



Н.М. Полішук



Основи здоров'я

7



ББК 51.204.Оя721
П50

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист Міністерства освіти і науки України
№ 1/11-2202 від 28 квітня 2007 р.)*

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

Рецензенти:

*В.М. Успенська, старший викладач Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;
Р.А. Шайда, вчитель гімназії № 21, м. Луцьк*

Поліщук Н.М.

П50 Основи здоров'я: 7 кл.: Підруч. для загальноосвіт. навч. закл. – К.: Генеза, 2007. – 224 с.: іл.
ISBN 978-966-504-608-0

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

ББК 51.204.Оя721

© Поліщук Н.М., 2007
© Видавництво «Генеза»,
оригінал-макет, 2007

ISBN 978-966-504-608-0

ДОРОГІ ДРУЗІ!

Зустрічаючись чи розлучаючись з близькими і дорогими нам людьми, ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, оскільки це основна умова і запорука повноцінного та щасливого життя. Добре здоров'я, яке людина розумно береже і зміцнює, забезпечує їй довге та активне життя.

Людина – сама творець свого здоров'я.

Вивчаючи курс «Основи здоров'я», ви усвідомите, чому так важливо з раннього віку вести здоровий спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою, додержуватися правил особистої гігієни, керуючись принципами моральності, розумними шляхами досягати справжньої гармонії здоров'я. Маємо надію, що наш підручник допоможе вам у цьому. Зокрема, він навчить вас, як набути необхідних навичок здорового способу життя, запобігати шкідливим звичкам, уникати стресу, правильно поводитись у різних ситуаціях і позитивно спілкуватись.

Краще засвоїти і закріпити вивчений матеріал вам допоможуть такі рубрики:



Пригадайте



Домашнє завдання



Поміркуйте



Шукаємо інформацію



Запам'ятайте

до наступного уроку —



А я думаю так.



Чи знаєте ви, що

--- ЯК БУТИ ---



Пізнаємо себе



Доведіть, що ви знаєте.

Сподіваємось, що завдяки підручнику ви зрозумієте значення свого здоров'я і здоров'я людей, які вас оточують, а також цінність людського життя.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Урок 1 Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про складові здорового способу життя;
- про те, як здоровий спосіб життя впливає на успіхи в навчанні.



Пригадайте _____

Здоров'я людини на 50 % залежить від неї самої, тобто від того способу життя, який вона веде.

Що таке спосіб життя

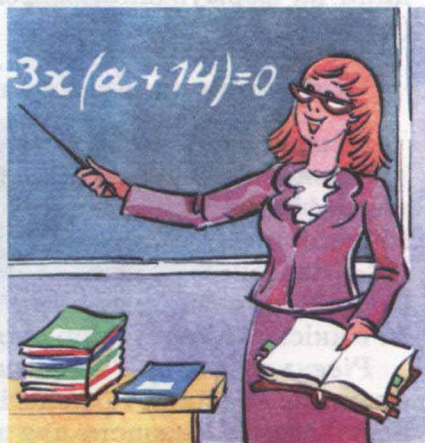
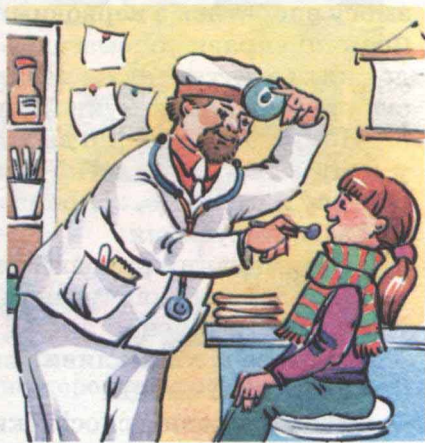
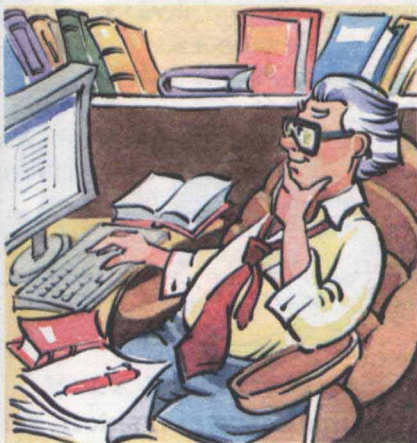
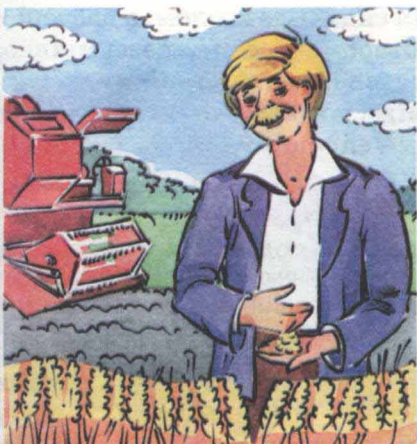
Спосіб життя – це повсякденна поведінка людини, зумовлена насамперед її вихованням, традиціями народу, до якої вона належить, та сім'ї. Це також і культура харчування, особливості побуту, професія, використання вільного часу тощо. На спосіб життя людини ще впливають умови, в яких вона мешкає, її характер, освіта.



