрема серед молоді. Та водночас мотоцикл — один із найнебезпечніших видів транспорту.



Об'єднайтесь у 2 групи. Назвіть переваги і недоліки мотоциклів. Поясніть свій вибір:

- висока потужність;
- відсутність навколо водія і пасажирів зовнішньої захисної оболонки (кузова);
- велика швидкість руху;
- маневреність (здатність легко долати бездоріжжя та автомобільні затори);
- відносно мала вага;
- невисока стійкість;
- порівняно низька вартість;
- сезонне використання.

Деякі з цих пунктів, напевно, не викличуть у вас сумнівів: наприклад, порівняно низька ціна чи маневреність мотоцикла є безумовними його перевагами. Так само, як відсутність кузова із засобами пасивної безпеки і нестійкість цього двоколісного транспорту — його недоліки. Суттєвою вадою є й вимушені перерви в холодну пору року, коли мотоциклами майже не користуються, і мотоциклісти втрачають навички впевненого водіння.

А як щодо потужності? З одного боку — приваблива здатність за короткий час розвивати високу швидкість. А з іншого — це може мати наслідком відрив переднього колеса від дороги (мал. 31), занос і перекидання мотоцикла.



Мал. 31. За статистикою, з-поміж усіх видів транспорту мотоцикли на першому місці у такому виді ДТП, як перекидання

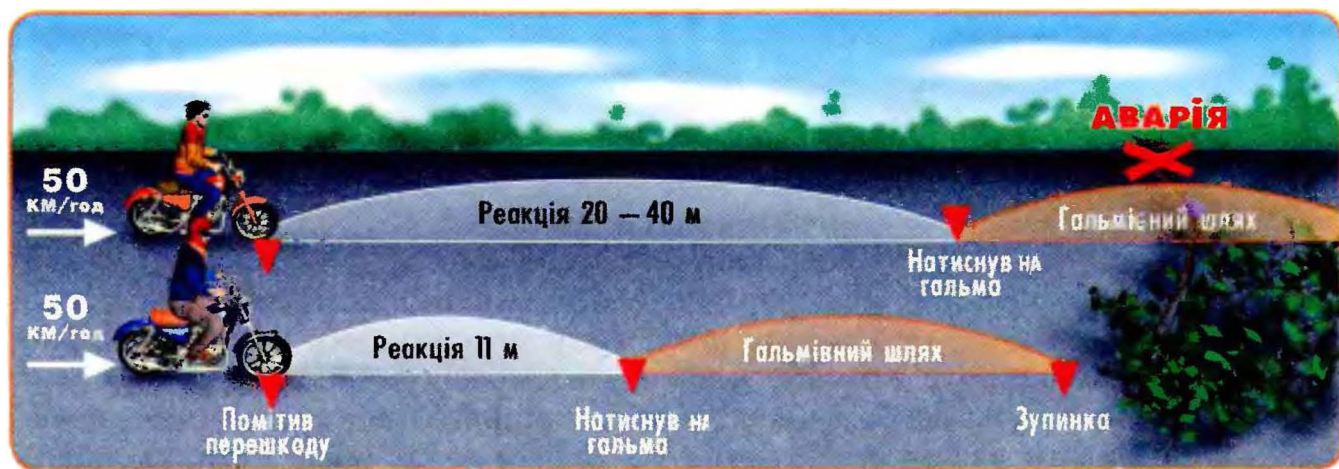


## Мотоцикл і алкоголь

Особливо небезпечними є ситуації, коли за кермо мотоцикла сідає нетверезий водій. Серед мотоциклістів, які спричинили аварію, майже половина (43%) перебувала під впливом алкоголю.

Пояснюється це просто. Алкоголь порушує дію вестибулярного апарату і здатність людини утримувати рівновагу, навіть стоячи на ногах, не кажучи вже про те, щоб одночасно утримувати рівновагу на мотоциклі й стежити за дорожньою ситуацією.

До того ж алкоголь суттєво уповільнює реакцію. Так, 100 г спиртного щонайменше удвічі збільшують час, що минає з моменту, коли водій побачить перешкоду, до моменту, коли він натисне на гальма чи почне виконувати маневр. На швидкості 50 км/год тверезий водій за цей час проїде не більш як 11 метрів, а той, що вжив алкоголь, — від 20 до 40 метрів (мал. 32).



Мал. 32

## Хто може керувати мотоциклом

Вчитися водити мотоцикл дозволено з 16 років. Але, звісно, не на дорозі, а на порожньому стадіоні чи вигоні. Найкраще записатися на спеціальні курси при автошколах, мотоклубах.

Право на керування мотоциклом можна отримати з 16-річного віку. Для цього треба пройти медичне обстеження, навчання за програмою з профілактики зловживання алкоголем і наркотиками серед водіїв транспортних засобів, надання першої медичної допомоги потерпілим унаслідок нещасних випадків і ДТП.

Для отримання посвідчення необхідно також пройти курс теоретичного і практичного навчання з підготовки водіїв категорії «А» і скласти іспити.

Особам, які успішно склали іспити, видається посвідчення єдиного зразка і талон попереджень (мал. 33).



Мал. 33. Національне посвідчення водія

## Правила дорожнього руху для мотоциклістів



Деякими характеристиками мотоцикл подібний до велосипеда, а деякими — до автомобіля. Дізнайся про це більше з такого кросс-тесту.

1. Двоколісні мотоцикли дозволено паркувати в один (5) чи два ряди (6)?
2. Група мотоциклістів повинна рухатися дорогою один за одним (7) чи у два ряди (8)?
3. Чи повинен мотоцикліст укомплектувати свій транспорт медичною аптечкою і знаком аварійної зупинки, подібно до автомобіліста (10), чи він не зобов'язаний цього робити (9)?
4. Мотоциклісти повинні виконувати лівий поворот і розворот на дорозі як велосипедисти (11) чи як водії автомобілів (12)?
5. Ти маєш ще один шанс (1).
6. Паркувати мотоцикли без коляски можна у два ряди (2).
7. Дорогою мотоциклісти повинні їхати один за одним (3).
8. Хоч паркування мотоциклів дозволено у два ряди, рух двох мотоциклів поруч (як, до речі, і велосипедів) може створити перешкоди для іншого транспорту (2).
9. Мотоцикл — небезпечний вид транспорту, тому його треба укомплектувати медичною аптечкою і знаком аварійної зупинки (3).
10. Правильно. У разі ДТП мотоцикліст зобов'язаний позначити місце аварії, надати невідкладну медичну допомогу потерпілим, викликати «швидку допомогу» і повідомити ДАІ (4).
11. Велосипедист не має права повертати на дорозі ліворуч чи виконувати розворот. Він повинен доїхати до перехрестя, зійти з велосипеда і перейти з ним на інший бік дороги як пішохід. Водій мопеда має вчинити так само, а мотоцикліст не зобов'язаний цього робити (4).
12. Мопед повертає ліворуч і розвертається як велосипед, а мотоцикл виконує ці маневри як автомобіль (13).
13. Молодець! Ти дістався кінця.



1. Як велосипедист виконує розворот, лівий поворот і подає сигнал про маневр (поворот праворуч, об'їзд перешкоди ліворуч, зупинку)? Продемонструйте ці сигнали.

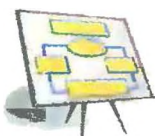
2\*. Водії якого транспорту зобов'язані:

- При лівому повороті й розвороті доїхати до перехрестя і пішки перевести транспорт на інший бік дороги?
- Мати при собі посвідчення водія та медичну аптечку?
- Їхати дорогою в один ряд, а паркуватись у два ряди?

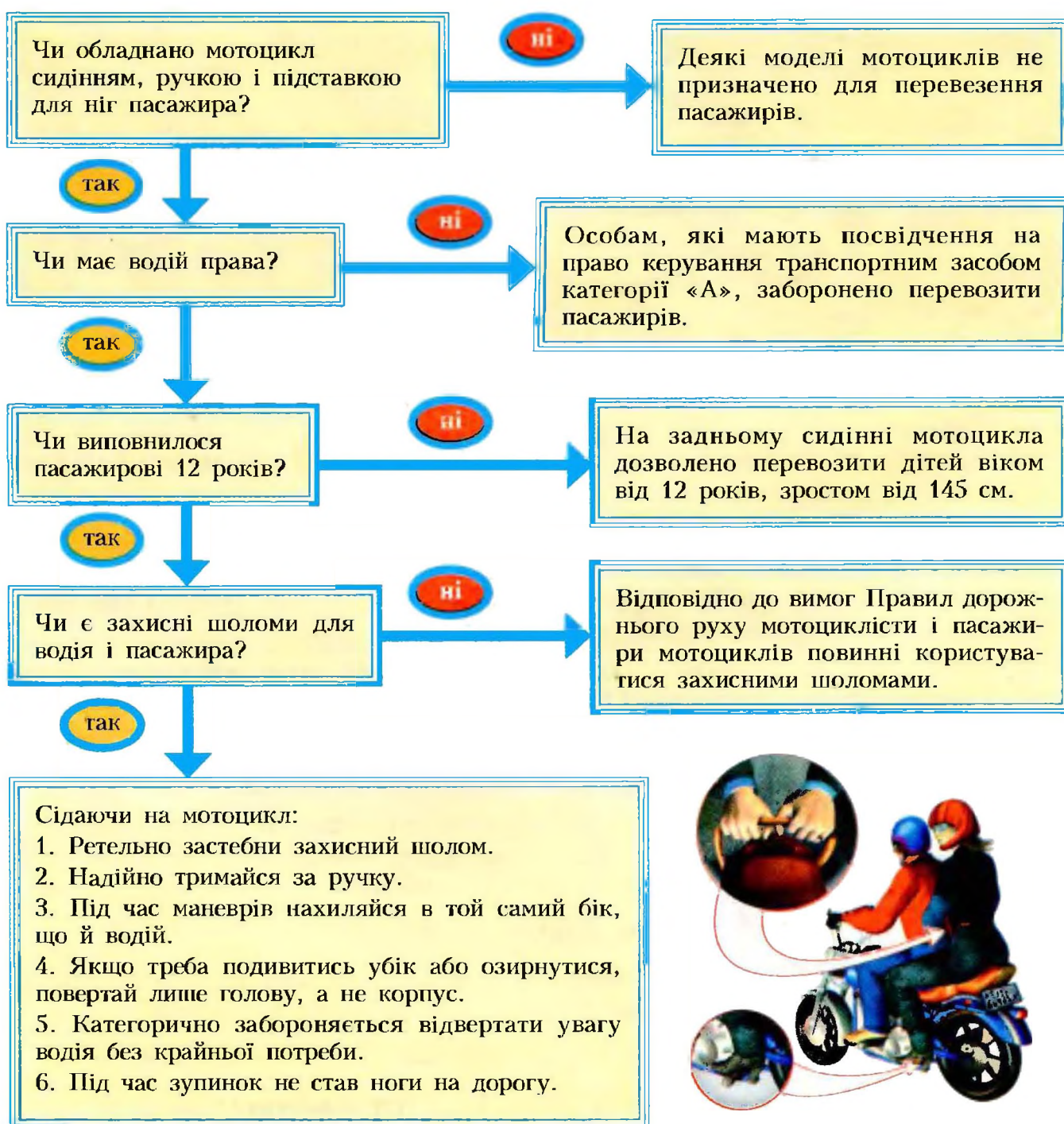


## Правила для пасажирів мотоцикла

У багатьох людей виникають негативні емоції від першої поїздки на мотоциклі. Наприклад, знайомий пропонує покататися, мотоцикл зривається з місця, і пасажир переживає кілька хвилин жаху. Після такої «розваги» дехто тривалий час боїться мотоциклів. Тому перш ніж скористатися пропозицією, придивись до водія. Недосвідченого чи легковажного мотоцикліста легко розпізнати. Він зривається з місця, різко гальмує. Від його пропозиції покататись краще відмовитися.



За допомогою блок-схеми ознайомся з правилами для пасажирів мотоцикла.





**1. Робить пропозицію:**



**2. Пояснює, у чому проблема:**



**3. Відволікає, наполягає:**



**4. Повертається до теми.  
Висуває вимоги.  
Запитує, що він про це думає:**



**5. Тисне:**



**6 а. Рішуче відмовляється  
і відмовляє брата:**



**6 б. Або відкладає розв'язання проблеми:**



**6 в. Чи пропонує альтернативу:**



Мал. 34. Алгоритм відмови від небезпечної пропозиції



## Тренінг навичок відмови від небезпечних пропозицій

Потренуйтеся приймати відповідальні рішення щодо пропозиції покататися на мотоциклі.



Об'єднайтесь у 2 групи. Прочитайте і за допомогою правила чотирьох кроків (с. 70) та алгоритму відмови від небезпечної пропозиції (мал. 34) розіграйте наведені ситуації методом «стоп-кадру».

*Ситуація 1.* На свій шістнадцятий день народження Денис отримав від батьків довгоочікуваний подарунок — мотоцикл. Хлопцеві здалося, що керувати ним дуже легко, і наступного дня він запропонував своїй однокласниці покататись. Дівчина відмовилася.

*Ситуація 2.* Іванові батьки поїхали у відпустку й залишили вдома мотоцикл. До нього прийшли друзі, і хтось запропонував покататись на мотоциклі. Іван вирішив відмовитися.

Організація дорожнього руху — це комплекс заходів, що забезпечує умови для безперебійного і безаварійного руху транспорту та пішоходів.

Найголовнішим засобом організації дорожнього руху є Правила дорожнього руху. Вони визначають права та обов'язки учасників дорожнього руху, описують засоби його організації (світлофори, розмітки тощо), містять правила проїзду, зупинки, перевезення пасажирів та вимоги до обладнання транспортних засобів.

Мотоцикл — двоколісний транспортний засіб з моторним приводом, робочий об'єм двигуна якого понад 50 см<sup>3</sup>.

Мотоцикл — один із найнебезпечніших видів транспорту. Особливо небезпечними є ситуації, коли за кермо мотоцикла сідає нетверезий водій.

Право на керування мотоциклом можна отримати з 16-річного віку.

Водії та пасажирів мотоциклів повинні знати свої права та обов'язки і дотримуватись Правил дорожнього руху для мотоциклістів.





У цьому параграфі ти:

- оціниш екологічну безпеку свого населеного пункту;
- дізнаєшся, як очищують питну воду;
- проаналізуєш проблеми забруднення повітря, води й землі;
- дослідити екологічний стан свого міста чи села;
- виконаєш екологічний проект.

Ти, напевно, часто чуєш слова «екологія», «екологічна ситуація», «екологічні проблеми», «екологічна безпека». Екологія спершу була галуззю біології, яка вивчає взаємозв'язок живих організмів і природного середовища. У наш час цим терміном позначають науку про взаємовплив людини і природи та про засади раціонального природокористування.



1. Назвіть екологічні проблеми вашого населеного пункту.
2. Оцініть його екологічну безпеку. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного її кінця стають ті, хто вважає ваше місто чи село безпечним екологічним середовищем, а з іншого — ті, хто думає, що екологічна ситуація в ньому загрожує життю і здоров'ю людей. Решта — посередині чи ближче до того чи того кінця. Бажаючі можуть пояснити свою позицію.

### Забруднення і здоров'я людини

Люди, як і всі живі істоти, повинні мати у навколишньому середовищі все необхідне для своєї життєдіяльності: чисту воду, родючу землю, незабруднене повітря. Інакше їхньому життю і здоров'ю загрожує небезпека.

Дія забруднень не завжди виявляється швидко. Іноді шкідливі речовини накопичуються в організмі протягом тривалого часу і тільки згодом спричиняють захворювання. Однак добре відомо, що в місцях сильного забруднення довкілля люди частіше хворіють.

Лише переживши не одну екологічну катастрофу, люди усвідомили, що рельєф, ґрунти, підземні і поверхневі води, рослинний і тваринний світ тісно взаємопов'язані. Зміна одного елемента (наприклад, забруднення атмосфери) може призвести до непередбачуваних змін решти його елементів — забруднення поверхневих і підземних вод, землі та вирощених на ній продуктів харчування. Усе це негативно впливає на здоров'я людей, погіршує якість їхнього життя.



## Проблема чистої води



Вода — невід’ємна складова життя. Рослини на 90%, а тварини на 75% складаються з води. Без води людина може прожити лише кілька днів, а за рік вона випиває приблизно тонну води. Та люди використовують воду не лише для пиття і приготування їжі, а й для інших потреб: миття, прання, прибирання, промислового і сільськогосподарського виробництва.

Так, для вирощування 1 кілограма пшениці потрібно 1,5 тонни води, для виробництва 1 кілограма пластмаси — приблизно 1 тонну, а 1 кілограма паперу — аж 100 тонн води.

Розподіл водних ресурсів на планеті нерівномірний. Є регіони, в яких не відчувається нестача питної води, а в деяких — це основна проблема виживання.

### *Чи знаєш ти, що...*

Землю називають блакитною планетою тому, що більша частина її поверхні вкрита водою. Але людству дуже непросто задовольнити свої потреби у воді. І ось чому.

Понад 97% усієї води на Землі — це океани, моря і солоні озера. Її не можна використовувати для пиття. 2,5% — це прісна вода, але 75% її запасів — крига поблизу полюсів. Отже, тільки 0,5% водних ресурсів Землі люди можуть використовувати для своїх потреб. Та більша частина цієї води така забруднена, що її не вигідно очищувати. Лише 0,003% усієї води на планеті придатні для потреб людей, промисловості та сільського господарства.

Іншими словами, з кожних 100 літрів води може бути використано не більш як одну чайну ложку.



## Вплив діяльності людини на водні ресурси

Водні ресурси планети, які найбільше використовують люди, — це річки, озера та ґрунтові води. Саме вони зазнають найвідчутнішого впливу господарської діяльності людини. Бурхливий розвиток цієї діяльності, зростання побутових потреб призвели до того, що водні ресурси планети суттєво скоротилися — води в річках поменшало на 12%. Але ще більших втрат вони зазнають унаслідок забруднення (мал. 35).

## Небезпека використання неякісної питної води

Чим загрожує використання неякісної питної води? Наприклад, з крана тече каламутна вода. Це може свідчити про те, що вона забруднена мікроорганізмами. Що каламутніша вода, то ймовірніше, що в ній містяться хвороботворні мікроби. Каламутність може бути ознакою надлишку заліза, марганцю чи цинку, які потрапляють у воду із заржавілих труб, або аварії на водогоні, внаслідок якої піднявся осад. У будь-якому разі не пий такої води, поки не дізнаєшся причину забруднення.

У старих будинках були водогінні труби зі свинцю. Тепер більшість із них замінили. Але якщо цього не зробили, слід мати на увазі, що свинець спричиняє у дітей порушення координації рухів і відставання в розвитку. Тому мешканцям цих будинків рекомендують щоранку на кілька хвилин відкривати кран і спускати воду, а перед використанням її для пиття і приготування їжі додатково пропускати через побутовий фільтр.

І все ж основний процес очищення питної води здійснюють на водозабірних станціях, адже від цього залежить здоров'я населення. Він потребує значних матеріальних витрат і людської праці.



Об'єднайтесь у 3 групи і за допомогою мал. 36 розкажіть про стадії очищення:

*група 1:* води з артезіанських свердловин;

*група 2:* чистої річкової води;

*група 3:* забрудненої річкової води.



Мал. 35. Джерела забруднення водних ресурсів



У водогін вода потрапляє з різних джерел: річок, озер, артезіанських свердловин. Тому вся вона потребує очищення. Але більш забруднену воду очищують ретельніше. Вода з деяких досить забруднених річкових водозаборів проходить додаткові стадії очищення.



### 1. Механічне очищення

Фільтр у вигляді решітки затримує сміття, яке плаває у воді.

### 2. Хімічна обробка

Хімічні речовини видаляють забруднення одним із методів:

а) відстоювання — домішки осідають на дно резервуара, а вода подається на подальше очищення;

б) седиментації — вода подається знизу у конусоподібний бак. Домішки збираються у середній частині бака, а вода з його верхньої частини подається на наступну стадію очищення;

в) флоатації — вода подається в бак разом з повітрям. Утворюється піна, що видаляється, а вода рухається далі.

### 3. Фільтрування

Усі поверхневі води проходять фільтрацію через шар піску або гранульованого активованого вугілля.

Шар піску затримує забруднення, що залишилися після хімічної обробки.

Фільтрація активованим вугіллям.





#### Підземні води

Вода з артезіанських свердловин самоочищується під час фільтрування крізь шар ґрунту.

#### 4. Знезараження

На останній стадії вода піддається спеціальній обробці для знищення хвороботворних мікроорганізмів. Для знезараження використовують хлор або озон.

#### 5. Накопичення

Чиста вода збирається в резервуарах, які розміщено на підвищених місцях чи у водонапірних баштах.

#### Механічне очищення

Чиста річкова вода також проходить крізь решітку.

Вода пройшла складний процес очищення і стала придатною для використання. Для пиття набирай з крана холодну воду.

Мал. 36. Процес очищення питної води



## Вплив людини на атмосферу

Повітря, яким ми дихаємо, — це суміш газів: азоту (78%), кисню (21%), благородних газів (1%). У повітрі можуть бути й інші компоненти: вуглекислий газ, водяна пара, пил, чадний газ, оксиди сірки та азоту, озон, сотні інших хімічних сполук.

