

Н. Н. Полищук



Основы здоровья 6



ББК 51.204.0я721

П50

*Рекомендовано Министерством образования
и науки Украины (приказ Министерства образования
и науки Украины № 341 от 28 апреля 2006 г.)*

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

Переведено с издания: Поліщук Н.М. Основы здоров'я: 6 кл.: Підручн. для загальноосвіт. навч. закладів. – К.: Генеза, 2006. – 192 с.: іл.

Перевод с украинского Л.А. Мялковской

У підручнику вміщено безліч цінних порад щодо того, як запобігти багатьом захворюванням, зберегти своє здоров'я, уникнути небезпечних випадків, володіти собою у складних ситуаціях. Наголошується на важливості формування корисної звички – здорового способу життя як надійного підґрунтя успішного майбутнього.

Полищук Н.Н.

П50 Основы здоровья: 6 кл.: Учебн. для общеобразоват. учебн. заведений: Пер. с укр. – К.: Генеза, 2006. – 192 с.: илл.
ISBN 966-504-522-9

Учебник содержит ценные советы относительно того, как предупредить многие заболевания, сохранить свое здоровье, избежать несчастных случаев, владеть собой в сложных ситуациях. Внимание акцентируется на важности формирования полезной привычки – здорового образа жизни как надежной основы успешного будущего.

ББК 51.204.0я721

ISBN 966-504-522-9 (рус.)

ISBN 966-504-502-4 (укр.)

© Полищук Н.Н., 2006
© Издательство «Генеза»
художественное
оформление, 2006

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В шестом классе вы продолжите изучать курс «Основы здоровья». Наверное, вы уже убедились, что здоровье является наибольшей ценностью человека. Поэтому главная цель этого учебника – научить вас беречь свое здоровье и здоровье окружающих вас людей. Внимательно изучайте темы учебника, придерживайтесь помещенных в нем советов. Это поможет вам предотвратить многие болезни, избежать несчастных случаев, владеть собой в сложных ситуациях.

Чтобы лучше усвоить и закрепить изученный материал, в каждом параграфе имеются такие рубрики:



Вспомните



Домашнее задание



Подумайте



Запомните



Докажите,
что вы знаете

— — — Как быть — — —

Рубрика **Знаете ли вы, что** завершает некоторые разделы учебника. В ней содержится интересная информация относительно изученного материала. В конце учебника есть словарь и приложения. В словаре вы найдете объяснение незнакомых вам слов, а в приложениях – немало интересных советов, которые помогут вам сохранить свое здоровье, обрести уверенность в своих силах.

Каждый человек неповторим и уникален. Поэтому только от вас самих зависит, какой будет ваша жизнь – удачной или нет. Выбрав для себя здоровый образ жизни, вы создадите надежную основу для успешного будущего.

Надеемся, учебник станет вашим другом и советчиком, а полученные знания помогут в повседневной жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Урок 1 Здоровье и среда обитания

На этом уроке вы узнаете:

- о взаимоотношениях человека с окружающей его средой;
- о возможной опасности для здоровья человека, кроющейся в окружающей среде.



Вспомните

На уроках по основам здоровья в 5-м классе вы узнали, что здоровье человека зависит от окружающей среды (20 %), наследственных данных (20 %), медицинского обслуживания (10 %) и образа жизни (50 %).

Что является средой обитания человека

На этом уроке мы остановимся на первом факторе – окружающей среде. **Окружающая среда** – это вся живая и неживая природа, окружающая человека. Человека окружает почва, воздух, вода, растения, животные, микроорганизмы. Это *естественная среда*, в которой происходят различные природные явления: бури, грозы, дожди, землетрясения, извержения вулканов.

Человека окружают другие люди. Они общаются, между ними устанавливаются определенные отношения. Это *социальная среда* человека.

Стремясь удовлетворить свои жизненные потребности, человек создал себе *искусственную среду*. Это жилье, транспорт, орудия труда, средства связи, промышленные и энергетические объекты.

Такой является среда обитания человека (рис. 1). Она влияет на его здоровье, но и человек постоянно изменяет свою среду обитания.

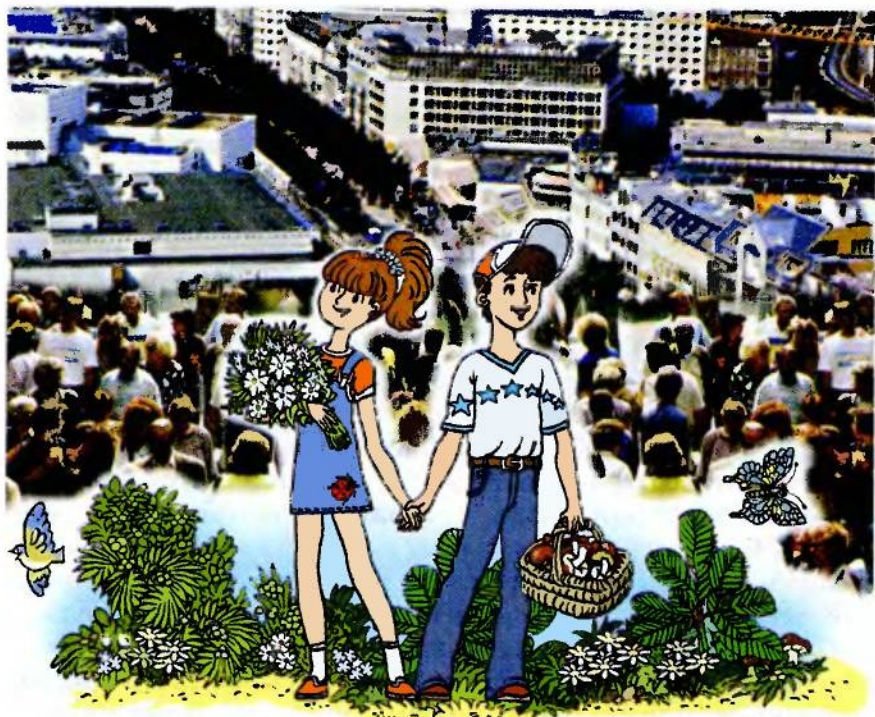


Рис. 1. Среда обитания человека

К чему приводят изменения в окружающей среде

Любые изменения в окружающей среде, естественные или искусственные, могут отрицательно повлиять на качество жизни человека. Природные катастрофы и стихийные бедствия (землетрясения, наводнения, пожары, извержения вулканов, бури и другие) наносят огромный ущерб экономике, каждый год забирают много человеческих жизней. Однако наибольшая опасность для нашей планеты кроется в последствиях хозяйственной деятельности самого человека.

Еще в давние времена свалки различных бытовых отходов, гниющих вблизи жилья людей, становились источником эпидемий опасных заболеваний – тифа, холеры и других. Однако невероятно угрожающих размеров загрязнение окружающей среды приобрело за последние 100 лет. Это время интенсивного развития промышленности. В процессе производства образуется огромное ко-

личество промышленных отходов, загрязняющих воздух, воду, почву.

Мощнейшими источниками загрязнения воздуха являются выхлопные газы автомобилей, промышленные выбросы заводов и фабрик (рис. 2), сжигание бытового мусора. Некоторые вредные вещества задерживаются в атмосфере годами. Они раздражают глаза, поражают кожу, затрудняют дыхание, вызывают аллергии. Человек становится восприимчивым к гриппу и другим респираторным заболеваниям.

Огромной проблемой современности является нехватка чистой питьевой воды. Ныне колоссальные объемы промышленных и канализационных стоков попадают в реки и озера – основные источники питьевой воды (рис. 3). В результате этого отравляется рыба, размножаются болезнетворные бактерии, вода становится непригодной для питья. Через загрязненную воду в организм человека могут попасть возбудители тяжелых инфекционных заболеваний – гепатита, холеры, дизентерии, лептоспироза и других.

Промышленные отходы, химические удобрения и средства борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений загрязняют плодородную почву. Через нее загрязняются продукты питания человека. Они вызывают заболевания органов пищеварения, злокачественные опухоли и другие.

Шумовое загрязнение окружающей среды – грохот и гул промышленных предприятий, автомобилей, самолё-

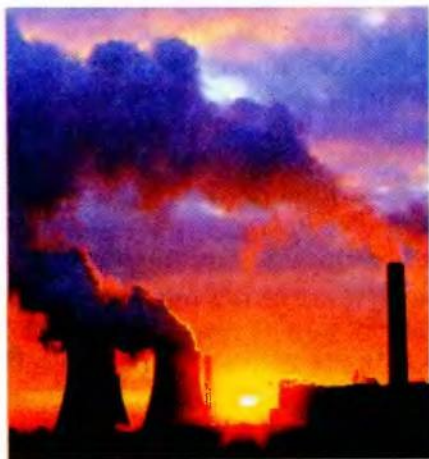


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

тов (рис. 4), железнодорожных поездов – не только мешает человеку, но и вредит его здоровью. В частности, влияет на работу сердца и мозга.

В результате аварии на Чернобыльской атомной электростанции (рис. 5) в 1986 году произошел мощный выброс в атмосферу радиоактивной пыли и пара. Они распространились на большие расстояния, привели к радиоактивному загрязнению воздуха, почвы и воды. Попадая в организм человека с воздухом, водой, пищей, радиоактивные вещества нарушают его защитные механизмы. Человек становится восприимчивым ко многим болезням.

Что следует делать

Как предотвратить отрицательное влияние перечисленных выше факторов на здоровье человека? Сейчас во всем мире принимают законы, ограничивающие выбросы в воздух и сбросы в водоемы производственных отходов, контролируют состав выхлопных газов автомобилей, уровень радиации, повышают технику безопасности на разных предприятиях.

Избежать отрицательного влияния деятельности человека на природу, а значит и на его здоровье, позволяет также рациональное природопользование. Что это значит? Вырубив участок леса, следует высадить неподалеку молодые деревца. Забрав из реки воду для полива, питье-

вых или хозяйственных целей, необходимо очистить использованную воду и вернуть ее в водоем. Распахивая участок степи, следует побеспокоиться о защитной лесополосе, чтобы предотвратить выдувание почвы ветром. Много бывшего в употреблении материала, например бумагу, ветошь, металлолом, отходы пищевой промышленности и другие, можно использовать в качестве сырья в других областях производства.



Подумайте

Что лично вы можете сделать для того, чтобы сохранить свое природное окружение чистым?

Как быть

Старайтесь на выходные дни и на каникулы выезжать из шумного города, подальше от железной дороги, фабрик и заводов.

Воду употребляйте только отстоянную (не менее трех часов) и кипяченую.

Никогда не сжигайте опавшую листву. Наши спасители — растения — забирают из окружающей среды и задерживают своими листьями много вредных веществ. Когда листья сгорают, эти вещества вместе с дымом попадают в организм человека.

Внимательно слушайте сообщения средств массовой информации о радиологической ситуации. В случае ее ухудшения или возникновения другой чрезвычайной ситуации четко соблюдайте все рекомендации специалистов.



Докажите, что вы знаете

1. Укажите, от каких факторов зависит здоровье человека.
2. Объясните, почему именно хозяйственная деятельность человека представляет наибольшую опасность для нашей планеты.
3. Назовите источники загрязнения воздуха, питьевой воды, почв.
4. Подумайте, как влияют последствия Чернобыльской аварии на окружающую среду и здоровье человека.

5. Приведите примеры рационального природопользования.

6. Из каких использованных материалов можно изготовить кормушки для птиц?



Домашнее задание

Заведите свой «Дневник здоровья». Запишите в него все факторы естественной среды, отрицательно влияющие на здоровье человека. Напротив каждого фактора напишите, как избежать его влияния.



Знаете ли вы, что

● В 1952 году город Лондон окутал туман, насыщенный вредными веществами от промышленных выбросов. От него в течение недели погибло 4000 людей.

● Даже на высоте 11 км воздух остается загрязненным выбросами предприятий.

● Летом деревья улавливают из воздуха до 50 % пыли. В 1 м³ воздуха классной комнаты содержится до 30 тыс. вредных бактерий.



Жизнь и здоровье человека



Тема 1

ПРИРОДА И ЗДОРОВЬЕ

Урок 2 Влияние природной среды на здоровье

На этом уроке вы узнаете:

- как правильно использовать природные факторы окружающей среды, умело и эффективно закаляться.



Вспомните _____

Назовите факторы среды, влияющие на здоровье человека.

Влияние природных факторов на здоровье

На человека в окружающей среде влияют разнообразные природные факторы: температура и влажность воздуха, ветер, атмосферное давление и другие. Они постоянно изменяются. Организм здорового человека способен быстро приспосабливаться к этим изменениям. Люди со слабым здоровьем или после перенесенной болезни очень чувствительны к прихотям погоды.

Так, при резкой смене температуры у человека может снизиться или повыситься давление крови. Перед дождем могут болеть суставы, ощущаться сонливость. От жары более всего страдают люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Простудой, ангиной и гриппом чаще всего болеют зимой. После зимы организм человека также восприимчив к разным инфекциям. Ему тяжело противостоять резкому потеплению, которое может сменяться внезапным похолоданием.

Современное комфортабельное жилье, теплая одежда, транспорт, другие блага цивилизации уменьшили влияние природных факторов на организм человека, но снизили его сопротивляемость к их неожиданным изменениям.

Закаливание – первый шаг к укреплению здоровья

Вы, наверное, не раз задумывались над тем, почему некоторые ваши одноклассники болеют реже других, кто-то не болеет совсем? В чем тут секрет?

Секрет очень прост – закаливание природными факторами: солнцем, воздухом и водой. Оно способствует сохранению и укреплению здоровья. А если вы подружитесь еще и с физкультурой, то никогда не заболите, будете всегда активными, хорошо учиться и обязательно достигнете своей цели. Рассмотрите рисунок 6. Какие факторы закаливания на нем изображены?



Рис. 6. Факторы закаливания

О каком человеке говорят, что он закаленный? О том, организм которого способен быстро приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.



Запомните

Правила закаливания

- Если вы часто болеете, перед тем как начать закаливание, посоветуйтесь со своим врачом.
- Во время закаливания следует тщательно следить за своим здоровьем и умело дозировать процедуры.
- Если у вас ухудшилось самочувствие, нарушился сон, пропал аппетит, снизилась работоспособность – прекратите процедуры, пока не выздоровеете.
- Без уважительных причин не прекращайте закаливающих процедур. Запомните, что после прекращения процедур эффект от закаливания резко снижается уже через 5–6 дней и полностью пропадает через две недели.
- После вынужденного перерыва интенсивность закаливающих процедур наращивайте постепенно.

Если не придерживаться этих правил, можно навредить своему здоровью. О том, как нужно закаливать свой организм, читайте в *приложении 1* в конце учебника.

Полезный или вредный технический прогресс

Еще сто лет назад такие привычные для нас самолеты, автомобили, радио, телефон, электричество считались чудом техники. Кто в то время мог представить себе, например, телевизор, компьютер, космический корабль? Сейчас общество не представляет себя без мобильной и спутниковой связи, Интернета. В космос уже отправляются не только космонавты, но и туристы. Врачи выполняют уникальные операции по пересадке тканей и органов и другие. Это, бесспорно, полезные приобретения человечества. Однако вспомните с урока 1, как вмешательство в природу может отрицательно сказаться на здоровье человека, какими опасностями грозит дорожное движение, неправильное пользование бытовой техникой. Таким образом, блага, созданные благодаря техническому прогрессу, иногда угрожают здоровью, и даже жизни человека. Вот почему современный человек должен владеть немалыми знаниями о своей окружающей среде.



Подумайте

Когда вы приехали на отдых в санаторий, находящийся на берегу моря, врач дал такие рекомендации: в первые три дня не купаться, на солнце пребывать не более пяти минут, постоянно пользоваться тентом. Зачем придерживаться этих рекомендаций? Ведь жаль терять три дня отдыха, да и друзей хочется поразить своим «шоколадным» загаром.

Как быть

О пользе закаливания вы слышали в предыдущих классах, об этом постоянно твердят врачи. Почему таким простым способом быть здоровым не пользуются абсолютно все люди? Почему, лишь завеют осенние ветры, заморосит холодный дождик, к врачам в поликлиниках выстраиваются большие очереди больных? Значит, заставить себя начать закаливание непросто. Нужно приложить определенные усилия, проявить волю. А такое не каждому по силам. Поэтому воспитывайте себя, не ленитесь! Это очень поможет вам в будущей взрослой жизни.



Докажите, что вы знаете

1. Подумайте, под влиянием каких факторов окружающей среды организм человека может переохладиться или перегреться.
2. О каком человеке можно сказать, что он закален?



Домашнее задание

В своем «Дневнике здоровья» составьте план действий, по которому вы начнете закаливание.

Урок 3 Климат и здоровье

На этом уроке вы узнаете:

- о региональных особенностях климата, влияющих на здоровье;
- о значении одежды для человека;
- о том, как надо подбирать одежду по сезону и погоде.



Вспомните

На уроках по природоведению вы узнали, благодаря чему изменяется погода. Многолетний режим погоды, присущий определенной местности, называется климатом. Какая погода характерна для вашего региона в разные времена года? Какие вещи вы одеваете летом, осенью, зимой, весной? Почему одеваетесь именно так?

Что влияет на погоду

Наша страна расположена в местности с ярко выраженными временами года – зимой, весной, летом и осенью. Каждое из них отличается своими погодными условиями. К тому же в Украине есть горы и моря, которые тоже влияют на погоду. Так, в горах зимой всегда холоднее, чем в долинах, и много снега. Возле моря всегда теплее, чем в лесной или степной местностях. Часто погода зависит от того, какой ветер преобладает на определенной территории. Например, западный ветер приносит либо дожди, либо, наоборот, может разогнать большие тучи. Северные и южные ветра на территории Украины могут привести к ощутимым резким сменам температуры: или очень низкой, или высокой.

Для чего нам нужна одежда

Защитить себя от переохлаждения и перегревания организма нам помогает одежда. Кроме того, она защищает тело от загрязнения и механических повреждений. Если неправильно одеться, можно быстро заболеть.

В зависимости от времени года и климатических условий человек одевается по-разному. В холодное дождливое время года одежда должна защищать от лишней потери тепла, а в жару, наоборот, не мешать отдаче избытка тепла (рис. 7).

Какой должна быть одежда

Одежда прежде всего должна быть удобной. Длинная и тесная одежда затрудняет движения, делает человека неуклюжим. Нижнее белье должно быть изготовлено из хлопка. Менять его на чистое следует не менее двух раз в неделю. Белье из синтетической ткани препятствует доступу воздуха к телу, не впитывает пот.



Рис. 7. Сезонная одежда



Подумайте

Почему важно, чтобы между телом и одеждой была прослойка воздуха?

В период отопительного сезона при температуре в помещении 18–21 °С одежда должна состоять из двух слоев – белья и костюма, а на открытом воздухе – из трех (белья, костюма, пальто, куртки или других).



Подумайте

Зимой вы играли на улице, бегали, катались на коньках, санках, лыжах. Ваша одежда стала мокрой от пота. Что вы сделаете: будете продолжать игру или пойдете домой. Почему?

Летом нужна одежда из легких натуральных тканей (льна, хлопка), желательно светлого цвета. Покрой одежды должен быть свободным.



Запомните

- Светлый цвет одежды лучше, чем другие отражает солнечные лучи.
- Синтетические ткани не пропускают воздух, и тело не дышит.
- Перегревание организма не менее вредно, чем переохлаждение.

Головной убор зимой – меховая или шерстяная шапка, летом – легкая шапочка.

Обувь не должна препятствовать развитию стопы. Жесткая подошва, тесная обувь усложняют походку, сжимают ногу, изменяя ее форму, причиняют боль. К тому же в узкой обуви зимой ноги мерзнут, а летом – перегреваются. Самая лучшая обувь – из натуральной кожи. Каблуки должны быть широкими, высотой 1,5–2 см. Обувь, как и одежду, надо проветривать, просушивать и чистить щеткой.

ВЫПОЛНИТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ

Задание 1

1. Рассмотрите рисунок 8. Какую ошибку допустил художник? Составьте (устно) небольшие рассказы относительно каждого фрагмента рисунка. В чем заключается нелепость изображенных ситуаций?

2. Подберите сами соответствующую одежду для:

- а) посещения театра;
- б) похода в лес;
- в) спортивных занятий;
- г) школы;
- д) посещения рынка, магазина;
- е) поездки на отдых к морю, в горную местность.

3. Сделайте вывод, почему вы выбрали именно эту одежду. Обоснуйте его.

Задание 2

Нарисуйте свой вариант универсальной одежды (отдельно для девочек и мальчиков), которая бы отвечала таким требованиям: не мешала движениям, была в меру теплой и красивой.

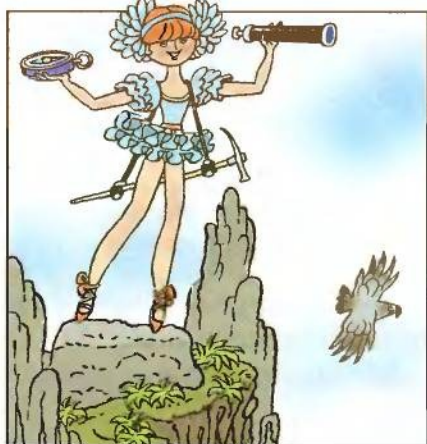
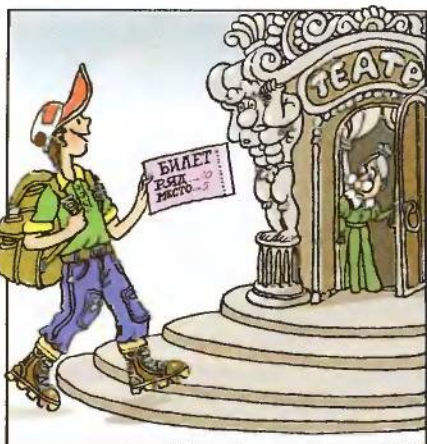


Рис. 8



Докажите, что вы знаете

1. Вспомните, какая погода присуща вашему региону.
2. Как вы думаете, почему одежда должна быть не только красивой, но и чистой, не поврежденной и отвечать погоде?
3. Какую одежду вы одеваете с удовольствием? Почему?
4. Объясните, почему летом желательно отдавать предпочтение одежде светлого цвета.
5. Припомните, как надо ухаживать за одеждой и обувью.



Домашнее задание

Пересмотрите свою одежду и обувь. Постирайте, почистите, отремонтируйте те вещи, какие вы не оденете в текущем сезоне.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Подбор одежды соответственно сезону и погоде

Цель: научиться подбирать одежду, соответствующую времени года и сезону.

Оборудование: рисунки и фотографии разной одежды.

Ход работы:

1. Объединитесь в группы соответственно временам года: «Лето», «Осень», «Зима», «Весна».

2. Каждая группа должна подобрать по рисунку 9 или по рисункам, предоставленным учителем, одежду, отвечающую времени года и сопровождающей его погоде.

3. Сделайте выводы, какие именно свойства одежды использованы для соответствующего сезона.

4. Объединитесь в три группы и проведите такую игру.

Учащиеся первой группы с помощью мимики и жестов (невербального общения) изображают реакцию человека на определенную погоду.

Учащиеся второй группы должны угадать эту погоду и предложить соответствующую одежду.

Учащиеся третьей группы должны оценить, насколько точно выполнили задание их одноклассники.

Потом группы меняются ролями.

5. Сделайте выводы, запишите их в свою тетрадь.

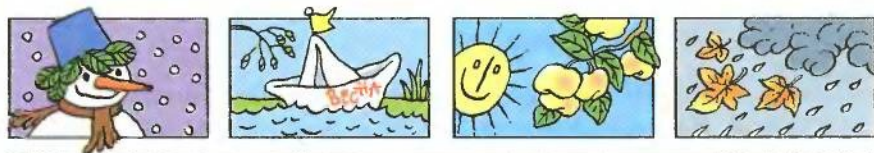


Рис. 9



Знаете ли вы, что

- Еще в давние времена врачи догадывались о влиянии погоды на организм. В тибетской медицине отмечалось, что «боли в суставах усиливаются в дождевую погоду и во время сильных ветров». Чувствительных к погоде людей называли «живыми барометрами», «вещунами погоды».
- Тепла, которое человек получает, загорая на солнце на протяжении 5 минут, хватило бы на то, чтобы нагреть до кипения 4 стакана ледяной воды.
- Кожа человека намного чувствительнее к холоду, чем к теплу.
- Температура воздуха над головой человека на 1–1,5 °C выше, чем температура окружающего воздуха.
- Через кожу выделяется 85–90 % тепла, вырабатываемого человеком.
- Загар – это потемнение кожи вследствие образования темного пигмента в ее клетках под влиянием солнечных лучей.
- Темный пигмент кожи поглощает солнечные лучи, поэтому загорелая кожа позволяет человеку дольше находиться на солнце.

- Загорание сверх меры может привести к опасным ожогам кожи.
- Загорать лучше всего в утренние часы не потому, что тогда меньше теплового излучения, а потому, что интенсивнее так называемое ультрафиолетовое излучение, именно оно способствует образованию в коже пигмента.
- Закаливание рекомендуют начинать в летнее время, а потом продолжать на протяжении года.



Физическая составляющая здоровья



Тема 2

РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

Урок 4 Уровень физического развития подростков. Признаки гармонического развития мальчиков и девочек

На этом уроке вы узнаете:

- о факторах, от которых зависит ваше физическое развитие;
- какие показатели роста и массы тела отвечают вашему возрасту;
- как можно развить свои физические качества;
- о признаках и особенностях гармонического развития мальчиков и девочек.



Вспомните

Как вы определяли уровень своего физического развития в предыдущих классах? Какие изменения произошли с вами за этот период?

Факторы физического развития

Обращали ли вы внимание, находясь в многолюдном месте, на то, что люди преимущественно разного роста и телосложения? От чего зависит рост и физическое развитие человека?

Первый фактор – это наследственность. Если родители высокого роста, то большая вероятность того, что и их ребенок также вырастет высоким (рис. 10).

С первым фактором тесно связан **второй фактор** – специальные вещества, которые в организме вырабатывают определенные железы. Их называют «гормонами» (от греческого слова «гормано» – двигаю, возбуждаю). Они регулируют деятельность клеток, тканей, органов человека.



Рис. 10. Дети чаще всего наследуют свой рост от родителей

Ребенок, у которого нормально функционируют железы, вырабатывающие гормоны, хорошо растет и развивается.

Третий фактор. Для роста и развития необходимо полноценное питание с соответствующим количеством белков, углеводов, жиров, витаминов, минеральных веществ. Недостаточное питание так же, как и переедание, нарушает нормальный рост и развитие ребенка.

Четвертый фактор. Рост и развитие могут сдерживать болезни. Однако этот фактор непродолжительного действия. Когда ребенок выздоравливает, его рост и развитие нормализуются. Закаливание и физические упражнения помогут избежать задержек в росте.

Как растет ребенок

Дети растут неравномерно. На протяжении какого-то периода ребенок растет быстро. Бывают периоды, когда кажется, что он совсем не растет. Первый период ускоренного роста наблюдается в возрасте от 3 до 7 лет, второй – между 10–12 годами у девочек и 12–17 у мальчиков. Это значит, что 11–12-летние девочки обычно выше ростом, чем их ровесники мальчики (рис. 11). Однако в последующие годы мальчики растут быстрее девочек, опережая их в росте приблизительно на 12–13 см.

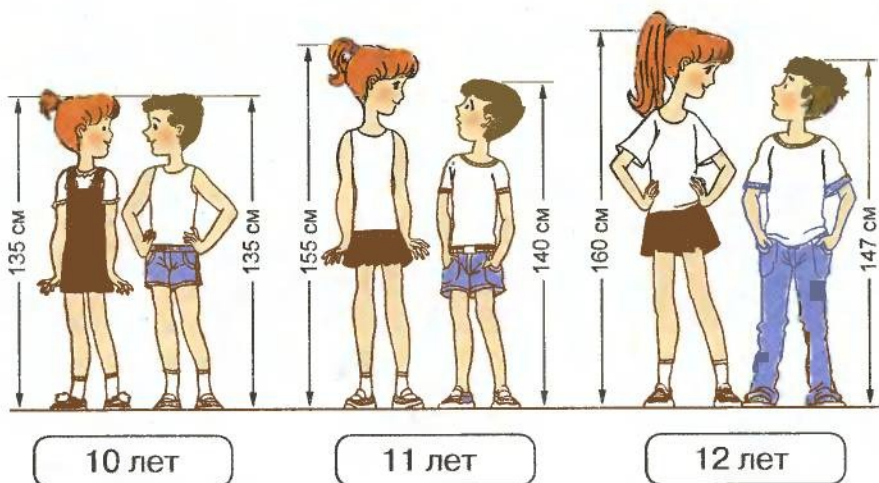


Рис. 11. Динамика роста детей 11–12 лет

У девочек активный рост прекращается к 14–15 годам, у мальчиков – к 16–17. К этому времени тело приобретает взрослые формы соответственно полу.

Некоторые мальчики очень переживают от того, что девочки, с которыми они дружат или учатся в одном классе, выше их. Им очень хочется ускорить свой рост. В этом им могут помочь некоторые физические упражнения (см. приложение 2).

Начинайте с утренней зарядки, бега, подвижных игр. Для стимулирования роста очень полезны спортивная и художественная гимнастика, плавание, волейбол.

Каждый комплекс упражнений направлен на развитие гибкости, увеличение силы мышц, оздоровление сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Рассмотрите рисунок 12. Развитию каких свойств организма способствуют приведенные виды спорта?

Как определить свое физическое развитие

В период активного роста меняется не только рост, но и масса тела. Определить, отвечают ли показатели роста и массы тела вашему возрасту, можно с помощью таблицы приложения 3, а также несложных упражнений-тестов, приведенных в нем. Результаты выполнения тестов следует сравнить с цифрами таблицы приложения.

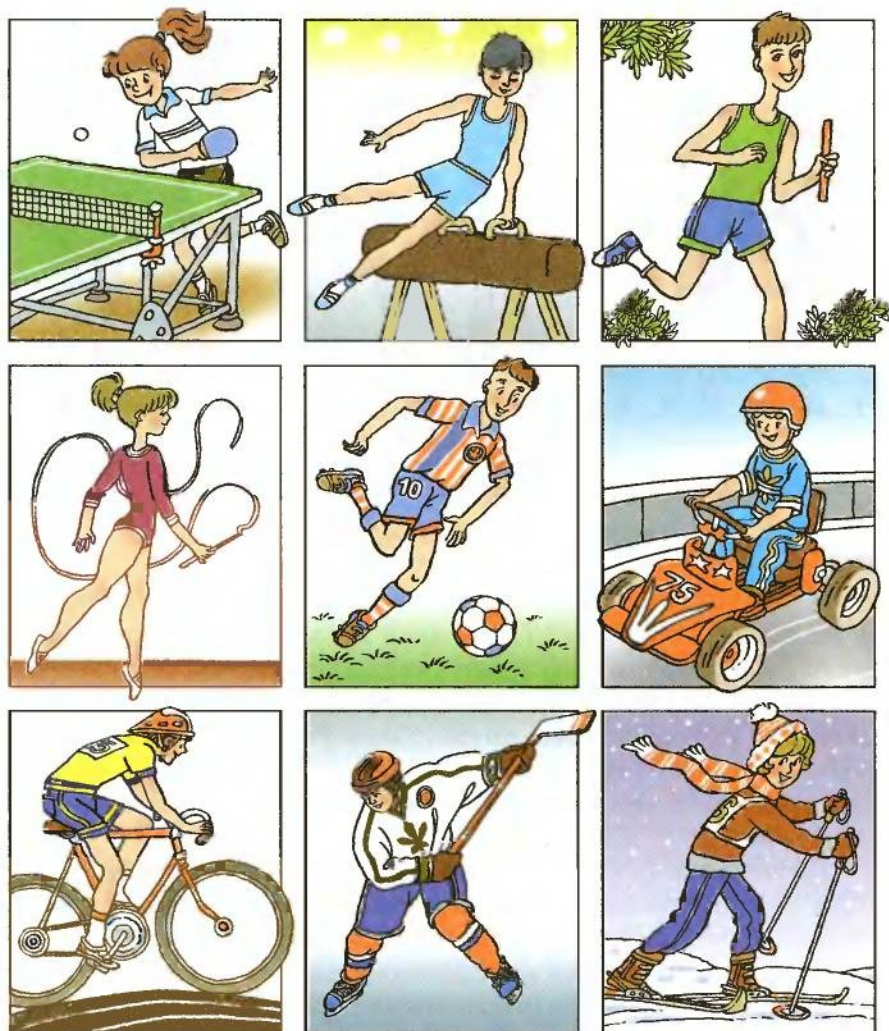


Рис. 12. Примеры разных видов спорта

Если ваши личные показатели немного отличаются от приведенных, не стоит волноваться. Они исправятся к тому времени, когда вы повзрослеете.

Развитие физических качеств зависит от уровня развития организма. Так, гибкость, быстрота, сила зависят от развития опорно-двигательного аппарата. Гибкость лучше всего начинать развивать в возрасте 6–7 лет, ловкость – в 10–12. Бегом и спортивными играми следует начинать заниматься в 6–11 лет, а гимнастикой – в 5–6 лет.

Наилучший возраст для начала занятий силовыми упражнениями – 15–16 лет. Именно в этот период у человека увеличивается мышечная масса, укрепляется скелет. Выполнять физические упражнения следует осторожно, постепенно наращивая нагрузку, чтобы избежать травм.

Сила, выносливость, ловкость – прекрасные физические качества. Однако нет такого человека, который бы не мечтал о красивой фигуре. Красивое, гармонично развитое тело свидетельствует о хорошем здоровье и высокой трудоспособности человека.

При чем тут трудоспособность, спросите вы? А при том, что для гармоничного развития тела необходимо приучить себя ежедневно выполнять специальные упражнения (см. приложение 4). Именно ваш возраст – самый подходящий для того, чтобы подготовиться к серьезной работе над своей фигурой.



