



С. В. Василенко, Н. І. Гущина, Г. А. Коломоєць

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



# 7



УДК 371.261  
ББК 74.264.8  
В19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ МОН України від 20.07. 2015 р. № 777)*

**Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено.**

**Василенко С. В., Гущина Н. І., Коломоєць Г. А.**

В19      Основи здоров'я: підруч. для учнів 7 кл. загальноосвіт. навч. закл. /  
С. В. Василенко, Н. І. Гущина, Г. А. Коломоєць. — Тернопіль : Астон,  
2015. — 224 с.; іл.

**ISBN 978-966-308-603-3**

Підручник містить навчальний матеріал, передбачений чинною програмою Міністерства освіти і науки України з предмета «Основи здоров'я» для 7 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Поданий у підручнику матеріал сприятиме виробленню компетентностей, важливих для сучасної молоді: уміння комунікувати, приймати виважені рішення, працювати з інформацією, а також захисту життя і здоров'я учнів.

Для учнів, учителів та студентів.

УДК 371.261  
ББК 74.264.8

**ISBN 978-966-308-603-3**

© Василенко С. В., Гущина Н. І.,  
Коломоєць Г. А., 2015  
© Видавництво «Астон», 2015



## **Шановні семикласники!**

Основи здоров'я ви вивчаєте з першого класу і розумієте, що цей предмет дає корисні для життя й цікаві знання. У підручнику подано конкретні поради, як поводитись у повсякденному житті та в небезпечних ситуаціях. Порад на всі випадки життя немає. Матеріал підручника передбачає не механічне вивчення, а роздуми й аналіз усього, що відбувається як з вами особисто, так і навколо вас. Це допоможе зробити правильний вибір і свідомо ставитися до свого життя та здоров'я.

У першому розділі — «Здоров'я людини» — ви дізнаєтесь, як формувати навички, сприятливі для здоров'я, про принципи безпечної життєдіяльності, як попередити інфекційні й неінфекційні захворювання, про безпеку оселі та правила пожежної безпеки в школі. Також цей розділ навчить оцінювати ризики щоденного життя, проводити самооцінку здоров'я, моделювати поведінку пасажирів при ДТП.

Матеріали другого розділу — «Фізична складова здоров'я» — допоможуть зрозуміти особливості фізичного розвитку підлітків, зокрема навчать правильному догляду за шкірою в підлітковому віці для попередження захворювань.

Упевнено почуватися в колективі, налагодити контакти з оточуючим світом, ознайомитися з умовами успішного навчання та чинниками виживання в екстремальних умовах допоможе третій розділ — «Психічна і духовна складові здоров'я».

У четвертому розділі — «Соціальна складова здоров'я людини» — розглядаються соціальні чинники здоров'я, хвороби цивілізації, міфи та факти про наркотики, особливості поширення ВІЛ-інфікування серед молоді та можливості правильного вибору особистого способу життя.

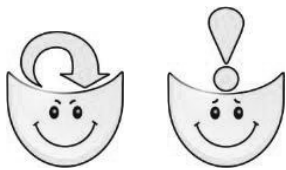
Використайте наші прості поради, коли працюватимете з підручником.

Параграфи читайте вдумливо, не поспішайте, не пропускайте жодних текстів.

Зверніть увагу на умовні позначення.



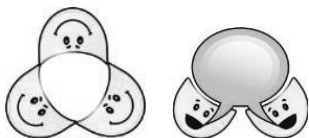
## Умовні позначення



### *«Поміркуйте», «Пригадайте»*

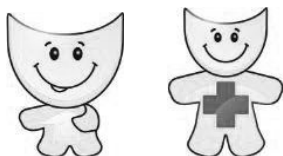
Натрапивши в тексті параграфа на такі позначення, обов'язково давайте відповіді на запитання.

Це допоможе краще зрозуміти навчальний матеріал.



### *Завдання «Попрацюйте в групах», «Обговорюємо!»*

Виконуючи завдання цих рубрик підручника, працюйте колективно.



### *«Допоможі собі», «Домедична допомога»*

надаватиме поради для різних життєвих ситуацій.



*«Узагальнюємо».* У цій рубриці — основна думка параграфа.



Завдання, позначені цією піктограмою, не є обов'язковими для виконання, але важливі для кращого розуміння навчального матеріалу.



*Творчі завдання* розвивають творчі здібності.



*Моделювання* допоможе практично застосувати набуті навички та бути готовим до самостійного вирішення проблем.

Пам'ятайте, що тільки активне навчання дає гарний результат, а отже, стає запорукою вашої успішності й впевненості сьогодні та в майбутньому.

*Бажаємо успіхів! Щастя вам!*



# 1

Розділ

## Здоров'я людини



### § 1. ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

У цьому параграфі ви:

- поглибите знання про чинники впливу на здоров'я, формування здорового способу життя, його переваги, користь набуття навичок, сприятливих для здоров'я;
- оціните власне здоров'я;
- визначите особисте ставлення до власного здоров'я;
- навчитеся складати план розвитку та самовдосконалення

Люди завжди захоплювались врівноваженістю та розумом, гострим зором і надзвичайною силою, гармонією тіла й духу. Так, українські казки й думи прославляють мужніх, витривалих, кмітливих і щиросердних героїв, які захищали свої родини, поселення, народ. Пригадайте Котигорошка, Кирила Кожум'яку, козака Голоту. У цих образах народ поєднав найкращі риси гармонійно розвиненої особистості.

Люди завжди прагнуть бути сильними, розумними та здоровими. Силу збільшують, тренуючи м'язи. Розум розвивають, читаючи книжки, пізнаючи світ і дослухаючись до мудрих людей. А здоров'я краще зберігати й зміцнювати, ніж відновлювати, що завжди складніше.

Здоров'я є однією з найважливіших життєвих цінностей людини. А головне надбання держави — це здоров'я нації. Проте ні держава, ні заклади охорони здоров'я не зможуть допомогти, якщо ви самі не налаштовані бути здоровими. Серед чинників, які в сучасному розвитку суспільстві найбільше цінують, здоров'я посідає перше місце.





**Здоров'я — це стан, коли ви відчуваєте повне благополуччя.  
Як ви ставитесь до того, що є для вас найдорожчим?**

Ви піклуєтесь про найдорожче та бережете його особливо ретельно. Людина живе для щастя, а щасливим можна бути, лише маючи здоров'я.

**Здорова людина:**

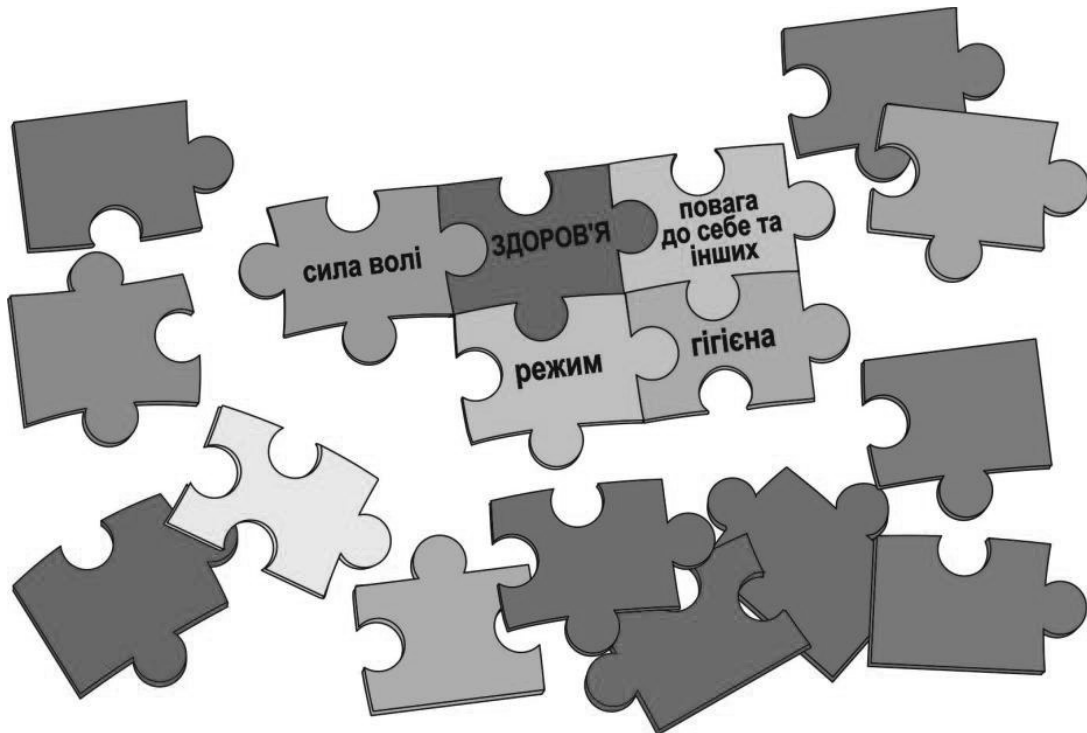
- має високу працездатність і стійкість до захворювань, усі органи й системи організму працюють нормально;
- упевнена в собі, керує своїми вчинками, почуттями й думками, поводить без шкоди для благополуччя інших людей;
- прагне управляти власним здоров'ям.

### **Цілісність здоров'я**

Піклуватися про своє здоров'я щодня — це велика праця, яка не кожному вдається. Докладаючи незначних зусиль, але щодня, працюючи над собою, удосконалюючись, ви наблизитеся до досягнення гармонії, отримуватимете радість від життя.



**Складіть уявні пазли, щоб утворилась картина цілісності здоров'я. Поясніть, як ви розумієте поняття «цілісність здоров'я».**





Є зв'язок між емоційним станом і фізичними відчуттями, психічним і фізичним здоров'ям. Про це йдеться і в народній мудрості: «У здоровому тілі — здоровий дух».

Діє і зворотній зв'язок: якщо ви маєте позитивне світосприйняття, доброзичливо ставитеся до себе та до життя — це піднімає життєвий тонус і сприяє зміцненню здоров'я.

Стан здоров'я людини визначається певними чинниками, які залежать від поведінки самої людини. Науковці стверджують, що здоров'я сучасної людини лише наполовину залежить від таких чинників, як успадкована від батьків схильність до певних захворювань, навколишнє середовище та медичне обслуговування.

Варто пам'ятати, що фактори впливу на здоров'я мають протилежний бік і можуть спричиняти його погіршення.



Які чинники впливу на стан свого здоров'я людина може змінювати? Обґрунтуйте позитивні зміни.

### Життєві принципи

Людина свідомо вибирає спосіб життя, стиль поведінки, формує звички, відштовхуючись від своїх переконань, тобто життєвих принципів<sup>1</sup>.

Особисті принципи можуть не відповідати загальноприйнятим у суспільстві, проте не варто нехтувати тим, що сформовано колективним розумом.

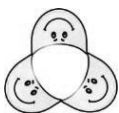
### Життєві принципи

<b>Гармонія в усьому</b>	Жити потрібно в гармонії із собою, природою, оточенням. Добрі самопочуття й настрій — гарантія цікавого життя
<b>Віра в себе</b>	Людина — творець свого життя. Варто планувати майбутнє, адекватно оцінювати можливості, не коритись обставинам, не впадати у відчай, досягати успіху. «Усе у ваших руках!»
<b>Сьогодні й зараз</b>	Не варто відкладати справи на завтра. Почніть сьогодні й робіть зараз

<sup>1</sup> *Принцип* — це певне базове особисте переконання. Термін «принцип» має грецьке походження і означає «початок».



<b>Принцип бумерангу</b>	Як ставитеся до свого здоров'я, так воно й відповість вам — хворобою чи дужістю, виснаженням чи високою працездатністю, пригніченням чи почуттям радості та щастя
<b>Оптимізм</b>	Сприймайте світ позитивно: це покращить настрій, підвищить самооцінку, привабить друзів і зміцнить жагу до життя
<b>Принцип дзеркала</b>	Перш ніж дати оцінку іншим, оцініть себе, свої вчинки й ставлення до оточуючих, свого здоров'я, довкілля. «Не засуджуй — і не будеш засуджений»
<b>Умійте вибачати</b>	Образа — як камінь на серці. Тримати образу — шкодити здоров'ю. Сильна людина вміє вибачати
<b>Я знаю, що нічого не знаю...</b>	Знати все неможливо, люди навчаються протягом усього життя — у школі, коледжі чи університеті, у друзів, попутників; працюючи, читаючи книгу чи переглядаючи фільм
<b>Хочете бути щасливим — будьте!</b>	Щастя не залежить від статків, умов проживання. Людина може змінити щось у своєму житті й стати щасливим; а може змінити ставлення до життя і теж бути щасливим. До щастя веде не один шлях!



Обговоріть життєві принципи, наведені у таблиці. Які з них ви сповідуєте чи хотіли б сповідувати? Чому?

Не варто вважати, що, аби бути позитивним і визнаним, потрібно жити за принципами іншої людини, навіть якщо вона дуже успішна. Біблійна заповідь застерігає: «Не сотвори собі кумира!» Принципи мають бути духовно близькими власне людині, а також зрозумілими та прийнятними для родини, близького соціального оточення.



Прочитайте притчу. Про який життєвий принцип у ній ідеться? Чи сповідуєте ви цей принцип? Чому?

У давнину жив мудрець, якого всі поважали за його корисні поради. Один заздрісник якось сказав, що мудрець не такий уже й розумний, і це можна довести. «Я поставлю запитання, на яке він не зможе відповісти





правильно. Упіймаю метелика, затисну його в руці і запитаю: "Що в мене в руці: живе чи неживе?" Якщо він скаже, що неживе, я випущу метелика. А як відповідь, що живе, то задавлю метелика».

Заздрісник на очах у юрби підійшов до мудреця із затиснутим у руці метеликом і запитав: «Відгадай, що в мене тут: живе чи неживе?» Мудрець на те відповів: «У твоїх руках усе!»

### **Корисні звички та навички, що сприяють здоров'ю людини**

Здоров'я залежить від щоденної поведінки, життєвих навичок, набутих у процесі життєдіяльності, що закріпились як стала форма поведінки.

**Життєві навички — це певні вміння, що сприяють ефективному розв'язанню проблеми й дозволяють подолати труднощі повсякденного життя.**

Для малюків та молодших школярів властиве інтенсивне формування найпростіших діяльнісних навичок: доглядати за своїм тілом, вибирати одяг, взуття, одягатись і взуватися, прибирати, готувати їжу.

Для підлітків актуальнішою є соціально-психологічна сфера. Вони почуваються значно самотійніше, їм доводиться самотужки приймати рішення, розширюється коло їхнього спілкування з однолітками. Підлітки гостріше відчують атмосферу сімейних стосунків, міжособистісних зв'язків між хлопчиками та дівчатками тощо.

Триває й розвиток діяльнісних життєвих навичок, насамперед — безпечної поведінки, зокрема: відмова від пропозицій уживання наркотиків, алкоголю чи куріння, адекватна поведінка на дорозі тощо.

ЮНЕСКО<sup>1</sup>, за опитуванням провідних бізнесових структур, склала перелік навичок ХХІ століття, які інтенсивно формуються в підлітковому віці. Володіння саме цими навичками дозволяє сучасній людині бути успішною. Іноді ви твердо вирішуєте змінитися й почати нове життя: займатися спортом чи щодня робити ранкову зарядку, дотримуватися корисної дієти, готувати всі домашні завдання без винятку тощо.

---

<sup>1</sup> ЮНЕСКО — міжнародна організація ООН з питань освіти, науки і культури.

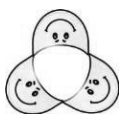




Спробуйте виконувати заплановане згідно із життєвим принципом «Сьогодні й зараз». Крім того, більшість наших звичок набуваються шляхом багаторазового повторення певних дій — навичок. Важливо не починати нове життя відразу в усьому, потрібно поступово зробити звичним, наприклад, вибраний вами розпорядок дня тощо. Спочатку, можливо, буде дуже важко, але із часом навички стають звичками.

### Життєві навички

<i>Соціально-психологічні</i>	<i>Діяльнісні</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бути щасливим</li> <li>• виявляти витримку та гнучкість</li> <li>• розпізнавати нещирість</li> <li>• ефективно спілкуватись</li> <li>• співпереживати</li> <li>• реально оцінювати себе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обслуговувати себе в побуті</li> <li>• користуватися технічними засобами та побутовими приладами</li> <li>• безпечно поводитися</li> <li>• надавати домедичну допомогу</li> </ul>



Із переліку навичок, сприятливих для здоров'я, та навичок ХХІ століття кожна група вибирає:

- 1 — діяльнісні навички стосовно себе;
- 2 — діяльнісні навички для суспільства;
- 3 — соціально-психологічні навички.

Охарактеризуйте ті з них, які особливо актуальні для підлітків. Поясніть свій вибір.



*Цікаво знати, що...* для того, щоб запам'ятати певне поняття, його потрібно прочитати й прослухати сім разів. Щоб виробилася певна звичка: прокидатися в певний час, робити ранкову зарядку, ретельно готувати домашні завдання, гуляти на свіжому повітрі тощо, достатньо повторити цю дію від 9 до 21 разу.

## Як налаштуватися на зміну в способі життя

Кожна людина має прагнення, бажання, ставить перед собою певну мету. Ви можете ставити перед собою як далеку мету — на все життя, так і близьку — на цей навчальний рік або навіть на тиждень. Поставити мету — це дуже важливо, але це — лише півсправи, потрібно ще й уміти її досягати.



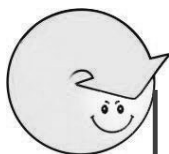
Яку мету на цей навчальний рік може поставити перед собою семикласник? Що може допомогти здійснити задумане? Що може перешкодити у досягненні мети?

Кожна людина відповідальна за власне здоров'я. Вона має усвідомлювати, що здоров'я залежить насамперед від способу життя, і робити правильний вибір.





Недотримання правил здорового способу життя в юні роки має згубний вплив на здоров'я людини в майбутньому. Але у будь-якому віці перехід до здорового способу життя допомагає значною мірою нормалізувати й відновити стан людини.



Піклування про здоров'я — це копітка щоденна праця. Якщо ви самі не налаштовані бути здоровими, ніхто не зможе вам допомогти.

Формуйте свої життєві принципи та розпоряджайтесь ними розумно, так, щоб не ображати інших людей, шкодити чи надокучати їм.

Трацуйте над собою, удосконалюйтесь, досягайте гармонії та впевненості в собі.

---

### Запитання та завдання

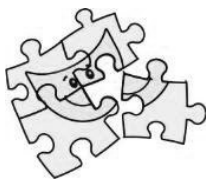
1. Поясніть значення життєвих принципів для здоров'я.
2. Що таке навичка? Чи є відмінність між поняттями «навичка» і «звичка»? Як навички впливають на життя?
3. Поясніть, як ви розумієте риси, які в суспільстві вважають негативними, а з точки зору життєвих принципів — безпринципністю: *безхребетність, конформізм, безвольність та опортунізм*.
4. Складіть план власних дій щодо дотримання здорового способу життя на найближчий тиждень.



### Творче завдання

Розшукайте інформацію про життєві принципи відомих людей (додаткова література, Інтернет-ресурси). Чому ці люди досягли успіху? Приміряйте їхні принципи на себе.





## МОДЕЛЮВАННЯ

### Самооцінка здоров'я

Самооцінка — це ставлення людини до себе. Вона формується на основі власного досвіду — успіхів і невдач.

Дайте відповіді на запитання анкети.

1	Чи хворіли ви в останні півроку менше двох разів, чи взагалі не хворіли?
2	Чи дотримуетесь ви постійного режиму дня?
3	Ви щодня виконуєте ранкову зарядку?
4	Ви щодня 1,5–2 год проводите на свіжому повітрі?
5	Ви 2–3 рази на день вживаєте фрукти й овочі?
6	Ви поважаєте інших людей і не сперечаєтесь через дрібниці?
7	Ви регулярно загартовуєтесь?
8	Ви завжди одягаєтесь відповідно до погоди?
9	Ви займаєтесь у спортивній секції, танцями або іншими видами рухової активності не менше однієї години на день (крім уроків фізкультури)?
10	У вашому домі є книги про здоров'я та здоровий спосіб життя?

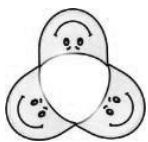
За кожену відповідь «Так» — 1 бал, «Ні» — 0 балів. Порахуйте суму балів. А тепер дізнайтеся, як ви оцінюєте своє здоров'я та ставлення до нього:

**7–10 балів.** Вітаємо, ви добре дбаєте про власне здоров'я. Так тримати!

**4–6 балів.** Ви дотримуетесь основних норм і правил здорового способу життя.

**1–3 бали.** Перегляньте своє ставлення до власного здоров'я. Вам слід змінити свій спосіб життя.





## Складання індивідуального плану здорового способу життя

Попрацюйте у групах.

Проаналізуйте таблицю та створіть індивідуальний план здорового способу життя.

Важливі життєві навички	
Здорового способу життя	Уміння не піддаватись шкідливим звичкам, дотримуватись особистої гігієни, належно харчуватись, достатньо рухатись, виконувати режим дня
Комунікативні	Уміння знайти потрібну й достовірну інформацію, розуміти та формулювати мету; визначати пріоритети
Спілкування	Уміння відмовляти, не піддаватися тиску, чітко і зрозуміло висловлюватись, організовувати спільну діяльність, працювати в команді, аргументовано переконувати, поступатися, співпереживати
Особистісні	Уміння захистити себе, контролювати емоції, самоаналіз, передбачати наслідки своїх вчинків, робити вибір, розпізнати проблему та прийняти рішення
Діяльнісні	Уміння надавати домедичну допомогу, робити покупки, доглядати за помешканням, плавати тощо

Визначте, якими з наведених навичок володіють учні вашої групи. Поміркуйте, якими навичками (з тих, що не наведені в таблиці) володієте особисто ви. Обговоріть їх з товаришами.

Розподіліть усі навички за їхньою значимістю та важливістю. На одній умовній сходинці розміщуйте рівноцінні, на ваш погляд, навички. Презентуйте результати роботи в класі.



## § 2. ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

У цьому параграфі ви дізнаєтеся про:

- способи профілактики неінфекційних та інфекційних захворювань;
- захисну дію організму людини

### Хвороби, їхні головні ознаки

Дуже важливим є налаштованість людини на позитивне сприйняття навколишнього світу та себе самої в ньому. Якщо людина радісна, милосердна, чинить добрі вчинки, доброзичлива в спілкуванні, має гарний настрій, то опірність організму більшості захворювань підвищується. І навпаки, пригнічений стан, невдоволення собою та оточуючими, агресивна поведінка поступово й непомітно спричиняють хвороби.

**Хвороба — порушення нормальної життєдіяльності організму під впливом несприятливих чинників внутрішнього й зовнішнього середовища, недуга, захворювання.**

Людину охоплюють невпевненість, страх перед усім, що є довкола, у неї виникає дисгармонія із самою собою. Перебування в такому стані протягом тривалого часу призводить до неусвідомлених емоційних переживань і порушень. Насамперед страждає нервова система, яка є командним пунктом керування життєдіяльністю та розвитком організму. Результати порушень, поступово накопичуючись, призводять, урешті-решт, до тілесних хвороб.

Найбільш поширені хвороби школярів: *хвороби органів дихання, хребта, травної системи, шкіри й нервові розлади, порушення зору.*

Згодом, коли підлітки подорослішають, ці та інші захворювання можуть значно обмежити можливості вибору професії.



Які професії протипоказані людям із серцевими захворюваннями й порушенням зору?



У сучасному світі, незважаючи на розвиток біотехнологій і високий рівень життя в розвинених країнах, усе ж таки трапляються різні хвороби. Від цього нікуди не дітися, але деякі захворювання можна попередити або, принаймні, зменшити можливі негативні наслідки, якщо людина вже захворіла.

## Інфекційні та неінфекційні хвороби

Інфекційні<sup>1</sup> та неінфекційні хвороби були завжди. За давніх часів люди були безсилі протистояти їм і чекали на допомогу від небес. Появу хвороби пов'язували зі злими духами, які вселялися в людину. Єгипетські жерці, шамани сходу та алхіміки арабського світу намагалися очищувати людину, виганяючи злого духа в різні способи: заклинаннями, викурюванням димом з неприємним запахом тощо.

Неінфекційні захворювання також вражають різні органи й системи організму людини. Трапляється, що людина вже народжується з вадами органів і систем. Такі захворювання називають *вродженими*: вроджений порок серця, відсутність якоїсь кінцівки чи однієї нирки.

Спадкові хвороби людина отримує від своїх предків, наприклад гемофілія.

Гемофілія — спадкове захворювання, при якому кров дуже погано згортається, і найменша подряпина може призвести до смертельної кровотечі. При гемофілії небезпечними є і внутрішні кровотечі, що виникають навіть від легкого удару, тому хворих дітей обмежують в активних іграх.

Є захворювання, пов'язані з проблемами у гормональній системі організму: цукровий діабет, зоб. При цих хворобах відбувається порушення обміну речовин, збій у роботі всіх систем. Часто люди стають огрядними або, навпаки, дуже худими, у них погано загоюються рани, підвищується збудливість.

---

<sup>1</sup> *Інфекція* (від лат. «просочуватись, псувати») — потрапляння до організму хвороботворних мікроорганізмів, їх розвиток та можливість зараження організму.



Прикметною рисою сьогодення є активне поширення алергічних<sup>1</sup> захворювань.

У ХХІ ст. завдяки науково-технічному прогресу люди оточили себе неприродними речовинами та матеріалами. Звичні запахи цвітіння квітів і дерев, цитрусові десерти, суниці й полуниці стали для багатьох людей чужорідними. І організм сприймає їх «вороже», реагуючи висипами на шкірі, набряком гортані, чханням тощо.



**Огляньтесь навколо. Із яких матеріалів — натуральних чи синтетичних — виготовлені ваші одяг, взуття, меблі тощо?**

**У вас удома є чимало синтетичних предметів побуту, засобів побутової хімії. Чи звичні вони для вас?**

**Матеріалів якого походження зараз більше?**

На етикетках багатьох товарів і засобів зазначають, що вони *гіпо-алергенні*<sup>2</sup>.

Лікувати неінфекційні захворювання значно важче, ніж інфекційні. Потрібно чітко виконувати застереження лікарів: регулярно приймати певні ліки, фізіотерапевтичні процедури, дотримуватися дієти.



<sup>1</sup> *Алергія* (від грец. «інший» і «дія») — підвищена чутливість організму до чужорідних речовин, мікроорганізмів, що проявляється в чханні, нежиті, підвищеній сльозливості.

<sup>2</sup> *Гіпо-* (грец. префікс) — означає «нижчий ступінь, мінімально».



У певних випадках ліки необхідно приймати постійно. Але за будь-яких умов не слід втрачати оптимізму, тому що позитивний настрій сприяє покращенню самопочуття й пришвидшує одужання.

Природою передбачено механізм захисту від багатьох хвороб. У людини є імунітет, який проявляє себе, коли інфекційний збудник потрапляє в організм.



### Що таке імунітет людини?

Основними шляхами потрапляння інфекційних збудників в організм людини є:

- ♦ *повітряно-крапельний шлях через органи дихання*: грип, гострі респіраторні захворювання, вітряна віспа, кір, краснуха тощо;
- ♦ *шлунково-кишковий тракт у разі вживання неякісних або брудних продуктів, які містять збудники різних хвороб*: дизентерії, хвороби Боткіна (жовтуха), сальмонельозу тощо;
- ♦ *через ушкодження шкіри*: збудники таких хвороб, як дерматит, фурункул, правець тощо, можуть міститися в землі, пилу чи воді й звідти потрапляють до організму;
- ♦ *через кров*: вірусний гепатит В та С, а також СНІД тощо;
- ♦ *статевою шляхом*: СНІД, сифіліс тощо.

### Захисні реакції організму

Організм мобілізує (збирає) усі свої резерви на боротьбу з інфекцією. Наприклад, у разі підвищення температури тіла при грипі в організмі виробляються спеціальні антитіла, які поглинають збудників інфекції, що потрапили до організму через дихальні шляхи. Для очищення їх від збудників хвороби організм виробляє значну кількість слизу, що проявляється нежиттю, чханням і кашлем.

Якщо сил імунної системи достатньо, то за кілька днів ці симптоми минають, людина видужує. Якщо ж імунітет слабкий, то слід уживати



спеціальні ліки, щоб інфекція не проникла глибше і не призвела до різноманітних ускладнень: запалення легень, нирок, захворювань серця тощо.

Інфекцією можуть уражатись усі внутрішні органи.

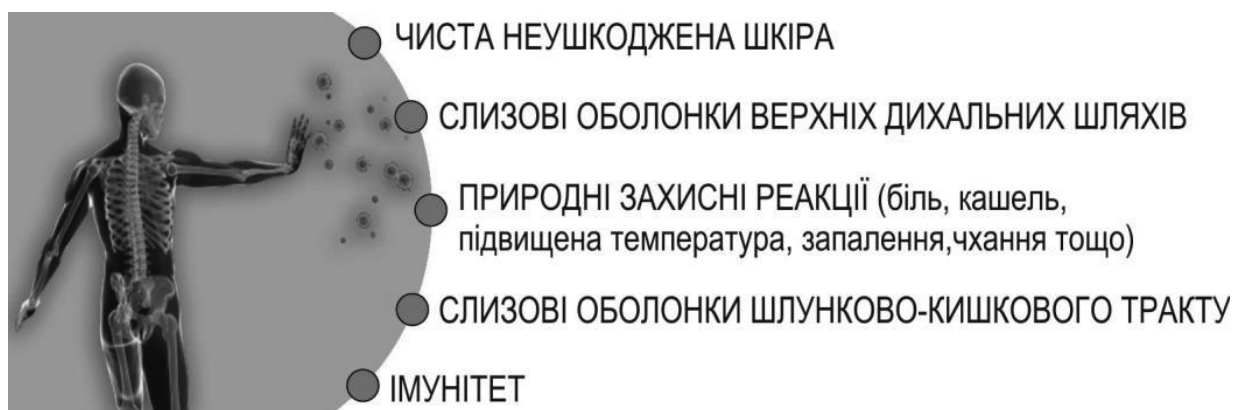
Якщо інфекція проникла шлунково-кишковим шляхом, організм, намагаючись звільнитися від інфекційного агента, реагує нудотою, блюванням, проносом, підвищується температура тіла.

У випадку пошкодження шкіряного покриву з'являється набряк, почервоніння, можливе підвищення температури — це теж вияви захисної реакції організму.

Від інфекцій організм можна захистити за допомогою *вакцинації*, або *щеплення*. Ця медична процедура передбачає введення в організм вакцини, що містить ослаблених збудників хвороби, і організм виробляє антитіла<sup>1</sup>. Отож, коли інфекція наступного разу потрапляє в організм, то антитіла активізуються й запобігають захворюванню або полегшують його перебіг.

## Бар'єри на шляху інфекцій

### Що захищає організм людини від хвороби



<sup>1</sup> *Антитіла* — грец. префікс «анти» означає «протилежність, протидію, ворожість».



**Цікаво знати, що...** страшною хворобою серед тих, що траплялися на Землі, була віспа. Різні народи намагалися знайти спосіб захисту від цієї хвороби. В Османській імперії, наприклад, молодим людям злегка шкрябали шкіру та заносили гній хворих, і тому хвороба протікала в легкій формі. Саме ця давня процедура стала відправною точкою для розвитку імунології як галузі медицини.

8 травня 1980 р. XXXIII Генеральна асамблея ООН заявила про повну перемогу людства над страшним захворюванням. Але й досі залишається загроза поширення (випадкового чи навмисного) віспи з лабораторій під час дослідження... Одна справа — усім світом перемогти інфекцію. І зовсім інша — не дати їй повернутися.

## Профілактика інфекційних захворювань

### Захист організму від інфекцій



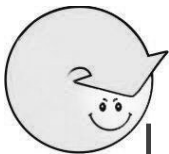
**Цікаво знати, що...** народна медицина рекомендує перевірену часом профілактичну мазь за таким рецептом: почистити й дрібно нарізати рівні кількості цибулі та часнику. Стовкти в пляшечку з темного скла. Залити рафінованою олією, щоб покрила цю масу. Настояти добу в темному місці, відцідити через кілька шарів марлі та змащувати цим екстрактом ніс перед виходом на вулицю, аби захиститися від гострих респіраторних вірусних інфекцій.



## Методи профілактики інфекційних захворювань



На жаль, не всі захворювання можна попередити. Чимало хвороб продовжують переслідувати людство, і не відомо, коли науковці винайдуть спосіб їх знищення. Але бадьорість, позитивна налаштованість, дотримання правил здорового способу життя зміцнюють імунну систему та допомагають у боротьбі з хворобою.



Налаштовуйтеся на позитивне сприйняття навколишнього світу та себе самого в ньому — це підвищує опірність організму різним захворюванням.

Тригнічений стан, невдоволення собою та оточуючими, агресивна поведінка можуть поступово й непомітно спричиняти хвороби.

Захворювання потрібно попереджувати, але якщо вже захворіли, треба намагатися зменшити можливі негативні наслідки.

Особливістю інфекційних хвороб є те, що вони спричиняються дією збудників певної хвороби і можуть поширюватися від хворих до здорових людей.

Імунітет захищає людину від інфекцій.





Організм виробляє певні захисні реакції для очищення від інфекційних збудників.

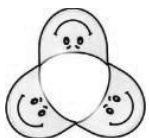
Захистити організм від інфекцій можна за допомогою вакцинації, або щеплення.

Неінфекційні захворювання бувають вроджені, спадкові, хронічні, пухлинні, гормональні, психічні тощо.

Важливо отримати моральну перемогу над хворобою — це зміцнить імунну систему, яка допоможе в боротьбі з хворобою.

### Запитання і завдання

1. Який механізм захисту організму від хвороб передбачено природою?
2. Запитайте в рідних, проти чого в них на передпліччі зроблене щеплення. Коли його зробили?
3. Які основні шляхи потрапляння інфекційних збудників в організм людини вам відомі?
4. У чому полягає відмінність між інфекційними та неінфекційними захворюваннями?
5. Яку роль відіграють спеціальні антитіла?
6. Для чого роблять щеплення та вакцинацію?
7. Проаналізуйте ситуації. Запропонуйте прийнятні алгоритми поведінки.



1. Брат-студент захворів на грип. <i>Як поводитися родині, якщо ви живете разом?</i>	2. Бабуся продає гарні сливи і дуже припрошує їх скуштувати. Звичайно ж, вони не миті. <i>Як вчинити?</i>
3. Ви їдете в приміському електропоїзді й чоловік на сусідньому сидінні дуже кашляє. <i>Як вам повестися?</i>	4. Мама дуже поспішала після роботи і вирішила купити на стихійному ринку курку. <i>Що ви їй порекомендуєте? Чому?</i>



### § 3. БЕЗПЕЧНА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про різновиди, рівні й джерела ризику в щоденних ситуаціях;
- навчитесь керуватися основними принципами безпечної життєдіяльності в природі, серед людей і за техногенних небезпек

#### Життєдіяльність та джерела ризику для неї

Кожна людина в процесі життя здійснює різні види діяльності: їсть, дихає, спить, працює, навчається чи відпочиває. Усі ці дії здійснюються для забезпечення її життєдіяльності.

**Життєдіяльність — це складний біологічний процес, що відбувається в організмі людини і забезпечує збереження її здоров'я та працездатність.**

Будь-яка діяльність людини потребує взаємодії з навколишнім середовищем.



Що називають навколишнім середовищем? Яке воно буває?

Як навколишнє середовище може впливати на організм і життєдіяльність людини?

#### Ризики навколишнього середовища

Джерелом ризику може стати будь-що у нашому житті. Проте небезпека настає, якщо складаються певні умови. Так, річка сама по собі не є небезпекою, але може стати нею, якщо йдуть сильні дощі — зливи, коли відбувається різке танення снігу, тоді може настати повінь. За недотримання правил поведінки на воді, також настає небезпека втопитися. Дорожньо-транспортна пригода (ДТП) може статися через наявність кількох джерел небезпеки: поганий технічний стан машини, недотримання правил дорожнього руху, стан здоров'я водія тощо.



## Види ризику



За впливом на людину ризик поділяють на *фізичний*, *психологічний* та *соціальний*. Організм людини може пристосовуватися до середовища існування, але є певні межі, індивідуальні для різних людей і народів. У разі значних відхилень від звичних умов, стихійних лих, надзвичайних ситуацій або потрапляння в автономну ситуацію, виникає небезпека для організму, тому що людина може травмуватись чи захворіти. Крадіжка, сварка, стрес порушують психологічну рівновагу.

Засоби масової інформації стають ризиком для фізичного здоров'я, коли людина під впливом реклами купує неякісні продукти чи одяг. Також може постраждати психіка, наприклад, якщо вірити псевдоновинам чи фейкам<sup>1</sup>, повідомленням про жахіття, насильницькі репортажі. Соціальний ризик від ЗМІ полягає у тому, що певні заклики підбурюють населення до масових безпорядків, через протилежні нав'язані погляди руйнуються родинні зв'язки.

Дуже прикро, що у наш час здавалося б у цивілізованих країнах йдуть війни. Війна — це збройна боротьба між державами чи частинами країн, соціальними, етнічними чи іншими спільнотами. Війна — це насамперед політична боротьба, боротьба за територіальний вплив,

<sup>1</sup> *Фейк* (від англ. *fake*) — це підробка, дослівно: «підроблений, фальшивий, липовий».



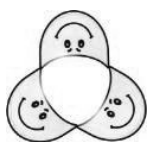
за ресурси земельних надр. Війна — це величезна небезпека, це вищий рівень ризику для цивілізації, країни і кожної людини окремо.



Сучасний світ дуже вразливий і малий для війни та збройних конфліктів, особливо якщо згадати ядерні вибухи. Як, на вашу думку, можна врятувати і зберегти його від насилля?

## Рівні ризику

Небезпеки призводять до травм, погіршення самопочуття, матеріальних втрат, тобто завдають людям шкоди. Визначають високий та помірний рівні ризику. Якщо ймовірність настання небезпеки висока і наслідки масштабні — говорять про високий рівень ризику.



Попрацюйте у групах.

Оцініть рівень ризику: високий чи помірний, у ситуаціях нижче за показниками:

- ситуація: надзвичайна чи екстремальна;
- ймовірність виникнення: висока, незначна;
- масштаби наслідків: постраждає велика кількість людей, значні території чи невеликі тощо;
- прорив води штучних водосховищ, несправність літака, крадіжки особистого майна, пограбування на вулиці, участь у вуличних масових заходах, відвідування закладів швидкого харчування, непорозуміння з батьками.

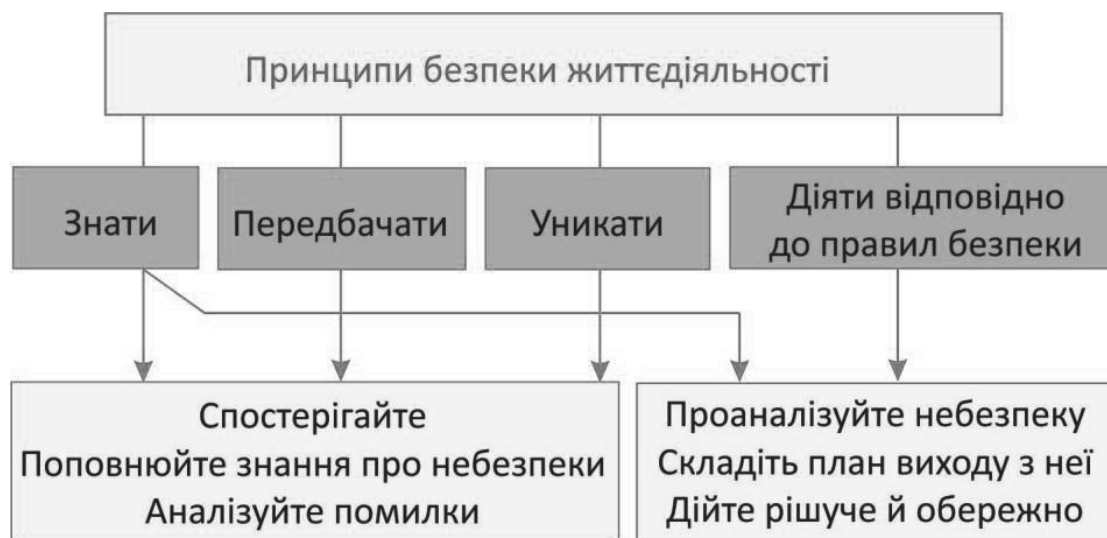
## Принципи безпечної життєдіяльності

Людина не може відчувати радіаційне випромінювання, але про інші небезпеки можуть попередити органи чуття: зір, слух, нюх. Так, людина бачить полум'я пожежі, чує гуркіт машин, відчуває поштовхи землетрусів чи від вибухів снарядів, відчуває запах газу. Якщо знати про певну небезпеку, то, у більшості випадків, можна себе захистити.





Проаналізуйте схему. Чим слід керуватися, щоб убезпечити своє життя та діяльність?



Небезпеки потрібно вивчати для того, щоб знати, як їх уникати та діяти, якщо вони все ж таки сталися.

- Будьте самостійними.
- Намагайтеся передбачати небезпеку.
- Контролюйте свої емоції та поведінку.
- Приймайте швидкі обдумані рішення.
- Будьте наполегливими і завзятими, коли це необхідно.
- Умійте підкоритися, якщо це потрібно.
- Не зневіряйтеся, навіть у найскладнішій ситуації.
- Шукайте інші шляхи вирішення проблеми, не здавайтеся.



Проаналізуйте правила у рубриці «Допоможи собі». Поясніть, як не можна діяти при небезпеці і чому.

Не можна завдавати шкоди природі та тваринам у ній. Зустрічі з дикими тваринами, комахами, невідомими чи маловідомими рослинами можуть бути небезпечними насамперед для мандрівників та туристів.

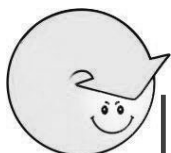
Флора і фауна нашої планети настільки різноманітні, що обговорити всі небезпеки на уроках з основ здоров'я чи біології дуже важ-



ко. Тому, якщо ви збираєтесь мандрувати разом із дорослими, обов'язково поцікавтесь інформацією про небезпеки, які можуть очікувати на вас під час подорожі.



**Убезпечте своє життя.** Проаналізуйте свій день. Наведіть приклади ризиків повсякденного життя учня 7 класу. Оцініть їх рівень та вкажіть, як його знизити.



Принципи безпечної життєдіяльності складаються з правил здорового способу життя та формули безпеки.

За будь-яких умов потрібно дотримуватись основної формули безпеки.

Ризики поділяють на фізичний, психологічний та соціальний.

Рівень ризику зумовлюється ймовірністю настання небезпеки та масштабами наслідків.

У більшості випадків можна себе захистити, якщо дотримуватися принципів безпечної життєдіяльності.

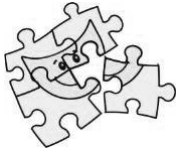
### Запитання і завдання

1. Охарактеризуйте види ризиків за впливом на людину.
2. Наведіть приклади щоденних ситуацій різних рівнів ризику. Поясніть, як ви їх визначили.



3. Складіть, скориставшись додатковою літературою, питання до вікторини про безпеку у природі, наприклад:
  - Чому не можна чіпати диких тварин чи бездомних собак і котів?
  - Чому не можна торкатись і пробувати на смак ягоди, плоди та стебла невідомих рослин?
  - Чи доцільно вводити до меню дітей-дошкільнят гриби?





## МОДЕЛЮВАННЯ

### Створення соціальної реклами<sup>1</sup> про здоровий спосіб життя

Реклама використовує методи та прийоми, що впливають на людину і змінюють її свідомість. На сучасну людину за допомогою пропаганди й реклами спрямовується величезний потік інформації з усіх аспектів життя.



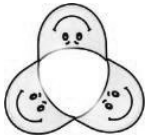
**Примітка:** комерційний, комерція (від лат. «торгівля») — пов'язаний з реалізацією товарів.

Рекламу поширюють через усі ЗМІ, а також у вигляді плакатів, світлових табло, рекламних щитів. Для створення соціальної реклами потрібно усвідомлювати її мету та дотримуватися певного алгоритму.



<sup>1</sup> Реклама (від лат. «вигукую, кличу») — популяризація товарів, видовищ, послуг за допомогою ЗМІ, плакатів, світлових стендів.





Об'єднайтесь у групи, як пропонує вчитель.

Обговоріть можливий алгоритм створення соціальної реклами:

1. Визначте форми представлення реклами: плакат, відеоролик, буклет, презентація, інформаційна листівка тощо.
2. Придумайте назву та слоган рекламного продукту відповідно до теми.
3. Розподіліть ролі та обов'язки у групі.
4. Складіть план підготовки та список необхідних ресурсів.
5. Створіть рекламу за планом.
6. Проведіть самооцінку створеної реклами за критеріями та зробіть корективи:
  - Зміст рекламного продукту актуальний, відповідає темі реклами
  - Слоган влучний та коректний
  - Подані факти законні, достовірні та цікаві, відповідають темі
  - Рекламний продукт корисний не тільки для тих учнів, які його створили
  - Проведено опитування щодо ставлення учнів, вчителів, батьків до відповідної тематики
  - Висновки підкріплено відповідними діаграмами, графіками, таблицями, що допомагають сприйняттю результатів
  - Малюнки і фотографії ретельно підібрані з різних джерел і посилюють важливість поданої інформації
  - Використані методи соціального впливу
  - Є посилання на використані джерела
  - Рекламний продукт якісно оформлений
  - При оформленні використано інформаційно-комунікаційні технології
7. Презентуйте свій рекламний продукт учням іншого класу. Перегляньте та оцініть роботу інших груп.