Поміркуйте _____

Роздивіться малюнок 1. Чим відрізняється спосіб життя селянина і робітника, письменника та лікаря, професійного спортсмена і шкільного вчителя?

Те, як людина поводиться, впливає на її фізичне здоров'я, зміцнюючи чи руйнуючи його, подовжуючи чи вкорочуючи життя. Наприклад, чимало людей ведуть малорухомий спосіб життя. Вони переважно їздять в автомобілях, у міському



Мал. 1. Різний спосіб життя

транспорті, більшу частину дня сидять за столом, а ввечері – перед телевизором чи комп'ютером. Усе це, безсумнівно, підриває здоров'я і фізичне благополуччя організму.

Найповніше взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті **здоровий спосіб життя**.



Запам'ятайте

Здоровий спосіб життя – це все в людській життєдіяльності, що сприяє формуванню, збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я та забезпечує людині успішний життєвий шлях.

Приміром, ви добре знаєте про величезну користь фізичних вправ, які допомагають організму підтримувати хорошу форму, як правильно відпочивати, щоб не хворіти і мати змогу впоратися з нервовими навантаженнями та стресами. Фізичні вправи допомагають позбутися зайвої маси тіла і продовжити життя – адже набагато краще, коли життя приносить радість, аніж муки й біль.

Пригадайте все, що ви вчили на уроках з основ здоров'я у 6-му класі, і ви легко сформулюєте **складові здорового способу життя**. Це, зокрема:

- загартовування;
- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- особиста гігієна;
- відмова від шкідливих звичок;
- позитивні емоції.