Склад повітря залежить від місцевих умов — місто це чи село, розташоване воно поблизу промислового гіганта чи в заповіднику; від рельєфу і клімату місцевості, погодних умов (напрямку і сили вітру, температури). Він може коливатися від майже повної відсутності шкідливих домішок до такої їх концентрації, яка становить загрозу для рослин і тварин, а також для життя і здоров'я людей.

Атмосферне повітря змінюється під впливом природних і техногенних чинників. Серед природних чинників — виверження вулканів, ураганні вітри, зливи. Та в сучасному світі склад повітря змінюється передусім під впливом господарської діяльності людей (мал. 37).



Мал. 37. Джерела і види атмосферного забруднення



## Хімічне забруднення атмосфери

Наприкінці ХХ століття учені виділили особливий клас хімічних сполук, які називали супертоксикантами (від лат. «*super-*» — посилена дія і грецького «*toxicon*» — отрута).

Найвідомішими супертоксикантами є діоксини, що утворюються внаслідок спалювання поліетилену, пластику, інших синтетичних матеріалів.

Супертоксиканти поширюються переважно через атмосферу, відтак з дощами потрапляють у ґрунти. Далі вони «мандрують» харчовими ланцюгами до людського організму. Діоксини виявлено в жировій тканині та печінці мешканців розвинених країн світу. Встановлено, що і найвіддаленіші куточки Землі забруднені супертоксикантами. Навіть найменша їх концентрація негативно впливає на гормональну, нервову і репродуктивну системи людини. Вчені дійшли невтішного висновку: супертоксиканти загрожують існуванню людини як біологічного виду.

Але хоч супертоксиканти є найбільш небезпечними у перспективі, на сьогодні основними хімічними забруднювачами атмосфери вважають: вуглекислий, чадний, сірчаний газ, вуглеводневі сполуки, оксиди азоту й озон.

### *Вуглекислий газ*

Вуглекислий газ відіграє суттєву роль у процесі фотосинтезу (утворення зеленими рослинами органічних речовин з вуглекислого газу, води і мінеральних речовин під дією світлової енергії).

Вуглекислий газ не отруйний, інакше продавці морозива могли б отруїтися, адже сухий лід — це заморожений концентрат вуглекислого газу. Але він забруднює атмосферу, тому що спричиняє парниковий ефект.

### *Чи знаєш ти, що...*

В останні 100 років спалюють дедалі більше вугілля, мазуту, інших видів палива. Тому концентрація вуглекислого газу в атмосфері зростає майже на 30%. І як наслідок — посилення парникового ефекту: вуглекислий газ і водяна пара утворюють над поверхнею Землі шар, який пропускає сонячні промені до Землі, але затримує повернення тепла назад в атмосферу (мал. 38).

З парниковим ефектом пов'язують загрозу глобального потепління на планеті, що призведе до танення криги на полюсах, затоплення берегових територій, зниження продуктивності родючих земель.



Мал. 38. Парниковий ефект



Оксид вуглецю (чадний газ)

Чадний газ утворюється внаслідок неповного згоряння палива. Він дуже небезпечний (див. таблицю 8) — заміщує кисень у крові людини, і вона може отруїтися (вчадіти).

Таблиця 8

Концентрація оксиду вуглецю (CO) в повітрі

Концентрація CO (ppm*)	Наслідки перебування в атмосфері з підвищеною концентрацією CO	Концентрація CO в реальному житті
від 50 до 100	головний біль, погіршення самопочуття	10—75 ppm— на швидкісних автомагістралях у години пік
від 250	сильний головний біль, запаморочення, кома	25—400 ppm— в години пік у діловій частині міста
від 750	смерть	200—400 ppm— у накуреному приміщенні

\*ppm — кількість частин CO на 1 млн частин повітря

Сірчаний газ

Майже всі корисні копалини — вугілля, нафта, газ, руди чорних і кольорових металів — містять сірку. Тому під час спалювання вугілля, нафтопродуктів, газу і виплавки металів утворюється сірчаний газ. Він є одним із найнебезпечніших забруднювачів атмосфери. Тривала дія навіть незначних його концентрацій спричиняє легеневі та шлункові захворювання. Сірчаний газ реагує з краплинами води, які є в повітрі, й перетворюється на сірчану кислоту, що підвищує кислотність опадів (мал. 39).



Мал. 39. Схема виникнення та впливу кислотних дощів



## Оксиди азоту

Утворюються під час горіння при високих температурах. Містяться у викидних газах автомобілів. Високі концентрації оксидів азоту мають червоно-бурий відтінок. Через це дими заводів, які виробляють азотну кислоту і мінеральні добрива, називають «лисячими хвостами».

Оксиди азоту, реагуючи з краплинами води, які є в повітрі, перетворюються на азотну кислоту, що підвищує кислотність опадів (мал. 39). Вони подразнюють дихальні шляхи людини, руйнують гемоглобін крові, знижують кров'яний тиск. Оксиди азоту — джерело утворення озону та інших елементів фотохімічного смогу (мал. 40).

## Вуглеводневі сполуки

Містяться у випарах бензину, викидних газах автомобілів. У повітрі найчастіше є такі з них, як метан, пропан, бензол, толуол. Тривала їх дія на організм підвищує ризик онкологічних захворювань.

## Озон

Озон є у двох шарах атмосфери: у тропосфері — поблизу поверхні Землі й у стратосфері — на висоті приблизно 40 км. Залежно від цього озон може бути корисним або шкідливим для всього живого (мал. 40).

За спекотної безвітряної погоди іноді виникає фотохімічний смог (від англ. «*smoke*» — дим і «*fog*» — туман) — у повітрі утворюється озон та інші речовини, що нагадують сльозогінний газ. Вони є найнебезпечнішими компонентами смогу.



Мал. 40. Вплив діяльності людини на концентрацію озону в атмосфері Землі



## Людина як геологічна сила

Вплив людини на літосферу (твердий шар Землі) дедалі відчутніший. За передбаченням геніального ученого В. І. Вернадського, людина стає «найбільшою геологічною силою». Щороку на планеті видобувають таку кількість породи, яка лише втричі менша від тієї, яку виносять в океан усі річки планети.

Головні забруднювачі атмосфери, поверхневих і підземних вод (транспорт, промислові підприємства, енергетика) є водночас і забруднювачами землі. Аварії на промислових підприємствах чи атомних електростанціях можуть зробити землі непридатними для проживання людей і сільськогосподарського виробництва.

Та важко назвати іншу галузь народного господарства, яка б зрівнялася з гірничодобувною за силою впливу на довкілля у звичайному безаварійному режимі. Там, де видобувають корисні копалини, вщент руйнують природні ландшафти, знищують рослинний і тваринний світ. Величезні території на десятки років вилучають під відвали, кар'єри, промислові споруди, транспортні вузли. Унаслідок видобутку корисних копалин і будівництва підземних комунікацій знижується сейсмостійкість порід. У таких регіонах можливі провали ґрунтів навіть без землетрусів.

### *Чи знаєш ти, що...*

Видобуток вугілля супроводжується утворенням пустої породи. Для видобування 1 кг вугілля треба винести на-гора 6 кг породи, яку накопичують у териконах.

Нині на території Донбасу — понад 2 тис. териконів. Висота деяких — 100 м. На териконах час від часу спалахують пожежі, і в атмосферу потрапляють чадний, сірчаний, інші небезпечні гази.

З шахт постійно відкачують підземні води: на кожен кілограм вугілля припадає 3 л солоних і каламутних шахтних вод, якими забруднюються навколишні річки та озера.

Навіть через багато років після закриття шахти терикони загрожують пожежами, а ґрунти — провалами.



## Ера меліорації і пестицидів

Україну колись називали житницею Європи. Вона має сприятливий для сільського господарства клімат і родючі землі — світову скарбницю чорноземів. Багато віків люди вирощували на цій землі хліб, і вона не втрачала своїх властивостей.

У XX ст. інтенсивне землеробство і широкомасштабна меліорація призвели до втрати родючості українських чорноземів, за деякими даними, аж на 40%. Зваж на те, що однометровий шар чорнозему утворювався в природі 7000 років (тобто ці втрати можна вважати невідновними).

Через надмірну експлуатацію третину орних земель в Україні зруйновано *ерозією*, більшість земель забруднено пестицидами, мінеральними добривами і відходами.

Зокрема, осушення українського Полісся порушило екологічний баланс території й мало не призвело до загибелі перлин Полісся — багатьох озер, серед яких озеро Свитязь, відоме своїми лікувальними властивостями.

На півдні України взялися поливати степ. З водою для поливу, яку забирають з річок, на поля щороку виносяться тонни солей. Через кілька років про рекордні врожаї забули, тепер родючість поливних земель менша, ніж тих, які не поливали.

Ера пестицидів почалася в 1939 році, коли було винайдено першу хімічну зброю проти комах — ДДТ (дуст). Під час Другої світової війни ним знищували блощиць, вошей, малярійних комарів та інших паразитів — носіїв інфекційних хвороб.

У повоєнні роки цей та інші препарати почали широко застосовувати в сільському господарстві для захисту рослин і назвали їх *пестицидами*, або отрутохімікатами. До пестицидів належать:

- інсектициди — засоби боротьби з комахами;
- гербіциди — препарати для знищення бур'янів;
- зооциди — препарати для боротьби з гризунами;
- фунгіциди — засоби проти грибкової мікрофлори.

Згодом з'ясувалося, що використання пестицидів загрожує не лише шкідникам, а й багатьом іншим організмам: намагаючись знищити кілька видів шкідників, убивають сотні видів корисних тварин. Так, від обробки рослин інсектицидами найбільше потерпають птахи, адже комахи — їхній корм.

На територіях, де широко застосовують пестициди, вони отруюють харчові ланцюги і накопичуються в організмах людей (мал. 41). Внаслідок того, що пестициди — стійкі сполуки, їх концентрація у кожній наступній ланці харчового ланцюга в десятки разів вища, ніж у попередній.



Пестициди потрапляють у рослини під час їх обробки або засвоюються з розчинів ґрунтових вод



Свійську птицю і худобу годують травою або зерном, що містить пестициди



Люди вживають продукти, які містять пестициди



У наш час вплив пестицидів на здоров'я людей порівнюють з впливом радіації. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щорічно у світі пестицидами отруюються 2 млн. людей, із них 40 тис. помирають.

## Як стати захисником природи

Дехто думає, що захист природи — це винятково державна проблема і розв'язувати її мають державні діячі, а не прості громадяни, тим паче учні. Але це не так. Захист природи вимагає формування екологічної свідомості й культури кожного з нас.



Для виконання екологічного проекту об'єднайтесь у групи по 5—6 осіб. Розподіліть обов'язки (журналіст, оператор, дизайнер, видавець, координатор проекту). Обстежте територію вашого населеного пункту (мікрорайону) і:

- визначте основні забруднювачі (промислові підприємства, сільське господарство, транспорт чи населення);
  - зверніть увагу на роботу комунальних служб (чи вчасно вони вивозять сміття, чи достатньо є контейнерів для нього);
- сфотографуйте випадки забруднення довкілля. Оформіть газету або стенд. Виготовте і роздайте мешканцям вашого населеного пункту листівки-звернення.

Люди, як і всі живі істоти, повинні мати у навколишньому середовищі все необхідне для своєї життєдіяльності: чисту воду, родючу землю, незабруднене повітря. Інакше їхньому здоров'ю загрожує небезпека.

Очищення питної води здійснюють на водозабірних станціях. Воно потребує значних матеріальних витрат. Тому питну воду треба економити і не використовувати для технічних потреб.

Основними забруднювачами атмосфери є транспорт і промислові підприємства.

Найбільші забруднювачі літосфери — гірничодобувна промисловість і сільське господарство.

Інтенсивне ведення сільського господарства призводить до зниження родючості ґрунтів аж до спустелювання значних територій, заболочення, засолення, забруднення орних земель пестицидами і мінеральними добривами.

Захист природи — завдання держави, місцевої громади і кожної людини.



## § 11. ЗАКОНИ І КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ НЕПОВНОЛІТНІХ



У цьому параграфі ти:

- ознайомишся з деякими фактами про закони, права і функції правоохоронних органів;
- потренуєшся правильно поводитись у випадку затримання міліцією;
- дізнаєшся про права, обов'язки та правову відповідальність неповнолітніх;
- проаналізуєш «плюси» і «мінуси» ідеї запровадження комендантської години для підлітків.

Чи замислювався ти над тим, що все наше життя регламентується певними правилами, нормами і законами? Наприклад, одного літнього дня ти прокинувся о 7-й годині ранку (діє закон про декретний і літній час), умився (діють стандарти якості води і норми водопостачання), поснідав (стандарти якості продуктів), вийшов з дому і перейшов дорогу (Правила дорожнього руху), прийшов до школи (закон про загальну середню освіту і правила внутрішнього розпорядку школи).



Об'єднайтесь у пари. Один із вас називає нерегламентовану, на перший погляд, дію (наприклад, сон). Другий намагається довести, що ця дія регулюється певними правилами, нормами або законами. Відтак міняєтесь ролями.

**Правила** встановлюються для певного місця (наприклад, школи, магазину) уповноваженою на це особою, в окремих випадках приймаються на загальних зборах зацікавлених осіб (учнівських зборах, педраді).

**Закони** ухвалюються Верховною Радою України. Вони мають вищу юридичну силу, тобто решта юридичних документів не повинні їм суперечити і складаються на їх основі. Дія законів поширюється на всіх громадян країни.



Запам'ятайте основні факти про закони. Для цього:

- об'єднайтесь у 10 груп і розподіліть між собою факти про закони (с. 102);
- уважно прочитайте свою частину інформації і підготуйтеся навчати інших;
- починайте ходити по класу й обмінюватись інформацією з однокласниками, аж поки дізнаєтеся всі факти;
- перевірте якість засвоєння знань у загальному колі (кожен може поставити запитання будь-кому з учасників).



## Факти про закони

1. Конституція України — Основний Закон держави. Закони не повинні суперечити Конституції.
2. Закони в Україні ухвалює Верховна Рада України. Президент, уряд або народні депутати вносять на розгляд Верховної Ради проекти законів. Проект ухвалюють у три етапи (перше, друге і третє читання). На кожному етапі відбувається голосування. Якщо проект закону ухвалено на всіх трьох етапах, він вважається ухваленим Верховною Радою.



Верховна Рада України

3. Закон набирає чинності після підписання його Президентом і опублікування у засобах масової інформації. Президент має право накласти на закон заборону — вето. Верховна Рада може подолати вето Президента конституційною більшістю (300 голосів).
4. Тільки закони мають вищу юридичну силу. Укази Президента, постанови Кабінету Міністрів, накази міністерств, розпорядження органів місцевого самоврядування складають на основі законів, і вони мають назву «підзаконні акти».
5. Правоохоронні органи (таблиця 9) не ухвалюють законів, а лише виконують їх. У своїй роботі вони також керуються законами.
6. Якщо громадянин порушив закон або опинився під підозрою, співробітник міліції має право перевірити у нього документи, затримати його і доправити у відділення міліції.
7. У разі затримання неповнолітнього міліція зобов'язана повідомити його батьків і розмовляти з ним тільки в їх присутності або в присутності осіб, які опікуються неповнолітнім.
8. Незнання законів не звільняє громадянина від відповідальності.
9. У разі потреби кожен громадянин має право на допомогу адвоката.
10. Ніхто не може визнати громадянина винним у скоєнні злочину, крім суду. Тобто громадянин вважається невинним, аж поки суд не винесе рішення про його вину.

## Якщо тебе затримала міліція

Кожен може опинитись у ситуації, коли його затримала міліція. Найчастіше це буває з двох причин: людина вчинила правопорушення або її у чомусь підозрюють (наприклад, схожа на того, хто перебуває в розшуку). Якщо ти вчинив незначне правопорушення (перейшов дорогу в недозволеному місці), намагайся врегулювати конфлікт одразу. Поводься спокійно і доброзичливо, переконай міліціонера, що ти не агресивний, а правопорушення вчинив випадково: замислився, не помітив переходу.

### *Співробітники міліції мають право:*

- Перевірити документи. При цьому вони звернуть увагу на твою зовнішність (неохайний вигляд скоріш за все викличе підозру) і поведінку (нервозність, а тим паче грубість і демонстративна неповага можуть посилити підозру, стати приводом для затримання).
- Затримати і доправити у відділення міліції для встановлення особи чи за підозрою (якщо ти не мав при собі документів або схожий на особу, яка перебуває в розшуку).
- Провести обшук і зареєструвати затримання. Реєстрація у книзі затриманих — у твоїх інтересах, навіть якщо не хочеш, щоб про це дізналися. За життя, здоров'я і майно затриманого відповідає відділення міліції, і якщо там станеться неприємний інцидент, то запис у книзі реєстрації буде доказом того, що тебе затримували.
- Отримати від тебе пояснення, але тільки у присутності твоїх батьків.

### *Співробітники міліції зобов'язані:*

- Повідомити твоїх батьків чи опікунів про затримання. Обов'язково скористайся цією можливістю. Батьки не дозволять скривдити тебе, а за потреби знайдуть адвоката.
- Відпустити через 3 години, якщо за тобою немає серйозної провини.

У разі серйозного конфлікту з правоохоронцями слід скористатися допомогою адвоката. Він пояснить твої права, запропонує план дій, розповість про їх наслідки. Адвокат має право бути присутнім на допитах, виступати від твого імені в суді, вести переговори зі свідками, отримувати всі необхідні у справі документи. Однак послуги приватного адвоката платні, і якщо справа тривала і складна, твоїм батькам доведеться витратити чимало коштів. Можна скористатись і послугами адвоката, якого наймає держава. Але за державний гонорар не кожен адвокат приділятиме твоїй справі достатньо уваги. Тому люди частіше намагаються найняти незалежного захисника.



1. Об'єднайтесь у групи по 5—7 осіб. Розподіліть ролі (підліток, міліціонер, обоє батьків чи один із них, адвокат, спостерігач) і розіграйте ситуацію затримання підлітка міліціонером.
2. Запитання до спостерігача:
  - Чи були підстави для затримання?
  - Чи правильно поводитися підліток і його батьки?



# Правоохоронні органи України

Назва і склад правоохоронного органу	Основні функції
<b>Міліція</b> карний розшук; боротьба з незаконним обігом наркотиків; боротьба з економічною злочинністю; міліція громадської безпеки; державна автоінспекція; досудове слідство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• захищає особисту безпеку громадян, їхні законні інтереси, права і свободи;</li> <li>• забезпечує громадський порядок;</li> <li>• захищає державну і приватну власність від незаконних посягань;</li> <li>• забезпечує безпеку дорожнього руху;</li> <li>• запобігає і припиняє правопорушення, виявляє і розкриває злочини, розшукує осіб, які їх скоїли, та інше.</li> </ul>
<b>Суд</b> Конституційний Суд України; Верховний Суд України; місцеві суди, адміністративні суди, господарські суди, апеляційні суди	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вирішує правові суперечності, визначає відповідність правових актів Конституції України;</li> <li>• захищає гарантовані Конституцією права і свободи громадян;</li> <li>• визначає осіб, винних у правопорушеннях, і призначає покарання за них;</li> <li>• захищає права громадян, організацій чи держави шляхом визнання за ними права на спадок, житлову площу, поновлення на роботі тощо.</li> </ul>
<b>Прокуратура</b> Генеральна прокуратура України; прокуратури Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва і Севастополя; міські, районні, міжрайонні, військові	<ul style="list-style-type: none"> <li>• підтримує державне обвинувачення в суді;</li> <li>• у визначених законом випадках представляє інтереси громадян або держави;</li> <li>• здійснює нагляд за дотриманням законів під час досудового слідства, оперативно-розшукової діяльності, дізнання;</li> <li>• здійснює нагляд за дотриманням законів під час виконання судових рішень та заходів, пов'язаних із обмеженням особистої свободи громадян.</li> </ul>
<b>Адвокатура</b> адвокати, які займаються адвокатською діяльністю індивідуально; юридичні консультації, бюро, контори, фірми; адвокатські колегії та асоціації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• адвокати надають консультації з правових питань, складають заяви, скарги та інші правові документи, представляють інтереси громадян у судах, перед іншими громадянами чи організаціями;</li> <li>• надають юридичну допомогу підприємствам, установам, організаціям, здійснюють правове забезпечення господарської, комерційної, зовнішньоекономічної діяльності;</li> <li>• надають юридичну допомогу затриманим у процесі дізнання і попереднього слідства, здійснюють захист підозрюваних і обвинувачуваних, дбають про дотримання законності, забезпечення прав і свобод своїх клієнтів.</li> </ul>



Співробітник правоохоронного органу має право:

- вимагати припинення правопорушень;
- зберігати, носити і застосовувати табельну вогнепальну зброю та інші спецзасоби;
- за підозри у вчиненні правопорушень перевіряти у громадян документи, затримувати й утримувати їх у спеціально відведених приміщеннях;
- при порушенні кримінальної справи проводити обшуки, допити, вимагати пояснення, здійснювати інші слідчі дії.