**Примітка.** Добре підготовлена доповідь: доповідач не читає з екрана, а розповідає голосно й чітко. Доповідь оцінюють після презентації у класі.



## § 4. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ

У цьому параграфі ви дізнаєтеся про:

- засоби безпеки легкового автомобіля;
- правила поведінки пасажирів;
- небезпечні вантажі;
- різновиди ДТП;
- як знизити ризики;
- травмування під час ДТП;
- як діяти, якщо ви стали свідком ДТП

### Засоби безпеки легкового автомобіля

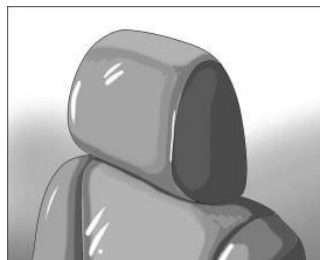
Чимало громадян мають власні легкові автомобілі. Від вправного управління транспортним засобом залежить безпека на дорозі.

Сучасні автомобілі постійно вдосконалюються. Найсучасніші з них мають протиударний корпус і безпечний салон. Автомобілі обладнують подушками та ремнями безпеки, підголовниками тощо. Ці додаткові засоби безпеки допомагають під час аварії.



#### РЕМЕНІ БЕЗПЕКИ

Надійно пристебнутий ремінь безпеки міцно утримує людину на сидінні й під час аварії перешкоджає зіткненню з твердими елементами салону



#### ПІДГОЛОВНИКИ

**Засоби  
безпеки  
легкового  
автомобіля**



#### ПОДУШКИ БЕЗПЕКИ

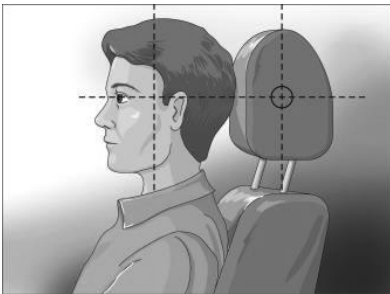
Еластична оболонка, яка наповнюється повітрям або іншим газом. Подушки безпеки широко використовуються для пом'якшення удару в разі автомобільного зіткнення

Подушка безпеки захищає від удару та розбитого скла. Цей пристрій ось уже кілька десятиліть рятує людські життя, але за умови, що пасажир пристебнув ремінь безпеки. Якщо він забув або полінувався зробити це, то подушка може сильно травмувати. Під час аварії навіть за невеликої



швидкості автомобіля тіло за інерцією рухається вперед, подушка, що розкрилася, його зупинить, зате голову з великою швидкістю відкине назад. І тут допоможуть підголовники, які підтримають голову.

### Як відрегулювати підголовник



*Правильне положення підголовника*

1. Натисни фіксатор.
2. Перемісти підголовник вниз чи вгору на потрібну висоту.
3. Відпусти фіксатор, натисни вниз, аж поки почувеш клацання.



Ремені безпеки з'явилися набагато раніше за подушку і також постійно удосконалювалися. Зараз ними обладнані всі автомобілі вітчизняного й іноземного виробництва. Їх обов'язково потрібно використовувати за будь-яких обставин і будь-якої швидкості.

Але навіть усі описані вище системи не можуть гарантувати безпеку. Насамперед водії мають бути свідомі й дотримувати належну швидкість, правила дорожнього руху, культуру на дорогах.

**Цікаво знати, що...** перші подушки були як бронебійний снаряд — розкривалися під впливом датчиків удару і вистрілювали назустріч тілу зі швидкістю 300 км/год. Людина в момент удару відчувала жах. Тепер подушки розкриваються з різною швидкістю залежно від сили зіткнення.

### Правила поведінки пасажирів легкового автомобіля

Визначальне значення для безпеки пасажирів має його поведінка в транспортному засобі.

На передньому місці легкового автомобіля, мікроавтобуса та на задньому сидінні мотоцикла заборонено перевозити дітей, зріст яких менше 145 см, або тих, які не досягли дванадцятирічного віку. Не мо-



жна заважати водію керувати транспортним засобом і обмежувати оглядовість. Під час руху водій має бути уважним, стежити за ситуацією на дорозі та іншими транспортними засобами, тому не можна відволікати його різкими вигуками, проханнями чи запитаннями.

Рух автомобіля нерівномірний, отож не можна під час руху пити, їсти, користуватися гострими, колючими та ріжучими предметами.



Чому не можна перевозити на передньому сидінні автомобіля дітей, зріст яких менше від 145 см?

## Правила поведінки пасажирів вантажного автомобіля

### Вимоги до перевезення людей у вантажному автомобілі

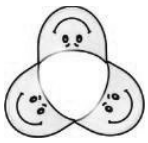


Для перевезення пасажирів іноді використовуються також і вантажні автомобілі. Але дітей до шістнадцятирічного віку не дозволяється перевозити в кузові будь-якого вантажного автомобіля.

В автомобілях спеціального призначення (самоскид, трактор), а також у кузові вантажного мотоцикла перевозити людей забороняється.

Кількість пасажирів, яких перевозять у кузові вантажного автомобіля, не має перевищувати кількості обладнаних для сидіння місць. Найбезпечнішими є місця біля кабіни й далі від бортів.





Розгляньте малюнок. Які порушення правил перевезення людей на транспорті ви зауважили на ньому? Чим загрожують ці порушення кожному з пасажирів?



### Небезпечні вантажі



Як слід діяти під час ДТП із вантажним автомобілем, що перевозить вибухонебезпечні, легкозаймисті чи отруйні речовини? Навколо чимало людей, які спостерігають за подіями. Як ви вчините: приєднаєтеся до них чи якнайшвидше залишите місце події? Чому?

Автомобілі, які перевозять небезпечні вантажі, позначають спеціальними знаками безпеки.

**Небезпечні вантажі — це речовини, вироби або матеріали, які можуть під час перевезення спричинити вибух, пожежу тощо, заподіяти матеріальні збитки та шкоду довкіллю, призвести до загибелі, травмування, отруєння людей та тварин.**



Транспортний засіб, що перевозить небезпечні та габаритні вантажі, має рухатися з увімкненим проблісковим маячком жовтогарячого (помаранчевого) кольору, ближнім світлом фар, задніми габаритними фарами. На автомобілі мають бути встановлені розпізнавальні знаки — «Небезпечний вантаж».

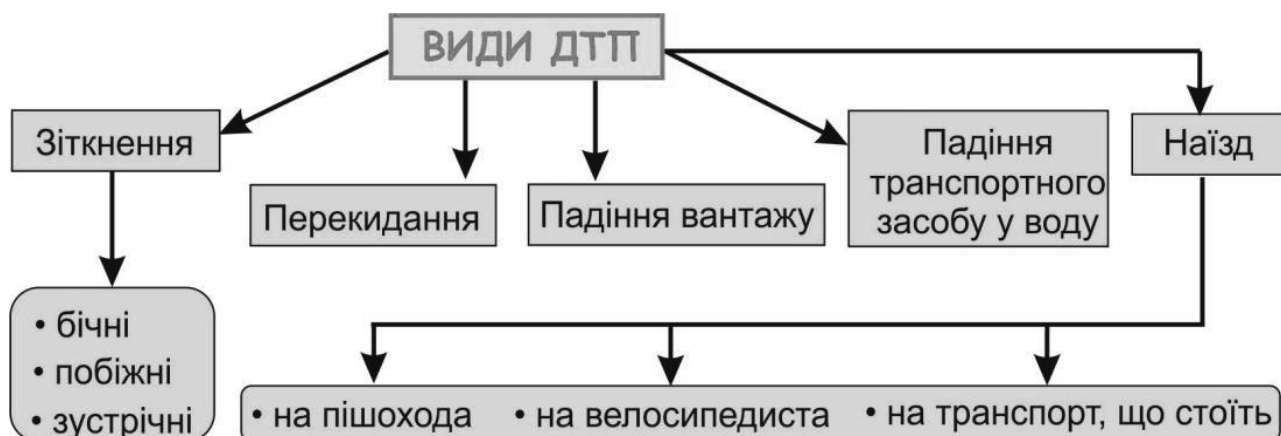
#### Приклад маркування автотранспортного засобу, який перевозить небезпечний вантаж



Ліквідацією аварій з автомобілем, що перевозить небезпечний вантаж, займаються спеціальні загони. Стороннім людям слід якнайшвидше покинути місце аварії. Залишатися там дуже небезпечно! Адже в разі ДТП можливе розсипання чи розливання небезпечних речовин, загоряння чи навіть вибух.

#### Види дорожньо-транспортних пригод.

Як слід діяти, якщо ви стали їх свідком





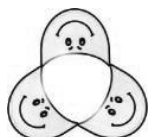


## Як слід діяти пасажиру при падінні транспортного засобу у воду?

При ДТП часто бувають постраждалі. Якщо небезпеки вибуху немає, то краще не чіпати постраждалих, тому що під час ДТП найчастіше ушкоджується хребет. Якщо неправильно транспортувати потерпілого, це може призвести до травми спинного мозку і викликати ще гірші наслідки.

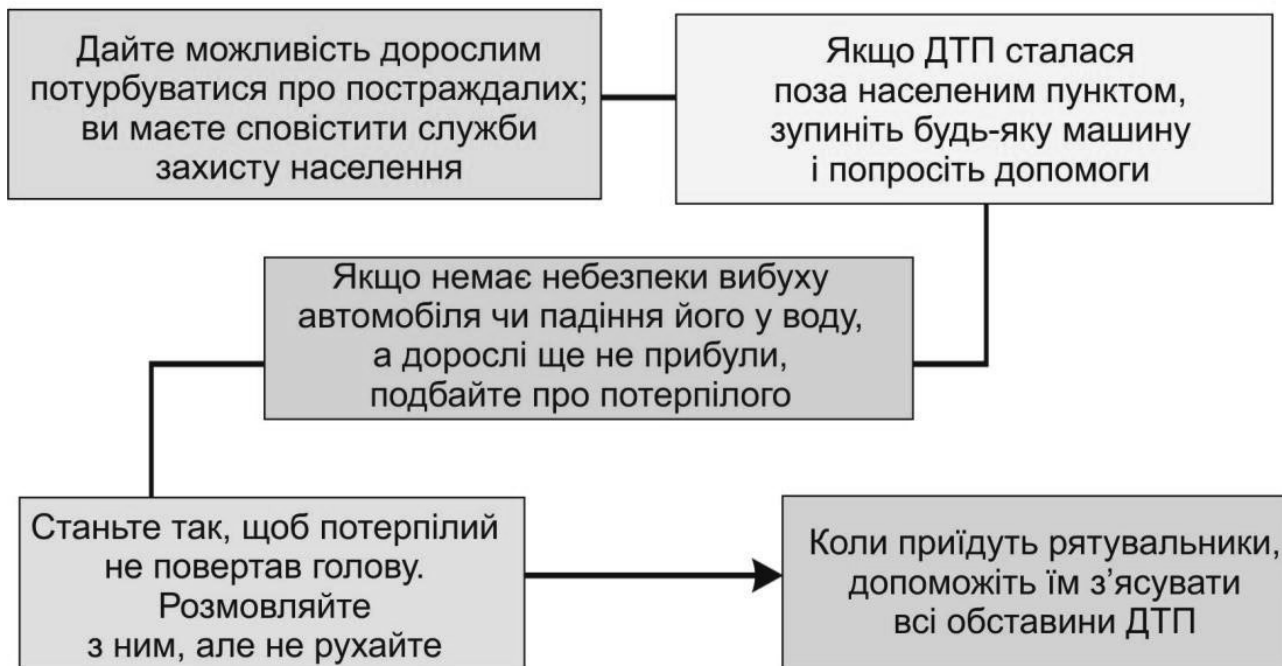
Запам'ятайте: що менше ми рухаємо потерпілого, то менше страждань йому завдаємо.

Краще поговоріть з потерпілим, заспокойте та підтримайте його. У більшості випадків це найкраще, що можна зробити до приїзду медичних працівників.



## Обговоріть послідовність дій свідка ДТП.

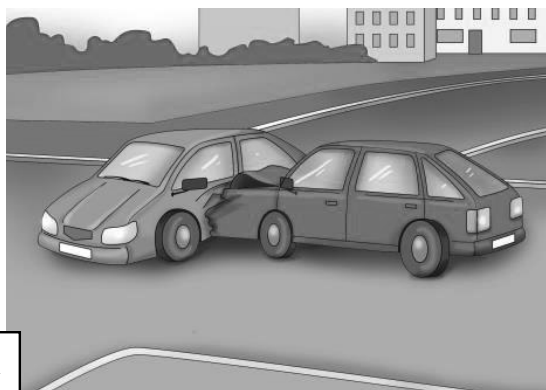
### ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ДТП







Розгляньте малюнки, обговоріть зображені ситуації. Визначте вид ДТП та спрогнозуйте дії свідка.



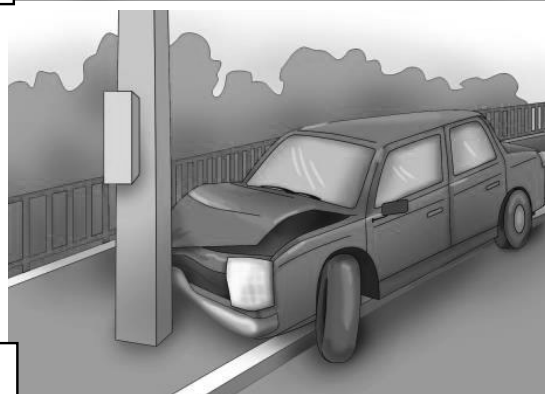
1



2



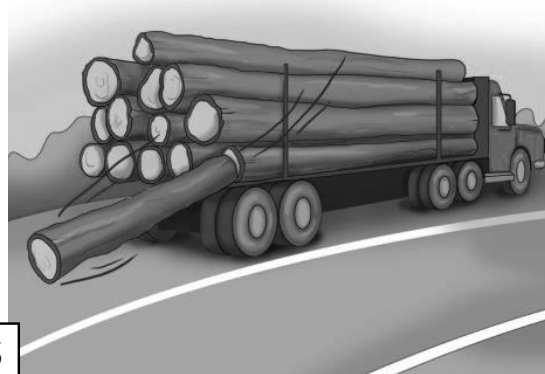
3



4



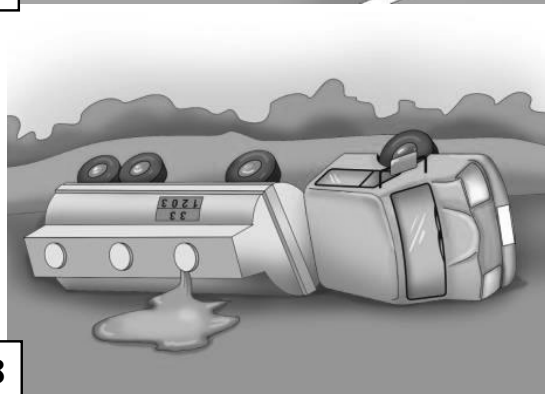
5



6



7



8





Обов'язково користуйтеся ременями безпеки.

Водії мають дотримувати режиму швидкості, правил дорожнього руху та культури поведінки на дорогах.

Правильна поведінка пасажирів в транспортному засобі — запорука його безпеки.

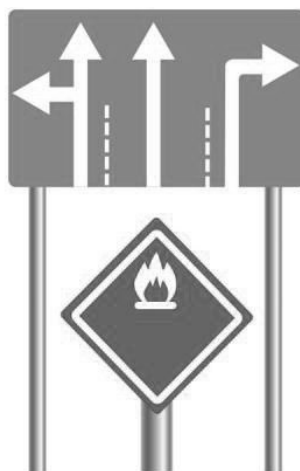
До шістнадцятирічного віку заборонено їздити в кузові вантажного автомобіля та вантажного мотоцикла.

Транспортний засіб, що здійснює перевезення небезпечних вантажів, має розпізнавальний знак — «Небезпечний вантаж». Якщо сталася ДТП з таким транспортним засобом, потрібно якнайшвидше покинути місце аварії.

Про аварію, перш за все, потрібно сповістити служби захисту населення.

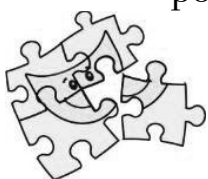
### Запитання і завдання

1. Назвіть засоби безпеки легкового автомобіля.
2. Що є визначальним щодо безпеки дорожнього руху?
3. Розгляньте малюнки. Поясніть, що означають ці знаки та яких учасників руху вони стосуються: водіїв, пасажирів чи пішоходів.





- 4 Які вантажі є небезпечними?
5. Назвіть види можливих ДТП.
6. Чому заборонено перевозити дітей, зріст яких менше 145 см, або тих, які не досягли дванадцятирічного віку, на передньому місці легкового автомобіля, мікроавтобуса і на задньому сидінні мотоцикла?
7. Назвіть правила перевезення пасажирів вантажними автомобілями.
8. Поясніть, чим можуть бути небезпечні для свідків ДТП такі ситуації:
- автомобіль збив стовп електромережі;
  - аварія сталася на багатосмуговій дорозі з інтенсивним рухом;
  - автомобілем зламано дерево і великі гілки ледь тримаються;
  - на місці аварії розлилося пальне;
  - перевернувся великий вантажний автомобіль із цистерною, що містить їдку речовину;
  - розірвалися кріплення вантажу.



## МОДЕЛЮВАННЯ

### Поведінка пасажирів при ДТП

Якщо ви подорожуєте в автомобілі з батьками чи знайомими, перед початком руху обов'язково відрегулюйте підголовник, пристебніться ременями безпеки. Це зменшить важкість травм при можливих ДТП.

Якщо є висока ймовірність зіткнення, сильно напружте всі м'язи тіла, втягніть голову в плечі. Згрупуйтеся та прийміть безпечну позу.

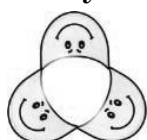
Потренуйтеся групуватися так, щоб руками захистити голову.

Як правило, час між загрозою зіткнення і власне ДТП дуже малий — кілька секунд, чи навіть менше секунди. За цей час можна й не встигнути зреагувати, тому краще, якщо водії коректні на дорозі і не допускають настання ДТП.





Не варто вистрибувати з автомобіля при його зіткненні чи перевертанні. Слід залишатись усередині до його повної зупинки, адже шансів уціліти так більше.



1. Обговоріть алгоритм поведінки пасажирів під час ДТП — зіткненні авто.



2. Складіть алгоритм поведінки пасажирів автомобіля, що впав у воду.



3. Удома з дорослими (якщо є доступ до машини), потренуйте пристебнутися ременем безпеки та відрегулювати підголовник для себе. Також попробуйте групуватись та приймати безпечну позу при ДТП.



## § 5. ПОБУТОВА БЕЗПЕКА

У цьому параграфі ви:

- повторите правила безпечної оселі;
- вивчите правила використання засобів побутової хімії;
- вивчите правила безпечного користування комп'ютером і телевізором;
- вивчите правила безпечного користування пічним опаленням і газовими приладами

### Безпечна оселя

Як кажуть, наш будинок — наша фортеця. Кожен будинок чи квартира оснащені великою кількістю побутових приладів, сантехнікою, тут є й певні запаси засобів побутової хімії.

Дуже важливо правильно користуватися цими приладами й утримувати їх у справності, вчасно лагодити, перевіряти технічний стан. Але таку роботу мають виконувати дорослі та відповідні фахівці.

А що потрібно знати вам, щоб ваша оселя була безпечною? Адже вдома можуть виникати певні проблеми, якщо ми порушуємо відповідні правила.



Розгляньте малюнки. Які порушення ви зауважили на них?  
Чим вони загрожують житлу?







Є правила безпечного користування побутовими електроприладами, електроплитами, водогоном, газовими плитами, системою пічного опалення тощо.

Електричний струм може вбити людину, вражаючи життєво важливі органи.

Якщо випадково триматись одночасно за ввімкнену електроплиту та батарею, металеву мийку чи кран, може вразити струмом. Тому на кухні електроплита та система водопостачання мають бути розташовані на відстані не менше одного метра.

Також не можна на кухні ходити босоніж по мокрій підлозі.



**Які правила безпечного користування електроприладами вам відомі?**

Пам'ятайте і про звичайний кран-змішувач води. Намагайтесь не торкатися тієї частини труби, що подає гарячу воду. У ванній кімнаті, на кухні, у душі басейну чи спортивного комплексу завжди вмикайте спочатку холодну воду, а потім гарячу.



**Які засоби побутової хімії і для яких господарських потреб використовуються сім'єю вдома?**



## Правила безпеки при використанні засобів побутової хімії

1. Перед використанням будь-якого засобу уважно прочитайте інструкцію, що до нього додається (якщо її з якихось причин немає, завжди можна знайти відповідний текст в Інтернеті).
2. Не слід перевищувати рекомендовану кількість засобу побутової хімії, використовуючи його.
3. Не можна змішувати різні засоби побутової хімії.
4. Щоразу слід щільно закривати засіб побутової хімії після його використання.
5. Зберігати й використовувати хімічні засоби потрібно в провітрюваних приміщеннях, подалі від дітей та окремо від харчових продуктів.
6. Усі хімікати мають бути підписані. У жодному разі не можна використовувати невідомі або не підписані хімікати.
7. Лаки, фарби та їх розчинники, ацетон і бензин мають бути щільно закриті.
8. Не можна зберігати засоби побутової хімії у великій кількості, слід складати їх у щільно зачинені шафи.
9. По можливості, слід замінити засоби побутової хімії на безпечніші, наприклад питну соду, гідроген пероксид (стара назва — перекис водню), господарське мило.
10. Не варто користуватися будь-якими хімічними речовинами з позначкою «Отрута».



- Чому пральний порошок краще зав'язувати у поліетиленовий пакет?
- Чому фарби, розчинники та засоби в аерозольних балонах слід тримати подалі від відкритого вогню та нагрівальних приладів?
- Чому не можна змішувати засоби побутової хімії?



Засобами по догляду за меблями, для миття вікон, знищення тарганів тощо в **аерозольних балончиках** дуже зручно користуватися. Але вони небезпечні, бо до їх складу можуть входити горючі й отруйні гази. Крім того, аерозолі негативно впливають на довкілля.

Перша вимога до сучасної побутової хімії — екологічна безпека.

## Комп'ютер та телевізор

Комп'ютери є у багатьох родин. Вони стали звичними домашніми приладами, і ними користуються навіть молодші діти. Але слід пам'ятати, що комп'ютер негативно впливає на організм людини, особливо дитини та підлітка. Небезпека загрожує, коли ви тривалий час проводите за комп'ютером. Через непомітне миготіння монітора та його випромінювання втомлюються очі, спричиняється почервоніння, слезотеча, погіршення гостроти зору. Від надмірного сидіння перетворюється і спина, що може призвести до викривлення хребта.



- Як називаються захворювання, пов'язані з викривленням хребта?
- Що потрібно робити для профілактики цих захворювань?
- Якщо ви користуєтесь комп'ютером для роботи, потрібно намагатися зменшити негативний вплив — зробити робоче місце зручним і безпечним.



Яким має бути робоче місце за комп'ютером?

Дотримуйтесь правил безпечної роботи за комп'ютером  
(Див. Додаток 2).



Потренуйте виконувати вправи для попередження стомлюваності очей:

- Міцно замирийте очі на 3-5 с, потім відкрийте на 3-5 с. Повторіть 6-8 разів.
- Закрийте очі долонями, щоб не було просвіту між пальцями. Посидьте так кілька хвилин.



## Безпека користування газовими приладами

Деякі багатоповерхівки та сільські будинки оснащені не тільки газовими кухонними плитами, а й колонками для нагрівання води, системами автономного опалення. Паливний газ, що подається до осель, — природний газ метан. У селах можуть використовувати скраплений газ у балонах — пропан-бутанові суміші. Ці гази утворюють з повітрям вибухонебезпечні суміші. Вони не мають запаху, тому для визначення витoku до них додають речовини, що мають дуже неприємний різкий запах навіть у незначних концентраціях.



У який колір пофарбовані газові труби?

Якого кольору газові балони?

Що слід робити, якщо у приміщенні відчувається специфічний запах газу?

Сучасні газові плити обладнують спеціальними пристроями запалювання полум'я за допомогою електричної іскри — п'єзопідпалювачем або електропідпалювачем. Такі пристрої забезпечують зручне запалювання полум'я без допомоги сірників або запальнички.



Проаналізуйте алгоритм запалювання газових приладів та потренуйтеся разом із дорослими вдома робити це безпечно й правильно.





У разі появи найменшого запаху не можна вмикати електроприлади, користуватися відкритим вогнем. Потрібно перекрити газові крани, провітрити приміщення та повідомити дорослих.

### Правила користування пічним опаленням

Приватні будинки, особливо в селах, часто облаштовують різними системами опалення: печами, камінами, грубками, котлами тощо. Для них використовують тверде паливо (дрова, вугілля, торф) і газ.

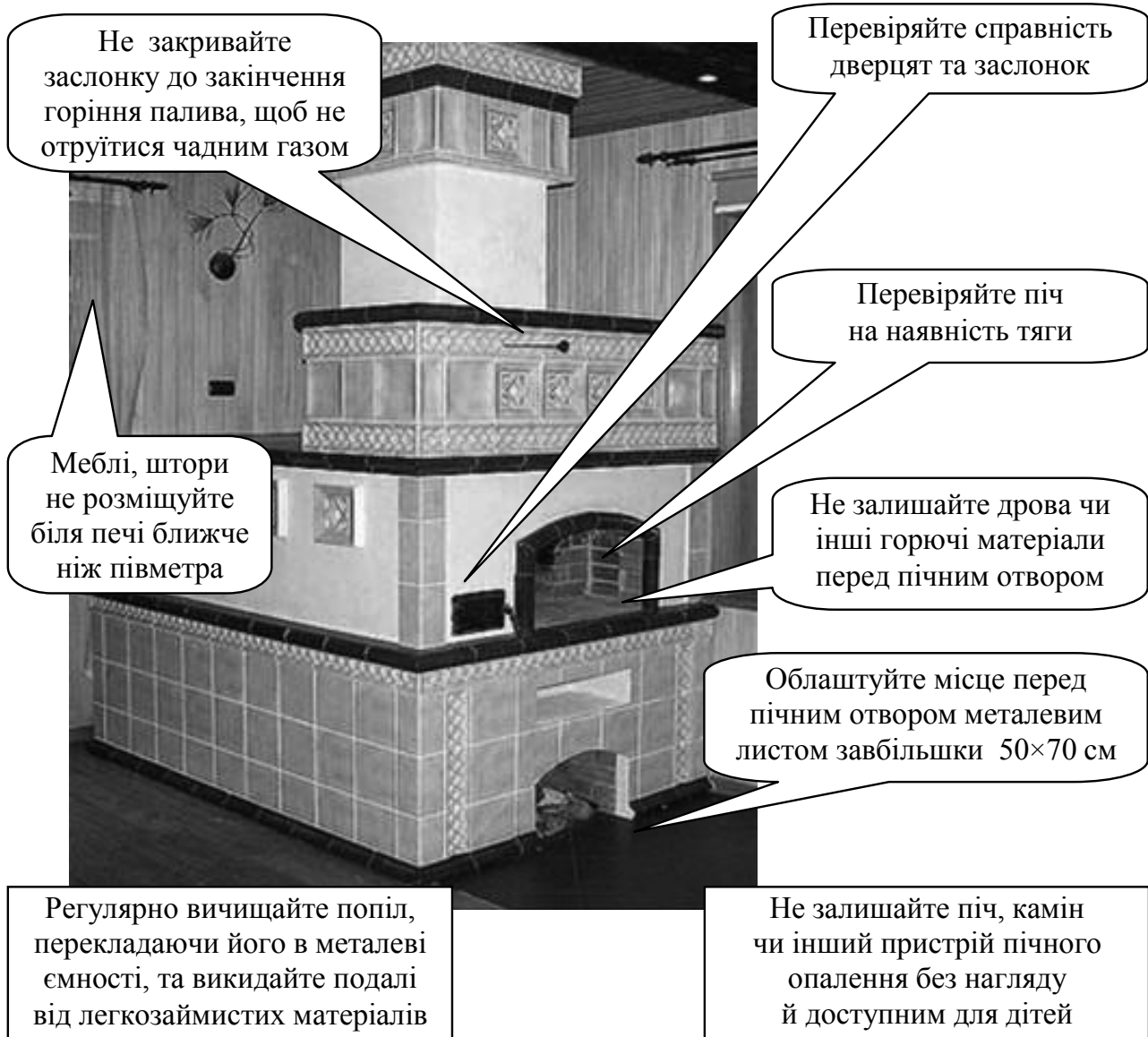
Якщо газ потрапляє в пристрій для згоряння по трубах, то потрібно дотримувати загальних правил користування газовими приладами.

А от у разі використання твердого палива слід запам'ятати кілька правил безпеки пічного опалення.

При нормальному горінні палива утворюється вуглекислий газ. Його надлишок шкідливий для людини, але не настільки, як чадний газ, що утворюється при неповному згорянні палива. Це найчастіше відбувається, коли до пічного пристрою не потрапляє достатня кількість повітря. Чадний газ небезпечний. Він утворює хімічну сполуку із гемоглобіном крові людини — й організм відчуває дефіцит кисню.

Вдихання чадного газу протягом кількох годин спричиняє смерть. Але якщо вчасно винести людину на свіже повітря й зігріти, то її можна врятувати.





Правильно використовуйте побутові прилади, а дорослим нагадуйте, щоб вони перевіряли їхній технічний стан.

Зменшуйте негативний вплив комп'ютера — зробіть робоче місце зручним і безпечним, дотримуйтесь правил роботи за комп'ютером.

Не приймайте ліки самостійно й за порадою сторонніх людей. Будьте обережні зі ртутним термометром.

Побутові паливні гази — метан і пропан-бутанові суміші — є вибухонебезпечними.



Будьте обережні з газовими приладами та пічним опаленням. Не залишайте без нагляду побутові та газові пристрої.

### Запитання і завдання

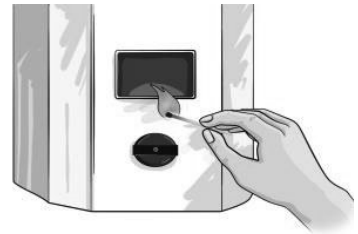
1. Розгляньте малюнки а, б. Які положення газового крана зображені на них?



а)

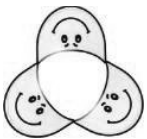


б)



в)

2. Чи можна користуватись такою колонкою, яка зображена на малюнку в?
3. Навіщо перевіряти тягу перед користуванням газовими приладами та пічкою?
4. Складіть алгоритм розпалювання газової колонки.
5. Навіщо поміщають металевий лист перед пічним отвором?
6. Зазначте небезпеки, що можуть виникнути при зловживанні у використанні комп'ютера.
7. Проаналізуйте ситуації. Чим небезпечна кожна з них? Поясніть, як можна було їх уникнути. Запропонуйте найбезпечніше рішення.



1. Під час прибирання у квартирі знайшлося чимало контейнерів та пляшечок із різними засобами без етикеток.	2. Перебуваючи на дачі, ви помітили, що молодший братик, бавлячись, закрив заслонку каміна, у якому ще горять полінця.
3. В автобусі чужа бабуся почувала, як твоя однокласниця каже, що в неї болить голова. Старенька витягнула з кишені пігулку й радить її подрузі.	4. Оленка прийшла зі школи і вирішила підігріти на обід борщик. Увімкнула газову плиту, поставила каструлю на вогонь, а сама побігла в магазин по хліб.

8. Обговоріть з дорослими правила зберігання та застосування засобів побутової хімії. Чи дотримують їх усі члени вашої родини?



## § 6. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА В ГРОМАДСЬКОМУ ПРИМІЩЕННІ

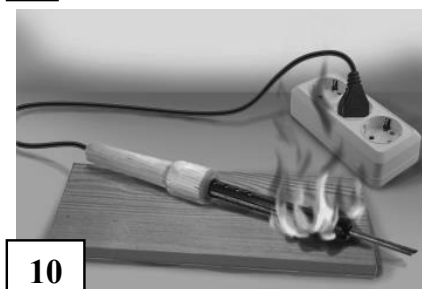
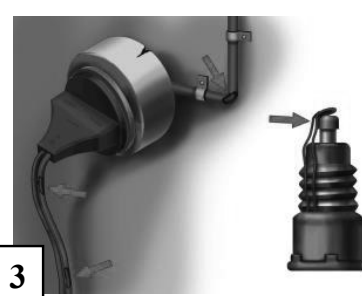
У цьому параграфі ви:

- пригадаєте правила пожежної безпеки;
- дослідите план евакуації з громадських приміщень;
- зрозумієте, як правильно евакуюватися з класу та школи

### Причини виникнення пожежі



Прокоментуйте причини виникнення пожежі, що зображені на малюнках.





Пожежі виникають з різних причин, але переважно через неправильну поведінку людей.

Пожежній безпеці навчальних закладів, а також усіх інших громадських установ приділяють багато уваги. Розроблені Правила пожежної безпеки, у яких наведені вимоги щодо обладнання установ загального та спеціального призначення, правил користування цим обладнанням та технікою, правил поведінки працівників і відвідувачів.

### Правила поведінки при пожежі у громадському приміщенні

Самостійно гасити пожежу можна, якщо видно джерело загоряння і до нього можна безпечно підійти на довжину струменя вогнегасника.



Зателефонуйте 101 і повідомте про пожежу.



Швидко вийдіть на вулицю, допоможіть меншим і слабшим.

Пам'ятайте, що навіть при незначному загорянні задимлення шляхів відбувається в лічені хвилини.



У дуже задимленому приміщенні по сходах рухайтесь пригнувшись або поповзом, дихайте через мокру тканину.

Перед практичними й лабораторними роботами з хімії та фізики, у виробничих майстернях і кабінетах трудового навчання вчителі мають обов'язково інструктувати вас щодо основних правил безпеки життєдіяльності, складовою яких є й правила пожежної безпеки.



У який спосіб можна використати первинні засоби пожежогасіння?

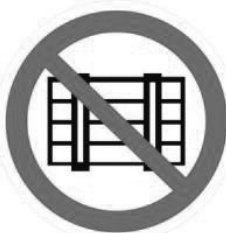




Ви часто буваєте у громадських місцях, тому необхідно знати знаки, що допоможуть орієнтуватись у разі необхідності.



Курити  
заборонено



Не захащувати  
проходи



Забороняється гасити  
полум'я водою



Не користуватись  
відкритим полум'ям



Прохід  
заборонено

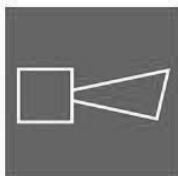


Заборонено підйом  
чи спуск людей у ліфті

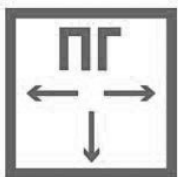
Пожежний  
кран



Звуковий  
оповісник  
пожежної тривоги



Пожежний  
гідрант



Телефон  
для сповіщення про  
пожежу



Вогнегасник



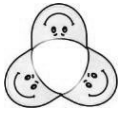
Пожежна  
драбина



- Складіть перелік громадських приміщень, які ви найчастіше відвідуєте.
- Чи звертали ви увагу на розміщені на кожному поверсі шкіл, готелів, бібліотек, театрів та торгових центрів плани евакуації?



**Евакуація — вивезення населення, підприємств, установ, майна тощо з місцевості чи приміщення при загрозі певної небезпеки.**



Розгляньте типовий план евакуації. На ньому обов'язково вказують поверх, номери кімнат чи кабінетів, розміщення вікон, дверей, вихід на сходи та евакуаційні виходи. Знайдіть на плані усі перелічені елементи.



Як засоби пожежної безпеки у громадських приміщеннях передбачено встановлення зелених ламп (ламп аварійної системи). Вказівні знаки, виготовлені з люмінесцентних матеріалів, можуть указувати дорогу приблизно 30 хв після того, як погасне аварійне освітлення. Цей час дозволить вийти до безпечного місця в незнайомій або малознайомій будівлі й допомогти іншим відвідувачам.

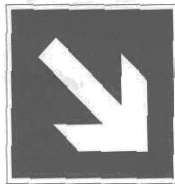




*Розбити, щоб  
дістатись  
чогось*



*Напрямок  
руху*



*Напрямок  
руху*



*Вказівник  
виходу*



*До виходу  
сходами вниз*



*До виходу  
сходами вгору*



*Вказівник  
виходу*



*Вказівник запасного  
виходу*



Щоб уникнути пожежі, не порушуйте правил безпеки, стежте за справністю побутових і газових приладів, бо зазвичай причинами пожежі є поведінка людей.

Будьте обережні з горючими речовинами.

Громадські приміщення оснащені пожежною сигналізацією та засобами пожежогасіння — читайте спеціальні знаки — вони підкажуть, як діяти.

Про пожежу насамперед потрібно повідомити дорослим і організовано евакуюватися, допомагаючи слабкішим.

Поцікавтесь завчасно, де в навчальному закладі чи вдома розташовані засоби пожежогасіння, потренуйте їх використовувати.



## Запитання і завдання

1. Які причини виникнення пожеж?
2. Які горючі речовини можуть бути у класі?
3. Наведіть приклади засобів пожежогасіння.
4. Які знаки пожежної безпеки встановлено у вашому навчальному закладі? Що вони означають?
5. Яким чином сповіщають про пожежу у навчальному закладі?



## МОДЕЛЮВАННЯ

### Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні

У громадських приміщеннях, особливо в навчальних закладах, монтуються спеціальні системи виявлення пожежі та пожежної сигналізації.

Датчик сигналізації кріпиться на стелі майже в кожному приміщенні.

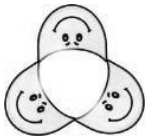


*Система автоматичної  
пожежної сигналізації*



*Датчик  
сигналізації*





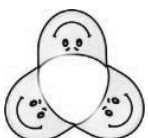
1. Яка будова внутрішнього пожежного крана? У яких випадках він використовується та де розміщений у вашому навчальному закладі?



2. Проаналізуйте алгоритм дій при пожежі у навчальному закладі.



3. Намалюйте в зошиті план-схему класної кімнати та поверху, де ви перебуваєте, укажіть шляхи евакуації.



4. Під керівництвом учителя здійсніть евакуацію з класу до вхідних дверей або евакуаційного виходу.



## 2 Розділ

# Фізична складова здоров'я



### § 7. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

У цьому параграфі ви дізнаєтеся про:

- особливості індивідуального розвитку підлітків;
- ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання

Підліток — це ще не доросла людина, але вже й не безпорадна дитина. У цьому віці ви вже здатні чинити дорослі вчинки, високоморальні та вольові, можете відстоювати свої права.



Що означає поняття «тінейджер»? Якому віковому періоду відповідає?

#### Особливості індивідуального розвитку підлітків

У різні періоди всі системи організму людини розвиваються нерівномірно: якась система розвивається швидше, як, наприклад, фізичний розвиток у немовляти, або інтелектуальний розвиток дитини від 3 до 6 років. І саме в підлітковому віці активно відбуваються зміни, що приводять до біологічного, психічного, соціального та духовного дозрівання.

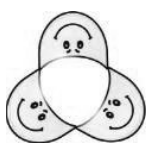
У підлітковому віці внутрішні органи та системи організму остаточно формуються, відбувається статеве дозрівання, поєднане з прискореним ростом і фізичним розвитком. У кожного організму є свої інди-



відуальні ритми й особливості, які виявляються по-різному. Так, зміни в органах дихання та серцево-судинній системі можуть призвести до втоми, в'ялості, запаморочення. Зміни в нервовій системі — до підвищеної збудливості, роздратованості або загальмованості.

У цей час організм підлітка починає активно рости, збільшується м'язова маса, м'язи стають сильнішими та витривалішими до фізичних навантажень. Усі фізіологічні зміни відбуваються через вплив цілої низки гормонів<sup>1</sup>, певний набір яких від народження має людина, але деякі з них найінтенсивніше виробляються в підлітковому віці й відмінні для дівчат і хлопців. Саме вони визначають розвиток організму майбутнього чоловіка чи майбутньої жінки.

Науковці налічують понад 100 різних гормонів у людському організмі, проте далеко не всі вони достатньо досліджені. Потрібна кількість гормонів має вироблятись організмом природним шляхом.



Прочитайте замітку з газети.

Пригадайте інші історії про відомих людей, які намагались обдурити природу і скерувати розвиток свого організму не-природним шляхом.

Обговоріть ці історії. Чи можна неконтрольовано вживати препарати, що містять гормони?

*Дівчинка мріяла стати моделлю. В агентстві їй сказали, що вона підходить, але має недостатній зріст. Одразу ж з'явився доброзичливець і запропонував таблетки, що допоможуть їй вирости. Дівчина купила таблетки й таємно від батьків почала приймати їх. Зріст дійсно збільшився, але інші частини тіла вирости теж і стали непропорційні: великі ступні, щелепи, губи й ніс. Батьки зрозуміли, що сталося щось страшне, і подали таблетки на експертизу. Це був*

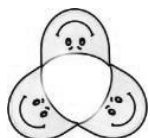
---

<sup>1</sup> Гормон (від грец. «збуджую») — біологічно активна речовина, що виробляється залозами в організмі кожної людини; вона є важливою для функціонування та розвитку організму.



лікарський препарат, що призначався за суворими медичними показаннями людям з відсутнім відставанням у рості. Таблетки були дуже дорогі, але дівчинка заплатила значно більше. Їй довелося розпрощатися зі своєю мрією. Навіть фотографії в неї є тепер тільки до фатальної зустрічі в модельному агентстві.

Уживання гормональних препаратів можливе лише в разі серйозних порушень в організмі за призначенням і під контролем лікаря.



Як ви розумієте поняття «гормональна буря»? Чи безпечне це явище для підлітка? Чому?

Як уникнути негативних наслідків «гормональної бурі»?



Фізичні відмінності між чоловічою та жіночою статтю починають виявлятися в підлітковому віці яскравіше.

І дівчат, і хлопців хвилюють стрімкі зміни в їхній статурі. Ці зміни пов'язані з різким збільшенням кількості статевих гормонів у крові: у хлопців це *тестостерон*, у дівчат — *прогестерон*.

Стать чоловіка та жінки визначається біологічними й психосоціальними ознаками. Статеве дозрівання людини випереджає повне дозрівання організму.



У дівчат під дією жіночих гормонів (*естроген, прогестерон* тощо) триває розвиток організму за жіночим типом.

Тіло дівчини ще росте і потребує поживних речовин насамперед для свого розвитку, тому організм дівчини-підлітка ще не готовий до материнства. Вагітність передбачає витрату поживних речовин для нормального розвитку плоду. А в результаті обидва організми можуть постраждати й стати неповноцінними. Дівчина-підліток психічно не готова нести відповідальність та самовіддано турбуватися про дитину. Не може вона також і фінансово самотійно забезпечити дитину всім необхідним: їжею, одягом, медикаментами, створити належні побутові умови тощо.

У хлопців підліткового віку під дією чоловічого гормону тестостерону починається статеве дозрівання, яке триватиме приблизно до 20 років. Під дією чоловічих статевих гормонів хлопець швидше росте, завдяки збільшенню м'язів збільшується його фізична сила. Грудна клітка стає рельєфною, формується справжня чоловіча статура. У більшості хлопців підліткового віку дивно змінюється голос. Але слід пам'ятати, що згодом збільшиться розмір надгортанника, і голос стане грубішим, набуде приємного тембру. Відтак і обличчя набуде вольових чоловічих рис. Самооцінка зовнішності підлітків у порівнянні себе з «еталонами» краси, мужності чи жіночності дуже важлива і є гострою.

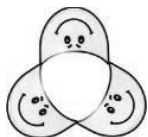


**Назвіть види спорту, які розвивають і зміцнюють м'язи, формують статуру.**

**Чи сприяють, на вашу думку, заняття з аеробіки, шейпінгу покращенню фізичного здоров'я? Чому?**

Щоб стати дорослим чоловіком або жінкою, необхідно, крім фізичного, досягнути соціального, психологічного та духовного дозрівання на основі життєвих цінностей, відповідного стилю поведінки.





Проаналізуйте схему. Назвіть чинники впливу на розвиток підлітків, що сприяють здоров'ю.

### Чинники впливу на розвиток підлітків

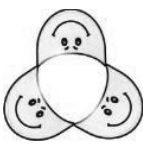


Важливою умовою нормального психічного та соціального дозрівання, розвитку й формування особистості юнаків і дівчат є оточення друзів, з якими вони постійно спілкуються, проводять свій вільний час, уміння встановлювати й підтримувати дружні стосунки.

Тимчасова розбалансованість швидкості соціального, фізичного та психічного дозрівання може спричинити виникнення проблем емоційного характеру. Надалі, коли досягається соціальна зрілість, стан здоров'я підлітка нормалізується.



## Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання підлітків



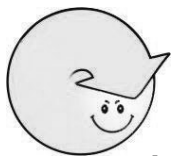
Проаналізуйте схему «Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання підлітків» і визначте шляхи соціального (I група), психічного (II група) та духовного (III група) дозрівання.

Презентуйте результати роботи групи в класі.

Від того, як проходить біологічне, психічне, соціальне, духовне дозрівання, залежить успішність людини, бо саме в цей період визначається зріст і фігура, м'язова сила і краса обличчя, формуються риси характеру та ставлення до осіб протилежної статі.



Дівчата і хлопці мають розвиватися духовно, раціонально харчуватися, регулярно проходити обстеження в лікарів, виконувати гігієнічні процедури, стежити за масою тіла, займатися фізичними вправами чи спортом. І тоді вони стають фізично розвиненими, підвищується опірність їхнього організму шкідливому впливу зовнішнього середовища, поліпшується успішність навчання в школі.