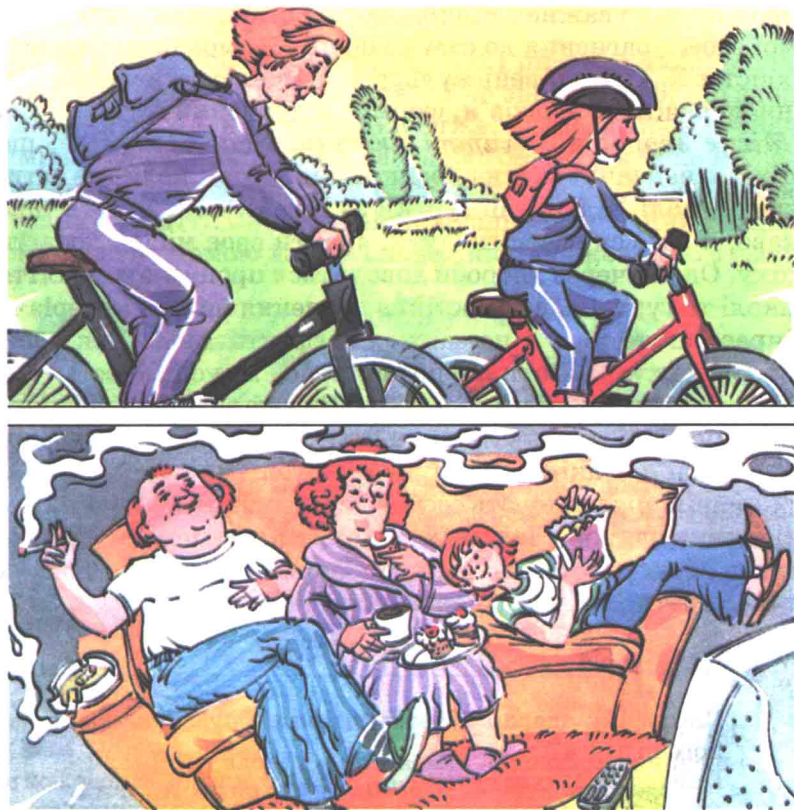
Отже, здоровий спосіб життя спрямовує діяльність людини на формування, збереження і зміцнення її здоров'я (мал. 2).

Які умови впливають на здоровий спосіб життя

Головні з них такі.

Рівень та якість життя людини. Він залежить від географічних і кліматичних умов, але найбільше – від економічного рівня розвитку суспільства, в якому живе людина. Це і забезпечення житлом, можливість здобути освіту (мал. 3), умови для праці та відпочинку, задоволення потреби в якісному харчуванні, одязі, певних особистих речах.

Рівень культури людини. Досягнення в галузі медицини, інформаційних технологій дають змогу використовувати набуті знання з користю для людини. Однак часто неправильний спосіб життя призводить до захворювань. Культура



Мал. 2. Приклади здорового і нездорового способу життя



Мал. 3. Можливість здобути освіту – важлива умова формування здорового способу життя

здоров'я – це уважне і відповідальне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, самоудосконалення особистості. Тобто рівень культури зумовлює ставлення людини до власного здоров'я, формує її духовний світ.

Місце здоров'я в житті людини. Усім зрозуміло, що успіхів у навчанні можна досягти лише тоді, коли все встигаєш у школі, відвідуєш гуртки за інтересами. Життя таке цікаве, хочеться все встигнути, знайти своє місце, досягти успіху. Однак через хвороби доводиться пропускати заняття в школі та гуртках, а самостійне вивчення нового матеріалу забирає багато часу і не завжди є ефективним. Тож часті хвороби можуть негативно позначитися на успішності.

Відсутність шкідливих звичок. Ви вже знаєте з курсу 6-го класу, що відсутність у людини шкідливих звичок є запорукою здоров'я. Такі хвороби, як алкоголізм, токсикоманія, наркоманія, що руйнують особистість людини, є результатом шкідливих звичок. Легше їх уникнути, ніж потім, у дорослому житті, з величезними труднощами позбавлятися і відновлювати втрачене здоров'я.



Поміркуйте

Чому ціну здоров'я більшість людей усвідомлює, коли його втрачає?

Пригадайте курс історії 5-го і 6-го класів. Змоделюйте спосіб життя людини трипільської культури, княжої доби, минулого століття. Чи був він здоровим? Пофантазуйте, який спосіб життя буде властивий людині ХХІІ сторіччя. Чи може він бути здоровим?



А я думаю так

Об'єднайтесь у пари і дослідіть ситуації. Славко та Володя – однокласники і сусіди по дому. Славко вже 7 років відвідує спортивну секцію з плавання. Цього року він виконав норматив першого дорослого розряду. Щоранку хлопець самостійно прокидається о 7-й годині ранку і починає день із зарядки, а після школи поспішає на щоденне тренування. Після тренування залишається час на виконання домашнього завдання. У школі навчається на 8–9 балів. Високий, стрункий, життєрадісний, з гарним апетитом.