Запомните

- Двигательная активность – это условие нормального развития молодого организма, его здоровья. Человек, пребывающий в хорошей физической форме, всегда прекрасно выглядит, легко справляется со своими обязанностями.
- Физическая культура развивает самодисциплину и волевые качества.



Подумайте

Вам 11 лет, и вы решили записаться в секцию тяжелой атлетики. Однако вам не разрешили сразу выполнять силовые упражнения. Почему?

Какие признаки гармонического развития

Физическое развитие, несомненно, является важной составляющей развития человека. Но представим такую ситуацию. Нормально физически развитый подросток вдруг начинает курить, употреблять алкогольные напитки. Его больше не интересуют спортивные игры с друзьями, обучение в школе. Постепенно у него возникают проблемы со здоровьем и в общении со сверстниками. Можно ли такого подростка назвать гармонично развитым человеком? Конечно, нет.



Запомните

Признаками гармонического развития мальчиков и девочек являются:

- *физическое благополучие* – хорошее физическое состояние организма, в котором слаженно функционируют все органы. Он легко приспосабливается к изменениям окружающей среды, активно противодействует болезням;
- *психическое благополучие* – умение правильно воспринимать окружающий мир;
- *социальное благополучие* – взаимопонимание в отношениях с окружающими людьми;
- *духовное благополучие* – стремление стать личностью, ответственной за себя и других, делать добрые дела (рис. 13).



Рис. 13. Активная жизненная позиция – залог гармонического развития человека



Подумайте

Может ли человек считать себя гармонично развитым, если он уделяет внимание только физическому развитию?

Кто из вас не мечтал быть сильным, смелым, ловким? Приятно ощущать силу своих мышц, легкие движения тела. Вы уже знаете, что достичь этого можно, если вести здоровый образ жизни, регулярно выполнять физические упражнения, закаляться.

Но если по каким-то причинам ваши показатели роста и массы тела значительно отличаются от подобных показателей ваших ровесников, не волнуйтесь. В человеке ценят прежде всего его душевные и умственные качества. Известно много выдающихся людей низкого роста или с излишней массой тела. Поэтому, вместе с физической культурой, уделяйте внимание своему общему развитию. Больше читайте, найдите себе увлечение по душе: рисование, музыка, иностранный язык, компьютерные программы и другие.



Докажите, что вы знаете

1. Назовите факторы, влияющие на физическое развитие подростков.
2. Как необходимо выполнять физические упражнения?
3. От чего зависит развитие физических качеств организма? Вспомните, какую роль в организме человека играют гормоны.
4. Назовите признаки гармонического развития мальчиков и девочек.



Домашнее задание

При помощи учителя физического воспитания и родителей составьте список упражнений для утренней гимнастики.

Записывайте в «Дневник здоровья» упражнения, которые выполняете, их продолжительность, нагрузки. Каждый месяц фиксируйте в нем основные показатели физического развития: рост, массу тела, частоту пульса и дыхания (до и после выполнения упражнений) и другие. Вы увидите, как уже в конце учебного года ваши показатели улучшатся. А если вы не будете прекращать тренировки летом, осенью будете поражены результатами своих усилий.

Приводим пример таблицы, которую следует поместить в «Дневник здоровья».

Дата	Рост (см)	Масса тела (кг)	Частота пульса (количество ударов за 1 минуту)		Частота дыхания (количество дыхательных движений за 1 минуту)	
			в состоянии покоя	после нагрузки	в состоянии покоя	после нагрузки

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Определение уровня физического развития

Цель: выяснить, насколько физическая нагрузка отвечает возможностям и подготовленности школьников.

Оборудование: секундомер или часы с секундной стрелкой.

Ход работы:



Рис. 14. Как правильно найти пульс

1. Сидя за партой, подсчитайте количество дыхательных движений за 1 минуту в состоянии покоя. Найдите пульс на запястье левой руки, как это показано на рисунке 14. Подсчитайте его частоту за 1 минуту.

2. Встаньте и подсчитайте частоту пульса за 1 минуту.

3. Присядьте 10 раз, сразу же подсчитайте частоту пульса за 1 минуту.

4. Присядьте еще 10 раз и сразу подсчитайте количество дыхательных движений. Ощущаете вы одышку?

5. Сделайте выводы, учитывая то, что для подростков вашего возраста нормой (в состоянии покоя) считается 12–16 дыхательных движений за минуту, частота пульса – 65–80 ударов за минуту.

Тема 3

ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

Урок 5 Возрастные требования к питанию подростков

На этом уроке вы узнаете:

- о необходимых составляющих продуктов питания для подростков;
- о профилактике недостатка йода в организме;
- о калорийности питания и энергозатратах в зависимости от физических нагрузок.



Вспомните _____

Почему человек не может жить без еды и воды?

Вы уже знаете, что одним из факторов нормального роста и развития человека является полноценное питание. Что необходимо есть, чтобы вырасти здоровым и сильным?

Основные составляющие пищи

В пище содержатся вещества, жизненно необходимые нам от рождения. Это белки, жиры, углеводы и разные минеральные вещества. Все они нужны в определенном количестве.

В одних продуктах больше белков, в других – жиров или углеводов. Некоторые продукты богаты витаминами, но в них мало минеральных веществ. Например, если вы каждый день будете есть только шоколад, то не получите достаточного количества белков, витаминов, минеральных веществ. От такой пищи ваши мышцы не станут сильными и крепкими.

Если вы будете питаться только рыбой и курятиной, то получите достаточно белков. Однако вам не будет хватать углеводов, которые дают энергию для того, чтобы бегать,

играть в подвижные игры, учиться в школе. А если не класть в пищу сметану или масло, – вам не хватит жиров, и вы похудеете.

Углеводов достаточно в хлебе, картофеле, лапше, крупах. В пирожных, конфетах, мороженом тоже их много, но эти лакомства в больших количествах могут навредить.

Кроме белков, жиров и углеводов, большая часть пищи содержит также клетчатку, воду и минеральные вещества. Клетчатка и вода не являются питательными веществами, однако они необходимы для нормального функционирования организма. Клетчатки много в овощах и фруктах (рис. 15).



Рис. 15. Продукты, богатые белками (1), жирами (2), углеводами (3), клетчаткой (4)

Для чего нужны витамины и минеральные вещества

Во многих продуктах содержатся витамины и минеральные вещества. Если получать мало витаминов, то глаза будут плохо видеть, кожа потеряет упругость, а кости – прочность. Витаминов много в свежих овощах и фруктах, например в капусте, моркови, свекле, яблоках, лимонах.

Для нормального роста зубов и костей необходимо употреблять молоко (ежедневно 1–2 стакана) и молочные



Рис. 16

продукты: сыры, йогурты, кефир. В этих продуктах много кальция и фосфора.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 16. Составьте таблицу. В отдельные колонки выпишите продукты питания, богатые белками, жирами, углеводами, минеральными веществами, витаминами, клетчаткой. Какие из них чаще всего повторяются в разных колонках?

Во многих продуктах, которыми мы питаемся, имеются химические элементы Калий и Натрий. В старших классах вы познакомитесь с ними. А пока что вам следует знать, что благодаря солям калия и натрия в нашем организме поддерживается постоянное содержание воды.

Обязательно в пище должно содержаться железо. Конечно, не сам металл, а химический элемент, входящий в его состав, – Феррум. При недостатке этого элемента в организме быстро наступает усталость, постоянно хочется спать. Железа много во всех фруктах, например в яблоках.

Чем угрожает недостаток йода в организме

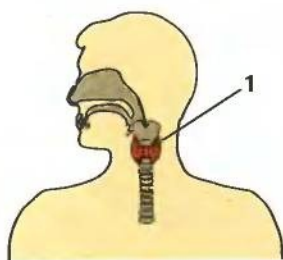


Рис. 17. Схема расположения щитовидной железы (1) в организме человека

Йод – важная минеральная составляющая пищи. При его недостатке замедляется рост, быстро наступает усталость, ухудшается память, и как результат – снижается успеваемость в школе. Могут возникнуть расстройства в работе щитовидной железы (рис. 17).

Йод поступает в организм человека с пищей и в растворенном в воде состоянии. Богаты им орехи, молоко, яйца. Больше всего йода содержится в морепродуктах – креветках, кальмарах, рыбе и водорослях. Много йода содержит всем известная водоросль ламинария, называемая еще «морской капустой».

Раньше недостаток йода ощущали только жители некоторых регионов Украины, например Закарпатья. Сейчас эта проблема повсеместная из-за обязательного хлорирования питьевой воды. Во время этого процесса йод испаряется.

Предупредить заболевания, вызванные недостатком в организме йода, позволяет использование так называемой йодированной соли. Покупать ее следует только в магазинах, поскольку фабричные упаковки содержат инструкции по ее использованию. Главное – хранить йодированную соль в темном месте и класть только в готовую пищу, так как йод – летучее вещество, которое быстро испаряется.

Что такое калорийность пищи

Белки, жиры, углеводы – это как бы топливо для нашего организма, без которого он не может расти, выполнять свои функции. Во время усвоения какого-либо пищевого продукта выделяется определенное количество энергии. Она составляет его энергетическую ценность. Эту энергию измеряют в калориях (кал) или килокалориях (ккал).

Какой должна быть калорийность суточного рациона для подростков 11–12 лет? По подсчетам ученых, она должна достигать 2350–2750 ккал.

Сколько при этом необходимо ежедневно употреблять белков, жиров, углеводов? Доказано, что для 11–12-летних девочек и мальчиков продукты питания должны содержать: белков – 96 г, жиров – 96 г, углеводов – 382 г.

Белки и жиры бывают животного и растительного происхождения, их соотношение должно составлять соответственно 60 и 40 %.



Запомните

Питание человека должно быть умеренным по количеству съеденного, но разнообразным и полноценным по составу.

Как мы тратим калории, полученные с пищей

Если вы попрыгаете со скакалкой два часа, то «сожжете» почти 1000 калорий, а если быстро промчитесь три часа на велосипеде, потратите почти 1500 калорий.



Подумайте

Почему после сильной физической или умственной нагрузки хочется сладкого?

Как быть

Всегда старайтесь есть пищу, богатую клетчаткой. Выбирайте свежие овощи и фрукты, хлеб грубого помола, орехи, бобы. Умеренно употребляйте мясо, молоко, сыр, творог и яйца, изредка позволяйте себе сладкое.



Докажите, что вы знаете

1. Как нужно питаться, чтобы вырасти здоровым и сильным?
2. Как вы считаете, почему в подростковом возрасте важно употреблять пищу, богатую белками?
3. Что является источником витаминов для человека?
4. Какую роль в развитии организма подростка играет кальций?
5. Чем угрожает недостаток йода в организме?



Домашнее задание

Внимательно прочитайте надписи на упаковках пищевых продуктов, которые чаще всего покупают ваши родители. Обратите внимание на их состав и пищевую ценность. Определите, каких питательных веществ больше в рационе вашей семьи.

Урок 6 Требования к питанию и питьевому режиму подростков

На этом уроке вы узнаете:

- о том, как определять калорийность ежедневного рациона питания и правильно его распределять;
- как распознавать признаки нарушения питьевого режима;
- что такое режим питания.



Вспомните

Организм взрослого человека на 65 % состоит из воды, а ребенка – на 80 %. Без пищи человек может прожить не более 30 суток, без воды погибнет через три-четыре дня.

Мы уже выяснили, что правильное питание является составляющей здорового образа жизни.

Часто мы слышим от врачей, учителей, родителей, что дети нарушают режим питания или не придерживаются его. Что такое режим питания и каким он должен быть?



Запомните

- Для детей в возрасте 11–12 лет наиболее рациональным считается четырехразовое или пятиразовое питание.
- Перерывы между приемами пищи не должны превышать 3,5–4 часа.
- Употреблять пищу желательно в одно и то же время.
- Не следует употреблять блюда, температура которых выше 70 °С. Это приводит к ожогам ротовой полости и пищевода.
- Один-два раза в день необходимо есть горячее блюдо (кашу, суп, борщ).

Как правильно распределять пищу по калорийности на протяжении дня

На первый завтрак должно приходиться 20–25 % суточного рациона, на второй завтрак – 10 %, на обед – 40 %, на полдник – 5–10 %, на ужин – 10–15 %.

Перед сном нежелательно употреблять продукты, перегружающие желудок и нарушающие сон. Лучше всего поужинать блюдами из кисломолочных продуктов, овощами, фруктами. Какао, кофе, шоколад возбуждают нервную систему, поэтому их желательно употреблять в первую половину дня. Не забывайте и о том, что овощи, фрукты, кефир обладают мочегонным действием. Поэтому ужинать лучше не позднее, чем за два часа до сна.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 18. Как вы считаете, почему продукты, изображенные на нем, расположены снизу вверх в убывающем количестве?

В период роста детям надо больше питательных веществ, чем взрослым. Больше энергозатраты у подростков также во время физической нагрузки, а именно: занятий физкультурой, хореографией, интенсивных тренировок, спортивных состязаний.

Это не означает, что нужно постоянно есть или съедать двойные порции. Так можно быстро поправиться. А это вредит здоровью и мешает выполнять физические упражнения. Необходимо помнить, что основным «строительным мате-

риалом» в организме человека является белок. Именно благодаря белку, поступающему с пищей, и интенсивным физическим тренировкам наращивается мышечная масса. Поэтому надо есть продукты, богатые белком. В первую очередь, нежирное мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, фасоль, бобы, горох и другие. Но белок пищи не может

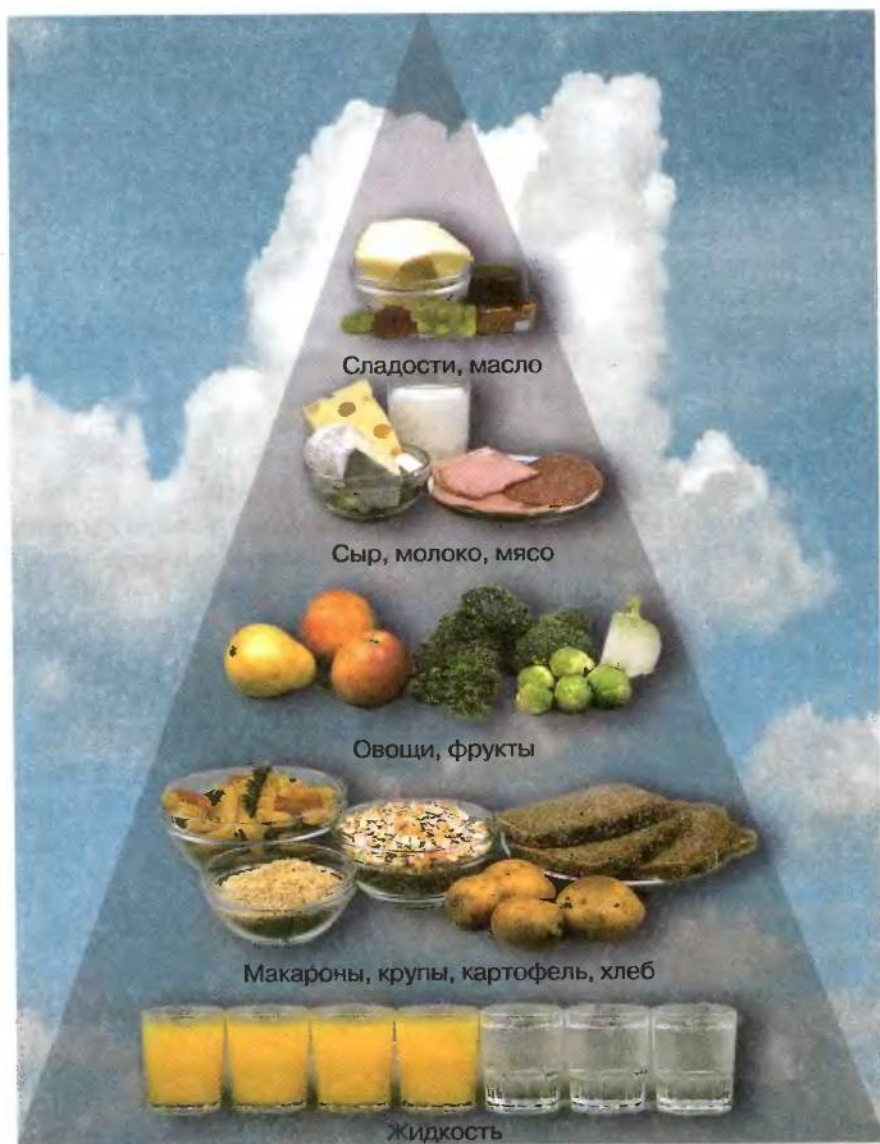


Рис. 18. Продукты на один день

хорошо усвоиться в организме, если в рационе не будет витаминов, которых много в сырых фруктах и овощах.



Запомните

Правильное питание способствует высокой умственной и физической активности. К нарушениям питания относятся переедание и недоедание. Это одинаково вредно для растущего организма.

Эликсир жизни

Важной составляющей рациона человека является вода. Из нее состоит большая часть нашего организма. Поэтому очень важно поддерживать ее постоянное количество. (Вернитесь к рисунку 18. Почему стаканы с жидкостью помещены в основании треугольника?) Вода необходима для протекания всех химических процессов в организме. Испарение воды с поверхности тела предотвращает его перегрев. С водой из организма удаляются вредные вещества.

Потребность в воде в сутки составляет 1,5–2,5 л. При недостатке воды в организме человек ощущает жажду. Сильное обезвоживание приводит к снижению давления крови, вялости.

Пить нужно за полчаса до еды или через два часа после нее. Утоляя жажду в знойный день, не пейте сразу много жидкости. Лучше через каждые 15–20 минут делать по несколько глотков подсоленной, подкисленной или минеральной воды.



Запомните

- Потребность в воде у детей выше, чем у взрослых.
- Потребность в воде в период роста выше, чем после прекращения роста (19–21 год).
- Во время интенсивных тренировок организм теряет воды в среднем на 1 л больше нормы.
- Нельзя много пить перед тренировками или сразу после них. Лучше дневную норму воды равномерно распределить на протяжении дня.



Подумайте

Почему надо выполнять такие правила?

Правила поведения во время еды

1. Никогда не набивайте рот пищей.
2. Не глотайте пищу до тех пор, пока как следует не прожуете.
3. Пережевывайте пищу с закрытым ртом. С открытым ртом вы будете чавкать.
4. Не разговаривайте во время пережевывания пищи. Она может попасть в дыхательные пути. Разговаривать можно лишь тогда, когда во рту не осталось пищи.
5. Пока вы полностью все не проглотили, не кладите в рот следующую порцию пищи.
6. Пейте только тогда, когда во рту уже нет пищи. Не пытайтесь с помощью жидкости проглотить пищу, которую вы плохо прожевали.

Как быть

Питаться следует регулярно, сочетая сытный завтрак с плотным обедом и легким ужином.

Желательно приучить себя ко второму завтраку и полднику из фруктов и бутерброда с чаем.

Не стоит утолять голод сладостями и сладкой водой.

Жажда утоляется быстрее и лучше, если пить не спеша, маленькими глотками.

Внимательно прочитайте правила правильного питания, помещенные в приложении 5.



Докажите, что вы знаете

1. Какую роль играет вода в организме человека?
2. Что такое режим питания?
3. Каким должен быть питьевой режим во время физических нагрузок?
4. Чем угрожает недостаток белков в пищевом рационе подростка?
5. Можно ли утолять жажду водой из-под крана или из реки? Почему?
6. Какие блюда традиционно готовят в вашей семье на завтрак, обед и ужин? А какие – на праздники?



Домашнее задание

На протяжении нескольких дней записывайте в «Дневник здоровья», сколько вы употребляете жид-

кости в среднем в течение дня вместе с первыми блюдами.

Проанализируйте, составляет ли это суточную норму. Сравните эти данные с количеством употребленной жидкости в дни, в которые у вас была физическая нагрузка.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Определение калорийности ежедневного питания

Цель: научиться составлять суточный рацион питания, который соответствует энергетическим затратам вашего организма.

Ход работы:

1. Составьте свой суточный рацион, используя данные таблиц 1 и 2.

Исходные данные: масса тела учащегося, необходимое суточное количество белков, жиров, углеводов из расчета на 1 кг массы тела.

Таблица 1

Суточная потребность в энергии, белках, жирах и углеводах

Возраст (лет)	Калорийность (ккал)	Белки (г)		Жиры (г)	Углево- ды (г)
		общее количество	в том числе животных		
11-12	2750	91-108	64	88-98	370-410

Суточное количество белков, жиров, углеводов из расчета на 1 кг массы в возрасте 11-12 лет: белков - 2,5 г, жиров - 2,5 г, углеводов - 10 г.

Калорийность при интенсивной нагрузке - 2750 ккал.

Калорийность, не связанная с физическими нагрузками, - 2350 ккал.

Таблица 2

**Химический состав и энергетическая ценность
основных пищевых продуктов (в пересчете
на 100 г съедобной части продуктов)**

Продукты	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)
	вода	белки	жиры	углеводы	
Пшеница	14	12	2	67	320
Рожь	14	10	1,6	71	320
Хлеб ржаной	47	6,5	1	40	190
Хлеб пшеничный	41	8	1,2	47	220
Сдоба	29	7,6	5	56	290
Сухари сливочные	8	8	11	71	400
Пирожные и торты	12	5	19	63	424
Крупа кукурузная	14	8	1,2	75	325
Крупа гречневая	14	13	2,6	68	329
Крупа манная	14	11	0,7	73	326
Крупа овсяная	12	12	6	65	345
Крупа перловая	14	9,3	1	74	324
Крупа пшеничная	14	12	3	69	334
Крупа рисовая	14	7	0,6	77	323
Крупа ячменная	14	11	1,3	72	322
Кукурузные хлопья	7	15	1,3	73	347
Макаронные изделия	13	10	1	75	322
Сахар	0,1	—	—	100	375
Масло сливочное	16	0,6	83	0,9	748
Масло подсолнечное	0,1	—	100	—	899
Молоко коровье	89	2,8	3,2	4,7	58
Кефир жирный	88	2,8	3,2	4,1	59

Продолжение таблицы 2

Продукты	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)
	вода	белки	жиры	углеводы	
Сыр	36	25	32	—	400
Творог	78	18	1	1,5	86
Сметана и сливки	64	2,6	30	2,8	293
Мороженое	60	3,2	15	21	226
Яйцо куриное	74	13	12	0,7	241
Говядина	68	19	12	—	187
Курятина	62	18	18	0,7	241
Свинина	54	15	30	—	333
Рыба	69	26	1,2	—	115
Капуста	90	1,8	—	5,4	28
Картофель	75	2	0,1	19,7	83
Морковь	88	1,3	0,1	7	33
Горошек зеленый	80	5	0,2	13	72
Огурцы	95	0,8	—	3	15
Свекла	86	1,7	—	11	48
Яблоки	87	0,4	—	11	46
Груши	88	0,4	—	11	42
Сливы	87	0,8	—	10	43
Апельсины	88	0,9	—	8,4	38
Клубника	85	1,8	—	8,1	41
Виноград	80	0,4	—	18	69
Грибы	90	3,2	0,7	1,6	25
Орехи	4,8	16	67	10	704

2. Сделайте выводы и запишите их.

Тема 4

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Урок 7 Уход за телом. Значение личной гигиены

На этом уроке вы узнаете:

- о важности ухода за своим телом;
- о необходимости надлежащего ухода за половыми органами.



Вспомните

Вы уже знаете о том, что залогом здоровья является нормальное физическое развитие, рациональное питание, закаливание организма. Теперь мы ознакомимся еще с одной, не менее важной, составляющей здорового образа жизни – личной гигиеной.



Рис. 19. Все должны заботиться о чистоте своего тела

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, как животные заботятся о чистоте своего тела? Как тщательно киска вылизывает себе шерстку (*рис. 19*), птичка чистит перышки, даже муха упорно чистит свои лапки и усики. Человек тоже должен следить за чистотой своего тела и одежды, придерживаться правил личной гигиены.

На организм человека влияет много факторов (*рис. 20*).

Внешние факторы – температура окружающей среды, химические вещества, микроорганизмы и т.п.

Внутренние факторы – плохое питание, недостаточное количество витаминов, вредные привычки.

От того, как человек заботится о своем организме, как ухаживает за своим телом, также зависит его здоровье. Как вы думаете, почему?

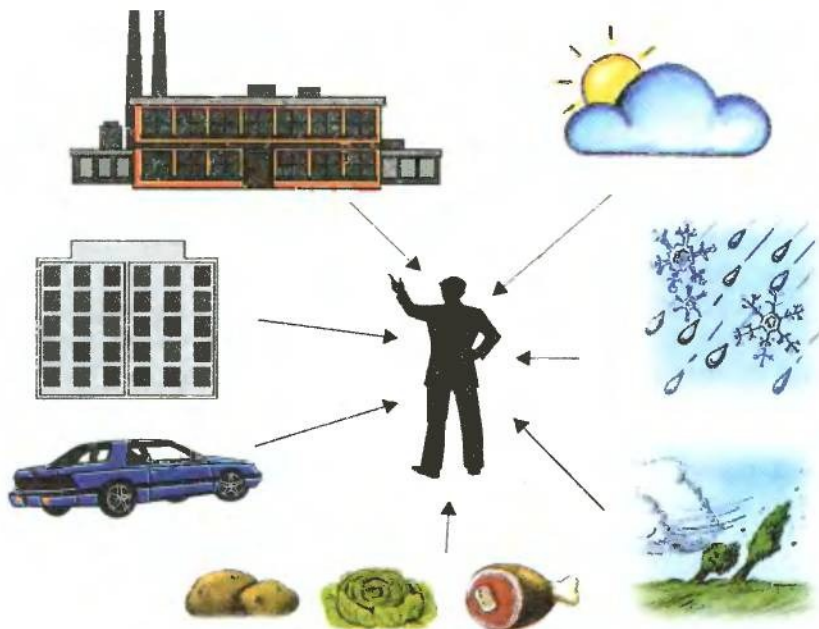


Рис. 20. Факторы, влияющие на организм человека



Запомните

- Через потовые железы, расположенные в коже, из организма человека выводится много ненужных и вредных веществ. Поэтому очень важно, чтобы кожа нашего тела была всегда чистой.
- На грязной коже размножается много болезнетворных микроорганизмов, которые при наличии царапин могут вызвать ее воспаление.

Возрастные изменения в организме и личная гигиена

В период интенсивного роста и развития начинают активно работать все железы, в частности потовые, сальные, половые. Выделение кожных желез является благоприятной питательной средой для болезнетворных бактерий. Продукты распада этих выделений имеют неприятный запах, раздражают кожу. Через ранки, образующиеся при этом, бактерии могут попасть в кровь.

Показательным примером является воспаление сальных желез кожи на лице – угри. Они никого не украшают. Но если их выдавить, бактерии вызовут воспаление более

глубоких слоев кожи. И тогда, даже после заживления, на всю жизнь останется глубокий шрам.

Подробнее об изменениях, происходящих в вашем организме, читайте в *приложении 6*.

Правила ухода за кожей тела и половыми органами

1. Мойтесь каждый день теплой водой с туалетным (желательно детским) мылом. Особенно тщательно мойте места, которые загрязняются более всего. Вытираясь, не забывайте как следует высушивать кожу между пальцами ног. Помните, что у вас должно быть свое полотенце для тела и отдельные полотенца для ног и половых органов.

2. Не реже чем два раза в день обмывайте половые органы теплой водой с мылом. Мыть их нужно так, чтобы вода стекала спереди назад.

3. Не желательно часто мыться в ванной, лучше регулярно пользоваться теплым душем.

4. Каждый день одевайте чистое белье, носки или колготки. Если белье запачкалось на протяжении дня, замените его.

5. Если у вас сухая и чувствительная кожа, попросите родителей, чтобы они подобрали вам специальные моющие и гигиенические средства.

6. Никогда не расчесывайте кожу тела и не выдавливайте прыщей, не старайтесь самостоятельно удалять гнойники. Не прокалывайте и не разрывайте пузыри: на их месте может появиться воспаление.

7. Если вы заметили на своем теле сыпь, немедленно сообщите об этом родителям. Она может свидетельствовать об инфекционной болезни или аллергии.

8. Употребляйте больше свежих овощей и фруктов, пейте молоко, и ваша кожа всегда будет красивой, так как в организм с пищей будет поступать достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

9. Гуляя в лесу или поле, не прикасайтесь к неизвестным растениям. Они могут оказаться ядовитыми и вызывать раздражение кожи.



Запомните

- Нельзя тереть глаза, подносить пальцы рук ко рту, если вы не вымыли их с мылом дважды.

- Надо мыть руки до посещения туалета и дважды с мылом после его посещения.
- Не забывайте мыть руки с мылом перед приемом пищи и после него. Красивое, чистое тело, опрятная одежда, ухоженные руки, свежее дыхание – это норма жизни, к которой должны стремиться все люди.



Подумайте

Почему в период полового созревания так важно придерживаться правил личной гигиены.

Как быть

Возвратившись домой и сняв верхнюю одежду, вымойте руки с мылом. А переодевшись в домашнюю одежду, не поленитесь сделать это еще раз.



Докажите, что вы знаете

1. Как вы думаете, зачем мыться каждый день под душем с моющими средствами?
2. Подумайте, что может произойти, если самостоятельно выдавливать прыщи и удалять гнойники.
3. Вспомните, как часто нужно менять белье.
4. Какими моющими средствами вы пользуетесь?



Домашнее задание

Поинтересуйтесь у родителей, какими природными средствами лучше пользоваться, например, для умывания, мытья волос, ног и т.п.

Урок 8 Гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями

На этом уроке вы узнаете:

- о требованиях к правильной организации активного отдыха и занятиям физической культурой;
- о важности занятий физическими упражнениями для развития основных систем и нормального функционирования организма;

- о необходимости занятий физическими упражнениями для поддержания надлежащего уровня физического развития.



Вспомните

На предыдущих уроках мы акцентировали ваше внимание на важности занятий физическими упражнениями для нормального физического развития. Какие виды спорта способствуют этому?

Современная жизнь школьника – это занятия в школе, подготовка к урокам, чтение, просмотр телевизионных передач. Вынужденное ограничение разнообразных движений сказывается на общем состоянии организма – быстро появляется усталость, резко меняется настроение, ухудшается память и внимание. Что же делать? Как помочь себе?

Что такое активный отдых

Прежде всего нужно научиться активно отдыхать. Вспомните, что такое активный отдых. Это подвижные игры или физические упражнения на свежем воздухе. Такой отдых бодрит, снимает усталость после продолжительного сидения за партой. Рассмотрите рисунок 21. Какие виды активного отдыха на нем изображены?

В вашем распорядке дня должно быть предусмотрено ежедневно 1–1,5 часа для прогулок, физических упражнений или спортивных игр. Нагрузку желательно уменьшать в те дни, когда на уроке физического воспитания в школе вы много бегали или принимали участие, например, в лыжных гонках.

Какие физические упражнения или виды спорта лучше выбрать

Любые, отвечающие вашему возрасту. Главное, чтобы эти упражнения доставляли удовольствие и не вредили вашему здоровью. Наилучшее время для занятий физическими упражнениями – через час после обеда и не позднее, чем за два часа до сна. Вечером, после подготовки к урокам, желательно просто прогуляться на свежем воздухе. Это будет способствовать крепкому сну.



Рис. 21. Примеры подвижных игр

Весной и летом, если вы встаете рано, можно также успеть сделать несколько физических упражнений. Хорошо, если это станет вашей привычкой.



Запомните

● Если вы решили самостоятельно выполнять физические упражнения, периодически обращайтесь к школьному врачу или в свою поликлинику, чтобы проверять состояние своего здоровья. К врачу необходимо срочно обращаться также во всех случаях, когда у вас ухудшается состояние здоровья.

● Если на протяжении двух-трех суток самочувствие не улучшится, необходимо прекратить занятия и ограничиться только утренней гимнастикой. В дальнейшем увеличивать нагрузку можно лишь по указанию врача.

Где лучше выполнять физические упражнения

Хорошо, если возле вашего дома есть спортивная площадка, сквер или парк. На спортивных площадках можно поиграть в футбол, волейбол, теннис и другие подвижные игры. Можно тренироваться и во дворе дома, а бегать – вокруг жилого массива по улицам. При этом желательно не мешать пешеходам, а перебегая улицу, надо быть чрезвычайно внимательным.

В ненастье (дождь, сильный мороз) гимнастику можно сделать дома. Для этого подходят такие упражнения: бег на месте, подпрыгивание, гимнастические движения, для мальчиков – упражнения с гантелями и эспандером и т.п. (рис. 22).



Рис. 22. Примеры разных видов спорта

Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями

Нельзя бегать и физически нагружать себя на голодный желудок или сразу после приема пищи. Бегать лучше по мягкому грунту. При продолжительном беге по жесткой поверхности, например по асфальту, может появиться боль в мышцах ног. В начале занятий необходимо делать разминку, а в конце – упражнения на расслабление мышц. Если недостаточно разогреть тело во время разминки, может возникнуть боль в мышцах.

Для занятий физкультурой очень важно правильно подобрать удобную одежду и обувь, не ограничивающие движений. Они должны быть изготовлены из материала, который хорошо впитывает влагу.

После занятий физическими упражнениями следует обязательно помыться под теплым душем в течение двух-трех минут. Но если вы пришли с холода, подождите 10–15 минут. Резкая смена температуры может привести к нарушению работы сердца. Ни в коем случае нельзя мыться очень горячей или очень холодной водой.

Как быть

Вы уже много знаете о важности умеренной физической нагрузки на растущий организм. Знаете, что регулярные физические упражнения помогут вам стать стройными, иметь красивую фигуру. А это придаст уверенности в себе. Тем не менее, много ли ваших ровесников посещают спортивные секции? К сожалению, нет. Иногда помехой этому становятся нужды семьи или проблемы со здоровьем. А бывает, просто лень вставать рано, бежать на улицу. Кто-то стесняется делать гимнастические упражнения на глазах у прохожих. Преодолеть эти трудности вам поможет дружба. Найдите себе единомышленников, и вас не остановят никакие препятствия. Ничто так не сближает людей, как общая цель (рис. 23).