**Підлітковий вік — це пора біологічного, психічного, соціального та духовного дозрівання.**

**Особливості підліткового віку зумовлені зміною гормонального тла.**

**Не слід вживати препарати, що містять гормони, без рекомендації лікарів.**

### Запитання і завдання

1. Перелічіть ознаки підліткового віку.
2. Виберіть те, що допоможе подолати проблеми підліткового віку.

*Прогулянки на природі; куріння; вживання стимулюючих напоїв; активний відпочинок; заняття спортом; хобі; здорова їжа без надміру солодоців, жирів; уникнення шкідливих звичок; переїдання.*

3. Наведіть приклади, коли чинники впливу на розвиток підлітка можуть призвести до негативних змін. Як цього уникнути?
4. Чому найголовнішими цінностями є не зовнішня краса, а внутрішня привабливість людини, її багатий внутрішній світ, гідність, доброта, чесність, духовність? Якщо ви не погоджуєтеся із цим твердженням, обґрунтовано доведіть свою думку.



5. Чи можна вважати, що низька самооцінка зовнішності впливає на формування низької самооцінки інших особистісних якостей, які негативно діють на психічне здоров'я? Чому?



## § 8. ЯК ПОКРАЩИТИ ФІЗИЧНУ ФОРМУ

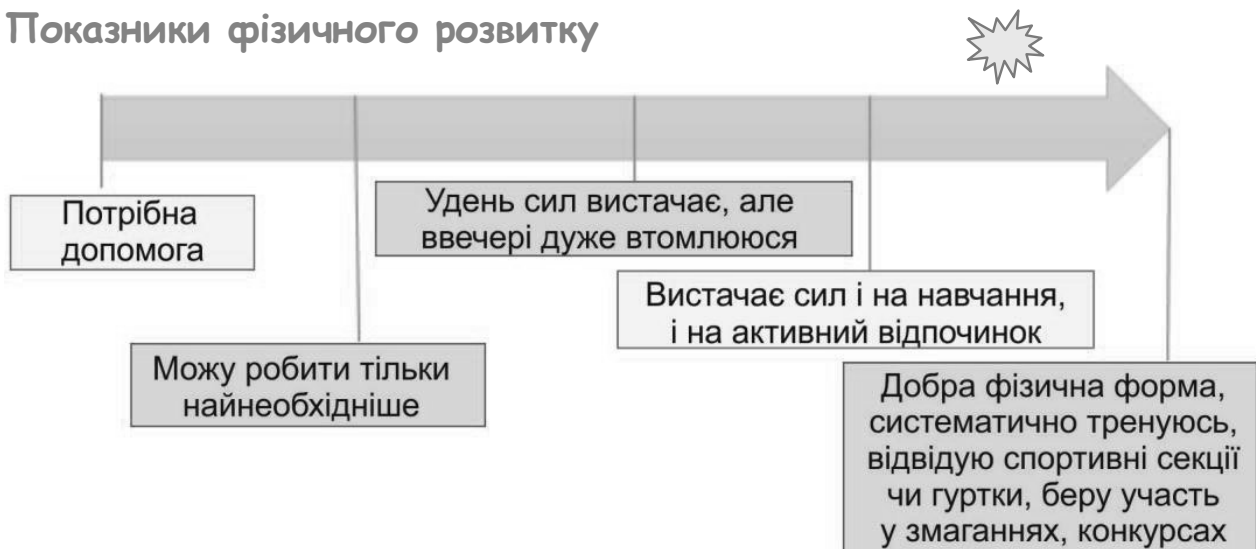
У цьому параграфі ви:

- навчитесь визначати й аналізувати показники свого фізичного розвитку;
- дізнаєтесь про способи покращення власної фізичної форми, доцільне меню для контролю за масою тіла



Оцініть свою фізичну форму. Розмістіть уявну позначку на шкалі.

### Показники фізичного розвитку



Фізичний розвиток оцінюють за великим переліком показників, насамперед, це — антропометричні<sup>1</sup> дані. Крім того, відстежують темпи й особливості змін у процесі зростання, наскільки збалансовано та гармонійно розвивається організм, як співвідносяться календарний та біологічний вік.

Люди завжди оцінювали свій стан, своє здоров'я лише за наявністю або відсутністю хвороби. Якщо хвороби не було, людина вважалася здоровою. Але людина може бути й у такому стані, який можна назвати ослабленим, тобто вже не здорова, але ще й не хвора.

<sup>1</sup> *Антропометрія* (від грец. «людина» і «міряти») — один з основних методів дослідження людини, який полягає у вимірюванні тіла та його частин з метою встановлення вікових та інших особливостей фізичної будови.



Ступінь ослаблення теж може бути різним. Оцінити його об'єктивно важко, а тому медики вирішили оцінювати стан організму й рівень його фізичного здоров'я кількісно — за певними показниками.



**Чим визначається рівень фізичного здоров'я?**

**Які показники фізичного розвитку були у вас раніше?**

Кількісна оцінка дозволяє визначити рівень здоров'я, а також виявити слабку ланку в організмі. Особливо корисним є порівняння не з нормативними показниками, а з показниками попередніх вимірювань. Тобто порівняння себе сьогоднішнього із собою, наприклад минулорічним. Оцінка зміни власного організму допоможе надалі укріпляти його та робити висновок, наскільки успішно відбувається його розвиток і зміцнення.

Від роботи кровоносної системи людини залежить її здоров'я, тому важливий спосіб оцінки рівня здоров'я — вимірювання *частоти серцевих скорочень*. *Пульс* — кількість серцевих скорочень за одну хвилину.

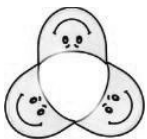
Під час скорочення серце різко й ритмічно викидає кров у артерії. Як мотор, воно перекачує кров судинами з певним тиском, що визначається як важливий функціональний показник — *артеріальний тиск*. Нормальний артеріальний тиск для підлітків має бути не вище показників 120/80 за показами тонометра. Якщо ці показники більші, батьки мають звернути увагу на це й порадитись із лікарем.

Ще одним показником рівня фізичного розвитку є *об'єм легень*. Щоб його визначити, вимірюють об'єм повітря при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху.

### **Способи покращення власної фізичної форми**

Для того щоб мати привабливу фігуру, стати стрункішим, збільшити власний зріст, потрібно правильно харчуватися, вести здоровий спосіб життя, мати повноцінний сон, грати в спортивні ігри, займатися фізкультурою чи спортом.





### Чому підліткам не можна займатися важкою атлетикою, піднімати важкі снаряди?

Навіть непереборне бажання швидше вирости можна реалізувати — цьому сприяють доступні вправи, що не потребують спеціального обладнання, які можна робити навіть вдома (*див. Додаток 3*). Важливо робити їх щодня.

Крім того, ефективно для збільшення зросту та взагалі для зміцнення здоров'я відвідувати басейн кілька разів на тиждень.

Серед факторів, які впливають на формування здоров'я школярів, одне з важливих місць посідає рухова активність, заняття фізичною культурою і спортом.

Фізична культура сприяє збалансованості організму та його гармонійному розвитку. Проте під час статевого дозрівання інколи підлітки скаржаться на втому, серцебиття, задишку, відчуття стиснення в грудях, пітливість. Усі ці явища не пов'язані з фізичною активністю, а зумовлені переважно гормональним впливом на серце та судини і згодом зникають назавжди.

Гармонійність — це взаємозв'язок антропометричних та функціональних показників фізичного розвитку.

Сон, працездатність та апетит укупі з пульсом, артеріальним тиском, об'ємом легень — це важливі функціональні показники фізичного здоров'я.

Гарний апетит свідчить про нормальну роботу системи травлення, а причиною зниження апетиту може бути початок якогось захворювання. Тому збалансоване харчування важливе для нормального фізичного розвитку організму підлітка.



### Що означає збалансоване харчування? Які компоненти є обов'язковими для збалансованого харчування?



## Меню для контролю за масою тіла

Меню хлопчиків-підлітків вирізняється більшою калорійністю (2700–3000 ккал) та складом харчового раціону з достатньою кількістю жирів. Дівчаткам краще вживати більше білкової їжі та вуглеводів, при цьому калорійність має бути у межах 2500–2600 ккал.

Якщо підлітки займаються спортом чи посильною фізичною працею, то калорійність слід збільшити на 20 %, тобто до 3600 ккал для хлопчиків та до 3150 ккал для дівчат.

У меню підлітків має бути повноцінний калорійний сніданок, чотири- чи п'ятиразове харчування та дотримання питного режиму, що передбачає вживання 1,5–2 л води. Пити воду бажано за 20 хв до їди. Вечеря має бути не менше ніж за 3 год до сну.

### Орієнтовне меню підлітка

<i><b>Хлопці</b></i>		<i><b>Дівчата</b></i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Сніданок: відварне куряче філе з гречаною кашею, яйце, компот</li><li>• Ланч: гранатовий сік</li><li>• Обід: овочевий суп на яловичині, житній хліб, вінегрет або салат, молоко</li><li>• Підвечірок: какао, сирно-фруктова запіканка</li><li>• Вечеря: картопля, запечена з рибою і томатами, зелений чай чи фруктовий сік</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Сніданок: йогурт, вівсянка зі шматочками солодкого яблука, какао</li><li>• Обід: суп-пюре, тушковані овочі з відварною курятиною чи яловичиною, кисіль або компот</li><li>• Підвечірок: сир нежирний зі шматочками фруктів та сметаною, молочно-фруктовий коктейль</li><li>• Вечеря: картопля, запечена у сметані із зеленню, овочевий салат, сік</li></ul>

Трапляється, що в підлітків спостерігається дефіцит або надлишкова маса тіла. З такими відхиленнями можна впоратися, коригуючи фізичне навантаження та дотримуючись певного раціону харчування.

Якщо потрібно зменшити масу тіла, то слід усунути з раціону солодощі й уживати менше жирів — бажано до 30 г на день.



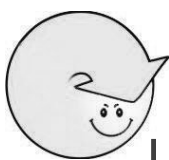
## Орієнтовне меню для корекції маси тіла

Для зниження надлишкової маси	Для збільшення маси при її дефіциті
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сніданок: склянка нежирного кефіру, яблуко, банан</li> <li>• Обід: суп на овочевому, м'ясному нежирному бульйоні зі шматочком чорного хліба, мюслі, йогурт, чай без цукру</li> <li>• Підвечірок: фрукти чи фруктовий салат, чай, можна молоко</li> <li>• Вечеря: запечене куряче філе або риба з морквою та буряком чи гречаною кашею, шматочок сиру, компот або трав'яний чай</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сніданок: кефір 2,5 % жирності, молочна каша з маслом, житній хліб</li> <li>• Другий сніданок: вінегрет, солодкий компот</li> <li>• Обід: спагеті з відварною куркою, салат овочевий з жирною сметаною, чорний чай з медом</li> <li>• Підвечірок: п'ять вівсяних печив із жирним молоком</li> <li>• Вечеря: бутерброд з м'ясом і овочами, суп на яловичині, ягідний морс або узвар</li> </ul>

У складних ситуаціях краще радитись із лікарями.

Якщо зміни, що відбуваються з фігурою, вас не радують, не варто засмучуватися. У вашому віці можна впливати на свій розвиток.

Любіть і поважайте себе, працюйте над собою, удосконалюйтесь — і позитивні зміни не забаряться.



Важливим для нормального фізичного розвитку є регулярне медичне обстеження та відслідковування змін і порівняння антропометричних даних.

Кращим засобом покращення фізичної форми, корекції маси тіла та прискорення росту є рухова активність, заняття фізичною культурою і спортом, раціональне харчування.

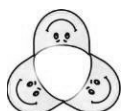
Фізична культура сприяє збалансованості організму та його гармонійному розвитку.

### Запитання і завдання

1. Опишіть усно процес вимірювання маси тіла та зросту.
2. Які показники свого фізичного розвитку ви вже досліджували?



3. Чи може підліток впливати на свій фізичний розвиток? Чому?
4. Які способи покращення власної фізичної форми вам відомі?
5. Що потрібно робити при дефіциті маси тіла?
6. Що потрібно робити, якщо в підлітка надлишок маси тіла?
7. Наведіть приклади вправ для прискорення росту, для збільшення зросту.



8. Об'єднайтеся в групи. Обговоріть меню кожного учня в групі, відтак зробіть висновки і складіть меню, оптимальне для себе. Обговоріть його вдома з дорослими.

## МОДЕЛЮВАННЯ



### Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я

1. Виміряйте свої зріст, масу тіла та окружність грудної клітки. Можете зробити це заздалегідь у медичному кабінеті чи вдома за допомогою батьків. Усі виміри занесіть у таблицю в зошиті, підготовлену заздалегідь за зразком.

Маса тіла, кг			Зріст, см			Окружність грудної клітки, см		
Минулий рік	Цей рік	Норма	Минулий рік	Цей рік	Норма	Минулий рік	Цей рік	Норма

2. Обчисліть<sup>1</sup> спеціальний індекс маси за відомою вам формулою:

$$\text{Індекс} = \frac{\text{маса тіла, г}}{\text{зріст, см}^2}$$

3. Виміряйте свій пульс у стані спокою. Виконайте 10 присідань і одразу перевірте пульс. Посидьте спокійно 5 хв і повторіть вимірювання. Результати вимірів занесіть у таблицю в зошиті.

<sup>1</sup> Для обчислень можете скористатись калькулятором on-line на сайті [msu.dp.ua](http://msu.dp.ua)



Пульс				
У спокої		Після навантаження		Через 5 хв
Свій	Норма*	Свій	Норма	
	65–80		До 100	

**Примітка:** показники, позначені \*, наведені у Додатку 4.

4. Проаналізуйте дані проведених вимірів та порівняйте їх з показниками минулого року та нормами для свого віку (див. Додаток 4).

Нормальним для підлітків вважається індекс маси 300–400.

5. Оцініть показники фізичного здоров'я: сон, апетит, працездатність за 5-бальною шкалою: відмінно — 5; добре — 4; задовільно — 3; погано — 2; дуже погано — 1. Запишіть у таблицю в зошиті за зразком.

- ◆ Пригадайте, як ви спите. Чому важливо мати нормальний сон?
- ◆ Який ви мали апетит протягом останніх трьох днів? Чи задовольняє вас ваша працездатність? Чи все заплановане встигаєте зробити?

Показники фізичного здоров'я	Минулого тижня	Сьогодні	Через тиждень
Сон			
Апетит			
Працездатність			

Якщо ви записали кілька «3», «2» чи «1», обов'язково зверніться вдома до дорослих і спробуйте відкоригувати режим дня або харчування. За потреби, порадьтеся із лікарем. Останній стовпчик заповніть через тиждень.

6. Зробіть висновок щодо вашого теперішнього фізичного розвитку, відповідаючи на запитання та доповнюючи відповідні речення:

- Який стан вашого фізичного здоров'я за п'ятибальною шкалою?
- Чи потрібна вам корекція розпорядку дня або тижня?
- До кого ви звернетесь за консультацією щодо режиму харчування?
- Як ви плануєте змінити фізичні навантаження — рухову активність?
  - У мене нормальний фізичний розвиток, тому що... .
  - У мене відбулась потрібна корекція, тому що... .
  - Я потребує корекції після обговорення з родичами й лікарем, тому що... .



## § 9. ОСОБЛИВОСТІ ШКІРИ ПІДЛІТКІВ

У цьому параграфі ви дізнаєтеся про:

- функції шкіри;
- те, що впливає на стан шкіри та волосся;
- особливості стану шкіри в підлітковому віці;
- те, як визначати типи шкіри та волосся

Шкіра — це важливий орган людського організму, його зовнішній покрив. Здорову шкіру можна визначити за такими ознаками: вона приємного кольору, пружна, гладенька, без висипів і подразнень.

### Функції шкіри

Важливо, щоб шкіра тіла була здоровою і добре функціонувала. Вона містить кілька шарів: *епідерміс* — верхній шар, *дерму* та *підшкірний шар*.



Як знання про будову шкіри та її функції допоможуть мати здоровий і доглянутий вигляд?

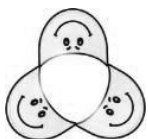
Шкіра людини має такі життєво важливі функції:

- ✧ *захисну*, бо захищає організм від механічного подразнення, різних речовин, сонячного випромінювання та проникнення ворожих бактерій;
- ✧ *терморегуляторну*, бо утримує постійну температуру тіла;
- ✧ *чуттєву*, адже на дотик ми можемо визначати холод, тепло, біль, гладку чи шорстку поверхню тощо;
- ✧ *синтезу* (вироблення) *вітаміну D*, без якого погано засвоюється Кальцій, а відтак страждають кістки;
- ✧ *видільну*, тому що через шкіру виділяються відпрацьовані речовини;
- ✧ *дихальну*, бо дихання відбувається не тільки через легені, а також і до 2 % через шкіру;
- ✧ *самоочищення*, яке супроводжується злущенням відмерлого верхнього шару шкіри, що запобігає проникненню бактерій.



## Що впливає на стан шкіри?

Стан шкіри залежить насамперед від стану здоров'я. Але водночас на нього впливають різні чинники і ретельний догляд за нею.



Розгляньте схему. Обговоріть, які чинники впливають на стан шкіри. Проілюструйте конкретними прикладами позитивний і негативний вплив на шкіру наведених чинників. Якщо потрібно, скористайтесь Додатком 5 або ресурсами Інтернету.



Розробіть рекомендації, як можна покращити стан шкіри або захистити її від негативного впливу одного з чинників. Результати своєї роботи презентуйте класу.

Правильний догляд зменшує або нейтралізує вплив негативних чинників і дозволяє зберігати шкіру всього тіла здоровою і красивою.



Які правила особистої гігієни підтримують хороший стан шкіри?



Шкіра потерпає від певних захворювань, якщо не дотримуватися правил особистої гігієни, і це не залежить від віку. Постійні супутники людини — бактерії — проникають до внутрішніх шарів шкіри, які не очищуються вчасно, та завдають хвороботворної дії.

Іноді з'являється *дерматит*<sup>1</sup>. Унаслідок розчухування місць укусів комах, потрапляння на шкіру шкідливих речовин або певних косметичних засобів з'являються почервоніння шкіри, набряки, пухирці.

Підвищена пітливість, носіння гумового чи тісного взуття спричиняють розвиток грибкових захворювань. На підошвах і між пальцями з'являються виразки — це шлях для інших інфекцій. Грибкові захворювання передаються через постільну білизну, взуття, у басейнах. Лікувати такі захворювання потрібно в лікаря-дерматолога.

### **Які основні косметичні проблеми виникають у підлітковому віці?**

У підлітковому віці відбуваються зміни в усьому організмі, це стосується й шкіри: збільшується активність і кількість функціонуючих сальних залоз.

Основна косметична проблема, з якою стикаються підлітки, — вугрі. Вугрі з'являються в період статевого дозрівання і вражають шкіру в середньому 60 % представників молодого покоління.

У разі нагноєння вугрі перетворюються на прищі, що викликає в підлітків сильне роздратування та невдоволення своєю зовнішністю.

Прищі не можна видавлювати, щоб не занести інфекцію, бо через неї можуть утворитись рубці на все життя.

Можна виокремити кілька видів причин, які провокують виникнення вугрового висипу або акне<sup>2</sup>. Розглянемо їх.

#### **Причини, які провокують виникнення вугрового висипу**

- гормональні зміни в підлітковому віці;
- прийом деяких лікарських препаратів, уживання вітамінів без відповідних рекомендацій лікаря;

---

<sup>1</sup> *Дерматит* (від грец. «шкіра») — запалення шкіри.

<sup>2</sup> *Акне*, побутова назва — «*прищ*» — невеликий запалений горбочок на шкірі, іноді з гноєм (запалення сальної залози).



- різка зміна клімату;
- вплив викидів підприємств, що використовують гудрон (складова асфальту тощо), хлоровмісні органічні речовини, мінеральні масла;
- часті стресові ситуації та депресивні стани.

З вуграми потрібно боротися, ретельно очищаючи щодня обличчя, а якщо шкіра дуже жирна — кілька разів на день.

### Стадії вугрової хвороби та лікування

Середня стадія  
(10–40 вугрів)

Лікування  
зовнішніми  
та внутрішніми засобами  
під наглядом  
лікаря-дерматолога

Важка стадія  
(понад 40 вугрів)

Спеціальне  
лікування  
під наглядом  
лікаря-  
дерматолога

Легка стадія  
(до 10 вугрів)

Використовувати зовнішні засоби:  
очищувати шкіру обличчя, користуватися косметичними засобами,  
які знешкоджують мікроби та зменшують виділення шкірного жиру.



*Продукти,  
що містять вітаміни  
А і В:  
морква, абрикоси,  
гарбуз, цитрусові,  
риб'ячий жир, печінка,  
вершкове масло, верш-  
ки, жовтки яєць, зла-  
ки-крупни, горіхи, м'ясо*



Шкірі потрібні вітаміни **A** і **B**. На вітамін **A** багаті риб'ячий жир, печінка, вершкове масло, вершки і жовтки яєць. Значний дефіцит вітамінів **групи B** прямо пов'язаний не тільки зі станом шкіри й волосся, але і з нервовим виснаженням, недокрів'ям. Вітаміни **групи B** відповідають за обмін речовин. Багато вітаміну **B<sub>1</sub>** міститься в дріжджах, квасі та зернобобових культурах. Основними джерелами вітаміну **B<sub>2</sub>** є яйця, молочні продукти та крупи. Вітамін **B<sub>6</sub>** міститься в продуктах рослинного походження (перець солодкий, квасоля, кедрові та грецькі горіхи, фундук, часник). Намагайтеся їсти різні страви, багаті на ці вітаміни.

Чимало ваших однолітків відкрили для себе, що в боротьбі з вуграми допомагають наполегливість, терпіння й виконання правил гігієни.

### Які бувають типи шкіри обличчя

Структура шкіри однакова у всіх людей. Відмінність лише в тому, наскільки інтенсивніше сальні залози виділяють шкірне сало і на яких ділянках обличчя вони більш активні. Є спадкова здатність шкіри зберігати або втрачати вологу. Тип шкіри може змінюватися з віком і під впливом косметичних засобів.

Косметологи<sup>1</sup> виділяють чотири типи шкіри: *суха, нормальна, комбінована та жирна*. Кожен із цих типів шкіри має свої характеристики й вимагає особливого догляду.

### Типи волосся

У вашому віці чималу увагу слід приділяти своєму волоссю, бо воно, як і тіло, зазнає з віком значних змін. Якщо в дитинстві у вас було нормальне чи сухе волосся, то в підлітковому віці воно може стати жирним. Стається це дуже швидко, отож таке волосся вимагає щоденного миття. Або навпаки — волосся може перетворитись на сухе й ламке. Тоді воно стає неслухняним, стирчить так, що жодні зачіски не тримаються. Але якщо правильно доглядати за волоссям, то таких змін можна з часом позбутися. А як же бути зараз? Якщо ж ще й лупа з'явилась, тоді це вже медична проблема. Фармацевти й косметологи розробили

---

<sup>1</sup> *Косметолог* (від грец. «мистецтво прикрашати») — фахівець, що вивчає способи догляду та доглядає за шкірою, волоссям і нігтями людини.



засоби догляду за проблемним волоссям для різного віку і продовжують їх удосконалювати.

Волосся за його станом і властивостями поділяють на чотири типи: *нормальне, сухе, жирне і змішане*. Щоб правильно доглядати за волоссям, потрібно визначити до якого типу воно належить.



- Дбайте про гігієну шкіри і волосся.
- Займайтеся фізкультурою чи спортом.
- Раціонально харчуйтеся. Не зловживайте чаєм, кавою, какао, солодким, жирним.
- Уникайте куріння, не вживайте алкогольні та слабоалкогольні напої — це негативно впливає на шкіру та самопочуття.
- Більше бувайте на свіжому повітрі, достатньо спіть.
- З першим весняним промінням приймайте сонячні ванни.

Перевірте ці правила на собі та порадьте своєму другу.

Не варто через якісь тимчасові плями на обличчі обмежувати себе, замикатись від світу, бо інші теж можуть мати подібні проблеми й розуміти або ж взагалі не звертати уваги на такі дрібниці.



Шкіра виконує захисну, видільну, чуттєву, терморегуляційну функції. Дотримання правил догляду за шкірою сприяє здоров'ю всього організму.

Ознаками здорової шкіри є приємний колір, пружність, вона гладенька на дотик, без висипів і подразнень.

Лікувати захворювання шкіри потрібно в лікаря.

Активна перебудова організму підлітка, гормональні «бури» відображаються на шкірі обличчя.

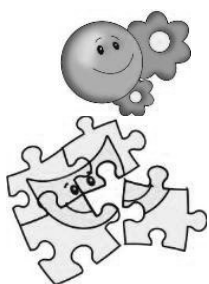
Розрізняють чотири типи шкіри: суха, нормальна, комбінована та жирна.

Волосся потребує не менш ретельного огляду, ніж шкіра. Волосся різних типів доглядати слід по-різному.



## Запитання і завдання

1. Назвіть ознаки здорової шкіри.
2. Назвіть функції, які виконує шкіра.
3. Охарактеризуйте будову шкіри.
4. Перелічіть типи шкіри.
5. Назвіть типи волосся.
6. З якими проблемами шкіри можуть стикатися підлітки? Чому?
7. Які правила догляду за шкірою ви виконуєте регулярно?
8. Яких правил догляду за шкірою, на вашу думку, вам варто було б дотримувати додатково?
9. Які продукти підтримують здоров'я шкіри?
10. Складіть власний poradnik з догляду за шкірою та волоссям.



## МОДЕЛЮВАННЯ

### Визначення типу шкіри обличчя і волосся

1. Щоб визначити тип *шкіри обличчя*, проаналізуйте ознаки за таблицею.

Ознаки	Типи шкіри			
	Суха	Комбінована	Жирна	Нормальна
<b>Колір</b>	рожево-червоний	на різних ділянках різний	блідий, погано насичений кров'ю	тілесний з рожевим відтінком
<b>Вугрі</b>	немає	частіше виникають посередині обличчя	помітні, часто виникають, є навіть на щоках	немає
<b>Пори</b>	майже не помітні	на щоках та скронях з малими порами, посередині великі пори	дуже помітні великі пори	невеликі, майже не помітні



<b>На дотик та за зовнішнім виглядом</b>	злегка шорстка, матова	на щоках та скронях прак- тично рівна, в інших зонах масна	масна, на вигляд ри- хла і пориста	шкіра має здоровий вигляд
<b>Жирність*</b>	жирні сліди від- сутні	жирні сліди по- мітні на паперових смужках, прикладених до носа, чола та підборіддя	жирні сліди помітні на всіх смужках папе- ру	вміст жиру та вологи в ній збалансова- ний
<b>Чутливість до природних чинників</b>	на сонце, холод чи вітер шкіра реа- гує почер- вонінням і подраз- ненням	узимку з'являється подразнення та шорсткість на шкірі чола й щік	стійка до дії сонця, холоду чи вітру	подраз- нення з'являють- ся рідко

**Примітка:** \*Для виявлення жирності скористайтесь смужками папіросно-го паперу або косметичними серветками: прикладіть їх на ділянки носа, чола та підборіддя.

## 2. Пройдіть тест для визначення типу свого волосся.

1. Вам доводиться мити волосся, щоб підтримувати його чистим,
  - А** двічі на тиждень
  - Б** один, максимум два рази на тиждень
  - В** наступного дня
  - Г** два, можливо, три рази на тиждень
2. Кінчики вашого волосся
  - А** здорові або ж є невелике розсічення
  - Б** сухі, жорсткі ламкі й посічені
  - В** не січуться
  - Г** січуться й ламаються



3. Ваші корені волосся

**А** помірно жирні, через 2–3 дні брудняться

**Б** одразу після миття сухі, приблизно за тиждень стають трохи жирними

**В** нормальні, через день жирні

**Г** після миття свіжі й чисті, після трьох днів стають жирними, але кінчики залишаються сухими

4. Чи добре ваше волосся втримує вологу? Воно після миття

**А** довго сохне

**Б** практично відразу стає сухим, особливо швидко сохнуть кінчики волосся

**В** сохне помірно

**Г** висихає нерівномірно: насамперед — кінчики волосся, а коріння залишається вологим порівняно довго

5. Ваше волосся електризується чи ні?

**А** майже ніколи

**Б** часто, особливо взимку

**В** дуже рідко

**Г** тільки кінчики

6. Наскільки ваше волосся пишне?

**А** помірно пишне

**Б** дуже пишне

**В** одразу після миття пишне, а через день втрачає об'єм і починає злипатися

**Г** біля коріння пишне, а кінчики пушаться

Якщо ви обрали більше варіантів:

**А** — ви маєте нормальний тип волосся; **Б** — сухий тип волосся; **В** — жирний тип; **Г** — змішаний тип.

Зробіть висновок щодо типу та стану шкіри обличчя. За потреби порадьтеся з дорослими та відвідайте косметолога або лікаря-дерматолога.



## § 10. ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ І ВОЛОССЯМ

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про правила догляду за шкірою та волоссям

### Типи косметичних засобів у давнину і сьогодні

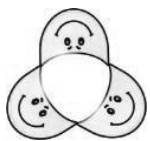
Бажання бути привабливим збереглось у людей іще з давніх часів. Усім приємно бачити гарного, охайного й зібраного співбесідника.

У повсякденному житті доглянута жінка чи чоловік — це переважно людина, що виконує звичайні гігієнічні процедури й використовує мінімальну кількість декоративної косметики.

Усі косметичні засоби поділяють на *декоративні, профілактичні та лікувальні*.

Основна вимога до косметики — вона не має завдавати шкоди здоров'ю, а це можливо тоді, коли її використовувати доцільно та зі знанням справи.

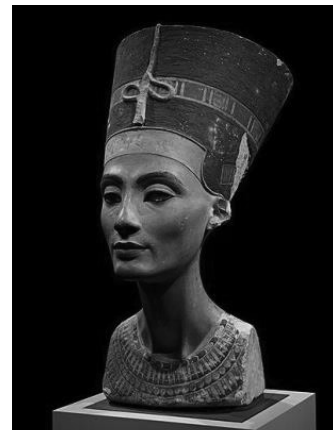
Серед величезного розмаїття косметичної продукції кожен має навчитися вибирати те, що відповідає його віку, типу шкіри, сезону та потребам на певний час.



Поміркуйте й обговоріть, яку косметику доцільно використовувати підліткам: профілактичну чи декоративну? Чому?

### Догляд за молодогою шкірою обличчя

Косметика для підлітків має бути насамперед гігієнічним засобом для догляду за шкірою, волоссям та ротовою порожниною.



*Погруддя Нефертіті  
роботи Тутмоса,  
зберігається  
у Новому  
музеї (Neues  
Museum) у Берліні*



*Кітагава Утамаро.  
Три красуні. 1793*



Більшість косметичних компаній випускають спеціальні лінії косметики для молоді та підлітків.

У підлітковому віці найважливіше **очищати** шкіру регулярно і ретельно. Тільки на очищеній шкірі не буває запалень. Використовуйте профілактичні засоби для вмивання: косметичне мило, очисний крем, гель чи пінку відповідно до типу шкіри.

Очищення має бути м'яким і комфортним. Не слід терти обличчя і витирати його досуха грубим рушником. При витиранні треба лише злегка прикладати рушник до шкіри. Якщо є вугровий висип чи запалення, краще користуватися разовим паперовим рушником.

Етапи догляду за молодою шкірою обличчя: *очищення, тонізування, зволоження, додатковий догляд*.

Під час **тонізування** завершується процес очищення, покращується кровообіг шкіри, звужуються пори. Видаляти залишки забруднень потрібно, протираючи обличчя ватним диском, змоченим у тоніку. Якщо шкіра схильна до прищів і вугрів, варто відмовитися від спиртових лосьйонів на користь протизапальних тонізуючих засобів.

**Зволоження** запобігає порушенню балансу вологи шкіри, захищає її від шкідливих впливів навколишнього середовища, надає шкірі гладкості, м'якості і шовковистості.

Тонізувати молоду шкіру не обов'язково, але влітку, коли ви часто купаєтесь і засмагаєте на сонці, зволожувати шкіру кремами потрібно.

Узагалі, користуватися кремами для обличчя у вашому віці потрібно дуже обережно, тому що креми виробляють, передусім, для людей середнього та старшого віку, отож деякі складові косметичних засобів можуть зашкодити молодій шкірі.

Для догляду за молодою шкірою обличчя фахівці радять використовувати лікарські рослини. У лісі чи в полі росте ціла аптека — лікарські трави, з яких можна робити відвари та настої для вмивання і протирання обличчя. Для лікування проблемної шкіри народна медицина рекомендує корисні перевірені часом лікарські трави — алое, календулу, ромашку, звіробій, шавлію, деревій.





- Для звуження пор можна використовувати лід. Зробіть його з ромашкового відвару й протирайте обличчя вранці масажними рухами.
- Лікарські трави можна заварювати і пити, як звичайний чай. Складовими такого чаю можуть бути кропива, кульбаба лікарська (коріння), а також збори з трав (корінь солодки, лопуха, кульбаби, кора крушини та насіння кропу).
- Важливо пам'ятати, що на трави можуть бути алергічні реакції, тому перед їх застосуванням доцільно проконсультуватися з лікарем!

### Рослини, що допоможуть доглядати за шкірою



*Кора дуба звужує пори, зменшує пітливість*



*Звіробій — антисептик, прискорює гоєння ран*



*Троянда покращує колір обличчя, освіжає*



*Смородина (листя) пом'якшує та вітамінізує шкіру*



*Обліпиха пом'якшує, сприяє регенерації шкіри після опіків, подразнень*



*Календула (Нагідки) — чудовий антисептик для жирної та проблемної шкіри*





*Ромашка лікарська  
надає протизапальну  
дію, тонізує*



*Шавлія звужує пори,  
поререджає появу  
комедонів, корисна  
для жирної шкіри*



*Арніка освіжає  
та тонізує*



*Розмарин має  
тонізуючий ефект*



*М'ята заспокоює  
та пом'якшує чутливу  
шкіру, знімає свербіж*



*Петрушка має  
відбілюючі властивості*

Застосовувати косметичні, лікувальні препарати та засоби народної медицини краще всього після консультації з косметологом або лікарем-дерматологом, який дасть конкретні поради, виходячи з особливостей вашого організму, віку, статі та стану шкіри.





## Як захищати шкіру від несприятливих погодних умов

На морозі різко падає активність сальних залоз — спочатку скорочується, а потім і зовсім припиняється вироблення шкірних жирів, що живлять і захищають шкіру.

Що довше ми перебуваємо на морозі, то більш пористим стає природний захисний шар шкіри і тим гірше він утримує необхідну вологу. Через це шкіра лущиться, червоніє. Тому в сильні морози, особливо якщо вони супроводжуються вітром, використовуйте спеціальні захисні креми.

Щоб насолоджуватися сонцем, особливо влітку, без шкоди для здоров'я і не ризикувати обпекти плечі або ніс, варто подбати про сонцезахисну косметику.

Сьогодні сонцезахисні фільтри SPF<sup>1</sup> входять до складу багатьох косметичних засобів: зволожуючих кремів, тональних основ, пудри, помад, блисків та бальзамів для губ.

Дотримуйтеся простих правил:

- надавайте перевагу спеціальним дитячим сонцезахисним засобам;
- що світлішою є шкіра, то вище має бути числовий індекс SPF захисного засобу.

## Засоби догляду за волоссям

Основним засобом догляду за волоссям є *шампуні*. Їх виготовляють для різного віку, для різних типів волосся (жирного, сухого чи нормального), а також лікувальні (проти лупи, відновлювальні, зміцнювальні, антисептичні, педикульозні).

Шампунь містить миючі компоненти, утворювачі піни, консерванти, віддушки та лікарські компоненти.

---

<sup>1</sup> *SPF (Sun Protection Factor)* — це параметр, що вказує величину сонцезахисного фактора. Числовий індекс, який завжди супроводжує ці три букви, повідомляє нам про ступінь захисту від сонця.



## Правила миття волосся

Обережне ставлення до свого волосся допоможе уникнути багатьох проблем. Не варто залишати миючі засоби на голові надовго, бо вони руйнують природний захисний шар волосся. Тому його потрібно мити швидко. Часте, але швидко миття волосся не завдасть йому шкоди.



### Які бувають типи волосся?

Дотримання простих правил миття волосся допоможуть мати привабливий вигляд.

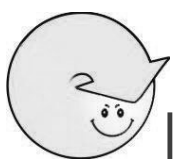
<b>Тип волосся</b>			
<i>Змішане</i>	<i>Жирне</i>	<i>Сухе</i>	<i>Нормальне</i>
<b>Волосся потрібно мити</b>			
регулярно	через день або щодня	один раз на тиждень	через 4–7 днів
<b>Потрібно користуватися шампунем для певного типу волосся</b>			
пом'якшувач чи ополіскувач	ополіскувач, що зменшує жирність і дозволяє волосся довше бути чистим	пом'якшувач, що зволожує волосся та допомагає зробити його слухняним	звичайний ополіскувач для полегшення розчісування; зміцнювальний ополіскувач з профілактичною метою

Зовнішній вигляд, незалежно від того, як ми ставимося до себе, оцінюється оточенням. Має значення естетичний вигляд людини, але насамперед її охайність та доглянутість.

І не потрібно обурюватися на зауваження вчителів до деяких учнів щодо одягу, зачіски чи надлишку косметики на обличчі, адже навчальний заклад — це теж установа. А природна краса молодості не потребує декоративної косметики, бо вона робить обличчя дорослішим.

Чисте волосся, охайна зачіска, сяючі очі, природний рум'янець, здорова шкіра та білі зуби — найкращі прикраси молодої людини.





Шкіра у будь-якому віці потребує ретельного догляду. Найважливіше в підлітковому віці очищувати шкіру та вести здоровий спосіб життя.

Користуватися кремами для обличчя у підлітковому віці потрібно дуже обережно.

Основна вимога до косметики (декоративної, профілактичної чи лікувальної): вона не має завдавати шкоди й повинна бути гігієнічним засобом з догляду за шкірою, волоссям і ротовою порожниною.

Кожен має навчитися вибирати саме ті засоби догляду за шкірою та волоссям, що відповідають його віку, типу шкіри чи волосся, сезону та потребам на даний час.

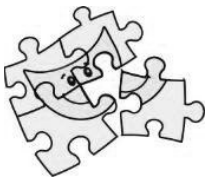


Шампуні для волосся мають відповідати віку та певному типу волосся.

Найкращі прикраси підлітків — чисте волосся, охайна зачіска, сяючі очі, природний рум'янець, здорова шкіра та білі зуби.

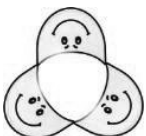
### Запитання і завдання

1. Перелічіть види косметичних засобів.
2. Яка основна вимога до косметики для підлітків?
3. Назвіть етапи догляду за молодою шкірою обличчя. Який із них найважливіший? Чому?
4. Як захищати шкіру взимку? Влітку?
5. Як потрібно мити волосся? Чому?
6. Дослідіть етикетки із засобів особистої гігієни, які ви зазвичай використовуєте, на відповідність вашому віку, типам шкіри й волосся.
7. Коли потрібно користуватися лікувальною, а коли — профілактичною косметикою?
8. У яких випадках слід звертатися до косметолога, а в яких — до лікаря-дерматолога?



### МОДЕЛЮВАННЯ

#### Вибір косметичних засобів



1. Розгляньте запропоновані на малюнках комплекти косметичних засобів.









2. Доберіть комплекти засобів для догляду за обличчям, тілом і волоссям для підлітків з урахуванням їх фізіологічних особливостей.

а) Хлопець має жирне волосся, у нього шкіра обличчя жирного типу, на обличчі та спині є вугрі	б) У дівчини ушкоджене після літнього відпочинку волосся, комбінована шкіра обличчя
в) У дівчини жирне волосся, суха чутлива шкіра, є лупа	г) У хлопця нормальне хвилясте волосся, нормальна шкіра обличчя

3. Класифікуйте описані косметичні засоби за такими ознаками:

- а) за дією (косметичні, декоративні, профілактичні, лікувальні);
- б) за призначенням (для шкіри обличчя, тіла, для волосся).

4. За матеріалами параграфа та порадою дорослих родичів доберіть комплекти догляду за шкірою свого обличчя, за тілом та волоссям.



# 3

Розділ

## Психічна і духовна складова здоров'я



### § 11. ПСИХІЧНИЙ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК

У цьому параграфі ви дізнаєтеся про:

- особливості психічного і духовного розвитку підлітка;
- значення життєвих цінностей для здоров'я



Уявіть народжений лісом кришталево чистий струмочок. Тихесенько ледь помітно тече він під прикриттям вікових дерев, бережливо обкутаний кущами і минулорічним листям. Та після дощiku сили йому прибавилось і він став активніше пробиватися через пагорби та долинки, обминаючи камінці, що зустрічаються на шляху. Нарешті він набрався стільки сили, що хоче вирватися з-під крон дерев-захисників. Добре, якщо його норів виведе на шлях до повноводної річки — річки життя. А якщо через свою необережність він потрапить у пустелю?..

Ви переходите до вивчення третього розділу цього підручника. Він важливий і цікавий тим, що допоможе зрозуміти шляхи розвитку себе як особистості, свідомо формувати свій характер, зовнішній вигляд і внутрішній світ, духовність. У вашому віці, коли ви активно розвиваєтесь в усіх сферах життєдіяльності, необхідно знати про «підводне каміння» перехідного віку.

Ми хочемо допомогти вам вчасно розпізнати це підводне каміння, навчитись обминати чи долати його з найменшими втратами.



## Особливості психічного розвитку підлітків



Проаналізуйте таблицю.

### Особливості психологічного розвитку підлітків

<b>Відсутність емоційної рівноваги</b>	• залежність поведінки від власного внутрішнього стану, а не від обставин
<b>Суперечливість почуттів</b>	• безпідставна образливість і, поряд із тим, потреба в спілкуванні, піклуванні та захисті
<b>Підлітковий максималізм</b>	• бачення дійсності на контрасті: біле — чорне, погане — гарне, світле — темне
<b>Підлітковий негативізм</b>	• бажання заперечувати, відповідати «Ні!» на будь-яку пропозицію, чинити все наперекір
<b>Егоїзм</b>	• намагання взяти для себе більше, ніж віддати (поділитися з близькими)
<b>Викривлене дзеркало</b>	• ситуація в класі; поведінка власна і товаришів; вчинки людей, події у світі сприймаються викривлено й оцінюються необ'єктивно



Попрацюйте в парах. Обговоріть ситуації із сусідом по парті та розпізнайте, яка особливість яскраво простежується в кожній із них.

а) Учень обмовився, відповідаючи біля дошки, тому всі одно-класники почали сміятися без упину. Урок було зірвано, бо сміх припинити ніяк не вдавалося, хоча всі вже й забули, з чого сміялися.	б) Дівчинка постійно дратується через поради бабусі тепліше вдягтися перед виходом на вулицю ранньою весною. Вона вважає, що старші обмежують її вибір, і майже зі сльозами кожного разу йде з дому.
в) Хлопчик наполягає на придбанні саме такої моделі телефону, яку він обрав, і каже, що йому потрібен або цей телефон, або жодний інший.	г) Семикласник Валерій невеличкий на зріст і має слабкі руки, але, попри це, вважає себе в дворі найкращим, просто суперменом.



г) Мама з Оленкою мали купити взуття на зиму. Оленці придбали гарненькі чобітки, а вона ще захотіла й черевички. Дівчинка наполягає на купівлі черевичків, адже мама може ще в старих чобітках походити — вони ж не діряві!

д) Тато поцікавився успіхами в школі. На що Сашко розкричався: «Набридло! Усі чіпляються — і класна керівничка, і мама, і бабуса, і ти ще до того ж!»

*Цікаво знати, що...* на сьогодні у світі налічується понад 540 млн тинейджерів. Якщо поселити їх усіх в одному місці, це була б третя за кількістю населення держава у світі.

## Розвиток потреб

Реалізація потреб, навіть найпримітивніших, у підлітковому віці ускладнюється особливістю емоційного сприйняття.



### Як поділяють потреби людини?

Перехідність підліткового віку насамперед зумовлена фізичними змінами, але й психічні й духовні зміни не на останньому місці. Змінюються пріоритети потреб: від превалювання потреб існування до потреб розвитку. І власне потреби розвитку, як-от пізнання довкілля, самого себе, переходять на новий рівень. Тепер висуваються наперед потреба пізнання законів соціуму, потреба самоствердження, самовдосконалення, потреба в увазі та підтримці з боку дорослих.

Для сучасних підлітків спілкування доволі доступне, більшою мірою, завдяки соціальним мережам. 35 % 12–15-річних підлітків запевняють, що в них є друг або подруга, з якими вони спілкуються віртуально. Але усе ж таки і реальні зустрічі не скасовуються, адже на побачення вважають модним ходити 74 % юнаків і 77 % дівчат.



**Емоція (від фр. *emotion* — «хвилювання», «збудження») — складний стан організму, що позначається сильними почуттями: хвилюванням, збудженням, душевними переживаннями, тривогою, печаллю, страхом, гнівом, радістю тощо.**

Трапляється, що в певний період ви керуетесь емоцією, яка «причепилась» до вас. Вона спрацьовує як реакція на будь-яке прохання, зауваження чи пропозицію, які того не варті. Наприклад, вас дратує навіть звичайнісіньке прохання: «Зроби тихіше телевізор» або «Привітайся з бабусею». Така поведінка не залежить від того, хто звертається, а лише від того, що ви відчуваєте у цей момент, — внутрішнього емоційного стану. Цю реакцію психологи характеризують як відсутність *емоційної рівноваги*.