Володя навчається в школі на 11–12 балів. Щоразу, повертаючись зі школи додому, хлопчик довго робить уроки і працює за комп'ютером, спати лягає пізно. Вранці батькам дуже важко розбудити Володю, щоб він не запізнився до школи. Зовні невисокий на зріст, худорлявий, невпевнений у собі, з поганим апетитом.

Який спосіб життя, на вашу думку, обрав Славко, а який – Володя?

ЯК БУТИ

Демокрит (початок 4 ст. до н.е.) писав: «Люди моляться богам, просять у них здоров'я і не знають того, що здоров'я залежить від них самих». Отже, ваше здоров'я значною мірою залежить саме від вас, адже без здоров'я не може бути повноцінного життя. Це одна з головних умов досягнення успіху в житті. Свідоме і відповідальне ставлення до здоров'я має стати нормою життя і поведінки для кожного з вас.

Гордість України

Приклад для наслідування



Катерина Серебрянська – восьмиразова чемпіонка світу, дев'ятиразова чемпіонка Європи, абсолютна олімпійська чемпіонка з художньої гімнастики. Автор і ведуча телевізійної програми «Ранкова гімнастика з Катериною Серебрянською». Розробила унікальний комплекс вправ, спрямованих на гармонійний розвиток особистості – як на фізичному, так і на емоційному рівнях.



Доведіть, що ви знаєте

1. Чому здоров'я називають найвищою цінністю?
2. Що таке здоровий спосіб життя людини?
3. Які складові здорового способу життя, на вашу думку, є найголовнішими?



Домашнє завдання

Продовжуйте вести «Щоденник здоров'я». Обговоріть з батьками, братиками, сестричками, друзями та запишіть у ньому навпроти кожного з компонентів здорового способу життя ознаки дотримання його, властиві вам і вашій родині. Якщо ви хочете щось змінити, напишіть план дій, за яким ви це робитимете.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Використовуючи літературні джерела, знайдіть висловлювання видатних людей щодо здорового способу життя.



Життя і здоров'я людини



Тема 1

СПОСІБ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

Урок 2 Формування здорового способу життя

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про вплив здорового способу життя на життєдіяльність і самопочуття людини;
- про цінність здоров'я та ціну нездоров'я;
- про необхідність дотримання правил здорового способу життя.



Пригадайте

Загальноприйнятим є визначення: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». А як ви розумієте, що таке здоров'я? Спробуйте дати своє визначення здоров'я.

Проблема здоров'я в житті людини

У кожній державі світу стан здоров'я громадян – це один з основних показників її цивілізованості. Не завжди високий економічний рівень країни свідчить про те, що в ній люди не хворіють на онкологічні та серцево-судинні хвороби чи у цих країнах не поширені наркоманія, ВІЛ/СНІД. Здебільшого людина починає турбуватися про своє здоров'я лише після того, як недуга дається взнаки.

Медичні працівники вважають, що понад 70 % усіх хвороб у дорослих – наслідок неправильного способу життя в дитячі та молоді роки. Тож важливо, починаючи з раннього віку, виховувати в собі активне ставлення до власного здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, дарована людині Природою.



Поміркуйте

Історики знайшли записи мандрівників, які описали людей, що жили колись на території Київської Русі: «Люди високі на зріст і надзвичайно сильні. Ми не бачили людей, досконаліших за будовою тіла». Який спосіб життя був у цих людей і як він змінився в нас – їхніх нащадків?

Як сформувати свій здоровий спосіб життя

Пригадаймо складові здорового способу життя з минулого уроку. Вони також вам добре відомі з курсу основ здоров'я 6-го класу. Із цих складових впливають основні **правила формування здорового способу життя** (мал. 4).