- здійснювати розгляд і вирішення справ у процесі судового засідання, забезпечувати обвинувачуваному права на захист, рівноправність і змагальність представників обвинувачення і захисту;
- здійснювати правосуддя на основі рівності перед законом незалежно від походження, соціального чи майнового статусу, національної належності, освіти.



- звернутися до суду з позовом про захист прав громадян;
- внести клопотання про скасування або зміну вироку суду;
- у порядку нагляду подавати запити, проводити допити, вимагати пояснення, здійснювати інші визначені законом дії.



- збирати відомості про факти, що можуть бути використані як свідчення в суді;
- запитувати й отримувати документи та їх копії від установ і організацій (від громадян — за їхньою згодою);
- отримувати офіційні висновки від фахівців з питань, що потребують спеціальних знань (наприклад, медичних);
- звертатися з клопотаннями і скаргами до посадових осіб і отримувати письмові мотивовані відповіді на них;
- бути присутнім на розгляді своїх клопотань і скарг, давати пояснення щодо них;
- на адвокатську таємницю.





## Правопорушення і відповідальність за них

**Правопорушення** — вчинки людей, що порушують Конституцію держави, її закони чи підзаконні акти. Розрізняють такі види правопорушень:

- дисциплінарні проступки (спізнення на роботу, порушення дисципліни, пропуск занять чи роботи без поважної причини, порушення інших трудових чи службових обов'язків);
- цивільно-правові, або майнові, правопорушення (пошкодження чи знищення чужого майна);
- адміністративні проступки (порушення Правил дорожнього руху, несплата за проїзд у транспорті, розпалювання багаття на шкільному подвір'ї, у парку чи іншому забороненому місці);
- кримінальні правопорушення, які є найтяжчими і в законодавстві називаються злочинами (крадіжки, нанесення тілесних ушкоджень та інші).

Чому люди вчиняють правопорушення? В одному випадку — з економічних причин. Наприклад, людина краде, бо не може знайти легальний заробіток, щоб прожити. В іншому — через недосконале законодавство. Але найчастіше причинами правопорушень є недоліки у вихованні, вживання алкоголю чи наркотиків, залучення до небезпечної компанії.

### *Чи знаєш ти, що...*

Наприкінці XIX ст. відомий італійський кримінолог Чезаре Ломброзо висловив думку, що той, хто скоює злочин, є злочинцем від народження.

Відтоді вчені намагаються довести чи спростувати зв'язок між генетичними особливостями людини та її схильністю до вчинення правопорушень. Але до цього часу немає переконливих доказів чи спростувань такого зв'язку.

Здебільшого правопорушення — це не лише нехтування законом, а й вчинки, які заподіюють шкоду іншим людям чи організаціям. Тому держава не тільки проводить профілактику правопорушень, а й карає правопорушників, притягує їх до відповідальності.

**Відповідальність** — визначені законом дії стосовно порушників закону. Відповідно до видів правопорушень виокремлюють і види відповідальності.

Так, за дисциплінарний проступок людину можуть притягнути до дисциплінарної відповідальності (зробити попередження, запис у щоденнику, винести догану чи звільнити з посади).

За пошкодження чужого майна настає цивільно-правова відповідальність — відшкодування заподіяних збитків.

За адміністративні проступки існує відповідальність у формі адміністративних стягнень — офіційного попередження (як позначка в талоні попереджень), штрафу, позбавлення спеціальних прав (наприклад, посвідчення водія), адміністративний арешт до 15 діб (застосовується з 18 років).

За злочини встановлено кримінальну відповідальність у вигляді штрафу, заборони здійснювати певну діяльність, громадських чи виправних робіт, арешту, обмеження волі, тимчасового або довічного позбавлення волі.

## Особливості кримінальної відповідальності неповнолітніх

**Неповнолітні** — особи, яким не виповнилося 18 років. Законом визначено, що людина підпадає під кримінальну відповідальність з 16 років, а за тяжкі злочини, небезпека яких зрозуміла навіть підліткам, кримінальна відповідальність настає з 14 років. Проте вона відрізняється від кримінальної відповідальності повнолітніх, адже здебільшого має на меті не покарання, а виховання.

Найпоширенішими злочинами серед підлітків є крадіжки, знищення або пошкодження чужого майна, хуліганство, насилля (бійки чи зґвалтування). Обставини, що обтяжують відповідальність, — скоєння злочину навмисно, у групі або в нетверезому стані.

Незнання законів  
не звільняє тебе від  
відповідальності!

## Відповідальність за пошкодження майна

Знищення або пошкодження чужого майна — поширене правопорушення серед підлітків, за яке передбачено кримінальну й цивільну відповідальність. Кримінальний кодекс передбачає різну відповідальність за навмисні і ненавмисні дії.

**Навмисне** знищення або пошкодження майна карається найсуворіше, з 14-річного віку. За заподіяння значної шкоди передбачено штраф, виправні роботи або позбавлення волі до 3 років. Значна шкода — вартість вище певної межі або суттєві для власника матеріальні збитки. Те саме, вчинене шляхом підпалу, вибуху, або таке, що заподіяло особливо велику шкоду чи має тяжкі наслідки, карається позбавленням волі до 15 років.

Особливо велика шкода — це, наприклад, виведення з ладу підприємства, ліній електропостачання, газопроводу, залізниці, знищення пожежею лісового масиву. Тяжкі наслідки — заподіяння тілесних ушкоджень або значних матеріальних збитків.

**Ненавмисне** знищення чи пошкодження чужого майна може статися через необережність. Кримінальну відповідальність за це передбачено лише з 16 років у випадку людських жертв або особливо великої матеріальної шкоди.

Згідно з Цивільним кодексом України особа, яка знищила чи пошкодила чуже майно (не має значення, навмисно вона це зробила чи з необережності), зобов'язана відшкодувати власникові матеріальні збитки.



Об'єднайтесь у 3 групи. За допомогою таблиці 10 (с. 108) розіграйте сценки про те, як змінюються з віком:

група 1: права людини;

група 2: її обов'язки;

група 3: правова відповідальність.



Вік	Твої права, обов'язки і правова відповідальність
7 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти маєш іти до школи</li> <li>• Ти повинен сплачувати за проїзд у громадському транспорті</li> </ul>
11 років	За скоєння особливо тяжкого злочину або в разі повторного скоєння злочину тебе можуть направити до школи соціальної реабілітації
14 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти маєш право їздити дорогою на велосипеді, бути водієм гужового транспорту</li> <li>• Маєш право працювати на нешкідливій роботі у вільний від навчання час, але лише за згодою одного з батьків і не більш як 24 години на тиждень</li> <li>• За певні злочини (умисне вбивство, крадіжку, грабіж, вимагання, зґвалтування, заподіяння тілесних ушкоджень, терористичний акт, злісне хуліганство, навмисне знищення чужого майна) тебе можуть засудити до кримінального покарання (штрафу, громадських робіт чи позбавлення волі)</li> </ul>
15 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти маєш право самостійно розпоряджатися своєю заробітною платою чи стипендією</li> <li>• Маєш авторські права на свої твори і винаходи, тобто на авторську винагороду</li> <li>• За згодою батьків маєш право укладати будь-які угоди, наприклад, продавати щось чи дарувати</li> <li>• Маєш право відкрити рахунок у банку і розпоряджатися ним за згодою своїх батьків</li> <li>• У разі заподіяння матеріальної шкоди ти зобов'язаний відшкодувати збитки (якщо не маєш заробітку, це мусять зробити батьки)</li> </ul>
16 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти отримуєш паспорт</li> <li>• Маєш право змінити своє ім'я чи прізвище</li> <li>• Маєш право самостійно влаштуватися на роботу, яка триває не більш як 36 годин на тиждень</li> <li>• Маєш право водити мотоцикл</li> <li>• За адміністративні порушення, наприклад, проїзд без квитка або перехід дороги у недозволеному місці, з тебе можуть стягнути штраф</li> <li>• Відповідаєш за всі злочини як дорослий, але з деякими обмеженнями, наприклад, тебе не можуть засудити до довічного ув'язнення</li> </ul>
17 років	Якщо ти дівчина, то маєш право взяти шлюб
18 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• За законом ти стаєш повністю дорослим</li> <li>• Маєш право голосувати і бути обраним до місцевих органів влади</li> <li>• Можеш водити автомобіль</li> <li>• Можеш взяти шлюб</li> <li>• Якщо ти хлопець, тебе можуть призвати на військову службу</li> </ul>
21 рік	Тебе можуть обрати народним депутатом України

## Профілактика підліткових правопорушень

Люди в Україні, як і в багатьох інших країнах світу, стурбовані зростанням підліткової злочинності. Для її профілактики пропонують різні заходи. Наприклад, у всіх американських штатах існують закони про комендантську годину для підлітків, що обмежують час перебування підлітків до 16 років надворі без супроводу дорослих у будні з 23-ї, а у вихідні з 24-ї години до 6-ї години ранку. Батьки підлітків-порушників мусять сплатити штраф. Чи потрібні такі закони в Україні?



Проведіть дебати на тему: «"За" і "проти" комендантської години для підлітків». Під час дебатів спробуйте з'ясувати:

- Чи є такі закони порушенням прав підлітків?
- Чи є вони порушенням прав батьків?
- Чи допоможуть ці закони батькам дати раду «важким» підліткам?
- Чи сприятимуть зниженню рівня підліткової злочинності у вашому населеному пункті?
- Чи не завадять міліції виконувати свої обов'язки?
- Чи сподобаються учителям і адміністрації вашої школи? Залучіть їх до дискусії.



До наступного уроку за матеріалами преси підготуйте повідомлення про діяльність релігійних сект, наприклад, «Білого братства», «АУМ сінрікьо» та інших.

Усе наше життя регламентується правилами, нормами і законами.

Правоохоронні органи не ухвалюють законів, а лише виконують їх. У своїй роботі вони також керуються законами.

Якщо громадянин порушив закон або опинився під підозрою, співробітник міліції може перевірити у нього документи, затримати його і доправити у відділення міліції.

У випадку затримання неповнолітнього міліція зобов'язана повідомити його батьків і розмовляти з ним тільки в їх присутності.

У разі потреби кожен громадянин має право на допомогу адвоката.

Незнання законів не звільняє громадянина від відповідальності.

Законом визначено, що громадянин підпадає під кримінальну відповідальність з 16 років, а за тяжкі злочини, небезпека яких зрозуміла навіть підліткам, кримінальна відповідальність настає з 14 років.







У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, що вивчав про інформаційну безпеку;
- дізнаєшся про віктимну поведінку;
- вчитимешся протидіяти торгівлі людьми;
- дізнаєшся, як допомогти другові в скрутній ситуації;
- ознайомишся з поняттям меж допустимої самооборони;
- усвідомиш небезпеку деструктивних сект і тероризму;
- потренуєшся уникати ситуацій нападу і пограбування.

### Інформаційна безпека

У 5—7-х класах ви вивчали правила безпечної поведінки у соціальному середовищі: як поводитись у натовпі, спілкуватися з незнайомими людьми, захищати своє житло. Також аналізували інформаційну безпеку свого соціального середовища.

Телебачення, радіо, Інтернет, інші засоби масової інформації (ЗМІ) відіграють важливу роль у нашому житті. З них ми дізнаємося новини, вони впливають на наші цінності, ставлення, рішення і поведінку. Цей вплив може бути позитивним і негативним.



Об'єднайтесь у три команди (плюс, мінус, судді). Завдання:

*команда «плюс»:* наводить приклади позитивного впливу ЗМІ;

*команда «мінус»:* розказує про негативний вплив ЗМІ;

*команда «судді»:* вислуховує аргументи сторін і дає поради, як можна послабити негативний і посилити позитивний вплив засобів масової інформації.

### Віктимна поведінка

Психологи і криміналісти вважають, що самі жертви провокують більшість злочинів. Виникла навіть наука — віктимологія (від *англ.* «victim» — «жертва» і *грецьк.* «логос» — «вчення»).

Наприклад, людина зійшла з поїзда на вокзалі великого міста. В руках у неї важкі валізи і карта. Ти, побачивши її, нічого й не подумаєш, а злодій одразу розуміє: приїжджий, ніхто не зустрічає, міста не знає, речі заважають. Якщо ця людина довірлива і звертається по допомогу до перехожих, вона — найкращий об'єкт для зловмисників. От і лунає звідусіль: «Найде-

шевші таксі», «Найкращі квартири», «Допоможу з багажем». Найменше, що їй загрожує, — це заплатити набагато дорожче за таксі чи розвалену халупу. Отже, краще не потрапляти в такі ситуації.

Віктимологи виокремлюють віктимні речі, жести і поведінку (мал. 42).

*Віктимними речами* можуть бути: засохлі квіти на підвіконні чи переповнена поштова скринька (свідчать, що господарів немає вдома), надто коротка спідничка й дорогі прикраси (проvokeють гвалтівників і грабіжників).

*Віктимні жести* — притискання сумочки до грудей, виймання гаманця з великою сумою грошей у транспорті або магазині, ретельне маскування цінностей у речах на пляжі, помітне нервування, коли йдеш увечері один.

*Віктимна поведінка* — залишені без нагляду валізи, забутий у дверях чи схований під килимком ключ, відчинити будь-кому двері, хизування дорогими покупками, нехтування іншими елементарними засобами безпеки.



Мал. 42



Прочитайте китайську притчу. Як ви думаєте, у чому полягає вища мудрість Майстра?

### Вища мудрість

Одного разу до старого Майстра китайських бойових мистецтв прийшов молодий європеець і запитав:

— Учителю, я чемпіон своєї країни з боксу і французької боротьби. Чого б ти ще міг навчити мене?

Старий Майстер усміхнувся і сказав:

— Уяви, що ти гуляєш містом і випадково забрів туди, де тебе очікують громили, щоб нам'яти тобі боки й пограбувати. Тож я навчу тебе не гуляти в таких місцях.





## Як не стати жертвою торгівлі людьми

Торгівля людьми — один із найприбутковіших видів незаконного «бізнесу» після торгівлі зброєю та наркотиками. Щороку у світі його жертвами стають від 700 тисяч до 2 мільйонів осіб. Найчастіше — це дівчата і молоді жінки з бідних країн Африки, Азії, Латинської Америки, Східної Європи, які через тяжке матеріальне становище шукають роботу за кордоном.

Часто жінки відгукуються на оголошення працювати офіціанткою, танцівницею, хатньою робітницею, іноді їх просто викрадають. Якщо їм пощастило дивом повернутися додому, вони розповідають страшні історії про те, що з ними сталося.

Ось що пережила 15-річна дівчина з невеликого містечка у Східній Україні.

Одного разу вона вийшла з дому і не повернулась. Батьки і міліція марно розшукували її. Лише через рік дівчина зателефонувала з Москви. Удома вона ще довго не могла ні з ким розмовляти й нічого не розповідала про пережите.

Трохи згодом розказала рідним, що тоді, коли вона йшла до своїх друзів, біля неї зупинилася машина, і двоє чоловіків запропонували підвезти її. Одного з них вона знала — це був родич друга її брата. Але замість того, щоб підвезти, дівчину завезли у незнайоме місце, замкнули в підвалі, а відтак нелегально переправили до Туреччини. Там її силоміць накололи наркотиками і змусили працювати в будинку розпусти. Знайшлася людина, яка пожаліла дівчину і вивезла до Москви у валізі. Дівчині було завдано такої психічної травми, що вже на волі вона тривалий час не могла згадати ні свого імені, ні адреси. У реабілітаційному центрі їй надали медичну і психологічну допомогу. Лише після цього дівчина згадала номер телефону батьків.

Небезпека торгівлі людьми загрожує не лише жінкам, а й чоловікам та дітям. Їх викрадають для сексуальної експлуатації, для примусової праці, незаконного усиновлення і навіть видалення органів для трансплантації.

Державні і міжнародні організації уже багато років ведуть боротьбу з кримінальною торгівлею людьми. Але законодавство у цій сфері права є недосконалим, а торгівля людьми — добре організований злочинний «бізнес» з величезними фінансовими можливостями. Тому важливо бути пильним і самому захищати себе. Наприклад, так, як це зробили студенти одного училища культури.

Групі випускників запропонували кількомісячні гастролі в Японії. Студентам, які щойно пройшли тренінг щодо запобігання торгівлі людьми, ця пропозиція здалась підозрілою, і вони звернулися до правоохоронних органів. З'ясувалося, що організатори турне не мали жодних контрактів з приймаючою стороною. Вони повинні були зібрати групу молоді й, доправивши її до Владивостока, отримати за це чималу винагороду.



1. Назвіть причини, з яких люди нелегально виїжджають за кордон. Які з цих причин, на ваш погляд, є поважними?
2. До яких наслідків це може призвести?
3. Назвіть якнайбільше причин, щоб жити і працювати в Україні.
4. Уважно ознайомтесь із пам'яткою для тих, хто виїжджає за кордон.

### **Пам'ятка для тих, хто виїжджає за кордон**

1. Нікому не віддавайте свій паспорт. Документи, які підтверджують вашу особу, повинні бути у вас, ніхто не має права їх забрати.
2. Якщо ви вирішили підписати контракт на роботу чи навчання, переконайтесь, що все у ньому вам зрозуміло і він містить таку інформацію:
  - а) країна призначення;
  - б) ім'я роботодавця;
  - в) вид роботи та умови праці;
  - г) умови оплати, проживання;
  - г) термін дії контракту.
3. Ніколи не довіряйте пропозиціям допомогти у працевлаштуванні за кордоном, навіть якщо їх роблять ваші знайомі, друзі, родичі чи колеги. Обов'язково проконсультуйтеся з юристом щодо контракту, який вам пропонують.
4. Залиште своїм рідним, близьким, друзям усю інформацію про себе і свого роботодавця, інформацію про Посольство України в країні, до якої виїжджаєте.
5. Термін перебування на території іноземної держави зазначено у візі. Триваліше перебування тут може позбавити вас можливості виїхати за кордон у майбутньому.
6. Пам'ятайте, що знання мови країни перебування допоможе вам у складних ситуаціях.
7. На жаль, поліція у деяких країнах може бути частиною проблеми, а не її розв'язанням. Відомі випадки, коли жінок, які звернулися до поліції, продавали знову. Якщо ви потрапили у складну ситуацію, постарайтесь зв'язатися з Посольством України.



## Проблеми дитячої бездоглядності і безпритульності

Багато з тих, хто шукає кращої долі за кордоном, виїжджають туди нелегально, залишаючи своїх дітей під опікою родичів чи в інтернатах. Діти, які зростають у неблагополучному середовищі, мають чимало проблем. Нестача батьківського піклування, бездоглядність, погане харчування, негативний приклад вживання психоактивних речовин, психічне і фізичне насильство можуть поєднуватись із залученням дітей до небезпечних видів бізнесу і тяжкої праці. Наприклад, дитину можуть змусити обробляти величезний город, колисати вночі немовлят, навіть просити милостиню, красти чи розповсюджувати наркотики.



На жаль, у таких випадках діти не завжди звертаються по допомогу і часто обирають помилкове і небезпечне рішення — тікати з дому. Декого з підлітків вабить «романтика» вуличного життя. Жити з батьками і вчитись у школі їм нудно, а життя «на волі», вважають вони, захоплююче, цікаве й романтичне. Але це не так. Життя дитини на вулиці важке, принизливе і дуже небезпечне. Багато безпритульних дітей щороку вмирають від насильства, хвороб, кінчають життя самогубством.

Однак тих, хто шукає на вулиці романтику, якраз найменше. Найчастіше діти тікають від того, що робить їх нещасливими: жорстоке поводження, фізичне чи психічне насилля, родинні проблеми, матеріальна скрута, конфлікт з учителями чи однолітками. Дехто втікає від проблем з алкоголем чи наркотиками — своїх або батьків.

Якщо твій друг збирається втекти з дому — це серйозна проблема. Тому що він не готовий до самостійного життя. Можливо, твій друг думає інакше, але він помиляється. Вулиця ще ні для кого не закінчилася добром. Якщо він у скруті й має намір піти з дому, ти маєш нагоду **врятувати йому життя!**

Без жодних вагань запропонуй разом пошукати інше рішення, наприклад, звернутися по допомогу до когось із дорослих. До того, кому ви довіряєте. Найкраще, якщо це будуть твої батьки. Або зверніться до вчителя, шкільного психолога, тренера, родича, сусіда чи просто знайомого. Він чи вона допоможе твоєму другові зрозуміти, що є багато інших шляхів розв'язання проблеми. Наприклад, шукати захисту в держави — звернутись у міліцію, соціальну службу чи зателефонувати на гарячу лінію телефону довіри.

Всеукраїнська лінія «Телефон довіри»

8-800-500-45-10

Всеукраїнська безкоштовна дитяча лінія  
«Телефон довіри»

8-800-500-21-80

Якщо друг усе-таки втік з дому або ти не бачив його декілька днів і припускаєш, що він так учинив, — негайно розкажи батькам, учителям чи міліції. Пам'ятай: це — не зрада. Це найбільше, що ти ще можеш зробити для нього. Не приховуй нічого. Будь-яка інформація може допомогти відшукати дитину і врятувати їй життя!



## Про допустиму самооборону та її межі

Теоретично людина може прожити життя, не потрапивши у ситуації, в яких треба захищатись. Однак погрози, вимагання, напади — досить поширені соціальні небезпеки. Щоб правильно діяти у таких ситуаціях, ти маєш знати закони, які визначають право людини на допустиму самооборону.