Як і кожний дорослий, ви відчуваєте безпідставну образливість і, поряд із тим, *потребу в спілкуванні, піклуванні й захисті*. Іноді здається, що висловлена порада чи зауваження звучить образливо. Ви можете образитися на те, на що раніше навіть не звернули б уваги. Перед тим, як так вчинити, поміркуйте: можливо, усе ж варто дослухатися.

Бачити тільки «біле» або «чорне», тобто все називати поганим чи хорошим — це ознака **підліткового максималізму**. Світ сповнений напівтонами та напівтінями, тобто компромісами. До певного віку ви їх не можете розрізнити. З часом ви також «побачите» та впустите у своє життя веселку, бо закінчиться період підліткового максималізму.

Поясніть своїй мамі, класному керівнику, що скоро ви навчитеся розрізняти кольори, і одяг стане різнобарвним.





Цей же період збігається з періодом **підліткового негативізму**, коли на будь-яку пропозицію з'являється непереможне бажання сказати: «Ні!». Сама по собі ця реакція корисна, бо вона сприяє захисту від різних негативних впливів. З часом підлітковий негативізм згасає, але завдяки йому у вас формується здатність до боротьби.

*Потреба цікавих подій та життєвих задоволень* декого штовхає на необдумані чи навіть ризиковані вчинки.

Дорослі кажуть: «Ти про це ще пожалкуєш». Не ставтесь до цих слів, як до пустого звуку — кожен дорослий був підлітком, проте не кожен робив помилки. Реалізувати *потребу підлітків вчитися на життєвому досвіді* краще з урахуванням чужих помилок.



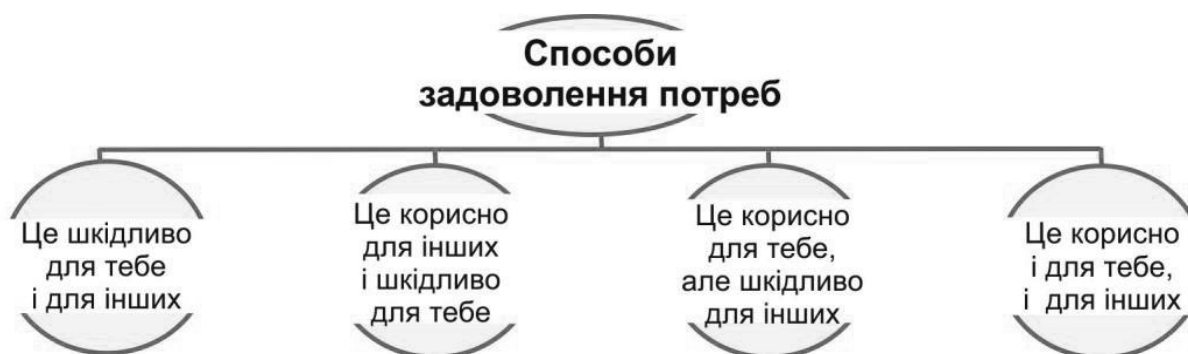
### Коли корисно й потрібно сказати: «Ні!»?

У поведінці підлітка переважає максималізм і негативізм, тому ситуацію в класі, поведінку товаришів, вчинки людей, події у світі й самого себе ви **сприймаєте викривлено й оцінюєте необ'єктивно**. Вам просто не вистачає життєвого досвіду, який прийде із віком.



### Чим небезпечний підлітковий егоїзм?

Цю рису характеру визначають як негативну. Тому що егоїст намагається взяти для себе більше, а ось поділитися будь-чим не бажає або не може. Це добре, коли ви навчаєтесь і намагаєтесь від учителів узяти все найкраще і найцінніше для себе. Але в дружбі, у сім'ї, у колективі потрібно вміти ділитися, поступатися, тобто враховувати інтереси інших та не ставити їх вище своїх особистих.





Не забувайте, що ваші інтереси також повинні поважати інші люди. Кожен із вас потребує, щоб його уважно вислуховували. Пригадайте, чи завжди ви чуєте оточуючих, чи співчуваєте їм.



Який зі способів задоволення потреб відповідає здоровому способу життя?

## Духовний розвиток, життєві цінності та здоров'я

Духовний розвиток підлітка — це формування життєвих цінностей і вибір способу життя. Підліток переживає формування свідомості, якостей, що сприяють успішним стосункам з іншими, розвиває навички їх побудови. На цьому етапі формуються життєві цілі: близькі — вибір профілю навчання, молодіжної компанії, хобі, удосконалення фізичного стану та здоров'я; дальні — вибір професії, підтримка європейського шляху розвитку країни, планування сімейного життя тощо.

У світі є чимало цінностей:

- а) матеріальних — речі, гроші, власність тощо;
- б) художніх — витвори мистецтва та літератури тощо;
- в) природних — схід сонця, море, квіти, ландшафти тощо;
- г) життєвих — здоров'я, патріотизм, національна гідність, сміх, краса очей, мужній вчинок, гідність, порядність тощо.

Важливо, щоб підлітки відрізняли *цінність* як просто корисне або потрібне від *цінності* у вищому, людському сенсі слова. Цінність-користь завжди можна виміряти і, відповідно, відшкодувати іншою цінністю, а втрата будь-якої вищої цінності невідновна, бо така цінність — «безцінна», оскільки не можна визначити її ціни або грошової вартості. Вищі цінності людина зберігає, примножує, якщо може, а не використовує їх тільки як засоби для досягнення своїх цілей.

Яке б здоров'я ми не мали від народження, воно є вищою цінністю. Зберігати та покращувати його може і повинен кожен із нас.





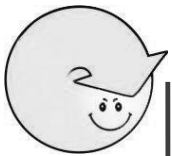
## Чим життєві цінності відрізняються від усіх інших?

Є певні суперечності між життєвими цінностями та потребами їх реалізації через недостатність життєвого досвіду підлітка — підводне каміння підліткового віку:

- непримиренність до зла, кривди: з одного боку — готовність стати до боротьби з найменшим відхиленням від істини, з іншого боку — невміння розібратися в складних життєвих ситуаціях;
- кожен підліток хоче бути хорошим, прагне до ідеалу, але, водночас, не любить, щоб його виховували;
- бажання самоствердитися стикається з невмінням це зробити;
- велика необхідність у пораді й допомозі дорослого, але, водночас, — відсутність бажання звернутися до старших;
- суперечність між кількістю бажань та обмеженістю сил, досвіду й можливостей їх здійснення;
- заперечення авторитетів — захоплення ідеальним, але сумніви в тому, що ідеальне може бути сумісним з буденним життям.

Наведені раніше психологічні особливості підліткового віку та його суперечності не применшують цінності цього періоду життя. Адже в цей час ви закохуетесь, набираєтесь досвіду, духовно зростаєте.

Духовно розвинута, високоморальна людина має міцну психіку, чіткі життєві орієнтири, визначені цінності. Така людина фізично здорова, бо не страждає злістю, заздрістю та не витрачає сил і часу на влаштування підступних вчинків.



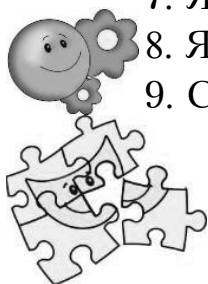
Підлітковий вік — перехідний період, насичений змінами. З'являються нові потреби, формуються життєві цінності. Задовольняти потреби не можна за рахунок інших чи свого здоров'я.

Прийняття загальнолюдських життєвих цінностей зберігає здоров'я, збагачує внутрішній світ і сприяє успішності.



## Запитання і завдання

1. Назвіть основні особливості психічного розвитку підлітка.
2. Що таке підлітковий максималізм? негативізм? Чим вони різняться?
3. Чому підлітки часто можуть події у світі й самого себе сприймати викривлено й оцінювати необ'єктивно?
4. Що таке егоїзм?
5. Які потреби стають найважливішими в підлітковому віці? Як їх краще реалізувати?
6. Чим цінний період підліткового віку?
7. Яку людину називають духовно розвинутою?
8. Яка роль цінностей у житті людини?
9. Створіть «Символ життя», яким ви його бачите.



## МОДЕЛЮВАННЯ

### Аналіз особистої системи цінностей

1. Перегляньте перелік життєвих цінностей людини. Оберіть із нього (або доповніть своїми) 10 найважливіших для вас цінностей. Проранжуйте їх від найціннішої.

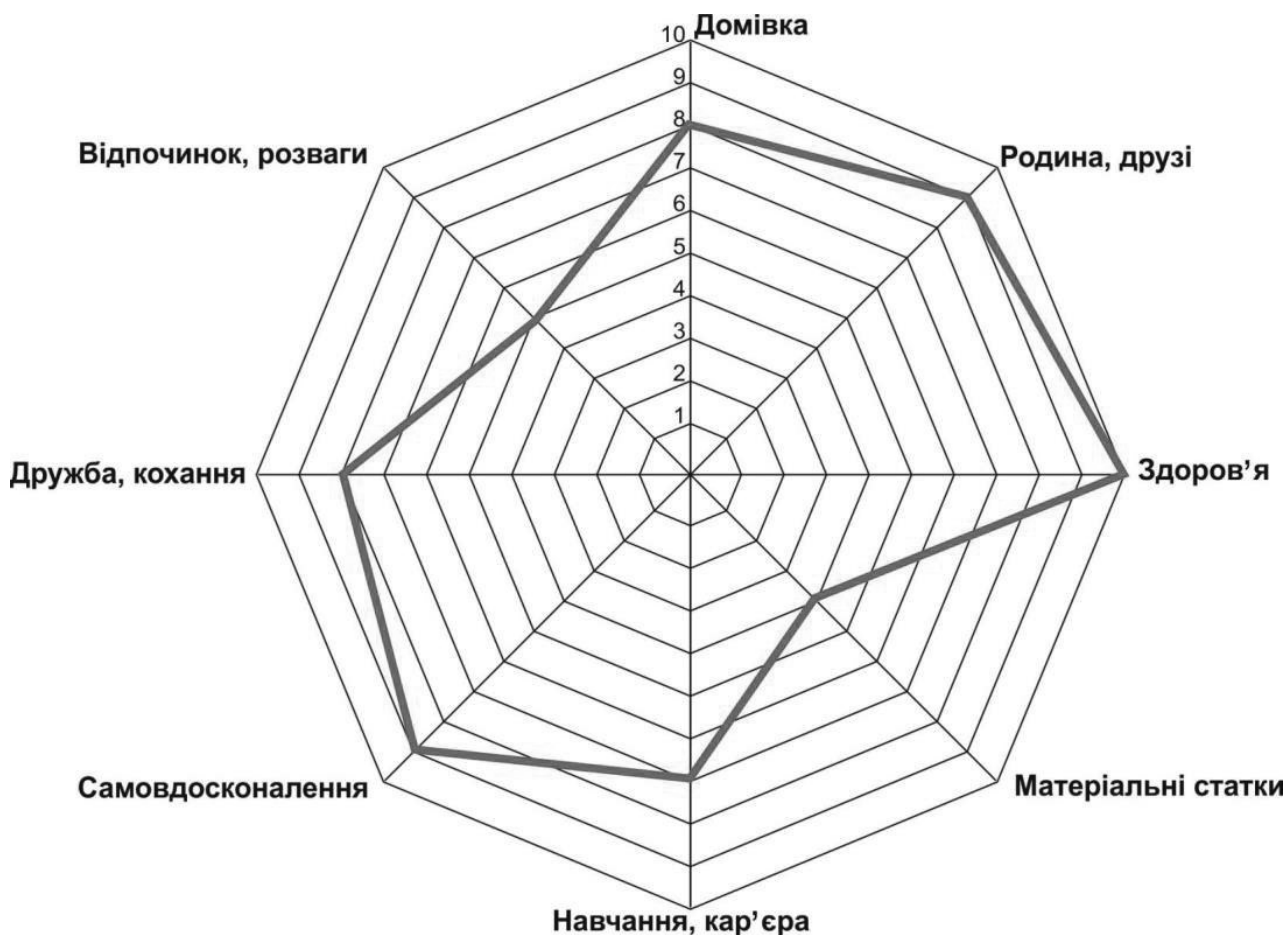


2. Яке місце посідає здоров'я у вашій ієрархії життєвих цінностей?



3. Оцініть, наскільки загальнолюдські життєві цінності притаманні вам. Позначте (на копії сторінки) відповідні цифри за значимістю у вашому житті на колесі балансу життєвих цінностей: не важливе — 1, найважливіше — 10. З'єднайте точки лініями.

### Колесо балансу життєвих цінностей



4. Проаналізуйте намальовану фігуру. Чи утворилося коло? Чому? Оцініть, яка із життєвих цінностей реалізована найповніше.
5. Поміркуйте, що можна змінити в житті для формування кожної цінності, підвищення оцінки. Усі ідеї записуйте, аналізуйте їх. Це допоможе змінити життя на краще, знайти потрібні відповіді.



Варто пам'ятати, що головне в житті — гармонія. Тому важливо розвивати кожну життєву цінність. У цьому разі ви зможете досягти щастя й успіху.

6. Спробуйте створити хмару тегів — своїх життєвих цінностей.



## § 12. УМІННЯ ВЧИТИСЯ ТА УМОВИ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ

У цьому параграфі ви дінаєтеся про:

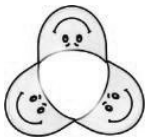
- сприйняття, пам'ять, увагу, ознаки інтелектуального розвитку;
- значення харчування для навчання;
- розвиток творчих здібностей;
- способи виконання вправ для актуалізації інтелектуальних здібностей

### Навчайтесь вчитися

Уміння вчитись — одна з найважливіших навичок ХХІ століття (Додаток 6), іншими словами — це об'єднання всіх пізнавальних процесів: уваги, сприйняття, пам'яті, відтворення, мислення, здатності успішно розв'язувати проблемні ситуації, уміння планувати свій час.

Важливою умовою успішного навчання є постійний інтелектуальний розвиток особистості.

**Інтелект — здатність розумно діяти, раціонально мислити та успішно долати життєві ситуації.**



Прочитайте притчу. Що допомогло одному з мудреців не тільки правильно розтлумачити сон, правильно подати його недолугому цареві, а й врятуватися від страти, але при цьому не зрадивши істину?

У давні часи цареві наснилося, що в нього випали всі зуби. Від жаху він прокинувся й одразу ж, посеред ночі, наказав привести до себе провидця. Володар спитав у нього, що може пророкувати такий сон. Царський «чаклун» одразу ж відповів зі скорботним виразом обличчя: «Великий володарю! Цей горезвісний сон відкриває найнеприємніше: незабаром ти залишишся один, бо всі твої підлеглі помруть».



Цар розгнівався на провидця за таке віщування й наказав відрубати бідоласі голову. Цареві дуже кортіло почути інше тлумачення сну, і



тоді покликали іншого мудреця. Знаючи жасливий характер володаря, той не хотів іти до нього. Але наказ є наказ. Мудрець попросив час на роздуми. Відтак він постав перед царем із найщасливішим обличчям: «Великий царю! У мене є для тебе найкраща новина. Ти житимеш довше за всіх підлеглих!». За ці слова мудрець був нагороджений і дістав титул наймудрішої людини царства.

Рівень інтелектуального розвитку людини підвищується під час читання класичної, сучасної художньої та науково-популярної літератури, розв'язування логічних задач, виконання розвивальних вправ.

### **Увага, сприйняття, пам'ять**

**Увага — це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на об'єкті чи виді діяльності.**

Увага дуже важлива для навчання, вона, як фундамент, міцно тримає на собі процеси сприйняття інформації, її запам'ятовування та відтворення, а також процеси мислення.

Це дозволяє людині повніше, чіткіше, глибше сприйняти відображення предмета її зосередженості.

**Сприйняття — відображення у свідомості людини цілісних комплексів властивостей, предметів і явищ у результаті їх впливу на органи чуття.**

Сприйняття пов'язане з увагою, роботою органів чуття, пам'яттю, уявою, мисленням, що спирається на досвід, попередні знання. Воно дозволяє створити об'єктивний цілісний образ предмета або явища.

Стиль навчання кожного учня визначається типом сприйняття, що пов'язано з тим, який канал сприйняття найбільше розвинений: *аудіальний* (слух); *візуальний* (зір); *тактильно-кінестетичний* (дотик, рух).





Учень зі стійкою та концентрованою увагою може зосередитися протягом 15–20 хв на одній справі, навіть в умовах, коли є зовнішні перепони.

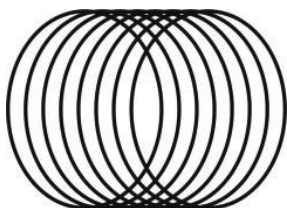


**Яким чином ви найчастіше сприймаєте інформацію?  
Як тип сприйняття інформації слід враховувати під час навчання?**

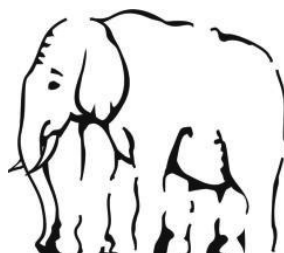
Навчальний матеріал сприймається легше, якщо він спирається на ваш життєвий досвід. Нова тема легше засвоюється, якщо в процесі вивчення використовуються схеми, таблиці, малюнки. Помилки в зошиті краще сприймаються зором, якщо вони підкреслені червоним.



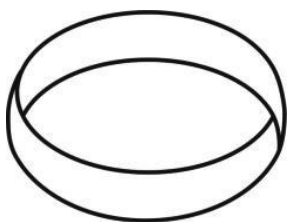
**Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання швидко, не розмірковуючи довго.**



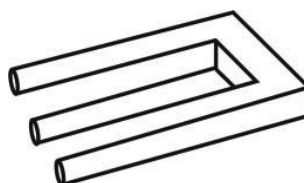
**1. Яким чином розташований цей циліндр?  
Справа наліво чи зліва направо?**



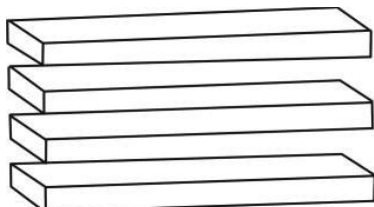
**2. Скільки у слона ніг?**



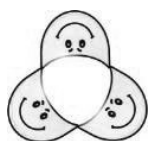
**3. Яка частина каблучки попереду?**



**4. Чи можливий такий тризубець?**



**5. Скільки тут полиць? Три чи чотири?**



**Поясніть, чому кожен із нас, дивлячись на той самий малюнок, має своє бачення.**



Результати навчання залежать від вміння запам'ятовувати, зберігати та відтворювати навчальний матеріал при відповіді на питання вчителя або на контрольній роботі.

**Пам'ять — психічний процес організації, збереження та відтворення минулого досвіду, що робить можливим повторне використання в діяльності.**

Люди зазвичай користуються тим типом пам'яті, з допомогою якого їм легше відтворювати те, що вони колись чули або бачили. Завдяки механічній пам'яті вивчають іноземні мови, а логічна пам'ять дозволяє вчити вірші, запам'ятовувати формули, переказувати оповідання.



Як ви розумієте поняття «короткочасна пам'ять» та «довготривала пам'ять»? Яким типом пам'яті ви найчастіше користуєтесь та у яких випадках?

### Розвиток творчих здібностей

**Креативність (від лат. creatio — «створення») — творчі здібності, що характеризуються здатністю до генерування нових ідей і втілення їх у життя.**



Будь-яка діяльність людини пов'язана із застосуванням певних умінь і знань чи набуттям нових знань, тобто умінням вчитись. У сучасній школі вітають навчання через творчу діяльність — креативність учнів на уроках та в позаурочний час.





## Виконання яких творчих завдань вам добре запам'яталося?

Кожну людину природа наділила певними здібностями: розумовими, математичними, музичними, спортивними, унікальними тощо. Чи можна сказати, що обдаровані у певній галузі люди креативні? Можна, але не завжди. Проте креативність можна розвивати кожному.



### Прості поради для розвитку креативності

- Повірте в себе. Кожній людині є чим пишатися. Кожна людина унікальна. Не соромтесь висловлювати власні думки та пропонувати нові ідеї. Не забувайте про адекватну самооцінку.
- Будьте допитливими. Навіть буденні речі можуть наштовхнути вас на цікаві ідеї.
- Розширюйте свій світогляд. Записуйте свої думки чи створюйте схеми, наприклад карти розуму, аналізуйте їх згодом.
- Спілкуйтесь із цікавими людьми, вивчайте біографії видатних особистостей — можливо, це надихне вас на творчість.
- Стимулюйте свій організм корисними для розумової діяльності продуктами харчування, що містять важливі мікроелементи: Магній, Цинк та інші поживні речовини.

### Значення харчування для навчання

Відомі спеціальні раціони харчування для покращення пам'яті.



Молоко містить багато вітаміну B<sub>12</sub>, що сприяє кращому запам'ятовуванню.

Мед та сухофрукти містять важливу для роботи мозку та кращої пам'яті глюкозу.







Морська капуста багата на Йод, який активізує інтелектуальний розвиток.

Волоські горіхи містять багато ненасичених жирних кислот, які покращують роботу судин; вітаміни групи В — важливі для розумової діяльності; вітамін Е, що запобігає руйнуванню мозку, підтримує пам'ять.

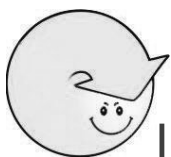


Часник сприяє кращому кровообігу, що сприяє живленню мозку поживними речовинами, та кращому функціонуванню.

Риба дуже корисна, бо містить Йод та ненасичені жирні кислоти.



Для нормального функціонування всіх систем організму, активного обміну речовин життєво необхідно дотримання питного режиму та добрий кровообіг.



Уміння вчитися — одна з найважливіших навичок сучасної молодії людини.

Успішність у навчанні залежить від уваги, сприйняття, пам'яті, здатності розумно поводитися в проблемних ситуаціях — креативності.

Розвивайте інтелект спеціальними вправами, а також — готуючись до уроків.

Вживайте корисні продукти — це зміцнює здоров'я та сприяє інтелектуальному розвитку.



## Запитання і завдання

1. Як можна впливати на інтелектуальний розвиток?
2. Оберіть з переліку навички XXI століття: *уміння вчитися, креативне мислення, запам'ятовування великої кількості інформації, теоретичні знання, навички співробітництва, навички каліграфічного письма, уміння вирішувати проблеми, інформаційна грамотність, навички механічного запам'ятовування.*
3. Як можна вплинути на результати навчання?
4. Які типи пам'яті вам відомі?
5. Виконайте вправи для тренування інтелекту.
  - а) Назвіть пропущене число: 2 5 8 11 \_\_?\_\_
  - б) Знайдіть зайве слово: *дім, іглу, бунгало, контора, вігвам.*
  - в) Назвіть пропущене число: 7 10 9 12 11 \_\_?\_\_
  - г) Знайдіть зайве слово: *оселедець, кит, акула, баракуда, тріска.*
  - г) Запропонуйте букву, що завершує логічний ряд: д ж к н с \_\_?\_\_
  - д) Доберіть з поданих у першому стовпчику слів одне, яке підходить до всіх слів другого стовпчика:

хвиля  
вода  
палиця  
пташка  
страх  
макака

ДАЧА  
ДАЧНИК  
ГОНКА



6. Знайдіть інформацію про корисні для покращення пам'яті продукти харчування. Підготуйте повідомлення і презентуйте його в класі.



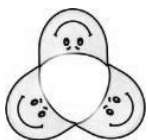
## МОДЕЛЮВАННЯ

### Відпрацювання навичок планування часу

Навички ефективного планування часу — це важлива навичка XXI ст. Що раніше ви її сформуєте, то успішнішим буде ваше навчання й цікавішим життя. Ваш час — тільки ваш час, і розподілити його потрібно і на навчання, і на розваги, і на дружбу, і на самовдосконалення та розвиток. Ви, можливо, помічали, що кращими учнями в класі є не обов'язково найрозумніші та найерудованіші. Кращі — це учні, що вміють організувати свій час, ретельно планують день і виконують заплановане.



Відомо кілька підходів до планування часу — спробуйте опанувати один з них, що базується на теорії тайм-менеджменту (дайте дослівний переклад *time management*).



1. Розгляньте запропоновану таблицю розподілу часу й обговоріть її за поданими нижче питаннями.

*Матриця розподілу часу (за Стівеном Кові)*



- Наведіть приклади конкретних справ учня 7 класу, які можна віднести до квадрата I «Важливе і термінове».
- Чи можна стверджувати, що підготовка до семестрової та річної контрольних робіт є важливою і нетерміновою? Чи може цей пункт плану перейти в інший квадрат? Чому?



- Чи трапляється, що ви готуєте повідомлення, презентацію, реферат, виступ на конкурсі, а вам постійно надходять повідомлення про погоду, виступ якоїсь групи, селфі друзів тощо? Як це впливає на ваш настрій, концентрацію уваги та якість підготовки? Чому?
- Чому спілкування в соцмережах відносять до квадрата втрати часу?



2. Щоб зрозуміти, чи правильно ви плануєте свій час, дайте відповіді на запитання:

- ♦ Чи є у вас цілі й чіткий план їх досягнення?
- ♦ Чи аналізуєте ви завдання, які перед вами ставлять?
- ♦ Чи прогнозуєте ви, скільки часу віднімуть майбутні справи?
- ♦ Чи маєте ви розгорнутий план на сьогоднішній день?
- ♦ Чи дотримуетесь ви режиму дня?
- ♦ Чи часто вам доводиться поспішати?
- ♦ Скільки часу ви витрачаєте на спілкування в соцмережах?

3. Ознайомтесь із характеристиками доброго планування часу.

Плануйте лише ті завдання, які зможете здійснити	Оцініть час, який ви витратите на виконання кожного завдання, а також — що для цього потрібно	Ураховуйте непередбачувані справи, додайте час для їх владнання
Плануйте на день дві-три вкрай важливі справи	Починайте з найважливіших завдань, а завершуйте простими і приємними	Намагайтеся виконати заплановане повною мірою

4. Створіть таблицю розподілу часу на найближчі 5–7 днів (за Стівеном Кові) за зразком (п. 1).

5. Сформулюйте висновок за завданнями та запитаннями:

- Що було несподіваним з вивченого матеріалу про планування часу?
- Назвіть **три правила**, які будете використовувати.
- Назвіть **два принципи (підходи)** розподілу часу, які, можливо, уже використовували ви чи ваші друзі.
- Висловіть **одну найважливішу думку** щодо планування часу.



## § 13. РОЗВИТОК СПРИЙНЯТТЯ, УВАГИ ТА ПАМ'ЯТІ

У цьому параграфі ви:

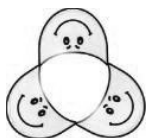
- дізнаєтесь про вправи для розвитку сприйняття, уваги й пам'яті;
- навчитесь виконувати ці вправи

### Тренування пам'яті

Сприйняття розвивається разом з віком та паралельно з іншими якостями учня. Воно є необхідним для успішного шкільного навчання і вимагає вміння уважно слухати пояснення матеріалу, свідомого спостереження дослідів, демонстрацій тощо.

Для розвитку уваги необхідно докласти чималих зусиль волі, щоб зосередитись на чомусь конкретному, концентрувати свою увагу на важливому і значимому.

Психологи розробили різні методики для тренування уваги та вивчення особливостей розподілу уваги. Числові таблиці можуть бути використані і як тестове завдання, і як тренувальна вправа.



Розгляньте червоно-чорну числову таблицю. Спробуйте по чергово виконати вправи в установленій послідовності. Послідовно знайдіть числа, указуючи їх олівцем або указкою:

1. Чорні числа від 1 до 24.
2. Червоні числа від 1 до 25.
3. Чорні числа від 24 до 1.
4. Червоні числа від 25 до 1.
5. Водночас показуйте чорні та червоні числа від 1 до 25 (наприклад: 1 чорне, 1 червоне, 2 чорне, 2 червоне, ...).
6. Через одне показуйте чорні та червоні числа (наприклад: 1 червоне, 2 чорне, 3 червоне, 4 чорне, ...).



8	13	16	4	3	17	24
6	1	15	21	9	11	24
19	18	7	13	20	6	12
23	1	2	10	19	17	3
10	14	5	2	14	22	9
8	18	11	22	7	5	25
4	16	12	21	20	15	23

Сучасна наука визнає мозок органом психіки, а пам'ять — діяльністю всього мозку. Проте і мозок, і пам'ять, і увага — це поняття, які досі активно вивчаються науковцями та не мають однозначного трактування.



Як ви розумієте вислів «Усі скаржаться на свою пам'ять, але ніхто не скаржиться на свій розум» (Франсуа де Ларошфуко, XVII ст.)? Чи актуальне це висловлювання сьогодні?

Уважна людина здатна повноцінно сприймати знання, запам'ятовувати та відтворювати їх, а також аналізувати й логічно мислити завдяки мозку.

Слід зауважити, що типи мислення та індивідуальні характеристики психічного розвитку залежать від особливостей людини і визначаються більшою активністю певної півкулі мозку.



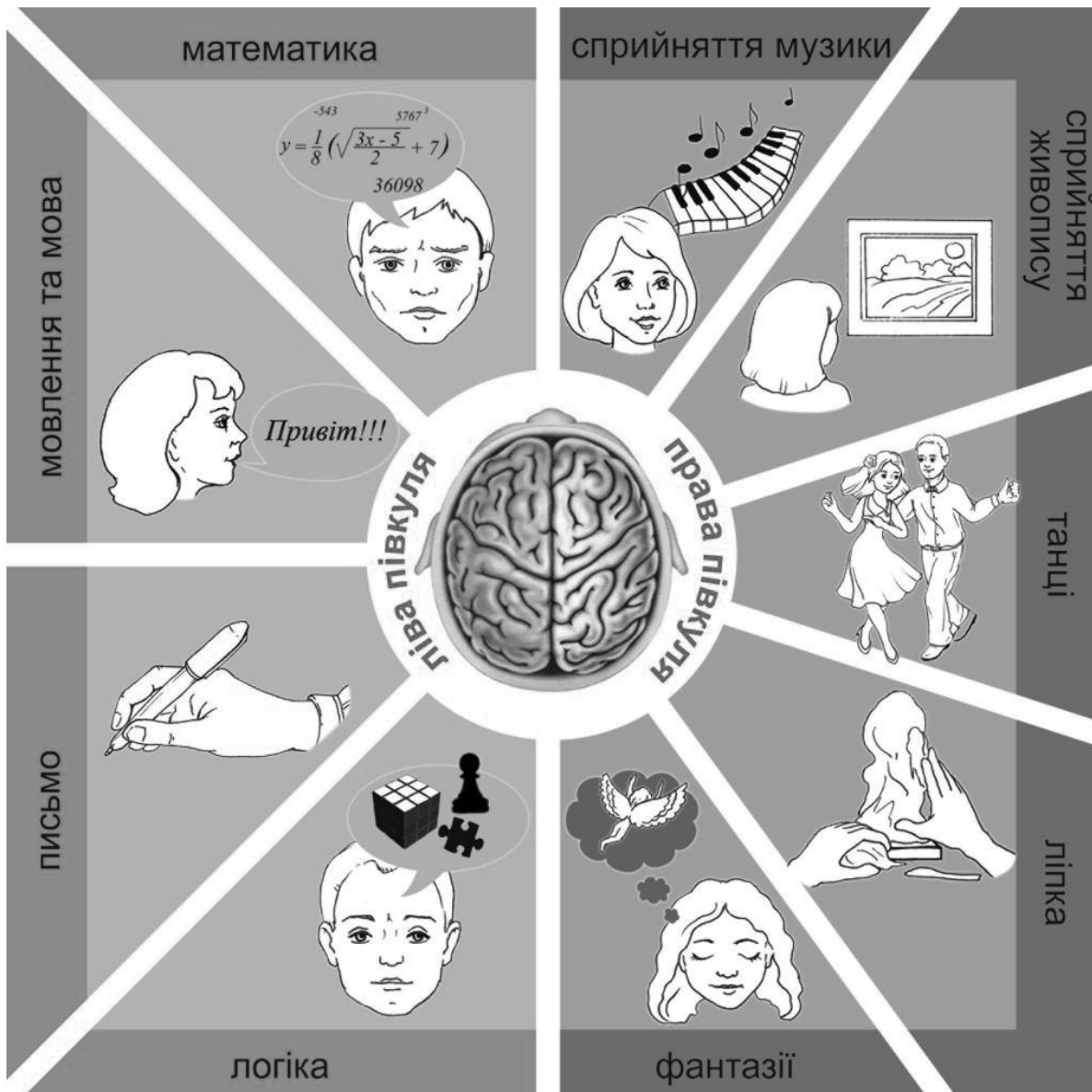
Проаналізуйте схему «За що відповідають різні півкулі мозку», що подана нижче. Назвіть, за які види діяльності відповідає яка півкуля.



## За що відповідають різні півкулі мозку

### Логіка, аналіз

### Емоції, інтуїція



Виконуйте вправи на розвиток взаємодії правої та лівої півкуль мозку зі сторінки (<http://www.youtube.com/watch?v=ifqRwp3JP3U>).

Для того щоб досягти кращих успіхів у навчанні, слід розвивати активність обох мозкових півкуль.

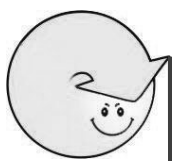
Обидві півкулі працюють, якщо ви щось робите обома руками одночасно, наприклад, друкуєте на комп'ютерній клавіатурі або граєте на музичному інструменті.



## Як краще запам'ятовувати інформацію

Ефективне запам'ятовування інформації — одна з умов успішного навчання. Для кращого запам'ятовування можна використовувати такі прийоми.

- *Осмисліть та оцініть інформацію.* Намагайтесь знайти головну думку і вибудувати ланцюг фактів, що підтримують її. Кращий спосіб — зробити інтелект-карту або використати прийом інтерактивного читання. Ознайомитись із ними можна в Додатку 7.
- *Інтерес до матеріалу* також покращує запам'ятовування. Подумайте, чим корисна буде вам дана інформація.
- *Не перевантажуйте пам'ять.* За короткий проміжок часу ми можемо утримати в пам'яті в середньому 7 об'єктів інформації — 7 слів, 7 фраз, 7 правил. Причому запам'ятовується краще перше та останнє.
- При підготовці до занять *чергуйте предмети гуманітарних та природничо-математичних циклів*, наприклад у такому порядку: математика, література, фізика, українська мова.
- *Повторюйте та переказуйте.* Психологи встановили, що повторне й багаторазове читання навчального матеріалу не так ефективно, як багаторазове переказування.
- *Виконуйте вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уяви.*



Розвивайте сприйняття.

Використовуйте свій життєвий досвід, прийоми ефективного запам'ятовування та креативність для кращого засвоєння навчального матеріалу.

Складайте схеми, таблиці під час вивчення нової теми.

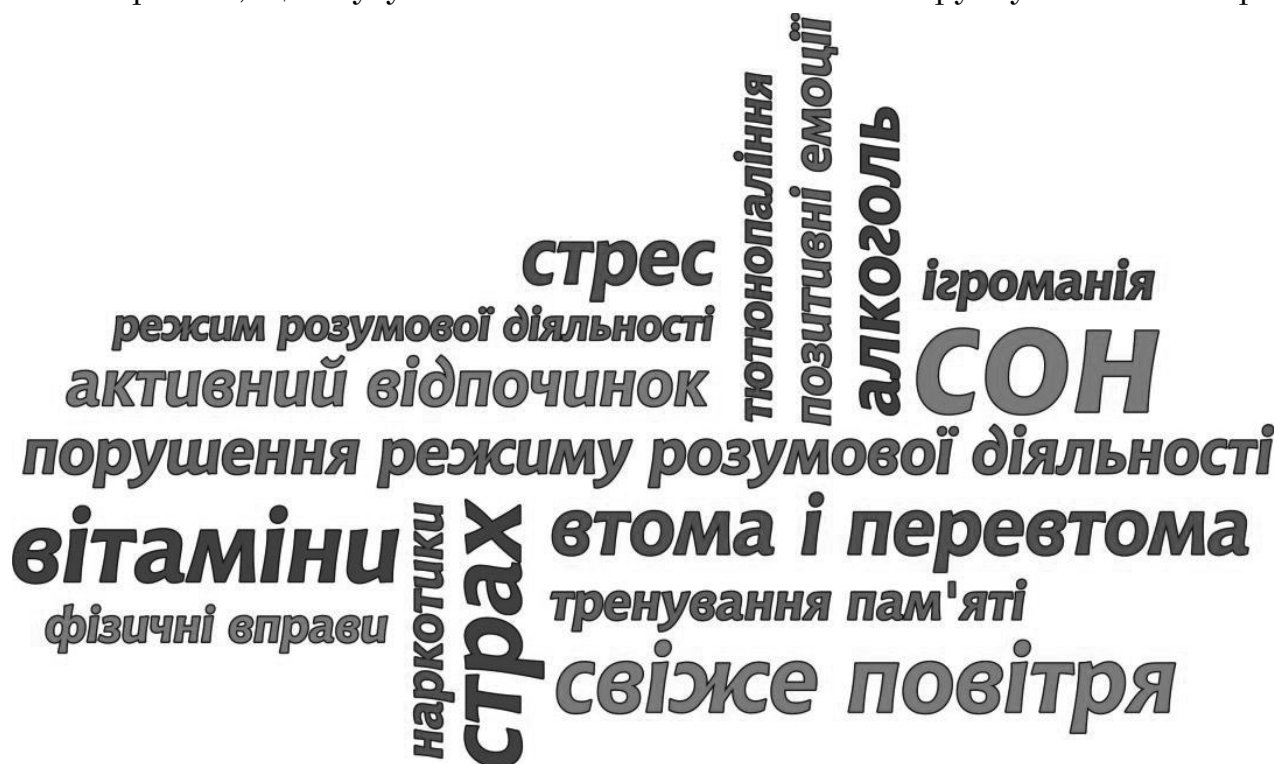
Тренуйте увагу та пам'ять.

---



## Запитання і завдання

1. Від чого залежить розвиток сприйняття?
2. Назвіть вправи для розвитку уваги. Які з них ви будете виконувати?
3. Чи успішно навчається неухважний учень? Чому?
4. Яка з півкуль головного мозку відповідає за логіку та аналіз? А яка за емоції та інтуїцію?
5. Які вправи можна використовувати, щоб працювали обидві півкулі?
6. Перелічіть прийоми для кращого запам'ятовування.
7. Виберіть те, що слугуватиме поліпшенню пам'яті. Обґрунтуйте свій вибір.



## МОДЕЛЮВАННЯ

Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уяви

1. Виконайте вправи на концентрацію уваги.



### Вправа «Лінія»:

#### тренування та перевірка рівня концентрації уваги

Дуже повільно й плавно протягом трьох хвилин проводьте лінію олівцем на чистому аркуші паперу. Зосереджуйте всі думки й увагу тільки на лінії. Як тільки відволіклись — зробіть маленький пік наверх, як на кардіограмі, і продовжуйте вести лінію далі. Зробіть висновок про рівень концентрації уваги. Якщо за три хвилини жодного разу не відволіклись — ваш рівень концентрації уваги високий.

#### Вправа «Рахунок 1:1»

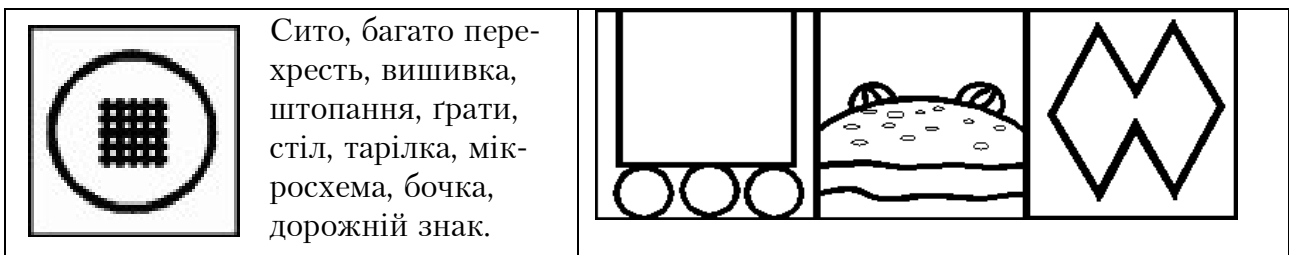
Візьміть якийсь текст, почніть читати його зі звичайною для себе швидкістю. Одночасно рахуйте кількість слів у тексті, не допомагаючи собі пальцями. Виконуйте цю вправу протягом 2 хв. Перерахуйте кількість прочитаних слів. Якщо результати збіглися, ви дуже уважні!

#### 2. Виконайте вправи на розвиток пам'яті.

- Уявіть обличчя друга. Опишіть докладно, якого кольору в нього очі, яка форма носа, чола, підборіддя.
- Заплющте очі. Назвіть та докладно опишіть предмети, які розташовані на парті.

#### 3. Виконайте вправи на розвиток уяви.

Що зображено на малюнку? Придумайте кілька варіантів назв за зразком.



#### 4. Виконайте вправи на активізацію діяльності обох півкуль мозку.

##### Вухо-ніс

Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою — за ліве вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, плесніть у долоні та поміняйте положення рук так, щоб вже правою рукою триматися за кінчик носа, а лівою — за праве вухо. Повторіть тричі.



### *Кілочко*

По черзі і дуже швидко перебирайте пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем вказівний, середній, безіменний, мізинець. Повторіть 5 разів одночасно двома руками.



### *Дзеркальне малювання*

На аркуші паперу малюйте одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери. Ця вправа сприяє розслабленню очей і рук, тому що при одночасній роботі обох півкуль поліпшується ефективність роботи всього мозку.

## § 14. ЕМОЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я

### **У цьому параграфі ви:**

- навчитеся розрізняти відчуття, емоції та почуття;
- ознайомитесь із поняттям «культура вияву почуттів» та з ознаками емоційного розвитку підлітків;
- дізнаєтесь, як емоції впливають на ухвалення рішень, у який спосіб можна заспокоїтись та позбутися надмірних емоцій перед прийняттям рішення

### **Як розрізняти відчуття, емоції та почуття**

**Відчуття** дозволяє людині сприймати предмети та явища навколишнього світу й оцінювати внутрішній стан організму.

*Цікаво знати, що...* відчуття дозволяють людині сприймати різні об'єми інформації. Через зорові відчуття людина отримує 80 % інформації. Швидкість виникнення відчуттів після початку їхнього впливу висока — частки секунди, проте неод-



накова: торкання — 0,09 с; слухові відчуття — 0,12 с; зорові відчуття — 0,15 с. Людина зрозуміє почутий звуковий сигнал швидше, ніж побачений зоровий.

Дуже часто людина не може пояснити, чому в неї з'явилися ті чи інші відчуття. Наприклад, без причини стає ніяково, або виникло відчуття дискомфорту. Такі тілесні відчуття можна пояснити як сигнали перед поки що невідомою нам подією. Ми ще не усвідомлюємо, що може статись, а наше тіло вже повідомляє нам «Будь обережний!» або «Будь уважний!»



Які відчуття у вас виникали перед значущими у вашому житті подіями?

Чи попередили ці відчуття про щось важливе для вас?

Чи спонукали вас ці відчуття до зміни свого попереднього рішення?

За відчуттями навколишнього світу та самопочуттям у людини формуються певні емоції.

Фізіологічно закладено, що людина більш схильна до позитивних **емоцій**, бо центри головного мозку, що відповідають за позитивні емоції, охоплюють ділянку в 35 %, а центри, що відповідають за негативні емоції, — лише 5 %.



Для чого людині потрібні емоції? Які вони бувають?

Емоції допомагають людині запам'ятовувати певні події та власні відчуття, оскільки пам'ять людини емоційна. Психологи виокремлюють п'ять базових емоцій людини: тривога, печаль, страх, гнів, радість. Ви можете пам'ятати події, які відбулися в далекому дитинстві саме завдяки тому, що ці події були для вас дуже приємними або неприємними. Спочатку психіка пригадує емоцію, і тільки потім — подію або людину, яка із цією емоцією пов'язана.



У вигляді емоцій люди переживають усі почуття. Почуття тривають довше, ніж емоції (любов — почуття; радість, страждання, інтерес — емоції).

**Почуття** відображають узагальнені переживання до когось чи до чогось конкретного, наприклад «я люблю маму», «я ненавиджу манну кашу».

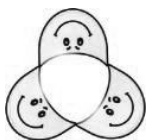
Почуття — сильні та тривалі емоційні стани, що виражають внутрішнє особисте ставлення людини до того, що відбувається в її житті, та до її оточення. Почуття керують поведінкою людини.

### Умови емоційного благополуччя

Емоційно благополучними і народжуються, і стають у процесі всього життя. Психолог Ерік Еріксон виділив чотири умови, що забезпечують емоційне благополуччя.

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	<b>Добре розвинене почуття індивідуальності</b>	Неповторність людини; людина як одна з багатьох, але з урахуванням її особистих особливостей: зовнішній вигляд, манера поведінки, характер тощо
	<b>Уміння спілкуватися</b>	Уміння ясно, прямо і зрозуміло висловлювати свої думки та почуття та водночас розуміти думки й почуття протилежної сторони
	<b>Уміння створювати близькі стосунки</b>	Люди, які чуйно та доброзичливо ставляться до близьких, мають право розраховувати на таке саме ставлення до себе з боку оточення. Це надає їм упевненості й дає підставу вважати себе частиною суспільства
	<b>Уміння виявляти активність</b>	Здатність діяти емоційно врівноважено, задовольняти свої потреби таким чином, щоб нікому не зашкодити; проявляється у творчій діяльності, волі, спілкуванні





1. Проаналізуйте умови емоційного благополуччя (таблиця на попередній сторінці). Сформулюйте ознаки емоційного розвитку підлітків.
2. Визначте, що з переліченого є відчуттями, емоціями та почуттями.