Рис. 23



Подумайте

После продолжительной болезни ваш приятель изъяснил желание заняться спортом. Что бы вы ему посоветовали?

Вы решили бегать по утрам, как это делает ваш одноклассник. Однако уже через 100 м ощутили одышку, ногам стало тяжело. Почему? Ведь вы с одноклассником ровесники и почти одинакового телосложения.



Докажите, что вы знаете

1. Как вы думаете, почему отдых должен быть именно активным? Может, проще полежать на диване с любимой книжкой?
2. Припомните, какое время наилучшее для физических упражнений?
3. Как влияют на организм подростка физические упражнения? Почему так важно обращать внимание на свое самочувствие?
4. Укажите, с каких упражнений нужно начинать спортивное занятие, а какими завершать.
5. Обязательно ли после тренировки мыться под душем?



Домашнее задание

С помощью родителей и друзей найдите площадку для занятий физическими упражнениями. Вместе с родителями подберите удобную одежду для занятий в спортивном зале и на улице.

Вместе с учителем физкультуры составьте комплекс упражнений, которые вы будете выполнять.

Урок 9 Особенности ухода за зубами и ротовой полостью. Выбор средств личной гигиены

На этом уроке вы узнаете:

- об основных требованиях к гигиене ротовой полости;
- о признаках болезней зубов и неправильного прикуса;
- о том, какими должны быть зубы у здорового человека;
- о том, как выбирать средства личной гигиены.

Всех нас привлекает улыбка с белоснежными зубами! Но чтобы на долгие годы сохранить зубы здоровыми, за ними следует тщательно ухаживать.



Вспомните

Первые зубы называют молочными. Они появляются у ребенка в возрасте 6–10 месяцев. Их всего двадцать. За молочными зубами нужно ухаживать, своевременно лечить. Как вы думаете, зачем? Ведь со временем их сменят постоянные.

Если зубы не чистить, на них образуется так называемый зубной налет. Это липкое вещество желтовато-белого цвета. В зубном налете размножаются вредные бактерии, которые разрушают зубы и вызывают воспаление десен. Регулярная чистка зубов позволяет избавиться от остатков пищи и зубного налета.



Запомните

● Чтобы предотвратить заболевания зубов, нужно дважды в год посещать стоматолога. Врач проверит, все ли зубы растут ровно, нет ли в них дырок, нет ли воспаления десен. Здоровые десны светло-розового цвета, плотные, не кровоточат.

Вы часто слышите о таком заболевании, как кариес. Это процесс разрушения зуба (рис. 24).



Рис. 24. Схема разрушения зуба

Какие причины появления кариеса

1. Несоблюдение гигиены ротовой полости, из-за чего образуется зубной налет и воспаляются десны.

2. Употребление питьевой воды низкого качества. В некоторых регионах вода содержит недостаточное количество определенных веществ, в частности фтора. Там люди чаще болеют кариесом.

3. Употребление продуктов питания с недостаточным количеством некоторых минеральных веществ (кальция, железа) и витаминов.

4. К заболеванию кариесом склонны люди с так называемым неправильным прикусом. Он образуется тогда, когда верхние и нижние зубы смыкаются не так, как необходимо (см. словарь терминов). Если вы заметили у себя неправильный прикус, обязательно обратитесь к врачу-ортодонт.

5. Неправильное пользование жевательной резинкой. Она может находиться во рту не более 3–5 минут.

Для того чтобы предотвратить кариес, нужно соблюдать такие правила:

1. Тщательно придерживаться гигиены ротовой полости.

2. Регулярно (дважды в год) посещать стоматолога для профилактического осмотра рта и своевременного выявления больных зубов. Консультироваться у врача относительно выбора зубной пасты.

3. Следить за своим рационом. Питание должно быть полноценным и сбалансированным по необходимым минеральным веществам и витаминам.

4. Ограничить употребление сладостей, особенно мороженого и леденцов.

Как правильно ухаживать за ротовой полостью

1. Чистить зубы нужно зубной пастой дважды в день – утром и вечером перед сном.

2. Зубная щетка должна быть средней жесткости с довольно гибкими щетинками.

3. Чистить зубы необходимо подметающими движениями, направляя щетину щетки под острым углом к ним.

4. Движение щетки в верхнем ряду зубов – сверху вниз, в нижнем – снизу вверх.

5. Жевательные поверхности зубов верхней и нижней челюстей очищают вращательными движениями щетки, щетину которой направляют перпендикулярно к ним (рис. 25).

6. Чистить зубы нужно не менее трех минут.

7. После чистки зубов щетку необходимо тщательно вымыть с мылом под проточной водой и поставить в стакан так, чтобы щетина высохла.

8. Зубную щетку нужно менять не реже, чем раз в три-четыре месяца.

9. После каждого употребления пищи обязательно прополаскивайте рот.

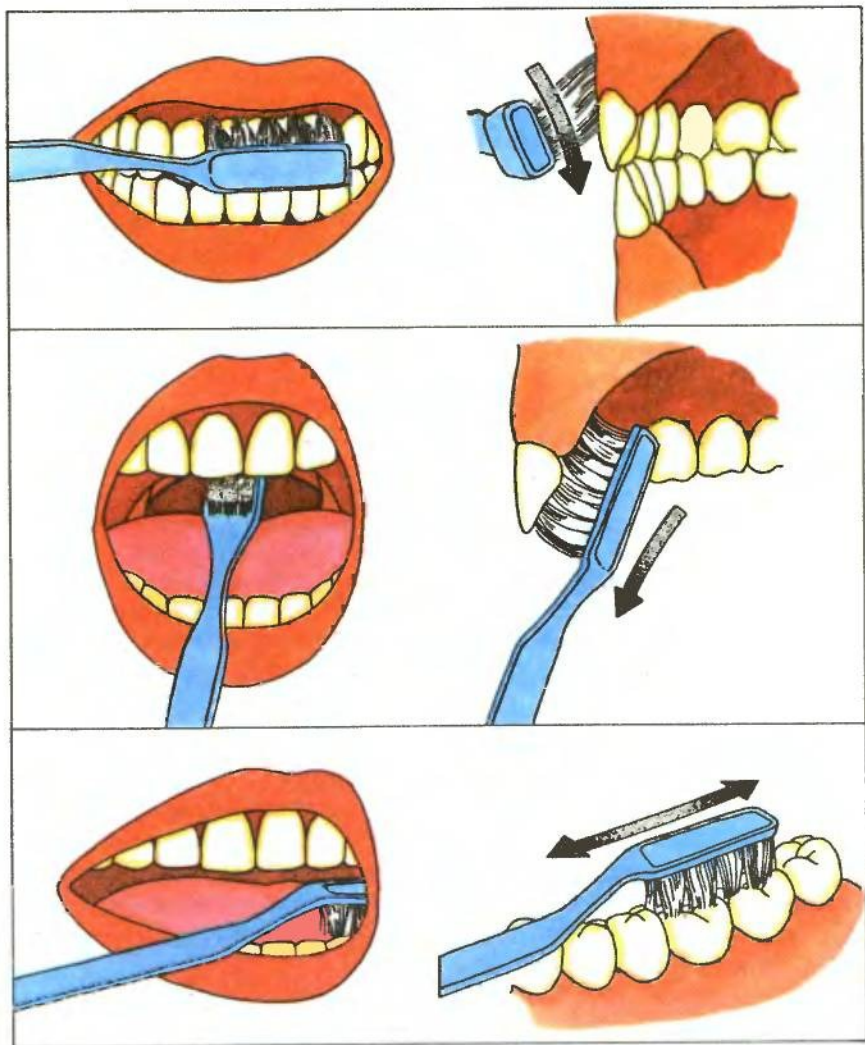


Рис. 25. Как правильно чистить зубы



Подумайте

Ваш младший брат уже год пользуется зубной щеткой и не хочет с ней расставаться. Как вы ему объясните, что щетку нужно регулярно менять?



Докажите, что вы знаете

1. Как правильно чистить зубы?
2. Что такое неправильный прикус и как он влияет на состояние здоровья зубов?
3. Какие причины заболевания кариесом, как можно предотвратить эту болезнь?
4. Для чего нужно дважды в год посещать стоматолога, даже если зубы не болят?



Домашнее задание

С помощью школьного стоматолога подберите себе зубную пасту.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Выбор средств личной гигиены

Цель: научиться выбирать средства индивидуальной гигиены в зависимости от жизненной ситуации.

Оборудование: рисунки средств гигиены и средства гигиены, которые принесли ученики и учитель.

Ход работы:

1. Объединитесь в группы.
2. Каждая группа должна разработать проект того, какими средствами личной гигиены следует пользоваться, если возникает такая жизненная ситуация:
 - а) вы находитесь в домашних условиях, посещаете школу, уроки физического воспитания, спортивные секции;
 - б) вы отдыхаете в летнем лагере, расположенном в лесу, живете в деревянных домиках с удобствами на улице, но имеете возможность на выходные приезжать домой;
 - в) вы выезжаете на отдых к морю (на 30 дней), лагерь расположен в палаточном городке;
 - г) вы отправляетесь в поездку на 10 суток, днем будете находиться в автобусе, а ночевать – в гостинице.
3. Каждая группа записывает на доске названия средств личной гигиены, необходимые в данной ситуации.

4. Выберите из приведенного ниже перечня средства личной гигиены и объясните свой выбор.

Мыло, рубашка, носки, гребешок, туалетная бумага, стиральный порошок, зубная щетка, шампунь, крем для лица, постельное белье, полотенце, мочалка, носовой платок, зубная паста, средство для мытья посуды, гель для душа.

5. Проанализируйте ситуацию. Две подружки пришли на дискотеку. Одна из них забыла дома гребешок и попросила разрешения воспользоваться гребешком другой девушки. Та отказала. Девушки поссорились. Как вы считаете, правильно ли поступила девушка, не одолжившая свой гребешок? Как можно разрешить эту ситуацию?

6. Сделайте выводы и запишите их в свою рабочую тетрадь.



Знаете ли вы, что

- Низкий рост некоторых народов – это следствие недостатка в пище белков.
- У подростков 12–15 лет, занимающихся спортом, объем грудной клетки на 7–8 см больше, чем у ровесников, избегающих физических нагрузок.
- Занятия спортом с раннего возраста гармонично развивают тело.
- Рост подростков зависит от времени года. Быстрее всего организм растет летом и медленнее зимой.
- Желание и настойчивость, тренировка и вдумчивое отношение к спортивным занятиям творят чудеса. Даже болезненные, физически слабые люди могут стать замечательными спортсменами. Так, известная в прошлом столетии «легенда фигурного катания» Ирина Роднина стала в детстве на коньки по совету врача.
- За жизнь сердце человека сокращается 2,5 миллиарда раз.
- За каждый вдох-выдох человек поглощает 20 см³ кислорода и выделяет 175 см³ углекислого газа.
- На протяжении года человек потребляет 5,5 кг соли.
- Отважные путешественники и мореплаватели прошлых столетий часто страдали от тяжелой болезни – цинги. Она развивалась тогда, когда люди продолжительное время не употребляли свежих продуктов, в частности овощей. От цинги гибло больше моряков, чем в морских битвах и во время кораблекрушений. В народе с давних пор цингу лечили плодами шиповника, настойкой из хвои. Предотвращает это опасное заболевание употребление лимонов, квашеной капусты, зеленого лука, шпината, черной смородины.



Социальная составляющая здоровья



Тема 5

ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ

Урок 10 Формирование полезных и вредных привычек у подростков

На этом уроке вы узнаете:

- чем отличаются полезные привычки от вредных;
- о влиянии полезных и вредных привычек на здоровье и образ жизни человека.



Вспомните

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков.

Известный немецкий философ А. Шопенгауер (1788–1860) писал: «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что воистину здоровый нищий счастливее больного короля». И действительно, какому бы интересному делу вы не посвятили свою жизнь, собственное здоровье и здоровье ваших близких всегда будут на первом месте. Чтобы сберечь здоровье смолоду, следует выработать у себя привычку здорового образа жизни.

Что такое привычка

Вспомните, приходилось ли вам выполнять какие-то действия, при которых у вас возникало желание или потребность делать это снова и снова. Это и есть **привычка** – особая форма поведения человека, проявляющаяся в способности выполнять те или иные действия, закрепившиеся вследствие многократного их повторения.

Привычки бывают *полезные* – те, которые способствуют укреплению здоровья человека, и *вредные*, приводящие к ухудшению здоровья человека.

Полезные привычки и здоровье

Полезные привычки вырабатываются на основе естественных нужд, во время обучения и воспитания в семье, детском саду, школе и других детских коллективах (спортивных, хореографических, музыкальных) (рис. 26). Это, например, привычка выполнять правила гигиены – мыть руки перед едой и после нее, после посещения туалета и возвратившись с прогулки, два раза в день чистить зубы, регулярно мыться под душем.



Рис. 26. Примеры полезных привычек

Очень помогают в жизни привычки спать с открытой форточкой, делать утреннюю гимнастику, придерживаться режима дня. Они способствуют физическому и психическому развитию человека, повышают его трудоспособность, укрепляют здоровье.

К полезным привычкам относятся также пунктуальность, опрятность, честность и вежливость, которые всегда уважают в обществе.



Запомните

- Здоровый образ жизни способствует реализации всех возможностей, предоставленных человеку природой.

дой. Он является фактором здоровья, а нездоровый образ жизни – фактором риска.

● Чем раньше сформировались полезные привычки, тем легче человеку избежать вредных привычек.

Вредные привычки и здоровье

Знания о потенциальной опасности вредных привычек способствуют формированию положительного отношения к здоровому образу жизни. Ведь намного легче предотвратить заболевания, чем потом их лечить.

Например, в школе, на улице, в автобусах или троллейбусах вам приходится братья руками за поручни, дверные ручки и другие вещи, к которым прикасаются также сотни и тысячи людей. Известно много микроорганизмов, поражающих кожу, глаза, органы пищеварения. Такие болезни в народе называют «болезнями грязных рук». Выработав у себя привычку регулярно мыть руки с мылом, вы избежите многих этих заболеваний.

Вам, наверное, встречались люди, которые грызли ногти, громко чавкали и хлебали во время еды, облизывали пальцы, ковыряли в носу, бросали на пол мусор. Смотреть на них не очень приятно. Не так ли? Таких людей называют невоспитанными. От подобных вредных привычек обычно можно легко избавиться, если следить за собой, прислушиваться к советам других людей.

Однако существуют пагубные привычки, преодолеть которые чрезвычайно трудно. Это курение, употребление алкогольных напитков, наркотических и токсичных веществ. Именно о них пойдет речь на следующих уроках.

Как быть

К сожалению, вредные привычки формируются намного быстрее, чем полезные. А вот избавляться от них очень тяжело. Зато, сформировав у себя с помощью силы воли такие полезные привычки, как быть всегда опрятным, вежливым, честным, настойчивым в учебе, заботиться о своем здоровье, вы поставите надежный заслон вредным привычкам.



Докажите, что вы знаете

1. Чем полезные привычки отличаются от вредных?
2. Подумайте, может ли человек, живя в неудовлетво-

рительных бытовых условиях, вести здоровый образ жизни.

3. Всегда ли хорошие социальные условия – залог здоровья человека?

4. Назовите наиболее распространенные вредные привычки.



Домашнее задание

Вместе с родителями определите свои вредные привычки. В «Дневнике здоровья» составьте план их преодоления.

Урок 11 Влияние на здоровье табачного дыма

На этом уроке вы узнаете:

- об отрицательном влиянии табакокурения на детей и взрослых;
- о том, как можно предотвратить вредную привычку табакокурения.



Вспомните

Что вы знаете о пассивном курении?

Наиболее распространенной и потому очень опасной среди вредных привычек является пристрастие к курению табака. Оно угрожает многими смертельными болезнями.

Чем вреден табак

Курение табака распространилось в Европе после открытия Христофором Колумбом Америки. Оттуда были завезены семена растения табака (рис. 27). Листья этого растения высушивали, измельчали и использовали для курения. Вначале считалось, что табак имеет лечебное действие. Однако очень скоро было подмечено вредное действие курения на здоровье человека.



Рис. 27. Растение табак

Почему и теперь курение является серьезной проблемой, на борьбу с которой поднялся весь цивилизованный мир? С табачным дымом в организм человека попадают сотни химических веществ, большинство из которых действует пагубно на организм. Они приводят к раку легких и ротовой полости, болезням сердца и дыхательных путей (рис. 28).

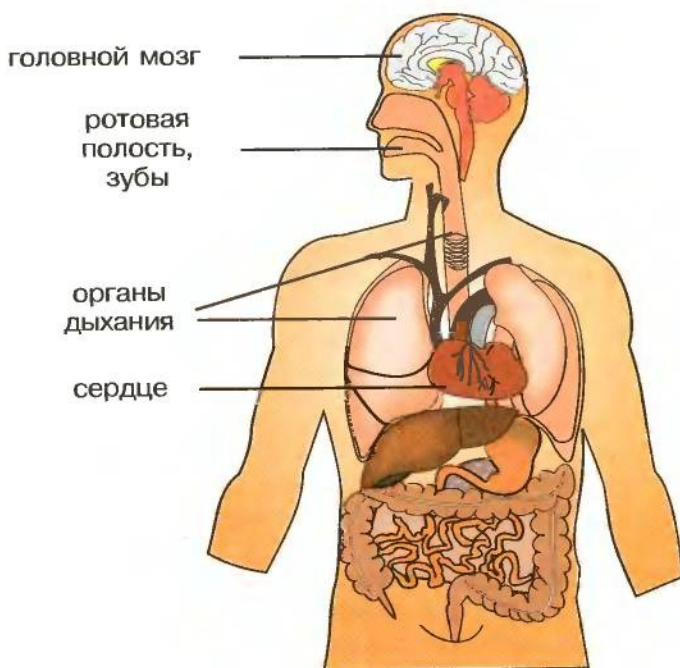


Рис. 28. Органы в организме человека, чаще других поражающиеся никотином

Самое опасное вещество в составе табака – это никотин. Именно он оказывает на организм наркотическое действие и приводит к рабской зависимости от сигарет.

Как никотин отравляет организм

Никотин – это яд. Первая попытка закурить всегда заканчивается сильным кашлем, тошнотой (часто рвотой), головокружением, резким расслаблением мышц, побледнением. Так организм старается противодействовать попаданию в него любого яда. Он как будто предупреждает – остановись, не делай этого!

Что заставляет человека сознательно повторять неприятные ощущения, пока не появится психологическая и физическая зависимость? В основном курильщиками становятся те, кто пристрастился к табакокурению с детства или подросткового возраста. Обычно, повзрослев, человек всегда жалеет, что начал курить, но избавиться от этой пагубной привычки чрезвычайно сложно. Никотин приводит к психической и физической зависимости организма от него. Курильщик, лишенный возможности закурить, чувствует головную боль, раздражение, беспокойство, угнетенность, непреодолимое желание закурить.



Запомните

- Никотин является ядом для организма.
- Никотин – наркотическое вещество, которое влияет на психику человека и вызывает зависимость.
- Среди курильщиков наивысшая смертность от рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Табачный дым, который вдыхают люди во время так называемого пассивного курения, содержит вдвое больше смол и никотина, чем их вдыхает курильщик. Но это не означает, что в компании курильщиков лучше самому курить, чем вдыхать возле них табачный дым.

Часто курильщики оправдывают свою привычку тем, что никотин, будто бы, снимает напряжение, успокаивает. На самом деле это непродолжительный эффект, поскольку организм уже привык к никотину и не может нормально без него функционировать. Выкуренная сигарета дает лишь временное облегчение.

Растущий организм вдвое чувствительнее к никотину, чем взрослый. Поэтому привыкание наступает намного быстрее.



Запомните

- У курящих подростков снижается успеваемость, ухудшается память, внимание, аппетит, они становятся раздражительными и вялыми, чаще болеют респираторными заболеваниями.
- Вид курильщика со стажем очень непривлекательный: сероватый цвет лица, хриплый голос, неприятный запах изо рта, волосы воняют, зубы желтеют, интенсивно выделяется мокрота.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 29. Сравните вид некурящей девочки и девочки с этой вредной привычкой. Найдите отличия.



Рис. 29

Как вы считаете, отказ от курения табака – это проявление силы воли или слабости?

Основные причины приобщения подростков к курению:

1. Мода, желание быть независимым, казаться взрослее.
2. Стремление самоутвердиться, доказать ровесникам свою значимость.
3. Скука, беспомощность.
4. Давление со стороны приятелей, желание не отличаться от других.
5. Пример взрослых.
6. Любопытство, желание открыть для себя новые ощущения, спровоцированные рекламой.

Производство сигарет – сверхприбыльный бизнес. Поэтому, чтобы поощрить курящих людей, создают очень привлекательную рекламу. Это прежде всего вид красивых, уверенных в себе, счастливых молодых людей рядом

с ярко оформленными стильными пачками сигарет, разные акции с привлекательными призами и т.п.



Подумайте

Согласны ли вы с тем, что:
лучший способ отказаться от курения – не начинать совсем;
безвредных сигарет не бывает;
в любой компании уважают прежде всего того, у кого есть собственное мнение и сила воли.

Как быть

Вы прочитали о вреде курения. Эта тема для вас не новая. Возможно, для себя вы уже решили, что никогда не будете курить. Но некоторые ваши знакомые в школе и дворе, подражая не очень умным старшеклассникам, пытаются курить и предлагают вам. Где набраться смелости, чтобы отказать им и не испортить отношения? В этом вам поможет прежде всего спорт, который несовместим с курением, а также друзья-единомышленники. Они поддержат ваше нежелание курить в компании (рис. 30).

– Стой! Куда это ты? Тебя же здесь приятели ждут.

– А там меня ждет настоящий друг.



Рис. 30. Друзья всегда помогут



Докажите, что вы знаете

1. Как табак действует на организм человека?
2. Почему никотин считается наркотиком?
3. Что бы вы ответили на предложение закурить: а) чужой компании; б) приятелям?
4. Почему курение табака несовместимо со спортом?



Домашнее задание

Вместе с одноклассниками подготовьте для младших школьников лекцию о вреде табакокурения. Для наглядности попробуйте создать образ курильщика со стажем.

Урок 12 Влияние алкоголя на здоровье человека

На этом уроке вы узнаете:

- об отрицательном влиянии алкоголя на здоровье человека;
- о пагубности употребления алкоголя подростками.



Вспомните

Как организм подростка реагирует на первую выкуренную сигарету?

Часто можно наблюдать, как бездумно человек относится к своему здоровью. Мы уже рассмотрели причины и последствия курения. Теперь поговорим о чрезвычайно вредной привычке – употреблении алкоголя.

Причины, побуждающие подростка сделать первый шаг к употреблению алкоголя, те же, что и к табакокурению:

- интерес к алкоголю обусловлен рекламой средств массовой информации и желанием попасть в определенный круг ровесников;
- желание развеселиться и забыть обиды или физическую боль;
- желание казаться взрослее и давление компании;
- стремление расслабиться, избавиться от ощущения страха, стыдливости, скованности.

Что такое алкоголь

Алкоголь – это наркотическое вещество, влияющее прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Употребление 50 г водки уничтожает около 7,5 тысяч активно работающих клеток головного мозга. Постоянное употребление алкоголя приводит к разрушению личности.

Первый прием алкоголя вызывает защитную реакцию. Это может быть тошнота, рвота, головная боль, головокружение. И никаких приятных ощущений, ведь в организм попал яд.

Вредное влияние алкоголя на организм

Почему же многие люди, зная о вредном влиянии алкоголя на организм, сознательно его разрушают? Считается, что небольшая доза алкоголя поднимает настроение, бодрит, притупляет страх. Действительно, алкоголь временно приводит к мнимому улучшению состояния. Но с каждым последующим употреблением спиртных напитков человек нуждается во все большей их дозе. Как любое наркотическое вещество алкоголь приводит к зависимости.

У человека в результате частого употребления даже небольших доз алкоголя развивается болезненная страсть – алкогольная зависимость, которая постепенно перерастает в тяжелое заболевание – алкоголизм. У человека с алкогольной зависимостью возникают проблемы на работе, в семье, конфликты с незнакомыми людьми.



Запомните

- Алкоголь – наркотик, вызывающий зависимость.
- Доза 7–8 г чистого спирта на 1 кг массы тела является смертельной для человека.
- Взрослый человек массой 75 кг может умереть от однократного употребления 1 литра сорокаградусной водки.
- Безопасных доз алкоголя не бывает.

Алкоголь разрушает все органы человека, но больше всего поражает головной мозг, сердце и печень (рис. 31).

Человека с алкогольной зависимостью нетрудно отличить от человека, не употребляющего алкоголь. Обычно такие люди не заботятся о чистоте своего тела и одежды, от них воняет, они худые, с блеклой сероватой кожей, покрытой густой сетью глубоких морщин. Чаще, чем другие, они страдают от инфекционных заболеваний органов дыхания, туберкулеза легких, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, цирроза печени. Больные алкоголизмом живут в среднем на 10–20 лет меньше, чем люди, не злоупотребляющие спиртными напитками.

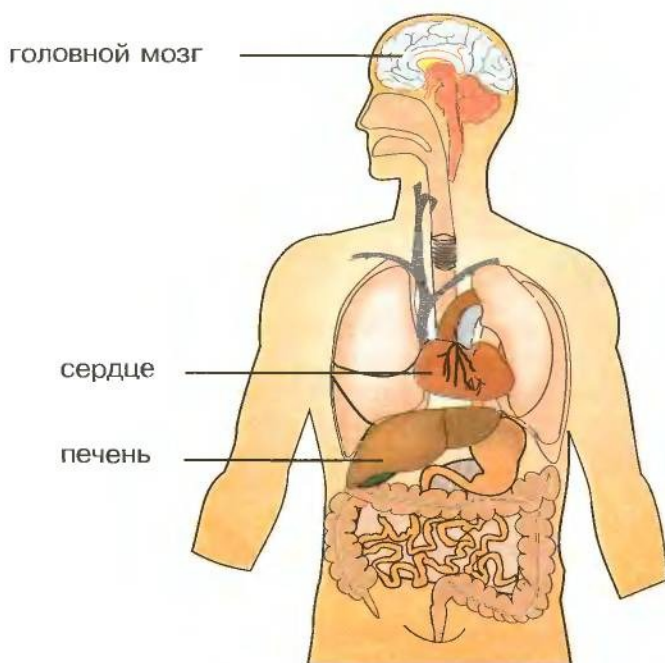


Рис. 31. Органы в организме человека, наиболее часто поражающиеся алкоголем

Наиболее разрушающе алкоголь влияет на несформировавшийся организм подростка. В организме взрослого человека в печени вырабатываются специальные вещества (ферменты), расщепляющие спирт на простые, безвредные соединения, которые выводятся из организма (конечно, в определенных пределах). У детей таких ферментов нет. Поэтому даже небольшие дозы спиртного у подростка вызывают сильное отравление.



Запомните

- Употребление большой дозы алкоголя вызывает острое алкогольное отравление – сначала появляется глубокий алкогольный сон, потом может развиваться сердечная слабость, угнетенное дыхание, которое приводит к смерти. Если подобное произошло с кем-то из ваших знакомых, немедленно обратитесь за помощью к взрослым или врачам. Каждая минута может стать решающей.
- Алкоголь попадает из желудка в кровь в среднем через 2 мин после употребления и сразу нарушает рабо-

ту нервной системы и внутренних органов. Человек может потерять способность владеть собой. Внешне это проявляется возбуждением, беспричинно радостным настроением, развязностью. Человек может совершить такие поступки, которые, находясь в трезвом состоянии, никогда бы не совершил. Под продолжительным воздействием алкоголя он перестает правильно оценивать жизненные ситуации.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 32. Что изменилось в виде мальчика, изображенного на нем?

В организме человека, употребляющего алкоголь смолу, намного быстрее формируется алкогольная зависимость. Как вы думаете, почему?

Почему, по вашему мнению, человек с алкогольной зависимостью теряет духовность?

Опираясь на изученный материал, обоснуйте, кому выгодна реклама алкогольных напитков.



Рис. 32

Как быть

Противостоять давлению знакомых, предлагающих выпить вместе, вам помогут ваши друзья-единомышленники и спорт (рис. 33). А еще знайте: пристрастие к выпивке с целью забыть о неприятностях свидетельствует о слабости характера человека. А слабые люди редко дости-

гают успеха в жизни. С каждой удачной попыткой отказаться от выпивки человек формирует свою волю.



Рис. 33



Докажите, что вы знаете

1. Как алкоголь влияет на организм человека? От каких болезней страдают люди с алкогольной зависимостью?
2. Какие причины побуждают подростка к употреблению алкоголя?
3. Что такое острое алкогольное отравление, какие его признаки?



Домашнее задание

Проведите конкурс среди одноклассников на лучшую антирекламу алкогольных напитков.

Урок 13 Влияние наркотических и токсических веществ на здоровье подростков

На этом уроке вы узнаете:

- об отрицательном влиянии наркотических и токсических веществ на здоровье людей;
- о вреде употребления наркотиков для здоровья подростков;
- о важности поддержки человека, который стал на путь наркомании, со стороны родных и близких.



Наркотики – это вещества, вызывающие отравление организма. Они приводят к психологической и физической зависимости, ослабляют волю, вредят здоровью человека, сокращают его жизнь.

Какие есть наркотические вещества

Никотин и алкоголь – это не единственные наркотические вещества, существующие в природе. К наркотическим веществам относятся также некоторые лекарства, средства бытовой химии, вещества растительного происхождения. Известные вам напитки – чай и кофе – также содержат наркотическое вещество кофеин. В небольших дозах оно тонизирует организм человека. Поэтому эти напитки такие популярные. Вы также слышали из средств массовой информации о так называемых запрещенных наркотиках – гашише, героине, кокаине и прочих.

Что такое наркомания

Вследствие употребления наркотиков возникает заболевание – **наркомания**, которое приводит к глубокому истощению организма человека, нарушению его жизненных функций.

Очень часто наркоманами становятся из-за непонимания опасности употребления наркотиков. К злоупотреблению наркотиками склонны в основном люди со слабой волей, которые не имеют в жизни цели, потеряли внимание и поддержку со стороны близких людей.

Как возникает физическая зависимость от наркотиков?

Человек вдыхает воздух, содержащий кислород, выдыхает воздух, насыщенный углекислым газом, питается, из его организма выводятся ненужные продукты распада веществ, поступившие с пищей. Вследствие обмена веществ в организме образуются жизненно важные вещества. И вот вдруг в обмен веществ включается наркотическое вещество. Оно заменяет собой то вещество, которое должно было бы образоваться вследствие сложных химических явлений в организме. Наркотик становится неотъемлемой составляющей обмена веществ. Организм человека уже не

может без него обойтись. Так возникает наркотическая зависимость. Человек, с которым произошла такая беда, нуждается в регулярном введении в организм наркотика.

Если наркоман своевременно не получает наркотик, у него возникают тяжелые психические и физические нарушения. Появляется раздражительность, человек не может сосредоточиться на своих делах, все его мысли и действия направлены на то, чтобы любой ценой раздобыть наркотик.

У наркомана возникает головная боль, дрожь, мышечные судороги, доведенный до отчаяния, он может покончить жизнь самоубийством.

Помогут только близкие

Итак, наркомания – намного большая беда, чем другие вредные привычки. Избавиться от нее лишь с помощью силы воли практически невозможно. Для этого необходимо специальное продолжительное лечение.

Как быть человеку, который уже совершил ошибку и понял ее ужасные последствия? Обычным окружением наркомана становятся такие же наркоманы и торговцы наркотиками. Они равнодушны друг к другу. Их интересует лишь одно – как приобрести наркотик или сбыть его. Только родители, близкие родственники и друзья, несмотря на боль, доставленную им близким человеком, ставшим наркоманом, всегда простят и подадут руку помощи.

Что такое токсикомания

В последнее время увеличилось количество случаев применения подростками дурманных токсических веществ, в результате чего развивается заболевание **токсикомания**. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая аэрозольные или испаряющиеся ядовитые вещества (в основном препараты бытовой химии). Во время вдоха эти препараты попадают в кровь, которая переносит их в головной мозг. Возникает такое же состояние, как и при употреблении наркотика. Эта привычка очень опасная для взрослого человека и совсем недопустима для детей. У токсикомана гибнут клетки головного мозга, происходят негативные изменения в клетках печени, почек и других органов, нарушается сердечная деятельность, угнетается дыхание, что может привести к смерти.

Возраст 10–12 лет – период активного роста. Поэтому влияние летучих токсических веществ на физическое, умственное и эмоциональное развитие ребенка сохраняется на протяжении длительного времени. Наиболее чувствительный к токсическим веществам головной мозг. Отмирание клеток головного мозга приводит к необратимым изменениям личности, нарушению памяти, потере способности к обучению. Головокружение и разные неприятные ощущения, к которым стремится токсикоман, – это следствие разрушения его головного мозга.



Запомните

- Наиболее опасно употребление наркотиков в подростковом и юношеском возрасте.
- В молодом организме, который растет и развивается, наркотическая зависимость формируется чрезвычайно быстро.
- К запрещенным наркотикам привыкают намного быстрее, чем к алкоголю и никотину.
- Даже однократное употребление наркотика в компании, желая доказать свою значимость, может привести к наркомании.
- Лучше решительно отказаться от предложения попробовать наркотик, чем загубить свою жизнь.
- Пока не сформировалась зависимость, человек еще может своими силами отказаться от наркотиков.
- Если беда уже случилась, нужно набраться мужества и обратиться за помощью к родителям, близким людям, учителям, психологу, врачу.



Подумайте

Почему наркоман не может контролировать свое поведение и действия?

Наркотики стоят очень дорого. Преступники-наркоделки во всем мире имеют миллионные прибыли, заработанные на чужом горе (рис. 34). Поэтому они заинтересованы в том, чтобы затащить в сети наркомании как можно больше людей.