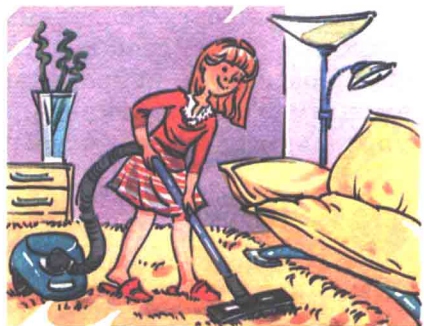
Запам'ятайте

- Регулярно виконуйте загартовувальні процедури (за допомогою води, повітря, сонячних ванн).
- Регулярно виконуйте фізичні вправи (робіть ранкову гімнастику, відвідуйте спортивну секцію тощо).
- Додержуйте режиму навчання та відпочинку (активно відпочивайте під час рухливих ігор на свіжому повітрі, їзди на велосипеді, цікавих екскурсій у природу тощо). Це сприятиме підвищенню успішності в школі і здоровому сну.
- Раціонально харчуйтеся. Стежте, щоб у вашому раціоні було достатньо поживних речовин – білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів.
- Додержуйтеся правил особистої гігієни. Регулярно мийтеся під душем, стежте за чистотою свого одягу.
- Активно виробляйте у себе корисні звички й уникайте шкідливих.
- Гармонійно спілкуйтеся з природою. Не нищьте рослини, не лякайте тварин, краще допомагайте їм у міру можливостей (вивішуйте годівнички, шпаківні тощо).
- Доброзичливо ставтеся до людей, які вас оточують. Це забезпечить вам хороший настрій і добре ставлення до себе.
- Налаштовуйтеся прожити довге здорове й щасливе життя.

Про цінність здоров'я та ціну нездоров'я

Всесвітньо відомий вітчизняний лікар, академік М.М. Амосов запропонував поняття «кількість здоров'я» визначати кількістю резервів організму. Що мав на увазі академік?

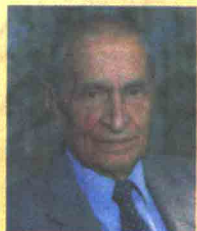
Людина з народження має певні резерви здоров'я (приховані можливості, які забезпечують їй максимальне пристосування до навколишнього середовища). Вона може використати їх швидко, а може заощадити і застосувати тоді, коли



Мал. 4. Формування здорового способу життя

організм найбільше потребуватиме допомоги (наприклад, під час епідемії грипу чи випадкової травми). За надмірного їх використання ці механізми виснажуються, і людина стає інвалідом, неспроможним до повноцінного життя.

Гордість України Приклад для наслідування



М.М. Амосов (1913–2002) – видатний хірург-кардіолог. На його рахунок тисячі врятованих життів. Усе своє життя пропагував активний здоровий спосіб життя. Розробив комплекс фізичних вправ «Режим обмежень і навантажень», якого сам неухильно дотримувався. «Фізкультура для мене – одна з підвалін життя», – говорив Микола Михайлович.

А тепер уявіть собі, що людина не дотримується правил здорового способу життя, має шкідливі звички. Що ж відбувається з її резервами? Звісно, вони вичерпуються у декілька разів швидше, ніж у людини, яка веде здоровий спосіб життя.

Останнім часом у світі почастишали так звані хвороби цивілізації – інфаркти, інсульти, нервово-психічні розлади, цукровий діабет. Численними дослідженнями вчені встановили прямий зв'язок між цими хворобами та малорухомим способом життя, неправильним харчуванням, негативними емоціями та негативним спілкуванням, перебуванням упродовж тривалого часу в стані стресу та ін.



Поміркуйте

Роздивіться малюнок 5, обговоріть і напишіть у зошиті, який спосіб життя обрали ці підлітки.



А я думаю так

Відомі слова М.Г. Чернишевського: «Здоров'я – це головна приналежність краси людини». Як ви розумієте цей вислів? Індійська народна мудрість говорить: «У молодості людина витрачає своє здоров'я на те, щоб заробити гроші, а в старості витрачає гроші, щоб викупити здоров'я». Як ви розумієте цю мудрість?