### Культура вияву почуттів

Жодна людина не може постійно приховувати свої почуття. Цього і не потрібно робити. Помірне виявлення почуттів, яке не заважає іншим, свідчить про володіння **культурою вияву почуттів**.

Під час спілкування з іншими людьми слід пам'ятати правило: «Твоя власна свобода закінчується там, де починається свобода іншої людини».



Як можна виявляти почуття?

Що таке міміка та пантоміміка?



При виявленні почуттів важливо все: і спосіб, і сила їх виявлення. У рамках культури вияву почуттів не варто:

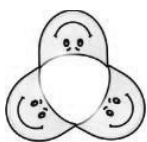
- нав'язувати іншій людині те, що їй не до вподоби, але дуже подобається тобі;
- при розмові розмахувати руками перед обличчям співрозмовника;
- торкатися іншої людини при діловій розмові;
- крутити на одязі гудзики співрозмовника;
- під час розмови роздивлятися нігті;
- говорити та сміятися надто голосно.

Дитині притаманна підвищена емоційність, але в підлітковому віці завдяки вольовим зусиллям розвивається здатність до саморегуляції емоцій та почуттів, уміння точно обирати інтонації, формується багата й доречна лексика.



### **Як виявляти свої почуття при розмові:**

- бути активним слухачем (схвально похитувати головою);
- помірно жестикулювати;
- висловлювати свої думки про те, що подобається;
- доброзичливо всміхатися;
- демонструвати привітність мімікою обличчя.



Спочатку розіграйте між собою ситуацію (за зразком чи з власного досвіду), у якій співрозмовники не дотримують культури вияву почуттів. У другій спробі розіграйте ситуацію, коли співрозмовники дотримують культури вияву почуттів. У якій із цих спроб ви почувалися комфортніше?



*Відмовтесь від сусіда.* Так вийшло, що класний керівник має пересадити до вас чи до вашої подруги хлопчика, який, м'яко кажучи, не вирізняється охайністю: шнурки розв'язані, кишеня відірвана, а в іншій може оселедця притягнути. Він досить розумний, гарно орієнтується в комп'ютерах, проте зовсім не переймається зовнішнім виглядом. Відверто кажучи, не дуже приємний сусід по парті на половину дня.

### **Як можна заспокоїтись та позбутися надмірних емоцій перед прийняттям рішення**

Коли ми обираємо чи маємо прийняти рішення, то керуємось бажанням бути щасливими, здоровими, багатими, духовно зростати. Однак, такі емоції, як збудження, хвилювання, злість, можуть перешкодити прийняттю правильного рішення та призвести до імпульсивного й неусвідомленого вибору. Ніколи не слід остаточно щось вирішувати під впливом емоцій, особливо негативних.

Розгляньте кілька способів, які допоможуть заспокоїтись та позбутися надмірних емоцій перед прийняттям рішення.

**Спокійне дихання.** Зробіть десять повних і повільних вдихів та видихів рівної тривалості. Наприклад, вдихніть і повільно порахуйте 1–2–3–4–5–6 та видихніть так само. Повторіть десять разів.

**Три питання.** Перед прийняттям рішення продумайте відповіді на три запитання:

1. Як я сприйматиму це рішення через 10 хвилин?
2. Як поставлюся до свого рішення через 10 місяців?
3. Що буде після прийняття цього рішення через 10 років?

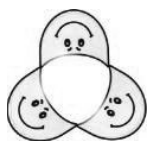
Способи «Спокійне дихання» та «Три питання» можна поєднувати, якщо рішення дійсно непросте.

*Порада другу.* Спробуйте абстрагуватись та продумати, що б ви порадили другу, якби він опинився в подібній ситуації.



Коли ми шукаємо рішення для іншої людини, а не для себе — ми завжди об'єктивніші. Це дозволяє не надавати перебільшеного значення дрібницям та виділити суттєве.

*Жовтий сигнал.* Швидке рішення дуже часто є поганим рішенням, тому що приймається під впливом надмірних емоцій. Не слід діяти імпульсивно. Краще просто почекати. За певний час ситуація може змінитись, або розв'язатися сама собою, або з'являться нові обставини, які допоможуть заспокоїтися та прийняти правильне рішення.



Обговоріть ситуації на вибір: а) зробити татування; б) проколоти вухо. Запропонуйте рішення, використовуючи розглянуті вище способи. Спрогнозуйте, як ці рішення можуть вплинути на здоров'я.

### Значення позитивних емоцій та почуттів для здоров'я

Вражаюча історія сталася з однією дівчинкою-підлітком. Вона була дуже чутливою, тонко все відчувала і писала ліричні вірші.

Дівчинка з раннього дитинства була прикута до ліжка. У неї були вражені хворобою ноги та хребет. Але бажання жити підтримувало в ній здатність радіти життю. Обмежені можливості рухатися були компенсовані загостреною чутливістю та емоційністю.



Одного разу, захоплена непереборним бажанням злетіти до своїх повітряних замків, вона підвелася з крісла і пішла. Жоден лікар не міг цього пояснити, а дівчинка все одно ходила. У майбутньому вона стала не тільки поетесою, а ще й художницею.

Ось наскільки сильними можуть бути відчуття, емоції та почуття в духовно сильної людини.





Що вплинуло на здоров'я дівчинки?

Як ви можете це пояснити?

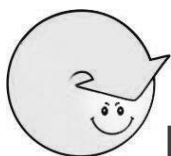
З позитивним настроєм легше розуміти свої відчуття, пізнавати себе і довкілля, простіше знайти спільну мову з оточенням. Сприймайте себе як частину світу, виражайте власні почуття собі на користь, але не всупереч іншим. У тому, що ви отримуєте позитивні емоції та почуваетесь щасливими і задоволеними від життя, є простий секрет психічного і духовного здоров'я.

Відчуття

Емоції

Почуття

Здоров'я



Відчуття, емоції та почуття людини впливають на прийняття рішень. Рішення, які були прийняті під впливом позитивних емоцій приводять до кращих наслідків. Секретом підтримки психічного й духовного здоров'я є задоволення від життя та позитивні емоції.

Якщо підліток має переважно позитивні емоції та почуття (співчуття, любов, відданість, естетичне захоплення, цікавість, почуття гумору) та володіє культурою їх вияву, то це є ознаками емоційного благополуччя.

### Запитання і завдання

1. Що таке відчуття?
2. Назвіть п'ять базових емоцій.
3. Що таке почуття?
4. Чим відрізняються відчуття, емоції від почуттів? Яке із цих понять більш ємне?
5. Про що може свідчити негативна емоція?
6. Поясніть, як ви розумієте поняття «культура вияву почуттів».



7. Проаналізуйте схему й прийміть рішення щодо навчання і здоров'я.



8. Поясніть, як емоції впливають на прийняття рішень.



9. Розкажіть, як можна заспокоїтись і позбутися надмірних емоцій перед прийняттям рішення.

10. Поясніть вислів «Усмішка продовжує людині життя».



## МОДЕЛЮВАННЯ

### Відпрацювання навичок самоконтролю

Потренуйтеся виконувати вправи для самоконтролю. Ви можете їх виконувати в моменти, коли це дійсно потрібно:



1. Вчимося *зберігати спокій та рівновагу*. Випростуйте плечі. Тримайте поставу, спина пряма. Легка усмішка! Розслабляємо поступово все тіло: повіки, обличчя, шию, плечі, груди, живіт, сідниці, ноги. Промовляйте про себе відповідно циклу дихання наведені нижче стани:

Вдих — безтурботність, видих — спокій.

Вдих — умиротворіння, видих — заспокоєння.

Вдих — лагідність, видих — легка радість.

Вдих — весняне сонечко, видих — усмішка.

Під час виконання цієї вправи можна затримувати дихання на рахунок 1–2–3.

2. Якщо вам треба *набратись рішучості та сміливості*, затуліть ліву ніздрю і дихайте ритмічно через праву ніздрю протягом 1 хв. *Щоб заспокоїтись*, зняти роздратування, слід затулити праву ніздрю і дихати лівою. Оскільки тіло працює асинхронно до півкуль головного мозку, то у випадку дихання через ліву ніздрю активізується права півкуля, а при диханні через праву ніздрю — ліва півкуля. Дихання має бути ритмічним.
3. *Щоб заспокоїтись*, уповільніть дихання. На рахунок 1–2–3–4–5–6 зробіть повільний вдих, на рахунок 6–5–4–3–2–1 зробіть повільний видих. Повторіть 5–6 разів. Простежте, чи змінилося ваше самопочуття. Якщо так, опишіть, яким чином і наскільки воно змінилося.
4. *Щоб заспокоїтись*, заплющте очі. Уявіть квітку, яка вам подобається. Чітко роздивіться стебло, листя, суцвіття, якого кольору її пелюстки... Потім помилуйтеся її цілісною красою. Подивіться на рослину так, ніби ви віддалилися від неї і бачите її цілком. Вам приємно на неї дивитися. Просто милуйтеся цілісністю квітки. Виконуйте цю вправу протягом 5–10 хв. Під час виконання цієї вправи працює такий психічний меха-



нізм, як уява, а процеси логічного мислення відпочивають, унаслідок чого зменшується емоційне напруження, отожд людина досягає психологічної рівноваги.



**Рідко хто може помітити, що ви виконуєте ці справи, тому ними можна користуватися де і коли завгодно: у метро, на уроці, удома, на прогулянці...**

## § 15. ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА

**У цьому параграфі ви:**

- ознайомитеся з ознаками психологічної рівноваги;
- зрозумієте, як самооцінка впливає на поведінку;
- дізнаєтесь, як адекватно реагувати на критику

### Ознаки психологічної рівноваги

Психологічна рівновага — це показник психічного розвитку людини на кожному віковому етапі. Вона залежить від рівня психічного й духовного розвитку, емоційного благополуччя та самооцінки в певний момент життя. Зрозуміло, що психологічна рівновага не є сталою. Рівновага порушується, якщо людина виходить зі звичного ритму життя, має виконати якусь відповідальну роботу, але відчуває невпевненість у своїх силах, напруження.

Саме вміння зберігати психологічну рівновагу зумовлює надійність, ефективність та успішність ваших дій у навчанні, повсякденному житті та екстремальних ситуаціях.

Наскільки ви здатні зберігати психологічну рівновагу, можна визначити, примірявши на себе перелік ознак, що наведені нижче. Якщо більшість ознак вам притаманні майже завжди (навіть у складних ситуаціях), то можете вважати себе психічно врівноваженою та емоційно благополучною людиною.



## Ознаки психологічної рівноваги:

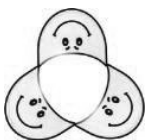
- ♦ адекватна самооцінка;
- ♦ об'єктивне сприйняття, аналіз та оцінка обставин й інших людей;
- ♦ уміння конструктивно критикувати, а також адекватно сприймати критику;
- ♦ уміння приймати виважені рішення;
- ♦ уміння визначити мету й цілеспрямовано діяти для її досягнення;
- ♦ гармонійний розвиток.

Зовні психологічна рівновага може виражатись у помірній жестикуляції, адекватному виразі обличчя, стриманій міміці, точності рухів, швидкості та виразності мовлення.

## Вплив самооцінки на поведінку



Як самооцінка впливає на поведінку людини? Який тип самооцінки потребує коригування? Чому?



Проаналізуйте ситуацію. Назвіть головних дійових осіб цієї історії. Дайте оцінку їхній поведінці та визначте тип самооцінки. Визначте, хто позитивний герой, а кому потрібно переглянути свою самооцінку і, відповідно, поведінку.



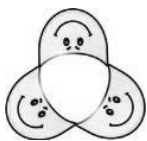
*На дискотеку були запрошені всі учні паралелі сьомих класів. Дрес-коду не було, і кожен одягся на власний розсуд. У залі стояла дівчинка в простому вбранні, русяве волосся було заплетене в косу. Дві білявки засміялися: «Міс сірість» і підмовили місцевого красеня пожартувати з дівчинки. Зухвалий хлопець підійшов до неї, запросив на танець, вивів на центр зали, а потім... сказав, що передумав. Білявки голосно засміялись, але в цей момент до дівчинки підійшов високий стрункий хлопець, і вони почали танцювати запальний латиноамериканський танок. Усі присутні із захопленням спостерігали й підтримували танцюристів гучними оплесками.*

*Коли закінчився танець, дівчинка представила свого партнера і запросила всіх до клубу бальних танців. Виявилось, що вони переможці кількох танцювальних конкурсів.*

## Як адекватно реагувати на критику

Дехто з людей сприймає критику болісно. Дійсно, приємніше, коли тебе хвалять, ніж критикують. Проте критика взагалі, а **конструктивна критика**<sup>1</sup> — особливо, часто допомагає позбутися власних недоліків, є поштовхом для вдосконалення та розвитку. Іноді наші невдачі є наслідком неправильних дій, які ми не завжди самі можемо побачити і зрозуміти, от тоді критика буває корисною.

Важливо навчитися не тільки правильно реагувати на критику, але й правильно критикувати.



### Прочитайте східну притчу. Як ви її розумієте?

Учневі, який постійно всіх критикував, майстер сказав: «Якщо шукаєш досконалості, прагни змінити себе, а не інших. Простіше самому взути сандалі, ніж покривати килимом усю землю».

---

<sup>1</sup> *Конструктивна критика* — критика, коли не кажуть, що погано, а дають поради, що саме і як саме зробити краще. Така критика дає відповіді на запитання: Що добре? Що змінити або додати, аби отримати необхідний результат?



## Правила конструктивної критики

<b>Ніколи не критикуйте те, що не можна змінити</b>	Наприклад: « <i>Навіщо ти зробила таку коротку стрижку?</i> » або « <i>Чому вибрала для виступу на концерті таку пісню?</i> »
<b>Вибирайте для критики відповідний час і місце</b>	Краще висловлювати людині критичні зауваження наодинці. І робіть це не під впливом емоцій. Спочатку заспокойтесь.
<b>Будьте позитивні</b>	Спочатку щиро похваліть людину, яку збираєтеся критикувати. Не кажіть загальних фраз, краще скажіть, що вдалося, що було зроблено добре.
<b>Чітко сформулюйте своє критичне зауваження</b>	Скажіть конкретно, що зроблено не зовсім правильно. Це сприятиме тому, що вас зрозуміють.
<b>Критикуйте не людину як особистість, а її дії або вчинки</b>	Критикуйте конкретні вчинки або поведінку.
<b>Запропонуйте варіант виправлення ситуації</b>	Дайте зрозуміти, що вірите в таку можливість.

Слід відрізнити корисну критику від необґрунтованої або помилкової. Найчастіше така критика (її ще називають деструктивною: *деструктивний* — від лат. *destructivus* — «руйнівний») висловлюється в зверхній, агресивній або образливій формі. Вона спрямована на те, щоб підірвати віру людини в себе, знизити її самооцінку, збити зі шляху.

Людина, яку критикують безпідставно, починає сердитися й оборонятися, помиляється ще більше і в результаті може зовсім «опустити руки» та відмовитися від задуманого.

Причини деструктивної критики можуть бути різні: заздрощі, негативне ставлення, маніпулювання та бажання досягти власних інтересів, можливо, просто людина не вміє і не знає, як порозумітися.





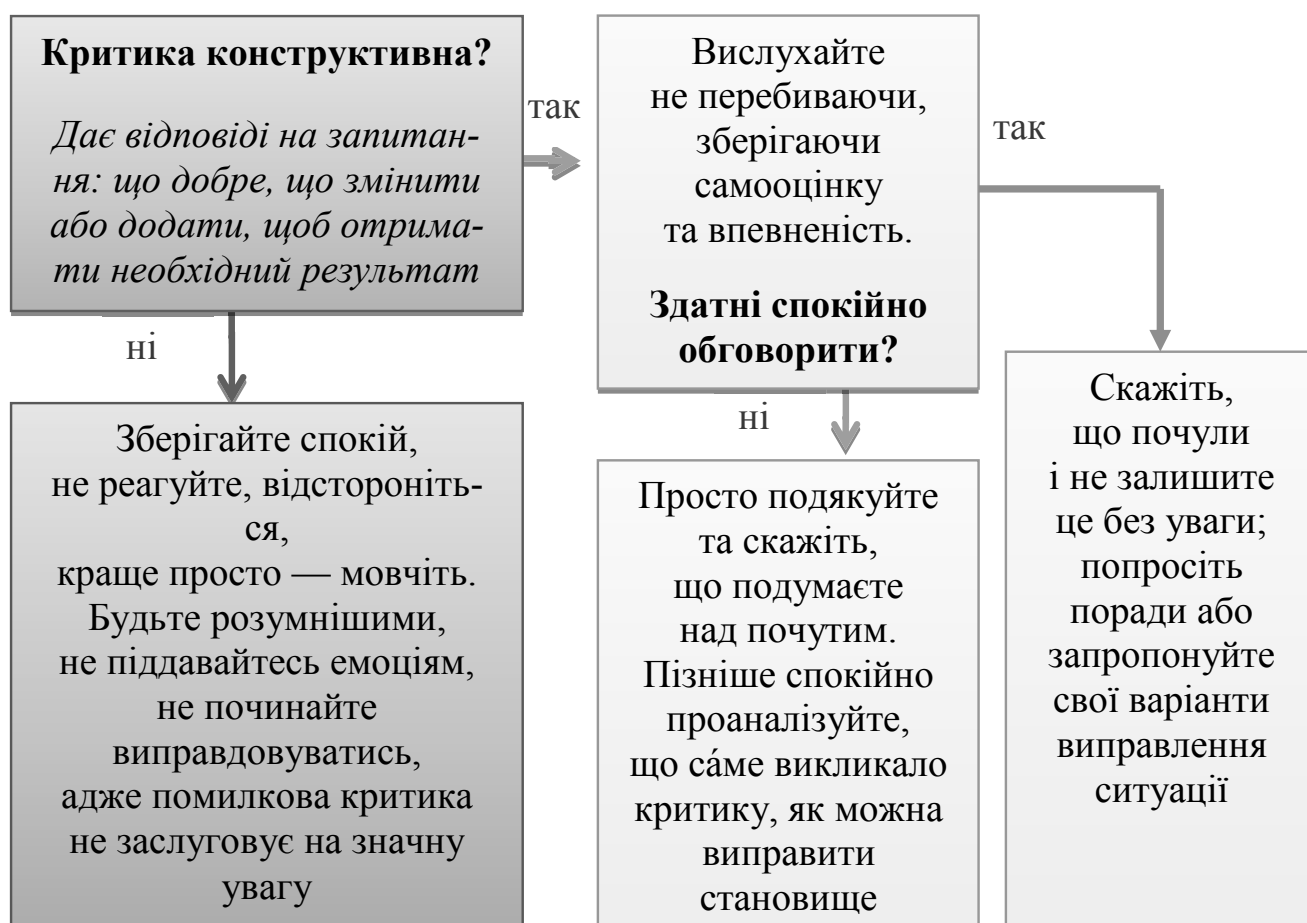
1. Пригадайте приклади з власного досвіду, коли вас критикували. Якими були ваші відчуття? Як ви діяли у відповідь на критику (конструктивну / деструктивну)?

2. Пригадайте приклади з власного досвіду, коли ви критикували. Чи застосовували ви правила конструктивної критики?



3. Як відрізнити конструктивну критику від деструктивної?

4. Проаналізуйте схему «Як реагувати на критику».



Психологічна рівновага — показник психічного розвитку людини на кожному віковому етапі. Вона зумовлює надійність, ефективність та успішність дій підлітка в навчанні, повсякденному житті та екстремальних ситуаціях.





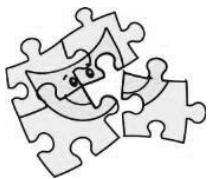
Критика буває конструктивною та деструктивною. До конструктивної критики слід дослухатися, оскільки вона сприяє вдосконаленню, підказує, що змінити або додати, щоб отримати необхідний результат. Деструктивну критику краще ігнорувати.

Коригуйте свою самооцінку, за потреби, бо це впливає на поведінку і здоров'я.

---

### Запитання і завдання

1. Назвіть ознаки психологічної рівноваги. Охарактеризуйте їх.
2. Поясніть, як самооцінка впливає на поведінку і здоров'я.
3. Що таке конструктивна критика?
4. Чим конструктивна критика відрізняється від деструктивної?
5. Розкажіть, яких правил конструктивної критики ви дотримуете.
6. Як слід поводитися, якщо вас критикують незаслужено?



### МОДЕЛЮВАННЯ

#### Формування позитивної адекватної самооцінки

1. Пригадайте, чи розробляли ви план самовдосконалення в 6 класі. Які якості та риси характеру ви планували розвинути? На який період був розрахований ваш план? Які кроки наблизили вас до формування позитивної адекватної самооцінки?
2. Відкоригуйте або складіть власний план самовдосконалення для формування позитивної адекватної самооцінки.
3. Визначте тип самооцінки, пройдіть тест у Додатку 8.
4. Складіть план формування позитивної адекватної самооцінки, скориставшись Додатком 8.
5. Починайте втілювати свій план у життя вже сьогодні за життєвим принципом «Сьогодні й зараз».



## § 16. СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про стрес, його різновиди, чинники виникнення стресу, вплив на здоров'я, негативні наслідки цього впливу на навчання, керування стресом

Стрес є невід'ємною частиною людського життя. Ми всі час від часу відчуваємо його: у школі, удома, на вулиці, у транспорті. Більшість людей стрес сприймають лише як негативне явище, проте стреси — це необхідність, оскільки без стресів різного характеру наше життя було б схоже на чорно-білий малюнок без яскравих фарб.

**Стрес (від *англ.* тиск, натискання, напруження) — це надмірне психологічне або фізичне напруження, яке супроводжується підвищеною активністю.**

Психологи вважають, що стрес є відповіддю організму людини на будь-яку вимогу до нього. Саме стрес допомагає організму пристосуватися до нових умов, долати труднощі, вирішувати проблеми. Будь-яка неочікувана подія може бути причиною стресу. При цьому не має значення, чи приємна ця ситуація, чи ні. Значення має лише сила впливу ситуації на людину.

Наприклад: матері повідомили, що її єдиний син загинув. Вона переживає найсильніше душевне потрясіння. Якщо через тривалий час з'ясується, що її син живий, вона знову переживатиме стрес такої ж сили. Результати двох подій — горя й радості — абсолютно різні, але сила їх стресового впливу може бути однаковою, оскільки людині доведеться пристосовуватися до нової ситуації.

### Види стресу та чинники його виникнення

Стрес викликається певними чинниками: поганою чи хорошою звісткою, брутальним словом, несправедливістю, образою, навіть вели-



кою радістю. Крім життєвих подій, чинниками виникнення стресу можуть бути мікроби, віруси, некомфортна температура повітря, травма тощо.

Стреси класифікують за сферою виявлення чи сферою життєдіяльності, а також за наслідками впливу<sup>1</sup> (*евстрес*, *дистрес*).



Розгляньте схему. Запропонуйте зі свого життя приклади евстресу та дистресу.



<sup>1</sup> *Евстрес* — від *грец.* *eu* — добре, правильно; *англ.* *стрес* — напруження.  
*Дистрес* — від *англ.* *горе*, *злидні*, *нещастя*.



За сферою виявлення визначають такі **види стресів**: *фізіологічний* та *психоемоційний*. Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами: переїздом, переведенням у нову школу, проблемами з транспортом, стихійними лихами тощо.

У житті людей частіше трапляються психоемоційні стреси саме через внутрішню позицію та особливості характеру. Це відбувається тому, що всі ми різні й по-різному реагуємо на обставини, які можемо змінити чи не можемо. Наприклад, по-різному реагують люди, які стали жертвами грабіжника. Хтось втрачає віру в себе, знижує самооцінку, перестає спілкуватися, вважає, що йому завжди не щастить. А інша людина отримує урок від ситуації: не перебувати пізно у ненадійних місцях, не носити із собою коштовності та щось цінне, бути уважним та обережним.

### Ефект самопідтримки стресу

Якщо людина перебуває постійно в психологічному дистресі, то це завдає шкоди її здоров'ю: можуть виникати виразка шлунку або кишківника, мігрені, гіпертонія, артрит, астма, болі в серці.

Ніхто не застрахований від стресу. Важливо вміти його розпізнати, тобто знати ознаки стресу.

### Ознаки стресу

ФІЗИЧНІ	Головний біль Плаксивість Безсоння
ЕМОЦІЙНІ	Агресивність Поганий настрій Дратівливість
ПОВЕДІНКОВІ	Швидка втомлюваність Сонливість Пригніченість



## Реакції організму на стрес

Про те, що людина перебуває у стресі, свідчать реакції організму, певні емоції та тілесні відчуття, пов'язані з цими емоціями. Адже організм людини — це цілісна система, де все взаємопов'язано і залежить від психологічного стану людини.

<b>Емоція</b>	<b>Реакції тіла (причина впливу стресу на здоров'я)</b>	<b>Можливі наслідки для здоров'я</b>
Страх	Дискомфорт у животі; тремор (тремтіння) у руках та колінах; затаювання дихання; скорочення м'язів (відчуття стискання)	Хвороби шлунково-кишкового тракту
Тривога	Пітніють долоні; стискання в усьому тілі; підвищена рухова активність — бажання робити будь-що заради того, аби щось робити, за рахунок чого знижується напруження; тремор у колінах	Ризик захворювань нервової системи, виникнення вегетосудинних дистоній; проблеми із суглобами
Гнів	Стискання щелеп, рук; напружена міміка обличчя; напружені шия, плечі, руки, уся грудна клітка	Ризик виникнення парадонтитів, хвороб верхніх дихальних шляхів; проблеми із суглобами
Образа	Стискання горла, плач знижує нервово напруження	Ризик захворювань щитоподібної залози
Відчуття провини	Напружені, сутулі плечі; людина «ховає очі»	Ризик хвороб верхніх дихальних шляхів; сколіози; погіршення зору



## Етапи стресу

Очевидно, що стрес — це процес, який триває певний час і може змінюватись. Як правило, людина переживає три стадії стресу, що послідовно змінюють одна одну. Що довше триває стадія виснаження, то швидше настає хвороба.



Людський організм, щоб забезпечити життя за умов, які постійно змінюються, адаптується (адаптація — від *лат.* «пристосування») шляхом пристосування до них. Якщо внутрішні ресурси людини вичерпуються швидше, ніж відновлюються, стрес може стати хронічним і перетворитись на *невроз* або викликати депресію.

Унаслідок постійного очікування оцінки за навчання, певних стосунків в учнівському колективі, через високе навчальне навантаження, відсутність самоконтролю та самоорганізації в учня може виникнути шкільний стрес.

## Керування стресом



### Правила, які допоможуть запобігти виникненню шкільного стресу

1. Плануйте свій час, тобто вчасно виконуйте домашні завдання, не накопичуйте багато завдань на останній момент.
2. Закріплюйте вивчений матеріал при виконанні практичних вправ, вчіться використовувати набуті знання.



3. Не створюйте конфліктних ситуацій на уроці.
4. Вчасно звертайтеся до вчителів за роз'ясненням матеріалу, який ви не зрозуміли.
5. Намагайтеся позитивно спілкуватися з однокласниками, застосовуючи співпрацю, уміння домовлятися, компроміс.

За дотримання цих правил ваше навчання буде доволі комфортним. Якщо ж учень постійно порушує їх, він ризикує опинитися в стані хронічного дистресу, який може призвести до зниження рівня знань і погіршення навчальних результатів. Тоді може зникнути бажання ходити до школи. Неуспішна в навчанні людина не матиме можливості оволодіти престижною професією. Отже, її шанси знайти високооплачувану роботу знижуються, і вона ризикує опинитися в стані фінансового стресу, який може спровокувати сімейний стрес, пов'язаний з проблемами утримання сім'ї.

Найкращим способом боротьби зі стресом є його профілактика. Але в разі виникнення стресу з ним також потрібно боротися.

### Визначаємо рівень стресу



Поміркуйте над поданими твердженнями. Виокреміть ті з них, на які відповідаєте «так».

*В останні місяці:*

- Писав(-ла) контрольну роботу.
- Дуже сварився(-лася) або побився(-лась) з кимось.
- Запізнювався(-лася) на заняття, ще куди-небудь.
- Сталося щось хвилююче.
- Відчував(-ла) сум чи самотність.
- Виступав(-ла) перед класом.
- Познайомився(-лася) з новою людиною.
- Мав(-ла) проблеми у відносинах з родичами.
- Намагався(-лась) щосили перемогти в змаганнях.
- Був(-ла) надмірно завантажений(-а) справами.



- Мав(-ла) проблеми з підготовкою домашніх завдань.
- Не зміг/змогла виконати покладені на мене обов'язки.
- Повинен(-на) був(-ла) стати переможцем у певній справі.
- Допомагав(-ла) в організації великого заходу.
- Відчував(-ла) розгубленість, збентеження.

### **Шкала оцінок:**

✧ від 0 до 5 — низький рівень стресу; від 6 до 10 — середній рівень стресу; від 11 до 15 — високий рівень стресу.

### **Рекомендації:**

*Низький рівень* — імовірно, що ваше життя тихе й одноманітне. Знайдіть нових друзів, почніть займатися фізичними вправами, запишіться в секцію, знайдіть собі хобі тощо.

*Середній рівень* — ваше стресове навантаження є допустимим. Якщо все ж є ознаки стресу, то скористайтеся правилами, які допоможуть запобігти виникненню шкільного стресу.

*Високий рівень* — перевищення допустимого рівня стресу. Такий стан є вкрай небажаним, тому скористайтеся способами боротьби зі стресом, який вже виник.

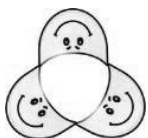


### **Способи боротьби зі стресом, який вже виник**

1. Виконуйте фізичні вправи: плавання, шейпінг, ранкові пробіжки, заняття танцями, легкою атлетикою тощо.
2. Здійснюйте аутотренування — мисліть позитивно: уявіть безпечне, приємне для вас місце і на певний час подумки «перемістіться» туди, відчуйте розслаблення в тілі, заспокойтесь; подивіться на ситуацію ніби з боку, як інша людина — тоді знайти рішення буде значно легше; порадьте собі те, що б порадили іншій людині в такій ситуації.
3. Розв'яжуйте конфлікти — це найкращий спосіб позбавлення від стресів, спричинених цими конфліктами.
4. Намагайтесь виправдати поведінку свого опонента.
5. Спробуйте знаходити щось корисне в ситуації, що склалася («сталось як сталося, проте...»).



6. Подумайте про те, що могло бути й гірше.
7. Застосуйте прийом «зелений виноград»: можливо, те, до чого ви без успіху прямували, не таке вже вам і необхідне, не дуже-то й потрібне.
8. Поспілкуйтесь із близькою людиною, якій ви довіряєте і яка вас підтримає та зрозуміє.



Попрацюйте у групах, послідовно виконуючи завдання.

1. Опишіть по одній ситуації з вашого шкільного життя, що спричинила стрес.
2. Доберіть з поданих вище заходів ті, які могли б допомогти вам запобігти виникненню шкільного стресу.
3. Доберіть з поданих вище способів боротьби зі стресом ті, які могли б допомогти швидше подолати стресовий стан.

**Стимулятори — психоактивні речовини,  
що активують психічну та фізичну активність  
організму: швидко знімають втому,  
підвищують працездатність.**

Дехто намагається боротися зі стресом, використовуючи *анти-депресанти*.

Дехто навіть пробує це зробити і за допомогою *алкоголю, стимуляторів* чи *наркотиків*. Проте, ви знаєте, що від прийому наркотиків та вживання алкоголю розвиваються хвороби: наркоманія та алкоголізм.

Легше справитись із станом стресу доступними методами без загрози здоров'ю, подолати депресію, ніж лікуватись від алкоголізму й наркоманії.

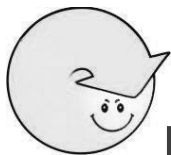
Від прийому багатьох відомих стимуляторів формується наркотична залежність. Після прийому стимулятора підвищується настрій, усе має яскравий вигляд, виникає бажання творити, розмовляти, веселитися. Але за цією феєрією обов'язково настає період роздратування, людина може впасти в депресію, навіть виникає суїцидальний настрій.

Звичні й поширені напої (чай, кава) мають стимулюючу дію на організм, зловживати ними не варто.



На першій стадії стресу, коли відчуваються напруга та збудження, добре допомагає «зелена аптека» — чаї з ромашкою, м'ятою, мелісою. Вони смачні, не викликають залежності й не погіршують здоров'я.

Проте трапляється, що людина самотужки не може впоратися зі стресом, тоді потрібна професійна допомога лікарів.



Різні стреси є невід'ємною частиною людського життя, адже вони допомагають організму пристосуватись до умов, що постійно змінюються.

Дослухайтесь до свого організму — він повідомляє про стрес, навчіться розпізнавати чинники виникнення й ознаки стресу. Знижуйте стресове навантаження — на будь-якій стадії це не пізно. У разі необхідності звертайтеся до фахівців.

Мисліть позитивно, стрес допомагає замислитись, оцінити свої можливості, удосконалюватись.

### Запитання і завдання

1. Чим різняться *евстрес* та *дистрес*? Відповідь обґрунтуйте та проілюструйте прикладами.
2. Поясніть, як стрес впливає на здоров'я.
3. Оберіть з переліку ознаки стресового навантаження й укажіть, яких заходів слід ужити, щоб не допустити розвитку стресу:
  - ♦ неможливість зосередитись на будь-чому;
  - ♦ занадто часті помилки;
  - ♦ погіршення пам'яті;
  - ♦ постійне відчуття втоми;
  - ♦ дуже швидке мовлення;
  - ♦ думки зникають;
  - ♦ безпричинні болі у голові, спині, шлунку;
  - ♦ втрата почуття гумору;
  - ♦ постійне відчуття голоду або, навпаки, втрата апетиту.



4. Використовуючи правила запобігання виникненню шкільного стресу, порадьте своїм товаришам вихід із ситуацій.

- ♦ Настя захопилася підготовкою до танцювального конкурсу, пропустила кілька занять. Через нерозуміння нового матеріалу не встигає вчасно виконувати домашні завдання. Дівчинка дуже хвилюється, бо добре навчається і не хоче отримати за півріччя низькі оцінки. Тривожиться... Розраховує на розуміння вчителів і те, що зможе перездати всі роботи.
- ♦ Підкажіть Сергію способи боротьби зі стресом, який виник у результаті його переходу до іншого навчального закладу, де в нього виник конфлікт із лідером класу, та й вимоги до навчання вищі, ніж у старій школі, і в хлопця знизилась успішність у навчанні.



5. Створіть рекламний продукт (листівку, презентацію, відеоролик, слоган, плакат), присвячений протистресовому стилю життя.

## § 17. ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з чинниками виникнення стресу в екстремальній ситуації, чинниками виживання;
- дізнаєтеся, як мислення впливає на поведінку в екстремальних ситуаціях

### Екстремальна ситуація

Людина може потрапити в екстремальну (від *лат.* «крайній») ситуацію наодинці чи в групі: заблукати в лісі; зустрітися з хуліганами; перебувати в будівлі, де розпочалася пожежа; потрапити в полон чи стати заручником; опинитися в епіцентрі стихійного лиха чи техногенної катастрофи тощо.



Яку ситуацію називають екстремальною? Наведіть приклади таких ситуацій. Чому вони виникли?



Відомо, що люди по-різному поведуться в екстремальних ситуаціях. Більшість людей (70–75 %) розгублені, проте намагаються якось діяти, хтось впадає в ступор (стає нерухомим), у когось виникає паніка, а хтось опановує себе (12–15 %) і, миттєво оцінюючи ситуацію, діє.



### Чинники виникнення стресу в екстремальній ситуації

Значний вплив на людину в автономній ситуації мають психологічні та фізіологічні чинники: відчуття самотності, зневіри, безсилля, відсутності контролю над ситуацією, фізична перевтома та біль, голод і спрага, відсутність звичних комфортних умов.

Усім цим чинникам ви можете протиставити вміння керувати власними емоціями та своєю психікою.



Які способи подолання стресу вам відомі?

### Чинники виживання в екстремальній ситуації

У кожної людини в екстремальних ситуаціях створюється своя система виживання.

**Виживання — це активна діяльність, спрямована на збереження життя, здоров'я та працездатності в умовах автономного існування.**

Той, хто вміє керувати власними емоціями, зможе для виживання використати природні можливості: знайде їжу, воду, зробить настил для сну, знайде безпечне місце.



В екстремальних умовах ви можете відчувати страх, розгубленість. Потрібно опанувати вчасно свої емоції. Уникнути паніки в екстремальній ситуації допоможуть не лише вправи з подолання стресу, а й уміння спостерігати та швидко робити висновки.

### **Воля — це подолання труднощів у досягненні поставленої мети.**

У несподіваній ситуації виживанню сприяють також інстинкт самозбереження, внутрішня установка на виживання та воля людини.

В екстремальній ситуації з групою людей важливо вміти не виплескувати емоції на оточуючих, не звинувачувати один одного й уникати конфліктів заради виживання групи і кожного її члена.

### **Що допоможе вижити при потраплянні в екстремальну ситуацію наодинці**

В екстремальній ситуації наодинці важливо зберігати емоційну рівновагу, щоб не втратити самоконтроль і не впасти в паніку.

**Воля до життя** — потужний стимул до самопорятунку в будь-яких умовах. Якщо в людини, що потрапила в біду, знижується воля до життя, то вона стає байдужою й бездіяльною, здається значно раніше, ніж настане межа її можливостей. Щоб пробудити волю до життя, необхідно поставити собі позитивно сформульовану, конкретну й досяжну мету, продумати запасні варіанти.

Швидка **адаптація до нових умов** дасть можливість ефективно з ними взаємодіяти. Для успішнішої адаптації психологія виживання рекомендує поступовість. Навіть якщо ви відчуваєте приплив сил, не беріться за складні речі. Краще пристосуйте ваші прості, звичні дії до нових умов і зосередьтеся на якісному їх виконанні. Не потрібно протиставляти себе довкіллю, краще спробувати влитися в нього.

Слід здійснювати **контроль емоцій**. У ситуаціях екстремального виживання знадобиться тверезий розум і ясна голова. Не треба придушувати та стримувати емоції, немає необхідності їх терпіти або нерозважливо їм піддаватися.



Спробуйте використовувати емоції для виживання. Якщо розсердилися, використовуйте цю емоцію як мотиватор і енергію для необхідних фізичних дій. Наприклад, заготуйте дрова або змайструйте пліт. Якщо ж охопила туга, смуток або нудьга, то можна зробити те, що не вимагає великих фізичних зусиль, але відволікає, наприклад можна плести рибальське знаряддя, лагодити взуття та одяг, готувати пастки на звірів.

Обов'язково, перш ніж за щось братися, зробіть **аналіз ситуації**. Відповідайте собі на такі запитання: «Де я перебуваю і куди мені потрібно потрапити?», «Що мені загрожує і як я можу залишатися в безпеці?», «Що мені потрібно і як це роздобути?» тощо.

**Розробіть план дій** з урахуванням ступеня ризику та непрогнозованих ситуацій. Обміркуйте, як будете поводитися у випадку помилкових дій. Поступово під час такого обдумування у вас виробиться остаточний план дій.

### **Як мислення впливає на поведінку в екстремальних ситуаціях**

У будь-якій складній ситуації важливо мислити позитивно. Хоча, під час боротьби за виживання у різних системах: на природі чи в соціумі, людьми керують дві емоції — агресія і страх.

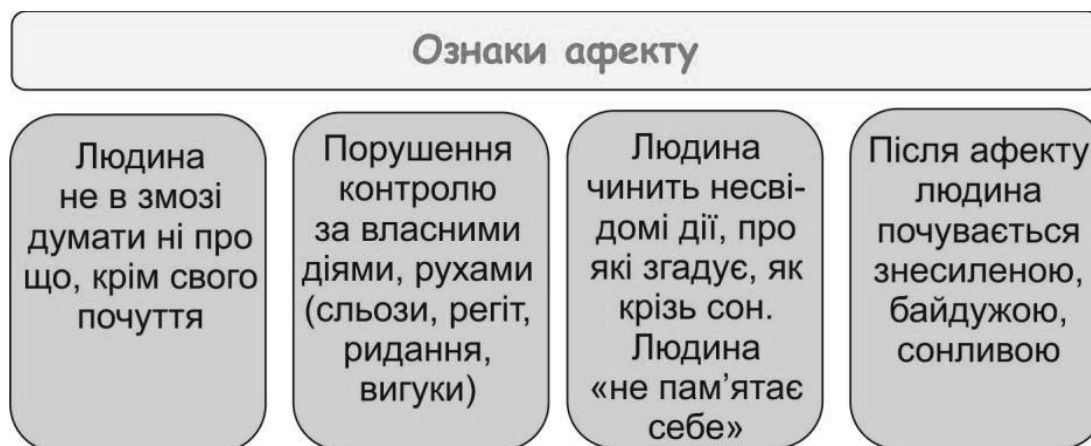
*Цікаво знати, що...* слово «агресія» багатьма людьми сприймається як негативне. Хоча зміст цього слова сам по собі не містить негативної інформації. З німецької мови «а» — додати, «грес» — крок. Отже, «агресія» — «додати крок», тобто зробити крок уперед. Негативного забарвлення набуває підвищений рівень агресії.

Якщо в людини домінує страх і мало агресії, вона не може самостійно прийняти рішення, постійно потребує сторонньої допомоги. Така особа часто почувається в чомусь винною. Якщо ж в поведінці переважає агресія, людина часто не зважає на проблеми інших, аби порятуватися. Часто це егоїстичні жорсткі люди.



Якщо ж агресії та страху порівну, людина здатна відчувати межі можливого й успішно реалізується як в особистісних стосунках, так і знаходить порятунок у різних екстремальних ситуаціях.

В екстремальних ситуаціях навіть емоційно стійка та психологічно врівноважена людина може переживати стан *афекту* (від лат. «настрій», «хвилювання»). Стрес і афект в екстремальних ситуаціях частіше мають негативні наслідки.



Афект може проявитись у спалахах гніву, дикому захопленні чи розчаруванні, відчаї. Він швидко починається і швидко минає, але негативно впливає на самопочуття людини. Унаслідок надмірного збудження нервової системи прискорюється серцебиття, різко підвищується кров'яний тиск, блокується можливість логічно мислити.

Під час афекту людина не контролює себе, тому може зробити шкоду іншим людям або собі. Здатність до свідомих вчинків і дій після стану афекту повертається до людини не одразу, а з часом.



У яких ситуаціях страх рятував життя людини? У яких випадках необхідно виявляти агресію як ознаку відсутності страху?

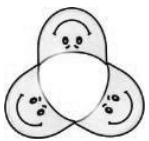
Без наявності страху жодна людина не вижила б. Саме страх зупиняє нас перед червоним світлом світлофора, примушує застібнути ремінь безпеки в авто, саме він не дозволяє людству розгорнути нову війну проти самих себе.



## Установка на виживання



Отже, вміння вийти з екстремальної ситуації, подолати складнощі залежить від психологічних особливостей людини, позитивної установки на вихід із небезпечної ситуації та використання набутих знань і навичок безпечного виживання.



Попрацюйте у групах. Запропонуйте алгоритм безпечної поведінки в наведених ситуаціях.

1. Дві подружки пізно поверталися додому. На них із ножом напав чоловік, вимагаючи гроші. Як поводитися дівчатам? Як уникнути такої ситуації в майбутньому?	2. На морі хлопець захопився читанням книжки, і надувний матрац віднесло так далеко в море, що берега вже не було видно через туман. Що може вдіяти хлопець?
3. Група туристів, серед яких були люди різного віку, загубилася в горах. Через сходження лавини вони не можуть вийти до населених пунктів. Як діяти за таких умов?	4. Одна сім'я не почула штормове попередження про повінь через несправний радіоприймач. І стихія захопила їх уночі. Як діяти?
5. Повертаючись з відпочинку за кордоном, двоє друзів задержалися в аеропорту через погодні умови. Гроші майже закінчились, а виліт відкладено на 72 години. Як діяти в такій ситуації?	6. У супермаркеті терористи захопили в заручники групу покупців. Тримують їх довго, бо переговори з владою складні, вимоги терористів важко задовольнити. Як поводитися заручникам у такій ситуації?





В екстремальних ситуаціях різні люди поведуться по-різному.

Уміння вийти з екстремальної ситуації, побороти складнощі залежить від психологічних особливостей людини та позитивної установки на розв'язання проблеми.

Чинникам виникнення стресу в екстремальній ситуації ви можете протиставити вміння керувати власними емоціями, увімкнути власну систему виживання.

Люди в небезпеці мають співпрацювати, дотримуватись єдиних правил безпечного виживання.

В екстремальній ситуації наодинці людина може вижити завдяки волі, адаптації до нових умов, контролю емоцій, аналізу ситуації, розробленню та виконанню плану дій.

### Запитання і завдання

1. Які умови вважають екстремальними? Чому? Чим вони небезпечні?
2. Наведіть приклади чинників стресу в екстремальній ситуації.
3. Чому виникає паніка? Яким чином не допустити її впливу?
4. Які психологічні та фізіологічні чинники впливають на людину в автономній ситуації? Що допомагає з ними впоратися?
5. Назвіть чинники виживання в екстремальній ситуації.
6. У який спосіб діють «помічники», якими наділила людину природа?
7. Обґрунтуйте, як ви розумієте вислів «система виживання».
8. Як мислення впливає на поведінку в екстремальних ситуаціях?
9. Чи може людина опанувати себе в стані афекту? Чому?
10. Наведіть приклади виходу з екстремальних ситуацій (з історичних подій, літературних творів, кінофільмів тощо).