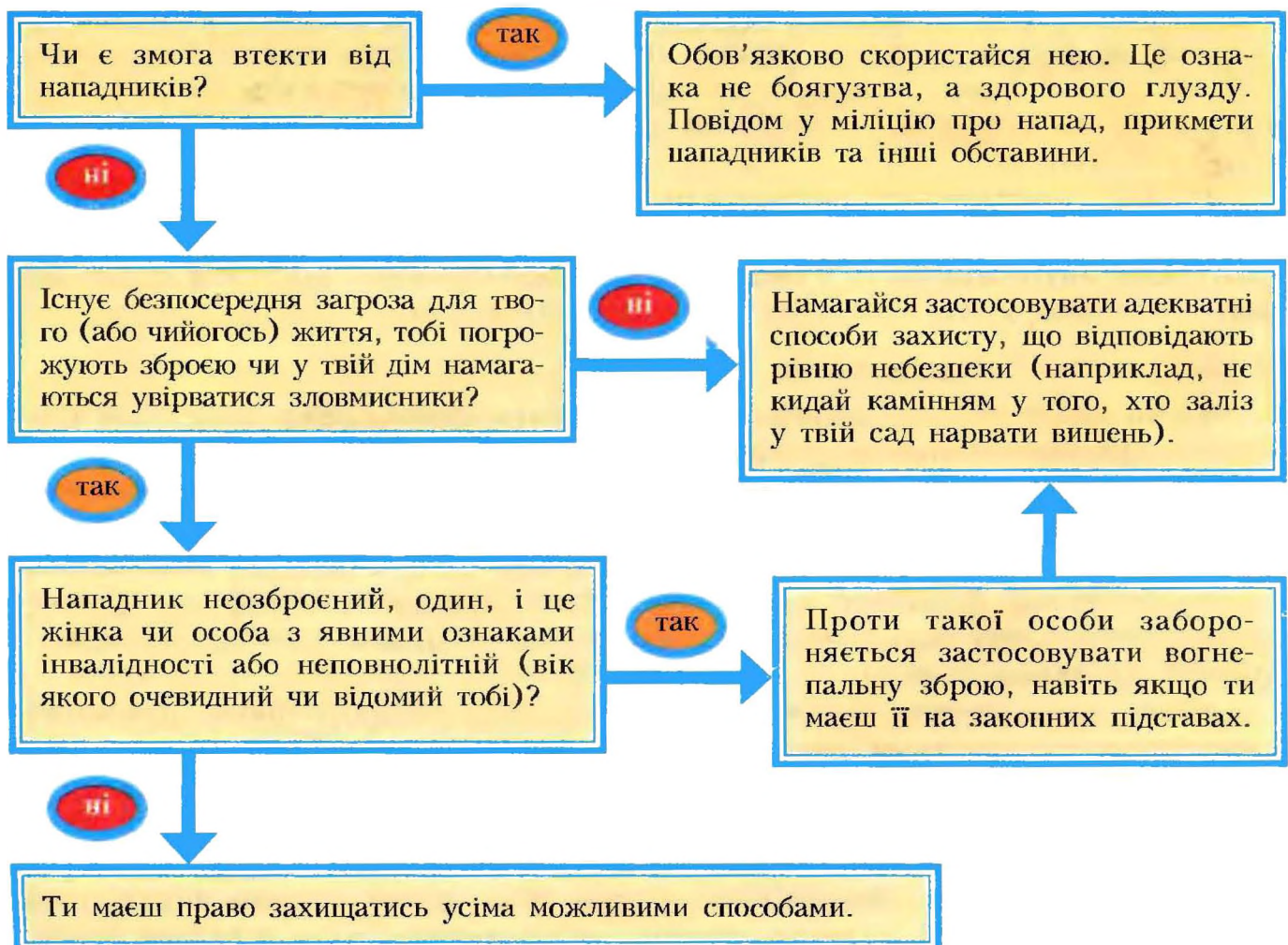
**Допустима самооборона** — дії, вчинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини, якщо вони не перевищують меж допустимої самооборони.

**Перевищенням меж допустимої самооборони** визнається *умисне* заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що явно не відповідає небезпеці посягання. Не є перевищенням меж допустимої самооборони застосування зброї проти озброєних нападників, а також будь-які дії щодо захисту від вторгнення у житло чи інше приміщення незалежно від шкоди, яку заподіяно нападнику.



Прочитайте ситуації і за допомогою блок-схеми оцініть, чи було перевищено межі допустимої самооборони.

- 12-річний підліток забрався у садок до пенсіонера. Той узяв мисливську рушницю, вистрілив у хлопця і поранив його.
- На дівчину напали в під'їзді. Під час боротьби вона наступила тонким підбором на ногу зловмиснику. Той відпустив руки, покотився зі сходів і зламав собі шию.





## Полювання за душами

Існує безліч різновидів шахрайства, зокрема лотереї — «лохотрони», азартні ігри, ворожба. Далі поговоримо про залучення до сект. Це один із найнебезпечніших видів шахрайства, який позбавляє людей не лише грошей, а й свободи, сили волі, можливості розпоряджатися своїм майном, іноді навіть життям.

*Коли і чому це почалося?*

Ще 15 років тому ніхто в Україні не замислювався про небезпеку релігійних і псевдорелігійних культів і сект. Нині жодна людина, хоч як це прикро, не застрахована від їхнього впливу. Психологи пояснюють це двома причинами.

Перша причина — людина є істотою суспільною, й одна з її природних потреб — належність до групи, що сформувалась ще у давні часи, коли первісні люди жили у світі, сповненому небезпек, і почувалися комфортно лише в оточенні інших людей. З тих пір потребу належати до групи, де тебе визнають за свого, закладено у підсвідомості.

Друга причина — особливості сучасного суспільства. Ми живемо в постіндустріальному (інформаційному) суспільстві, де кількість інформації подвоюється щодесять років. У ньому, за влучним висловом Льюїса Керролла, доводиться щосили бігти, аби тільки залишатися на місці (а якщо хочеш потрапити в інше місце, треба бігти удвічі швидше).

За такого темпу життя людина має дедалі менше часу, щоб подумати і розв'язати особисті проблеми. Відмовившись від роздумів, дехто з готовністю приймає на віру рішення та ідеали, які нав'язують йому проповідники численних сект. А вони, користуючись визнаною державою свободою совісті та віросповідань, відкрили справжнє полювання за людськими душами, передусім за молодими.

Фахівці визнають, що останнім часом масове залучення молоді до різноманітних сект набуло характеру психічної епідемії, яка дістала назву сектоманії. Сектантів зомбують чужими ідеями, позбавляють здатності критично мислити, підкоряють волі духовних наставників сект.

*Як відбувається залучення до сект?*

Члени (адепти) сект ходять і розповідають, що людина може розв'язати свої проблеми, лише коли очиститься від гріха і прийде до Бога. Вони запрошують людей на збори, знайомлять їх з духовним лідером, приймають новачків у своє середовище як рідних.

Дехто (особливо ті, хто переживає скрутні часи, страждає від хвороб, самотності й має знижений рівень психологічної рівноваги) відчуває полегшення, знайшовши людей, які його розуміють, обіцяють фізичне зцілення і духовне вдосконалення.

«Очищення від гріхів» нерідко починається з суворого посту. Духовний лідер секти дає новачкам настанову різко обмежити вживання їжі, вилучити з раціону багато важливих продуктів і спати не більш як 4—5 годин на добу. В такому режимі організм фізично і психічно виснажується.

Виснаження посилюється багатогодинними ритуалами, службами, обрядами й читанням спеціальної літератури. При цьому унеможлиблюється отримання інформації з інших джерел: забороняється читати газети, диви-

тися телевізор, слухати радіо. Це підвищує навіюваність, призводить до втрати здатності критично мислити, вкорінює у свідомість ідеї, що відповідають ученню секти, дає змогу встановити контроль за думками, почуттями і поведінкою новачків.

Деякі секти не гребують використанням психотехнік (кодування, психопрограмування), що різко підвищують навіюваність. Вони можуть неодноразово вводити людину в транс, напівгіпнотичний чи гіпнотичний стани. Широко практикують виконання ритмічних рухів, співів, повторення однакових слів, психотехніки з поступовим відключенням свідомості і самонавіюванням.



У зв'язку з цим у людини може виникати стан релігійного екстазу зі звуковими й зоровими галюцинаціями (подібний до стану наркотичного сп'яніння), який з часом спричиняє жорстку психічну і навіть фізичну залежність. Фахівці вважають діяльність релігійних сект своєрідним духовним наркотиком.

### *У чому небезпека сект?*

Стан напівгіпнозу, гіпнозу, екстазу, в який раз у раз вводять себе сектанти, може призвести не лише до виникнення залежності, а й до серйозних психічних розладів: нападів істерики, гострих психозів, лікування яких можливе тільки у психіатричній лікарні. Той, хто потрапив у секту, втрачає інтерес до навчання, роботи, родини і друзів. Під впливом релігійних лідерів людина йде просити милостиню або виносить з дому гроші й цінні речі. Дехто віддає секті все, що має, продає квартиру, залишає без засобів існування свої родини.

### *Як з цим боротися?*

З цим явищем намагається боротися держава. Найбільш агресивні релігійні організації, від яких постраждало багато людей, визнано деструктивними релігійними сектами, і їхню діяльність заборонено. Це, зокрема, «Біле братство», «АУМ сінрікьо», сатанинські секти та ін. Однак треба пам'ятати, що заборона діяльності секти породжує її двійника, щоразу під невиннішою назвою. Так, деякі секти підлаштовуються під освітні, благодійні та оздоровчі програми («Церква саєнтології», «Юнівер», «Рейки»).

Але ти й сам завжди маєш насторожено ставитися до тих, хто дає прості відповіді на складні питання. Якщо хочеш уникнути духовного рабства, самостійно мислити, діяти, розпоряджатися своїми прибутками і майном, розвивай навички критичного мислення, а також уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій.

Пам'ятай, що, відмовляючи сторонній людині, тобі не треба пояснювати причину відмови. Достатньо короткого «Ні» або «Мене це не цікавить» з відповідними невербальними виявами (холодний тон, жест відсторонення, прямий погляд).



Якщо ти потрапив у ситуацію психологічного тиску, рішуче відмовся і йди геть. Коли це неможливо (скажімо, ви їдете в поїзді), треба психологічно відгородитися від співрозмовника, наприклад, занурившись у книжку, або пообіцяти прийти на зібрання, але не робити цього. Якщо маєш релігійні потреби, найкраще задовольняти їх за допомогою церкви, традиційної для твоєї родини і держави.

## Небезпека тероризму

Після 11 вересня 2001 року, коли в США захоплені терористами літаки атакували хмарочоси Всесвітнього торговельного центру і Пентагон, було визнано, що тероризм є ворогом номер один для безпеки людей в усьому світі.

На щастя, Україна — одна з найбезпечніших країн щодо цієї проблеми, і тобі може здатися, що проблема тероризму тебе не стосується. Однак сучасний світ надзвичайно мобільний. Люди виїжджають за кордон на роботу, до родичів, у відпустку й відрядження. Ніхто не застрахований від випадку стати жертвою терористичного акту чи потрапити в заручники, як це сталося з українськими громадянами — глядачами мюзиклу «Норд-Ост» у Москві восени 2002 року.

Тому кожному треба знати правила поведінки у разі виявлення вибухового пристрою і захоплення в заручники.

*Вибуховий пристрій можуть закласти:*

- у припаркований поблизу будинків автомобіль;
- у пакунок, чемодан, сумку, пакет (зокрема, пристрій, який має щось на зразок антени, батарейки, або з нього долинають звуки, схожі на цокання годинника);
- в урну для сміття;
- у поштову бандероль.



Мал. 43. Торговельні центри, вокзали, метро, підземні переходи найчастіше використовуються терористами для закладення вибухових пристроїв

### *Виявивши вибуховий пристрій:*

- Не підходь до підозрілого предмета, не чіпай його, не підпускай до нього інших.
- Не користуйся мобільним телефоном, здатним спричинити детонацію радіочутливого підривного механізму, і попередь про це інших.
- негайно сповісти міліцію (поліцію чи інші правоохоронні органи) про підозрілий предмет.
- Дочекайся правоохоронців і вкажи їм на нього.

### *Якщо тебе захопили в заручники:*

- Опануй себе.
- Фізично і морально підготуйся до випробування.
- Не дратуй терористів, не демонструй ненависті до них.
- Від самого початку (особливо в перші години) виконуй усі їхні накази.
- Не привертай уваги своєю поведінкою й активним спротивом. Це може погіршити твоє становище.
- Не намагайся втекти, якщо не впевнений в успіху або якщо це призведе до погіршення становища інших заручників.
- Повідом терористів про погане самопочуття.
- Запам'ятай якнайбільше інформації про них (кількість, зовнішність, статура, акцент, про що розмовляють, манера поведінки, зброя).
- Постарайся визначити місце свого перебування.
- Зберігай розумову і фізичну активність. Пам'ятай: спецслужби роблять усе, щоб тебе визволити.
- Не відмовляйся від їжі й води. Це допоможе зберегти сили.
- Сядь подалі від вікон, дверей і терористів. Це вбереже тебе у випадку штурму приміщення або пострілів снайперів.
- Під час штурму лягай на підлогу обличчям униз, поклавши руки на потилицю.



Багатьох терористичних актів вдалося уникнути завдяки пильності громадян, які вчасно виявили і допомогли знешкодити терористів.

Розвинути спостережливість допоможе гра «Служба безпеки». Двоє учнів виходять із класу. Вони — «служба безпеки» аеропорту. Решта — пасажирів літака. Серед пасажирів оберіть «терориста», який має пронести на борт літака сховану в одязі «зброю» — невелику книжку чи пенал.

Коли «служба безпеки» повертається до класу, пасажирів стають у чергу і крокують повз неї. «Служба безпеки» має лише три спроби, щоб визначити «терориста» за невербальними ознаками — за поглядом, мімікою, жестами.



## Практична робота № 5

### Як уникнути нападу, пограбування і залучення до деструктивних сект



1. Об'єднайтесь у 3 групи (дім, вокзал, поїзд). Проаналізуйте безпеку за ознаками віктимності:

*група 1:* приватне житло;

*група 2:* громадське приміщення;

*група 3:* громадський транспорт.

2. У тих самих групах підготуйте сценки:

*першу* — для демонстрації віктимних речей, жестів і поведінки у цих місцях;

*другу* — для демонстрації безпечної поведінки.

3. Розіграйте ці ситуації методом «стоп-кадру» — спочатку повністю, а відтак поетапно, з поясненням того, що відбувається.

4. Прочитайте повідомлення про релігійні культи і секти, які ви підготували до цього уроку (завдання на с. 109).

5. Об'єднайтесь у групи по троє, розподіліть ролі (підліток, адепт секти, спостерігач) і розіграйте ситуацію відмови від запрошення прийти на релігійне зібрання.

6. «Спостерігачі» розповідають, як діяли «підлітки», чи зуміли вони рішуче відмовитися від небезпечної пропозиції.

Засоби масової інформації впливають на наші цінності, ставлення, рішення і поведінку. Цей вплив може бути позитивним і негативним.

Психологи і криміналісти наголошують, що більшість злочинів провокують їхні жертви. Виокремлюють віктимні речі, жести і поведінку.

Торгівля людьми, дитяча безпритульність, напади, пограбування, залучення до деструктивних сект, тероризм — поширені соціальні небезпеки.

Існують закони, які визначають право людини на необхідну самооборону.

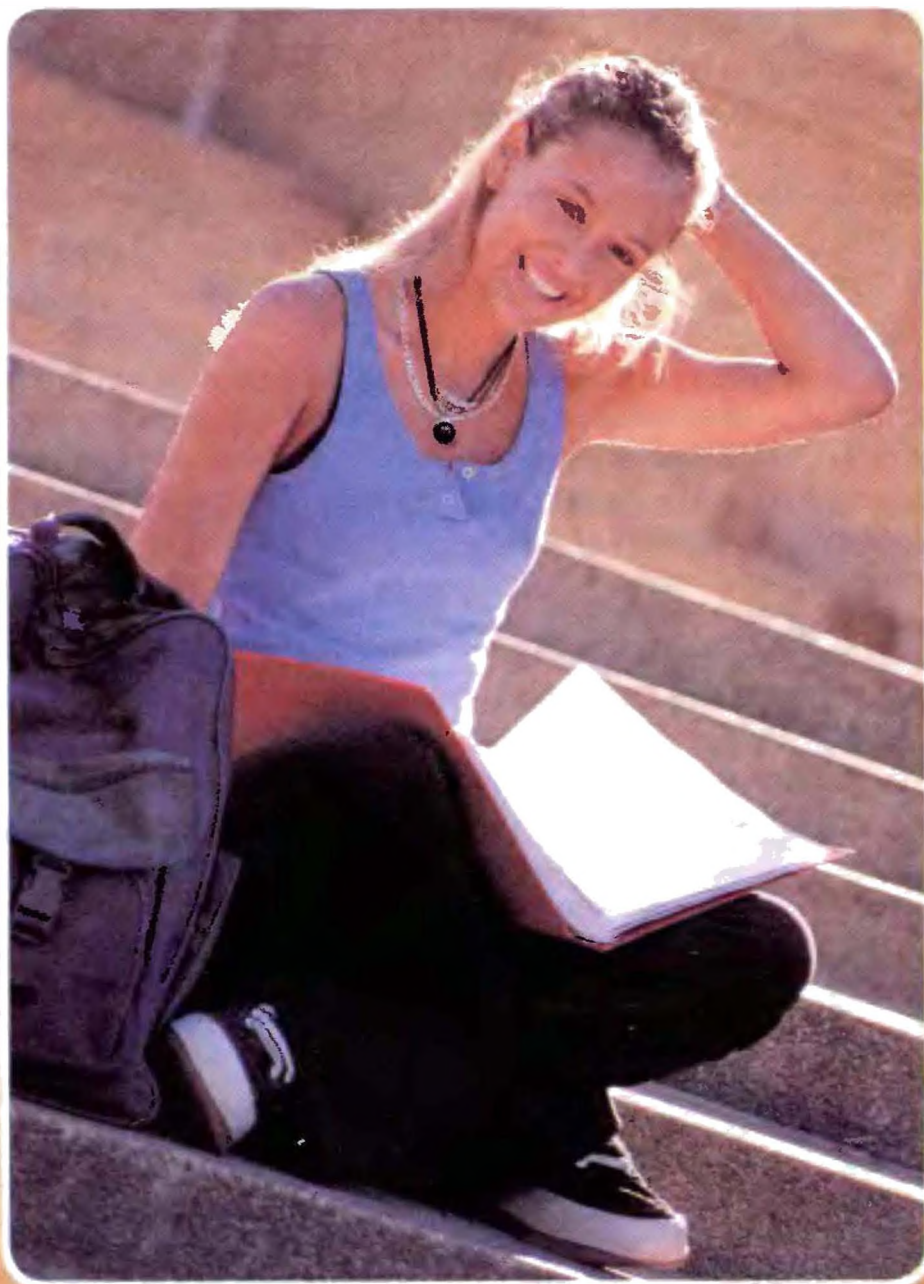
Релігійні секти — один із найнебезпечніших видів шахрайства. Остерігайся духовного рабства, розвивай уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій.

Тероризм став ворогом номер один для безпеки держав і людей в усьому світі. Тому кожному треба знати, як поводитись у разі виявлення вибухового пристрою чи захоплення в заручники.



## РОЗДІЛ 5

# ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ





## § 13. ЕТАПИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ



У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся про біосоціальну природу особистості та основні етапи її розвитку;
- порівняєш умови розвитку твого покоління і покоління твоїх батьків;
- усвідомиш головне завдання психосоціального розвитку в підлітковому віці;
- проаналізуєш складові свого духовного розвитку;
- потренуєш навички постановки і досягнення мети.

### Поняття особистості

Кожна людина має притаманне лише їй поєднання здібностей, рис характеру, інших людських якостей. Тобто кожен із нас є унікальною і неповторною особистістю. Певною мірою риси особистості обумовлені спадковістю, частково формуються під впливом оточення. Тому кажуть, що процес формування особистості є біосоціальним.



1. Візьміть однакові аркуші паперу, складіть їх навпіл і без ножиць сформуєте половинки контуру людського тіла (мал. 44).
2. Розгорніть фігурки і напишіть на них своє ім'я і п'ять особистих якостей (кмітливий, романтичний...).
3. По черзі покажіть і прочитайте, що у вас вийшло.
4. Поміркуйте, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли цілком різні фігурки.



Мал. 44

## Контекст розвитку

Одним із найважливіших чинників, що впливає на розвиток особистості, є умови, в яких вона розвивається, — контекст розвитку. Саме контекстом розвитку пояснюється те, що діти (незважаючи на генетичну подібність) виростають іншими людьми, ніж їхні батьки.

*Покоління* — група людей, які народилися в певний період часу (наприклад, покоління 50-х народилося в період з 01.01.50 по 31.12.59). Зазвичай покоління в межах однієї країни має подібний контекст розвитку.