ЯК БУТИ

Леонардо да Вінчі писав: «Слід зрозуміти, хто така людина, що таке життя, що таке здоров'я та як рівновага, згода



Мал. 5

стихій його підтримує, а їхній розбрат його руйнує і губить». Дійсно, багато людей знає, що курити, вживати алкоголь і наркотичні речовини шкідливо, однак чимало дорослих підпадають під вплив цих шкідливих звичок.

Ніхто не заперече, що потрібно більше рухатися, загартовуватися, проте багато хто веде малорухомий спосіб життя і нехтує холодною водою. Неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення кількості людей з надмірною масою тіла з усіма наслідками, що з цього випливають. Складнощі сучасного життя залишають вельми мало місця для позитивних емоцій. Тож важливо, щоб знання людей про здоровий спосіб життя стали їхніми переконаннями, щоб з'явилось бажання дбати про своє здоров'я. Важливо не тільки берегти здоров'я, а й зміцнювати його. І це не потребує якихось надприродних зусиль.

Гордість України

Приклад для наслідування



Василь Вірастюк – у 2004 році здобув перемогу на чемпіонаті світу «Найсильніша людина світу». Його показники: зріст – 191 см, маса тіла 145 кг, об'єм грудної клітки – 142 см, стегна – 83 см, литки – 49 см, пояса – 115 см, шиї – 49 см, біцепса – 49 см, передпліччя – 41 см. Силкові показники: жим – 225 кг, присяд – 280 кг – 4 рази, 300 кг – 3 рази, тяга – 250–280 кг тощо.



Доведіть, що ви знаєте

1. Які правила здорового способу життя ви знаєте?
2. Чи впливає на самопочуття людини спосіб її життя?
3. Як здоровий спосіб життя допомагає вам у навчанні?



Домашнє завдання

Запишіть правила здорового способу життя у «Щоденник здоров'я». Навпроти кожного правила напишіть, як ви його виконуєте (що заважає вам його виконати) або що робитимете, щоб виконати найближчим часом.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Переглядаючи газети, журнали, телевізійні передачі, знайдіть інформацію про спосіб життя відомих людей, про роль корисних і шкідливих звичок у їхньому житті.

Урок 3 Вибір способу життя. Значення навичок і звичок для здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні навички здорового способу життя;
- про важливість вироблення навичок здорового способу життя;
- про здоровий спосіб життя і життя людей із шкідливими звичками.



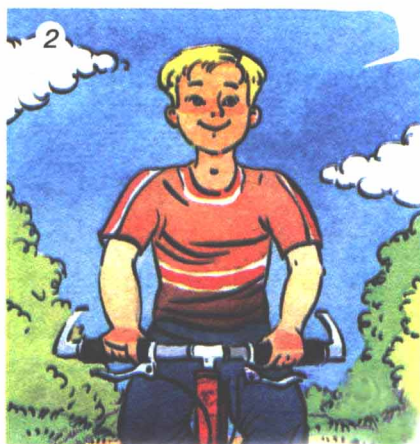
Пригадайте _____

Прислів'я каже: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю». Пригадайте з курсу 6-го класу, що таке звичка. Які бувають звички? Чому звичці відведено таке важливе місце в долі людини?

Що таке навичка

Звички, як ви вже знаєте, – це типові для людини дії, що стали її потребою (мал. 6, 1). Чим більше корисних звичок має людина, тим більше в неї шансів зберегти здоров'я.

Коли певні дії повторюються багато разів, вони стають автоматичними, тобто виконуються без вольового напру-



Мал. 6. Приклади звички (1) і навички (2)

ження. Так формуються навички. Багато з вас мають навички ходіння на лижах, плавання, їзди на велосипеді (мал. 6, 2), плетіння на спицях і гачком, усі ви маєте навички письма, читання. Без навичок не можна повноцінно жити, реалізувати життєві плани, долати труднощі.