## § 18. КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ви:

- згадаєте, що таке конфлікт;
- дізнаєтесь про причини виникнення та стадії розвитку конфліктів;
- ознайомитеся з типами конфліктів і зі способами їх подолання

### Конфлікт і компроміс

Щоденне спілкування людей не завжди відбувається в супроводі класичної музики, у затишному живописному куточку природи чи гостинній вітальні. Люди, намагаючись довести свої наукові ідеї, досягти успіху в бізнесі та навіть добре виступити на шкільній олімпіаді, потрапляють у конфліктні ситуації.



#### Що таке конфлікт?

Підліткам іноді здається, що батьки надто опікуються їхнім зовнішнім виглядом, колом спілкування, поведінкою. А іноді це й насправді буває так.

**Компроміс (у перекладі з лат. — угода, згода) — згода, порозуміння із супротивником, досягнуті шляхом взаємних поступок чи відмовою від особистих переконань.**

Батьки намагаються контролювати кожний крок, позбавити спілкування з тими, хто їм здається оточенням не для них, забороняють слухати музику певного стилю. У таких ситуаціях важко погодитися з батьками, але потрібно знайти компроміс, поговорити й порозумітися. У жодному разі не можна замикатися в собі, припиняти спілкування з батьками.

Якщо ви розумієте, чому зароджується конфлікт, ви зможете його попередити або діяти більш адекватно й ефективно, якщо він вже розгорівся.



## Причини виникнення конфліктів

Конфлікти можуть виникнути через об'єктивні причини: економічні, політичні кризи, соціальну нестабільність, суперечливі позиції групи людей, держав тощо.

Імовірні причини конфліктів: *а)* розбіжності в оцінці навколишнього (у кожного своя думка); *б)* відмінність інтересів і вподобань.

Міжособистісні конфлікти можливі, якщо наявні протилежні погляди чи інтереси двох людей або груп людей.

Про наявність у людини глибокого внутрішнього конфлікту може свідчити те, що людина постійно доволі довго не приймає рішень. Частіше за все так трапляється з невпевненими в собі людьми із заниженою самооцінкою, які не можуть або не хочуть брати на себе відповідальність за прийняття рішення.

### Причини виникнення конфліктів

#### Конфліктна ситуація

Ситуація, що провокує ворожі дії, конфлікт.  
Зазвичай це розбіжності, зіткнення важливих для людей поглядів або інтересів; неузгодженість обов'язків

#### Участь конфліктних людей

Конфліктні люди запускають конфлікти на порожньому місці й розкручують їх, отруюючи життя як собі, так й іншим

#### Недоброзичливе ставлення

Якщо люди вороже ставляться один до одного, підозрюють один одного, тоді найменший безневинний привід спричиняє конфлікт

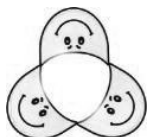
#### Непорозуміння між людьми

Іноді люди неправильно тлумачать вчинки інших людей, не розуміють змісту висловлювання один одного

#### Негативні емоції

Людина сердиться на ситуацію чи на себе, а в результаті — претензії вислуховують інші люди





Проаналізуйте схему причин виникнення конфліктів. Наведіть конкретні приклади причин виникнення конфліктів.



1. Яку цифру бачить хлопчик праворуч? Яку цифру бачить дівчинка ліворуч?



2. До чого може призвести різне сприйняття інформації?

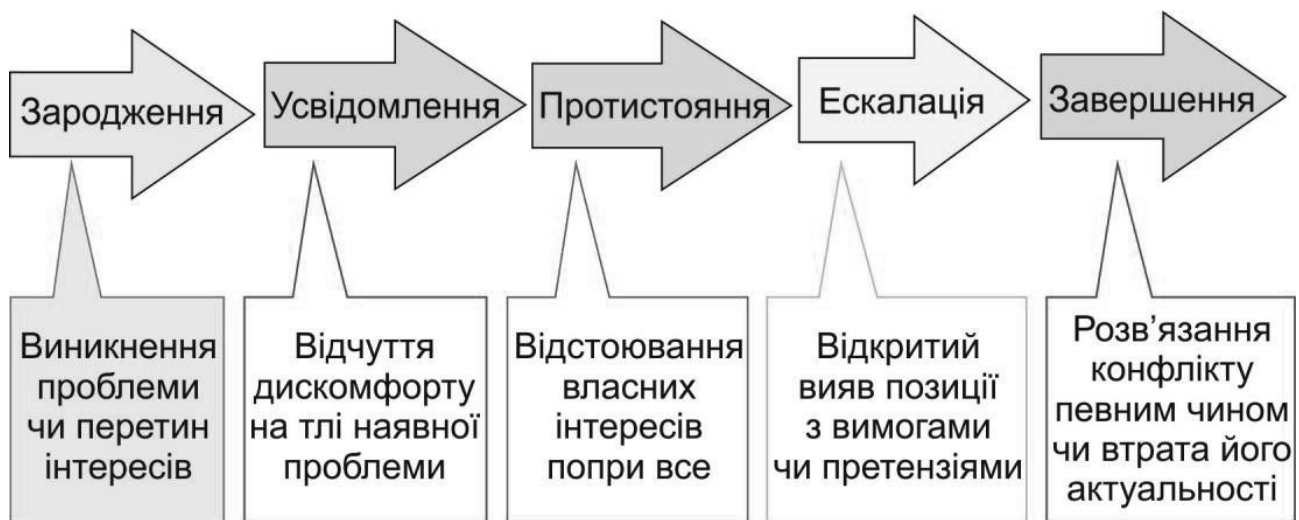
3. Конфлікт — це добре чи погано?

За відсутності конфліктів людство стояло б на одному місці й не розвивалося. Конфлікти необхідні у випадку захисту своїх прав, при доведенні власної думки, для прийняття правильного рішення. З іншого боку, під час конфлікту загострюються протиріччя, висловлюються образи в різкій формі, і це пригнічує людину. Тому, якщо виник конфлікт, слід намагатися перевести його в конструктивну площину. *Конструктивний конфлікт* приводить до вирішення проблеми, просування вперед. *Деструктивний конфлікт* руйнує стосунки і не сприяє прийняттю рішення, що задовольнило б усі конфліктуючі сторони.

### Стадії розвитку конфліктів

Конфлікт, як правило, розвивається за п'ятьма стадіями. Проте на кожній з них можна зупинити конфлікт, розв'язати його конструктивно. Саме тому в цьому параграфі пропонується вивчити стадії розвитку конфлікту на прикладі оповідання Євгена Гуцала «Лось», яке ви читали й аналізували на уроках української літератури.





**Примітка.** *Ескалація* — від лат. «scala», що означає «сходи».

*I стадія:* Перетин інтересів братів і рідного дядька — хлопці рятують лося з-під криги, а дядько вбиває його пострілом.

*II стадія:* Хлопці приголомшені, дядько насторожений.

*III стадія:* Дядько наполягає, що лось не із заповідника, і однаково втопився б. Брати стверджують, що він вбив лося із заповідника, що вони врятували лося, а не витягли мертвого з-під криги.

*IV стадія:* Дядько Шпичак висловлює прямі погрози, говорить про покарання, якщо не підтвердять його версію. Брати рішуче відмовляються.

*V стадія:* Хлопці тікають і прямують до заповідника, щоб заявити охороні про вбивство тварини. Дядько розгублений, намагається приховати свій злочин.



Пригадайте оповідання Євгена Гуцала «Лось». Установіть суть конфлікту. Визначте, який це конфлікт — поглядів чи інтересів.

### Способи конструктивного розв'язання конфліктів

На першій стадії конфлікт ще не повністю усвідомлюється. Слід пам'ятати, що конструктивно розв'язати конфлікт можна на першій чи другій стадії. На третій і четвертій — порозумітися дуже важко.



Якщо залишити конфлікт без розв'язання, то це призведе до розладу в стосунках з друзями. Як наслідок — ви відчуваєте пригнічення, погіршення настрою, самопочуття, а отже, це негативно впливає на фізичне й психічне здоров'я.

Щоб не розпалювати конфлікт (інтересів, чи поглядів) треба діяти у наведеній нижче послідовності.

*Крок 1. Опанування емоцій.*

Запропонуйте опонентові опанувати емоції.

— Не будемо сваритися.

— Поміркуймо разом.

— Не бійся, я не монстр, я чуйна людина (з гумором).

*Крок 2. Усунення сумнівів, предмета конфлікту.*

Вислухайте претензії, не перебиваючи, робіть тільки уточнення, не загострюйте увагу на мові опонента<sup>1</sup>. Після цього попросіть вислухати вас, але не виправдовуйтеся, не сперечайтесь за лідерство, не ображайте опонента.

*Крок 3. Пропозиції, санкції.*

Стежте вдвох за головною думкою, не зосереджуйтеся на дрібних фактах. Шукайте компроміси. Умійте визнати свої недоліки та вчасно вибачитися.

*Крок 4. Розв'язування.*

Не затягуйте розмови. Висловлюйте чітко шляхи розв'язання суперечки й можливі наслідки. Оберіть те, що підходить вам обом, установіть обов'язково терміни виконання або повернення до розмови.

*Крок 5. Підняття значущості співпраці.*

Підкресліть значущість позитивного розв'язання конфлікту.

— Я вражений, що ми так швидко все вирішили.

— Приємно мати справу з толерантною діловою людиною.

— Я радий, що ми порозумілися.

При виникненні конфлікту вибирайте найоптимальніші типи поведінки: співпрацю, компроміс. У цьому разі конфлікти допомагати-муть вам розвиватися і не шкодитимуть здоров'ю.

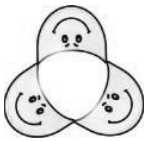
---

<sup>1</sup> *Опонент* — від лат. той, що протиставить, заперечує.



Вважається, що при уникненні конфлікту жодна зі сторін не досягне успіху. При таких формах, як конкуренція, пристосування чи компроміс, або один з учасників програє, або усі учасники програють. Оскільки поступаються власними інтересами.

Насильство як вид конфлікту, що також виникає між людьми, є особливим. Процес розв'язання та врегулювання конфліктів, пов'язаних з насильством, часто переходить до компетенції правоохоронних органів. Тому і способи їх розв'язання будуть відрізнятися від запропонованих у цьому параграфі.



Проаналізуйте схему. Який зі способів регулювання конфліктів є найефективнішим? Чому?



#### **Змагання (конкуренція)**

- бажання добитися задоволення власних інтересів за рахунок іншого



#### **Пристосування**

- принесення в жертву власних інтересів заради іншого



#### **Компроміс**

- обидва учасники ідуть на поступки, у результаті чого жоден із них не отримує задоволення інтересів



#### **Відсторонення від конфлікту**

- відсутність бажання кооперації та одночасно відсутність тенденції досягнення власних цілей



#### **Співпраця**

- учасники ситуації приходять до альтернативного рішення, що цілком задовольняє інтереси всіх сторін

У житті бувають конфлікти, які ви можете розв'язати швидко, а для розв'язання інших треба ретельно підготуватися. Якщо ви сумні-



ваєтеся у своїй правоті, корисно поставити себе на місце іншого, щоб зрозуміти його образу, претензії, позицію. Визнати свої помилки, зазвичай, нелегко, але треба вміти вчасно вибачатися, якщо причиною конфлікту стала ваша нетактовність, грубість чи впертість.



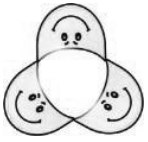
1. Розпізнайте і визначте конфлікт.
2. Визначте свої почуття у цій ситуації та почуття іншої сторони конфлікту.
3. З'ясуйте причину, визначте свої очікування та можливі сподівання протилежної сторони.
4. Продумайте, що можна зробити для конструктивного розв'язання конфлікту.
5. Виберіть рішення, яке може задовольнити всі сторони конфлікту, та спробуйте його втілити.

Конфлікти — це двигун життя. Та якщо незадоволення, тривога, нервування, зриви, стреси затьмарюють ваше життя, то це руйнування не тільки психологічного благополуччя, а й здоров'я взагалі.

Якщо хочете мати добрі стосунки, постійно розвивайте навички розв'язування конфліктів. Наприклад:

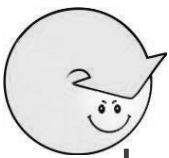
Правило	Життєва ситуація
Навчитися по-інакшому формулювати проблеми	<i>Батько дочки:</i> Ти довго вибираєш одяг та багато часу проводиш перед дзеркалом. <i>Дочка:</i> Я зважено приймаю рішення. І буде дуже добре, якщо я так само вибиратиму друзів.
Навчитися запобігати конфліктам	<i>Мама:</i> Ти чому прийшов пізно? <i>Син:</i> Так. Дуже пізно! Було так важко чекати? Я нервувавсь б іще більше.
	<i>Батько:</i> Чому така погана оцінка? <i>Донька:</i> Мені теж дуже прикро й соромно!





Розгляньте ситуації. Що є причиною виникнення конфліктів? Які це конфлікти: поглядів чи інтересів? Яким способом їх краще розв'язати? Чому?

1. Подруга вимагає дати послу-хати MP3-плеєр. Ви не хочете давати, бо зараз його викорис-товуєте. Слово за слово — уже майже до сварки дійшло...	2. На перерві до вас підійшов ста-ршокласник, попросив подиви-тися мобілку і без дозволу почав з нього дзвонити. Намагання ві-дібрати вже на межі бійки...
3. Ваша подруга принесла кош-товну ручку, подаровану їй на день народження. Ви бачите, як інша дівчинка ховає цю ручку в кишеню. Чому вона так чинить, можливо жартує?	4. Батьки забороняють товаришу-вати з однокласником, ствер-джуючи, що він не заслуговує на добре ставлення через погані оцінки в школі.



Конфлікти можливі, якщо зустрічаються особи з проти-лежними поглядами, інтересами, характерами.

Вам простіше знайти шляхи до співпраці з людиною, коли ви знаєте, з якої причини людина чинить саме так або до-водить саме це.

Щоб подолати конфлікт, потрібно подивитися на ситуацію з точки зору іншого, тоді легше порозумітися.

Не розпалюйте конфлікти — намагайтесь конструктивно розв'язати конфлікт на будь-якій стадії, краще на початковій.

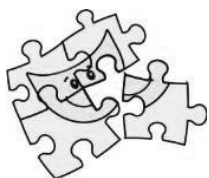
Нерозв'язані конфлікти призводять до розладу в стосунках, пригнічення, погіршення настрою, самопочуття, а отже, не-гативно впливають на фізичне та психічне здоров'я.

Поводьтесь відповідно до конкретної конфліктної ситуації. Уміння розв'язувати конфлікти — це ознака зрілої особис-тості.



## Запитання і завдання

1. Що може стати причиною конфліктів?
2. У будь-якому конфлікті є п'ять стадій його розвитку. Назвіть їх.
3. Назвіть етапи розв'язання конфліктів.
4. Які способи розв'язання конфліктів ви частіше застосовуєте під час їх усунення?
5. Що, на вашу думку, означає «поводитися по-дорослому» під час розв'язування конфліктів?
6. Установіть логічну послідовність поданих слів так, щоб останнім було слово, найближче за змістом до поняття «конфлікт»: бійка, розлад, сварка, суперечка, незгода, колотнеча, розбрат, сутичка, дискусія, полеміка, парі.



## МОДЕЛЮВАННЯ

### Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів

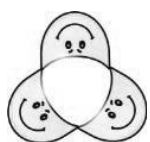
Дуже важливо вміти користуватися методами самодіагностики та самостійної оцінки власних психологічних особливостей. Спробуйте визначити власні характеристики схильності до конфліктної поведінки.

1. Для вимірювання рівня схильності особистості до конфліктної поведінки пройдіть тест, що міститься у *Додатку 9*.
2. Установіть послідовність висловів для аутотренінгу, якщо ви потрапили в конфліктну ситуацію.

Голова ясна	Тепер все буде гаразд
Все вирішиться	Дихаю рівно і спокійно
Я знайду вихід із цієї ситуації	Мені допоможуть

3. Попрацюйте у групах, як об'єднав вас учитель.





Пригадайте конфлікти, які ви бачили протягом останнього тижня. Складіть таблицю в зошиті за зразком. Запишіть, хто брав участь у конфлікті і в чому полягає його суть. Не використовуйте імен, просто запишіть: *хлопчик, дівчинка, старшокласник, незнайома бабуся* тощо.

Запропонуйте вирішення кожної ситуації, виступаючи у ролі **посередника**.

№	Учасники конфлікту	Зміст чи суть конфлікту
1	Двоє однокласників	Посперечалися через те, що однокласниця не дозволила списати задачу на контрольній, за що хлопчик назвав її «зубрякою»

4. Розгляньте ситуації та запропонуйте розв'язання кожного конфлікту з позицій усіх учасників.

1. Ви разом з однокласниками грали у футбол. М'ячем розбили вікно. Вийшов черговий учитель і запитує, хто це зробив, а винуватець не зізнається. <i>Які ваші дії?</i>	2. На вечірці більшість ваших друзів наполягають, щоб випити «тихенько» вина, але батьки не дозволяють вам вживати алкогольні напої. <i>Як відмовитися, щоб не спровокувати конфлікт?</i>
--	--

5. Зробіть висновок, відповівши на подані запитання.

- Яка форма поведінки переважає у вас під час розв'язання різноманітних конфліктів?
- Яка поведінка найефективніша у розв'язанні конфліктів?
- Чи потребуєте ви для корекції власної поведінки допомоги дорослих, консультації психолога? Чому?



# 4

## Розділ

# Соціальна складова здоров'я



### § 19. ПІДЛІТОК І СОЦІУМ

У цьому параграфі ви дізнаєтеся про:

- соціальну безпеку вашого населеного пункту;
- захист державою ваших прав

#### Ознаки безпечного соціуму

У наш час відбуваються значні зміни в системі цінностей українського суспільства, життєвих стандартах, зразках поведінки та потребах молодих людей.

Усе це відбувається в соціальному середовищі — *соціумі* і, звичайно, впливає на формування особистості кожного підлітка.

Ознаками безпечного соціального середовища є громадянський мир, захист багатодітних сімей, пенсіонерів, людей з інвалідністю, доступ до освіти, медичне обслуговування, захищеність від кримінальних явищ.



Сформулюйте ознаки небезпечного соціального середовища. Чи просто у такому середовищі жити сім'ї з дітьми шкільного віку? Чому?

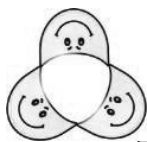
#### Соціальна безпека населеного пункту

Соціальна безпека населеного пункту — це комплексне поняття, що характеризується:

- економічними показниками;
- політичною ситуацією;
- рівнем розвитку соціальної сфери;
- духовністю.



З іншого боку, соціальна безпека впливає на якість життя — підвищення добробуту населення; робить суспільство (громаду) стійким до негативних впливів ззовні та внутрішніх конфліктів чи протистоянь; забезпечує можливість для розвитку громади та кожного жителя населеного пункту.



Розгляньте схему системи соціальної безпеки населеного пункту. За потреби доповніть її.



Проаналізуйте рівень соціальної безпеки свого міста, містечка чи села за такими чинниками:

- низький чи високий рівень життя (середній розмір заробітної плати батьків, сусідів, знайомих порівняно з показниками середньої заробітної плати в Україні та інших європейських державах);
- достатність робочих місць чи безробіття;
- доступність і якість медичного обслуговування чи відсутність медичних установ;

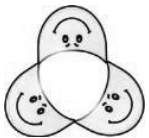


- можливість культурного розвитку чи духовно-моральна деградація;
- достатність, своєчасність і достовірність інформації місцевих ЗМІ;
- міграція населення;
- ефективність і якість місцевого управління.

Міські жителі мають більше можливостей порівняно із сільськими, бо можуть відвідувати театри, концерти, художні виставки. Також вони мають ширший доступ до різнобічної інформації, буваючи в бібліотеках, купуючи різноманітні журнали й газети. Тому ваші ровесники з великих міст уже в шкільному віці мають більше можливостей скоріше визначити себе як особистість.

Підлітки міст часто втрачають бажання спілкуватися, поринаючи у віртуальний, штучно створений світ Інтернету. Сільські ж підлітки мають тут певні переваги: розмірене життя без стресів, пов'язаних із техногенними чинниками; чисте повітря; здорову їжу; живе спілкування з природою, однолітками, родичами різних поколінь, адже кажуть: **людина без минулого, як дерево без коріння.**

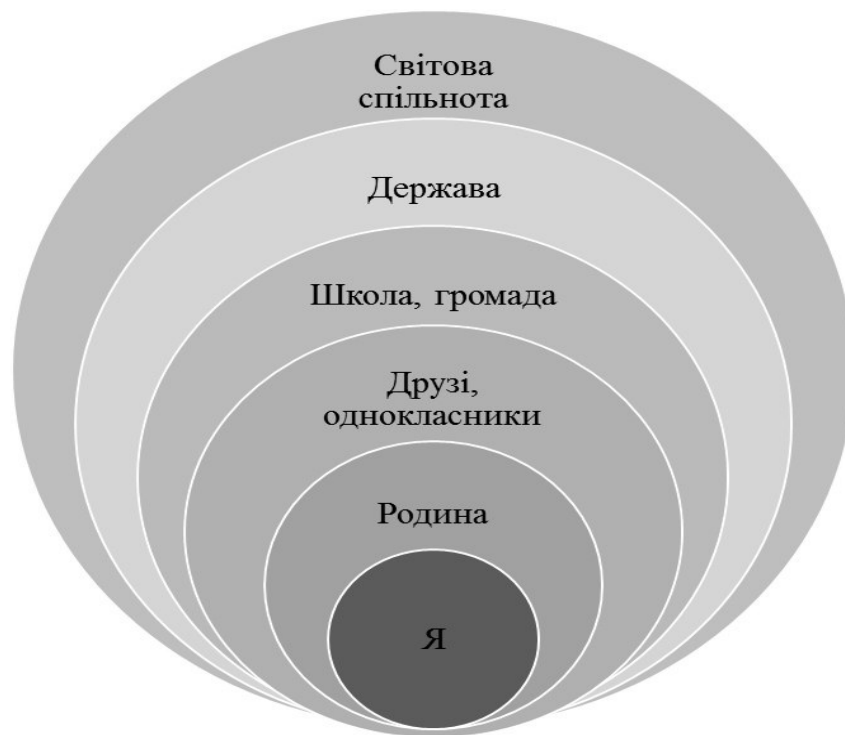
Поважайте цінності, якими керувалися покоління ваших батьків, дідів і прадідів, зберігайте почуття власної гідності й гідності старшого покоління. Переймайте позитивні якості своїх родичів чи близьких, а шкідливі звички зовсім не обов'язково повторювати.



Попрацюйте в парі. Обговоріть питання.

1. Кого ви найбільше поважаєте зі своїх близьких?
2. До чиїх порад дослуховуєтесь і чому?
3. Які стосунки у вас вдома позитивно впливають на здоров'я?
4. Які у вас є обов'язки стосовно хворих і немічних родичів?
5. Проаналізуйте схему соціального середовища підлітка. Чому в схемі родина ближче до «Я», ніж світова спільнота? Чому в соціальному середовищі підлітка відведено місце для держави?





### Держава на захисті прав дитини

Від народження кожен громадянин отримує права згідно з Конституцією України. Держава забезпечує умови для безпечного народження малюка, пропонує мережу державних дитячих садочків, шкіл, гімназій чи ліцеїв. Кожен, хто успішно складає іспити, може навчатися в університеті за державні кошти.

Для розвитку творчих здібностей та реалізації захоплень діють палаци творчості дітей і юнацтва, спортивні школи, секції, творчі гуртки.

За станом здоров'я від народження й протягом життя допомагають стежити сімейні лікарі або фахівці місцевих поліклінік і лікарень.

Якщо дитину ображають, то класний керівник, шкільний психолог чи дільничний інспектор мають втрутитися в перебіг подій і допомогти учневі. Іноді трапляється, що в сім'ї діти зазнають насилля. Цього не можна терпіти, бо кожна дитина має бути доглянутою, добре одягненою, забезпеченою місцем проживання та навчання, повноцінно харчуватися й займатись улюбленими справами.



**Яким міжнародним документом забезпечуються права дитини? Як ці права реалізуються у вашому оточенні?**



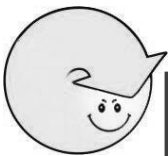


Суспільство і держава приділяють велику увагу здоров'ю підлітків, адже вже через 10 років ви будете молодими фахівцями на великих підприємствах, і від вашого здоров'я залежатиме робота верстатів чи цілих цехів. Хтось із вас започаткує власну справу, нестиме відповідальність за своїх співробітників, їхнє здоров'я та благополуччя. Згодом вам доведеться опікуватися своїми батьками та сім'єю. Ви — майбутнє своїх родин, держави. Яким буде ваше здоров'я, ваша освіта, таким буде й майбутнє країни.

Підлітки — найближчий і найважливіший потенціал суспільства. Тому державою створено заклади — поліклініки, дружні для молоді. У таких поліклініках надають консультації (якщо потрібно — конфіденційно й анонімно), не відмовляють у допомозі з будь-яких питань. Доброзичливі та відповідальні співробітники проводять індивідуальні консультації й тренінгові заняття з питань збереження здоров'я.

Діють також і міжнародні організації, які опікуються допомогою людям, що опинились у скрутних ситуаціях. Наприклад, Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ), який був заснований у 1863 році, працює сьогодні по всьому світу, надаючи гуманітарну допомогу людям, постраждалим через конфлікти й збройне насильство, поширюючи інформацію про закони, що захищають жертв війни.

На сайті цієї організації можна ознайомитися з книгою експерта з безпеки в ситуації збройного конфлікту Девіда Ллойда Робертса «Залишитися в живих. Захист і безпека — рекомендації добровольцям гуманітарних організацій, що діють у зоні конфлікту».



**Здоров'я підлітків залежить від соціальної безпеки населеного пункту, соціального оточення, піклування держави.**

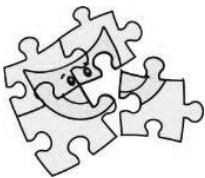
**Ознаками безпечного соціального середовища є громадянський мир, захист багатодітних сімей, пенсіонерів, людей з інвалідністю, доступ до освіти, медичне обслуговування, захищеність від кримінальних явищ.**



Якщо на вас тиснуть чи зчиняють несправедливість або насильство, звертайтеся до вчителя, психолога, поліції чи поліклінік, дружніх для молоді.

### Запитання і завдання

1. Назвіть складові системи соціальної безпеки міста (села), де ви живете.
2. Перелічіть складові вашого соціального середовища. Оцініть його безпеку за безпечністю/небезпечністю соціального середовища.
3. Як держава піклується про права дитини? Як ви відчуваєте це?
4. У чому полягає мета діяльності поліклінік, дружніх для молоді?
5. Ознайомтесь на сайті МКЧХ із книгою «Залишитися в живих. Захист і безпека — рекомендації добровольцям гуманітарних організацій, що діють у зоні конфлікту» Д. Л. Робертса. Занотуйте найважливіші, на ваш погляд, поради автора.



### МОДЕЛЮВАННЯ

#### **Складання списку телефонів медичних закладів, психологічних і соціальних служб для молоді, кабінетів довіри**

Складіть список установ вашого населеного пункту, де можуть надати консультацію з питань збереження здоров'я, уникнення принижень, допомогти у разі будь-якої соціальної небезпеки, порушення ваших прав.

Такі установи часто є волонтерськими. Намагайтесь знайти інформацію на офіційних сайтах державних адміністрацій міста, міськради, департаментів чи управлінь освіти, охорони здоров'я. Запишіть їх телефони та адреси.



Це можуть бути:

- клініка, дружня для молоді;
- кабінет медико-соціальної допомоги підліткам і молоді;
- відділення медико-соціальної допомоги підліткам і молоді;
- центр психологічної допомоги підліткам і молоді;
- консультативно-діагностична поліклініка.

Обміняйтесь інформацією, зробіть загальний довідник з короткою анотацією, у яких випадках звертатись до певної установи, і розмістіть у доступному для всіх школярів місці.

## § 20. «БЛИЖНЄ КОЛО» ПІДЛІТКА

**У цьому параграфі ви:**

- дізнаєтесь про принципи формування між-особистісних стосунків;
- повторите інформацію про різновиди підліткових компаній;
- навчитеся протидіяти негативному соціальному впливу

### Принципи формування міжособистісних стосунків

Кожен із нас спілкується з великим колом людей, установлює соціальні контакти з іншими людьми, що відіграє дуже важливу роль. У декого такі контакти встановлюються швидко й легко, а декому важко знаходити спільну мову з людьми. Поза сумнівом, це залежить від особливостей кожного з нас: характеру, типу поведінки, манери спілкування. Усе ж міжособистісні стосунки потрібно встановлювати для обміну інформацією, навчання, отримання емоційної взаємопідтримки, співчуття, допомоги.



Як можна розтлумачити фразу «Найближче оточення формує особистість дитини»? Проаналізуйте подані нижче деякі із заповітів автора цієї фрази Марії Монтессорі, італійського лікаря.



*Якщо учня часто критикують — він вчиться засуджувати.*

*Коли учня часто хвалять — він навчається оцінювати.*

*Якщо учням демонструють ворожість, то вони вчаться битися.*

*Коли з учнями завжди чесні — вони звикають до справедливості.*

*Якщо підлітків часто висміюють — вони вчаться бути боязкими.*

*Коли дитина живе з почуттям безпеки — вона вчиться вірити.*

*Якщо дитину часто сварять — вона відчуває себе винною.*

*Якщо дитину часто хвалять — вона починає завжди добре до себе ставитися.*

*Коли підлітків часто підбадьорювати, то вони проявляють впевненість у собі.*

*Якщо ви живете в атмосфері дружби і відчуваєте себе потрібним, то ви вмієте знаходити в цьому світі любов!*

### **Принципи формування міжособистісних стосунків**

<b>Зовнішній вигляд</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Стежте за одягом, зачіскою, манерою говорити, ходою. Співрозмовник формує власну думку, спостерігаючи за вами</li></ul>
<b>Перше враження</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пам'ятайте, що перші 4 хв спілкування робота всіх органів чуття спрямована на те, аби якнайбільше дізнатися про людину. Так формується перше враження, від якого потім залежить спілкування</li></ul>
<b>Метод ствердних відповідей</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Починайте розмову із запитань, на які візаві точно відповість ствердно. Не згадуйте на початку розмови теми, обговорюючи які учасники діалогу не зможуть дійти згоди. Уникайте в розмові «гострих кутів»</li></ul>
<b>Навички ефективного спілкування</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Уміння: а) слухати; б) говорити; в) використовувати невербальні сигнали; г) уникати непорозумінь</li></ul>
<b>Упевнений стиль спілкування</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Відстоюйте власну думку, але зважайте на думку співрозмовника. Якщо потрібно, рішуче, але ввічливо, скажіть «Ні». Будьте впевнені в собі, спокійні, доброзичливі</li></ul>





Поясніть, яким чином навички ефективного спілкування допомагають знайти друга, порозумітися з учителем, допомогти старшим — бабусі чи дідусяві.

### **Як налагоджувати партнерські стосунки з родиною та друзями**

Дуже важливо під час спілкування не тільки правильно висловлювати власні думки, а й уміти почути і, головне, зрозуміти співрозмовника. З таким умінням люди не народжуються, цю навичку необхідно розвивати щодня.



#### **Навчайтеся покращувати стосунки в родині:**

- частіше цікавтеся справами членів родини, як минув день;
- допомагайте близьким у домашніх справах;
- щиро поділяйте радощі, співчуйте, якщо трапилися негаразди.

Буває, що стосунки в родині не складаються. До вас не звертаються, не хочуть розмовляти. Тоді ви, мабуть, почуваетесь некомфортно й навіть пригнічено. Не можна перебувати в пригніченому стані тривалий час, слід розв'язувати проблему, яка спричинила подібний стан. Щоб покращити стосунки, слід бути активнішим, уважнішим. Якщо ж не виходить налагодити стосунки самотужки, потрібно разом із дорослими звернутися по допомогу до психолога.

Клас у школі — це наша «друга родина». Стосунки в класі також не просто налагодити. Якщо ви бачите, що час минає, а стосунки з однокласниками не покращуються, слід терміново щось робити. Насамперед варто переглянути власну поведінку й ставлення до однокласників.

Якщо серед однокласників усе ж не пощастило знайти друга, налагодити приятельські стосунки, порозумітися, як правило, підлітки пробують реалізувати себе поза школою в підліткових компаніях.



## Проблеми в класі

Опис життєвої ситуації	Можливі шляхи вирішення проблеми
<p>Манери Маринки різко відрізняються від поведінки інших. Вона витончена й тендітна, слухає переважно класичну музику, захоплюється поезією, сама пише вірші. Однокласники лякають своєю активністю, напором, вони слухають жахливу музику, регочуть від примітивних коміксів. Їх галасливі ігри не до вподоби Маринці, й вона не бере участі в іграх. Тому її вважають занудою й ігнорують.</p>	<p>Потрібно виявити інтерес до того, чим цікавиться більшість однокласників, не цуратися загальних ігор.</p> <p>Якщо виявляти зацікавленість в оточуючих людях, то й вони ставитимуться уважніше й дружнелюбніше.</p> <p>Щоб дружити чи спілкуватися, зовсім не обов'язково мати абсолютно однакові інтереси.</p>
<p>Тарас занадто сором'язливий. Йому просто не вистачає сміливості підійти до хлопців і взяти участь у розмові або грі. Йому здається, що з нього усі сміятимуться, бо він скаже якусь дурницю чи втне щось не те.</p>	<p>Не варто сподіватися, що перший крок зроблять інші. Поступово навчайтеся долати сором'язливість. Почніть хоча б з того, що в загальній розмові вставте кілька слів. Далі попросіть взяти вас у гру. Згодом страх і боязкість зникнуть зовсім.</p>
<p>Максим одягається не так гарно, як більшість однокласників. Його батьки не можуть дозволити купити стильний рюкзак чи модні кросівки. Серед однокласників Максим почувається ніяково, а з їх боку відчуває зверхні, хоча й співчутливі погляди.</p>	<p>Припиніть комплексувати через одяг. Запам'ятайте: людину люблять і поважають не за гарну сукню чи модні чоботи, а за доброту, чуйність, уміння співчувати іншим людям. Якщо з вами цікаво, якщо ви завжди життєрадісний і доброзичливий, увагу на ваш костюм не звертатимуть. Головне, щоб одяг був чистим і охайним.</p>



Тетяна ніби й не відрізняється від інших, але однокласники дружити з нею не хочуть.

Можливо, потрібно довідатися, чим цікавляться однокласники. Знайдіть із цієї теми маловідому інформацію й поділіться нею. Поступово ви навчитеся спілкуватися на будь-яку тему, а однокласникам буде про що з вами поговорити.

## Підліткові компанії



Кожен формує своє коло спілкування, часто думка друзів, компанії, у якій ви проводите багато часу, є важливішою за думку рідних і вчителів. Безперечно, компанії впливають на кожного підлітка. Іноді це корисно, бо допомагає зауважити свої недоліки, або, навпаки, — дозволяє виявити свої творчі здібності. Спільні спортивні ігри сприяють зміцненню здоров'я. Це позитивний вплив, але буває й навпаки.





## На які різновиди поділяють підліткові компанії?

У небезпечних компаніях не поважають нікого, крім ватажка, який встановлює жорсткі правила поведінки, які передбачають повне підкорення та виконання його завдань. При цьому до ваших думок і побажань ніколи не дослухаються, навіть можуть покарати за свавілля. Ставляться один до одного агресивно, тиснуть на слабших, глузують з них. Хизуються поганими вчинками та спонукають до скоєння крадіжок, куріння, вживання алкоголю та наркотиків.

Таких компаній слід уникати, адже всі їх ознаки — це кроки, що призводять до нещасливого майбутнього: утрати себе, свого здоров'я, поганого навчання, ризику позбавлення волі.



Проаналізуйте свою компанію за зразком. Зробіть висновки, як спілкування в ній впливає на розвиток вашого характеру.

Ознаки	Характеристика
Хто входить до компанії?	<i>Діти із сусідніх будинків</i>
Що вас об'єднує?	<i>Граємо у футбол</i>
Як часто ви зустрічаєтесь?	<i>Два рази на тиждень</i>
Чи комфортно вам?	<i>Так</i>
Чи є в компанії лідер?	<i>Так. Це — капітан команди</i>
Чи вільно ви можете висловлювати свою думку?	<i>Так, але поки що погано граю, тому не часто говорю</i>
Особливі правила	<i>Чесно грати, не ображати слабких гравців, не курити</i>
Чи хочете ви й надалі бути членом цієї компанії?	<i>Так, я хочу краще навчитися грати у футбол</i>
<b>Висновок</b>	<i>Я навчаюся у своїх друзів бути наполегливим, ділити радість успіху та стійко сприймати невдачі</i>



## Способи протидії негативному соціальному впливу

Кожен може стати свідком насильства або сам стати його жертвою. Тому важливо навчитися уникати або протидіяти виявам насильства.

Особливо важливо розвивати в собі доброту, справедливість, людяність, терпимість, які допоможуть протистояти насиллю й жорстокості. Можливо, чинити так, як це робив мудрець із старовинної притчі.

*Нероби наплюжили мудреця, який ішов вулицею. А він відповідав їм усмішкою, дякував і бажав здоров'я. Якийсь перехожий здивувався:*

*— Старче! Ти дякуєш і бажаєш цим людям здоров'я... Невже ти не гніваєшся і не ображаєшся на них?*

*На що старий відповів:*

*— На базарі я можу витратити лише те, що є у мене в гаманці. Спілкуючись же з людьми, я можу користуватися лише тим, чим наповнена моя душа.*

Але трапляється, що потрібно захищатись і просити про допомогу. Іноді ваші однолітки потрапляють у складні життєві обставини. Їм доводиться приймати складні рішення.



**Проаналізуйте ситуації. Про який вплив соціального оточення в них ідеться? Як діяти в конкретних випадках? Що можна порадити підліткам?**

**Сергій, 12 років:**

*Мої батьки ніде не працюють, гроші витрачають на алкоголь. Моя компанія тусується біля вокзалу. Заробляємо, як доведеться. У компанії — мої найкращі друзі. Лише вони розуміють, як болить живіт, коли кілька днів нічого не їв. Я й курити почав, бо так менше дошкуляє голод. Я вже знаю, що в кожного своя доля. Але так хочеться, щоб хоча б хтось мене зрозумів... Удома зараз страшнуvато!*

**Вова, 15 років:**

*Познайомився в компанії з пацаном, розговорилися. Потім разом «зажигали». А тепер цей тип надзвонює щодня, приходить до мене без запрошення, просить грошей, поносити шмотки. Я кілька разів позичив, а він і не думає повертати. Називає мене справжнім другом, а грошей не віддає... Не знаю, як відкараскатися від нього.*

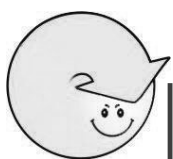


**Олександра, 11 років:**

Моя подруга Юля живе в місті, звідки ми переїхали. Я сумую. Ми з нею спілкуємося переважно скайпом. Ділимося новинами. У новій компанії мені незатишно, бо там усі «стильні», я їм не рівня. Та якщо не товаришуватиму, будуть глузувати. Хто мене підтримає? Хотіла дружити із сусідською дівчиною, але чи не зраджу Юлю?

**Толян, Льоха, Міха:**

Сусіди сварять нас через те, що ми галасливі. Вигнали нас із двору, але ж там наш дитячий майданчик. Ми влаштувалися в іншому кутку, але там сушать білизну. Спробували посидіти біля гаражів, так батьки заборонили: «А не займаєтеся ви там чимось "таким"»? До клубів нам зась — малі ще. Куди ж подітися?



Соціальне середовище: сім'я, друзі, молодіжні компанії, навчальні заклади й медичні установи, ЗМІ, Інтернет можуть впливати на здоров'я підлітків позитивно або негативно.

Вчіться знаходити спільну мову з вашим колом спілкування на основі принципів формування міжособистісних стосунків.

Важливо налагоджувати партнерські стосунки з родиною та друзями.

Ваш клас у школі, ліцеї, гімназії — це колектив, у якому минає третина доби, отже, намагайтесь, щоб цей час був комфортним і корисним.

Більшість підлітків реалізуються в підліткових компаніях. Важливо, щоб це були дружні компанії. Небезпечних компаній слід уникати.

Не варто замовчувати чи приховувати факти приниження чи насильства. Обов'язково навчіться їх уникати або протидіяти. Якщо ви потрапили в ситуацію, коли виявляється насильство, потрібно захищатись і просити про допомогу інших людей.



### Запитання і завдання

1. Ранжируйте складові соціального середовища підлітка за силою впливу на вас. Обґрунтуйте свій вибір.
2. Охарактеризуйте один із принципів формування міжособистісних стосунків. Чи може він становити ризик для вашого здоров'я?
3. Які компанії є у вашому дворі, у школі? Які діти (вік, стать, чим займаються) до неї належать? Як вони відпочивають і розважаються? Назвіть «плюси» та «мінуси» належності до тієї чи іншої компанії.
4. Чи може негативно вплинути на здоров'я належність до компанії підлітків? За яких обставин?
5. Чи можна агресивною поведінкою зупинити насильство?
6. Куди звернутися підлітку по допомогу?
7. Поміркуйте над притчею. Зробіть висновок.

*До мудреця прийшов юнак і попросив дозволу вчитися в нього.*

*— Навіщо тобі це? — запитав старець.*

*— Хочу стати сильним і непереможним.*

*— Тоді стань ним! Будь добрим, уважним і ввічливим з усіма. Доброта та ввічливість подарують тобі повагу інших. Твій дух буде чистим і добрим, а отже, сильним. Уважність допоможе тобі помічати найменші зміни. Ти зможеш правильно уникнути конфлікту, тобто — виграти поєдинок, не стаючи до бою. Якщо навчишся запобігати конфліктам, станеш непереможним.*

*— Чому?*

*— Тому що тобі ні з ким буде битися.*

*Юнак пішов. Минув час... Хлопець знову прийшов до мудреця.*

*— Що тобі потрібно? — запитав старий.*

*— Я прийшов поцікавитися вашим здоров'ям. Чи не потрібна моя допомога?*

*Старий усміхнувся:*

*— Так що ти хотів? Стати сильним і непереможним? Я навчу тебе цьому!*





8. Зробіть запис про стосунки з другом у своєму блозі, якщо він є, або будь-якому блозі про дружбу.

## § 21. ЗАСОБИ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ви:

- навчитеся розпізнавати та нейтралізувати негативний вплив ЗМІ та реклами на здоров'я;
- дізнаєтеся про стратегії комерційної реклами

### Вплив ЗМІ на здоров'я

Засоби масової інформації (ЗМІ) висвітлюють новини, суспільно значимі проблеми, оприлюднюють актуальну інформацію з різних питань. Люди по-різному реагують на прочитане, почуте чи побачене. У погоні за аудиторією, продажем газет, рейтингами телепередач журналісти наводять інформацію скандального характеру, близьку до крайнощів. До того ж відкритість інформації, наприклад у мережі Інтернет, знімає цензуру та бар'єри для публікування будь-чого. Переважно люди, особливо підлітки, не вміють критично оцінювати повідомлення, дуже гостро реагують на інформацію про катастрофи, трагедії, теракти, стихійні лиха. Відео чи фото сцен насильства, пропаганда війни, заклики до класової чи релігійної ворожнечі негативно відображаються на емоційному стані та психічному здоров'ї будь-якої людини.

В Україні прийнята система рейтингів — оцінки змісту фільмів, серіалів або телепередач, яка визначає певні вікові категорії глядачів чи особливі умови. За цією системою, для всіх фільмів та програм створено обов'язкове маркування:



— «Загальнодоступне» — без вікових обмежень;



— «Перегляд неповнолітніми дозволено в присутності батьків або з їх дозволу»;



— «Тільки для дорослих».



Засоби масової інформації, надаючи об'єктивну інформацію, усе частіше маніпулюють свідомістю людей, особливо під час перегляду телепередач: одночасно задіяні органи зору та слуху активно впливають на діяльність мозку, за рахунок чого досягається максимальний ефект маніпуляції підсвідомістю. Адже, читаючи, ми уявляємо картинку, а телебачення нам одразу зі звуком цю картинку видає для сприйняття.

За даними різних джерел, третина інформації телебачення погано впливає на дітей і підлітків.



**Яка інформація телебачення негативно впливає на підлітка?**

### **Як нейтралізувати негативний вплив ЗМІ та реклами**

Психологи радять для нейтралізації негативного впливу на психічне здоров'я підлітка робити періодичні перерви — повністю припинити перегляд телепередач хоча б на 1–2 тижні. Протягом цього часу ваша залежність від телевізора зменшиться і ви свідомо добиратимете телепередачі, які варто переглянути, бо вони пропагують ціннісне ставлення до життя і здоров'я: навчають, розвивають, приносять задоволення.

Маніпулює свідомістю і реклама, яка тісно й давно пов'язана зі ЗМІ.

***Цікаво знати, що...*** вже в XVII ст. англійські газети брали плату за поширення інформації про товари та послуги. Перші реклами починалися зі слів «I want...». Генрі Форд ще на початку минулого століття казав: «Якби я мав чотири долари, три з них я б віддав на рекламу».

Реклама нав'язливо поширюється через усі ЗМІ, в Інтернеті й у вигляді плакатів, світлових табло, рекламних щитів. Реклама використовує стратегії та прийоми, що впливають на людину й змінюють її свідомість.