Об'єднайтесь у 3 групи і порівняйте контекст розвитку вашого покоління і покоління ваших батьків:

*група 1:* економічні умови;

*група 2:* політична ситуація;

*група 3:* освіта, технології, культурне середовище.

Контекст розвитку — це середовище, в якому розвивається дитина: час, місце її народження, економічна і політична ситуації, система освіти, технології, культура.

## Стадійність процесів розвитку

Розвиток людини впродовж життя є поступовим і достатньо прогнозованим процесом. Спершу дитина вчиться тримати голівку, відтак сидіти, стояти, ходити. Те саме відбувається з її психологічним і соціальним розвитком. Спочатку вона вчиться впізнавати тих, хто за нею доглядає, усміхатися, вимовляти перші звуки, склади, слова, короткі речення і так далі.

Отже, попри те, що кожен має власний генетичний код і перебуває під впливом унікального поєднання зовнішніх чинників, у ньому можна помітити й те, що є спільним для більшості людей одного віку (навіть якщо вони жили 100 чи 200 років тому).

Усі теорії розвитку особистості визнають, що фізичний, психічний, соціальний і моральний розвиток людини відбувається у певній послідовності (стадіями). Хоч психологічні теорії оперують поняттям «середньостатистична людина» (якої в природі не існує), вони допомагають краще зрозуміти можливості людей та вікові особливості їхньої поведінки.

Однією з найцікавіших теорій розвитку є вчення про стадії психосоціального розвитку Еріка Еріксона (1902–1994). Згідно з його теорією, психосоціальний розвиток людини охоплює 8 стадій. З них 5 — у дитинстві, 3 стадії — у зрілому віці.

*Стадії* — це найголовніші завдання, які людина має розв'язати у певний період свого життя (мал. 45).



Ерік Еріксон



Е. Еріксон визначив ці завдання для кожної стадії розвитку і показав, до чого веде успіх чи невдача у вирішенні цих завдань.

Успішно вирішуючи актуальні завдання розвитку, ми збагачуємо свою особистість і переходимо на наступний рівень. Якщо завдання на якомусь етапі не вирішене, це негативно впливає на все подальше життя. Зазвичай реальний результат знаходиться посередині між цими двома крайностями.



Мал. 45. Стадії психосоціального розвитку (Е. Еріксон, 1980)

### *1. Довіра проти недовіри (до 1 року)*

Довіра до навколишнього світу формується у віці до 1 року і найбільше залежить від людей, які доглядають за малюком. Якщо світ уявляється дитині непередбачуваним і небезпечним, вона не може подолати кризи, виростає нервовою і недовірливою.

### *2. Незалежність проти невпевненості (1–3 роки)*

На початку діти лише несвідомо реагують на зовнішні подразники. Але вже на другому році життя дитина поступово починає діяти з власної волі. Так формується її почуття незалежності. Якщо дитину обмежувати і надміру опікати на цьому етапі, вона виростає невпевненою у собі.

### *3. Ініціативність проти почуття провини (3–5 років)*

Ця стадія — час розвитку креативності, активного дослідження себе і навколишнього середовища. У цьому віці важливо забезпечити дитину різноманітними іграшками, матеріалами для малювання, ліплення. Корисні заняття музикою, танцями, гімнастикою. Невдалий перебіг цього етапу породжує комплекс провини.

### *4. Успішність проти комплексу меншовартості (6–12 років)*

Ця стадія охоплює перші роки навчання. Її завдання — пізнання своїх сильних і слабких якостей, формування уміння вчитись і досягати успіху. Якщо на цьому етапі активність дитини не стимулюється, можуть сформуватися занижена самооцінка і комплекси меншовартості.

### *5. Ідентичність проти дифузії (13–18 років — підлітковий вік)*

Це час формування самоідентичності, розвитку самосвідомості, визначення того, ким хочеш бути. Підліток «приміряє» до себе різні соціальні ролі, професії, формує власну шкалу цінностей, моральні орієнтири. Практично необмежені альтернативи ускладнюють проблему вибору. Часто підліток не може «склеїти» себе до купи і відчуття цілісною особистістю.

### *6. Близькість проти ізоляції (молодість)*

Завдання цього етапу життя — створення сім'ї, народження і виховання дітей.

### *7. Продуктивність проти стагнації (зрілий вік)*

На цій стадії домінує прагнення людини до самореалізації, продуктивної праці на благо родини, суспільства. Розв'язується внутрішній конфлікт між егоцентризмом (як у підлітків) і можливістю самореалізації на благо інших.

### *8. Мудрість проти відчаю (похилий вік)*

Вирішення попередніх завдань дарує людині відчуття самоповаги, повноти і сенсу життя. Нерозв'язані проблеми розвитку можуть призвести до невдоволення своїм життям, відчаю перед неминучою смертю.



Отже, підлітки перебувають на стадії визначення своєї ідентичності. На цьому етапі твого життя головне — зрозуміти, хто ти є і для чого прийшов у цей світ.



Поміркуй над такими запитаннями:

- Яку освіту хочеш здобути — середню чи вищу?
- Яких друзів хочеш мати?
- До якої компанії належати?
- Що є для тебе найважливішим?
- За що ти готовий боротися?
- Чого прагнеш досягти у житті?

Ти можеш подумати, що не маєш особливого вибору, наприклад, тому, що твої батьки незаможні, чи з будь-якої іншої причини. Та повір: проблема не в тому, що в тебе немає вибору, а в тому, що він дуже широкий.

Незалежно від того, живеш ти в місті чи в селі, у бідній чи заможній родині, хлопець ти чи дівчина — твої можливості практично не обмежені. Питання в тому, чи хочеш ти скористатися ними. Як сказав засновник автомобільної компанії Генрі Форд: «Якщо ви думаєте, що здатні на це, ви маєте рацію. Якщо думаєте, що не здатні, ви так само маєте рацію».

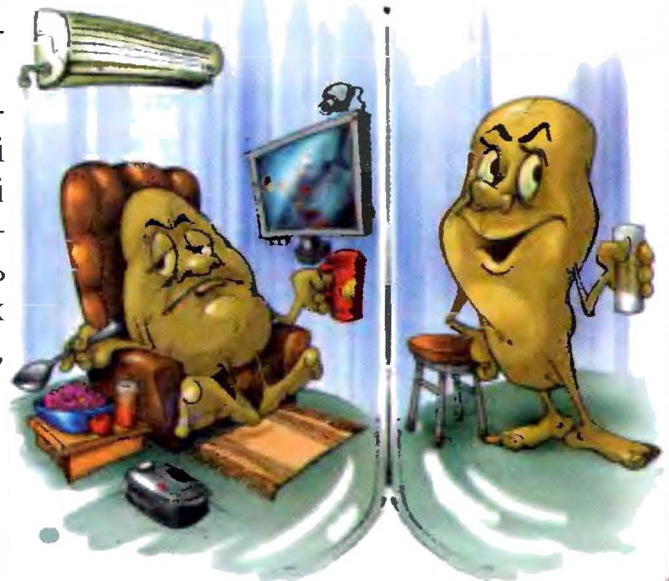


Прочитайте наведений нижче факт із біології. Поміркуйте:

- Які ви знаєте приклади, коли люди досягали успіху попри складні життєві обставини (наприклад, кріпак Тарас Шевченко став всесвітньо відомим поетом)?
- Як ви розумієте вислів: «Труднощі загартовують»?

Досліджуючи умови розвитку амеб, учені помістили їх у дві різні ємності. У першій постійна температура, вологість та інші умови підтримувалися на оптимальному рівні. У другій їх постійно змінювали.

У результаті експерименту з'ясувалося, що амеби у першій ємності гинули швидше, ніж у другій. Учені зробили висновок, що коли організму доводиться докладати зусиль і пристосовуватися до складних умов навколишнього середовища, це сприяє його росту і розвитку.



## Духовний розвиток особистості

Підлітковий вік — важливий етап духовного розвитку людини: формування особистої системи цінностей, становлення моральності, усвідомлення пріоритету духовних потреб, визначення життєвої мети.

**Цінності** — це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона оцінює і звіряє будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

Існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це — любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, самоповага тощо. Їх називають вищими, або загальнолюдськими, цінностями.

Пам'ятаєш, у 7-му класі ти розмірковував, які з твоїх цінностей більше схожі на велике каміння, які — на дрібне, а які — на пісок? Минув рік. Чи змінилося щось за цей час? Можливо, дещо з того, що мало для тебе велике значення минулого року, тепер менше тебе хвилює. Чи навпаки — те, що тоді здавалося неважливим, набуло більшої ваги.



Об'єднайтесь у пари і обговоріть, як змінилися за цей рік ваші цінності. Які цінності тепер є для вас найважливішими?

### Приклади цінностей:

- здоров'я своє і близьких;
- безпека;
- дружна родина;
- освіта;
- зовнішня краса.

Моральність — це особисті уявлення про те, що є добрим чи поганим, прийнятним чи неприйнятним.

Виокремлюють три рівні морального розвитку:

- У дитинстві людина відрізняє добре від поганого за реакцією дорослих. Якщо щось схвалюється моральними авторитетами — це добре, якщо ні — погано. Моральні авторитети — люди, які мають владу карати, яких треба слухатися (батьки, вихователі, вчителі).
- Пізніше людина починає орієнтуватися на моральні засади, які існують у суспільстві. Добре те, що схвалюється її соціальним оточенням і не суперечить закону.
- Ті, хто досягає третього рівня морального розвитку, орієнтуються на універсальні етичні принципи. Високоморальними вважаються вчинки, що відповідають загальнолюдським цінностям (навіть якщо вони суперечать законам країни проживання).

На жаль, не всі дорослі досягають третього рівня морального розвитку і орієнтуються на загальнолюдські цінності. На жаль — тому, що покладені в основу життя вищі цінності сприяють кращому здоров'ю, менш стресовому життю, більшій упевненості в собі, стабільнішому подружньому життю, більшій за середню впливовості, відчуттю самоповаги і сенсу життя.



Духовний розвиток безпосередньо пов'язаний із задоволенням вищих людських потреб. **Потреби** — це те, що необхідно людині для нормального життя і розвитку. Вони впливають на наші бажання, рішення і поведінку.



1. Тобі вже відома теорія потреб Абрахама Маслоу. Пригадай, які існують фізіологічні, соціальні й духовні потреби.
2. Які з них є потребами дефіциту, а які — потребами розвитку? Що це означає?



Мал. 46. Піраміда потреб (за А. Маслоу)

Багато людей не усвідомлюють значення духовного розвитку для всіх сфер життя. Вони зосереджуються лише на фізіологічних і соціальних потребах і не дбають про свої духовні потреби (пізнавальні, естетичні, потребу в самореалізації).

А. Маслоу вважав, що більшість людей, подібно до біблійного персонажа Іова, відмовляються від можливостей свого розвитку та самореалізації. І як результат — ми не такі людяні й щасливі, якими могли б бути, адже рівень нашого благополуччя безпосередньо пов'язаний із рівнем задоволення вищих потреб.



Абрахам Маслоу

## Як досягти життєвої мети

Дехто не замислюється над своїм майбутнім і пливе за течією. Такі люди нагадують персонажів з гуморески Остапа Вишні — чухраїнців, які, не докладаючи жодних зусиль, щоб впливати на ситуацію, полюбляли казати: «Якось-то воно буде». Тільки згодом тим чухраїнцям доводилося частенько чухати потилицю, промовляючи: «Я так і знав».

Набагато краще, якщо ти у своєму житті не покладатимешся на «якось-то воно буде», а користуватимешся відомою олімпійською формулою успіху:

$$\text{Успіх} = \text{Візія} + \text{Запал} + \text{Дія}$$

Кожен елемент цієї формули важливий. Якщо в тебе є візія і запал, але немає дії, ти — мрійник. Коли маєш візію і дієш, але не маєш запалу, ти — посередність. Коли маєш запал і дієш, але не маєш візії, то досягнеш, чого прагнеш, однак зрозумієш, що твоя мета була неправильною.

### 1. Візія: уявляй кінцеву мету

Починати треба з формування візії — кінцевої мети. Спортсмени, тренуючись, завжди заглядають уперед, прокручуючи у своїй уяві бажаний результат і шлях до перемоги. Так і ти. Спробуй уявити своє ідеальне майбутнє, наприклад, у вигляді фільму. Поміркуй:



1. Хто ти у цьому фільмі — головний персонаж чи актор другого плану?
2. Минуло 20 років. Тебе оточують найважливіші у твоєму житті люди. Хто вони? Що робиш ти?
3. Тобі довелося ризикувати життям заради інших людей. Хто це: твої родичі, найближчі друзі, незнайомі тобі люди?
4. Про тебе написали статтю в газеті і взяли інтерв'ю у тих, хто тебе знає. Що ці люди сказали про тебе?
5. Наприкінці фільму часто звучить музика, яка підкреслює його головну ідею. Яка музика чи пісня звучить у твоєму фільмі?

### 2. Запал: підтримуй мотивацію

Визначивши для себе мету, ніколи не втрачай віри у свої сили для її досягнення. Як сказав найвідоміший винахідник усіх часів і народів Томас Едісон: «Багато невдах у житті — це люди, які не змогли реально усвідомити, наскільки близько вони підійшли до успіху, перед тим, як усе покинути». Сам він провів десять тисяч невдалих експериментів з акумулятором, але коли його друзі спробували поспівчувати йому з цього приводу, Едісон здивувався: «Це не поразка. Я виявив аж десять тисяч способів, які не працюють!»

### 3. Дія: крок за кроком йди до своєї мети

Проаналізуй, що треба зробити для здійснення твоєї мрії і яких цілей ти можеш досягти на цьому етапі життя. Наприклад, якщо мрієш стати дипломатом, треба вже тепер «налягти» на вивчення іноземних мов. Напиши план досягнення своєї мети і виконуй його, щодня оцінюючи результати.





У цьому тобі допоможе проект самовдосконалення. Ті, хто його виконував, кажуть, що це захоплює — ставити перед собою конкретну мету і поступово досягати її. Започаткуй проект самовдосконалення, використовуючи наведені нижче рекомендації.

#### *Як обрати мету:*

- Обери те, чого хочеш досягти у найближчому майбутньому.
- Обери те, для чого маєш відповідні ресурси. Не варто прагнути того, що надто дорого коштує чи потребує багато часу.
- Обери те, чого можна досягти маленькими кроками — від однієї перемоги до іншої.
- Обери те, прогрес у чому можна виміряти — оцінками, кілограмами, сантиметрами, сторінками.
- Обери те, чого ти насправді хочеш, що принесе тобі задоволення і наблизить досягнення твоєї головної мети.

#### *На шляху до мети:*

- Налаштуйся на успіх. Повір, що тобі це під силу.
- Подумай, від кого можеш отримати допомогу (батьки, лікар). Звернись до них.
- Щодня оцінюй свої результати.
- Не бійся помилок і невдач. Якщо у тебе щось не виходить, зміни свої плани або спробуй ще раз.
- Вітай себе з кожним успіхом. Сприймай це як належну винагороду за свою працю, терпіння і силу волі. Тільки-но подумаєш про себе погано, згадай, що вдалося тобі, за що тебе похвалили.

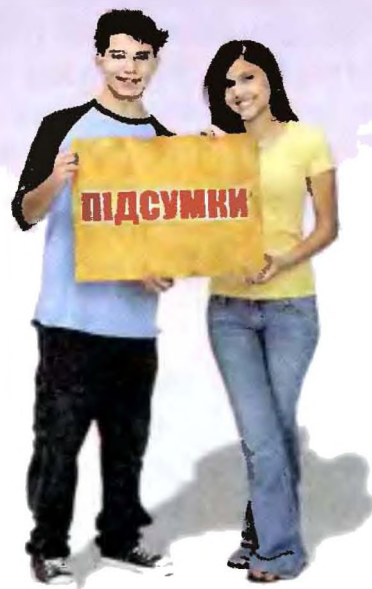
Особистість — унікальне поєднання здібностей, рис характеру інших людських якостей. Розвиток особистості має біосоціальний характер.

Велику роль у розвитку особистості відіграє контекст розвитку — місце, час народження і середовище її проживання.

Розвиток людини впродовж життя є поступовим і достатньо прогнозованим. Він відбувається у певній послідовності (стадіями).

У психосоціальному розвитку підлітки перебувають на стадії визначення своєї ідентичності.

Підлітковий вік — це також важливий етап духовного розвитку людини: становлення моральності, формування особистої системи цінностей, усвідомлення пріоритету духовних потреб, визначення життєвої мети.



## § 14. КРАСА І ЗДОРОВ'Я



*У цьому параграфі ти:*

- поміркуєш про ознаки зовнішньої і внутрішньої краси;
- простежиш, як змінювались ідеали краси;
- дізнаєшся про можливі небезпеки пластичної хірургії, пірсингу і татуювання;
- обговориш, які особисті якості та риси характеру роблять людей привабливими.

Самоідентифікація передбачає пошук власного іміджу. У цьому підлітки є естетамі. Їх вабить усе красиве, стильне. Вони годинами роздивляються себе у дзеркалі, впадають у відчай через найменший прищик, десятки разів приміряють свій одяг.



1. Об'єднайтесь у дві групи (хлопці і дівчата) й назвіть ознаки зовнішньої та внутрішньої краси протилежної статі.
2. Поміркуйте, чи всі люди мають однакові уявлення про красу.

### Ідеали краси і здоров'я

Ідеали краси змінювались в історичному процесі (мал. 47). Венера з Віллендорфа — найдавніша скульптура, яка втілює доісторичний ідеал жіночої краси: великі груди, стегна, округлий живіт.

В епоху класичної Греції (V—IV ст. до н. е.) краса була предметом культу. Статуї бога Аполлона встановлювали в багатьох оселях, бо господарі вірили, що це допоможе їхнім нащадкам перейняти його божественну вроду. Філософ Платон вважав, що кожна людина повинна мати три бажання: бути здоровою, красивою і розбагатіти чесним шляхом.

Еталонами жіночої краси у різні часи були: Афродіта Праксителя (330 р. до н. е.), Венера Мілоська (1485 р.), Венера Сандро Боттічеллі (бл. 1483—1484 рр.), образи жінок з полотен Ель Греко, Мікеланджело, Рубенса.

Ідеали краси залежали від історичних умов і допомагали людям пристосовуватися до них. Наприклад, у так звані голодні віки цінувалася повнота. Вона свідчила про здатність людини здобувати їжу й забезпечувати себе і своїх нащадків усім необхідним для виживання.

У наш час, коли проблеми голоду в більшості країн не існує, струнка, підтягнута статура свідчить про наявність можливостей для підтримання доброї фізичної форми. Адже відомо, що надмірна вага пов'язана з ризиком багатьох захворювань, від яких люди хотіли б уберегтися самі й захистити своїх дітей.





Венера з  
Віллендорфа  
(XX ст. до н. е.)



Пракситель. Афродіта  
Кнідська (330 р. до  
н. е.)



Леохар. Аполлон  
Бельведерський  
(330–320 рр. до н. е.)



Венера Мілоська  
(1485 р.)



Мікеланджело. Леопардо да Вінчі.  
Давид  
(1501–1504 рр.)



Мона Ліза  
(1503 р.)



Ель Греко. Марія  
Магдалина, яка кається  
(1580 р.)



Рубенс. Ранковий  
туалет Венери.  
(1612–1615 рр.)



Сандро Боттічеллі.  
Народження Венери  
(1486 р.)



Акторка  
Мерилін Монро  
(1926–1962 рр.)



Акторка  
Анджеліна Джолі  
(1975 р.)

Мал. 47. Ідеали краси різних часів і народів



1. Методом мозкового штурму назвіть, що люди роблять для того, щоб бути красивими (стежать за модою, фарбують волосся, роблять макіяж, татуювання, пірсинг, дотримуються дієти, займаються спортом, зважуються на пластичні операції...).

2. Що з цього переліку, на твою думку, може бути небезпечним для здоров'я?

## Врода і мода

Сучасні ідеали краси формуються під впливом моди і засобів масової інформації, зокрема кінематографа. Можливо, ти здивуєшся, та врода і мода — різні речі. Врода — поняття естетичне, а мода — комерційне. Наприклад, нині модними є брюки із заниженою талією. Однак щойно більшість придбає такий фасон, попит на цей товар зменшиться, і модельєри, прибутки яких залежать від обсягів продажу, проголосять його застарілим і запропонують новий крій брюк, наприклад, із завищеною талією.

З кожним роком індустрія моди набирає обертів. Телебачення, реклама, шоу-бізнес пропагують образи ідеальних чоловіків та жінок і тисячі товарів та послуг, які начебто допомагають кожному наблизитися до них.

Та чи варто сліпо гнатися за модою? По-перше, так ти завжди ризикуєш «на п'ять хвилин спізнитися». По-друге, який сенс надягати ультрамодну річ, якщо вона тобі не пасує? По-третє, гонитва за модою вимагає значних витрат. Це не лише кошти твоєї родини, якими можна було б розпорядитися з більшою користю. Це й природні ресурси, які витрачають на виробництво нових товарів й утилізацію того, що вийшло з моди.