Існують навички, сприятливі для здоров'я, – життєві навички, які допомагають впевнено почуватися в житті.



Поміркуйте

Про які життєві навички ви дізналися у попередніх класах? Які з них допомогли вам у вашому житті?

Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя

Основними проявами здоров'я є гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток людини, задоволення від спілкування з іншими людьми, самоствердження в суспільстві.

Які життєві навички потрібно мати, щоб прожити таке повноцінне життя? Щоб відповісти на це запитання, знову пригадаймо складові здорового способу життя.



Запам'ятайте

Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:

- навички раціонального харчування – додержання режиму харчування, уміння складати харчовий раціон;
- навички рухової активності – виконання ранкової зарядки, регулярні заняття фізкультурою, спортом, фізичною працею;
- санітарно-гігієнічні навички – уміння доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо;
- уміння чергувати режим праці та відпочинку.

Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю:

- навички ефективного спілкування – уміння слухати, чітко висловлювати свої думки, адекватно реагувати на критику;
- навички співпереживання – уміння рахуватися з почуттями інших людей, виявляти допомогу і підтримку;
- навички розв'язання конфліктів за допомогою конструктивних переговорів;
- навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації – уміння відстоювати свою позицію, відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема пов'язаних із залученням до вживання алкоголю, наркотичних речовин.

Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю:

- навички самоусвідомлення і самооцінки – позитивне ставлення до себе та інших людей, вміння реально оцінювати свої здібності й можливості;
- аналіз проблем і прийняття рішень – вміння визначати суть проблеми, причини її виникнення, шляхи вирішення;
- навички самоконтролю – вміння правильно виражати свої почуття, переживати невдачі, раціонально планувати свій час, контролювати прояви гніву.



Поміркуйте

Виконайте самостійну роботу. Роздивіться малюнок 7 і знайдіть навички, що сприяють фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю. Зробіть умовні підписи до кожного з малюнків.

Як взаємопов'язані між собою всі життєві навички, сприятливі для здоров'я? Чи можна провести чітку межу між ними? Обговоріть це в класі.



Мал. 7. Життєві навички, що сприяють фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю

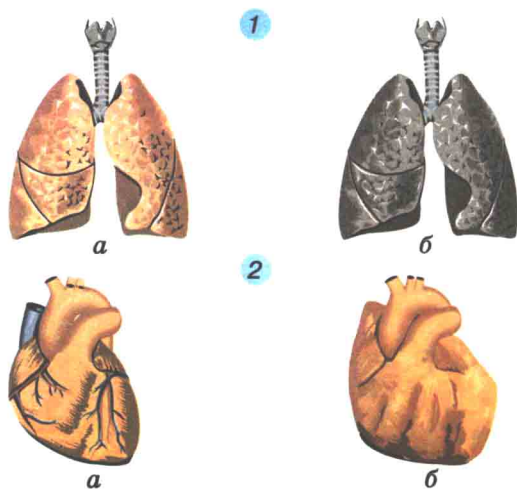
Який спосіб життя обрати

Мабуть, кожен з вас не раз замислювався над тим, який обрати шлях у житті. Дехто, можливо, вже визначився із планами на майбутнє. Для цього ви докладаєте багато зусиль – успішно навчаєтесь, берете участь в олімпіадах, конкурсах, відвідуєте спортивні секції. Здійснити ваші сподівання допоможе саме здоровий спосіб життя.

Жоден з вас не скаже, що хоче бути хворим, неуспішним, негарним, усе життя витратити гроші на лікування. Чому ж тоді дехто з ваших ровесників бездумно ставиться до свого здоров'я – курить, вживає алкоголь, веде нездоровий спосіб життя? Може вони не замислюються, яку загрозу несе такий спосіб життя?