На сучасне населення за допомогою пропаганди<sup>1</sup> й реклами виливається величезний потік інформації щодо всіх аспектів життя. Тому знання основних методів, які використовуються для пропаганди й реклами, допоможе аналізувати цю інформацію та критично її оцінювати.

Пропаганда і реклама можуть бути як позитивними, так і негативними, а результат може бути або корисним, або шкідливим для людей, які дослухаються до їхніх порад і пропозицій.

Наприклад, пропаганда може бути використана для залучення молоді до волонтерської роботи в громадських організаціях або в соціальних службах. Але за допомогою пропаганди можливе й поширення, наприклад, інформації про небезпечні клуби депресивного характеру.

Реклама може переконувати людей використовувати щоденно зубну пасту, користуватися милом. Одночасно вона пропонує і «чудовий» продукт з ресторану швидкого харчування, який не сприяє здоров'ю.



Проаналізуйте кожен з відомих різновидів реклами (див. схему с. 28) за планом:

1. Цілі реклами;
2. На кого розрахована;
3. Приклади наявної реклами.

Реклама, що пропагує товари або послуги, за які ми сплачуємо гроші, є **комерційною**<sup>2</sup>. Реклама, що пропагує політичні партії, їх програми й ідеї, є **політичною**.

**Соціальна** реклама пропагує те, що не можна купити за гроші, та допомагає зрозуміти, що світ можна змінити на краще. Метою соціальної реклами є залучення уваги до певної наявної проблеми, а в перспективі — зміна поведінкової моделі суспільства.

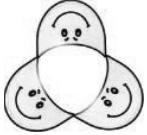
---

<sup>1</sup> *Пропаганда* (від лат. «те, що підлягає розповсюдженню») — це друковане й усне поширення ідей, учень і знань.

<sup>2</sup> *Комерційний, комерція* — від лат. «торгівля»; той, який пов'язаний з реалізацією товарів.



## Стратегії комерційної реклами



1. Розгляньте таблицю. Обговоріть стратегії комерційної реклами і те, у який спосіб вони впливають на людей. Пригадайте й доберіть до кожної стратегії по два приклади конкретних рекламних продуктів.

Найпоширеніші стратегії комерційної реклами	
«Роби, як усі!»	Усі це роблять, і ви це маєте робити
Напівправда	Будемо наводити позитивні факти, що характеризують наші ідеї або товари з найкращого боку, але не будемо згадувати про негативний бік наших товарів чи послуг
Авторитетна думка	Відома людина або експерт стверджують, що це добрий товар, отже, це — дійсно добрий товар
Гра на емоціях	Якщо ви закохані, чи вам сумно, чи ви щасливі, будь-що, то цей товар або ідея — для вас!
Повторення	Це — чудовий товар (або ідея)! Це — чудовий товар (або ідея)! Це — чудовий товар (або ідея)!
Негативні вислови про суперників	Запропонований товар кращий, ніж у конкурентів

2. Прочитайте та обговоріть цитату з газетної статті. Чи згодні ви з її автором? Чому?

*У США та Канаді на вимогу суду було оприлюднено внутрішню документацію світових виробників тютюнових товарів. Стало відомо, що великі компанії спрямовували рекламу на приваблення до куріння дітей віком від 12 років. Впливовий імідж створюють плакати, телереклама; його підтримують культурні та спортивні події, які спонсорують тютюнові компанії.*

*Для підлітків, які зазнають тиску з боку родини й однолітків, пропонуються сигарети, «що відразу надають хлопцям мужнього виразу, ваги в очах товаришів, відповідають їхній бунтівній вдачі».*

*Зовнішній вигляд пачки теж є рекламною площею, а всередину вкладаються лотерейні білети чи картки для участі в конкурсах. Для курців-*



*початківців уявні, психологічні ефекти куріння «справжньої Америки», набуття сексуальності й незалежності сильніші, ніж неприємні відчуття від перших затяжок. Тоді як для курців зі стажем символіка брендів відходить на другий план, а залишається залежність, якої важко позбутися.*

*Річ не стає кращою від того, що її показали по телебаченню чи розмістили на рекламному щиті, проте ціна стане значно вищою, але її заплатять покупці.*



Засоби масової інформації надають разом з об'єктивною інформацією проплачену комерційну інформацію, за зміст якої вони не відповідають. Тому оцінюйте все, що читаете, бачите чи чуєте, критично.

Не допускайте маніпулювання своєю свідомістю.

Рекламу часто дуже нав'язливо й агресивно поширюють на різноманітних носіях.

Розрізняйте стратегії комерційної реклами та не потрапляйте на «вудочку» недобросовісним товаровиробникам.

Нейтралізуйте негативний вплив ЗМІ та реклами відомими методами.

### Запитання і завдання

1. Як ЗМІ впливають на здоров'я підлітків? Наведіть приклади негативного і позитивного впливу.
2. Доберіть по 1–2 приклади слоганів, малюнків, телевізійної реклами до трьох стратегій комерційної реклами.
3. Як нейтралізувати негативний вплив реклами на здоров'я?



4. Прочитайте уривок з однієї публікації в соціальній мережі. Виловіть ставлення до почуттів автора.

*Зайдеш в Інтернет, увімкнеш радіоприймач чи телевізор, і почувеш новини... Скільки цього разу загинуло: 10, 20, 300?.. Я не люблю політику, вона надто нелюдяна. Знайти правду стало неможливим, зрозуміти*



мотиви — також. Можливо, насправді щастя в незнанні: «Менше знаєш — краще спиш». Від нескінченного потоку негативної інформації хочеться сховатись, відсторонитись. Але тоді перестанеш відчувати, станеш бездушним. Проте відчувати потрібно, співчувати, виражати почуття, кохати, співпереживати, говорити хороші слова, допомагати... Але це потрібно близьким і рідним, тим, хто поряд, чийі очі дивляться з надією і довірою. Це не аватарка в соціальній мережі — це реальна людина, яка здатна зрозуміти та підтримати. Не варто витрачати стільки свого життя на лайки, статуси та твіти. Живімо повноцінним реальним життям!



## МОДЕЛЮВАННЯ

### Складання рейтингу телепередач

1. Дайте відповіді на запитання.

- 1) Скільки разів на тиждень ви переглядаєте телепередачі?
- 2) Зазвичай ви дивитесь телевізор наодинці чи із сім'єю?
- 3) Які телепередачі найулюбленіші (оберіть не більше трьох)?
- 4) Чи дивитесь ви серіали?
- 5) Які серіали найулюбленіші (оберіть не більше трьох)?



2. Складіть перелік з п'яти найулюбленіших телевізійних передач, серіалів, фільмів тощо.

3. Удома фіксуйте час, який ви витрачаєте на перегляд телепередач щодня протягом тижня.

4. Порівняйте середній час, який витрачаєте на перегляд телепередач, із рекомендаціями медиків, які стверджують, що переглядати телепередачі потрібно не довше, ніж півтори години на день.

5. Порадьтеся із рідними та відкоригуйте час перегляду телепередач, надаючи перевагу найулюбленішим телевізійним передачам: тим, що є корисними для вашого розвитку й приносять задоволення.



## § 22. ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

У цьому параграфі ви дізнаєтеся про:

- найпоширеніші та небезпечні хвороби сучасності;
- методи профілактики цих хвороб

Хвороби цивілізації<sup>1</sup> для кожного часу свої. Первісні люди гинули від фізичних травм, голоду та природних стихій. У середні віки епідемії чуми, холери забирали величезні кількості життів, тому що медики не знали, як лікувати та попереджувати ці хвороби. Смертельними були також фізичні ушкодження — рани, побутові травми: до ран потрапляла інфекція, постраждалі не могли перенести болю тощо. У наш час лікарі використовують антисептичні препарати, знеболюючі ліки, проводять складні хірургічні операції для врятування кінцівок, внутрішніх органів, а часто — й життя.



1. Які проблеми або переваги виникають із розвитком цивілізації?

2. Порівняйте перспективи здоров'я й життя первісного та сучасного підлітка за планом, що подано нижче.

- ① Хто харчується натуральними продуктами, які вирощені без застосування хімічних речовин?
- ② Хто більше рухається?
- ③ Хто має більше шансів одужати після захворювання?
- ④ Хто контактує із більшою кількістю людей?
- ⑤ У кого більша тривалість життя?
- ⑥ Хто отримує більше інформації?
- ⑦ Хто більше та частіше їсть?

---

<sup>1</sup> Цивілізація (від лат. *civilis* — громадський, суспільний, державний, громадянський) — ступінь розвитку матеріальної та духовної культури людства.





Із часом змінюються «пріоритети» захворювань, частота яких збільшується через зміни в суспільстві. Для сучасного покоління найстрашнішими захворюваннями є **хвороби серця та судин**, ожиріння, цукровий діабет, а також **онкологічні<sup>1</sup> захворювання**.

Відомо, що наш організм складається з клітин, які діляться відповідно до певних законів. Та може так статися, що на клітину вплине канцерогенний чинник: вірус або речовина з канцерогенними властивостями. І тоді клітини починають «перероджуватись» із здорових у хворі. До речовин, що мають канцерогенні властивості, належать: складові асфальту, фарб, вихлопних газів автомобілів, пересмаженої олії, тютюнового диму, радіації тощо.



**З чим із переліченого вище люди не контактують безпосередньо, а що може потрапляти всередину організму? Яким чином?**

### **Зв'язок куріння та раку**

У курців спочатку спрацьовує захисна реакція, що проявляється сильним кашлем протягом усього дня через подразнення тютюновим димом рецепторів. Десь за рік ці рецептори гинуть, кашель зникає, але

---

<sup>1</sup> *Онкологія* (від грец. «пухлина») — розділ медицини, що вивчає причини виникнення пухлин у живих організмах і розробляє відповідні способи їх лікування.



харкотиння, що містить канцерогенні речовини, накопичується і затримується у дихальних шляхах. Виникають запальні процеси, які можуть призвести до раку легень. Ця хвороба посідає сьогодні друге місце за кількістю хворих після раку шлунку. Рак шлунку та горла також дуже часто спричиняється курінням. Загалом курці хворіють на рак у 20 разів частіше, ніж ті, хто не курить.

Канцерогенні сполуки порушують нормальний поділ клітин, які починають швидко ділитись, утворюючи доброякісну або злоякісну пухлину. Пухлини перешкоджають кровотоку судинами, перетискають дихальні шляхи, стравохід. Ставши чужими для організму, агресивні ракові клітини вражають усі органи, отруюючи їх токсинами. Кількість людей, що вмирають від раку, постійно збільшується.

*Цікаво знати, що...* Гіппократ описував розростання на шкірі, у внутрішніх органах і кістках, які схожі на величезного омара чи рака. Саме тому ці пухлини стали називати раковими.

...Гіппократ писав, що людей із висипанням на шкірі після вживання апельсинів чи з нежитом після вдихання ароматів прекрасних квітів він може порахувати на пальцях рук.

**Алергічні захворювання** у давнину були дуже рідкими. Їх назвали хворобами цивілізації у XX столітті. Завдяки значній кількості й різноманітності цих хвороб імунна система організму людини не може з ними впоратися. Нові сполуки й матеріали змінили наш світ. Людський організм стає нездатним відрізнити чужорідне від звичного. Захисним реакціям організму відповідають і певні зовнішні ознаки: висипання на шкірі, свербіж, закладення носа, нежить, кашель, почервоніння, набряки, подразнення слизових оболонок, слезотеча тощо. Набряки внутрішніх органів можуть перекрити дихальні шляхи, і людина може задихнутись. А висип на шкірі чи періодичний нежить є тільки верхівкою айсберга.





- Потрібно знати, на які харчові продукти у вас може бути алергія.
- Якщо проявилась алергія, потрібно звернутися до лікаря.
- Треба бути обережним із засобами побутової хімії, бо для багатьох вони є алергенами.
- Якщо у вас траплялись алергічні реакції, потрібно обов'язково повідомляти про це лікарів до надання медичної допомоги з будь-якого іншого приводу.

## Ожиріння

Струнке і треноване тіло є ознакою не тільки здоров'я, а й життєвого успіху, престижу, процвітання. Однак кількість занадто повних людей у світі щороку більшає, це стосується також і школярів. Сучасний світ, запроваджуючи нові автоматизовані технології, позбавляє нас водночас багатьох видів фізичної праці. Маючи автомобілі, пульти дистанційного управління побутовою технікою, люди навіть ходити стали менше, мінімізували й фізичне навантаження. Тому в багатьох випадках калорійність харчування не відповідає енерговитратам, а відтак досить часто трапляються люди з надмірною масою тіла. За статистичними даними, у більшості економічно розвинутих країн світу ожиріння перетворилося на одну з найактуальніших соціальних проблем.

Гіподинамія та незбалансоване харчування, що є причинами ожиріння, також впливають і на ріст серцево-судинних захворювань. Переважна більшість смертей у світі стається саме через ці захворювання. Найстрашніше і найпоширеніше серед них — інфаркт міокарда.

## Чинники ризику хвороб цивілізації

Чому ж виникають хвороби цивілізації? Наявність чинників ризику створює умови й обставини, що сприяють виникненню хвороб. Усі чинники ризику об'єднали в групи, наведені у схемі, що подана на наступній сторінці.

Комерційна реклама впливає на споживачів різного віку на рівні підсвідомості. Реклама харчових продуктів подає викривлену або неповну



інформацію про їх користь чи безпеку для здоров'я. Бажання підлітків бути сучасними, вживати модні продукти в яскравих упаковках — це результат маніпуляції рекламодавців без урахування їх справжніх потреб. Молодь вживає ці продукти не розмірковуючи, наскільки вони корисні чи шкідливі й небезпечні.

Гіганти харчової промисловості витрачають величезні кошти на яскраву й привабливу рекламу своєї продукції, що спрямована саме на дітей і підлітків. Зараз збільшується кількість тих, хто страждає від ожиріння. Щоб цього уникнути, потрібно дотримувати принципів здорового способу життя, уміти реально оцінювати рекламу та різні публікації ЗМІ, а також знаходити достовірну інформацію про продукти харчування.

Агресивна реклама тютюнових виробів, алкогольних і слабоалкогольних напоїв нав'язує хибну поведінку дорослим та завдає шкоди здоров'ю підлітків і молоді.



**Перерахуйте чинники, що сприяють здоров'ю.**

**Проаналізуйте схему. Назвіть соціальні чинники ризику хвороб цивілізації.**

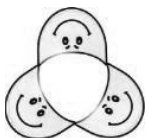
<b>Спосіб життя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Куріння, стресові ситуації, гіпердинамія, неправильне харчування, зловживання ліками</li> </ul>
<b>Спадковість</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Схильність до спадкових захворювань</li> </ul>
<b>Довкілля</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забруднення повітря, води, ґрунтів отруйними речовинами, радіацією, шумами, електромагнітним випромінюванням</li> </ul>
<b>Медицина</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Низька якість та несвоєчасність медичної допомоги, відсутність профілактичної політики на рівні держави</li> </ul>



## Профілактика хвороб цивілізації

Зменшення ризику й попередження розвитку багатьох захворювань залежить від ситуації у світі, державних програм, громадської свідомості та світогляду самої людини. Всесвітня організація охорони здоров'я для збереження та зміцнення здоров'я рекомендує молоді:

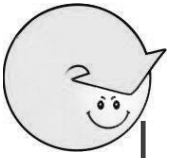
- правильно харчуйтесь, тому що регулярне і збалансоване харчування допоможе добре розвиватись і мати привабливий вигляд;
- правильно гамуйте спрагу, надаючи перевагу чистій воді та сокам; уникайте алкоголю, який є небезпечним;
- не паліть, якщо ви хочете бути здоровими й привабливими;
- не вживайте наркотичних речовин, бо це швидкий шлях до краху всіх ваших надій та сподівань;
- знаходьте час для відпочинку, адже ігри, музика, спілкування з друзями та рідними відновлює сили й дає наснагу для успішного навчання й швидкого розвитку;
- будьте доброзичливими й толерантними в думках, бесідах, під час розв'язання проблем і конфліктів;
- оцінюйте свої можливості постійно в різних ситуаціях, уникайте неувважності, безглузвих вчинків, миттєвих слабкостей, щоб не зруйнувати набутків, уникнути нещасних випадків і не втратити життя;
- відповідально ставтеся до статевих стосунків;
- займайтесь спортом, танцями, фізичними вправами, адже рух — це запорука здоров'я.



Попрацюйте в групах, як об'єднав вас учитель. Доберіть інформацію про одну з хвороб цивілізації. Проаналізуйте інформацію та презентуйте її по чергово групами в класі за планом.

1. Назва хвороби цивілізації.
2. Чинники ризику, що спричинили її виникнення.
3. Заходи профілактики.





Захворювання змінюються разом зі змінами в суспільстві.

Канцерогенні речовини викликають швидке зростання кількості онкологічних захворювань.

Куріння — небезпечне, бо курці хворіють на рак легенів, шлунку та горла у 20 разів частіше, ніж ті, що не курять.

Алергічні захворювання назвали хворобами цивілізації в ХХ ст. завдяки великій частоті виникнення та різноманітності алергенів.

Чимало хвороб виникає через «зворотний бік медалі» науково-технічного прогресу: автоматизовані технології позбавляють людей багатьох видів фізичної праці, що спричиняє гіподинамію, яка призводить до ожиріння та серцево-судинних захворювань.

Щоб бути здоровим,

- правильно харчуйтесь і вживайте достатню кількість корисних напоїв;
- не куріть, не вживайте наркотичних речовин;
- повноцінно відпочивайте;
- будьте доброзичливими й толерантними;
- займайтеся спортом, танцями, фізичними вправами.

### Запитання і завдання

1. Назвіть фактори ризику, що спричинили виникнення хвороб цивілізації.
2. Які речовини мають канцерогенні властивості? У чому вони проявляються?
3. Чому курці хворіють на рак значно частіше, ніж ті, що не курять?
4. Чому виникли алергічні захворювання?



5. Який спосіб життя призводить до виникнення серцево-судинних захворювань?

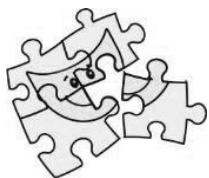


6. Розгляньте в магазині упаковки «смаколиків», ласощів, модних напоїв. Випишіть або сфотографуйте склад і перелік добавок. Знайдіть в Інтернеті відомості про вплив усіх складових на організм людини.

7. Які заходи допомагають у профілактиці онкологічних захворювань?

8. Розв'яжіть ситуаційне завдання.

*На святкуванні дня народження Маринці стало зле: на обличчі та руках з'явилися висипи, ускладнилося дихання. З'ясувалося, що до торта додали мед, на який у дівчинки була алергія. Складіть алгоритм розв'язання цієї ситуації.*



## МОДЕЛЮВАННЯ

### Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами

Пропонуємо виконати проект створення антитютюнової, антиалкогольної чи антинаркотичної реклами та провести акцію соціальної реклами у своєму навчальному закладі чи мікрорайоні.

Ознайомтеся з основними вимогами до проекту.

Проект передбачає дослідницьку роботу, яка розв'язує певну проблему, важливу для учнів класу чи навчального закладу, а, можливо, і для громади містечка чи району. Важливо, щоб ви самостійно працювали над реалізацією проекту, користуючись водночас консультаціями й порадами родичів і вчителів з різних предметів, адже в основі проекту — інтеграція (поєднання) знань з різних шкільних предметів. Звичайно, один учень не може виконати такий значний проект з використанням дослідницьких, пошукових і проблемних методів. Це — групова робота. З правилами роботи в групах ви вже знайомі з попередніх навчальних років.



Отже, дійте за планом:

- Об'єднайтесь у групи й розподіліть, хто чим займатиметься.
- Визначте тему проекту, вибравши один із напрямів моделювання та джерела інформації.
- Придумайте влучний слоган чи назву.
- Оберіть рекламний продукт, який бажаєте створити: плакат, рекламний щит, рекламний ролик, слоган на радіо, інформаційний буклет для вечірки, мультимедійну презентацію тощо.
- Ознайомтесь із критеріями оцінювання презентації рекламного продукту, які містяться в *Додатку 10*.
- Проведіть опитування, з'ясовуючи думки оточуючих з обраної теми. Проаналізуйте результати опитування.
- Складіть сценарій соціальної реклами з обраної теми із застосуванням стратегій впливу.
- Реалізуйте створений вами сценарій.
- Презентуйте готові рекламні продукти класу.
- Обговоріть роботу кожної групи.
- Проведіть рекламну акцію у своєму навчальному закладі.
- Оцініть роботу кожної групи (у тому числі, власну) за критеріями, що містяться у *Додатку 10* від 0 до 2 балів за кожний критерій.

*Питання для обговорення роботи групи:*

- ✓ Які стратегії соціального впливу використовувала група?
- ✓ Наскільки переконливими вони були?
- ✓ Чи була ваша реклама переконливою для присутніх?
- ✓ Чи допомогла вам у роботі інформація про стратегії соціального впливу (пропаганда і реклама)? Як саме?
- ✓ На яких етапах роботи в проекті використовувались інформаційно-комунікаційні технології? Чи допомогли вони ефективній роботі? Як саме?
- ✓ Як можна вдосконалити вашу рекламу?



## § 23. СТОП! НАРКОТИКАМ — НІ!

**У цьому параграфі ви дізнаєтеся:**

- про причини вживання підлітками наркотичних речовин;
- як надавати допомогу у випадках наркотичного отруєння;
- ознаки наркотичної залежності;
- про кримінальну відповідальність за поширення наркотичних речовин

Як ви знаєте, майже всі винаходи й відкриття мають як позитивні, так і негативні наслідки. Як же в житті людей з'явилися наркотики?

З давніх часів люди намагались віднайти засіб для зменшення болю і страждань. Шамани та знахарі спалювали різні трави й мінерали, щоб димом із гострими запахами лікувати людей. Такий дим заспокоював, знімав біль або, навпаки, — підвищував тонус<sup>1</sup>.

Індієці Південної Америки тривалий час могли залишатися бадьорими без їжі та сну, перебуваючи у піших переходах, бо вони жували листочки куща коки, що містять наркотичну речовину — кокаїн.



**Які речовини мають небезпечний вплив на психіку та фізичне здоров'я людини й викликають стійку залежність?**

Вживання алкоголю, тютюну чи наркотиків змінює настрій людини, деформує сприйняття навколишнього середовища, викликає деградацію особистості. Чому ж тоді підлітки й молодь починають вживати наркотики?

### **Міфи і факти про наркотики**

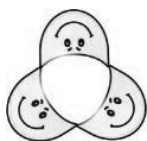
У суспільстві, особливо серед молоді, поширені міфи стосовно безпечності вживання наркотичних речовин, які можуть підштовхнути

---

<sup>1</sup> *Тонус* (від лат. «напруження») — підвищена життєдіяльність організму.



людину до їх вживання. Проте частіше це насправді міфи, які не відповідають дійсності.



Розгляньте перелік причин, через які підлітки починають вживати наркотичні речовини.

Проаналізуйте міфи та факти про наркотики. За потреби доповніть перелік причин.

Для чого починають вживати наркотичні речовини?	Міфи	Факти
Для знеболення за медичними показаннями	Наркотики, що застосовуються в медицині, нешкідливі	Сильнодіючі ліки — медичні препарати наркотичної дії можуть допомогти, але спричиняють побічні ефекти
Для набуття нових відчуттів	У житті треба все спробувати, у тому числі й наркотики	Кожен потребує цікавого життя, але не у всіх вистачає фантазії та працелюбства зробити своє життя цікавим. Більшість людей, які живуть цікавим і насиченим життям, жодного разу не вживали наркотики
Щоб сховатися від неприємної дійсності	Я не збираюся ставати наркоманом, просто хочеться іноді «відтягнутися»	Відчуття полегшення та ейфорії від першого прийому наркотиків позбавляє людину страху і відкриває шлях перед наступними дозами, який неминуче призведе до наркотичної залежності й погіршення неприємної дійсності



Щоб стати «своїм» у компанії	Наркоманія — це доля невдах, мені це не стосується	Молоді люди із забезпечених сімей мають підвищений ризик отримати наркотики, адже саме на таких полюють їх розповсюджувачі. Серед такої «золотої молоді» часто є нормою вживання наркотиків у клубах за компанію. Із сімей середнього достатку наркозалежні виносять на продаж чи обмін усе
Щоб справляти враження дорослої самостійної людини	Уживати чи не вживати наркотики — особиста справа кожного	Наркотики — це проблема не лише наркомана, але і його оточення. Наркомани задля отримання дози часто йдуть на порушення — від поширення наркотиків до грабежів і вбивств. Це вже не особиста справа — це кримінальні злочини, за які доведеться нести відповідальність

Майже всі, хто пробував наркотики, одержав їх через знайомого. Ним може бути шкільний товариш, близький друг, брат або сестра, які показали, як це треба робити, і навіть дали першу дозу. Ви маєте знати про шкідливу дію наркотиків, щоб рішуче відмовитися від них.

Алкоголік, наркоман чи токсикоман, набувши стійкої залежності, приречений на постійний пошук «свого зілля» щодня.



1. Як почувалися герої деяких фільмів, якщо не могли вчасно прийняти дозу наркотичної речовини?
2. Як складалися їх стосунки з рідними?



## Як виникає наркотична залежність

Експериментальне вживання	Вживання час від часу	Звикання	Залежність
Вживання алкоголю, куріння «спрощує» шлях до наркотиків. Часто пропонують спробувати якусь цигарочку чи пігулку, не наголошуючи, що це наркотик. «Задля цікавості спробуй...»	Наркотик не відразу, а поступово замінює потребу навчатися, спілкуватися з друзями, хобі	Ловити «кайф» непомітно стає головною метою життя. Не має значення зовнішній вигляд, думка близьких, понижується самооцінка	Усі зусилля спрямовуються на здобуття дози. Підліток стає самотнім, безпорадним. Щоразу, щоб забезпечити стан забуття, потрібна більша доза. За відсутності наркотику підліток думає про самогубство

Навіть перша спроба вживання наркотику може бути небезпечною через індивідуальне несприйняття організмом незнайомої отруйної речовини.

Наркотик може містити небезпечні для життя домішки, адже ті, хто продають чи пропонують ці препарати, намагаються вкрати частину для себе чи заробити більше на здоров'ї чи навіть житті інших.

Перехід від одного етапу до іншого теж може бути дуже різним. Для дітей і підлітків перший і другий етапи проходять дуже швидко, звикання може виникнути вже після 1–2 прийомів наркотиків, особливо, якщо це — ін'єкційні наркотики.



## Наркотична залежність, її ознаки та наслідки

В усіх сферах життєдіяльності наркозалежні люди мають проблеми.

У фізичній: сп'яніння, формування залежності, отруєння, підвищення ризику інфекційного зараження (гепатит, ВІЛ), самогубство, можливе передозування та смерть.

Психологічні проблеми виявляються в брехливості та неов'язковості, депресіях, емоційній неврівноваженості, порушенні пам'яті та мисленні. У соціальній сфері на таких людей чекають сімейні розлади, втрата роботи, гідних друзів, бродяжництво.

Виникає й нова соціальна залежність — від торговців наркотиками. Наркомани втрачають шанси на благополучне майбутнє, кар'єру, успіх і просте людське щастя.

Швидкість виникнення наркотичної залежності визначається типом наркотичної речовини й особливостями індивідуального розвитку організму: статтю, віком, масою тіла тощо.

Люди з наркотичною залежністю небезпечні для оточуючих, адже вони здатні на злочинні дії, шахрайство, крадіжку, побиття, аби дістати гроші на наркотики.

Такі люди емоційно неврівноважені, мають підвищену невиправдану агресивність. У них погіршуються стосунки з близькими, вони не слухають рідних, заглиблюються в себе, замикаються, відмовляються від спілкування. У них погіршується також апетит і сон.

У наркомана можна побачити сліди від ін'єкцій на шкірі та судинах, особливо на передпліччі та внутрішній стороні ліктьових згинів. Як правило, такі люди безпричинно худі, у них темні кола під очима, ламкі нігті. На жаль, успішність навчання значно знижується, зникає цікавість до хобі.

У випадку передозування наркотичної речовини відбувається зупинка дихання, бо мозок перестає керувати організмом, а в разі значного пе-



редозування дихання зупиняється взагалі. Людина різко блідне, не реагує на зовнішні подразники, втрачає свідомість, починається блювота.

### Ознаки наркотичної залежності за етапами формування

Ознаки соціальної залежності	Ознаки психологічної залежності	Ознаки фізичної залежності
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебування в компанії, де вживають наркотики</li> <li>• Депресивний стан — внутрішня готовність до спроби наркотиків</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сильний апетит</li> <li>• Загальмованість</li> <li>• Неадекватна поведінка</li> <li>• Сильне збудження</li> <li>• Сонливість</li> <li>• Різка зміна настрою</li> <li>• Агресивність</li> <li>• Байдужість</li> <li>• Дратівливість без причини</li> <li>• У мові з'являються жаргонні слова</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виснаження</li> <li>• Сірувата шкіра</li> <li>• Темні кола під очима</li> <li>• Жовті білки очей</li> <li>• Звужені або розширені зіниці</li> <li>• Набряклі запалені вени</li> <li>• Пожовтілі неповні зуби</li> <li>• Шрами від ін'єкцій</li> </ul>

Кваліфіковану допомогу при наркотичному отруєнні можуть надати тільки медичні працівники. Наркотичну залежність лікують у наркологічних диспансерах і лікарнях. Адреси закладів, де можна отримати допомогу при наркотичному отруєнні, можна дізнатися в найближчій медичній установі чи в Інтернеті.

### Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з поширенням наркотиків

В українському законодавстві передбачена кримінальна відповідальність за поширення наркотиків.



Прочитайте статтю Кримінального кодексу України. Яке покарання чекає на порушників?



## Стаття 307 Кримінального кодексу України

*«Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів».*

п. 1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів караються позбавленням волі на строк від 4 до 8 років.

п. 2. Ті самі дії вчинені... із залученням неповнолітнього, а також збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів у місцях, що призначені для проведення навчальних, спортивних і культурних заходів, та в інших місцях масового перебування громадян... караються позбавленням волі на строк від 6 до 10 років з конфіскацією майна.



Уживання алкоголю, тютюну, наркотиків зумовлює деградацію особистості. Наркомани втрачають шанс на благополучне майбутнє, кар'єру, успіх і просте людське щастя. Більшість отримують наркотики вперше від знайомих людей.

Потрібно чітко усвідомлювати шкідливу дію наркотиків, щоб самотужки дійти рішення відмовитися від їх уживання. Наркозалежні люди небезпечні через підвищену невинуватдану агресивність.

В українському законодавстві передбачається кримінальна відповідальність за поширення наркотиків.

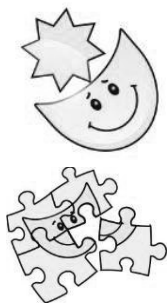
Виявити схильність до наркотичної залежності завчасно неможливо, тому найдієвіша гарантія успішного життя — категорична відмова від уживання наркотичних речовин.

Влаштовуйте свята собі й своїм друзям, виявляйте фантазію і творчий підхід, радійте життю та радуйте дорогих і близьких вам людей.



## Запитання і завдання

1. Як ви розумієте поняття «деградація особистості»?
2. Назвіть ознаки наркотичної залежності. Чи варто спілкуватись із наркозалежними людьми? Чому?
3. Які міфи про наркотики спонукають молодь почати їх уживати? Які факти це спростовують?
4. Назвіть наслідки вживання наркотиків підлітками.
5. За допомогою Інтернету дізнайтеся про спеціалізовані медичні установи вашого регіону, де можуть надати допомогу при наркотичному отруєнні.
6. Продумайте сценарій ролика за збереження здоров'я нащадків без куріння, алкоголю, наркотиків.



## МОДЕЛЮВАННЯ

### Відпрацювання навички відмови від пропозицій вжити наркотик

Єдиним правильним рішенням, якщо вам пропонують спробувати наркотик, має бути лише категорична відмова. Розгляньте варіанти відповідей, якими ви могли би скористатися для відмови.

- ✓ Дякую, ні. Я завжди контролюю себе.
- ✓ Дякую, ні. Мені потрібно проїхатись на велосипеді в нагальній справі, я маю керувати транспортним засобом — це неприйнятно.
- ✓ Дякую, ні. Мої батьки забороняють, а я поважаю їхню думку.
- ✓ Дякую, ні. Якщо я вип'ю чи спробую наркотик, то втрачу контроль над собою, я цього не хочу, мені це не потрібно.
- ✓ Дякую, ні. Мені не подобається смак алкоголю (наркотику).
- ✓ Дякую, ні. Це не в моєму стилі.
- ✓ Дякую, ні. Мені ще треба підготувати домашні завдання.
- ✓ Дякую, ні. Мені треба на тренування (у секцію, гурток тощо).
- ✓ Дякую, ні. Мені це не підходить, може, краще прогуляємося до музею, театру...

Спробуйте проговорити кілька варіантів перед дзеркалом, використайте різні стилі спілкування, зупиніться на найефективнішому для вас варіанті.





Запропонуйте власні варіанти відповідей на подані запитання.

1. На що можна витратити гроші, якщо не купувати сигарети, алкоголь чи наркотики?
  - Купити пізнавальну книжку.
  - Зробити подарунок мамі (друзі чи подрузі).
  - Записатися в спортзал.
  - Удосконалювати свою зовнішність.
2. Як можна веселитися без вживання алкоголю і наркотиків?
  - Заздалегідь скласти план вечірки із цікавими й веселими конкурсами.
  - Влаштувати костюмовану вечірку.
  - Провести конкурс на найкраще оформлену та найсмачнішу страву, приготовану власноруч.

## § 24. ВІЛ-ІНФІКУВАННЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

У цьому параграфі ви дізнаєтеся про:

- особливості поширення ВІЛ серед молоді;
- основні положення законодавства України щодо ВІЛ/СНІД;
- запобігання дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих

### Хроніка ВІЛ/СНІД



Чим відрізняються пандемія та епідемія? Як можна запобігти епідемії?

У 1988 році Генеральна Асамблея ООН оголосила, що поширення СНІДу у світі набуло масштабів глобальної пандемії. 1 грудня офіційно оголошено Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом. Цього дня світова громадськість об'єднує зусилля для боротьби зі СНІДом у всьому світі, висловлює солідарність із людьми, що страждають від цього страшного захворювання.

Маніпулює свідомістю і реклама, яка тісно й давно пов'язана зі ЗМІ.



*Цікаво знати, що...* кожної хвилини у світі інфікується ВІЛ 6 осіб, щодня світ отримує додатково 10 000 майбутніх хворих на СНІД. Зазвичай це молодь.

Перший випадок ВІЛ-інфекції в Україні був зареєстрований у 1987 р., у квітні 1988 — перший випадок СНІДу, а з жовтня 1988 р. Україна почала свій сумний список померлих від СНІДу.

В Україні є три різновиди поширення ВІЛ, характерні для епідемії: I — серед інфекційних наркоманів; II — інфікування статевим шляхом; III — як наслідок перших двох: це народження дітей у ВІЛ-інфікованих матерів.

Є незначний відсоток людей, що інфікуються від небезпечного донорства. Теоретично можливе інфікування також під час використання засобів індивідуальної гігієни (леза для гоління, зубна щітка), манікюру, педикюру, пірсингу, татуювання тощо.

В Україні зросла кількість осіб, що зареєстровані як ВІЛ-інфіковані й хворі на СНІД. Деякі науковці стверджують, що це вже — епідемія.

Особливість поширення ВІЛ-інфікування в тому, що більшість інфікованих є наркотично залежними, і заразилися вони через використання нестерильних шприців з наркотичними речовинами. Крім того, найвірогіднішим шляхом інфікування серед молоді є статевий.

### **Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції**

Держава декларує свої обов'язки щодо протидії епідемії ВІЛ-інфекції та гарантує забезпечення:

- 1) пріоритетності в профілактиці поширення ВІЛ-інфекції інформаційно-роз'яснювальної роботи з населенням щодо принципів здорового та морального способу життя, духовних цінностей і відповідальної поведінки у сфері сексуальних стосунків;
- 2) пропаганди здорового способу життя;
- 3) постійного моніторингу епідемічної ситуації та контролю за здійсненням заходів із запобігання захворюванню на ВІЛ-інфекцію.

*(Ст. 4 Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених ВІЛ, та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ»)*



Відома істина «хворобу легше попередити, ніж лікувати» стосується СНІДу більше, ніж інших захворювань. Надійний спосіб уберегтися від СНІДу — уникнути зараження ВІЛ. Цей вірус не передається побутовим, повітряно-крапельним шляхом, його не поширюють комахи.



### Якими шляхами передається ВІЛ?

Кожному важливо усвідомлювати, що зараження ВІЛ відбувається в певних ситуаціях, за певної поведінки. Інфікування можна уникнути, тому що ВІЛ-інфекція не заразніша, ніж збудники гепатиту, туберкульозу чи грипу. Для убезпечення людства не можна ізолювати ВІЛ-інфікованих. Дієвою профілактикою ВІЛ-інфікування має бути власна безпечна поведінка, знання про ВІЛ, дотримання правил особистої гігієни та здорового способу життя.



Оцініть ризик (слабкий, помірний, високий) ВІЛ-інфікування в життєвих ситуаціях.

- Відвідування басейну.
- Користування спільним посудом у кав'ярні.
- У класі, сидячи за одною партою; вітаючись рукоштовнанням.
- При наданні домедичної допомоги для зупинення кровотечі.
- У стоматологічному кабінеті, у перукарні.
- При переливанні крові постраждалому в ДТП.
- У бійці.

### Причини і наслідки стигмації та дискримінації

Стигма та дискримінація<sup>1</sup> щодо ВІЛ-інфікованих виражається в поділі людей на ВІЛ-позитивні та ВІЛ-негативні. ВІЛ-позитивним приписують негативні якості, які не пов'язані з вірусом. Вважають, що вони небезпечні для суспільства, намагаються нашкодити іншим, ве-

---

<sup>1</sup> Стигма (від дав.-гр. στίγμα — знак, клеймо) — це соціальне клеймо негативного змісту, що надається людині чи групі людей, і переважає над усіма іншими якостями.

Дискримінація — це стигма, що перейшла у дію.



дуть неправильний спосіб життя. Людей з ВІЛ виокремлюють у іншу групу, не свою.

Причинами стигматизації та дискримінації є:

- недостатнє розуміння хвороби;
- міфи та стереотипи щодо шляхів передачі інфекції, засобів профілактики;
- упереджене ставлення до ВІЛ-інфікованих;
- неправильна інформованість громадськості про ВІЛ/СНІД.

Наслідки стигматизації та дискримінації небезпечні для людей з ВІЛ та й загалом для всього людства, адже призводять до втрати контролю над поширенням епідемії через замовчування людей про інфікованість — свою чи близьких.

У недавньому минулому люди з ВІЛ ставали об'єктом пліток, їх принижували, їм погрожували, подекуди навіть вчиняли фізичні розправи. Крім того, ВІЛ-носіям відмовляли в медичному обслуговуванні, не допускали до занять, відмовляли в роботі. Таке ставлення неприпустиме в цивілізованому суспільстві. Подібні дії можуть спричинити розвиток депресії у ВІЛ-позитивних людей, занижену самооцінку та відчай, що, у свою чергу, погіршує стан здоров'я й знижує якість життя.

Соціальними наслідками цього є порушення прав і свобод людей, що живуть з ВІЛ, їх близьких. Така ситуація неприпустима в цивілізованому суспільстві й забороняється ст. 16 Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».

**Стаття 16.** 1. Звільнення з роботи, відмова в прийнятті на роботу, відмова в прийомі до освітніх, медичних закладів, до закладів соціальної опіки і піклування та соціальних служб, а також відмова в наданні медичної допомоги та соціальних послуг, обмеження інших прав людей, які живуть з ВІЛ, на підставі їх ВІЛ-позитивного статусу, а також обмеження прав їхніх рідних і близьких на цій підставі забороняється. 2. Неправомірні дії посадових осіб, які порушують права людей, що живуть з ВІЛ, їхніх рідних і близьких, можуть бути оскаржені до суду.



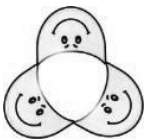
Чимало небезпечних вірусів науковцям вдалося приборкати за допомогою вакцин. Проте пошук вакцини, що захистила б людей від зараження ВІЛ, поки що триває.

Заразитися ВІЛ-інфекцією може кожен, незалежно від статі, віку, національності, сексуальної орієнтації, матеріального достатку або належності до певної соціальної групи.

**Стаття 17** Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ» людям, «зараження яких ВІЛ-інфекцією сталося внаслідок переливання крові (її компонентів), біологічних рідин, пересадки клітин, тканин та органів людини, виконання медичних маніпуляцій або виконання службових обов'язків, передбачено відшкодування в судовому порядку завданої їм здоров'ю шкоди».

Немає «груп ризику», але є ризикована поведінка. Зовні носій ВІЛ, може не мати вигляду хворої людини; симптоми СНІД подібні до багатьох поширених захворювань: нежиті, запалення легень тощо. Достовірно дізнатися щодо наявності ВІЛ в організмі можна лише за аналізом крові. В Україні тестування на наявність ВІЛ-інфекції проводиться в спеціалізованих кабінетах. Про їхнє розташування можна довідатись у районній поліклініці.

Тестування буває двох видів: *конфіденційне*<sup>1</sup> й *анонімне*. Конфіденційність результатів тестування забезпечується Законом України.



Попрацюйте у групах. Прочитайте цитати із законодавчих актів щодо ВІЛ/СНІД у *Додатку 11*.

Сформуйте своє ставлення до цієї проблеми. Дайте обґрунтовані відповіді на запитання.

1. Які права гарантуються державою ВІЛ-інфікованим? Чи достатньо ці люди соціально захищені? Чому?
2. Які небезпеки можуть створювати ВІЛ-інфіковані, не виконуючи належних обов'язків? Чому?
3. Як ви особисто маєте поводитися, щоб не заразитися на ВІЛ?

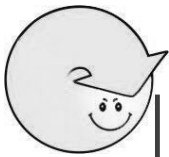
---

<sup>1</sup> *Конфіденційний* (від лат. «довіра, секретний») — той, що не підлягає розголошенню.



#### 4. Яке ставлення до ВІЛ-інфікованих може бути прийнятним для вас? Чому?

Зміна ставлення до особистої безпеки, власної поведінки в суспільстві, прояв толерантності до ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД, усвідомлення того, що *«ВІЛ/СНІД стосується кожного»* — необхідна умова припинення поширення ВІЛ/СНІД в Україні.



Переважає більшість ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД в Україні — ін'єкційні наркомани.

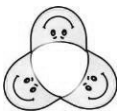
Для профілактики ВІЛ-інфікування дотримуйтеся правил безпечної поведінки, особистої гігієни, здорового способу життя.

Тестування на наявність ВІЛ-інфекції проводиться у спеціалізованих кабінетах, про місцезнаходження яких можна довідатись у районній поліклініці.

Стигма та дискримінація ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД — порушення їх прав і свобод, які передбачені Конституцією та законами України.

#### Запитання і завдання

1. Що робить громадськість для запобігання поширенню СНІДу?
2. Як можна уникнути зараження ВІЛ?
3. Яким чином визначають ВІЛ? Де це можна зробити?
4. Назвіть симптоми СНІД. Чим небезпечна ця хвороба?
5. Чи є вакцина проти ВІЛ? Які сучасні методи лікування СНІДу вам відомі?



6. Як може проявлятися дискримінація ВІЛ-інфікованих? Чому це неприпустимо?

7. За результатами роботи в групах складіть алгоритми власної безпечної поведінки й толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД.



## § 25. ПРОФІЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ

У цьому параграфі видізняється про:

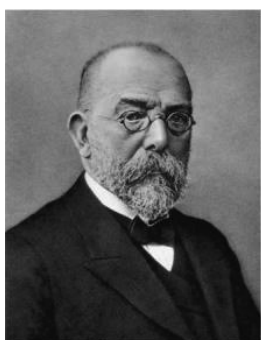
- ознаки туберкульозу; умови інфікування, розвитку хвороби; засоби профілактики;
- зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу

### Туберкульоз — стародавня хвороба

Туберкульоз належить до соціальних хвороб, виникнення яких пов'язане з поганими умовами життя. Історики стверджують, що на туберкульоз хворіли ще жителі Стародавнього Єгипту. Отже, це — хвороба, яка відома людству вже протягом кількох тисячоліть. Лікарі давно визначили, що туберкульозом живі істоти заражаються одна від одної.

### Факти про туберкульоз

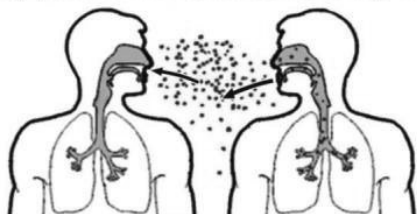
#### Як називається збудник туберкульозу?



Роберт Кох

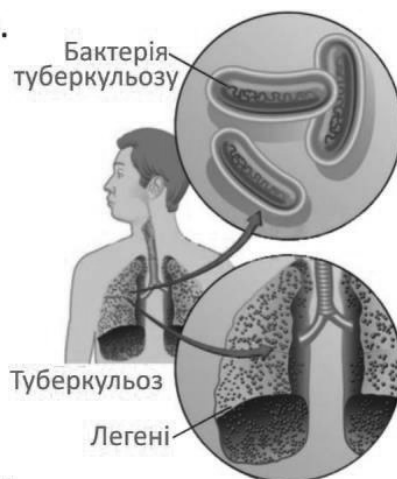
Туберкульоз — це важка інфекційна хвороба, яка вражає всі органи людини, насамперед — легені.