Зрештою, моделі, зірки кіно і шоу-бізнесу завдячують своєю відповідністю ідеалам моди цілій армії стилістів, візажистів, дизайнерів, дієтологів, масажистів, перукарів, гримерів, освітлювачів, фотографів і навіть художників, які удосконалюють готові фото на комп'ютері. От і усміхаються з телеекранів, рекламних плакатів і обкладинок модних журналів нереально красиві люди. Часом навіть здається, що вони трохи ненатуральні. У цьому є частка правди, адже серед них чимало клієнтів пластичних хірургів: один змінив форму носа, другий зробив підтяжку обличчя, третій збільшив чи зменшив об'єми тощо.

## З історії пластичної хірургії

Почалося все в Індії. У давнину (600—700 років до н. е.) там відрізали полоненим носи. Винахідливі лікарі навчилися відновлювати їх. Для цього з центральної частини лоба відрізали шматок шкіри, розгортали його на 180° і пришивали туди, де раніше був ніс. Ніздрі випилювали з дерева.

Оскільки війни між індійськими племенами не вщухали, пацієнтів для таких операцій не бракувало. Коли британські колонізатори підкорили Індію, вони були вражені досягненнями індусів у цій галузі медицини.

Повторити таку операцію європейці зважилися лише у 1814 році. Коли хірург Джозеф Карпю з Лондона зняв через





три дні пов'язку з обличчя пацієнта, він вигукнув: «Господи, та це ж ніс!» Новий ніс мав цілком натуральний вигляд, а рана на лобі пацієнта загоїлася через три місяці.

У 1898 році хірург Жак Жозеф зробив у Берліні першу операцію з виправлення форми носа. Він вкоротив ніс юнакові, який через свою ваду соромився виходити з дому.

Під час Першої світової війни було створено спеціалізовані центри, в яких хірурги лікували вогнепальні поранення обличчя. У період між двома світовими війнами в таких центрах розробили методики більшості сучасних пластичних операцій. Хірурги навчилися лікувати складні переломи, опіки, обмороження, ураження нервів. Згодом розвиток технологій уможливив створення революційних методик корекції вроджених вад і складних травм.

## Небезпеки пластичної хірургії

Отже, головне завдання пластичної хірургії — виправлення вроджених вад і допомога потерпілим зі складними травмами. Однак наприкінці ХХ ст. послугами пластичної хірургії почали користуватися для омолодження й удосконалення зовнішності. З'явилася мода на пластичні операції. Та будь-яка операція пов'язана з ризиком, особливо якщо її роблять під загальним наркозом. Під час і після операції можливі ускладнення.

Так, за офіційною статистикою, 9 із 10 операцій зі збільшення грудей завершилися розривом силіконових імплантів протягом 10 років. На початку 90-х років ХХ ст. тисячі жінок повідомили про такі розриви, інфекції та запалення сполучних тканин. Це мало наслідком банкрутство найбільшого у США виробника імплантів.

Попри те, що якість імплантів згодом поліпшилася, максимальний термін до наступної операції, на який може розраховувати жінка, досі не перевищує 10–12 років. Та жодна клініка не гарантує, що імпланти не доведеться видаляти раніше. У будь-який час можуть виникнути ускладнення. Наприклад, груди почнуть обвисати не через 10, а вже через 3 роки. Зваж також на те, що кожна така операція нині коштує близько 3 тис. доларів.

Не менше проблем пов'язано з операціями на обличчі. Перетягнута шкіра, провалені носи, перекачані губи — ось деякі можливі наслідки для тих, хто відважиться сперечатися з природою. Відома російська телеведуча, яка постраждала від неякісної «ін'єкції краси», зняла фільм про інших жертв естетичної хірургії. Ось що вона говорить: «Ви не уявляєте, що можуть зробити з людиною неякісні препарати! Я спілкуюся з багатьма жінками, обличчя яких перекошені, вкриті жахливими буграми. Вони схожі на потвор, яких навіть у кунсткамері немає. Одна моя героїня три роки боїться виходити з дому через свій жахливий вигляд».



Подивіться на наслідки невдалих пластичних операцій, які зробили відомим людям, за адресою:

<http://doseng.org/stars/9467-neudachnye-plasticheskie-operacii.html>

## Пірсинг і татуювання

У підлітків, на щастя, немає коштів на пластичні операції. Але вони нерідко обирають інші доступні методи «удосконалення» свого тіла: пірсинг і татуювання (мал. 48).

Пірсинг — проколювання різних частин обличчя і тіла. Май на увазі, що на місці проколу може виникнути запалення, а коли захочеш зняти з себе «залізо», то в місцях проколів нерідко з'являються рубці. У багатьох людей вони дуже помітні й практично не піддаються лікуванню.

Татуювання — введення у дермальний шар шкіри чорнила. Чому ж організм, який має здатність відторгнення всього чужого, не виводить чорнило? Це тому, що воно містить занадто великі часточки, з якими клітини імунної системи не можуть упоратись.

Кожен підліток, який має пірсинг чи татуювання, говорить, що робив їх у фахівця, стерильним інструментом. Однак і досі реєструють випадки зараження під час цієї процедури гепатитом С, та й ризику ВІЛ-інфікування не можна повністю уникнути.

Важливо пам'ятати, що татуювання залишиться з тобою на все життя. А вже через кілька років ти можеш змінити свої уявлення про красу. Малюнок на тілі може не сподобатися твоїй дівчині або хлопцю, не кажучи вже про батьків. Позбутися ж татуювання набагато складніше, ніж зробити його. Коштує ця процедура дуже дорого, тому що робиться в клініці й вважається операцією.



Мал. 48



1. Назвіть причини, з яких люди роблять пірсинг чи татуювання (вважають, що це модно, це такий спосіб самовираження, дехто робить це, щоб не відрізнятись від друзів, інші — щоб виділитися...).

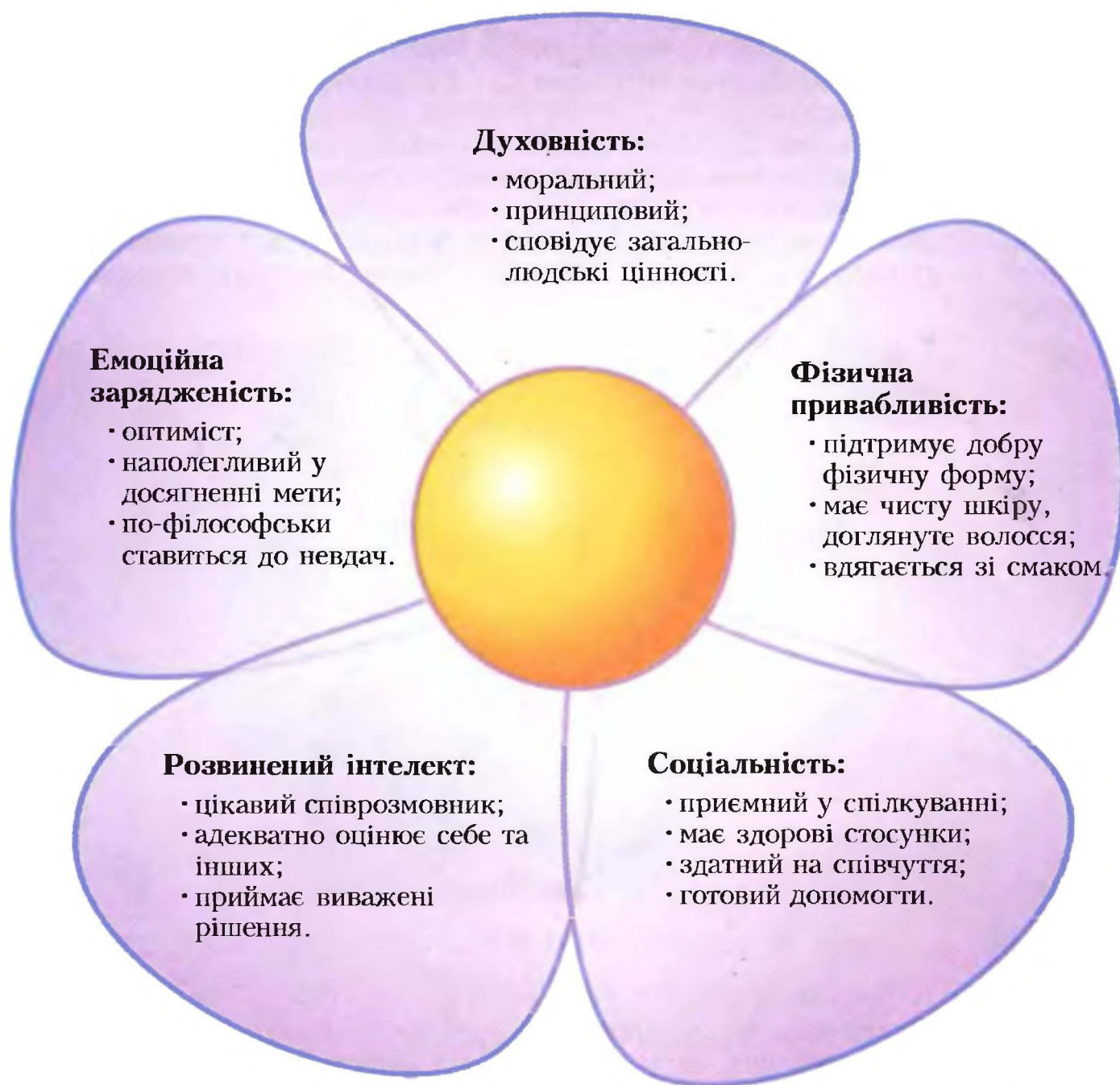
2. Поміркуйте, як інакше можна досягти тих самих цілей.



## Як стати красивим

Упевненість у своїй привабливості дуже важлива, особливо для молоді. Але твоя привабливість визначається не лише рисами обличчя чи пропорціями тіла. Озирнись довкола, і ти, напевно, побачиш когось, хто начебто зовні гарний, але не викликає симпатії, з ким навіть не хочеться або нема про що говорити. І, навпаки, пригадай багатьох відомих музикантів, акторів, політиків, які зовні аж ніяк не фотомоделі. Та це не завадило їм стати популярними, почуватися привабливими і подобатись багатьом.

Краса — це гармонія фізичної привабливості, духовності, емоційної зарядженості, розвинутого інтелекту й соціальності (мал. 49).



Мал. 49. Ознаки людської краси



1. Розгляньте мал. 49, зверніться до результатів стартового завдання і підсумуйте, які особисті якості та риси характеру роблять людей привабливими.
2. Об'єднайтесь у пари і по черзі скажіть, що вам найбільше подобається у вашому партнерові. Почніть зі слів: «Іване (Катю), мені подобається в тобі те, що...»

Ідеали зовнішньої краси змінювалися залежно від історичних умов. У так звані голодні віки цінувалася повнота. У наш час красивою вважається струнка, підтягнута статура.

Індустрія моди експлуатує прагнення людини до краси. Бездумна гонитва за модою призводить до погіршення матеріального стану родин і виснаження ресурсів планети.

Головне завдання пластичної хірургії — виправлення вроджених вад і допомога потерпілим зі складними травмами. Пластичні операції пов'язані з багатьма ризиками, тому їх використання для вдосконалення зовнішності може мати протилежні наслідки.

Під час виконання пірсингу і татуювання існує ризик зараження інфекціями, що передаються через кров. Татуювання може залишитися з людиною на все життя, адже процедура його видалення дорога і малодоступна.

Справжня краса є ознакою фізичного, психологічного і соціального благополуччя.





## § 15. УМІННЯ ВЧИТИСЯ



У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, як працює твій мозок;
- упевнишся, що маєш необмежені можливості для розвитку інтелекту;
- ознайомишся з принципами ефективного запам'ятовування і концентрації уваги;
- потренуєшся створювати карти пам'яті;
- дізнаєшся, як краще готуватись до іспитів.

Раніше люди навчалися у школі та інституті, щоб отримати певну суму знань і послуговуватися нею впродовж усього життя. В сучасному світі кількість інформації подвоюється щодесять років. Навряд чи тепер варто накопичувати знання «про запас», адже за кілька років більшість інформації застаріє.

Сучасний світ вимагає від людей цілком інших інтелектуальних умінь. Тепер важливо бути відкритим до змін і готовим учитися впродовж усього життя. Навіть якщо ти вирішиш не продовжувати навчання після школи, тобі доведеться постійно вчитися — самостійно чи на різноманітних курсах. Тому важливо дізнатись, як працює наш мозок, і оволодіти сучасними методиками: ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до іспитів.



Прочитайте історію про підлітка, який завдяки використанню ефективних методик з трієчника став відмінником і здійснив свою мрію.



Багато цікавого ти можеш дізнатися з книжок Тоні Б'юзена (мал. 50). У деяких країнах вони є обов'язковими для тих, хто хоче навчатися в університеті.



Мал. 50

## «Я отримаю найвищу оцінку!»

Жив собі звичайний британський підліток — Едвард Х'югс. Він ходив до звичайної середньої школи. Коли йому виповнилося 15 років, склав іспити (подібні до тих, які ти складатимеш у 9-му класі) й отримав на них посередні оцінки, власне, такі, які він завжди й отримував. Ніхто цьому не здивувався, та сам хлопець дуже засмутився. Він мріяв вступити до Кембриджа, але розумів, що з такими оцінками шансів у нього немає.

Тим часом його батько прочитав книгу Тоні Б'юзена «Навчіть себе думати». Він пояснив синові, як працює його мозок, як краще вчити й запам'ятовувати. Восени Едвард повернувся до школи, сповнений бажання вчитися. Він заявив, що збирається отримати найвищі оцінки з усіх предметів і хоче, щоб його документи надіслали до Кембриджа\*.

Реакція вчителів була стриманою. «Ти не можеш говорити про це серйозно, твої оцінки не відповідають вимогам Кембриджа», — сказали Едварду. Спочатку не хотіли навіть вносити його прізвище до списку кандидатів на вступ до Кембриджа, та через деякий час погодилися зробити це й одночасно дали знати в Кембридж, що цей абітурієнт, на їхню думку, не зможе вступити до їхнього коледжу.

Під час співбесіди у Кембриджі Едварда ознайомили з думкою школи і сказали, що погоджуються з нею. Висловили захоплення його наполегливістю, але пояснили, що для вступу Едварду треба отримати на випускних іспитах щонайменше дві оцінки «відмінно» і одну «добре».

Навіть після цього хлопець не здався. Він складав «карти пам'яті» (див. с. 144) з кожного предмета, а в окремих випадках — з кожного розділу. Щотижня (а перед іспитами частіше) малював ці карти по пам'яті й порівнював їх з еталонними. двічі-тричі на тиждень займався бігом і намагався частіше бувати на свіжому повітрі.

Едвард Х'югс складав чотири іспити. Три — для вступу до коледжу і один (письмову географію) — для отримання стипендії. Ось його результати:

- географія (усно) — найвища оцінка;
- історія середніх віків — найвища оцінка;
- бізнес — найкращий учень;
- географія (письмово) — найвища оцінка.

Того ж дня, коли про результати дізналися в Кембриджі, Едварда повідомили, що його зараховано до коледжу. Згодом він сказав: «Я був двієчником і трієчником, перш ніж стати відмінником. Я зробив це. І кожен зможе».

\* У Великій Британії школа надсилає заявки кандидатів до обраних ними коледжів, до яких їх приймають за результатами випускних іспитів і співбесіди.



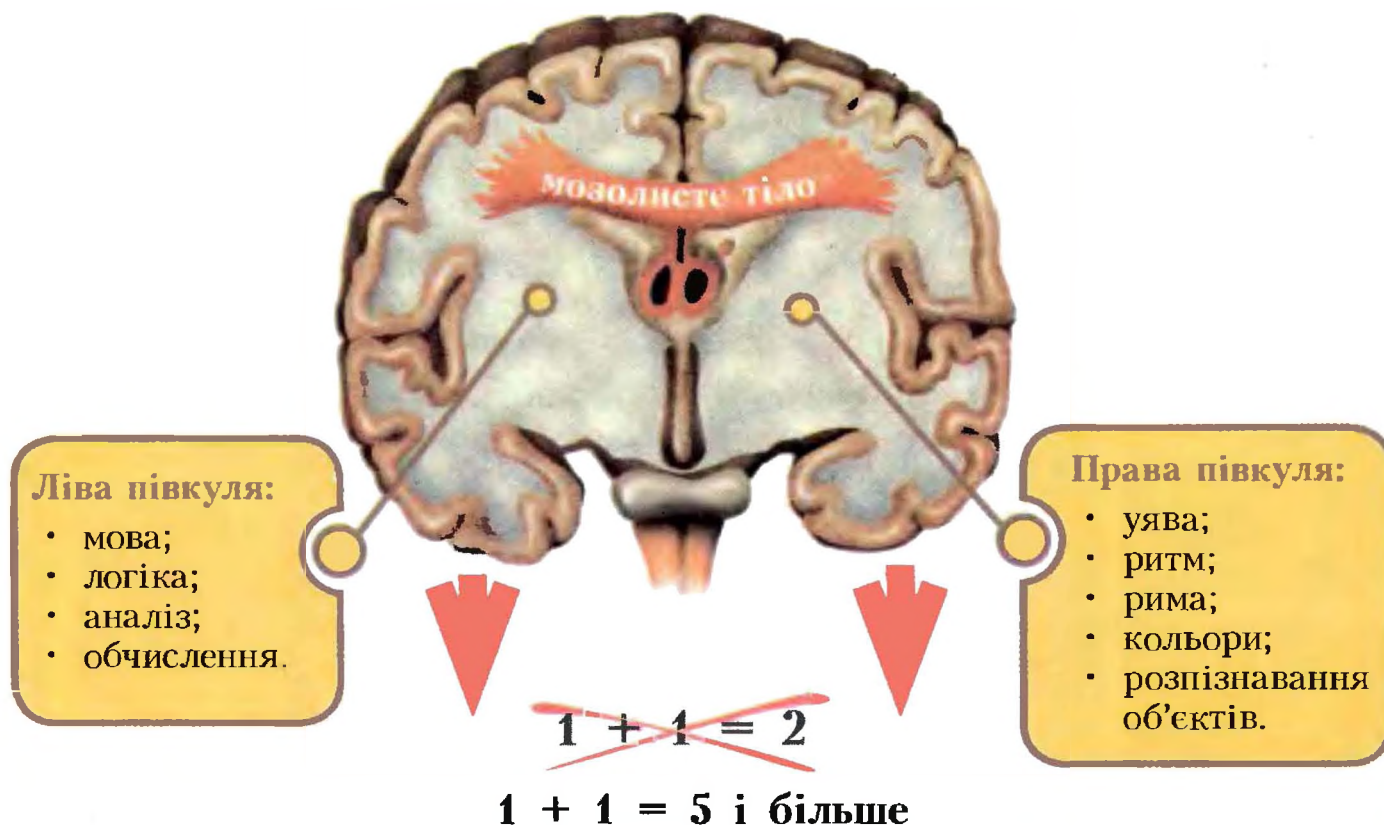
## Синергія мозку

Дві тисячі років тому людство нічого не знало про мозок. Думки і почуття людини вважали продуктом безтілесної субстанції — душі. Лише 500 років тому люди усвідомили, що за свідомість і мислення відповідає «те, що знаходиться в голові».

У середині ХХ ст. домінувала думка, що мозок — це комп'ютер, в який вводиться інформація, а він зберігає її «на полицках». Математики з ентузіазмом почали розробляти штучний інтелект. В останню чверть століття вчені зрозуміли, що людський інтелект — набагато складніший інструмент. Математикам, які розробили навіть моделі Всесвіту, так і не вдалося побудувати модель тих процесів, які щодня відбуваються в мозку кожної людини. Недарма кажуть, що найбільш незвідана територія — та, що між нашими вухами.

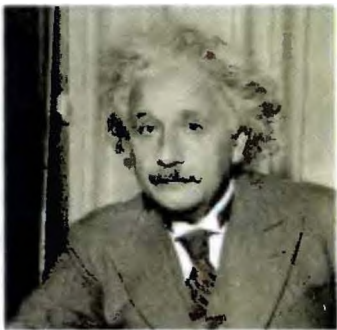
Нині людство перебуває на порозі революційних відкриттів у пізнанні діяльності мозку. Розробляються методики, які допомагають у багато разів підвищити його ефективність. У 7-му класі ти вже ознайомився з будовою головного мозку і знаєш, що він складається з двох півкуль, кожна з яких відповідає за різні функції (мал. 51). Взаємодію півкуль забезпечує мозолисте тіло.

Нещодавно було встановлено, що чим більше людина користується тільки однією півкулею, тим менше вона може послуговуватися іншою у ситуаціях, коли це необхідно. Але якщо «слабшу» півкулю увесь час стимулювати і залучати до роботи разом із «сильною», то ефективність мозку зростає не в два, а в 5—10 разів (мал. 51). Таке явище називають синергією (від англ. *«syn»* — «спільна» та *«energy»* — «енергія»).



Мал. 51

Так, найвидатніший фізик-теоретик усіх часів і народів Альберт Ейнштейн у школі не склав іспит з французької, а своїми улюбленими заняттями називав гру на скрипці, живопис і вітрильний спорт. Навіть теорію відносності він відкрив завдяки діяльності обох півкуль свого мозку. Одного літнього дня, сидячи на вершині пагорба, Ейнштейн уявив, як мандрує Всесвітом верхи на сонячному промені. Це допомогло йому розробити нову наукову теорію.