Чаще всего первые дозы торговцы наркотиками предлагают бесплатно или в долг. Такая «щедрость» не безосновательна. Они хорошо знают, что зависимый от наркотика человек пойдет на все, лишь бы раздобыть этот яд.



Рис. 34

Как быть

Никогда в жизни вы не встретите человека, который бы мечтал быть больным, никому не нужным, вызвать у других отвращение и умереть молодым. И в самом деле, как можно даже думать о таком, когда вокруг такая прекрасная природа, столько интересного и непознанного, родные и близкие люди, которые вас любят и уважают. И так многого хочется достичь в жизни. Посмотрите на рисунок 35. Неужели вам хочется стать игрушкой в руках преступников?



Докажите, что вы знаете

1. О каких наркотических веществах вы слышали?
2. Как «работает» наркотик в организме человека?
3. Что такое токсикомания? Вызывает ли она такую же зависимость, как и наркотик?
4. Какие изменения в организме человека происходят вследствие употребления наркотических и токсических веществ?
5. Может ли наркоман самостоятельно отказаться от наркотика?



Рис. 35



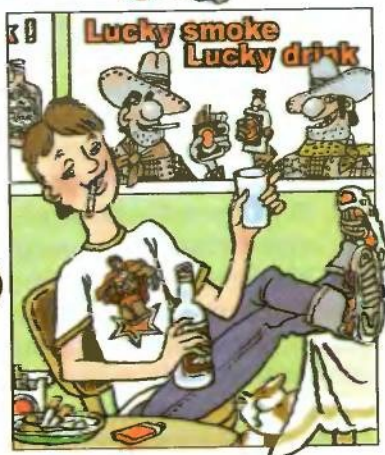
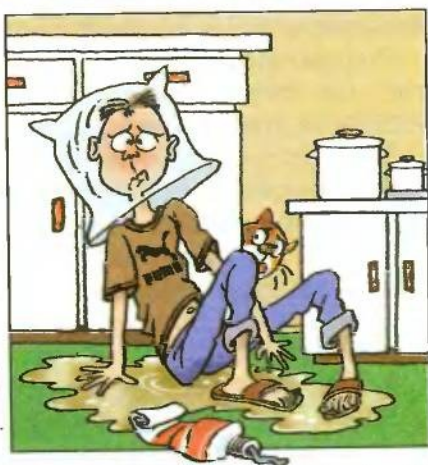
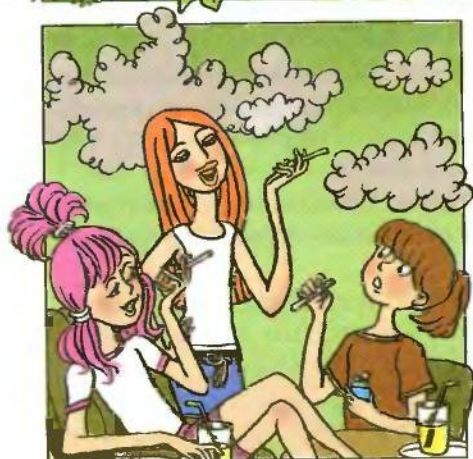
Домашнее задание

Используя дополнительные источники, подготовьте сообщение о вреде употребления наркотиков.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Моделирование ситуации отказа от сигарет, употребления алкогольных напитков и наркотиков

Цель: научиться аргументировать отказ от предложения попробовать наркотическое вещество, противостоять влиянию рекламы табачных и алкогольных изделий.



Оборудование: плакаты и карточки, иллюстрирующие вредное влияние никотина, алкоголя и наркотиков на организм человека, рисунки учебника (рис. 36) или фотографии, которые предлагает учитель, листы ватмана, фломастеры.

Ход работы:

Объединитесь в группы, используя материал учебника и дополнительную литературу, поработайте над проблемой, указанной в цели практической работы.

Разыграйте одну из предложенных ситуаций. Одна группа защищает ошибочные утверждения, приведенные ниже, а другая – опровергает их, приводя соответствующие аргументы.

Предлагаем рассмотреть ситуации, чаще всего возникающие в подростковой среде.

Рассмотрите предложенные **ошибочные** утверждения, рисунок 36 и смоделируйте ситуацию отказа от наркотических веществ, используя ролевую игру.

1. Курение помогает успокоиться.
2. Наркотик снимает неприятное состояние напряжения, поэтому окружающий мир кажется более ярким, помогает избежать разных конфликтов.
3. Если три-четыре раза попробовать наркотик, со здоровьем ничего плохого не произойдет. Одна-две сигареты, выкуренные за день, не вредны для организма.
4. Парня и девушку, которые курят, выпивают и употребляют наркотики, быстрее «признают своими», принимают в разные неформальные объединения молодежи.
5. Употребление дорогих вин, коньяков, курение сигарет с фильтром безопасно для организма.
6. Токсикомания не вызывает зависимости, она менее вредна, чем курение, употребление алкоголя и наркотиков.
7. Находясь в накуренном помещении среди курильщиков, лучше самому курить, чем вдыхать табачный дым.
8. Я хочу избавиться от вредных привычек, но не решаюсь обратиться за помощью к близким людям.

9. Мне очень нравится реклама табачных, алкогольных и слабоалкогольных изделий. Если ее показывают по телевизору, пропагандируют на рекламных щитах, в средствах массовой информации, – значит такие изделия безвредные.

Сделайте выводы и запишите их в свою рабочую тетрадь.

На листах ватмана нарисуйте антирекламу табачных и алкогольных изделий.

Тема 6

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ВИЧ

Урок 14 Подростки и ВИЧ-инфицирование. Как предотвратить инфицирование ВИЧ

На этом уроке вы узнаете:

- о вирусе иммунодефицита человека (ВИЧ) и синдроме приобретенного иммунодефицита (СПИД);
- о методах профилактики ВИЧ-инфицирования;
- о связи употребления наркотиков и распространения ВИЧ-инфицирования;
- о том, как важно толерантно относиться к ВИЧ-инфицированным людям.



Вспомните

Сколько разных факторов окружающей среды влияет на организм человека?

На уроках по «Основам здоровья» в 5-м классе вы уже рассматривали пути, которыми можно заразиться ВИЧ. Степень риска заражения ВИЧ зависит от типа его передачи. Например, вероятность инфицирования при переливании зараженной крови превышает 90 %.

Что такое иммунитет

Кроме температуры воздуха, атмосферного давления и других климатических факторов, есть еще бактерии, вирусы, разные ядовитые вещества и т.п. Что помогает организму человека противостоять их влиянию?

Организм человека имеет ряд защитных механизмов, которые называются **иммунитетом**. Например, если организм попадет возбудитель какой-то инфекции, некоторые клетки крови вырабатывают так называемые антитела. Они обезвреживают «непрошеного гостя», и человек выздоравливает.

Может ли человек жить без иммунитета

Еще в середине прошлого столетия никто бы и не подумал, что когда-то появится болезнь, способная уничтожить иммунитет человека. В 1981 году в США были зарегистрированы первые случаи весьма таинственной болезни. Вследствие нее поражался иммунитет человека, он становился беззащитным перед любой, даже «невинной», инфекцией. Назвали эту болезнь синдромом приобретенного иммунодефицита, сокращенно СПИД. В 1983 году ученые открыли ее возбудителя – вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

Что такое вирус? Это особая форма жизни, которой для жизнедеятельности необходимо проникнуть в живую клетку.

Итак, ВИЧ – это вирус, который развивается и размножается в организме человека и приводит к полной потере его защитных механизмов и развитию СПИДа. В организме человека ВИЧ проникает в специфические иммунные клетки, содержащиеся в крови. СПИД – это глубокое поражение иммунной системы и ее недостаточность, вызванная ВИЧ.

В последнее время ученые открыли и другие факторы, угнетающие иммунитет человека. Это, например, вирус герпеса и радиоактивные вещества. Поэтому для удобства состояние человека, больного СПИДом, вызванным ВИЧ, будем называть ВИЧ/СПИД.

После того как ученые открыли ВИЧ, они начали поиск средств борьбы с ним.

Как определяют, заражен человек ВИЧ или нет? Для этого исследуют его кровь. Ведь именно в крови образуются вещества (антитела), стремящиеся преодолеть «чужака». Наличие антител к ВИЧ в крови человека свидетельствует о том, что в его организм попала инфекция.

Носители ВИЧ на протяжении продолжительного времени могут чувствовать себя здоровыми, хотя сразу после инфицирования наблюдаются признаки, напоминающие простуду. Потом наступает период, когда вирус себя не проявляет. На протяжении этого времени инфицированный человек не подозревает, что у него ВИЧ-инфекция. Со временем вирус набирает силу, все больше разрушает иммунную систему, и человек заболевает СПИДом.

Промежуток времени между инфицированием и заболеванием у каждого человека разный (в среднем три–семь лет). Что происходит дальше? Организм человека теряет

способность сопротивляться разным инфекциям – гриппу, ангине, простуде и другим. Вследствие этого человек умирает не от СПИДа, а от тех инфекций, которым не может противостоять.



Запомните

ВИЧ может передаваться (рис. 37):

при переливании крови, пересадке донорских органов; от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности и родов, грудного вскармливания; при пользовании общими иглами для инъекций, лезвиями для бритья, маникюрными ножницами, нестерильными инструментами для пирсинга и татуажа; во время сексуальных контактов без презерватива.



Рис. 37. Источники инфицирования ВИЧ

Невозможно заразиться ВИЧ (рис. 38):

через рукопожатие, объятия, поцелуи, пот, слюну, слезы, кашель и чихание; от насекомых (комаров, клещей, клопов) и домашних животных; при общем пользовании фонтанчиком для воды, посудой, туалетом, душем, бассейном, верхней одеждой, нательным и постельным бельем, продуктами питания, спортивным инвентарем; при контактах в общественном транспорте, через монеты и бумажные деньги.



Подумайте

Правильные ли высказывания: «человек заразился СПИДом», «ВИЧ вызывает СПИД», «СПИД передается половым путем», «ВИЧ-инфицированный человек»?

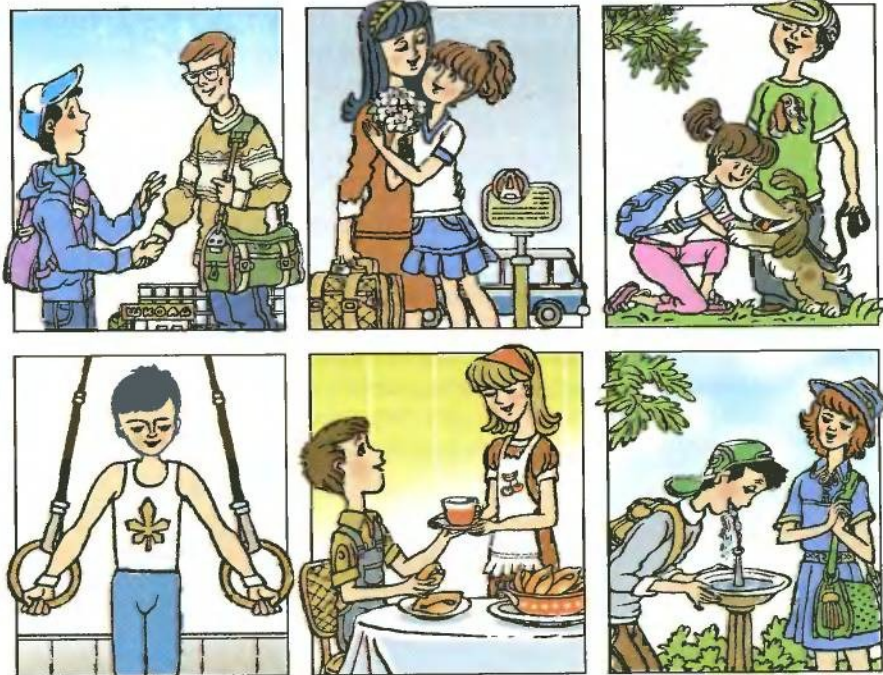


Рис. 38. Что не угрожает заражением ВИЧ

Риск инфицирования ВИЧ в быту

Человек может инфицироваться ВИЧ в результате небрежности парикмахеров, косметологов, врачей и других медицинских работников. Поэтому опасно без специальных латексных перчаток контактировать с кровью человека (особенно если у вас есть царапины на коже рук).

Следует быть осторожными с предметами (иглы, лезвия, шприцы, ножи, заколки), которые вы можете найти в подъезде, возле своего дома, во время уборки территории домашнего или школьного дворов, спортивных площадок. Ни в коем случае не берите их руками!



Запомните

- ВИЧ/СПИД может угрожать всем, но если человек заботится о своем здоровье, ведет здоровый образ жизни, живет по законам морали, имеет крепкую семью, риск заразиться ВИЧ минимальный.
- Никогда не соглашайтесь на предложение друзей сделать татуировку или пирсинг.

СПИД и наркомания

Кто более всего рискует инфицироваться ВИЧ? Сегодня большинство больных — это наркоманы, которые заражаются ВИЧ через шприцы. Часто при введении наркотика несколько наркоманов используют один шприц. Некоторые из них могут иметь в крови ВИЧ или болеют СПИДом. Может, наркоманы не знают о такой опасности? Большинство из них знает. Тем не менее они рискуют, лишь бы как можно скорее избавиться от невыносимых мучений, которые испытывает зависимый от наркотика человек, когда не получает очередную «дозу».

Покинутые наркоманами шприцы являются скрытой угрозой для многих людей. Ими можно случайно уколоться, гуляя по парку или играя в песке. Если это произошло, немедленно обратитесь к врачу. Уже создана специальная противовирусная вакцина. Если ввести ее в организм человека в первые часы заражения, он может не заболеть СПИДом.

Толерантное отношение к ВИЧ-инфицированным

Носителем ВИЧ может стать и ребенок, родившийся от ВИЧ-инфицированной матери. Кто-то может пострадать из-за небрежности медиков. Поэтому нужно помнить, что каждый человек может инфицироваться этим вирусом. Представляет ли такой человек опасность для своих близких? Как окружающим вести себя с ним?

Прежде всего человек, инфицированный ВИЧ, нуждается в психологической поддержке, внимании близких и родных, их заботе. Ведь ученые всего мира работают над созданием лекарства против ВИЧ/СПИДа. Уже есть эффективное средство, которое на продолжительное время тормозит развитие этой страшной болезни. Человечество надеется в недалеком будущем избавиться от нее навсегда.

Рассмотрите рисунок 39. Как вы считаете, имеем ли мы право лишать ВИЧ-инфицированного ребенка своего общения? Что он будет чувствовать при этом?

Однако нередко после того, как знакомые, соседи, коллеги по работе узнают, что человек ВИЧ-инфицирован, они начинают избегать его. Случается, к сожалению, что такого человека увольняют с работы, выгоняют из дома, отказывают ему в предоставлении бытовых и медицинских услуг.

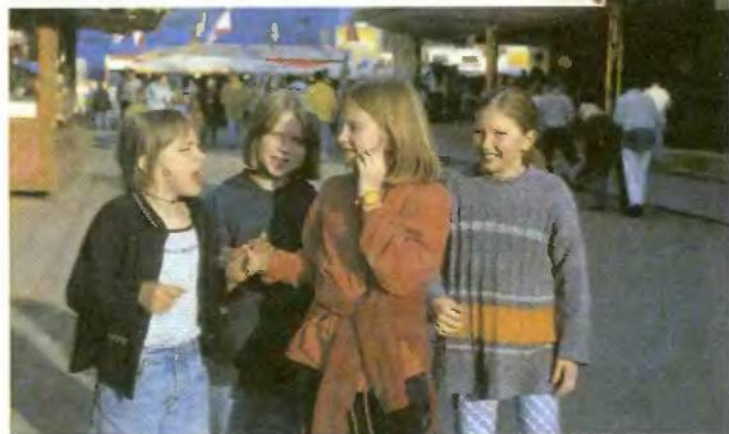


Рис. 39

Это недопустимо, ведь все люди, здоровые и больные, — граждане своего государства. А задача каждого государства — заботиться о своих гражданах.



Подумайте

Вы случайно узнали:

- что в парикмахерской, в которой вы стрижетесь, также обслуживаются ВИЧ-инфицированные люди;
- что в вашу школу перевели ВИЧ-инфицированного ребенка и, возможно, он будет учиться в вашем классе;
- в вашем подъезде живут ВИЧ-инфицированные и наркозависимые соседи, у которых есть дети вашего возраста.

Как вы должны действовать, чтобы защитить себя от ВИЧ-инфицирования?



Докажите, что вы знаете

1. Объясните, в чем заключается опасность ВИЧ-инфицирования.
2. Как можно заразиться ВИЧ?
3. Кто более всего рискует инфицироваться ВИЧ?
4. Как следует вести себя с ВИЧ-инфицированным человеком?
5. Все ли люди одинаково рискуют заразиться ВИЧ-инфекцией?



Домашнее задание

Составьте памятку профилактики ВИЧ/СПИДа и обсудите ее со своими одноклассниками. Проведите ролевую игру на тему: «Мы узнали, что наш одноклассник ВИЧ-инфицированный».

Тема 7

БЕЗОПАСНОСТЬ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Урок 15 Безопасность каждого дня. Опасности повседневной жизни

На этом уроке вы узнаете:

- об основных принципах ежедневной безопасности;
- об опасностях, которые чаще всего «подстерегают» вас в повседневной жизни;
- о путях предотвращения этих опасностей.



Вспомните _____

Безопасность жизнедеятельности – это жизнь и деятельность человека во взаимодействии с окружающей (естественной, искусственной и социальной) средой в условиях, когда ничего не угрожает его жизни.

Что такое повседневность

По обыкновению утром, проснувшись, вы умываетесь, завтракаете и отправляетесь в школу или на прогулку. В течение дня вы бываете в разных местах – в транспорте, помещениях, на улице, во дворе или парке. Дома вас ждут разнообразные дела – уборка помещения, помощь родителям во время приготовления пищи, стирка и т.п. Если вы живете в сельской местности, круг ваших обязанностей еще шире. Ведение домашнего хозяйства невозможно без умелых трудолюбивых рук. Это и есть ваша повседневная жизнь. Какие опасности возможны в ней?



Подумайте _____

Посмотрите на рисунок 40 и определите, какие опасности относятся к естественной среде, а какие – к искусственной.

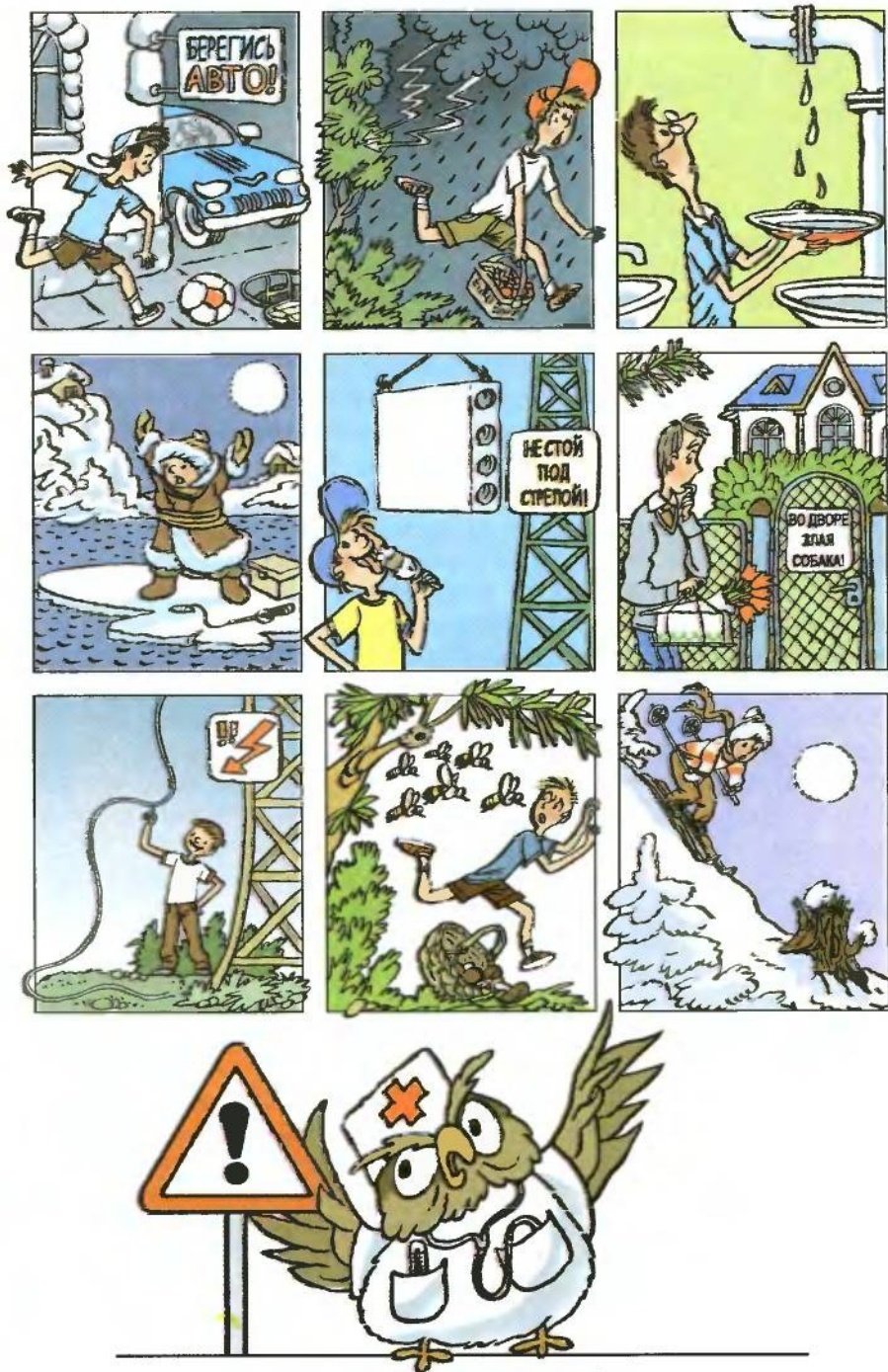


Рис. 40. Опасности повседневной жизни

Ежедневные опасности

Люди издавна селились на опушках, у подножия гор, по берегам рек и морей, в степях. Возможные ежедневные опасности в этих условиях – случайные удары, ранения, укусы ядовитых насекомых, пауков, змей и диких зверей, солнечный удар, утопление и т.п.

Обустранивая свой быт, человек облегчил себе жизнь, но при этом возникли новые опасности. Так, в сельской местности опасными являются глубокие колодцы, печное отопление. На улицах городов – интенсивное дорожное движение, открытые канализационные люки, битое стекло, незагражденные строительные площадки и т.п.

Даже в уютном помещении человека кроется множество опасностей. Такие обычные нам блага цивилизации, как электрическая сеть и электроприборы, централизованное отопление, система водоснабжения, газовое оборудование в случае выхода из строя приносят немалый вред.

Привести к беде могут медикаменты, отравляющие и легковоспламеняющиеся вещества, использованные не по назначению или с нарушением правил пользования ими.

Итак, человек постоянно находится в среде, в которой скрыты опасности. Как сделать свою жизнь безопасной? Неужели нужно отказаться от подвижных игр, развлечений, занятий спортом, походов в лес или горы, никогда не пользоваться электрическими или газовыми приборами? Конечно же нет!

Неотъемлемой частью вашей жизни должно стать соблюдение правил безопасности. Это поможет защитить ваше здоровье и жизнь, здоровье и жизнь других людей, обезопасить ваше помещение, рабочее место, окружающую среду.

Принципы ежедневной безопасности

Для того чтобы возникла опасная ситуация, необходима определенная *причина* или *условие*, при которых возможная угроза становится настоящей. Очень часто причиной возникновения опасной ситуации становятся неразумные действия самого человека. Например, вы куда-то очень спешите. Намного быстрее перебежать дорогу перед автомобилями, чем искать подземный переход или ждать, пока на светофоре возле полос «зебры» загорится зеленый свет. К сожалению, немало людей поступает именно так, оказываясь под колесами автотранспорта.

Вы можете также стать свидетелем опасной ситуации, вызванной действиями других людей. Например, вы увидели, что ребенок, балуясь спичками, поджог на себе одежду. Если не принять немедленные меры, он может получить тяжелые ожоги. (Вспомните, как следует поступить в таком случае.) Итак, вы должны знать, чем угрожает опасная ситуация, как вести себя в ней.

Досадно, когда кто-то из ваших знакомых или близких людей травмируется. И вы бессильны помочь, поскольку не знаете как. А часто именно первая помощь может спасти человеку жизнь. Таким образом, каждый человек должен владеть элементарными навыками оказания первой неотложной помощи.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 41. Какие опасности возможны в этих ситуациях?

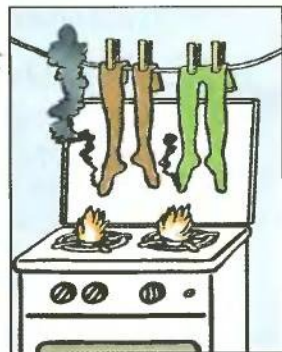
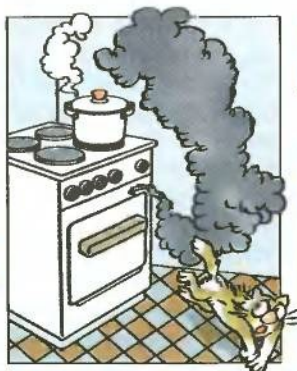


Рис. 41

Безопасность ближайшего окружения

Обращали ли вы внимание на то, как в вашем помещении расставлена мебель, расположены предметы быта, электрические и газовые приборы? В каком они состоянии? Где и как хранятся средства бытовой химии?



Запомните

- Постоянно следите за тем, чтобы на проходе не стояла гладильная доска с включенным утюгом.
- Пол может быть очень скользким, особенно только что вымытый.
- На дорожках легко поскользнуться во время бега.
- Будьте осторожны в ванной комнате. Дно ванны и ее стенки очень скользкие от воды и мыла. Будьте особенно внимательны, становясь на резиновый коврик мокрыми ногами.
- Прежде чем начать мыться в ванне или под душем, проверьте рукой, не слишком ли горячая вода. Открывая воду, сначала откручивайте кран с холодной водой и постепенно добавляйте горячую.
- Не играйтесь со спичками и зажигалками.
- Не сидите близко возле растопленной печи или камина, из огня может вылететь уголек.
- Если в вашем доме печное отопление, то, ложась спать, нужно погасить печь и открыть заслонку дымовой трубы.
- Проходя мимо кухонной плиты, следите за тем, чтобы не задеть ручку кастрюли или сковороды. Кастрюли и сковороды, стоящие на огне, надо закрывать крышками, чтобы на вас не попали горячие брызги.
- Не поднимайте самостоятельно большую кастрюлю с кипятком. Если не удержать ее в руках, можно обжечься.
- Осторожно обращайтесь с острыми и режущими предметами (ножами, вилками, вязальными спицами).



Подумайте

К каким неприятным последствиям может привести каждая из указанных выше ситуаций, если не выполнять этих установок? Предложите пути предотвращения каждой из ситуаций.

Как быть

Предотвратить опасности повседневной жизни вам поможет знание основных принципов ежедневной безопасности. Прежде всего, вы должны знать:

- как не допустить опасной ситуации, т.е. основные причины или условия ее возникновения;
- признаки опасности и возможные ее последствия для здоровья и жизни человека;
- как действовать в уже произошедшей опасной ситуации, как защитить себя от ее влияния;
- как помочь человеку, попавшему в беду.



Докажите, что вы знаете

1. Что такое безопасность жизнедеятельности?
2. Как можно сделать свое жилье безопасным?
3. Смоделируйте ситуацию, к которой можно применить основные принципы ежедневной безопасности.



Домашнее задание

Составьте план, по которому будете учить младших школьников предотвращать опасности повседневной жизни.

Урок 16 Безопасность в быту. Электроопасность

На этом уроке вы узнаете:

- об опасных ситуациях и путях их предотвращения при пользовании в быту электрической энергией;
- о том, как оказывать первую помощь при поражении электрическим током.



Вспомните

Что такое электрический ток?

Нам сложно представить свою жизнь без телевизора, радиоприемника, магнитофона, холодильника, пылесоса, стиральной машины, электроутюга. Благодаря электрическим приборам человек во много раз увеличивает свою силу.

Путь электрического тока

Изучая в начальной школе и в 5-м классе основы здоровья, вы узнали о том, что электрический ток производится на электростанциях, передается по высоковольт-

ным линиям электропередач, длина которых достигает тысячи километров. Следующий пункт снабжения электричеством – трансформаторные подстанции. Они имеются вблизи каждого населенного пункта.

От трансформатора электрический ток подается к потребителям (в жилые или производственные помещения) по надземному или подземному кабелю. Электроэнергия попадает в вашу квартиру через счетчик. Его устанавливают в доме, квартире или в подъезде многоэтажек (рис. 42). На счетчике есть предохранители. Они предназначены для защиты кабелей и электроприборов от перегрузки и коротких замыканий, а сам счетчик подсчитывает количество потребляемой энергии.

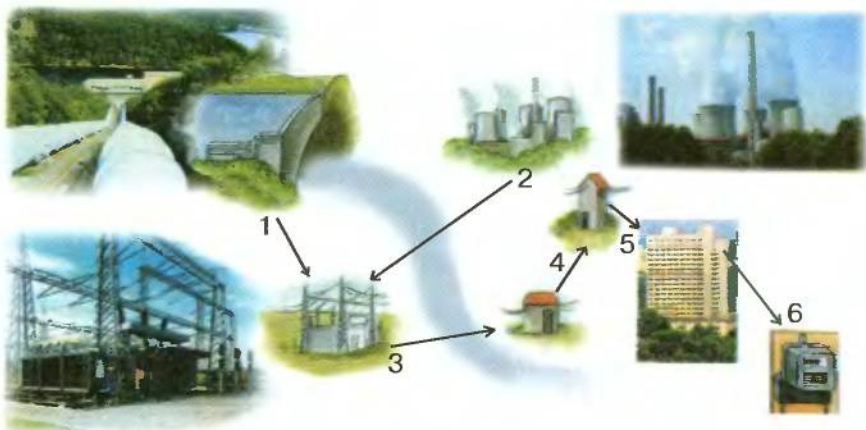


Рис. 42. Схема снабжения зданий электроэнергией:

- 1 – гидроэлектростанция; 2 – теплоэлектростанция;
3 – трансформаторная станция; 4 – трансформаторные подстанции; 5 – жилой дом; 6 – счетчик



Запомните

- Частое срабатывание предохранителей свидетельствует о том, что в сети используют неисправные приборы или они чрезмерной мощности.

От счетчика электропроводка расходится по всей квартире. Ее не видно, так как она вмурована в стены. Электропроводка имеет выключатели и розетки. Через них к электросети подсоединяют бытовые электроприборы (рис. 43).



Рис. 43. Бытовые электроприборы



Запомните

- Нельзя забивать гвозди в стену, если не знаете расположения электропроводки.
- Вынимая вилку из розетки, никогда не тяните за гибкий шнур.
- Не пользуйтесь розетками, которые шатаются и нагреваются.
- Не включайте в одну розетку вместе несколько электроприборов.
- Не пользуйтесь неисправными электроприборами.
- Не оставляйте без присмотра включенные нагревательные электроприборы.

Чем опасен электрический ток

Человек может на расстоянии увидеть свет от огня, ощутить запах дыма, услышать шум от падающего дерева и вовремя убежать от опасности. К сожалению, электрический ток он ощущает лишь тогда, когда попадает под его действие. Поэтому очень важно заранее предусмотреть эту опасность.

Например, нужно знать, что в случае обрыва линии электропередач, опасным становится участок земли вокруг упавшего кабеля. Хорошо проводит электрический ток вода. Поэтому нельзя пользоваться электрическими приборами с мокрыми руками. Опасно прикосновение к обнаженным проводам. Электрический ток при этом поражает не только участок прикосновения, но и весь организм. Более всего страдают мышцы. Они резко сокращаются. Вследствие этого пострадавший не может отдернуть руку от источника тока, позвать на помощь из-за спазма

голосовых связок. У него нарушается дыхание и работа сердца. Человек теряет сознание.



Запомните

- Пока потерпевший не отделен от источника тока, он сам является источником тока для того, кто оказывает ему помощь.
- Не приближайтесь к лежащему на земле поврежденному кабелю ближе чем на 4–8 м.
- Смертельно опасно проникать внутрь трансформаторных подстанций.



Подумайте

Высоковольтные линии электропередач и трансформаторные подстанции являются объектами повышенной опасности. Можно ли рядом с ними копать, залазить на них, запускать воздушных змеев, разводить костер?

Первая помощь пораженным электрическим током

К сожалению, иногда люди пренебрегают правилами безопасного обращения с электроприборами. Многие из них гибнут из-за того, что своевременно не получили первой помощи. Если беда все же произошла, важно не растеряться, а действовать в такой последовательности.



Рис. 44

Прежде всего, нужно забрать от пострадавшего предмет, из-за которого он получил электротравму.

По возможности отключите электропитание. Если этого нельзя сделать, позаботьтесь о собственной безопасности, подложив под ноги плотный резиновый коврик, толстую пачку газет или книгу. С помощью деревянного предмета отбросьте от пострадавшего электроприбор (рис. 44).

Оттяните потерпевшего в сторону, ухватив его за сухую одежду. Если человек без сознания – положите его в наиболее удобную для него позу (рис. 45, 1) и немедленно вызовите скорую помощь.

Действия первой помощи зависят от того, в каком состоянии находится пострадавший.

При отсутствии сознания, дыхания, пульса срочно начинают оживление (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца) до полного восстановления жизненных функций. Если потерпевший получил ожоги, обильно промойте обожженные участки кожи и наложите стерильную повязку (рис. 45, 2).