Збудник — *мікобактерія туберкульозу*. Відкрита 1882 року Робертом Кохом. За це відкриття в 1905 році вченого нагородили Нобелівською премією.



Туберкульоз — хвороба заразна, його збудник поширюється повітряно-крапельним шляхом, а також — харчовим і контактним способом.

Без лікування кожний хворий на активну форму туберкульозу може заразити 10–15 осіб на рік.



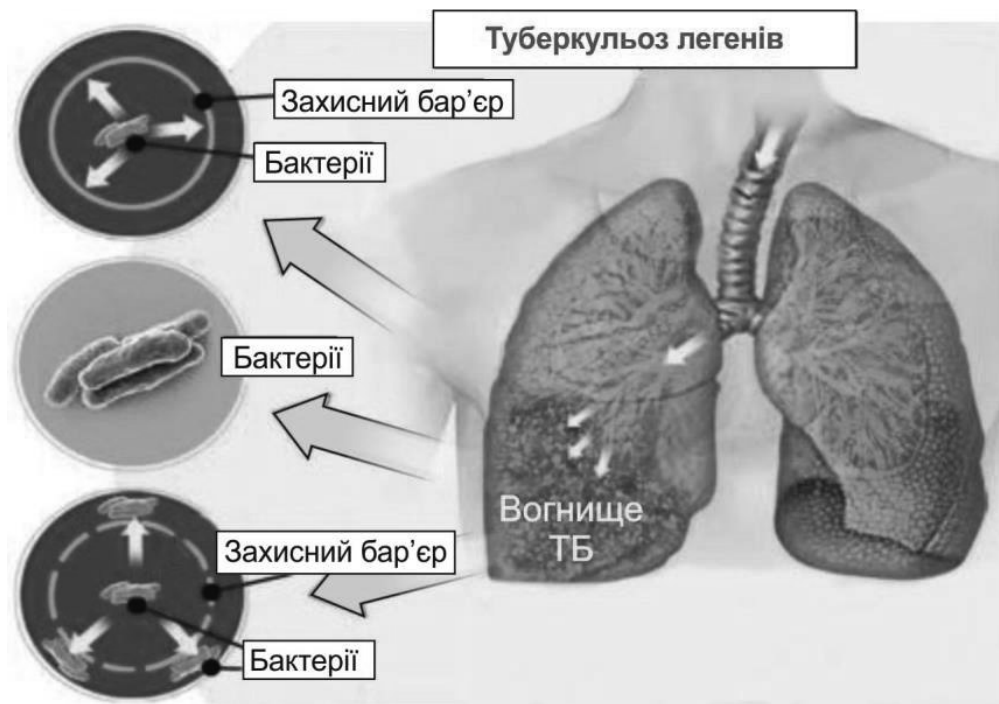
Приблизно третина населення Землі інфікована на туберкульоз.



У кожної десятої — п'ятнадцятої особи хвороба переходить в активну форму.



## Як розвивається хвороба, її ознаки



Майже всі дорослі люди хоча би раз у житті стикалися з мікобактеріями туберкульозу. Проте в здоровому організмі мікобактерії пригнічуються імунною системою й перебувають «у сплячці».

*Перша стадія* — інфікування. Мікобактерія проникає в організм людини, але стримується бар'єром імунної системи. Так може тривати дуже довго. Людина не інфікує оточуючих і не хворіє на туберкульоз.

*Друга стадія* — активний туберкульоз.

Через зниження імунітету організм людини вражається інфекцією. Саме ця стадія вважається хворобою. Туберкульоз може вражати різні органи і тканини людини: кістки, очі, шкіру, нирки тощо, але найчастіше — органи дихання. Людина стає небезпечною для оточуючих, проявляються перші ознаки хвороби:

- кашель;
- підвищення температури ввечері до 37–37,5 °С;
- пітливість, переважно вночі;
- підвищена втомлюваність і слабкість.



Якщо туберкульоз не лікувати, то проявляються ураження різних органів. Зазвичай насамперед уражаються легені: з'являється мокрий або сухий кашель; задишка; біль у грудній клітці при кашлі або в спокої; виділення крові з харкотинням — кровохаркання. Такі симптоми дуже тривожні, свідчать про активну стадію захворювання й вимагають негайного лікування.

**Цікаво знати, що...** коли Лесі Українці було 10 років, вона захворіла на туберкульоз. На свято Водохреща дівчинка разом з батьками пішла на річку Стир. Їй було цікаво спостерігати за дійством, що там відбувалося, вона захопилася та не помітила, як намочила ноги. Увечері з'явилися ознаки недуги. Спочатку Лесею лікували від звичайної застуди. Хвороба не минала, і лише тоді батьки проконсультувались із лікарем. Виявилося, що в дівчинки туберкульоз. Це прозвучало як вирок, адже туберкульоз у ті часи не лікувався.



Згодом Леся Українка згадувала, що вона вела тридцятилітню війну із цією страшною хворобою. Клімат України, особливо восени та взимку, дуже шкодив здоров'ю письменниці. Тому вона була змушена перебувати за кордоном в Італії, Єгипті. Останні місяці життя письменниці провела в Грузії.

У минулих століттях ця хвороба розвивалась раптово та стрімко, майже блискавично. За лічені тижні мікроби руйнували легені, не залишаючи шансу на одужання.

У наш час такі випадки трапляються нечасто. Фахівці-фтизіатри<sup>1</sup> знайшли дієві способи, аби протистояти хворобі.

---

<sup>1</sup> *Фтизіатрія* (від грец. «сухоти» та «лікування») — розділ медицини, що вивчає профілактику й лікування туберкульозу легень.



В усьому світі туберкульоз залишається дуже серйозною проблемою. За відомостями ВООЗ, третина населення всього світу інфікована мікобактеріями. За різними даними, щороку на туберкульоз захворюють 8–9 млн осіб. В Україні епідемія туберкульозу, яка зареєстрована у 1995 році, триває.

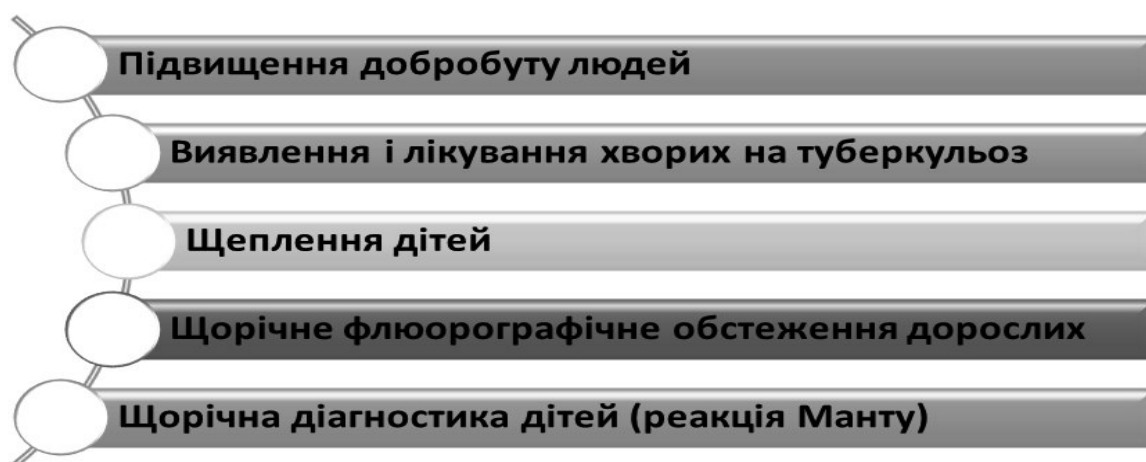
Проте кожен персонально має пам'ятати, що хворобу, особливо таку, як туберкульоз, завжди легше попередити, ніж лікувати.

### **Заходи профілактики на державному й особистому рівнях**

Розгляньте схему. Дайте відповідь на запитання.

- ① Як виявляють хворих на туберкульоз?
- ② Для чого роблять реакцію Манту?
- ③ Чому підвищення добробуту людей запобігає захворюванню?

#### **Заходи профілактики туберкульозу на державному рівні**



Що потрібно робити, щоб не захворіти на туберкульоз?

#### **Щоб не захворіти на туберкульоз, потрібно:**

- вести здоровий спосіб життя, тобто регулярно відпочивати, виконувати фізичні вправи, не курити, не вживати алкоголь, наркотики й токсичні речовини;
- остерігатися людей, які кашляють; відходити від них на відстань приблизно 5 м;



- уникати контактів з бездомними тваринами, хворими на туберкульоз людьми, алкоголіками, наркоманами, безпритульними й людьми, які перебували в місцях позбавлення волі;
- стоячи в черзі, триматися від незнайомих людей на відстані витягнутої руки;
- мити руки після перебування на вулиці, користуватися тільки власними предметами гігієни;
- намагатися, щоб їжа забезпечувала підвищення імунітету: була поживною, багатою на вітаміни, білки, жири, вуглеводи й мінеральні речовини;
- не вживати продукти тваринного походження, куплені на стихійних ринках, бо вони можуть бути заражені мікобактеріями туберкульозу;
- регулярно робити вологе прибирання та провітрювання житла, не допускати накопичення пилу в приміщенні.

### **Зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу**

За даними ВООЗ, є тісний зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу. Це підтверджують такі факти:

- ♦ третина з 40 млн людей, що живуть з ВІЛ у всьому світі, також заражені й туберкульозом;
- ♦ для ВІЛ-інфікованої людини ймовірність захворіти на туберкульоз у 50 разів вища, ніж у ВІЛ-негативної людини;
- ♦ якщо немає належного лікування, приблизно 90 % ВІЛ-інфікованих людей гинуть протягом кількох місяців після зараження туберкульозом;
- ♦ ВІЛ впливає на імунну систему та підвищує ймовірність туберкульозного інфікування, прискорює розвиток активної форми хвороби;
- ♦ туберкульоз — одна з основних причин смерті серед людей, які живуть з ВІЛ.

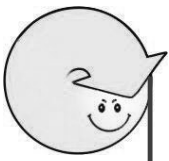


### Основні заходи, спрямовані на боротьбу з подвійною епідемією:

- проводити обстеження на туберкульоз у всіх осіб при отриманні позитивних результатів ВІЛ-тестування і щоразу при наступному їхньому зверненні за медичною допомогою; за виявлення активної форми туберкульозу слід негайно починати лікування;
- для всіх пацієнтів з туберкульозом надавати послуги консультування з питань ВІЛ та рекомендувати пройти ВІЛ-тестування.

*«Попередня політика щодо співробітництва в галузі ТБ / ВІЛ»*

*ВООЗ*



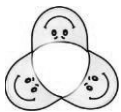
Туберкульоз — це інфекційна, соціально небезпечна хвороба, яка викликається мікобактеріями туберкульозу. На туберкульоз хворіють незалежно від статі, віку, національної належності чи соціального становища. Проте на нього хворіють переважно неблагополучні люди.

Краще уникати інфікування на туберкульоз, ніж лікувати його.

Дотримуйтеся правил профілактики, щорічно робіть пробу Манту, ведіть здоровий спосіб життя.

### Запитання і завдання

1. Назвіть ознаки захворювання на туберкульоз, ознаки активної форми туберкульозу.
2. Назвіть шляхи зараження туберкульозом.
3. Яке середовище є сприятливим для збудників туберкульозу?
4. Наведіть приклади протитуберкульозних заходів на державному й особистому рівнях.
5. Перелічіть засоби профілактики туберкульозу.
6. Яким чином проводять діагностику туберкульозу? Чому це важливо для дітей і підлітків?



7. Чому туберкульоз вважають соціальною хворобою? Поясніть зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу.



## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПРИРОДІ

Краще не чіпати маленьке зайченятко чи дитинча косулі, адже їх мама може прийти пізніше, і вона не має відчувати чужий запах, бо може покинути своє дитинча, і воно загине. Якщо мама — вовчиця, то вона може роз'яритись і накинутися на «доброзичливців», щоб захистити вовченят. Агресивною може бути й лосиха-мама чи дика свиня з безпомічними поросятами. Дикі тварини бояться людей, уникають зустрічей з ними, що й захищає їх від знищення, але з переляку можуть накинутися на людину.

Тварини нападають, якщо заражені сказом. Наслідки укусів великих тварин — вовків, ведмедів чи вепрів — можуть бути дуже важкими. Навіть якщо сама рана не буде смертельною, то через неї до організму людини може потрапити страшна інфекція — сказ. Тоді, щоб урятувати людину, потрібно якнайшвидше зробити щеплення від цієї хвороби.

Скажені лисиці часто заходять на подвір'я й можуть заразити домашніх та свійських тварин. Інкубаційний період цієї хвороби може тривати від 2 тижнів до року і виявляється в зміні поведінки — тварини шукають темного місця, бояться води і гинуть від паралічу. Хворі домашні тварини здатні безпричинно накинутись навіть на господаря. Від домашніх тварин людина може заразитися навіть без укусу. Якщо ж ви в лісі чи деінде побачите труп тварини, не підходьте близько і в жодному разі не чіпайте його. Не варто гладити й вуличних собак чи котів. Вони можуть передавати лишай і бліх, які не живуть на людині, але відчутно кусаються та поширюють інфекції.



**Якщо вас вкусила (подряпала) тварина, негайно про це розкажіть дорослим або зверніться за консультацією до лікаря. Що раніше з'ясуються обставини нещасного випадку і почнеться профілактика (лікування) захворювання, то краще.**

Переносити інфекції можуть також і комахи. Навесні та на початку літа активізуються кліщі. В Україні їх нараховують близько 3 тис. видів. Вони мешкають на деревах і чагарниках у лісах і в парках, де нападають на людей і тварин, щоб поживитися кров'ю. Особливо небезпечні енцефалітні кліщі, бо після їхнього укусу людина може захворіти на запалення головного мозку.



**Аби попередити зараження від кліщів, після прогулянок перевіряйте тіло й одяг. Щоб витягти кліща, його треба густо змастити олією (іншим жиром), тоді він імовірно вивільниться**



зі шкіри. Якщо цього не станеться, потрібно попросити допомоги в родичів, учителів, дорослих, яким довіряєте.

Небезпечною може бути також і зустріч з павуками. Біологи стверджують, що всі павуки отруйні. На півдні України серед каміння мешкають каракурти. Їх отрута в 15 разів сильніша за отруту гримучої змії. Укус павука-самиці може вбити і людину, і навіть велику тварину. А от тарантул, що мешкає в Європі, не страшніший за бджолу. Тільки от не для всіх людей бджоли не страшні. Є особливо чутливі люди з алергією на отруту комах, які можуть навіть померти від набряку органів дихання і неможливості дихати. Тому не варто чіпати джмелині чи осині гнізда, мурашники чи вулики. Контактів з комахами краще уникати.



У випадку укусів бджіл чи ос потрібно терміново повідомити дорослих, вийняти жало, промити рану нашатирним або етиловим спиртом, прикласти холодне.

Небезпеку становлять також і звичайні мухи, бо вони поширюють збудників кишкових захворювань: дизентерії, черевного тифу, навіть туберкульозу. Для захисту від мух продукти харчування потрібно тримати у закритому посуді, не допускати накопичення мух у приміщеннях.

Серед земноводних також трапляються отруйні. Так, червоночерева джерелянка схожа на невелику ропуху, але у випадку небезпеки вона перевертається на черевце і демонструє яскраві червоні плями.

Якщо потрібно, то специфічні залози в її шкірі починають виділяти отруту з їдким запахом, що подразнює слизову оболонку очей, а в разі попадання на шкіру спричиняє печію та біль.



*Степова гадюка*



*Джерелянка червоночерева  
(кумка звичайна, кумка червоночерева)*



У Карпатах водяться плямисті саламандри завдовжки 28 см. Їхні залози також виділяють отруйний слиз. Тому краще не чіпати таких тварин.

В Україні поширені також отруйні змії — степові гадюки. Їх отрута діє на кровоносну систему і може призвести до смерті. Але змії самі не нападають на людину. Перебуваючи в місцевості, де є змії, потрібно обережно ходити, щоб не наступити на змію, адже тоді вона, захищаючись, пускає в хід свої отруйні зуби. Місце укусу змії починає швидко пекти й набрякати. Допомога має бути терміною.



**З ранки в місці укусу змії треба негайно видавити отруту. Постраждалого — якнайшвидше доправити до лікарні та ввести сироватку, яка діє ефективно у перші 30 хв після укусу.**

У рослин отруйними можуть бути всі їх частини, але для різних видів рослин найбільш отруйними бувають певні з них. Наприклад, в Україні поширене *вовче лико*. Найотруйнішими в них є кора й плоди — м'ясисті червоні або жовті кістянки. Не варто ламати гілки цієї рослини чи відкушувати зубами, бо у випадку потрапляння соку рослини на слизову рота — виникають подразнення, а в шлунок — нудота. Узбіччями доріг росте і *болиголов плямистий*. Він має особливо отруйні плоди (насіння). Якщо людина їх з'їсть, то з'являться порушення центральної нервової системи, нудота, розлад шлунку. Із 20 видів *блекоти* в Україні поширені три: *чорна*, *біла* та *бліда*. Це водночас і отруйні, і лікарські рослини. Екстракт чорної блекоти використовують у медицині як болезаспокійливий та протиастматичний препарат.

### Отруйні рослини



*Вовче лико*  
(вовчі ягоди)



*Болиголов*  
*плямистий*



*Чорна блекота*  
(зубовик, німиця,  
собачий мак)



*Борищівник*



Борщівник — велика, з пустотним стеблом багаторічна рослина родини зонтичних. Ця рослина особливо небезпечна під час цвітіння та плодоношення. У випадку потрапляння соку на шкіру виникає опік, може бути й остуда, підвищення температури тіла та запаморочення. Зі стебла борщівника не можна робити трубочки та дудочки.



У разі отруєння потрібно зробити промивання шлунку рожевим розчином марганцівки (калій перманганату). Постраждалому треба дати проносне, потім — активоване вугілля, міцний чай. Обов'язково звернутися до лікаря.

### Отруйні гриби



*Бліда поганка*



*Мухомор*



*Опеньки  
неправжні*



*Лисички неправжні*

Осінь — грибна пора. Але, вирушаючи в ліс по гриби, треба пам'ятати, що в кожного їстівного гриба є отруйний двійник. Отруйні гриби містять *токсини*<sup>1</sup>, що спричиняють отруєння в людей і тварин. *Бліда поганка*, *мухомор* та *опеньки неправжні* чи *лисички неправжні* можуть вбити людину.

Розпізнати отруєння грибами можна не відразу. Іноді перші симптоми можуть з'явитися через 8–12 год: нудота, блювання, болі в животі, розлад кишечника. Страви з грибами дуже смачні, але їх узагалі не рекомендують давати дітям до 5 років, бо білок грибів важкий для перетравлення. Останнім часом у торговельній мережі пропонують гриби, вирощені на штучному ґрунті, але і їх краще вживати не частіше, ніж раз на тиждень та й то — у невеликих кількостях (до 200 г).



У разі появи симптомів отруєння грибами потрібно негайно звернутися до лікаря.

<sup>1</sup> *Токсини* (від грец. — «отрута») — отруйні білкові речовини, утворені мікроорганізмами, тваринами чи рослинами.



## ПРАВИЛА РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ

- Сидіть перед монітором, а не збоку. Відстань від очей до екрана монітора має бути приблизно 50 см.
- Освітленість монітора та кімнати мають бути приблизно однакові.
- Через кожні 15–20 хв роботи за комп'ютером робіть активні перерви. Виконуйте вправи для очей.
- Працюйте за комп'ютером не довше, ніж одну годину на добу.
- У кімнаті з комп'ютером щоденно виконуйте вологе прибирання приміщення, частіше провітрюйте кімнату.
- Комп'ютер не повинен заміняти ігор з друзями, прогулянок на свіжому повітрі та спілкування з рідними.
- Телевізор дивіться, сидячи навпроти на відстані 2,5–3 м. Не засиджуйтеся занадто довго за переглядом програм і фільмів.

КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ  
ДЛЯ ПРИСКОРЕННЯ РОСТУ**Вправи на перекладині в домашніх умовах:**

Вис на перекладині добре розтягує хребет та виправляє поставу.

На перекладині можна підтягуватись, робити повороти корпусу у висі ліворуч і праворуч, розгойдуватися вперед і назад, ліворуч і праворуч, робити кругові рухи проти і за годинниковою стрілкою, висіти на перекладині головою вниз.

Кожну вправу потрібно виконувати по 10–15 разів, по 2 і більше підходів. Поступово збільшуйте кількість підходів.

**Стрибкові вправи:**

- стрибки з місця, максимально вгору, намагаючись дотягнутися до чогось високого, наприклад до стелі (від 2 підходів по 10 стрибків);
- вистрибування на одній нозі з розбігу, рукою намагаємося дотягтися до високого предмета (від 2 підходів по 10 стрибків);
- стрибки в довжину з місця;
- стрибки в довжину з розбігу та будь-які інші стрибки.

**Стрибки з довгою і короткою скакалками:**

- стрибки на місці на двох ногах без визначеного положення рук. Спочатку стрибки низькі, потім вищі, а потім чергуються низькі з високими;



- стрибки на місці на двох ногах з визначеним вихідним положенням рук;
- стрибки на одній нозі, чергуючи їх через визначену кількість стрибків (3–4) зі стрибками на іншій нозі;
- стрибки на одній нозі та на двох ногах з невеликим просуванням уперед і назад;
- стрибки на одній нозі та на двох ногах з поворотами праворуч і ліворуч;
- стрибки через довгу скакалку та коротку скакалку з просуванням уперед.

#### Додаток 4

##### Середні значення показників фізичного розвитку хлопців 12–14 років

Ознака	Вік, роки	Min – Max
Довжина тіла стоячи, см	12	139–167
	13	143–171
	14	154–178
Маса тіла, кг	12	28–60
	13	35–62
	14	38–71
Окружність грудної клітки, см	12	62–85
	13	68–86
	14	69–90

##### Середні значення показників фізичного розвитку дівчат 12–14 років

Ознака	Вік, роки	Min – Max
Довжина тіла стоячи, см	12	140–168
	13	142–174
	14	151–175
Маса тіла, кг	12	29–60
	13	32–62
	14	39–64
Окружність грудної клітки, см	12	62–84
	13	68–89
	14	70–91



## ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я ШКІРИ

**Навколишнє середовище.** Від спеки й підвищеної вологості шкіра стає жирнішою, подразнюється, тому потребує ретельнішого очищення від надлишків жиру. Холод і вітер висушують шкіру й роблять її надмірно чутливою. Щоб зберегти нормальний рівень вологи в шкірі, слід частіше її зволожувати.

Негативно впливає на стан шкіри погана екологія: в атмосферу постійно потрапляють відходи промислових підприємств, пил і вихлопні гази.

А от після прогулянки по свіжому повітрю в людини з'являється рум'янець, в очах — блиск, швидше пульсує кров. Один зі способів загартовування, який добре впливає й на стан шкіри, — повітряні ванни.

**Сонячне випромінювання** спричиняє передчасне старіння шкіри, у деяких випадках може бути причиною серйозних онкологічних захворювань. Шкіра від тривалої засмаги стає в'ялою. Адже засмага — це пігментація шкіри, а точніше, спосіб, яким шкіра захищається від сонячних променів.

Шкідливі речовини, що потрапляють в організм через **куріння** призводять до того, що шкіра втрачає еластичність, набуває сіруватого відтінку. Передчасні зморшки, суха, тьмяна, сірвата шкіра, запалі щоки — ось типовий портрет хронічного курця.

Тривалий **стрес** призводить до швидкого старіння шкіри. Розтяжність волокон шкіри істотно знижується, тому що вони розтягуються більше, а самі шкірні покриви перестають одержувати в необхідних кількостях кисень і потрібні речовини. Крім цього, під час стресу виділяється особливий гормон — кортизон, що припиняє утворення колагенових волокон і припиняє процес розподілу клітин. У підсумку шкіра втрачає еластичність і пружність, рано старіє, в'яне й вкривається зморшками.

Як свідчать дослідження, за відсутності **здорового сну** в людей знижується відтворення гормону росту, від чого страждає шкіра через те, що саме цей гормон відповідає за її стан. Кількість цього гормону має вплив на відновлення пошкоджених клітин шкіри, яка протягом дня піддається впливу сонячного проміння, чадного газу й інших чинників.

Організм має здатність до самовідтворення, але під час сну, ця здатність подвоюється. Що менше ми маємо можливості висипатись, то менше



шансів в організмі відновитись, отож наша шкіра втрачає свіжість і ми маємо втомлений вигляд.

Стан шкіри залежить від здорового і **правильного харчування**.

Сучасні діти часто неправильно харчуються і люблять нездорову їжу та фаст-фуд. Для здоров'я шкіри потрібно вживати продукти, які багаті на вітамін **А** (печінка, морква, абрикоси, шпинат), вітамін **С** (цитрусові, шипшина, смородина), вітамін **Е** (олія, соняшникове насіння, горіхи).

Шкідливі для шкіри алкоголь, занадто гострі й жирні продукти.

Пийте достатню кількість чистої води. Вона сприяє зволоженню та живленню шкіри.

Їжте більше червоних і оранжевих овочів. Гарбуз, морква, картопля, кукурудза і навіть помідори містять речовини, які захищають шкіру й очі.

Шкіра потребує постачання киснем, яке можливе тільки за активного руху. **Рухова активність** покращує циркуляцію крові в усьому тілі, у тому числі й шкіру. Люди, які активно займаються фізичними тренуваннями, стають у буквальному сенсі слова більш товстошкірими.

## Додаток 6

### НАВИЧКИ ХХІ СТОЛІТТЯ

Науково-технічний прогрес, соціальні та кліматичні зрушення з початку ХХІ ст. спричиняють зміни на ринку праці. За таких умов людині у ХХІ ст. доведеться змінювати роботу 8–10 разів за життя. З'являються не тільки нові професії, але й нові галузі економіки.

На початку ХХІ ст. понад 250 науковців із 60 наукових організацій та 200 провідних компаній світу (серед них Adobe Systems Incorporated, Apple, Bell South Foundation, Cable in the Classroom, Cisco Systems, Inc., Dell Inc., Ford Motor Company Fund, Intel Foundation, Microsoft Corporation, Oracle Education Foundation та інші) запропонували перелік навичок, завдяки яким люди можуть бути успішними в професійній діяльності та особистому житті у ХХІ ст.

Рекомендовано ще в школі, під час навчання всіх предметів формувати в учнів три групи навичок:

- **навчальні та інноваційні:** творчість і інноваційність; критичне мислення та вміння розв'язувати проблеми; комунікативні навички та навички співробітництва;



- **уміння працювати з інформацією, медіа- та комп'ютерні навички:** інформаційна грамотність; медіа-грамотність;
- **життєві та кар'єрні навички:** гнучкість і пристосовуваність; ініціатива та самоспрямування; соціальні навички; уміння враховувати кількісні показники; лідерство й відповідальність.

«Навички ХХІ століття» мають на меті подолати розрив між знаннями та практичними навичками. Школа має давати не тільки знання, але і навчати способів роботи з інформацією, яка забезпечує це знання. Школярі мають навчитися відкидати старі ідеї, знати, коли і як їх замінювати, **вони мають навчитися вчитися й переучуватися**. Як зазначав лауреат Нобелівської премії Е. Тоффлер, «неграмотною людиною завтрашнього дня буде не той, хто не вміє читати, а той, хто не навчився вчитися».

(За <http://uspih.iteach.com.ua/fortrainers/treasury/21century>)

## Додаток 7

**Прийом інтерактивного читання** допомагає усвідомлювати текст, виділяти в ньому відоме, невідоме, цікаве, «сортувати» матеріал. Під час читання тексту учні роблять на полях позначки:

- «+» — відома інформація,
- «-» — нова інформація,
- «?» — незрозуміла інформація,
- «!» — що здивувало, збентежило.

Після цього заповнюється табличка в зошиті, у яку заносяться записи з опрацьованого тексту. Це привчає до ефективної самостійної роботи з текстом, полегшує запам'ятовування.

«+» відома інформація	«-» нове	«?» незрозуміле	«!» що здивувало
-----------------------	-------------	-----------------	---------------------

**Метод інтелект-карт** винайшов і розробив американський учений і бізнесмен Тоні Бьюзен («mind maps»). Буквально слово «mind» означає «розум», а слово «maps» — «карти», тобто — «карти розуму».

Мета створення таких карт може бути різна: запам'ятовування складного матеріалу, передача інформації, прояснення для себе якогось питання.

Інтелект-карти відображають природний спосіб мислення мозку.



Карта пам'яті реалізується у вигляді діаграми, на якій зображені слова, ідеї, завдання або інші поняття, зв'язані гілками, що відходять від центрального поняття або ідеї.



### Переваги інтелект-карт. Поради Т. Бьюзена щодо їх створення



1. Важливо розмішувати слова на гілках, а не в ромбах і паралелепіпедах тощо. Гілки мають бути живими, гнучкими. У традиційних схемах ускладнений рух погляду, там є багато однакових об'єктів.
2. Писати на кожній лінії тільки одне ключове слово. Кожне слово містить тисячі можливих асоціацій, тому склеювання слів зменшує свободу мислення. Роздільне написання слів приводить до нових ідей.



3. Довжина лінії має дорівнювати довжині слова.
4. Пишіть друкованими літерами, якомога чіткіше.
5. Доцільно варіювати розмір літер і товщину ліній залежно від ступеня важливості ключового слова.
6. Обов'язково використовуйте різні кольори для основних гілок.
7. Ментальна карта може цілком складатися з малюнків.
8. Організуйте простір так, щоб не було порожнього місця. Використовуйте аркуші А4 або А3 горизонтальної орієнтації.
9. Гілки, що розрослися, укладайте в контури, щоб вони не змішувалися з сусідніми гілками. (За <https://sites.google.com/site/kartyrozumu/>)

## Додаток 8

### ТЕСТ «САМООЦІНКА» (За Демо-Рубінштейном)

Вам слід оцінити себе за 7-бальною шкалою за певними якостями. Наприклад — за зростом. Перед вами — відрізок. Уявіть, що на ньому розташовуються ваші знайомі однолітки за зростом; ліворуч розташовані нижчі, а праворуч — вищі. У зошиті чи на окремому аркуші позначте на відрізку те місце, де з урахуванням вашого зросту маєте розташуватися ви.

#### *Зріст*

1.	Низький	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Високий
----	---------	----	----	----	----	----	----	---------

#### *Сила*

1.	Слабкий	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Сильний
----	---------	----	----	----	----	----	----	---------

#### *Здоров'я*

1.	Хворий	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Здоровий
----	--------	----	----	----	----	----	----	----------

#### *Краса*

1.	Некрасивий	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Красивий
----	------------	----	----	----	----	----	----	----------

#### *Доброта*

1.	Злий	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Добрий
----	------	----	----	----	----	----	----	--------

#### *Навчання*

1.	Невстигаючий	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Відмінник
----	--------------	----	----	----	----	----	----	-----------

#### *Щастя*

1.	Нещасливий	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Щасливий
----	------------	----	----	----	----	----	----	----------

#### *Ставлення оточуючих*

1.	Нещасливий	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Щасливий
----	------------	----	----	----	----	----	----	----------



### Сміливість

1.	Боязкий	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Сміливий
----	---------	----	----	----	----	----	----	----------

### Благополуччя

1.	Неблагополучний	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Благополучний
----	-----------------	----	----	----	----	----	----	---------------

Обчисліть суму балів. Визначте показник самооцінки:

близько 40 балів ( $\pm 5$ ) — маєте адекватну самооцінку;

46–59 балів — схильність до завищеної самооцінки;

60–70 балів — у вас завищена самооцінка;

20–10 балів — маєте занижену самооцінку.

## Додаток 9

### ВИМІРЮВАННЯ РІВНЯ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ

**Інструкція.** Оберіть у кожній парі тверджень одне, яке найбільше характеризує вас. У бланку для відповідей зошита чи на окремому аркуші (можете приготувати його завчасно чи зробити ксерокопію) обведіть той варіант, який ви обрали (*а* або *б*). Тривалість тесту складає 15–20 хв.

**Опитувальник для визначення схильності особистості до конфліктної поведінки** (Авт. К. Томас, адаптація Н. В. Грішиної)

1.	а) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання суперечливого питання	б) Ніж обговорювати те, у чому наші думки розбігаються, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва не згодні
2.	а) Я намагаюся знайти компромісне рішення	б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого та моїх власних
3.	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся добитися свого	б) Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші стосунки
4.	а) Я намагаюся знайти компромісне рішення	б) Іноді я поступаюся своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини
5.	а) Під час владнання спірної ситуації я весь час намагаюся знайти підтримку іншого	б) Я намагаюся зробити усе, щоб уникнути зайвого напруження
6.	а) Я намагаюся уникати неприємностей для себе	б) Я намагаюся добитися свого



7	а) Я намагаюся відкласти розв'язання суперечливого питання для того, щоб згодом розв'язати його остаточно	б) Я вважаю за можливе у чомусь поступитися, щоб добитися іншого
8.	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся добитися свого	б) Я найперше намагаюся чітко з'ясувати зміст усіх порушених інтересів і питань
9.	а) Вважаю, що не завжди слід хвилюватися через розбіжності, які час від часу виникають	б) Я докладую чимало зусиль для того, щоб добитися свого
10.	а) Я твердо спрямований на досягнення свого	б) Я намагаюся знайти компромісне рішення
11.	а) Я найперше намагаюся чітко з'ясувати зміст усіх порушених інтересів і питань	б) Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші стосунки
12.	а) Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки	б) Я даю можливість іншому залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч
13.	а) Я пропоную середню позицію	б) Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму
14.	а) Я повідомляю іншому свою точку зору й цікавлюся його поглядами	б) Я намагаюся показати іншому логіку та перевагу моїх поглядів
15.	а) Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші стосунки	б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження
16.	а) Я намагаюся не образити почуття іншого	б) Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції
17.	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся добитися свого	б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути даремного напруження
18.	а) Якщо це зробить іншого щасливим, я надам йому можливість наполягти на своєму	б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде назустріч
19.	а) Я найперше намагаюся чітко з'ясувати зміст усіх порушених інтересів і питань	б) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання для того, щоб згодом розв'язати його остаточно



20.	а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності	б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання переваг і втрат для нас
21.	а) Під час ведення переговорів я намагаюся бути уважним до побажань іншого	б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми
22.	а) Я намагаюся знайти позицію, яка перебуває посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини	б) Я відстоюю свої бажання
23.	а) Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити побажання кожного з нас	б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення суперечливого питання
24.	а) Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я буду намагатися піти назустріч його бажанням	б) Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу
25.	а) Я намагаюся продемонструвати іншому логіку та перевагу моїх поглядів	б) При веденні переговорів я намагаюся бути уважним до побажань іншого
26.	а) Я пропоную середню позицію	б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити побажання кожного з нас
27.	а) Часто я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки	б) Якщо це зробить іншого щасливим, я надам йому можливість наполягти на своєму
28.	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся добитися свого	б) Під час владнання ситуації я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого
29.	а) Я пропоную середню позицію	б) Вважаю, що не завжди потрібно хвилюватись із причини розбіжностей, які час від часу виникають
30.	а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого	б) Я завжди займаю таку позицію в суперечливому питанні, щоб ми разом з іншою зацікавленою людиною могли досягти успіху



### Зразок бланка відповідей

№	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Кожний стовпчик визначає наявність певної форми поведінки при розв'язанні конфліктів. Підрахуйте кількість балів (обведених букв) у кожному стовпчику (максимальна кількість — 12 балів). Та характеристика поведінки, яка набере найбільшу кількість балів, і буде домінуючою у вас. Можливо, що дві форми поведінки є ведучими.



### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРЕЗЕНТАЦІЇ РЕКЛАМНОГО ПРОДУКТУ

№	Критерій оцінювання презентації рекламного продукту
1	Тематика рекламного продукту актуальна, відповідає темі практичної роботи
2	Подані факти законні, достовірні й цікаві, відповідають темі
3	Рекламний продукт корисний не лише для тих учнів, які його створили
4	Проведено опитування щодо ставлення учнів, учителів, батьків до відповідної тематики
5	Висновки підкріплено відповідними діаграмами, графіками, таблицями, що допомагають сприйняттю
6	Малюнки, фото ретельно дібрані з різних джерел і допомагають змісту
7	Використані методи соціального впливу
8	Є посилання на використані джерела
9	Рекламний продукт якісно оформлений
10	Для оформлення використано інформаційно-комунікаційні технології
11	Добре підготовлена доповідь, доповідач не читає з екрана, а розповідає голосно і чітко

### ЗАКОН УКРАЇНИ

**Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ**  
23 грудня 2010 року № 2861-VI (витяг)

**Стаття 6.** Право особи на тестування з метою виявлення ВІЛ. За бажанням особи, яка звернулася для проведення тестування з метою виявлення ВІЛ, таке тестування може бути проведено анонімно.

**Стаття 9.** Реєстрація, ведення обліку людей, які живуть з ВІЛ, здійснення медичного нагляду за такими особами та епідеміологічного нагляду за ВІЛ-інфекцією здійснюються з дотриманням умов щодо конфіденційності персональних даних, зокрема про стан здоров'я, поваги до особистих прав і свобод людини...



## **Обов'язки людей, які живуть з ВІЛ**

**Стаття 12.** Люди, які живуть з ВІЛ, зобов'язані:

- 1) вживати заходів для запобігання поширенню ВІЛ-інфекції, запропонованих органами охорони здоров'я;
- 2) повідомляти осіб, які були їхніми партнерами до виявлення факту інфікування, про можливість їх зараження;
- 3) відмовитися від донорства крові, її компонентів, інших біологічних рідин, клітин, органів і тканин...

У разі невиконання обов'язків... люди, які живуть з ВІЛ, з числа іноземців, а також осіб без громадянства... можуть бути видворені за межі України в порядку, встановленому законом.

## **Права та соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ, та членів їхніх сімей**

**Стаття 13.** Відомості про результати тестування з метою виявлення ВІЛ, про наявність або відсутність в особі ВІЛ-інфекції є конфіденційними та становлять лікарську таємницю. Медичні працівники зобов'язані вживати необхідних заходів для забезпечення належного зберігання конфіденційної інформації про людей, які живуть з ВІЛ...

**Стаття 14.** Люди, що живуть з ВІЛ, та особи, які належать до груп підвищеного ризику..., користуються всіма правами та свободами, передбаченими Конституцією та законами України...

Дискримінація особи на підставі наявності в неї ВІЛ-інфекції, а також належності людини до груп підвищеного ризику інфікування ВІЛ забороняється...

**Стаття 15.** Крім загальних прав і свобод людини і громадянина, люди, які живуть з ВІЛ, мають також право на:

- 1) відшкодування..., пов'язані з обмеженням їхніх прав унаслідок розголошення чи розкриття інформації про їх позитивний ВІЛ-статус;
- 2) безоплатне забезпечення антиретровірусними препаратами та лікарськими засобами для лікування опортуністичних...

**Стаття 16.** Неправомірні дії посадових осіб, які порушують права людей, що живуть з ВІЛ, їх рідних і близьких, можуть бути оскаржені до суду.

**Стаття 19.** ВІЛ-інфікованим дітям і дітям, які страждають на хворобу, зумовлену ВІЛ, призначається щомісячна державна допомога у розмірі, встановленому Кабінетом Міністрів України.

**Стаття 24.** Порушення законодавства у сфері запобігання поширенню ВІЛ-інфекції тягне за собою дисциплінарну, цивільно-правову, адміністративну або кримінальну відповідальність у встановленому законом порядку.



**КРИМІНАЛЬНИЙ КОДЕКС УКРАЇНИ,  
прийнятий 01.09.2001 року (витяг)**

**Стаття 130.** Зараження ВІЛ, іншою невиліковною інфекційною хворобою.

1. Свідоме поставлення іншої особи в небезпеку зараження ВІЛ чи іншою невиліковною інфекційною хворобою, що є небезпечною для життя людини, — карається арештом на строк до 3-х місяців або обмеженням волі на строк до 5-ти років, або позбавленням волі на строк до 3-х років.
2. Зараження іншої особи ВІЛ чи іншою невиліковною інфекційною хворобою особою, яка знала про те, що вона є носієм цього вірусу, — карається позбавленням волі на строк від 2-х до 5-ти років.
3. Дії, передбачені частиною II цієї статті, вчинені щодо 2-х і понад осіб чи неповнолітнього, — караються позбавленням волі на строк 3–8 років.
4. Умисне зараження іншої особи ВІЛ чи іншою невиліковною інфекційною хворобою, що є небезпечною для життя людини, — карається позбавленням волі на строк від 5-ти до 10-ти років.

**Стаття 131.** Неналежне виконання професійних обов'язків, що спричинило зараження особи ВІЛ чи іншою невиліковною інфекційною хворобою.

1. Неналежне виконання медичним, фармацевтичним працівником професійних обов'язків унаслідок недбалого ставлення до них, що спричинило зараження особи ВІЛ чи іншою невиліковною інфекційною хворобою, що є небезпечною для життя людини, — карається обмеженням волі на строк до 3-х років або позбавленням волі на той самий строк з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю до 3-х років.
2. Те саме діяння, якщо воно спричинило зараження 2-х чи більше осіб, карається позбавленням волі на строк від 3-х до 8-ми років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися діяльністю на строк до 3-х років.

**Стаття 132.** Розголошення відомостей про проведення медичного огляду на виявлення зараження ВІЛ чи іншою невиліковною інфекційною хворобою.

Розголошення службовою особою лікувального закладу, допоміжним працівником, який самочинно здобув інформацію, або медичним працівником відомостей про проведення медичного огляду особи на виявлення зараження ВІЛ чи іншою невиліковною інфекційною хворобою, що є небезпечною для життя людини, або захворювання на СНІД та його результатів, що стали їм відомі у зв'язку з виконанням службових або професійних обов'язків, — карається штрафом від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадськими роботами на строк до 240 год, або виправними роботами на строк до 2-х років, або обмеженням волі на строк до 3-х років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю.



## Зміст

<b>Розділ 1. Здоров'я людини .....</b>	<b>5</b>
§ 1. Здоров'я і спосіб життя.....	5
§ 2. Профілактика захворювань.....	15
§ 3. Безпечна життєдіяльність.....	23
§ 4. Безпека на дорогах .....	30
§ 5. Побутова безпека .....	40
§ 6. Пожежна безпека в громадському приміщенні.....	48
<b>Розділ 2. Фізична складова здоров'я .....</b>	<b>55</b>
§ 7. Вікові особливості розвитку підлітків.....	55
§ 8. Як покращити фізичну форму.....	62
§ 9. Особливості шкіри підлітків .....	69
§ 10. Догляд за шкірою і волоссям.....	78
<b>Розділ 3. Психічна і духовна складова здоров'я .....</b>	<b>88</b>
§ 11. Психічний і духовний розвиток .....	88
§ 12. Уміння вчитися та умови успішного навчання .....	97
§ 13. Розвиток сприйняття уваги та пам'яті.....	106
§ 14. Емоції та здоров'я.....	112
§ 15. Психологічна рівновага.....	122
§ 16. Стрес та його вплив на організм людини .....	128
§ 17. Поведінка людини в екстремальних ситуаціях.....	137
§ 18. Конфлікти і здоров'я.....	144
<b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я.....</b>	<b>154</b>
§ 19. Підліток і соціум.....	154
§ 20. «Ближнє коло» підлітка.....	160
§ 21. Засоби масової інформації та здоров'я .....	169
§ 22. Хвороби цивілізації .....	175
§ 23. Стоп! Наркотикам — ні! .....	184
§ 24. ВІЛ-інфікування молоді в Україні та світі .....	192
§ 25. Профілактика туберкульозу.....	198
<b>Додаток 1. Правила безпечної поведінки в природі.....</b>	<b>204</b>
<b>Додаток 2. Правила роботи за комп'ютером .....</b>	<b>208</b>



<i>Додаток 3.</i> Комплекс спеціальних вправ для прискорення росту .....	208
<i>Додаток 4.</i> Середні значення показників фізичного розвитку .....	209
<i>Додаток 5.</i> Чинники, що впливають на здоров'я шкіри.....	210
<i>Додаток 6.</i> Навички ХХІ століття.....	211
<i>Додаток 7.</i> Прийом інтерактивного читання, метод інтелект-карт.....	212
<i>Додаток 8.</i> Тест «Самооцінка» (за Демо–Рубінштейном) .....	214
<i>Додаток 9.</i> Вимірювання рівня схильності особистості до конфліктної поведінки.....	215
<i>Додаток 10.</i> Критерії оцінювання презентації рекламного продукту .....	219
<i>Додаток 11.</i> Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених ВІЛ, та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ» (витяг) .....	219
Кримінальний кодекс України (витяг).....	221



Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна,  
ГУЩИНА Наталія Іванівна,  
КОЛОМОЄЦЬ Галина Анатоліївна

## ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для учнів 7 класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

*Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України*

Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено.

Головний редактор *Іван Білах*  
Редагування та верстання *Марії Жук*  
Художнє редагування *Мар'яни Дячинської*  
Літературний редактор *Ігор Миколів*

Підписано до друку 19.11.2015. Формат 70х100/16. Папір офсетний. Гарнітура Pragmatica.  
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 18,144. Обл.-вид. арк. 19,5. Тираж 7443 прим.

ТЗОВ «Видавництво Астон» м. Тернопіль вул. Гайова, 8  
тел. (0352) 52-71-36, 43-47-12, факс: 43-47-13 моб. (067) 3546295  
Свідоцтво ТР №28 від 09.06.2005 E-mail: [tovaston@gmail.com](mailto:tovaston@gmail.com)  
[www.aston.te.ua](http://www.aston.te.ua)