Альберт  
Ейнштейн

Всесвітньо відомий художник Пабло Пікассо створював свої шедеври не лише за допомогою уяви. Він детально аналізував кожен крок: «Встав о 6-й ранку. Змішав чотири частини помаранчевого з двома частинами жовтого й отримав комбінацію кольорів наніс на верхній лівий кутку полотна, що створить зорову противагу спіралеподібним структурам у нижньому правому кутку і сприятиме гармонії сприйняття».



Пабло Пікассо

Кожен із нас потенційно є видатним ученим і талановитим митцем. І якщо на певний момент деякі наші здібності ще не виявилися, то це тому, що ми їх не розвивали.



За прикладом на мал. 52 перевір, чи збалансовано ти розвиваєш свої здібності. Для цього протягом тижня записуй усі види діяльності, якими займаєшся, і час, витрачений на них. Підсумуй результат для кожного виду активності та приблизне співвідношення активності лівої і правої півкуль. Поміркуй, які зміни у твоєму житті допоможуть збалансувати діяльність мозку.

Види діяльності	час (год)	ліва : права (%)	ліва : права (год)
Уроки математики, фізики...	35 год	80 : 20	28 : 7
Ігри на комп'ютері	4 год	60 : 40	2,4 : 1,6
Заняття мистецтвом	5 год	20 : 80	1 : 4
Читання	4 год	50 : 50	2 : 2
Уроки літератури, відвідування тренінгів	4 год	50 : 50	2 : 2
Усього:	52		35,4 : 16,6

**Підсумок:**

ліва півкуля працює 68% часу (35,4 год x 100% / 52 год);  
права півкуля — 32% часу (16,6 год x 100% / 52 год).

Мал. 52



## Факти про мозок

1. Мозок складається з крихтих клітин — нейронів. Спочатку думали, що інтелект людини визначається масою мозку і відповідно кількістю нейронів у ньому. Згодом професор Московського університету Петро Анохін довів, що інтелект залежить не від кількості мозкових клітин, а від зв'язків між ними. В останній рік свого життя він підрахував кількість зв'язків, які потенційно може містити людський мозок. Ця величина вражає. Вона дорівнює одиниці з десятима мільйонами кілометрів стандартних друкованих нулів за нею!
2. Вважається, що інтелектуальні здібності людини погіршуються з віком. Але якщо постійно стимулювати діяльність мозкових клітин, вони утворюють величезну кількість нових зв'язків, й інтелектуальні здібності зростають незалежно від віку. Це підтверджує не тільки наука, а й численні факти. Всесвітньо відомий учений Борис Патон, незважаючи на солідний вік, очолює Національну Академію наук України. Видатний хірург Микола Амосов плідно працював майже до дев'яноста років. Так само довго творили Пабло Пікассо і Мікеланджело.
3. Люди використовують лише мізерну частку потенціалу свого мозку. Більшість наших інтелектуальних проблем виникають не через обмеженість можливостей мозку, а через те, що ми не беремо до уваги, як мозок сприймає інформацію, обробляє її, запам'ятовує і відтворює.
4. Один із найяскравіших прикладів досконалої пам'яті продемонстрував Соломон Шерешевський. Він був звичайним журналістом. Одного разу на засіданні редколегії його запитали, чому він нічого не записує. Шерешевський відповів, що йому не треба робити жодних записів, бо може запам'ятати все, про що говориться на засіданні, й дослівно повторив виступ редактора. Наступні 30 років пам'ять Шерешевського вивчав провідний радянський психолог Олександр Лурія. На його думку, Шерешевський не був феноменом. Просто в юності він відкрив для себе принципи запам'ятовування і почав їх використовувати.

### Руйнівники інтелекту:

- недосипання;
- неправильне харчування;
- розумові перевантаження;
- недостатня інтелектуальна активність;
- психологічні стреси;
- депресія;
- використання неефективних методів запам'ятовування;
- вживання деяких ліків, що впливають на пам'ять.



О. Лурія

«Коли я чую слово «зелений», з'являється зелений горщик з квітами; червоний — чоловік у червоній сорочці. Навіть цифри нагадують мені образи... Ось «1» — це гордовитий стрункий чоловік; «2» — весела жінка; 3 — похмурий чоловік, не знаю чому» (цитата з книжки О. Лурії «Маленька книжка про велику пам'ять»).

## Принципи запам'ятовування

Таємниці пам'яті завжди привертали увагу дослідників. Так, грецький філософ Платон (IV ст. до н. е.) вважав, що пам'ять подібна до воскової пластини, на якій утворюється відбиток твердого предмета. Як поверхня воскової пластини з часом розгладжується, так і відбитки різних подій стираються з пам'яті з плином часу.

Греки так обожнювали пам'ять, що в їхній міфології з'явилася навіть богиня пам'яті — Мнемозіда. Від її імені походить поняття «мнемонічні прийоми», тобто прийоми кращого запам'ятовування.

Не знаючи нічого про взаємодію правої і лівої півкуль, не усвідомлюючи навіть, де розташований орган, відповідальний за пам'ять, греки інтуїтивно виділили чинники, від яких залежить робота пам'яті, — уяву та асоціації. Користуючись простими мнемонічними прийомами, грецька і римська знать вражала публіку, відтворюючи по пам'яті тисячі фактів, у тому числі статистичні дані.

Давні й сучасні мнемонічні прийоми ґрунтуються на таких простих принципах:

1. *Синестезія* — для розвитку пам'яті треба постійно тренувати всі органи чуттів (зір, слух, нюх, смак, дотик). Більшість людей, яких природа нагородила феноменальною пам'яттю, і тих, хто сам розвинув у собі такі здібності, мають розвинені органи чуттів і здатність створювати яскраві образи на основі отриманої інформації.
2. *Асоціації* — наш мозок має асоціативну кору. Тому, дізнавшись щось нове, постарайся поєднати його з тим, що вже знаєш.
3. *Порядок, логіка, нумерація* — запам'ятовування чогось логічно впорядкованого, пронумерованого допомагає скоріше пригадати потрібну інформацію.
4. *Гумор, перебільшення* — створюючи образ для запам'ятовування, можна карикатурно збільшити його розміри, змінити форму, колір.
5. *Позитив* — люди неохоче пригадують те, що викликає неприємні почуття. Негативна інформація, навіть якщо для її запам'ятовування використовували усі важливі принципи, може «блокуватися» мозком, оскільки згадка про неї неприємна.
6. *Уява* — найефективніший інструмент запам'ятовування, який допомагає використовувати наведені вище принципи.



## Карти пам'яті

Під час підготовки до іспиту тобі доводиться опановувати великі обсяги навчального матеріалу. Зазвичай для цього роблять конспект, що складається з визначень, цитат, дат, списків тощо. При написанні конспектів здебільшого використовують принципи запам'ятовування, які пов'язують з діяльністю лівої півкулі, що відповідає за мову, логіку, складання списків, операції з числами і не враховує таких принципів, як асоціативність, уява, гумор, перебільшення тощо.

Психолог Тоні Б'юзен пропонує замість класичних конспектів розробляти карти пам'яті (мал. 53). Вони залучають до збалансованої роботи обидві півкулі мозку. Карти пам'яті допомагають створити цілісний образ навчального матеріалу — ключових понять і взаємозв'язків між ними.

*Щоб створити карту пам'яті, тобі знадобляться:*

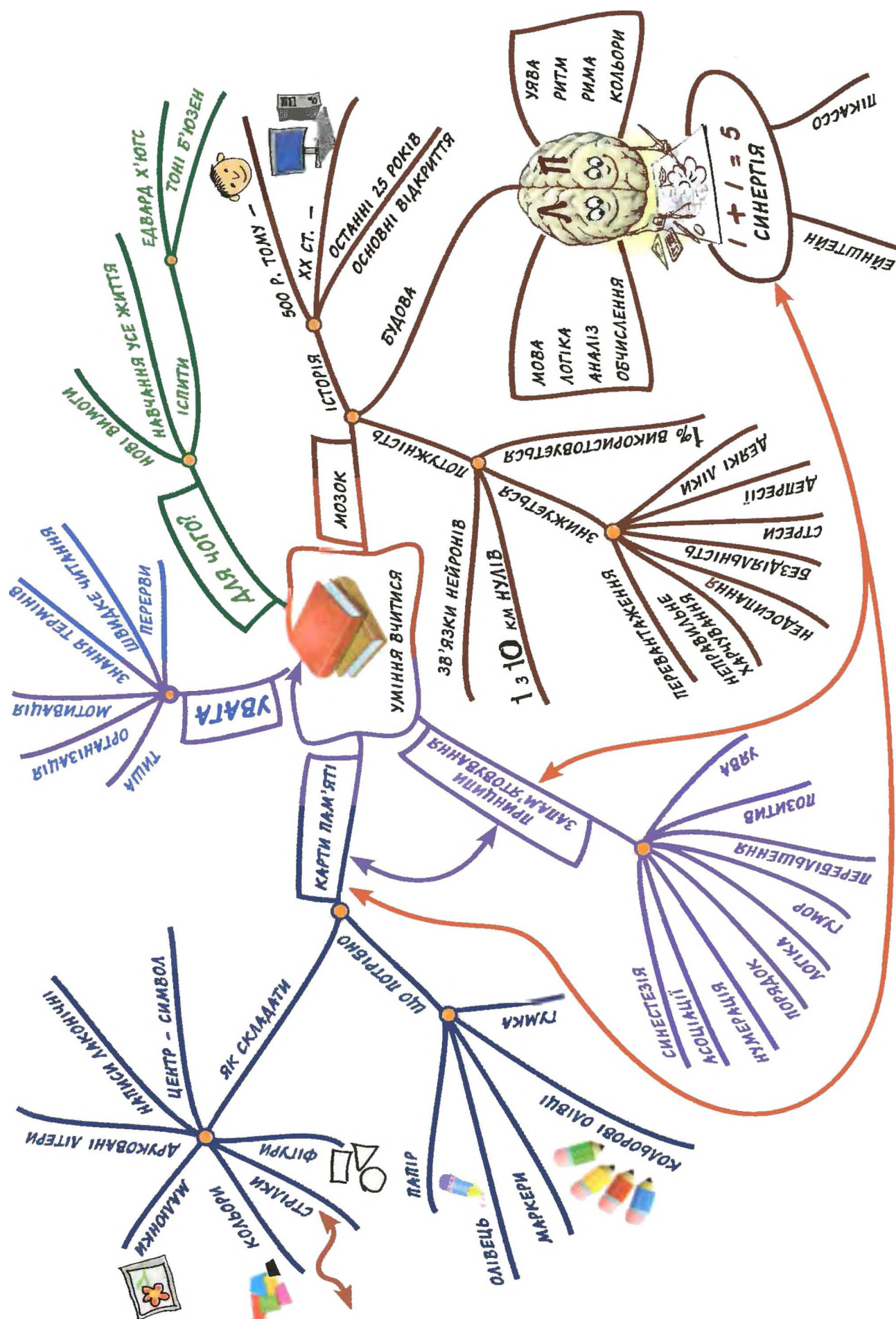
- чистий аркуш паперу;
- простий олівець або ручка;
- кольорові олівці;
- маркери або фломастери.

*Як це робити:*

1. У центрі намалюй (*права півкуля*) символ теми.
2. Від центрального символу проведи лінії, над якими напиши (*ліва півкуля*) чи намалюй (*права півкуля*) ключові поняття, що стосуються теми.
3. Написи мають бути лаконічними (два-три слова).
4. Писати краще друкованими літерами, такий текст легше читати і запам'ятовувати.
5. Кожна лінія може мати розгалуження, необхідні для розкриття конкретного поняття.
6. Для створення карти використовуй різні кольори (*права півкуля*) — це сприяє запам'ятовуванню, стимулює інші мозкові процеси.
7. Під час створення карти можеш усвідомити, що деякі поняття пов'язані не лише з центральною темою, а й між собою (*ліва півкуля*). Такі зв'язки познач стрілками різного кольору і форми (*права півкуля*).
8. Використовуй підкреслення, геометричні фігури (прямокутники, овали) для виділення понять, які повторюються або на які ти хочеш звернути увагу.



До підсумкового уроку розподіліть між собою матеріал підручника і складіть карти пам'яті для цього матеріалу.



Мал. 53. Карта пам'яті цього параграфа



## Пам'ять і увага

Психологи розрізняють два види пам'яті: *короткострокову (робочу)* і *довготривалу*. Робоча пам'ять утримує інформацію не більш як 30 секунд. У довготривалу пам'ять потрапляє лише те, що привернуло твою увагу.

Наприклад, ти їдеш в автобусі й випадково почув розмову двох людей, які сидять за тобою. Якщо предмет їхньої бесіди для тебе нецікавий, ти негайно викинеш це з голови. А якщо вони обговорюють важливу для тебе тему чи людину, добре запам'ятаєш цю розмову. У такому разі концентрація уваги не потребує зусиль. Та іноді треба зосередитись і запам'ятати щось не дуже цікаве. Цьому можуть завадити:

### Що допомагає зосередитись:

- тиша;
- добра організація;
- висока мотивація;
- багатий словниковий запас;
- швидке читання;
- регулярні перерви.

1. *Сторонні звуки.* Телевізор, плач немовляти, навіть транспортний шум відволікають увагу. А якщо по телевізору показують улюблений серіал, ти набагато краще запам'ятаєш зміст цієї серії, ніж того, що встиг прочитати під час рекламних пауз.
2. *Неналежна організація робочого місця.* Перш ніж приступити до роботи, перевір, чи є на робочому місці все необхідне: ручка, олівці тощо.
3. *Низька мотивація.* Часто є наслідком відсутності чіткої мети. Як тільки згадаєш, для чого тобі це потрібно (оцінка, похвала вчителя, батьків, можливість вступити до ВНЗ), мотивація зросте. Якщо матеріал здається зовсім непотрібним, включи критичне мислення і зосередься на пошуках найменшої користі в ньому. Це також може стати стимулом.
4. *Бідний словниковий запас.* Іноді увага розсіюється тому, що в тексті є незнайомі слова. Для ефективного читання і запам'ятовування важливо підтримувати рівномірний темп надходження інформації. Тому підкресли незнайоме слово олівцем і читай далі. Зазвичай зміст цього слова прояснюється з контексту. Якщо ні, то, закінчивши читати, відшукай значення незнайомих слів у словнику чи запитай у батьків, учителя.
5. *Надто повільне читання.* Часто дітям, які вивчають складний матеріал, кажуть: «Читай повільно й уважно». Та що повільніше читає людина, то швидше розсіюється її увага. Оскільки в короткостроковій пам'яті інформація зберігається не більш як 30 секунд, за цей час важливо дочитати речення до кінця, а краще — цілий абзац. Це допоможе зрозуміти думку автора і вирішити, чи варто зберігати її у довготривалій пам'яті.
6. *Відсутність перерв.* Більшість людей, які мають проблеми з концентрацією уваги, кажуть, що вона різко знижується через 30–40 хвилин після початку роботи. Однак те, що вони вважають недоліком, насправді є нормальним явищем: мозку час від часу потрібна невелика перерва, щоб «перетравити» отриману інформацію. Тому, замість працювати через силу, зроби перерву на 5–15 хвилин.

## Практична робота № 6

### Підготовка до іспитів: розвиток пам'яті та уваги

Наступного року ти складатимеш іспити з кількох предметів. Іноді буває так, що учень, який добре вчився протягом багатьох років, на іспиті не може виконати найпростіше завдання, і вчитель змушений ставити йому низьку оцінку. Це пояснюється тим, що учень не зміг організувати підготовку, використовував неефективні методи або не впорався з хвилюванням на іспиті.

При підготовці до іспитів намагайся уникати поширених помилок:

- відкладати підготовку до останніх днів;
- механічно зазубрити матеріал;
- готуватися з увімкненим телевізором або під гучну музику;
- концентруватися на дрібних фактах, втрачаючи відчуття цілісності матеріалу;
- готуватися без урахування форми проведення іспиту (усний, письмовий, тестування).



Щоб гарантовано отримати високий результат, радимо почати готуватися до іспитів заздалегідь. Об'єднайтесь у 5 груп. За допомогою таблиці 11 підготуйте повідомлення про алгоритм підготовки до іспитів:

- група 1:* на літніх канікулах;
- група 2:* протягом навчального року;
- група 3:* за кілька тижнів до іспиту;
- група 4:* напередодні іспиту;
- група 5:* у день іспиту.

Таблиця 11

На літніх канікулах



- Почни з головного — психологічної установки. Сприймай іспити як шанс виявити себе й отримати винагороду за свою працю. Щоранку і перед сном налаштовуйся на успіх — уявляй, як почуватимешся, отримавши високу оцінку, як радітимуть за тебе друзі, як хвалитимуть тебе батьки.
- Дістань цьогорічні екзаменаційні білети (попроси в тих, хто вже склав іспити, або купи їх у магазині).
- Переглянь запитання і відповіді на них. Що з цього ти вже вивчав? Пригадай цей матеріал: погортай старі підручники, з'ясууй те, що тобі незрозуміло.
- Склади карти пам'яті для кожного предмета.



Протягом  
навчального року



- Зберігай усе, що може знадобитися — схеми, таблиці.
- Записуй найважливіше на картках (події, дати тощо).
- Складай карти пам'яті для кожного розділу.

За кілька тижнів  
до іспитів



- Щойно дізнаєшся дату іспитів, переглянь програму і склади план підготовки.
- Починай готуватися! Не дозволяй собі провалитися на іспиті через лінощі.
- Рівномірно розподіли навантаження. Краще вчитися одну годину щодня, ніж три доби поспіль перед екзаменом.
- Визнач слабкі місця у своїх знаннях. Заповни прогалини у знаннях сам або звернись по допомогу.
- Переконайся, що добре пам'ятаєш ключові поняття. Малюй карти пам'яті і звіряй їх з еталонними.
- Складай узагальнені карти пам'яті для кожного предмета і відмічай на них те, що вже вивчив.
- Переглянь свої записи в зошитах і на картках. Допиши те, чого не вистачає. Носи картки з собою. Переглядай їх у вільну хвилину.

Напередодні іспиту



- Не засиджуйся допізна. Щоб ясно мислити, треба виспатись.
- Перед сном скажи собі: «Я зробив усе, що міг. Більше від мене нічого не залежить. Якщо я провалюся, мені буде прикро, але я це переживу» (формула позитивного мислення).

У день іспиту



- Зранку не забудь поснідати.
- Прихопи цукерку. Вона допоможе побороти хвилювання.
- Паніка — заразна. Не спілкуйся з тими, хто нервується.
- Не повторюй матеріал до останньої хвилини. Щоб розслабитися, подумай, як буде добре, коли все скінчиться.



Пограйте в ігри для розвитку пам'яті й уваги, а влітку можете грати у них з друзями. Кількість учасників цих ігор необмежена: що більше, то краще.

*Гра «Снігова куля».* Розвиває увагу і пам'ять. Кожен учасник придумує собі нове прізвище та ім'я. Усі сідають в коло і по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки своє ім'я, другий — спочатку ім'я першого учасника, а потім своє, третій — двох попередніх, а потім своє і так далі. Замість імен можна називати іноземні слова, назви міст, марки автомобілів.

*Гра «Передай предмет».* Розвиває увагу і креативність (творче мислення). Станьте в коло і передавайте по колу предмет, наприклад, м'ячик або маркер. Кожен учасник має придумати новий спосіб передавання.

*Гра «І раз, і два, і три...».* Допомогає розвивати увагу. Учасники стоять у колі. За командою ведучого «І раз...» кожен починає виконувати будь-який рух, бажано нескладний. За командою «І два...» учасники припиняють виконувати свої рухи і починають робити те, що перед цим робили їхні сусіди справа. За командою «І три...» усі знову змінюють рух на той, який виконували сусіди справа. Гра закінчиться, коли ведучий назве число, яке дорівнює кількості гравців — тоді рухи повертаються до тих, хто їх придумав. Зверніть увагу, чи змінилися рухи, які ви придумали, у процесі гри. Що допомагало точно відтворювати рухи партнерів, а що заважало?

Сучасний світ вимагає від людей навчатися протягом усього життя. Для цього треба знати, як працює наш мозок, і оволодіти сучасними методиками: ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до іспитів.

Більшу частину знань про мозок людство отримало в останню чверть XX століття. Сучасні методики допомагають у багато разів підвищити інтелектуальні можливості людини.



Пам'ять — це процес зберігання і відтворення інформації. Виділяють короткострокову і довготривалу пам'ять. Короткострокова пам'ять утримує інформацію не більш як 30 секунд. У довготривалу пам'ять потрапляє не все, а тільки те, що привертає увагу.

Здатність концентрувати увагу — запорука успішного навчання.

Щоб добре скласти іспити, треба: налаштуватися на успіх, правильно організувати підготовку, використовувати ефективні методики і навчитися долати надмірне хвилювання.