Рис. 45

Как быть

Электрический ток – наш друг или враг? Разве может быть врагом сила, которая делает наш дом более светлым, ярким, а жизнь – более интересной? Человек научился вырабатывать и использовать мощную электрическую

энергию. Он также научился защищать себя от возможных отрицательных воздействий электричества на свой организм. Это несложные правила техники безопасности, придерживаясь которых, можно сделать свою ежедневную жизнь безопасной.



Докажите, что вы знаете

1. О чем свидетельствует частое срабатывание предохранителей электросчетчика? В каком состоянии должны находиться электроприборы в вашей квартире?
2. Почему человеку самому трудно освободиться от действия электрического тока на его организм?



Домашнее задание

Обязательно поинтересуйтесь у родителей, какие предохранители стоят на вашем счетчике. Научитесь под контролем взрослых обесточивать и подключать электропитание вашего помещения.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Моделирование первой помощи при поражении электрическим током

Цель: научиться предупреждать несчастные случаи в каждой из предложенных ситуаций, приобрести навыки оказывать первую помощь при поражении электрическим током.

Оборудование: таблицы, рисунки учебника.

Ход работы:

Задание 1

Объединитесь в пять-шесть групп. Каждая группа должна решить одну из предложенных проблем, то есть смоделировать последствия ситуации и возможные пути ее преодоления.

Предлагаем ситуации, чаще всего приводящие к несчастным случаям.

Вы стали свидетелем того, что:

1. Человек коснулся утюгом с обнаженными проводами мокрой тряпки, которую поправлял руками во время глажки.

2. После урагана на земле лежит оборванный кабель, а возле него человек в бессознательном состоянии.

3. Человек пользовался неисправным феном в ванной комнате, где очень высокая влажность.

Сделайте выводы.

Задание 2

Рассмотрите рисунок 46.

1. В чем заключается ошибка мальчика? Что бы вы посоветовали ему сделать в первую очередь?

2. Что забыла сделать девочка?

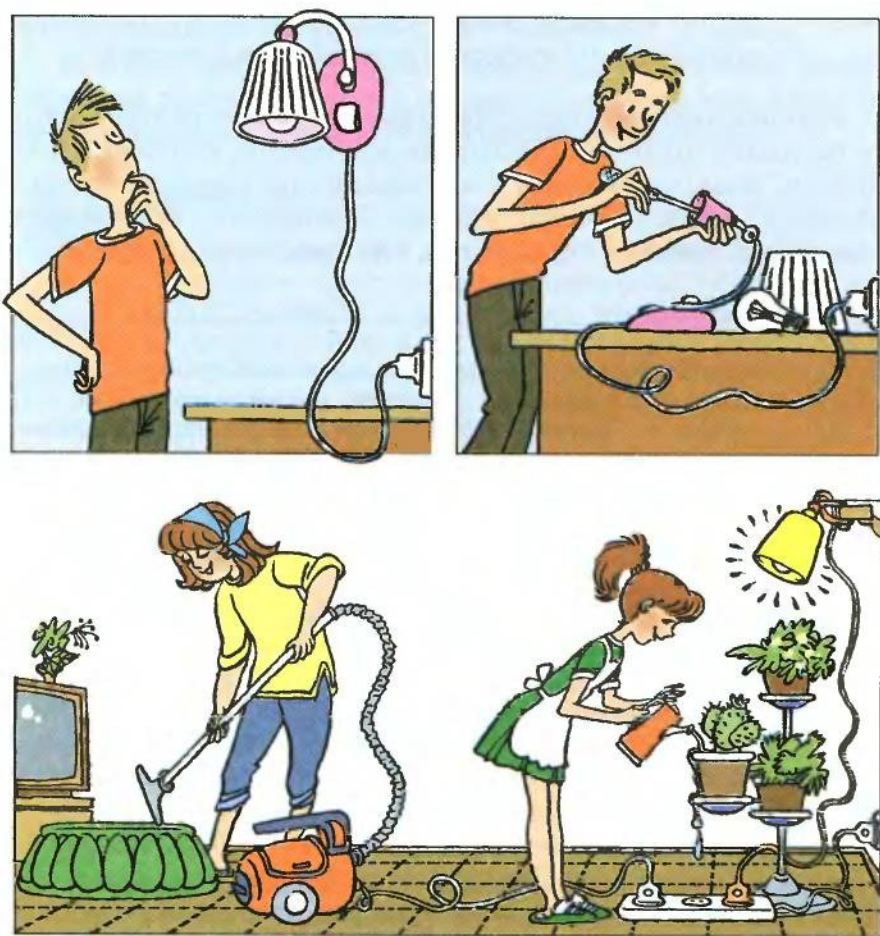


Рис. 46

Урок 17 Безопасность в быту. Газовая опасность

На этом уроке вы узнаете:

- об основных принципах безопасности при пользовании газовым оборудованием и другими газоопасными отопительными приборами в быту;
- об опасных ситуациях, связанных с отравлением газом, и путях их предотвращения.



Вспомните

Какие правила безопасного пользования газовыми приборами вы изучали в предыдущих классах?

Использование природного газа позволяет решить много бытовых проблем: приготовление пищи, обогрев помещения, подогрев воды и т.п. Однако при неумелом пользовании, несоблюдении правил безопасного обращения газ может вызвать отравление, удушье, пожар, взрыв.



Запомните

Природный газ, который используют в быту, очень ядовитое и взрывоопасное вещество. Он не имеет ни запаха, ни цвета. Поэтому, чтобы иметь возможность обнаруживать газ даже в незначительных количествах, к нему добавляют вещества со специфическим резким запахом.

Как человек использует природный газ

Многие из вас проживают в газифицированных местностях. В некоторых населенных пунктах используют сжиженный газ. Баллоны со сжиженным газом нужно хранить в хорошо проветриваемых помещениях, подальше от источников тепла и огня, прямых солнечных лучей. Находиться они должны только в вертикальном положении. Баллоны с газом ни в коем случае нельзя бросать и разбивать.

В вашем помещении могут быть такие газовые приборы: плита с духовкой, колонка для нагревания воды, котел для обогрева дома. В некоторых старых домах еще сохранились газовые печи. Каждое помещение, где есть газовый прибор, должно быть оборудовано исправной вентиляцией.

Общие правила предупреждения несчастных случаев при пользовании газовыми приборами

1. Перед тем как начать пользоваться газовым прибором, убедитесь в отсутствии специфического запаха, откройте форточку или двери кухни для притока воздуха.

2. Пользуясь газовой плитой, следите за вентиляцией на кухне, не закрывайте решетки вентиляционных каналов.

3. Перед зажиганием горелок духовки проветрите ее, открывая и закрывая дверцы три-пять раз.

4. Не используйте газовые плиты для обогрева помещений. Это может привести к отравлению угарным газом.

5. Не ставьте на низкие конфорки посуду с широким дном, пользуйтесь конфоркой с высокими ребрами.

6. Перед эксплуатацией газовых нагревателей и отопительных приборов нужно обязательно проверить наличие тяги в дымовой трубе и вентиляционном канале.



Запомните

При отсутствии тяги в дымоходе пользоваться газовыми приборами категорически запрещено, поскольку это может привести к отравлению продуктами сгорания природного газа, в частности угарным газом. Проверьте тягу в вентиляционном канале с помощью полоски бумаги. Никогда не делайте этого зажженной спичкой!

7. Регулярно следите за исправностью и чистотой дымовых и вентиляционных каналов.

8. Не оставляйте без присмотра газовые горелки. В случае внезапного затухания пламени срочно закройте все краны, тщательно проветрите помещение.

9. После пользования газом не забывайте закрывать краны на газовых приборах и на газопроводе.

10. Не привязывайте к газопроводам веревки, не сушите белье и волосы над пламенем горелок газовых плит.



Запомните

При наименьшей неплотности в соединениях газовых приборов помещение за ночь будет загазировано до взрывоопасной концентрации. Утром от наименьшей искры может произойти взрыв значительной разруши-

тельной силы. Поэтому, почувствовав запах газа, действуйте в такой последовательности:

- не включайте электрические приборы (не пользуйтесь телефоном);
- отворите окна и двери, чтобы образовался сквозняк;
- перекройте все краны на газопроводе;
- после того как помещение проветрится, вызовите аварийную службу по номеру 04 или 01.

Что такое угарный газ

Жители сел, пользующиеся печью, должны помнить – если закрыть заслонку дымовой трубы в протопленной печи раньше, чем надо, в комнату попадет угарный газ. Это чрезвычайно вредное вещество без запаха, поэтому отравление наступает незаметно для человека. Особенно опасно, когда угарный газ попадает в жилое помещение ночью. Люди в это время спят и не чувствуют опасности.

Попадая в легкие вместо кислорода, угарный газ препятствует дыханию. Человек может погибнуть от недостатка в организме кислорода.

Отравиться угарным газом можно также, находясь в автомобиле с включенным двигателем в закрытом гараже или другом закрытом помещении, куда не поступает воздух в большом количестве.



Запомните

Первые признаки отравления угарным газом – сильная головная боль, затрудненное дыхание, слабость, головокружение.

Первая помощь при отравлении бытовым, угарным газом, выхлопными автомобильными газами

В случае опасности отравления вредными газами выполните такие действия:

- откройте окна и двери, устройте сквозняк;
- позовите на помощь взрослых;
- быстро выведите (вынесите, вытяните) потерпевшего на свежий воздух;
- расстегните ему ворот, ремень, поднимите подбородок для облегчения дыхания;

- вызовите скорую помощь, пожарную охрану, аварийную газовую службу;
- находитесь рядом с потерпевшим до прибытия спасательной службы.



Подумайте

Проанализируйте ситуации

1. Дети играли на обочине автомагистрали вблизи светофора. Через некоторое время их самочувствие ухудшилось: появилась головная боль, слабость, головокружение. Можете ли вы объяснить причину этого и как нужно действовать в данной ситуации?
2. В кухне на плите на сильном огне варится борщ. Кастрюля плотно закрыта крышкой. Что может произойти, если борщ перельется через края кастрюли?
3. В сельском доме пользуются сжиженным газом в баллонах. Дети повесили на стене рядом со шлангом, соединяющим баллон с плитой, мишень и бросают в нее дротики. К чему могут привести эти шалости? Можно ли использовать кухню в качестве помещения для игр?
4. Зимой владелец автомобиля работал в гараже и сел погреться в машину с включенным двигателем. Какая опасность угрожает этому человеку, если он вдруг заснет?

Как быть

Миллионы лет природа создавала уникальное горючее – горючий газ. Просто удивительно, как это огнеопасное вещество от месторождения по трубам послушно направляется в наше жилье, чтобы обеспечить нас теплом и вареной пищей. И именно в наших силах сделать природный газ своим надежным помощником. Иначе, при нашем невежестве, он превратится в сокрушительного врага.

Таким образом, в тех жилищах, где используется природный газ, обязательно должны быть вытяжки или открытые вентиляционные каналы. Газовые плиты должны быть исправными, соединение между газовой трубой или газовым баллоном и плитой – плотным. И, конечно, нужна ваша осторожность.



Докажите, что вы знаете

1. Какими газовыми приборами вы пользуетесь в повседневной жизни?
2. В какой последовательности необходимо действовать, ощутив запах газа? Почему нужно придерживаться именно такой последовательности?
3. Какую первую помощь вы можете оказать человеку, потерпевшему от отравления бытовым, угарным или выхлопными газами?
4. Какие признаки отравления угарным газом?



Домашнее задание

Вместе со взрослыми обследуйте газовое оборудование вашего жилья и составьте перечень возможных нарушений требований техники безопасности во время пользования им. Узнайте, как их предотвратить.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Моделирование ситуации при отравлении природным и угарным газом

Цель: научиться распознавать признаки вытока газа, признаки отравления бытовым, угарным газом, выхлопными автомобильными газами. Научиться оказывать первую помощь при отравлении этими веществами.

Оборудование: таблицы, иллюстрирующие правила обращения с газовыми приборами.

Ход работы:

Объединитесь в группы. Каждая группа должна рассмотреть предложенные ситуации, объяснить действия, которые при этом надо выполнять.

1. Вы увидели человека в бессознательном состоянии в квартире, где ощущается запах газа.

2. В непроветренном гараже стоит автомобиль с включенным двигателем, а на полу лежит человек без сознания.

3. Вы зашли в комнату, где топится печь при закрытой заслонке, и увидели человека в бессознательном состоянии.

Сделайте выводы и запишите их в тетрадь.

В своей рабочей тетради составьте таблицу. В левой колонке перечислите все преимущества природного газа, а в правой – опасности, которыми он угрожает человеку.

Урок 18 Опасные вещества бытовой химии. Доврачебная помощь при отравлении или попадании химических веществ на кожу и в глаза

На этом уроке вы узнаете:

- об опасности, которую могут представлять средства бытовой химии, если ими неправильно пользоваться;
- о последствиях отравления химическими веществами и первой помощи, которую нужно оказывать при этом.



Вспомните

Какие средства бытовой химии вы покупаете, посещая рынок, магазин, супермаркет, без каких не представляете своей жизни? Прежде чем положить их в свою корзину, задумываетесь ли вы, как нести эти средства, — вместе с продуктами питания или все же приобрести для них отдельный пакет? Почему?

Человек создал много химических веществ, которые очень облегчили его быт. Однако эти надежные помощники человека могут представлять угрозу его здоровью.

Безопасные и опасные средства бытовой химии

Какие средства бытовой химии считают безопасными для человека? Каждый день вы пользуетесь мылом, шампунем, зубной пастой, стиральным порошком, средством для мытья посуды. Они не должны вредить человеку, если придерживаться рекомендаций относительно их использования. В частности, средства для мытья посуды и стиральные порошки повреждают кожу рук. Поэтому мыть посуду и стирать желательно в резиновых перчатках.

Однако есть очень ядовитые вещества, которыми иногда приходится пользоваться в быту. Это краски, клей, отбеливатели, средства для дезинфекции помещений, чистки канализационных труб, яд против насекомых-вредителей и прочие. Перед тем как пользоваться такими препаратами, нужно внимательно прочитать инструкцию, помещенную на их упаковках, и тщательно придерживаться ее.



Запомните

- Все препараты бытовой химии будут **безопасными**, если их применять по прямому назначению и согласно инструкциям и рекомендациям относительно их использования.
- Все препараты бытовой химии будут **опасными**, если они попадут на тело или внутрь организма, вызвав отравление, раздражение или ожог кожи.

Все средства бытовой химии необходимо переносить и хранить отдельно от продуктов питания, медикаментов, в недоступных для маленьких детей местах.

Много препаратов бытовой химии выпускают в аэрозольных упаковках. Это дезодоранты для тела, освежители воздуха, яды против насекомых и прочие. Их нельзя использовать вблизи открытого огня, хранить под прямыми солнечными лучами, нагревать выше 50°C или разбивать, поскольку они являются огнеопасными. Нельзя допускать попадания аэрозолей в глаза.



Запомните

Особо опасными являются яды, которые человек использует против грызунов и насекомых. Пользоваться ими можно только надев защитные очки, халат, резиновые перчатки, марлевую повязку или респиратор.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 47. Правильно ли хранятся средства бытовой химии, изображенные на нем?



Рис. 47

Чем опасны отравления химическими веществами

Попав внутрь организма, опасные химические вещества поражают органы дыхания и пищеварения. Однако наиболее чувствительные к их действию нервные клетки головного мозга. Поэтому сильные отравления средствами бытовой химии лечат только в больнице, в специализированном отделении, используя очень сложную аппаратуру. При попадании на кожу или в глаза химические яды вызывают опасные ожоги.



Запомните

При отравлении нельзя медлить. Позовите на помощь взрослых, позвоните по номеру 03 или 01 и четко выполняйте все советы специалиста. Не выбрасывайте упаковку (коробку, флакон), в которой было вещество, вызвавшее отравление. Врач должен знать, что это за препарат.

Наиболее распространенные случаи отравления

Средства для мытья ванн, удаления пятен от ржавчины содержат едкие кислоты и щелочи. Попав в организм, они вызывают сильную боль во рту, горле, дыхательных путях, густое выделение слюны, рвоту с примесями крови. Не старайтесь самостоятельно промыть желудок, это может усилить рвоту. Дайте пострадавшему выпить 3–4 стакана обычной воды и вызовите врача. Попав на кожу или в глаза, эти вещества вызывают ожоги. Человек ощущает жгучую боль, кожа краснеет, а потом покрывается коркой. В этом случае промойте пораженный участок кожи или глаза большим количеством воды на протяжении 10–15 минут, пока не исчезнет специфический запах. Для промывания глаза струю воды направляйте на его внешний уголок. Напор воды при этом должен быть слабым.

Если химическое вещество сухое, не дуйте на него, не старайтесь стереть с помощью одежды. Просто стряхните его и промойте это место холодной водой.

Обязательно расспросите родителей, что входит в состав каждого химического средства, которыми они пользуются. Если вы точно знаете, что ожог кожи вызвала кислота, после промывания водой можете обмыть пораженный

участок мыльной водой или слабым раствором соды (маленькую щепотку соды расколотить в стакане воды). Если ожог вызвали щелочи, можно дополнительно обмыть кожу слабым раствором борной кислоты (половину чайной ложки порошка размешать в стакане воды).

Однако есть вещества, которые ни в коем случае нельзя смывать водой. Поэтому, если вы не знаете, какое вещество попало на кожу, стряхните его, накройте этот участок кожи чистой сухой салфеткой и немедленно обратитесь в медицинское учреждение.

Признаками отравления лакокрасочными материалами и ядами, используемыми для уничтожения вредных насекомых, является головокружение, тошнота, нарушение зрения, повышенное потоотделение, психическое возбуждение. В этом случае необходимо срочно вынести человека на свежий воздух, положить его на бок, поскольку может начаться рвота, и вызвать врача.



Запомните

- Перед тем как начать обрабатывать помещение ядовитыми веществами, из него обязательно надо вынести домашних животных и пищевые продукты. После завершения обработки нужно плотно прикрыть двери и вымыть руки с мылом. После окончания срока действия вещества нужно проветрить помещение и вымыть мебель, на которую оно попало.
- При пользовании фумигатором – средством для уничтожения комаров и мух – окно во время его действия должно быть постоянно открытым!



Подумайте

Дети решили оборудовать в подвальном помещении комнату для игр. Они начали красить стены, покрывать лаком пол. Через час все почувствовали головокружение, тошноту, повышенное потоотделение. Как вы объясните такое состояние детей и что посоветуете им сделать?

Как быть

Неправильное пользование средствами бытовой химии становится причиной многих несчастных случаев. Поэтому помните: этикетки на средствах для чистки, красителях, растворителях, клеях предупреждают о возможной

опасности; огнеопасные вещества запрещено хранить рядом с источником огня, так как они могут привести к пожару; если вещества вредны для кожи, нужно работать с ними в резиновых перчатках; во время использования аэрозолей желательно пользоваться защитной марлевой повязкой. И еще один совет – никогда не смешивайте химические вещества, так как может произойти непредвиденная химическая реакция и даже взрыв.



Докажите, что вы знаете

1. Почему нужно переносить и хранить вещества бытовой химии отдельно от продуктов питания?
2. Что нужно сделать, прежде чем использовать препарат для уничтожения насекомых-вредителей в вашем помещении?
3. Почему при отравлении так важно не медлить с оказанием первой помощи?
4. Как вы будете действовать, если на тело попало сухое ядовитое вещество?



Домашнее задание

Расспросите родителей, какими средствами бытовой химии они пользуются. Вместе ознакомьтесь с инструкциями по их использованию.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Моделирование помощи в случае попадания на тело и в глаза химических веществ

Цель: научиться оказывать неотложную помощь пострадавшим от попадания на тело или в глаза химических веществ.

Оборудование: таблицы, рисунки, листы ватмана, фломастеры.

Ход работы:

Объединитесь в группы. Каждая группа должна рассмотреть предложенную ситуацию и объяснить действия, которые при этом необходимо выполнить.

1. Вы решили почистить ванну порошком, содержащим кислоту. Вдруг упаковка выпадает из ваших рук и порошок попадает на кожу.

2. Дети балуются. Один мальчик брызгает на другого водой из поливалки. Тот схватил с полочки лак для волос в аэрозольной упаковке и направил струю на приятеля. Чем угрожает эта ситуация? Что надо сделать, если лак попадет в глаза?

3. Дети захотели узнать о строении батарейки. Вместо того чтобы прочитать соответствующую литературу и узнать из нее о содержимом батарейки, они ее разрезали. Из батарейки вытекло едкое вещество. Что бы вы посоветовали этим детям?

Сделайте выводы и запишите их в тетрадь.

Урок 19 Безопасность в зданиях. Опасные ситуации в зданиях, коммунальных сетях

На этом уроке вы узнаете:

- о возможных опасных ситуациях, которые могут возникнуть в помещениях, и их последствиях;
- о действиях человека во время возникновения опасных ситуаций в зданиях.



Вспомните _____

Какую опасность может представлять для человека электрическое и газовое оборудование, если не придерживаться правил пользования им?

Какие еще опасности угрожают человеку в местах его проживания? Это зависит от того, в каком доме живет человек, какие коммуникации подведены к этому дому.

Что такое коммуникации

В городах перед началом строительства к будущим домам подводят мощные электрические и телефонные кабели, трубы водопровода, газоснабжения и теплотрассы. Многоэтажные дома оборудуют лифтами, мусоропроводами. Часто дом имеет 16 этажей и даже больше. Сельский дом может быть газифицирован, а если нет, то его хозяева используют сжиженный газ в баллонах, уголь, дрова, воду берут из колодца.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 48. Подсчитайте, сколько воды человек использует на бытовые нужды за один день, если вместительность ведра составляет 8 л.



Рис. 48

Опасность от неисправных водопроводных и тепловых сетей

Горячая и холодная вода подается в квартиры под большим давлением. Трубы могут не выдержать этого давления. Тогда они рвутся, и вода попадает в квартиру. В результате этого портятся паркет и мебель, лущится краска на стенах, отклеиваются обои. Как поступить в такой ситуации? Главное, не растеряться. Для этого вы должны заранее узнать у родителей, где расположен кран, перекрывающий воду в квартире. Желательно знать также место расположения вентиля, который перекрывает воду в подъезде, на случай затопления вашей квартиры соседями сверху (рис. 49). Узнайте у родителей номер телефона аварийной службы. В любом случае обратитесь за помощью к соседям, которых вы хорошо знаете.



Запомните

- Следите за тем, чтобы трубы холодной и горячей воды не ржавели и не протекали.
- Плотны закрывайте краны.
- Не оставляйте в мойках разные предметы.

- Не выбрасывайте в унитаз остатки продуктов, бумагу, предметы личной гигиены.
- Следите за тем, чтобы сток в ванне пребывал в рабочем состоянии (не был забит).



Рис. 49

Труба или батарея теплосети также могут не выдержать давления. Вследствие их прорыва в квартиру попадает горячая вода. Последствия действия горячей воды намного более разрушительны, чем холодной. И вдобавок она может нанести тяжелые ожоги. Как действовать в таких ситуациях?



Запомните

- Ни в коем случае не приближайтесь к месту прорыва, не старайтесь самостоятельно ликвидировать аварию.
- Отключите предохранители на электросчетчике и прекройте газ.
- Позовите на помощь взрослых.
- Вызовите спасательную службу по номеру 01.

Как пользоваться лифтом

Жители многоэтажных домов не представляют своей повседневной жизни без лифта. Хорошо, когда лифт работает, и вы своевременно попадаете на нужный этаж. Но

бывает и так, что лифт может остановиться между этажами. Чаще всего это случается из-за его неисправности, отключения электрического тока и очень редко вследствие чрезвычайной ситуации: взрыва, землетрясения и других.

Повторим, что нужно знать для безопасного пользования лифтом.



Запомните

- Когда открываются внешние двери лифта, убедитесь в наличии кабины и только тогда заходите.
- Если заходите в незнакомый лифт, найдите переговорное устройство.
- Когда заходите в лифт и выходите из него, берите своих маленьких братика или сестричку на руки.
- Никогда не старайтесь рукой или ногой препятствовать закрытию дверей лифта.
- В случае аварийной остановки лифта не старайтесь самостоятельно открыть дверь. Используя переговорное устройство, сообщите адрес дома и объясните ситуацию. Позовите на помощь.



Подумайте

Проанализируйте ситуации

1. Девочка вошла в лифт и нажала кнопку нужного ей этажа. В это время к лифту подбежал мальчик и крикнул вслед девочке, чтобы она, выходя из лифта, нажала кнопку первого этажа. Что может произойти, если девочка выполнит просьбу мальчика?
2. Мальчик зашел в лифт и нажал кнопку первого этажа. Вдруг он увидел, что из соседней квартиры вышел его приятель. Чтобы тот успел к лифту, мальчик подставил к дверце лифта ногу. К чему это может привести?
3. Подростки поднимались лифтом. Вдруг кабина остановилась, погас свет, дверь не отворилась. Дети решили силой открыть дверь и выйти из лифта. К каким последствиям может привести их решение?

Как быть

Давние англичане говорили: «Мой дом – моя крепость». Дом для человека – это укрытие от ненастья, уютное место для отдыха и удобное для работы или любимого

занятия. То, что кажется вам таким обычным в квартире – газ, вода, электричество, централизованное отопление, при небрежности может испортить или даже уничтожить вашу «крепость». Так, газ при неправильном использовании угрожает взрывом, неисправная электросеть – пожаром, а поврежденные коммуникации водо- или теплоснабжения на продолжительное время сделают ваше помещение нежилым. Тем не менее, при надлежащем уходе и правильном пользовании – это ваши надежные помощники. И еще. В каждом доме обязательно должна быть аптечка (рис. 50). В нее должны входить: термометр, пинцет, ножницы, бинт, марля, вата, лейкопластырь, раствор перекиси водорода (пероксида водорода), дезинфицирующий раствор, таблетки от боли, аллергии, слабительное средство.



Рис. 50



Докажите, что вы знаете

1. Какими коммуникациями оборудован дом, в котором вы живете?
2. Для чего вам нужно знать, где расположены краны, перекрывающие воду в вашей квартире и подъезде?
3. Почему, заходя в лифт и выходя из него, нужно держать маленького ребенка на руках?



Домашнее задание

Узнайте у родителей, где в вашем доме расположены краны, которыми можно перекрыть водо- и газоснабжение. Под присмотром взрослых поупражняйтесь в этом. Вместе с родителями составьте список вещей и лечебных средств, которые должны входить в состав домашней аптечки.

Урок 20 Возможные аварийные ситуации на предприятиях. Действия школьника при возникновении аварийных ситуаций на предприятиях

На этом уроке вы узнаете:

- как действовать в опасных ситуациях, которые могут возникнуть в населенном пункте из-за аварии на предприятии.



Подумайте _____

С какими чрезвычайными ситуациями во время стихийного бедствия вы уже ознакомились в предыдущих классах?

Какие ситуации называют чрезвычайными

Почти ежедневно вы слышите из средств массовой информации о ситуациях, нарушающих обычную жизнедеятельность населения нашей планеты. Их вызывают разные по происхождению опасные явления. Они приводят к человеческим жертвам, разрушают материальные ценности и оставляют после себя тяжелые последствия. Такие события называют **чрезвычайными ситуациями**.

Вы знаете, что жизнь и хозяйственная деятельность человека зависят от полезных ископаемых и энергоресурсов. Человек добывает металлические руды, нефть, каменный уголь, природный газ, вырабатывает энергию на атомных электростанциях, создает новые химические вещества. На мощных фабриках и заводах сосредоточено много горючих, взрывоопасных и чрезвычайно ядовитых веществ. Иногда вследствие нарушения правил производственной безопасности на предприятиях происходят аварии.

Так, огромную опасность представляют предприятия химического и ядерного топливного циклов, особенно АЭС.

Вследствие аварий на энергосистемах останавливаются заводы, электропоезда, городской транспорт, аэропорты, прекращается водоснабжение. Во время таких аварий в окружающую среду могут попасть сильнодействующие отравляющие или радиоактивные вещества.

Большой материальный ущерб наносят взрывы и пожары, например вследствие аварий на предприятиях нефтяной и газовой промышленности. Взрывы на газопроводах, в шахтах обычно сопровождаются человеческими жертвами.

К железнодорожным катастрофам относятся: столкновение, наезды поездов на препятствия, взрывы цистерн с легковоспламеняющимися, взрывоопасными, едкими, отравляющими или радиоактивными веществами.

Автомобильные аварии, авиационные катастрофы и аварии на водном транспорте также приводят к травмированию или гибели людей, повреждению техники и другого имущества (рис. 51).

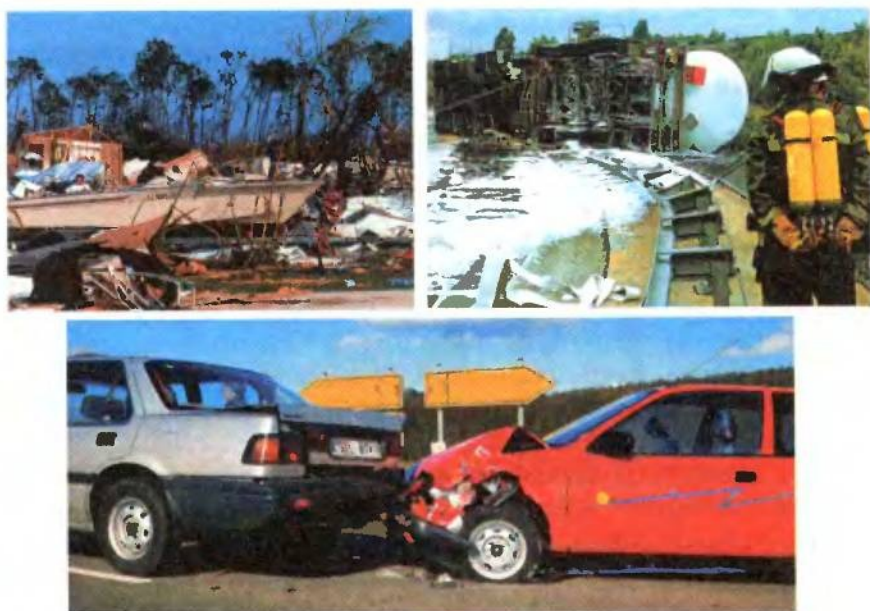


Рис. 51. Примеры чрезвычайных ситуаций

Ваши действия в случае объявления чрезвычайной ситуации

Вы должны быть готовы к таким ситуациям и уметь спасти свою жизнь, оказать помощь другим людям. В первую очередь вы должны знать о спасательных службах, принимающих участие в ликвидации последствий катастрофы. Эти службы извещают население по радио, телевидению, сиренами предприятий, гудками транспорта. Услы-

шав эти сигналы, вы должны поинтересоваться у взрослых, что случилось, либо включить радио или телевизор и выполнить все указания соответствующих служб. В некоторых случаях людей временно эвакуируют с их местожительства. Вы должны не растеряться и быть готовыми к этому.

Если вы остались дома одни, известите по телефону родителей, родных, взрослых, которых хорошо знаете, о чрезвычайной ситуации.



Запомните

В случае эвакуации:

- немедленно положите в сумку личные документы всех членов семьи (паспорта, удостоверения и т.п.), деньги, ценные вещи;
- отключите предохранители на электрическом счетчике, затворите окна, форточки, перекройте газ и воду;
- запирайте квартиру.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 52. Что угрожает мальчику и его помещению в такой ситуации? Почему во время эвакуации при себе нужно иметь:

- теплую одежду, белье, предметы личной гигиены;

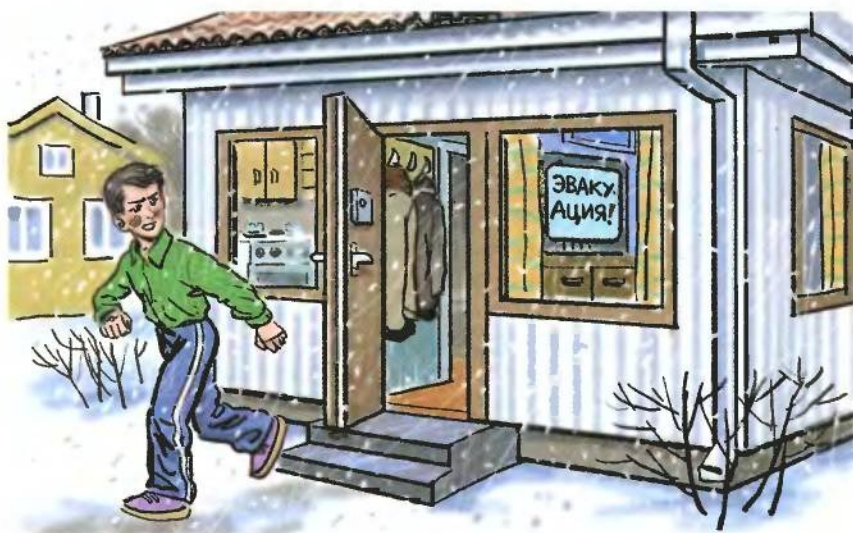


Рис. 52

- продукты питания на 3–5 дней (хлеб, консервы, питьевую воду);
- спички, зажигалку, фонарик, нож, ложку, чашку;
- лекарство, которым чаще всего пользуетесь, перевязочный материал, йод, обезболивающие препараты?

Ваши дальнейшие действия должны отвечать требованиям спасательных служб.

Как быть

Мы рассмотрели, какими должны быть ваши первоочередные действия в случае внезапного возникновения чрезвычайной ситуации. Однако любая катастрофа имеет и отдаленные отрицательные последствия. Например, наибольшая в мире авария на Чернобыльской атомной электростанции в 1986 году до сих пор забирает человеческие жизни. Радиоактивные вещества, загрязнившие большие территории, попадают в организм человека с продуктами питания, приводя к тяжелым болезням. Чтобы защитить себя, жители этих территорий должны соблюдать определенные рекомендации:

1. Хорошо и полноценно питаться.
2. Следить за ежедневным испражнением кишечника.
3. Регулярно употреблять продукты, защищающие человека от попадания в организм радиоактивных веществ: яблоки, виноград, бананы, цветную капусту, шпинат, бобы, петрушку, семена подсолнуха, морепродукты, гречневую и овсяную крупы, свежие фруктовые соки.



Докажите, что вы знаете

1. Какие ситуации называют чрезвычайными?
2. Какие бывают чрезвычайные ситуации техногенного происхождения?
3. Как спасательные службы извещают население о чрезвычайной ситуации?
4. Что такое эвакуация? Как должен действовать человек во время эвакуации?



Домашнее задание

Вместе со взрослыми отработайте свои действия во время возможного внезапного возникновения чрезвычайных ситуаций.

Урок 21 Пожарная безопасность, правила поведения во время пожаров

На этом уроке вы узнаете:

- о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности;
- о неотложных действиях во время пожара;
- о первой помощи пострадавшему во время пожара.



Вспомните _____

Что вы знаете о причинах возникновения пожаров?
Что такое треугольник огня?

Как вы уже знаете, для того чтобы погасить огонь, необходимо ликвидировать одно из условий возникновения горения: снизить температуру горящего вещества, то есть охладить его, например, с помощью воды, и воспрепятствовать доступу кислорода (заливая источник огня пеной из огнетушителя (рис. 53) или набросив на него одеяло).



Рис. 53. Гашение пожара с помощью песка (1) и огнетушителя (2)

Что может привести к пожару

К возникновению пожара могут привести неисправные газовые и электрические приборы, неосторожное обращение со спичками (рис. 54), горючими химическими веществами (спиртом, бензином, керосином), катастрофы естественного происхождения. Однако чаще всего причиной пожара становится человеческая халатность.

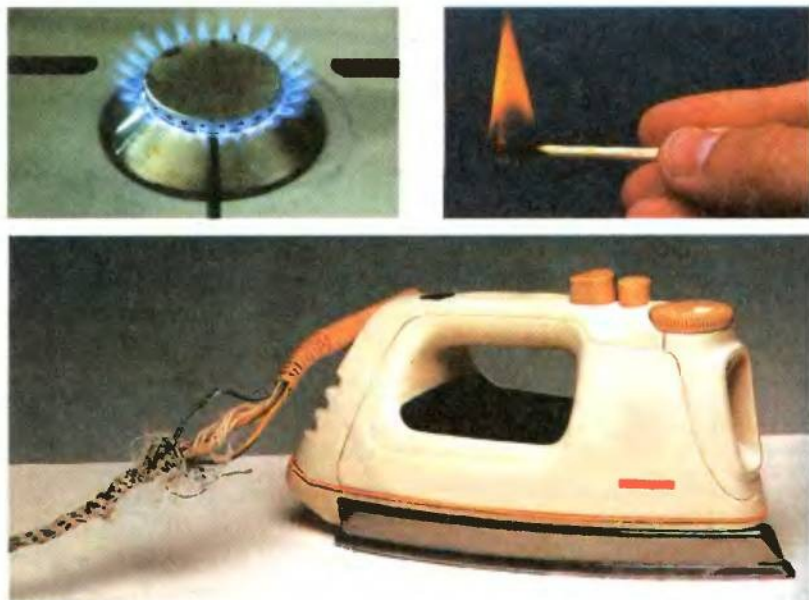


Рис. 54. Возможные источники пожара

Что поможет вам избежать пожаров

Прежде всего, вы должны знать, что в любом общественном помещении (магазин, поликлиника, школа, больница, кинотеатр, стадион и прочие) есть план эвакуации на случай возникновения пожара и других чрезвычайных ситуаций.



Запомните

На плане вы увидите:

- перечень первоочередных действий во время возникновения пожара;
- места расположения телефонов, пожарных кранов, огнетушителей;
- основные и запасные пути эвакуации.

Как предотвратить пожароопасные ситуации во время пользования газовыми приборами

Прежде чем зажечь газ, сначала зажгите спичку и немного откройте кран горелки. Когда газ загорится и пламя выровняется, можно отрегулировать подачу газа.

Перед тем как зажечь газ в печи, откройте на 2–3 минуты ее дверцы, чтобы освободить горелку и дымоход от газа, который мог там накопиться.

Если внезапно прекратилась подача газа, немедленно закройте краны горелки и газопровода и проветрите помещение.

Во время пользования электрическими приборами

Не используйте для обогрева помещений самодельные электрические устройства.

Не обертывайте электрические лампы, торшеры воспламеняющимися материалами (бумагой, тканью).

Не оставляйте без присмотра свечи, керосиновые лампы, используемые для освещения.

Не оставляйте без присмотра включенные в электросеть электроприборы (утюг, плойку, кипятильник, паяльник и т.п.).

Во время пользования открытым огнем

Не разжигайте костры в лесу без присутствия взрослых.

Не разжигайте костры при сильном ветре.

Не лейте в костер горючие жидкости, сильно вспыхнув, огонь может перекинуться на тело человека.

Правила поведения во время пожара в многоэтажном доме

Прежде всего, вызовите по номеру 01 пожарную службу, четко назвав свой адрес. Потом действуйте так:

почувствовав запах дыма в помещении, не открывайте дверь в подъезд, осторожно тыльным боком ладони приотроньтесь к ней, убедитесь, что она не горячая, и тогда выходите;

перед выходом накройте мокрым одеялом, простыней, закрывая нос и рот мокрой тканью;

обязательно затворите за собой все двери и передвигайтесь ползком или пригнувшись;

спускайтесь ступеньками, не пользуйтесь лифтом;

если спуститься ступеньками вам мешает огонь, поднимитесь на крышу дома;

если входная дверь горячая и вы не можете ее открыть, завесьте ее мокрой простыней, войдите вглубь помещения (двигаясь ползком или пригнувшись);

откройте окно (разбейте раму, предварительно обмотав руку полотенцем) и позовите на помощь, выкрикивая: «Помогите, пожар!».

Если пожар случился в квартире

При загорании электроприборов не старайтесь погасить их, не выключив предохранители на электросчетчике, и не заливайте их водой.

Накройте источник пожара одеялом, ковром, пальто (прекратите подачу кислорода).

Если на вас загорелась одежда, падайте на пол и катайтесь по нему, чтобы сбить с одежды пламя.

Во время горения синтетических материалов (например пластмасс) выделяется ядовитый газ. В этом случае следует прикрывать нос и рот мокрым полотенцем.

Первая помощь пострадавшему при пожаре

Пострадавшего нужно немедленно вынести на свежий воздух, прикрыть ожоги стерильной (чистой) тканью, остановить небольшое кровотечение с помощью тугой повязки, вызвать врача.



Подумайте

Дети игрались со спичками и подожгли ковер. Он начал тлеть и задымил комнату. Втайне от взрослых дети открыли окна, устроив сквозняк (решили проветрить комнату), но ковер вспыхнул, и начался пожар. Оцените действия детей.

Во время пожара в квартире мальчик, набрав номер 01, перепуганно кричит в трубку телефона: «Спасайте! Пожар! Я живу здесь, в большом доме, на третьем этаже!». В чем ошибка мальчика?

Как быть

Чаще всего следствием пожара являются ожоги кожи. Ожоги, охватывающие свыше десятой части тела человека, опасны для жизни. Потерпевший с такими ожогами нуждается в неотложной медицинской помощи.

Пораженный участок тела необходимо немедленно промыть под струей холодной воды. Никогда не обрабатывайте ожоги сливочным или растительным маслом, лосьонами или кремами. Следует наложить на место ожога стерильную повязку, которую нужно регулярно менять. Нельзя прокалывать пузыри, чтобы в ранку не попала инфекция.



Докажите, что вы знаете

1. Какие причины возникновения пожара?
2. Каких правил должен придерживаться человек, если в общественном учреждении возник пожар?
3. Какую первую помощь нужно оказать потерпевшему при пожаре?



Домашнее задание

Составьте план-схему эвакуации из вашего жилья в случае возможного возникновения пожара. Ознакомьтесь с планом эвакуации в вашей школе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Использование средств пожаротушения

Цель: научиться использовать средства пожаротушения и подручные средства от дыма, огня и т.п.

Оборудование: рисунки учебника, фотографии огне-тушителей, стендов пожарной безопасности, огнетушитель.

Ход работы:

Задание 1

Объединитесь в группы. Каждая группа должна составить план, по которому она будет действовать в предложенных ситуациях:

1. Человек живет в десятиэтажной гостинице на восьмом этаже. Ночью он проснулся от запаха дыма.
2. Двенадцатилетняя девочка и ее трехлетняя сестричка смотрели телевизор (взрослых дома не было). Вдруг из телевизора повалил дым. Дети живут на втором этаже пятиэтажного дома.
3. Дети тайком от взрослых разожгли в саду костер при сильных порывах ветра.
4. Вы ощутили запах подгоревшей пищи и увидели дым, поваливший из дверей соседней квартиры.

Задание 2

В чем ошибка людей, изображенных на рисунке 55?

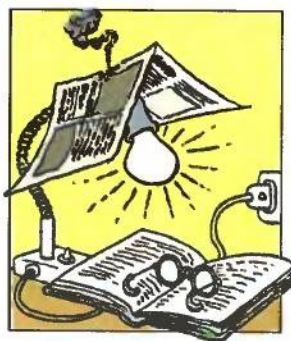


Рис. 55

Задание 3

Рассмотрите на фотографиях и рисунках средства пожаротушения (если есть возможность, ознакомьтесь с огнетушителем), потом устно ответьте на вопросы.

1. Как пользоваться этими средствами пожаротушения в только что рассмотренных ситуациях?

2. Какие подручные средства для защиты от дыма и огня вы выберете в упомянутых ситуациях?

Сделайте выводы и запишите их в тетрадь.

Дополнительная информация.

Существует немало видов огнетушителей, которые используют в зависимости от причины пожара. При гашении, например мебели, применяют водный огнетушитель (рис. 56, 1), электропроводки – углекислотный (рис. 56, 2), загоревшихся кастрюль – порошковый (рис. 56, 3), твердых веществ и легковоспламеняющихся жидкостей – пенный (рис. 56, 4).

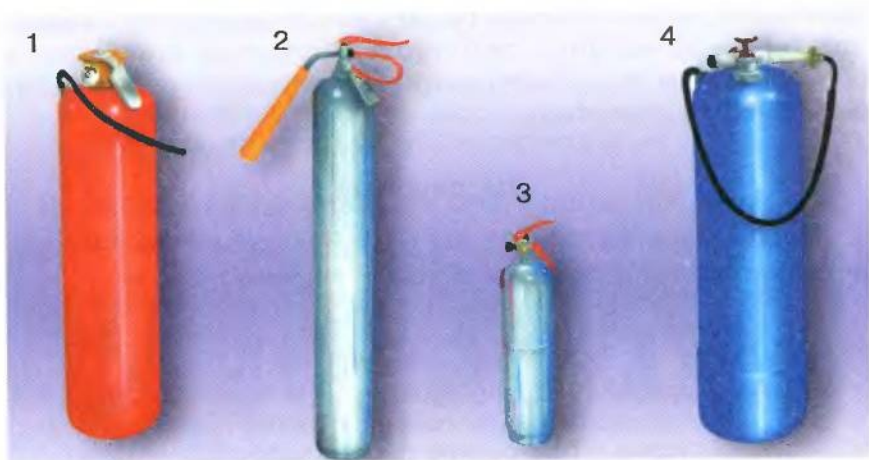


Рис. 56

Урок 22 Безопасность на дорогах. Поведение в случае дорожно-транспортного происшествия (ДТП)

На этом уроке вы узнаете:

- об основных опасностях, которые могут ожидать вас в повседневной жизни при несоблюдении Правил дорожного движения и в транспорте;
- о том, как правильно действовать при ДТП, оказывать помощь пострадавшим в ДТП.



Вспомните

В 5-м классе на уроках по основам здоровья вы учились переходить многополосную дорогу, регулируемую и не регулируемую. Вы уже знаете, что автомагистраль – это дорога для скоростного движения машин и переходить ее можно только в указанных местах. Вы знаете, как вести себя в пассажирском транспорте – автобусах, маршрутках, троллейбусах, метрополитене, учили, что такое дорожно-транспортное происшествие.

Каждый год в школе вы повторяете правила дорожного движения, узнаете новые. Однако дорожно-транспортных происшествий, к сожалению, не уменьшается. Согласно статистике, на дорогах во всем мире, и в Украине в частности, в течение года гибнет такое количество людей, как в период военных действий. Случается это главным образом из-за нарушения правил дорожного движения всеми его участниками.

Вы пешеход

Оказавшись на улице, вы сразу становитесь участником дорожного движения в качестве пешехода.



Запомните

- Ходите только по тротуарам и пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны. При отсутствии тротуаров – по обочине дороги навстречу машинам.
- Переходите проезжую часть автомобильной дороги, улицы по пешеходным переходам (подземным или надземным) или при разрешающем сигнале светофора. При отсутствии переходов – по линиям тротуара или обочинам, посмотрев налево и направо и убедившись в отсутствии приближающихся машин.
- Не задерживайтесь, не останавливайтесь и не играйте на проезжей части автомобильной дороги, улицы, железнодорожном переезде. (Рассмотрите рисунок 57. Чем опасна ситуация, изображенная на нем?)
- Не переходите проезжую часть автомобильных дорог, улиц, железнодорожных переездов непосредственно перед приближающимися транспортными средствами, особенно будьте внимательны при приближении автомобилей с включенным сигнальным маячком и специальным звуковым сигналом (вспомните, какие из них вы знаете).



Рис. 57

- Не выходите на проезжую часть из-за препятствия, ограничивающего вам видимость движущегося транспорта.
- Нельзя ходить вдоль автомагистралей.

Внимательно рассмотрите эти знаки. Вспомните, что они означают.



Вы пассажир

Даже живя в сельской местности, когда-то вы обязательно оказываетесь в роли пассажира. Пассажир также является участником дорожного движения, и для того,

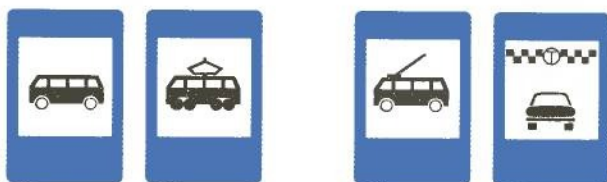
чтобы чувствовать себя безопасно в транспорте, он должен придерживаться соответствующих правил.



Запомните

- Ожидая автобус, троллейбус или поезд метро, не стойте на краю тротуара (платформы).
- Заходите в наземный общественный транспорт лишь со специальной площадки, а при ее отсутствии – с тротуара или обочины только после полной остановки транспортного средства.
- В транспорте лучше сидеть, но если приходится стоять, держитесь за поручень. Не забывайте уступать место инвалидам, пожилым людям и родителям с маленьким ребенком на руках.
- Не балуйтесь в салоне пассажирского транспорта, не отвлекайте шумом и громкими разговорами внимание водителя от управления.
- Не препятствуйте автоматическому закрыванию дверей, в маршрутных такси не открывайте двери до полной остановки транспортного средства.
- Находясь в автомобиле, оборудованном ремнями безопасности, обязательно пристегнитесь, а в коляске мотоцикла – оденьте шлем.

Внимательно рассмотрите эти знаки. Вспомните, что они означают.



Вспомните из курса 5-го класса правила пользования метрополитеном.

Вы водитель транспортного средства

К участникам дорожного движения также относятся велосипедисты. Многие из вас умеют ездить на велосипеде. Это средство передвижения распространено в небольших

городах и сельской местности. То есть там, где нет интенсивного дорожного движения и приходится преодолевать большие расстояния. Кстати, ныне велосипед приобретает популярность и во многих западных странах. Его считают экологически чистым транспортным средством, которое не наносит ущерба природе (рис. 58).



Рис. 58

Для движения на велосипеде дорогами города предусмотрены специальные велосипедные или пешеходно-велосипедные дорожки (рис. 59). Ездить по проезжей части запрещено.



Рис. 59. Обозначения велосипедной и пешеходно-велосипедной дорожек



Запомните

● Велосипед должен быть с исправными тормозами, оборудованный звуковым сигналом и отражающими элементами: впереди белого цвета, по бокам оранжевого, позади красного. В сумерках и во время тумана нужно включать фонарь (фару) (рис. 60).



Рис. 60



Рис. 61

- Груз не должен мешать вашему управлению и другим участникам дорожного движения.
- Перевозить пассажиров (детей до семи лет) могут только взрослые, если велосипед оборудован специальным сидением.
- На велосипеде нельзя ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам, во время движения держаться за другое транспортное средство, ездить, не держась за руль и снимая ноги с педалей (рис. 61).
- Велосипедист должен знать такие предупредительные дорожные знаки:



Крутой подъем



Аварийный участок



Крутой спуск



Железнодорожный переезд без шлагбаума



Неровная дорога



Опасная обочина



Горб



Перекресток с трамвайной линией



Выбоина



Движение на
велосипедах
запрещено



Скользкая дорога

Вы свидетель дорожно-транспортного происшествия

В случае ДТП первая помощь может спасти жизнь пострадавшему. Поэтому каждый человек должен овладеть навыками оказания неотложной доврачебной помощи.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 62. Как вы думаете, на каких фрагментах рисунка возможны опасности? Какие именно?



Рис. 62



Подумайте

Умеете ли вы:

- временно остановить кровотечение на 1,5–2 часа (летом) с помощью жгута;
- накладывать стерильную повязку на раны;
- фиксировать конечности при переломах с помощью шин;
- применять искусственное дыхание?

Первая помощь при ДТП

Позовите на помощь взрослых и сообщите о ДТП спасательные службы (по телефону 01, 03).

Прекратите действие на организм факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего (погасите пожар, вытяните из воды, выведите из отравляющей зоны, освободите от действия электрического тока).

Оцените состояние пострадавшего и в зависимости от повреждений окажите ему помощь.

Как быть

Если вы стали свидетелями ДТП, ни в коем случае не бегайте по проезжей части дороги, так как можно попасть под колеса автомобиля.

Наиболее распространенные последствия ДТП: сотрясение мозга, перелом конечностей, кровотечения. Признаки сотрясения мозга: бледность кожи, обильное потоотделение, ускоренный пульс, тошнота. Помощь – обеспечить полный покой.

Признаком перелома ребер является резкая боль во время вдоха. Помощь – туго перевязать ребра на выдохе.

Кровотечение останавливают с помощью тугой повязки. При переломе конечности – ее следует обездвижить с помощью подручных предметов.

Подробнее о неотложной помощи пострадавшему в ДТП прочитайте в приложении 7.



Докажите, что вы знаете

1. Почему пешеход является участником дорожного движения?
2. Сравните, что общего и различного в правилах пользования разными видами пассажирского транспорта.

3. Какую помощь вы можете оказать потерпевшему в ДТП?



Домашнее задание

Во время пребывания на улице вместе со взрослыми определите и проанализируйте основные нарушения пешеходами правил дорожного движения.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Моделирование первой помощи при ДТП

Цель: научиться оптимально действовать при ДТП, придерживаться безопасности на дороге и в транспорте, оказывать первую помощь пострадавшим от ДТП.

Оборудование: автомобильная аптечка, жгут медицинский, шина медицинская.

Ход работы:

Объединитесь в группы и рассмотрите ситуации, которые могут стать причиной ДТП.

1. Десятилетний ребенок, проезжая на велосипеде по проезжей части, не справляется с управлением.

2. Ребенок стоит на переходе, оборудованном светофором, со своей собакой без поводка.

3. В автомобиле, оснащенном ремнями безопасности, на переднем сидении сидит шестилетний ребенок, не пристегнутый ремнем.

4. Кондуктор троллейбуса, который отъехал от остановки, заметил ребенка, прицепившегося за лесенку в задней части троллейбуса.

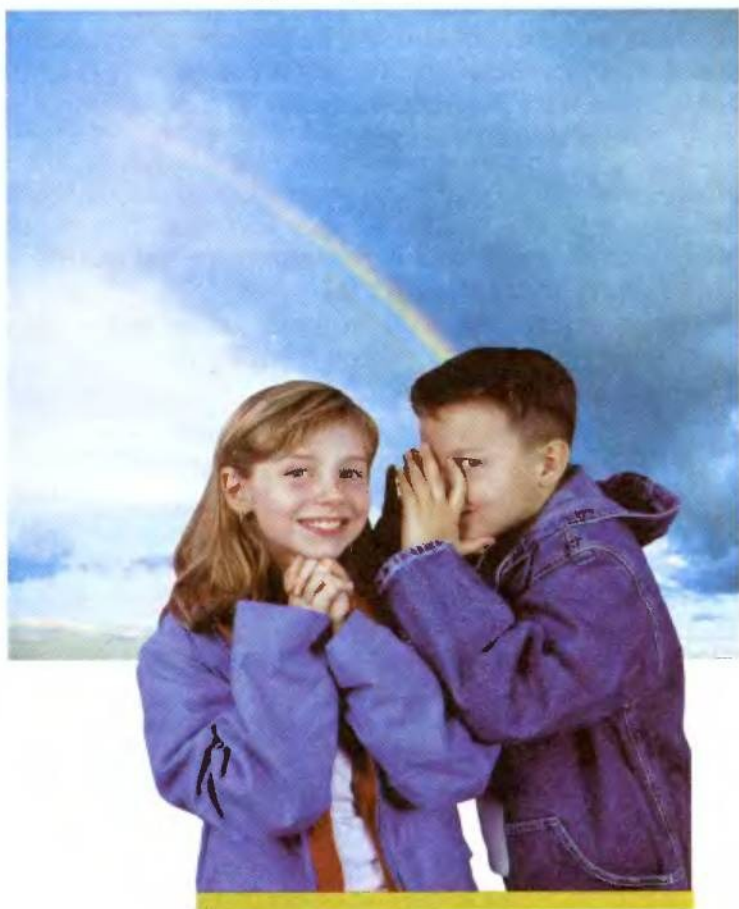
5. Дети играли на тротуаре в мяч. Мяч выкатился на проезжую часть.

6. Двенадцатилетние дети едут на мотоцикле по улицам города без шлемов и на большой скорости.

Обсудите эти ситуации и сделайте выводы.



Психическая и духовная составляющие здоровья



Тема 8

ОБЩЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Урок 23 Значение чувств и эмоций в общении

На этом уроке вы узнаете:

- о значении чувств и эмоций в общении между людьми;
- о роли общения в жизни человека;
- о влиянии общения на здоровье.



Вспомните

В предыдущих темах вы рассмотрели физическую и социальную составляющие здоровья. А теперь вспомните, что такое психическая составляющая здоровья, как настроение человека влияет на его общение с другими людьми и на здоровье.

Уже с первых дней ребенок учится общению. Так, даже трехмесячный ребенок, увидев, что ему улыбаются, улыбнется в ответ. Дети учатся оценивать свои поступки и отношение к себе близких людей, наблюдают за их отношениями. Именно в общении формируется будущая личность.

Что такое общение

Общение – это обмен мнениями, чувствами, переживаниями с другими людьми. Оно является жизненной потребностью человека любого возраста. В общении людей очень важную роль играют чувства и эмоции.

Что такое чувства

Каждому из вас знакомо чувство любви к близким людям, животным – домашним любимцам, к природе (рис. 63). Вы чувствуете радость и удовлетворение от собственных достижений, вас интересуют новые открытия. К сожалению,

нию, человеку также присущи чувства ненависти, гнева, зависти и ревности. Итак, *чувство* – это сильное и продолжительное эмоциональное состояние человека, отображающее его отношение к конкретному событию или лицу.



Рис. 63

Что такое эмоции

Изменение настроения и чувств, психического состояния человека вызывают *эмоции* – реакции человека на его отношение к окружающему миру. Внешним проявлением эмоций является поведение, выражение лица, или мимика, слова, жесты, восклицания. Под влиянием эмоций у человека меняется взгляд, голос и т.п.

Вспомните свое состояние, когда вам сообщили радостную весть или когда родители подарили давно желанную вещь. От радости вы, возможно, подпрыгивали, хлопали в ладони, выкрикивали слова: «Как чудесно!», «Спасибо» и прочие. Такие эмоции называют *положительными* (рис. 64, 1). Они улучшают не только настроение, но и физическое состояние человека.

Эмоциональное состояние человека постоянно меняется. В течение дня положительные эмоции могут сменяться *отрицательными* (рис. 64, 2), например, вы неудачно выполнили контрольную работу, поссорились с друзьями, заболел близкий человек. Отрицательные эмоции удручают человека, ухудшают его физическое состояние.



Рис. 64. Положительные (1) и отрицательные (2) эмоции

Сильные отрицательные эмоции могут вызвать продолжительный **стресс**. Вообще стресс – это реакция организма в ответ на неожиданную и напряженную ситуацию. Он мобилизует резервные силы организма и готовит его к сопротивлению, борьбе или бегству. Известны случаи, когда люди в состоянии стресса перепрыгивали высокие заборы, залезали на отвесные стены, поднимали чрезвычайно тяжелые вещи. В обычном состоянии это было им не по силам.

Продолжительные стрессы истощают организм, в частности снижают его защитные свойства, что может привести к болезням, бессоннице, головной боли, сбоем в работе сердца и желудка.



Запомните

Неотъемлемым условием сохранения здоровья является умение владеть эмоциями.

Закаливание организма, активный отдых, прогулки с друзьями, занятие любимым делом значительно улучшают эмоциональное состояние человека.



Подумайте

Какое наказание больше всего огорчало вас в детстве – отсутствие возможности играть с друзьями или отказ родителей приобрести долгожданную игрушку? Почему?

Влияет ли общение на здоровье

Общаясь с друзьями, близкими или чужими людьми, вы невольно влияете на их эмоциональное состояние, а значит, и на здоровье. Например, известно, что доброе слово лечит, ободряет, придает собеседнику уверенность в своих силах. И наоборот, злые слова могут глубоко ранить человека, заставить его страдать.

Однако страдает не только обиженный человек. Оказывается, злопамятные, неуравновешенные и агрессивные люди чаще болеют гриппом и другими простудными заболеваниями.

Как быть

Чтобы сохранить собственное здоровье и здоровье людей, с которыми вы общаетесь, учитесь сдерживать отрицательные эмоции, не давайте негативным чувствам завладеть вами. Помните, что здоровье также ухудшают чувство вины, разочарование, неуверенность в себе, чрезмерная впечатлительность. Если вы обнаружили у себя склонность к таким чувствам, начинайте психологическое закаливание. Попробуйте найти причину отрицательных чувств и старайтесь избавиться от них, постоянно мысленно повторяя: «Я могу».



Докажите, что вы знаете

1. Что такое эмоции? Назовите известные вам положительные и отрицательные эмоции.
2. Какую роль в жизни человека играют чувства? Какое самое сильное чувство вы переживали в своей жизни?
3. Как стресс влияет на здоровье человека? Возможен ли стресс от неожиданного радостного известия?



Домашнее задание

Исследуйте, понимаете ли вы язык мимики. Перед вами 9 выражений лица, в которых художник закодировал 9 эмоциональных состояний человека (рис. 65). Попробуйте их расшифровать, воспользовавшись предложенными словами.

Неудовольствие, стыдливость, отсутствие эмоций, хмурость, счастье, испуг, гнев, отрешенность, коварство.

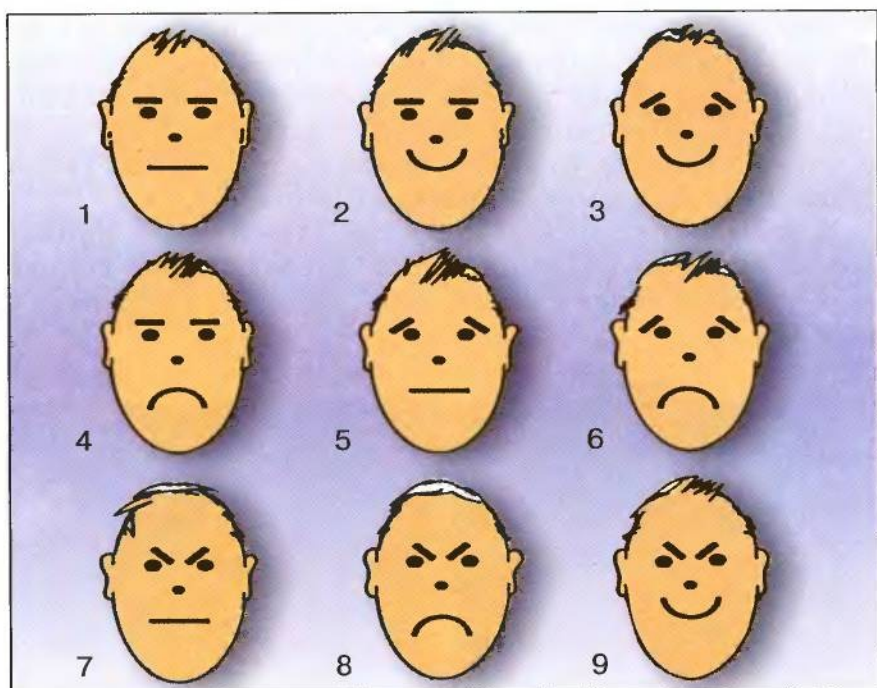


Рис. 65

Сравните свой ответ с приведенным в *приложении 8*. Если вы сумели отгадать большинство эмоциональных состояний, это означает, что вы умеете «читать по лицам», вам легко понять человека, с которым вы общаетесь.

Если же ваш результат неутешительный, – вам нужно быть более наблюдательным.

Урок 24 Типы общения людей

На этом уроке вы узнаете:

- о типах общения;
- о необходимости соблюдения правил общения.



Вспомните _____

Может ли человек полноценно жить без общения с другими людьми?

Каждый человек почти треть своей жизни проводит в общении. При этом очень важно уметь понять друг друга. Обращали ли вы внимание на то, что есть люди, общаясь с которыми, вы легко решаете сложные проблемы, у вас улучшается настроение. Эти люди всегда готовы помочь. Такой стиль общения называют **позитивным** (рис. 66, 1).

К сожалению, можно привести также много примеров **негативного** общения, когда человек создает вокруг себя условия непонимания, ссор, сплетен, неуважения (рис. 66, 2).

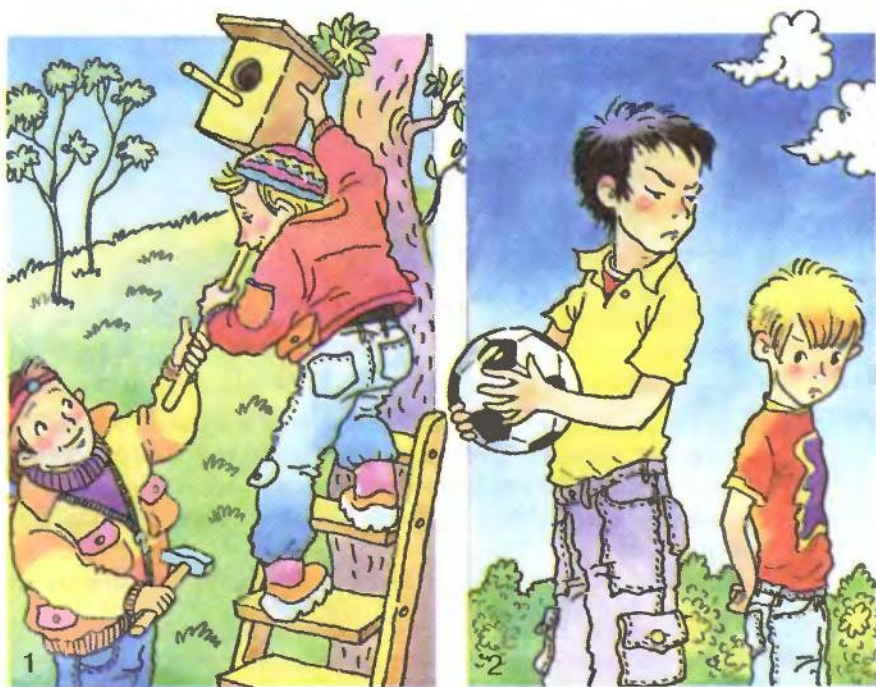


Рис. 66. Позитивное (1) и негативное (2) общение



Подумайте

Как позитивный и негативный стили общения влияют на здоровье человека?

Вербальное и невербальное общение

Есть два вида общения – вербальное (речевое) и невербальное. Трудно представить учителя, ведущего урок, стоя

на одном месте, не двигаясь и говорящего монотонным голосом. Вы уже поняли, что речь идет о **вербальном** общении, или общении с помощью речи. Обычно учитель во время урока общается с учениками класса как вербально, так и **невербально**, то есть эмоционально, с помощью жестов, мимики, движений тела. Слова при этом передают информацию, а жесты – разное отношение к ней (рис. 67).

Невербальное общение позволяет выразить эмоции и желания с помощью разных форм поведения, общепринятых среди людей.

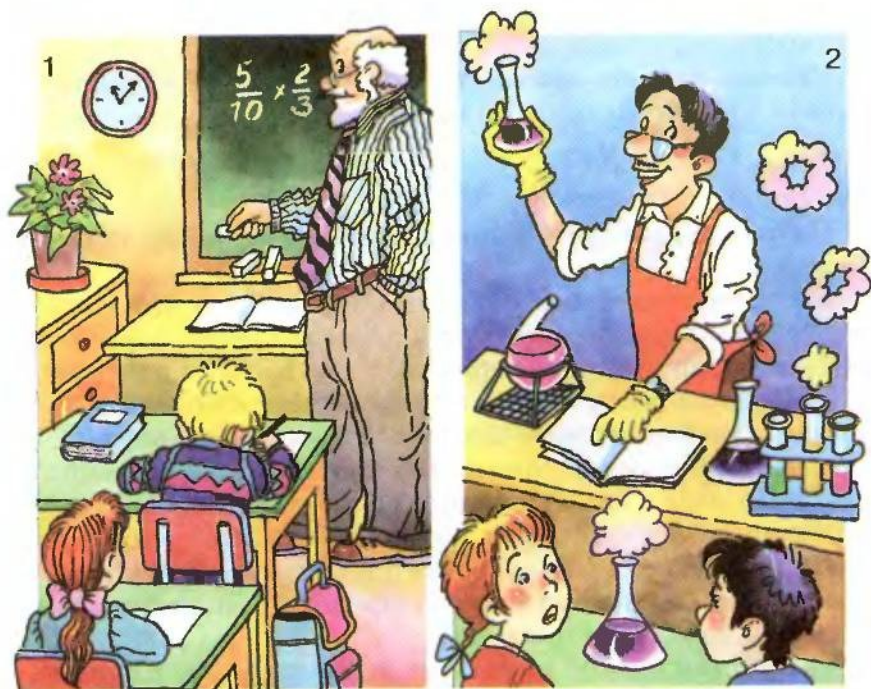


Рис. 67. Примеры вербального (1)
и невербального (2) общения

Общепринятыми жестами люди выражают свои эмоции, преимущество над собеседниками или покорность, уверенность в себе.