## ПІДСУМКОВИЙ УРОК

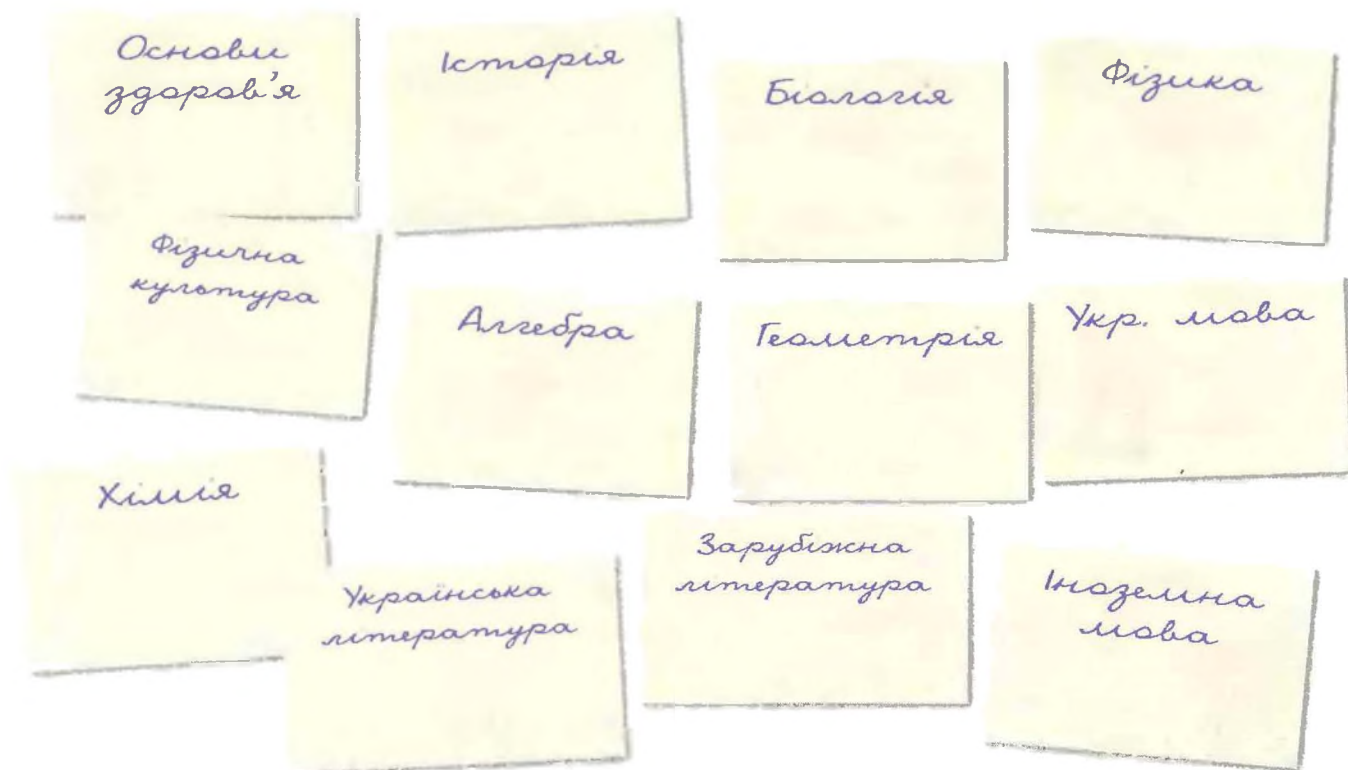


Продемонструйте свої карти пам'яті і підсумуйте головне з того, що ви вивчали у цьому навчальному році.

Ось і завершується ще один навчальний рік. Ти і твої однокласники добре попрацювали, вивчаючи багато шкільних предметів. Одні з них подобаються вам більше, інші — менше. Оцініть своє ставлення до уроків основ здоров'я, визначивши їх рейтинг. Для цього нехай кожен із вас:



1. Запише на картках назви всіх шкільних предметів (мал. 54).
2. Візьме картку зі своїм улюбленим предметом і покладе її зліва від себе.
3. Відтак візьме картку з найулюбленішим предметом із тих, що залишилися, і покладе її поряд з відібраною раніше.
4. Виконуйте пункт 3 доти, доки розкладете в одну лінію всі картки.
5. По черзі скажіть, на якому місці у вашому рейтингу предмет «Основи здоров'я», і поясніть чому.
6. Підрахуйте середній рейтинг цього предмета для вашого класу.
7. Поміркуйте, що може зробити «Основи здоров'я» ще цікавішим предметом. Адже позитивне ставлення до нього заохочує до здорового способу життя.



Мал. 54

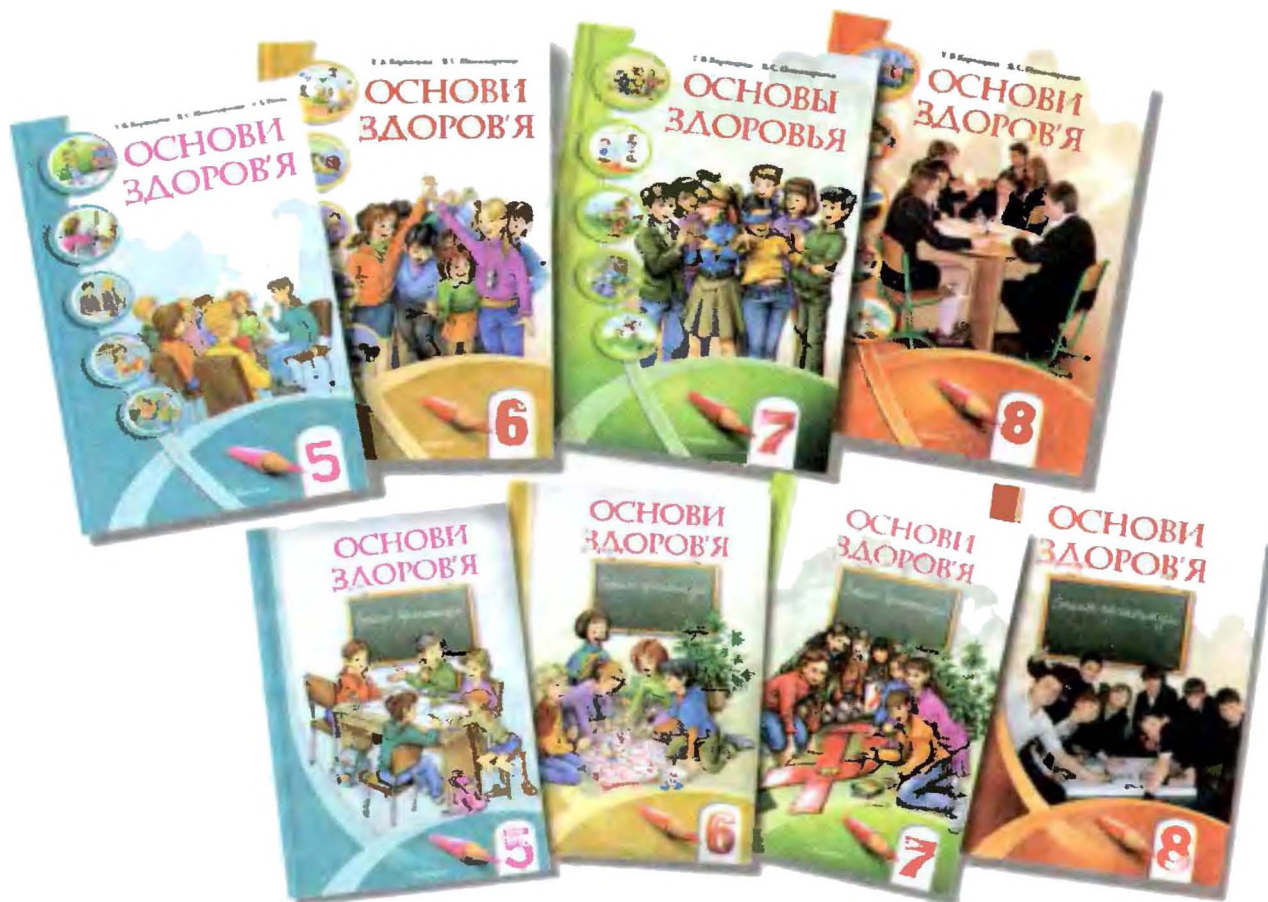
Ти вже знаєш, що належиш до першого покоління українських школярів, які навчаються життєвих навичок на уроках основ здоров'я. Підручники і посібники, за якими ти навчався у 5—8-х класах (мал. 55), проходять апробацію. Тобто про них збирають відгуки всіх, хто з ними працює: вчителів, учнів, батьків. Минулого року автори отримали чимало листів. Вони вдячні тим, хто їх надіслав.



Якщо хочеш, напиши їй ти листа у видавництво. Будь ласка, дай відповіді на запитання:

- Як у твоєму класі проводять уроки основ здоров'я — як звичайні чи у формі тренінгів?
- Що тобі найбільше запам'яталося з цих уроків?
- Чи були вони корисними?
- Які завдання було легко виконувати?
- У процесі виконання яких завдань ти зіткнувся з труднощами?
- Що тобі сподобалось у підручниках і зошитах з «Основ здоров'я»?
- Що варто було б у них змінити?

Надішли листа на адресу видавництва: 01034, Київ-34, вул. Ярославів Вал, 14-Г, ЗАТ «Алатон». Якщо маєш фотографії з ваших тренінгів, поклади їх у конверт: можливо, побачиш ці фото в одному з наступних видань підручника.



Мал. 55



## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У ДЕЯКИХ НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ

### Пам'ятка для тих, хто опинився в небезпечній ситуації:

- оціни рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує твоєму життю, не роздумуй, дій негайно;
- якщо загрози життю немає, спочатку заспокойся;
- якщо сам упораєшся з ситуацією, склади план дій і виконуй його;
- якщо тобі потрібна допомога, звернись до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих;
- якщо допомога не надходить, не втрачай надії, ситуація може змінитися на краще наступної миті.

### Правила для тих, хто заблукав у лісі чи степу:

- головна мета тих, хто заблукав під час виїзду на природу, у поході, — вийти до людей і розпитати в них дорогу;
- ознаки того, що поблизу є житло: стежки, копиці сіна на лісових галявинах, побутове сміття, звук працюючих двигунів, легкий запах диму;
- якщо поблизу є високе дерево чи пагорб, скористайся ними, щоб роздивитись довкола;
- побачивши дорогу, річку, житло, стовпи електромережі, йди до них, час від часу перевіряючи напрямок руху;
- прислухайся, і якщо почуєш шум двигунів, поїзда, трактора, йди на звук — поблизу має бути житло;
- вийшовши на дорогу чи до залізниці, рухайся вздовж неї;
- напрямок до житла можна визначити там, де стежка (дорога) з'єднується з іншою стежкою чи дорогою. У напрямку до житла вони з'єднуються під гострим кутом;
- якщо поблизу є річка або озеро, йди вздовж берега. Незабаром вийдеш до житла, адже населені пункти зазвичай розташовані поблизу водойм;
- коли вийдеш на околицю міста, села, запитай, де міліція, повідом про себе;
- якщо поблизу немає орієнтирів, якими можна скористатися, повідом про своє місцезнаходження, розпаливши сигнальне вогнище, подаючи сигнал SOS вогнем, димом, дзеркальцем, ліхтариком, свистком.



## Як поводитися під час грози:



- якщо гроза застала тебе вдома, зачини вікна, вимкни з розеток електроприлади, не виходь з дому;
- якщо гроза застала тебе надворі, сховайся в найближчому приміщенні;
- якщо під час грози ти опинився на відкритому місці, сховайся в яру, під кущами;
- не ховайся від грози під високим поодиноким деревом, високовольтною лінією електропередач, у річці;
- відклади на 15 – 20 м від себе всі металеві речі;
- якщо гроза застала тебе в автомобілі, залишайся в ньому.

## Як урятуватися під час пожежі у лісі (степу):

- коли ти відчув сильний запах диму або побачив вогонь, насамперед визнач напрямок вітру;
- якщо вітер дме у напрямку пожежі, не лякайся, йди проти вітру — він віджене від тебе вогонь;
- якщо в лісі горить тільки пригрунтовий покрив (листя, хвоя, трава), це означає, що пожежа — низова. Її фронт можна швидко перебігти, рухаючись проти вітру і захищаючи органи дихання верхнім одягом;
- якщо в лісі горять дерева або в степу висока трава, це означає, що виникла дуже небезпечна верхова пожежа;
- коли поблизу є водойма, дочекайся у воді, поки пройде фронт вогню, захищай органи дихання вологим одягом;
- поблизу немає водойми — рухайся перпендикулярно до напрямку вітру. Якщо бігтимеш швидко, матимеш шанс вийти із зони пожежі.



## Правила для тих, хто опинився на підтопленій території:

- коли повінь застала тебе вдома, вимкни електрику і газ, перенеси необхідні речі на верхні поверхи, на горище, взуй гумові чоботи, надягни куртку, візьми запас води і продуктів харчування;
- якщо немає можливості вибратися з будинку і пройти до пункту евакуації або на підвищене місце, перейди на верхній поверх або горище і гукай про допомогу;
- вода застала тебе в лісі або в полі — знайди предмет, який допоможе тобі утриматися на воді, вийди на пагорб або залізь на дерево і клич на допомогу.





## Правила безпечної поведінки під час землетрусу:



- до значних руйнувань призводять землетруси силою більш як 5 балів за *шкалою Ріхтера*;
- під час землетрусу можна встигнути вийти з будинку, якщо ти перебуваєш на 1—2-му поверхах;
- у приміщенні ховайся в проймах внутрішніх дверей, в арках капітальних стін. Не залишайся в наріжних кімнатах;
- на відкритому місці тримайся на безпечній відстані від ліній електропередач, великих будівель, мостів, підприємств.

## Правила безпечної поведінки в місцях скупчення людей:

- збираючись у місця скупчення людей, відповідно одягнись;
- на концерти, вистави, змагання краще приходити раніше;
- сідай на місця поблизу виходу;
- після закінчення заходу краще зачекати, поки всі вийдуть;
- у натовпі рухайся разом з усіма, тримаючись якнайдалі від стін і дверей, до яких тебе можуть притиснути;
- якщо ти впав, спробуй підвестись, а коли це не вдається, згрупуйся і захищай голову руками;
- не ходи на мітинги і демонстрації протесту. Для дітей там може бути особливо небезпечно.



## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Драйден Г., Вос Д. Революція у навчанні/Перекл. з англ. М. Олійник. — Львів: Літопис, 2005.
2. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я. — ВООЗ, ЮНІСЕФ. — К., 2004.
3. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 5-го класу. — К.: Алатон, 2001. — 128 с.
4. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 6-го класу. — К.: Алатон, 2001. — 136 с.
5. Воронцова Т. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 7-го класу. — К.: Алатон, 2002. — 128 с.
6. Воронцова Т. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 8-го класу. — К.: Алатон, 2003. — 144 с.
7. Бьюзен Т. Научите себя думать!/Пер. с англ.; — Минск: ООО «Попурри», 2004. — 192 с. — (Серия «Живите с умом»).
8. Gilbert J. Botvin. Life Skills Training: Promotion Health and Personal Development//Teacher's Manual and Student Guide. — Princeton Health Press, Inc. 1999.



*Анорексія* — захворювання, за якого людина відмовляється від їжі, вважаючи себе занадто товстою, навіть коли маса її тіла набагато менша за норму.

*Відповідальність* — визначені законом дії стосовно порушників закону.

*Гендер (статева роль)* — риси характеру та особливості поведінки, які вважають характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві. На відміну від статі, гендер — поняття культурне і соціальне.

*Гендерна роль* — див. *гендер (статева роль)*.

*Гендерні стереотипи* — спрощені уявлення про те, як мають поводитися люди різної статі, який одяг носити і чим займатися.

*Допустима самооборона* — дії, вчинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини, якщо вони не перевищують меж допустимої самооборони.

*Ерозія* — процеси руйнування земної поверхні під дією води, вітру, температури тощо.

*Закони* — нормативні акти, які ухвалюються Верховною Радою України, мають вищу юридичну силу і обов'язкові для виконання.

*Землетрус* — коливання земної поверхні під впливом підземних поштовхів. Сильний землетрус може призвести до великих руйнувань і численних людських жертв.

*Зсуви* — зміщення землі по схилу і провали ґрунтів.

*Конформізм* — підлаштовування під думку інших з метою заслужити схвалення або уникнути осуду.

*Креативність* — творчий підхід, здатність знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, мислення без перепон.

*Мотоцикл* — двоколісний транспортний засіб з моторним приводом, який має двигун з робочим об'ємом понад 50 см<sup>3</sup>.

*Надзвичайна ситуація (НС)* — порушення нормальних умов життя і діяльності людей на території чи об'єкті, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (або може призвести) до загибелі людей та/або значних матеріальних втрат.

*Неповнолітні* — особи, яким не виповнилося 18 років.

*Оздоровчі системи* — практичні методики сприяння здоров'ю. Наприклад: фітотерапія — оздоровлення рослинами, ароматерапія — ефірними оліями, гірудотерапія — за допомогою п'явок, апотерапія — продуктами бджільництва, іпотерапія — за допомогою коней.

*Організація дорожнього руху* — комплекс інженерних та організаційних заходів, що забезпечує умови для безперебійного і безаварійного руху транспорту і пішоходів вулицями і дорогами.

*Перевищення меж допустимої самооборони* — умисне заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що явно не відповідає небезпеці посягання.

*Пестициди* — хімічні препарати, які застосовують для захисту рослин.

*Плюралізм* — наявність у колективі (суспільстві) широкого спектра думок і оцінок. Несумісний з авторитаризмом.

*Потреби* — те, що необхідно людині для нормального життя і розвитку. Суттєво впливають на поведінку людей.

*Правила* — регламентують поведінку і діяльність людей. Встановлюються для певного місця (наприклад, школи, магазину) особою, яка має на це повноваження, в окремих випадках приймаються на загальних зборах зацікавлених осіб (учнівських зборах, педраді).

*Правопорушення* — вчинки людей, які порушують Конституцію держави, її закони чи підзаконні акти.

*Стать* — сукупність ознак, що визначають, є людина чоловіком чи жінкою. Стать зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним.

*Стероїди* — препарати для нарощування м'язів і посилення фізичних можливостей організму (зазвичай сили і витривалості).

*Тренінг* — ефективна форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з тренером.

*Учасники дорожнього руху* — особи, які беруть участь у дорожньому русі: пішохід, водій, пасажир чи погонич тварин.

*Харчове отруєння* — отруєння організму людини внаслідок вживання неякісного, зіпсованого чи інфікованого харчового продукту. Найчастіше харчові отруєння спричиняють бактерії або токсини.

*Холістичний підхід* — від англ. *whole* — цілий, цілісний. Усвідомлення єдності біологічної, психологічної і соціальної природи людини, комплексний підхід до оздоровлення.

*Цінності* — те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона оцінює і звіряє будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

*Шкала Ріхтера* — шкала для визначення сили землетрусу: 1 бал — непомітні поштовхи, які фіксують лише спеціальні прилади; 2 бали — коливання, ледь помітні лише в епіцентрі; 3 бали — слабкі коливання в епіцентрі; 4–5 балів — коливання, відчутні в радіусі 32 км від епіцентру, можливі невеликі руйнування; 6 балів — землетрус помірно руйнівної сили; 7–8 балів — сильний і дуже сильний землетрус з великими руйнуваннями.



ДОРАБОТНО!

Planeta-ua

Як працювати з підручником . . . . . 4

**Вступ. На порозі дорослого життя.** . . . . . 6**Розділ 1. Життя і здоров'я людини**

§ 1. Порятунк і захист людей у надзвичайних ситуаціях . . . . . 13

§ 2. Ти — рятувальник . . . . . 20

§ 3. Абетка невідкладної допомоги . . . . . 26

**Розділ 2. Фізичне здоров'я підлітка**

§ 4. Оздоровчі системи . . . . . 35

§ 5. Безпека харчування . . . . . 45

**Розділ 3. Соціальні аспекти здоров'я**

§ 6. Гендер і стосунки між статями . . . . . 54

§ 7. Ризики статевого дозрівання . . . . . 62

§ 8. Протидія сексуальним домаганням і насиллю. . . . . 70

**Розділ 4. Безпека в сучасному суспільстві**

§ 9. Дорожня безпека . . . . . 79

§ 10. Екологічна безпека . . . . . 89

§ 11. Закони і кримінальна відповідальність неповнолітніх . . . . . 101

§ 12. Соціальна безпека . . . . . 110

**Розділ 5. Всебічний розвиток особистості**

§ 13. Етапи розвитку особистості . . . . . 122

§ 14. Краса і здоров'я . . . . . 131

§ 15. Уміння вчитися . . . . . 138

**Підсумковий урок.** . . . . . 150*Правила поведінки у деяких небезпечних ситуаціях.* . . . . . 152*Використана література* . . . . . 155*Словничок термінів* . . . . . 156

## Перелік практичних робіт за програмою

№ 1. Надання невідкладної допомоги у надзвичайних ситуаціях . . .	33
№ 2. Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку . . . . .	42
№ 3. Перша допомога при отруєннях і кишкових інфекціях. . . . .	52
№ 4. Відмова від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля . . . . .	72
№ 5. Як уникнути нападу, пограбування і залучення до деструктивних сект. . . . .	120
№ 6. Підготовка до іспитів: розвиток пам'яті та уваги. . . . .	147