Разговаривая, человек может кивать головой в знак согласия, сжимать кулаки в гневе, неловко двигать ногой, недоуменно чесать затылок. Жесты придают значимости словам.

Типы общения

Общение делят на разные типы: деловое, межличностное, групповое и прочие. *Деловое* общение характерно для обучения в школе, вузе, работы на производстве.

Общение с людьми с глазу на глаз относится к *межличностному* типу. А общение в компании – к *групповому*.

В жизни не бывает четкого деления на разные типы общения. Все они тесно переплетаются. Например, во время урока в классе происходит и деловое, и групповое общение. Во время обучения вождению автомобиля общение с инструктором может быть деловым и вместе с тем межличностным.

Умение владеть всеми типами общения важно для человека в его повседневной жизни.

Как быть

Пять главных принципов общения с людьми (по Дейлу Карнеги):

1. Вместо того чтобы обвинять, попробуйте понять человека. Это намного полезнее, так как воспитывает способность относиться друг к другу терпимо, с сочувствием и добротой.

2. Прежде всего, важно заинтересовать человека, чтобы заставить его самого захотеть сделать что-нибудь.

3. Решая свои проблемы, мы тратим 95 % времени на мысли о себе. Это неправильно. Прекратите думать о собственных желаниях и добродетелях, попробуйте познать положительные качества других людей, откровенно и искренне выскажите им одобрение, признательность, будьте щедрыми на похвалу.

4. Лучший способ влиять на человека – это говорить с ним о том, о чем он хочет, и стараться помочь ему достичь желаемого.

5. Нужно всегда учитывать мнение других людей, их сомнения и планы.

Шесть способов понравиться людям

1. Проявляйте к людям искренний интерес.

2. Чаще улыбайтесь.

3. Помните, что имя человека для него – самое приятное слово. Поэтому не забывайте его повторять.

4. Учитесь внимательно слушать и заинтересовывать человека темой разговора.

5. Заводите беседу о том, что больше интересует вашего собеседника, чем вас.

6. Старайтесь дать человеку почувствовать его преимущество над вами, делайте это искренне и естественно.



Докажите, что вы знаете

1. Какую роль в жизни человека играет общение?
2. Что такое позитивное и негативное общение?
3. Какие типы общения вы знаете?



Домашнее задание

Понаблюдайте в течение дня, какие типы общения вы применяли.

Урок 25 Отношения людей. Типы отношений в семье

На этом уроке вы узнаете:

- о разных типах отношений людей;
- об отношениях детей и старших членов семьи.



Вспомните

Что такое сопереживание и сочувствие? Как они влияют на здоровье человека?

Все мы живем в социальной среде, поэтому постоянно общаемся с большим количеством людей, устанавливая с ними определенные отношения. Больше всего человек общается с членами своей семьи. Поэтому отношения в семье для него самые важные. Семью можно сравнить с миниатюрным государством, так как она решает похожие вопросы: финансовые, жилищные, «внутренних» и «внешних» отношений.

Какие бывают семьи

Каждая семья неповторима, как и люди, которые ее составляют. В одних семьях царит доброжелательная атмосфера, способствующая уравновешенным отношениям

между детьми, родителями, дедушками, бабушками, братьями и сестрами.

Встречаются семьи с повышенной эмоциональностью или, наоборот, холодно-сдержанные.

Легко жить в дружной, сплоченной семье, в которой все понимают друг друга, стремятся помочь, с радостью воспринимают успехи, подставляют плечо в беде. Сложно жить в недружной семье. Но с помощью доброжелательности, взаимных уступок можно преодолеть любые семейные противоречия.

У каждого из вас свой состав семьи (рис. 68). Кто-то живет с одним из родителей или под опекой близких людей. В средней семье родители воспитывают одного ребенка. Есть также большие семьи, где вместе проживают три поколения – дедушка, бабушка, отец, мама и их дети. Отношения между членами семьи также бывают разными. Обычно в семье уважают старшее поколение, дети уважают родителей, а родители детей.

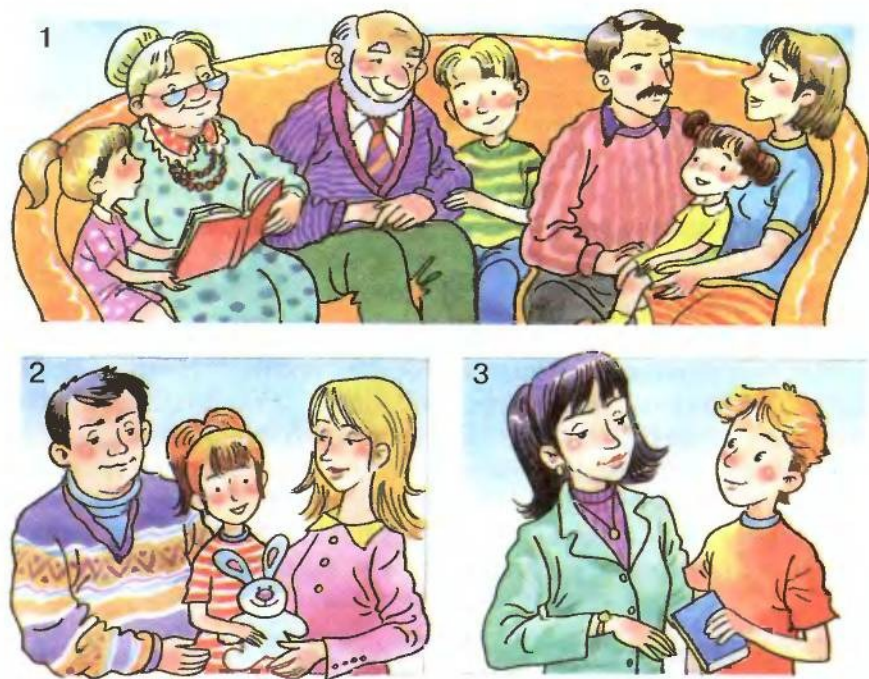


Рис. 68. Большая семья (1), средняя семья (2), неполная семья (3)

Обязанности в семье

У каждого в семье есть свои обязанности, которые выполняют без напоминания и с удовольствием. Люди в такой семье веселые, дружные, чуткие. И, конечно же, отношения в такой семье способствуют сохранению здоровья каждого ее члена.

Раньше традиционно каждый член семьи исполнял свою роль. Отец обеспечивал материальное благополучие семьи, а мать заботилась о детях и вела домашнее хозяйство.

В последнее время работают преимущественно оба родителя, поэтому и заботу о детях, домашние обязанности и материальное обеспечение они делят поровну.

В неполных семьях, когда детей воспитывает лишь кто-то один из родителей – мать или отец, на каждого члена семьи приходится больше обязанностей и, конечно, больше ответственности.



Запомните

Семья учит умению жить вместе, дарить радость понимания друг друга, интересоваться увлечениями друг друга, работать друг для друга.



Подумайте

Почему говорят: «Хорошая семья – хороший ребенок»?

Как быть

Независимо от того, какая у вас семья – большая или маленькая, вы не должны ограничивать общение. Лучше всего сближают членов семьи общие ужины за одним столом, когда каждый делится своими впечатлениями за прошедший день, все вместе обсуждают возникшие проблемы, ищут пути их решения.



Докажите, что вы знаете

1. Проанализируйте, какие отношения в вашей семье.
2. Выясните, какие обязанности у каждого члена вашей семьи.
3. Почему семью еще называют ячейкой государства?



Домашнее задание

Продолжите предложения:

1. Моя мама...
2. Я считаю, что мой папа...
3. Когда мой отец приходит с работы...
4. Моя мама и я...
5. По сравнению с другими семьями, моя семья...
6. Члены моей семьи ведут себя со мной, как с...
7. Если бы мой отец только пожелал...
8. Хочу, чтобы мой отец...
9. В моей семье отношения...
10. Я опасаясь...

Обсудите это задание со своими родными.

Урок 26 Отношения людей. Отношения детей и взрослых, в классе и в молодежной среде

На этом уроке вы узнаете:

- об отношениях ровесников и старших людей;
- о том, как важно стараться понять чувства и потребности других людей.



Вспомните

Как вы должны строить свои отношения с окружающими вас людьми, чтобы они хорошо к вам относились?

Чем необычен подростковый возраст

Подростковый возраст – это переходный период в жизни человека. Почему именно переходный? Потому что в это время подросток уже не ребенок, но еще не взрослый человек. Активные процессы, происходящие в организме вследствие полового созревания, сказываются также и на психическом развитии.

Вы, наверное, заметили, что все больше стремитесь к самостоятельности, вам больше хочется общаться с ровесниками, у вас появляются маленькие тайны, о которых, по вашему мнению, не следует знать взрослым. И, вдобавок, быстро меняются настроение, вкусы – сегодня нра-

вится одно, а завтра другое. Вы стали более чувствительными к несправедливому отношению к себе, неправде. Теперь вы уже не молчите, а активно боретесь за право иметь собственное мнение. Поскольку ближайшее ваше окружение – это родители, другие члены семьи, одноклассники, учителя, то очень важно, чтобы вы понимали друг друга.

Родители и дети

Родители любят своих детей, знают их лучше всех. Но иногда они еще продолжают воспринимать детей маленькими. Поэтому часто между детьми и родителями возникают недоразумения. Бывает, ребенок, не дослушав совет или замечание, бурно реагирует на них.

Взрослые также могут ошибаться, но, если вы спокойно попытаете доказать свою правоту, они всегда поймут вас.



Запомните

- В подростковом возрасте важно познать самого себя, проявить свою индивидуальность и творческие возможности, умение жить в любви и согласии с окружающими вас людьми.
- В отношениях с ровесниками легче научиться понимать и почувствовать, что такое дружба, приятельские отношения, любовь.

В каких коллективах вы бываете чаще всего

Конечно, это школа, класс, спортивная секция, кружок (рис. 69). Вам приятно находиться там, где друг другу симпатизируют, помогают, где есть общие стремления и убеждения. О таком коллективе говорят, что он «сплоченный». В нем легче преодолевать трудности, лучше работать, создавать благоприятные условия для развития каждого.

В школе также важно то, как складываются отношения с учителями. Хорошо, если между учениками и учителем возникает взаимное доверие и согласие. Если, по вашему мнению, учитель несправедлив к вам, научитесь убедительно доказывать свою правоту.



Рис. 69



Подумайте

Какие чувства вызывают у вас эти люди и какие особенности их отношения к вам?

Товарищи



Мама

Учительница



Я



Папа

Одноклассники



Братья и сестры

Как быть

- Предлагаем воспользоваться советами Дейла Карнеги:
1. Нельзя победить в споре. Единственный способ победить в споре – это избежать его.
 2. Уважайте мнение своего собеседника. Никогда не говорите ему, что он неправ.

3. Если вы знаете, что кто-то думает или хочет сказать о вас что-то плохое, обезоружьте его, сказав, что вы об этом уже знаете. Если вы в чем-то неправы, быстро признайте это.

4. Начинайте беседу всегда в дружеском тоне, ведь капля меда привлекает мух больше, чем целый мешок желчи.

5. Разговаривая с кем-то, не начинайте с тех вопросов, по которым ваши мнения расходятся, а обсуждайте проблемы, мнения по которым совпадают. Побуждайте человека говорить «да» сразу, то есть старайтесь получить утвердительный ответ в начале беседы.

Вас окружает множество людей, с которыми у вас много общего.



Докажите, что вы знаете

1. Какие изменения в своем характере и поведении вы замечаете в последнее время?
2. Почему так важно объясниться с родителями?
3. В каком коллективе вы себя комфортно чувствуете?



Домашнее задание

Продолжите предложения:

1. Когда меня нет, мои друзья...
2. Семьи большинства моих друзей...
3. Считают, что мои друзья...
4. Мои оценки в школе...
5. Когда мне говорят, что надо учиться...
6. В школе я...
7. В школе мои учителя...
8. Когда я вспоминаю о школе...

Обсудите это задание со своими родными.

Тема 9

КОНФЛИКТЫ И ЗДОРОВЬЕ

Урок 27 Влияние отношений людей на их здоровье. Конфликты

На этом уроке вы узнаете:

- о причинах конфликтов;
- о влиянии конфликтов на здоровье человека.



Вспомните _____

Что такое положительное и отрицательное общение?

На протяжении жизни человек переживает тревоги и радости, отчаянье и наслаждение, любовь и ненависть. Все эти эмоции и чувства присущи ребенку, подростку, молодому, зрелому и пожилому человеку. Однако, если взрослые в своих поступках руководствуются главным образом не эмоциями, а рассудком, то подростки и молодые люди часто не могут достичь взаимопонимания даже в простых жизненных ситуациях. И все это из-за неумения слушать и понимать друг друга. Так возникают конфликты.

Что такое конфликт

Конфликт – это стычка, расхождение во взглядах, спор.

Кто из вас не имел претензий к другим людям? Нужно ли отстаивать свое мнение тогда, когда оно не совпадает с мнением родителей, других взрослых, учителя, друга? Конечно же, нужно. Однако делать это надо спокойно, вежливо, тактично и доброжелательно, то есть без нервного напряжения.



Запомните _____

Общее стремление поддерживать у себя и у других людей положительное эмоциональное состояние – это залог здоровья, бодрости и счастья.

Для того чтобы начался конфликт, достаточно мелочи – неудачно сказанного слова или неудачного действия. Бывает, что возникший конфликт длится годами, даже тогда, когда причина его возникновения уже кажется несущественной. И хотя участники конфликта это понимают, им не хватает мудрости помириться.

Конфликты возникают в любой семье, однако чаще они бывают в семьях, где нет взаимопонимания. Подростки в таких семьях обычно замыкаются в себе. Причины недопониманий, по их мнению, бывают, например, такие: «Родители относятся ко мне, как к ребенку, они не видят, что я уже взрослый!», «Родители всегда ставят мне в пример старшую сестру и говорят, что я никогда не буду такой, как она», «Я никому не нужна – мама даже не поинтересовалась, как я выступила на соревнованиях».



Подумайте

Можно ли избежать конфликта в упомянутых ситуациях? Действительно ли родители не понимают подростков? Должен ли подросток понять родителей?

О конфликте нельзя сказать, хороший он или плохой. Само возникновение конфликтов свидетельствует о том, что у вас или в вашем окружении – в семье, школе, во дворе, спортивной секции возникли расхождения во взглядах на определенные проблемы. Для решения конфликта нужно не замалчивать эти расхождения, а объявить их и согласовать.

Какие бывают конфликты

Конфликты делят на **конструктивные** (творческие), когда участники конфликта не оскорбляют друг друга, используют умные аргументы, не разрывают деловых отношений. Однако бывают и **неконструктивные** (разрушительные) конфликты, когда одна из сторон унижает другую и прибегает к осуждаемым методам борьбы.

Существуют также **конфликт взглядов** – его участники имеют разные цели деятельности, по-разному воспринимают действительность; **конфликт желаний** – столкновение разных желаний, потребностей в сознании одного человека; **конфликт норм поведения** – столкновение

ценностей норм поведения, жизненного опыта в процессе общения.



Подумайте

Как толерантное отношение к чужим взглядам и убеждениям может предотвратить конфликты? Рассмотрите рисунок 70. Какие виды конфликтов на нем изображены?

Как быть

Старайтесь избегать конфликтов, ведь они плохо влияют на здоровье человека. Так, вследствие перенапряжения нервной системы (а она руководит всеми функциями организма) могут возникнуть сбои в работе других систем и органов. Например, у человека во время конфликта повышается давление, ускоряется частота пульса, ухудшается работа сердца, пищеварительной, дыхательной и других систем.



Докажите, что вы знаете

1. Как возникает конфликт?
2. Как, по вашему мнению, можно избежать конфликта?
3. Влияет ли на здоровье человека любая конфликтная ситуация?

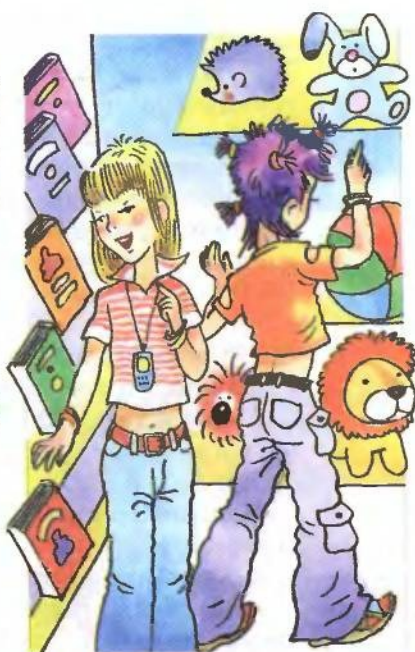


Домашнее задание

Определите с помощью предложенного теста, присуще ли вам чувство юмора.

На вопросы теста отвечайте лишь «да» или «нет».

1. Когда вам настойчиво предлагают поменяться книжками, а вы не желаете обидеть человека отказом, удается ли вам найти причину, чтобы не отдавать свою книжку?
2. Стыдитесь ли вы выступать перед публикой на сцене?
3. Смущаетесь ли, когда вас ругают?
4. Когда вы смотрите по телевизору викторину, отвечаете ли правильно на все ее вопросы?
5. Объясняете ли вы, как действует тот или иной механизм, даже если сами этого хорошо не знаете?



6. Раздражаетесь ли вы, если не можете ответить обидчику?
7. Нужна ли вам энциклопедия, чтобы ответить на трудный вопрос?
8. Считаете ли вы, что лучше ответить на любые действия относительно вас, чем промолчать?
9. Замечаете ли вы, когда вам неправильно дали сдачу в магазине, и начинаете ли негодовать по этому поводу, даже если уверены, что вас обсчитали случайно?
10. Подготовив доклад, вы отвечаете устно или читаете с бумажки?
11. Хорошо ли вы играете в шахматы?
12. Всегда ли последнее слово за вами?

Ключ к тесту. Одно очко зачислите за ответы «да» на вопросы 1, 4, 5, 8, 9, 10, 12 и за ответы «нет» на вопросы 2, 3, 6, 7, 11.

Больше 8 очков. Что же, смелости вам не занимать. Вы быстро отвечаете, не промолчите ни в какой ситуации. Однако, не слишком ли вы самоуверенны?

4–8 очков. Вы не любите болтать ерунду, всегда уверены в себе и в том, что говорите. Это признак ума и осторожности, и вас можно поздравить с этими качествами.

Меньше 4 очков. Вы, наверное, стыдливы и неуверены в себе. Но это пройдет со временем и жизненным опытом.

Предлагаем выполнить упражнение для снятия эмоционального напряжения.

Методика «стирания» отрицательной информации из памяти

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте себе чистый лист бумаги, карандаш, резинку. Нарисуйте на листе отрицательную ситуацию, которую надо забыть. Это может быть реальная картинка, образ, символ и т.п. Мысленно возьмите резинку и последовательно «вытирайте» с листа бумаги эту отрицательную ситуацию до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза и вообразите тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите резинку» и «вытирайте» ее до полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

Урок 28 Предупреждение конфликтов и пути их предотвращения

На этом уроке вы узнаете:

- о том, как предотвратить конфликт;
- на какой стадии развития конфликта его лучше предотвратить;
- о правилах поведения во время конфликта.



Вспомните

Конфликты вызываются расхождениями во взглядах, убеждениях разных людей или столкновениями их интересов, потребностей, желаний. Согласны ли вы с такими причинами возникновения конфликтов?

Для того чтобы предотвратить конфликт и не дать ему разгореться, необходимо знать, как конфликт развивается. Есть даже специальная наука, изучающая эту проблему, – **конфликтология**.

Стадии развития конфликта

Рассмотрим стадии развития конфликта:

1. На переменке вас обидели – возникла **конфликтная ситуация**.
2. **Осознание конфликта** – вы почувствовали дискомфорт в общении с обидчиком.
3. **Начало открытого противостояния** – вы отважились на заявление, угрозу, предупреждение.
4. **Раздувание, или эскалация, конфликта** – вы и ваш обидчик открыто заявляете о своих позициях и предъявляете свои требования.
5. **Завершение конфликта** – при положительном разрешении ситуации – чувство удовлетворения, облегчение. Если конфликт не решен – опустошенность, желание отомстить.



Подумайте

Рассмотрите рисунок 71. Назовите стадии конфликта, изображенного на нем. Какой вариант решения конфликта положительный, а какой – отрицательный?



Рис. 71

Как предотвращать конфликты



Запомните

Уладить конфликт значительно проще вначале, пока не накопилось слишком много взаимных претензий. Лучше всего это делать на стадии его осознания, не ожидая открытого противостояния.



Подумайте

Бывают ли в конфликтах побежденные и победители?

Как быть

Если вы не можете удержаться от ответа противнику в споре (оппоненту), придерживайтесь таких правил:

1. Сдерживайте свое раздражение.
2. Будьте уверены в себе.
3. Не давайте противоположной стороне отрицательных оценок.
4. Ясно формулируйте, чего вы хотите.
5. Предложите высказаться прежде всего спорящему с вами человеку.



Докажите, что вы знаете

1. Что изучает наука конфликтология?
2. На какой стадии лучше улаживать конфликт?
3. Какие чувства вызывает у человека нерешенный конфликт?



Домашнее задание

Предлагаем выполнить упражнение для снятия эмоционального напряжения.

1. Сложите пальцы в кулак, зажав внутрь большой палец. На выдохе спокойно, не торопясь, с усилием сжимайте кулак. Потом, ослабляя давление кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение пять раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение нужно выполнять двумя руками одновременно.
2. Делайте грецким орехом круговые движения на ладони. Упражнение развивает мышцы рук.

3. Слегка помассажируйте кончик мизинца.
4. Положите орех на ладонь и слегка нажмите ладонью другой руки. Выполняйте круговые движения орехом в течение трех минут.

Выполните тест «**Умее ли вы контролировать себя**». Отвечайте лишь «да» или «нет».

1. Мне очень тяжело подражать другим людям.
2. Я мог бы, при желании, притвориться простаком, лишь бы привлечь к себе внимание и рассмешить друзей.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я слишком переживаю из-за мелких неприятностей.
5. В компании я редко бываю в центре внимания.
6. В разнообразных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя по-разному.
7. Я могу отстаивать лишь то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы достичь успеха в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня желают видеть.
9. Я могу быть доброжелательным с людьми, которые мне неприятны.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начисляйте себе по одному очку за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и «да» – на все другие. Подсчитайте сумму баллов.

0–3 очка. Вы не считаете возможным менять свое поведение в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Кто-то считает вас «неудобным» в общении из-за вашей прямолинейности.

4–6 очков. Вы искренни и сдержанны в проявлении своих эмоций. Вам следует в своем поведении больше считаться с окружающими вас людьми.

7–10 очков. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на смену ситуации, даже способны предвидеть впечатление, которое вы окажите на окружающих вас людей.

Урок 29 Способы разрешения конфликтов

На этом уроке вы узнаете:

- о способах разрешения конфликтов;
- о том, как моделировать ситуации с конструктивным разрешением конфликта.



Вспомните

Конфликт на стадии раздувания (эскалации) считается таким, который уже тяжело погасить. Правильно ли утверждение, что этому мешают бурные эмоции?

Как можно успешно разрешить конфликт

Умение конструктивно разрешать конфликты приобрести непросто. Каждый день вы наблюдаете разные жизненные ситуации и видите, что развитие конфликта в определенной мере зависит от поведения людей, принимающих в нем участие.

Подумайте, есть ли в вашем классе ученики, которые почти никогда не конфликтуют, так как **избегают конфликтов**. Есть люди, которые **приспосабливаются** к ситуации, лишь бы не довести ее до конфликта, поступаясь собственными интересами.

Однако большинство ваших ровесников постоянно ссорится с одноклассниками, учителями, родителями. Это поведение **нападения и соперничества**, которое чаще всего и является причиной трудного разрешения конфликта.

Рассудительное поведение человека, умение владеть собой, понимать собеседника, доказывать свою позицию могут предотвратить конфликт.



Подумайте

Выберите из предложенных ситуаций варианты, в которых подростки избегают конфликта, приспосабливаются к ситуации и нападают первыми.

1. Девушки договорились о встрече. Одна из них пришла чуть раньше, а другая опоздала на полчаса и вместо того, чтобы извиниться или объяснить причину опоздания, припомнила подруге, как та когда-то опоздала к ней на день рождения.
2. На перерыве мальчик разложил на парте фотографии любимых певцов модной группы. Одноклассники обступили его, рассматривая фото. К ним подошел подросток из другого класса и нахально забрал себе лучшее. Все возмутились, но владелец фотографий успокоил их, сказав, что у него есть еще такие же.

3. Девушки обсуждали свою одноклассницу, критикуя ее прическу и одежду. Рядом стояла подружка этой одноклассницы. Ее возмутили несправедливые слова девушек, ведь ей нравилось, как ее подруга следит за своим внешним видом, но она промолчала, чтобы не нарваться на критику относительно себя.

Как быть

Если конфликт уже начался, есть ли способы его разрешения? Конечно, есть. Решать конфликт нужно конструктивно и для этого надо соблюдать такие правила:

1. Лучше решить проблему с помощью переговоров, чем не замечать ее или ссориться. Убедите в этом других участников конфликта.

2. Договоритесь о времени и месте для переговоров.

3. Обсудите правила проведения переговоров, акцентируйте внимание на том, что они должны проходить в спокойном тоне.

4. Старайтесь решить проблему, а не выиграть любой ценой.

5. Придерживайтесь принципов конструктивного ведения переговоров:

- обсуждайте проблему, а не людей;
- выясните глубинные причины возникновения конфликта;
- предложите как можно больше идей относительно разрешения конфликта;
- рассмотрите, насколько эти идеи отвечают вашим интересам.

6. Примите решение, которое устраивает обоих, и договоритесь его выполнять.



Докажите, что вы знаете

1. Что такое эскалация конфликта?
2. Какое поведение провоцирует конфликт?
3. Почему важно решить конфликт конструктивным путем?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: Моделирование ситуации с конструктивным решением конфликтов

Цель: научиться конструктивно разрешать конфликты в любой жизненной ситуации.

Оборудование: рисунки учебника, фотографии, карандаши, листы бумаги.

Ход работы:

1. Каждый ученик рисует «конфликт» так, как он его себе представляет.
2. Объединитесь в смысловые группы согласно рисункам, на которых изображены:



Рис. 72

- конфликт взглядов;
- конфликт желаний;
- конфликт поведения.

Смоделируйте ситуацию с конструктивным ее разрешением.

3. Объединитесь в две группы: первая – это участники конструктивного конфликта, вторая – неконструктивного. С помощью мозгового штурма опишите ваши действия в таких ситуациях (рис. 72).

В кинотеатре мальчик, сидящий за спиной девушки, время от времени стучит ногой по ее креслу.

Выгуливая собаку, вы услышали замечание дворника о том, что за собакой нужно убирать. Вокруг вас уже собираются люди.

В троллейбус зашли контролеры и просят показать проездной билет, который вы купили, но не помните, куда положили.

4. Рассматривая ситуации, участники неконструктивного и конструктивного конфликтов должны поменяться ролями.

5. Сделайте выводы и запишите их в тетрадь. Обсудите рассмотренные ситуации между собой.



Домашнее задание

Определите с помощью предложенного теста, рассудительны ли вы. Ответ должен быть лишь «да» или «нет».

1. Вы теряете самообладание по любому поводу?
2. Вы не боитесь рассердить человека, который физически намного сильнее вас?
3. Чтобы вас заметили, вы начинаете ссориться.
4. Любите ли вы неожиданные приключения?
5. Вы без меры увлекаетесь сладостями.
6. Вы пойдете на все, лишь бы добиться желаемого?
7. Вы любите крупных животных?
8. Вы уверены, что когда-нибудь станете знаменитостью.
9. Вы можете вовремя остановиться, когда почувствуете, что проиграете?
10. Вы привыкли много есть, даже если не голодны.
11. Вы хотите заведомо знать, что вам подарят.
12. Вы любите часами сидеть на солнце.

Подытожьте все ответы «нет», выставя за каждый 1 балл.

Человек, набравший *свыше 8 баллов*, переоценивает себя. Он считает себя воплощением жизненной мудрости, ума и уверенности, что, впрочем, может мешать ему быстро ориентироваться в жизненных ситуациях.

От 4 до 8 баллов набирают люди рассудительные и умеренные, которые имеют чувство юмора и реально оценивают свои возможности.

Тот, кто набрал *меньше 4 баллов*, возможно, достаточно безрассуден. Ему всего мало. Он всем недоволен и потому считает себя несчастным.

Урок 30 Выбор примера для подражания. Безопасные и опасные компании

На этом уроке вы узнаете:

- о признаках общения в безопасных и опасных компаниях;
- о людях, которые могут стать для вас образцом и примером для подражания.
- о том, как научиться интересно и с пользой для себя проводить свободное время.



Вспомните _____

Какие изменения происходят в организме подростка?

Отношения с другими людьми имеют огромное значение для человека любого возраста. Они чрезвычайно важны именно в подростковом периоде, ведь подростки в этом возрасте познают сложный мир человеческих отношений, удовлетворяют потребность в общении, самоутверждаются.

Мы живем в окружении людей, и даже когда остаемся наедине с собой, нас все равно окружают родные и близкие, мысли о них постоянно присутствуют в нашем сознании, влияют на нас.

Очень важно, в каком окружении находится подросток и кто именно помогает ему выбирать правильную дорогу в жизни.

Есть ли у вас идеал

Не секрет, что каждый из вас имеет свой идеал – человека, на которого хочет быть похожим. Парни главным образом восхищаются сильными, волевыми и богатыми героями кинофильмов, девушкам нравятся стильно одетые, с красивой фигурой героини современных сериалов.

Очень хорошо, если герой, которым вы восхищаетесь, имеет положительные человеческие качества – честный, порядочный, человечный, искренний, относится с любовью и уважением к людям, любит природу. Задумывались ли вы над этим?

Часто подростки уделяют внимание внешним эффектам – оригинальной одежде, макияжу, «крутому» мобильному телефону, плееру. К сожалению, и компании чаще всего объединяются именно по этому принципу.

Какие компании являются безопасными

Нет ничего плохого в том, что вы хотите больше общаться с ровесниками, объединяться с ними в компании. Часто вы дружите с соседями, одноклассниками и членами одного кружка или спортивной секции. Ваши отношения преимущественно основываются на взаимопомощи, уважении друг к другу, искренности и преданности. Хорошо, когда в таких компаниях отрицательно относятся к курению, употреблению алкоголя и наркотических веществ, пропагандируют здоровый образ жизни. О таких компаниях говорят, что они безопасные.



Подумайте

Во многих семьях принято знакомить родителей со своими друзьями. Заведено ли такое в вашей семье?

Вы вырастаете, и круг ваших знакомств расширяется. Вы знакомитесь с людьми в лагерях отдыха, на дискотеках, в путешествиях. Вы можете изменить местожительство, и у вас появятся новые соседи, одноклассники, а может, и друзья. И вот вас приглашают в незнакомую компанию. Как вам поступить? Прежде всего, поинтересуйтесь, зачем вас пригласили. Чем увлекаются подростки из этой компании? Кого там больше – парней или девушек?

Употребляют ли они алкоголь, наркотические вещества, курят? Нет ли там людей намного старше вас? К сожалению, на эти вопросы не всегда можно получить исчерпывающий ответ. Поэтому не будет ошибкой отказаться от подобного предложения. Если вы все же решили пойти, обязательно оставьте взрослым адрес и имена пригласивших вас людей. Для чего такие предосторожности? А потому, что незнакомая компания может оказаться опасной.

Что такое опасные компании

Опасные компании – это собрание подростков, отношения которых построены на вранье, злобе, агрессивности. Там вы не увидите настоящей дружбы, взаимоуважения. Обычно такой компанией руководит «главарь», которому все должны подчиняться и выполнять его указания. В таких компаниях нормой являются курение, употребление алкоголя и даже наркотиков. Вы уже знаете, что наркотики стоят дорого, поэтому опасные компании ради денег часто совершают преступления.



Подумайте

Рассмотрите внимательно рисунок 73. На нем изображены разные виды компаний. Среди них – так называемая крутая. Как вы объясняете себе слово «крутой»? Какие интересы присущи такой компании?

Умеете ли вы проводить свободное время

Что такое свободное время? Это тот досуг, который должен быть использован на восстановление сил и саморазвитие, а на самом деле часто перерастает в обычное бездельничанье и бесцельное хождение по улицам.



Домашнее задание

Определить, умеете ли вы с пользой для своего здоровья проводить свободное время, поможет этот любительский тест. На его вопросы нужно отвечать «да» или «нет».

1. Кажутся ли вам выходные дни очень короткими?

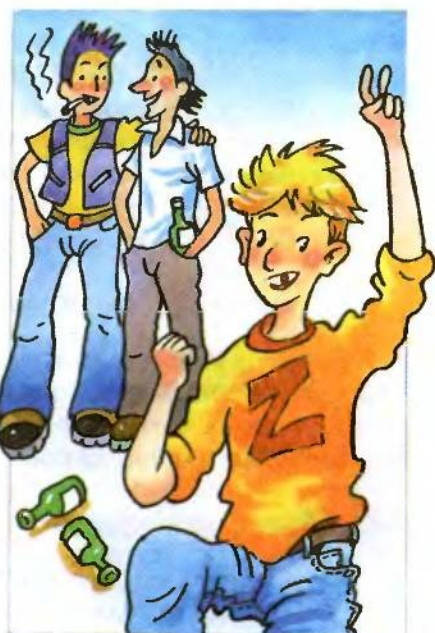


Рис. 73

2. Бывает ли так, что вы не знаете, что делать?
3. Останавливаете ли вы разговор с друзьями из-за того, что вам стало неинтересно?
4. Когда вы вместе с друзьями, кто инициатор затей — вы?
5. Знаете вы хотя бы четыре разновидности настольных игр?
6. Любите ли ходить по улицам без цели?
7. Любите ли вы читать?
8. Вы что-нибудь коллекционируете?
9. Ведете ли вы дневник?
10. Любите ли разгадывать кроссворды?
11. Считаете ли вы дождь в выходные катастрофой?
12. Когда вы чего-то ожидаете, можете чем-то себя занять, чтобы не нервничать?

Одно очко выставляете за каждый ответ «да» на вопросы 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 и за каждый ответ «нет» на вопросы 2, 3, 11.

Более 8 очков. Вы умеете проводить свободное время. Друзья никогда с вами не скучают. Такому качеству можно позавидовать.

От 4 до 8 очков. У вас, как и у большинства людей, бывают неудачные дни, когда ничего не получается, ничто не радует, поэтому, наверное, вам будет полезно иметь какое-нибудь увлечение, которое в любой ситуации сможет поднять настроение.

Меньше 4 очков. Похоже, вас ничего не интересует. Что ж, бывает. Но так жить скучно. Понаблюдайте за теми, кто постоянно занят, и, возможно, вы также научитесь ценить и заполнять свое время.

Стремитесь ли вы получить одобрение людей, мнение которых для вас важно? Предлагаем 20 утверждений, на которые надо дать ответы «да» или «нет».

1. Я внимательно читаю каждую книжку, прежде чем сдать ее в библиотеку.
2. Я не колеблюсь, когда надо кому-то помочь.
3. Я всегда слежу за тем, как одет (одета).
4. Дома я веду себя за столом так же, как и в школьной столовой.
5. Я никогда ни к кому не чувствую неприязни.
6. Приходилось когда-то бросать незавершенное дело?
7. Иногда я люблю сплетничать об отсутствующих людях.
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кем бы он ни был.

9. Бывали случаи, когда я придумывал (придумывала) любые причины, лишь бы оправдаться.
10. Случалось, я пользовался (пользовалась) неосмотрительностью других людей.
11. Я всегда охотно признаю свои ошибки.
12. Иногда, вместо того чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.
13. Я иногда настаиваю на том, чтобы делали по-моему.
14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят об услуге.
15. Мне никогда не бывает досадно, когда высказывают мнение, противоположное моему.
16. Перед продолжительной поездкой я всегда тщательно планирую, что с собой взять.
17. Случалось, я завидовал (завидовала) победам других.
18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой.
19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они их заслужили.
20. Я никогда с улыбкой не говорил (говорила) неприятных вещей.

Один балл получают ответы «да» на утверждения 1–5, 8, 11, 14–16, 20 и ответы «нет» на утверждения 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17–19. Чем ближе сумма набранных вами баллов к 20, тем более важным для вас является мнение других людей.



Знаете ли вы, что

● Одни эмоции способствуют достижению цели, другие могут мешать осуществлению желаний, делая человека пассивным, беспомощным, растерянным. Смелый врач Ален Бомбар решил разобраться в причинах гибели людей, потерпевших кораблекрушение. Он на личном опыте доказал возможность переплыть океан в спасательной лодке и пришел к выводу о том, что во время морских трагедий основной причиной гибели людей становилось чувство обреченности, страха перед стихией. Он писал: «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас погубило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Покачиваясь на волнах под жалобные стоны чаек, вы умерли от страха!».

ОБОБЩЕНИЕ ЗНАНИЙ

Здоровье и среда обитания. Жизнь и здоровье человека

1-й уровень

1. Здоровье – это:

а – отсутствие болезней; б – состояние полного физического, душевного, социального благополучия; в – безопасность жизнедеятельности.

2. Закончите предложение:

Физически здоровый человек – это...

Психическое здоровье проявляется в умении...

Окружающая среда загрязняется вследствие...

Явления, происходящие в природной среде, – это...

3. Какими должны быть одежда и обувь?

2-й уровень

1. Что такое здоровье?

2. Какие из приведенных факторов могут вызвать заболевание человека?

а – закаливание; б – курение; в – болезнетворные бактерии; г – радиоактивное загрязнение почвы и воды.

3. Как резкое изменение погоды влияет на здоровье человека?

3-й уровень

1. Какое значение для человека имеет закаливание?

а – поддерживает здоровье; б – улучшает здоровье; в – не влияет на здоровье.

2. Назовите природные факторы, влияющие на здоровье человека:

а – температура; б – влажность; в – атмосферное давление; г – воздух; д – музыка.

3. Какие вы знаете народные приметы? Как можно с их помощью предсказывать изменения погоды?

4-й уровень

1. Почему за последние десятилетия наша планета все чаще страдает от природных катастроф?

2. Предложите собственные мероприятия по сохранению окружающей среды.

3. Почему леса еще называют «зелеными легкими планеты»?

Физическая составляющая здоровья

1-й уровень

1. Рост и физическое развитие человека зависят от:

а – наследственности; б – хорошего настроения; в – полноценного питания; г – продолжительных болезней; д – климата.

2. На физическое развитие отрицательно влияет:

а – закаливание; б – курение; в – занятия в спортивной школе; г – малоподвижный образ жизни.

3. Почему в народе говорят: «Гуляешь – кричи, сел есть – молчи»?

2-й уровень

1. Углеводы содержатся преимущественно в:

а – продуктах животного происхождения; б – овощах; в – фруктах.

2. Для предотвращения заболеваний органов пищеварения нужно:

а – есть каждый день жидкую пищу; б – чрезмерно питаться; в – есть много сладостей; г – употреблять много овощей и фруктов.

3. Почему организм подростка нуждается в большем количестве белков, жиров и углеводов?

3-й уровень

1. Какие гигиенические правила профилактики заболеваний зубов вы знаете?

2. Как вы понимаете пословицу «Болезнь с грязью в дружбе»?

3. Каких гигиенических требований нужно придерживаться во время ухода за телом и половыми органами? Какими индивидуальными средствами гигиены при этом надо пользоваться?

4-й уровень

1. Как вы понимаете выражение «Вода – это жизнь»?
2. Используя дополнительную литературу, подготовьте сообщение о заболеваниях людей, вызванных недостатком в организме йода.
3. Каких правил гигиены вы придерживаетесь во время занятий физическими упражнениями? Обоснуйте каждое из них.

Социальная составляющая здоровья

1-й уровень

1. Какие вы знаете вредные привычки?
2. Курение вызывает:
а – воспалительные процессы в органах человека; б – недостаточное поступление кислорода в органы человека; в – неприятный запах изо рта; г – кашель.
3. Назовите как можно больше причин, чтобы отказаться от предложенной сигареты.

2-й уровень

1. Какой вред причиняет больной алкоголизмом человек окружающим его людям?
2. Последствия наркомании и алкоголизма:
а – изменения в нервной системе; б – нарушение работы всех органов и систем; в – не наносят ущерб организму; г – разрушают личность и интеллект.
3. Как вы понимаете выражение «пассивное курение»?

3-й уровень

1. Выберите правильные утверждения:
наркомания – это болезнь;
наркоманами чаще всего становятся подростки и молодежь;
наркоманы социально опасны;
при продолжительном употреблении наркотика зависимость не возрастает;
много наркоманов больны ВИЧ/СПИДом;
распространение наркотиков – это преступление.
2. При какой температуре гибнет ВИЧ? Как эти знания человек может использовать с пользой для себя?

3. Как вы понимаете пословицу: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу»?

4-й уровень

1. Обоснуйте правила пользования электрическими и газовыми приборами.

2. Составьте план действий (в том числе и относительно оказания первой помощи) при аварийной ситуации на предприятии, дорожно-транспортном происшествии, пожаре.

3. Запишите как можно больше подручных средств, которые можно использовать при: попадании на кожу и в глаза химических веществ; ожогах; переломах конечностей; отравлениях; поражении электрическим током.

Психическая и духовная составляющие здоровья

1-й уровень

1. Закончите предложения:
психическое здоровье – это...

чувство – это...

эмоции – это...

2. Выберите из предложенного перечня положительные эмоции:

радость, страх, удовлетворение, зависть, гнев, ревность.

3. Какая роль настроения в общении?

2-й уровень

1. Закончите предложения:

положительное общение...

отрицательное общение...

2. Как вы понимаете выражение «культура общения»?

3. Как вы разъясните выражение «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе»?

3-й уровень

1. Закончите предложения:

вербальное общение – это...

невербальное общение – это...

конфликт – это...

виды конфликтов...

2. Замечали ли вы, как влияют на ваше здоровье и здоровье близких вам людей конфликты?

3. Как вы понимаете выражение «Как ты уважаешь других, так тебя будут уважать, так и тебя оценят»?

4-й уровень

1. Как, по вашему мнению, можно различить опасную и безопасную компании? Каких правил общения нужно придерживаться в опасной компании, чтобы предотвратить конфликты?

2. Как вы объясните выражение «Скажи мне, кто твои друзья, и я скажу, кто ты»?

3. Л.Н. Толстой писал: «Думай хорошо, и мысли твои вызреют красивыми поступками». Как вы понимаете эту мысль?

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание воздухом – наиболее распространенный и самый доступный способ закаливания организма. Воздушные ванны можно сочетать с гимнастикой, принимать их во время активного отдыха или перед купанием. Температура воздуха при первых воздушных ваннах должна быть не меньше 18 °С, продолжительность – не больше 1–3 мин. Постепенно продолжительность воздушных ванн увеличивают до 10–15 мин, а температуру снижают до 12–14 °С. Закаливание воздухом лучше начинать летом, когда температура воздуха около 20 °С. Осенью и зимой температуру воздушных ванн регулируют с помощью открывания на определенное время форточки.

Закаливание водой сочетают с закаливанием воздухом и мероприятиями личной гигиены. Так, температуру воды, которой прополаскивают полость рта после еды, целесообразно постепенно снижать от 30–33 °С до 13–14 °С. Обтирание тела (после утренней гимнастики) начинают с конечностей, каждый день увеличивая охлаждаемый участок кожи. Кожу увлажняют индивидуальной льняной перчаткой (губкой), потом вытирают сухим полотенцем. Во время первых обтираний температура воды должна быть не ниже 28 °С. Каждые последующие два-три дня ее снижают на 1 °С, доводя до 13–18 °С. Водные процедуры во время утреннего туалета стимулируют активную деятельность организма.

Солнечные ванны начинают при температуре воздуха не ниже 18–20 °С при ветре 3–4 м/с. Продолжительность первой солнечной ванны составляет 10–15 мин (каждую часть тела облучают не больше 1,5–2 мин). Каждый день или через день продолжительность ванн увеличивают на 5–10 мин, постепенно доводя до 1,5–2 ч. Солнечные ванны принимают в светлых головных уборах, лежа на топчанах или чистом берегу водоема.

Купание — это замечательный комплексный способ закаливания водой, солнцем и воздухом. Начинают его при температуре воды не ниже 18 °С перед едой или через 1,5–2 часа после приема пищи. Самое лучшее время для купания с 10-ти до 13-ти часов. Продолжительность первого купания составляет 1–2 мин. Постепенно ее доводят до 18–20 мин. Перед тем как войти в воду, следует 10–15 мин отдохнуть на берегу. Более двух раз на день (в знойную погоду) купаться не следует. Противопоказаниями к купанию в естественном водоеме являются некоторые хронические заболевания. Поэтому, перед тем как начать этот вид закаливания, посоветуйтесь с врачом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОДРАСТИ

1. Упражнения разминочные, укрепляющие осанку: махи и вращения руками и ногами во всех суставах, рывки руками вверх назад, в стороны назад, наклоны вперед (спина прямая).

2. Энергичная ходьба с размашистыми движениями рук.

3. Бег семенящий с одновременным вращением вперед согнутыми руками (кулаки прижаты к плечам); быстрый бег и бег прыжками (дистанция 25–50 м в зависимости от подготовленности. Совершите 4–6 пробежек, отдыхая и восстанавливая дыхание после каждой); бег с горки.

4. Потягивание – руками тянитесь вверх; затем в стороны, одновременно поднимаясь на носки (по 6–8 раз с паузами на отдых).

5. Упражнения на перекладинах и кольцах:

а) висы (от 20 с до минуты); висы с поворотами корпуса вправо-влево (ноги вместе); размахивание вперед-назад, в стороны, круговые (за и против часовой стрелки);

б) подтягивание (девочки могут выполнять это упражнение, не отрывая ног от пола);

в) подтягивание с прыжками: присядьте (спина прямая), подпрыгните вверх, ухватитесь за перекладину и подтянитесь, используя энергию прыжка.

6. Прыжки:

а) в высоту – каждый раз старайтесь подпрыгнуть еще выше или дотянуться до какого-то предмета или отметки, расположенных над вами;

б) вниз – спрыгивайте с небольших возвышений, при приземлении упруго сгибайте ноги;

в) прыжки из положения сидя на корточках.

Нагрузку увеличивайте постепенно. В конце занятий этими упражнениями вы должны не валиться с ног, а ощущать приятную легкую усталость.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПОКАЗАТЕЛИ РОСТА И РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ

Показатели роста и массы тела мальчиков

Возраст, лет	Рост	Масса тела
Девять	от 1 м 30 см до 1 м 40 см	от 25 кг 900 г до 35 кг 800 г
Десять	от 1 м 35 см до 1 м 47 см	от 29 кг до 40 кг 800 г
Одиннадцать	от 1 м 40 см до 1 м 52 см	от 31 кг 300 г до 45 кг 800 г
Двенадцать	от 1 м 45 см до 1 м 57 см	от 34 кг 500 г до 51 кг 700 г

Показатели роста и массы тела девочек

Возраст, лет	Рост	Масса тела
Девять	от 1 м 30 см до 1 м 40 см	от 25 кг 900 г до 37 кг 200 г
Десять	от 1 м 35 см до 1 м 47 см	от 28 кг 600 г до 42 кг 200 г
Одиннадцать	от 1 м 40 см до 1 м 55 см	от 32 кг 200 г до 47 кг 600 г
Двенадцать	от 1 м 47 см до 1 м 61 см	от 36 кг 700 г до 50 кг 800 г

Тестовые задания для определения уровня физического развития детей 11–12-летнего возраста

Бег на 20 метров с ходьбой

На обычной беговой дорожке отмеривают 20 м, в начале и конце устанавливают флажки или проводят линии. На старте – один из родителей, на финише – помощник с секундомером. Бегун сначала с расстояния 30 м набирает

скорость, потом на максимальной скорости пробегает еще расстояние в 20 м.

Прыжок в длину с места

Лучше этот тест выполнять на спортивной площадке в месте, отведенном для прыжков.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с опорой на скамейку высотой 20 см).

Выполняя этот тест, тело четко фиксируют в прямом положении и при сгибании рук задевают грудью скамейку.

Шестиминутный бег

Бег начинают в спокойном темпе на круговой беговой дорожке, считают количество полных кругов, которые пробежали за 6 мин. Результаты тестов сравнивают с приведенными в таблице.

Таблица результатов выполнения учениками основных тестов (по Г.П. Богданову)

Воз- раст, лет	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
	Оценка в баллах											
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
	Бег на 20 м с хода (с)						Прыжок в длину с места (м)					
10	3,6	3,4	3,2	3,9	3,7	3,5	143	153	163	131	141	151
11	3,6	3,4	3,2	3,7	3,5	3,3	153	163	173	148	158	168
12	3,5	3,3	3,1	3,6	3,4	3,2	164	174	184	155	165	175
	Шестиминутный бег (м)							Сгибание и разгиба- ние рук в упоре лежа (количество раз)				
10	1050	1150	1250	1000	1100	1200	9	16	23	4	7	10
11	1100	1200	1300	1000	1100	1200	11	18	25	4	8	12
12	1150	1250	1350	1050	1150	1250	12	19	26	4	8	12

Для того чтобы определить общий уровень физического развития, необходимо все четыре оценки в баллах сложить и поделить на четыре, например:

$$(3 + 3 + 4 + 4) : 4 = 3,5.$$

В данном случае уровень физического развития выше среднего.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ВОСЕМЬ ШАГОВ К СИЛЕ И КРАСОТЕ

Вашим **первым шагом** будут отжимания. Если вы слабо подготовлены, начните с самого легкого варианта. Станьте на расстоянии 1 м лицом к столу, упритесь в его край ладонями так, чтобы руки были на ширине плеч, а туловище и ноги составляли прямую наклонную линию. Стоя в этом положении, до предела согните, а затем выпрямите руки в локтях.

Если вы физически подготовлены лучше, отжимайтесь в упоре лежа. Главное, следите за тем, чтобы, выпрямляя руки, не прогибать поясницу, держа туловище и ноги все время прямыми.

Шаг второй — подтягивание. Лягте спиной на пол между двумя стульями, на спинки которых положите палку. Возьмитесь за нее руками (руки должны быть на ширине плеч), повернув ладони к себе. Сгибая руки в локтях и опираясь о пол только пятками, подтянитесь до касания палки подбородком, одновременно делая вдох, а потом, разгибая руки и делая выдох, медленно опуститесь вниз. Туловище и ноги должны быть прямыми.

Более трудный вариант — подтягивание на перекладине. При каждом повторении руки нужно сгибать и выпрямлять до предела.

Третий шаг — упражнения для мышц ног. Это прежде всего приседание на носках. Опускаясь вниз, делайте вдох, вставая — выдох.

Четвертый шаг — ходьба переменными выпадами с фиксированием так называемого положения «ножниц». Поставив руки на пояс, сделайте глубокий выпад, то есть большой шаг одной ногой вперед, ставя ее на ступню и сгибая колено до прямого угла. В момент выпада вторая нога остается стоять на носке и должна быть лишь немного согнутой в колене. Попробуйте теперь пружинно пока-

чаться, а затем, сделав выпад вперед другой ногой, снова принять положение «ножниц».

Пятый шаг – укрепление мышц поясницы. Лягте на пол лицом вниз и неподвижно закрепите ступни ног. Руки заложите за спину или держите на поясе. Из этого исходного положения энергично поднимите туловище назад, прогибаясь в пояснице и делая вдох. Если сможете, несколько секунд задержитесь в этом положении, а потом, выдыхая воздух, медленно опуститесь вниз.

Шестой шаг – упражнения для мышц живота. Лягте на спину, положив кисти рук ладонями вниз под ягодицы. Упираясь руками на пол, поднимите прямые ноги до вертикального положения (вдох) и медленно опустите (выдох).

Седьмой шаг – упражнение, которое вовлекает в работу множество групп мышц, потребует сложной координации движений. Из положения стоя сделайте упор присев, затем выбросьте ноги назад в упор лежа так, чтобы тело приняло прямое горизонтальное положение. Снова, резким рывком, вернитесь в упор, присев, и, наконец, встаньте в исходное положение, полностью выпрямляя ноги и туловище. Равномерно чередуйте вдох и выдох.

Заключительный, восьмой шаг первого комплекса упражнений, который готовит ваше телосложение к гармоничному развитию и красоте, – это упражнение на развитие силы пальцев. Для этого вам придется изготовить «кистеукрепитель» – короткую палку со шнуром, на конце которого прикреплен груз (например, мешочек с песком). Удерживая палку в согнутых руках на уровне пояса, вращайте ее так, чтобы, наматывая шнур, поднимать груз до предела вверх. Вращать палку надо поочередно к себе и от себя, держа ладони вниз. Груз подберите такой, чтобы вы могли поднимать его 3–4 раза подряд.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Никогда

Не ешьте, если вам не хочется, но не отказывайтесь от еды, если чувствуете голод, даже когда очень спешите.

Не отвлекайтесь от еды разговорами, чтением, играми.

Не жуйте на ходу.

Не ешьте лишнего, даже если еда очень вкусная.

Всегда

Кладите в тарелку столько, сколько сможете съесть.

Съедайте все, что положили в тарелку.

Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.

Не следует

Водить руками по столу.

Играть с посудой.

Пробовать третье блюдо, не съев первое и второе.

Выходя из-за стола, брать с собой пищу.

Вставать из-за стола, не завершив трапезы, без разрешения взрослых.

Надо

Перед едой мыть руки.

Пожелать всем, кто с вами за столом, приятного аппетита.

Жевать пищу лишь с закрытым ртом.

Есть только за столом.

Правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом.

Вставая из-за стола, посмотреть, ничего ли не пролито, нет ли крошек. Если есть необходимость, то убрать после себя.

Обязательно поблагодарить за еду.

Помните

Нельзя есть из общей тарелки.

Не следует пользоваться общей чашкой и ложкой.

Нельзя есть пищу после того, как она упала со стола.

Фрукты и ягоды перед употреблением нужно обязательно мыть.

Еще несколько советов

Сразу после бега, подвижных игр пить нельзя.

Нельзя пить прямо из-под крана.

Если пользуетесь общим стаканом, то сначала его нужно тщательно вымыть, а потом пить из него.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛОВОМ СОЗРЕВАНИИ ПОДРОСТКОВ

Приходилось ли вам (в последнее время) слышать от окружающих вас людей, что вы уже не ребенок? И вы сами, вероятно, чувствуете некоторые изменения в своем организме, поведении. Что же это за период в вашей жизни? Период, когда мальчики и девочки начинают взрослеть, называют периодом полового созревания, или пубертатным. Ребенка с этих пор называют подростком.

Пубертатный период сложный по многим причинам. Одной из них является то, что физическое развитие подростка опережает умственное. Поэтому некоторые изменения в организме могут даже огорчать. Иногда бывает сложно общаться с ровесниками, обычные требования родителей могут вызвать протест. К счастью, такие досадные моменты быстро минуют.

Информация для мальчиков

В возрасте 11–13 лет в организме мальчика особые железы (яички и гипофиз) начинают активно вырабатывать гормоны.

Вспомните, что гормоны – это специфические вещества, которые продуцируются определенными железами организма. Они попадают в кровь и влияют на работу всего организма.

В пубертатный период очень активизируются такие железы, как гипофиз и яички. Гипофиз выделяет так называемый гормон роста. Поэтому рост подростка значительно ускоряется. Так, за год рост увеличивается на 7–13 сантиметров.

Иногда пубертатный период может начаться с некоторым опозданием – в возрасте 14 или 15 лет. Однако нужно помнить, что взрослеют все без исключения. И те, у

кого пубертатный период начался позднее, со временем догоняют в развитии своих ровесников.

Проявлениями созревания являются не только изменения в росте и массе тела. Другие железы – яички – выделяют половые гормоны. Они стимулируют развитие половых органов, а также «включают» программу развития так называемых вторичных половых признаков. Что это за признаки? Это то, что внешне отличает мужчину от женщины. У парней начинают расти волосы на лице, в подмышечных впадинах, на лобке. Увеличиваются и становятся сильнее мышцы рук и ног, плечи становятся более широкие. Изменяется и голос. Он становится значительно ниже.

Одно из отрицательных последствий пубертатного периода – появление у некоторых подростков на лице, плечах и спине высыпаний и угрей. Это очень неприятно, поскольку портит внешний вид. Со временем эти явления пройдут, но как быть именно в этот период? Прежде всего, никогда не выдавливайте угри, так как на их месте на всю жизнь могут остаться шрамы. Лучше обратитесь к врачу-косметологу. Он посоветует соответствующие гигиенические средства.

Иногда у мальчиков под одним или обоими сосками появляется немного болезненная небольшая припухлость. Однако через несколько месяцев она исчезает без следа.

Обычно в возрасте 14–17 лет, а бывает и раньше, у парней появляются так называемые поллюции. Это естественное явление, когда с полового члена во время его возбуждения непроизвольно выделяется сперма. Чаще всего поллюции бывают ночью или под утро. Не стыдитесь их и не путайте с ночным недержанием мочи.

Если придерживаться правил гигиены, активно заниматься спортом, спать на жесткой кровати и не смотреть фильмов для взрослых, поллюции будут появляться нечасто.

Ежедневный уход за половыми органами

- Каждый день мойтесь под душем.
- Дважды в день обмывайте половые органы теплой водой с мылом.
- Спите в трусах или пижаме свободного покроя, чтобы не нарушить кровообращение половых органов.

Если не придерживаться этих правил, под крайней плотью полового члена будут накапливаться выделения.

Они могут вызвать раздражение и даже гнойное воспаление крайней плоти.

Информация для девочек

У девочек первые признаки созревания появляются в возрасте 10–11 лет. Как и у мальчиков, начало пубертатного периода связано с увеличением количества гормонов, попадающих в кровь. У девушек эти гормоны вырабатываются в гипофизе и яичниках. Так же увеличивается рост и масса тела. Увеличиваются в размерах молочные железы, появляются волосы в подмышечных впадинах и вокруг половых органов. Потом, приблизительно в 12 лет, у девочек начинает меняться фигура. Она становится похожей на фигуру взрослой женщины: талия остается тонкой, а бедра и ягодицы увеличиваются и округляются. Все это время грудь продолжает расти.

У девушек, как и у парней, могут появиться угри и сыпь на коже.

Важным признаком полового созревания у девушек является появление менструаций. Это ежемесячные кровянистые выделения из половых органов, длящиеся три–шесть дней с разной интенсивностью. Иногда менструация сопровождается болевыми ощущениями в нижней части живота и в пояснице. Во время менструации может также ощущаться раздражительность, появляться головная боль, потливость. После ее завершения состояние здоровья нормализуется. Первая менструация наступает в возрасте 10–14 лет.

Ежедневный уход за половыми органами и в период менструации

— Мойтесь каждый день теплой водой с туалетным мылом под душем (во время менструаций не принимайте ванну).

— Не реже двух раз в день обмывайте половые органы кипяченой теплой водой с туалетным мылом.

— Промокайте половые органы мягким индивидуальным полотенцем.

— Используйте прокладки, изготовленные из натурального сырья.

— Воздержитесь от купания в водоемах и бассейне.

— Ежедневно и по мере загрязнения (два-три раза в день) меняйте белье.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В ДТП

Первая помощь при кровотечениях

Кровотечение останавливают с помощью самодельного жгута или жгута, имеющегося в аптечке водителя автомобиля. Самодельный жгут изготавливают из подручных материалов: куска материи, шарфа, платка.

При очень сильном кровотечении резиновый жгут накладывают выше места ранения, подкладывая под него валик из ткани. Держать жгут можно не больше двух часов, так как после этого срока конечность может омертветь. Под жгут обязательно подкладывают записку, в которой отмечают точное время наложения жгута.

Можно остановить кровотечение с помощью закрутки, подняв раненую конечность кверху и зафиксировав ее в определенном положении.

Первая помощь при переломах костей

В области перелома ощущается сильная боль, появляется отек, искривляется поврежденное место. Если перелом открытый, ни в коем случае нельзя удалять обломки кости или вправлять ее. Сначала необходимо остановить кровотечение, смазать кожу вокруг раны йодной настойкой и наложить стерильную повязку. Обязательно нужно обездвижить место перелома. Для этого можно воспользоваться стандартными шинами или досками, палками, зонтиками. Шина накладывается так, чтобы захватить не только место перелома, но и два ближайших сустава.

При травме головы, позвоночника человеку нельзя делать лишних движений, его нужно доставить в больницу в лежачем положении на носилках.

ПРИЗНАКИ ЖИЗНИ ИЛИ СМЕРТИ

Признак	Если человек жив	В случае смерти
Пульс	Определяется (на шее сбоку прижатием двух пальцев)	Не определяется
Сердечные сокращения	Определяются прослушиванием грудной клетки	Не определяются
Дыхание	Определяется по движению грудной клетки, крыльев носа, губ. Зеркало, поднесенное ко рту, потеет. Пушинка, тонкая нитка, поднесенные ко рту или носу, колеблются	Отсутствует
Реакция зрачков на свет	Зрачок узкий, на свету сужается	Зрачок широкий, на свет не реагирует
Реакция век	При прикосновении к веку кончиком носового платка оно вздрагивает	Реакции нет
Умеренное передавливание руки выше локтя	Вены ниже места передавливания вздуваются	Вены без изменений

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Ответ на тест: 1 – отсутствие эмоций, 2 – счастье, 3 – стыдливость, 4 – хмурость, 5 – отстраненность, 6 – испуг, 7 – неудовольствие, 8 – гнев, 9 – коварство.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ЗНАТЬ

Авитаминоз – состояние организма, возникающее при недостатке в нем какого-то витамина.

Адаптация – приспособление организма к определенным условиям жизни.

Алкоголизм – заболевание, вызванное систематическим употреблением алкогольных напитков.

Аллергия – повышенная чувствительность организма к инородным веществам.

Антитела – вещества крови, которые уничтожают бактерии, вирусы и их яды.

Вакцинация – профилактическая прививка.

Витамины (от лат. *vita* – жизнь) – вещества, выполняющие важные функции в организме, в частности регулирующие процессы жизнедеятельности.

Врач-ортодонт – врач, который следит за правильным прикусом зубов и исправляет неправильный.

Гигиена (от греч. гигиенос – здоровый) – наука о методах предотвращения заболеваний.

Гиповитаминоз – состояние организма, возникающее при недостаточном поступлении в него определенного витамина.

Гомеостаз – состояние относительного постоянства внутренней среды организма.

Гормоны – биологически активные вещества, которые вырабатываются определенными железами организма человека и регулируют обмен веществ.

Иммунитет – способность организма противостоять возбудителям болезней.

Кариес – процесс разрушения зуба.

Коронка – внешняя поверхность зуба.

Наркомания – тяжелое заболевание, вызванное систематическим употреблением наркотических веществ.

Одышка – неприятное ощущение затрудненного дыхания.

Оппонент – человек, который возражает кому-нибудь.

Педикулез – заражение вшами (вшивость).

Прикус – взаиморасположение верхнего и нижнего ряда зубов при наиболее полном их смыкании.

Профилактика – система мероприятий, направленных на предотвращение болезней.

Пульс – ритмичное колебание стенки артерии в такт сокращения сердца.

Реанимация – срочные мероприятия, направленные на восстановление сердечной и дыхательной деятельности.

Респираторные заболевания – заболевания, которые поражают дыхательные пути (грипп, бронхит и т.п.).

Ринит – воспаление слизистой оболочки носовой полости.

Система органов – совокупность органов, которые выполняют одну или несколько общих функций (пищеварение, дыхание и т.п.).

Стресс – состояние очень сильного напряжения защитных сил организма. Возникает в чрезвычайных для человека ситуациях.

Эмаль – очень крепкое вещество, которое покрывает коронку зуба.

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогие друзья!	3
Введение	4
Урок 1. Здоровье и среда обитания	4

ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Тема 1. Природа и здоровье	11
Урок 2. Влияние природной среды на здоровье	11
Урок 3. Климат и здоровье	14

ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Тема 2. Развитие подростков	23
Урок 4. Уровень физического развития подростков. Признаки гармонического развития мальчиков и девочек	23
Тема 3. Питание подростков	31
Урок 5. Возрастные требования к питанию подростков	31
Урок 6. Требования к питанию и питьевому режиму подростков	36
Тема 4. Личная гигиена	44
Урок 7. Уход за телом. Значение личной гигиены	44
Урок 8. Гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями ...	47
Урок 9. Особенности ухода за зубами и ротовой полостью. Выбор средств личной гигиены	52

СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Тема 5. Привычки и здоровье	59
Урок 10. Формирование полезных и вредных привычек у подростков	59
Урок 11. Влияние на здоровье табачного дыма	62
Урок 12. Влияние алкоголя на здоровье человека	67

Урок 13. Влияние наркотических и токсических веществ на здоровье подростков	71
Тема 6. Защити себя от ВИЧ	79
Урок 14. Подростки и ВИЧ-инфицирование. Как предотвратить инфицирование ВИЧ	79
Тема 7. Безопасность повседневной жизни	86
Урок 15. Безопасность каждого дня. Опасности повседневной жизни	86
Урок 16. Безопасность в быту. Электроопасность	91
Урок 17. Безопасность в быту. Газовая опасность	98
Урок 18. Опасные вещества бытовой химии. Доврачебная помощь при отравлении или попадании химических веществ на кожу и в глаза	103
Урок 19. Безопасность в зданиях. Опасные ситуации в зданиях, коммунальных сетях	108
Урок 20. Возможные аварийные ситуации на предприя- тиях. Действия школьника при возникновении аварийных ситуаций на предприятиях	113
Урок 21. Пожарная безопасность, правила поведения во время пожаров	117
Урок 22. Безопасность на дорогах. Поведение в случае дорожно-транспортного происшествия (ДТП)	123

ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Тема 8. Общение и здоровье	133
Урок 23. Значение чувств и эмоций в общении	133
Урок 24. Типы общения людей	137
Урок 25. Отношения людей. Типы отношений в семье	141
Урок 26. Отношения людей. Отношения детей и взрослых, в классе и в молодежной среде	144
Тема 9. Конфликты и здоровье	148
Урок 27. Влияние отношений людей на их здоровье. Конфликты	148
Урок 28. Предупреждение конфликтов и пути их предотвращения	153
Урок 29. Способы разрешения конфликтов	156
Урок 30. Выбор примера для подражания. Безопасные и опасные компании	161

ОБОБЩЕНИЕ ЗНАНИЙ	167
Приложение 1. Правила закаливания	172
Приложение 2. Комплекс упражнений для тех, кто хочет подрасти	174
Приложение 3. Показатели роста и развития подростков	175
Приложение 4. Восемь шагов к силе и красоте	177
Приложение 5. Основные правила питания	179
Приложение 6. Информация о половом созревании подростков	181
Приложение 7. Неотложная помощь пострадавшим в ДТП	184
Приложение 8. Ответ на тест	185
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ЗНАТЬ	186