Науковці довели, що курці в 12 разів частіше хворіють на інфаркт міокарда та в 10 разів – на рак легенів, ніж люди, які не курять. (Подивіться на малюнок 8. Які зміни відбулися з легенями і серцем людини, що курить?). Недаремно вживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин не сумісне зі спортом, навчанням, культурою, бізнесом.

Нині весь цивілізований світ піднявся на боротьбу із шкідливими звичками. Вже модно вести здоровий спосіб життя. Багато видатних спортсменів, кінозірок, відомих політиків як у світі, так і в Україні своїм прикладом, спеціальними акціями, концертами пропагують відмову від куріння, алкоголю, наркотиків. Відомо багато випадків, коли долі людей



Мал. 8. Органи здорової людини (а) і людини-курця (б):
1 – легені; 2 – серце;

були скалічені через те, що колись на своєму життєвому шляху вони не змогли дати достойний опір шкідливій звичці.

Гордість України

Приклад для наслідування



Лілія Подкопаєва – абсолютна чемпіонка світу (1995), абсолютна чемпіонка Європи (1996), абсолютна олімпійська чемпіонка (1996) зі спортивної гімнастики, відома громадська діячка (заснувала Міжнародний благодійний фонд «Здоров'я поколінь»). З п'яти до вісімнадцяти років проводила по три щоденні тренування. Її потрійне сальто досі у світі ніхто не повторив.



А я думаю так

Дослідіть ситуацію. В одному відомому кінофільмі є персонаж – хокеїст Славко. З невідомого провінційного хлопчика він стає знаменитим спортсменом, має матеріальні блага. Однак через невміння відмовитися від пропозиції щодо випивки ще молодим опиняється на узбіччі життя. Чому так сталося? Яких саме життєвих навичок, що сприяють здоров'ю, не набула ця людина? Якої підтримки могли б надати йому близькі, щоб його життєвий шлях був іншим?

ЯК БУТИ

Видатний український учений, академік Олександр Богомолець казав: «Вміння продовжувати життя – це насамперед вміння не скорочувати його». Тому слід у себе виховувати звичку, яка потім переросте в потребу до здорового способу життя, формувати навички, що сприятимуть фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю, докладаючи до цього вольові зусилля і наполегливість.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке навичка?
2. Які навички здорового способу життя ви знаєте?
3. Як спосіб життя може впливати на долю людини?



Домашнє завдання

Обговоріть з батьками, які життєві навички, сприятливі для здоров'я, у вас відпрацьовані добре, а які потребують вдосконалення. Запишіть їх у «Щоденник здоров'я» та намагайтесь якнайшвидше довести їх до автоматизму.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Візьміть інтерв'ю в батьків, дідуся, бабусі, близьких вам людей про небезпечні випадки, які траплялися в їхньому житті. Поцікавтесь, як можна було уникнути подібного та що потрібно робити для виходу з таких ситуацій.

ПРАКТИЧНА РОБОТА

Тема: Складання індивідуального плану здорового способу життя

Мета: навчитися спостерігати за власним самопочуттям при дотриманні правил здорового способу життя.

Обладнання: зошит з друкованою основою, «Щоденник здоров'я», фломастери, аркуші ватману.

Хід роботи:

1. Об'єднайтесь у команди з умовними назвами «Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю», «Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю», «Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю».

Розробіть спільний проект на тему «Я хочу бути здоровим, сучасним, успішним. Я досягну цього, і в цьому мені допоможуть такі життєві навички».

2. Кожна команда записує ті навички, які, на її думку, є важливими. Потім команди презентують і записують свій девіз та свою складову здорового способу життя.

3. Визначте свій стан здоров'я і самопочуття, виконавши відповідний тест із рубрики «Пізнаємо себе» на с. 23. Складіть свій індивідуальний план здорового способу життя.

4. Змодельуйте своє успішне життя, скориставшись власним планом здорового способу життя та списком цінностей з рубрики «Пізнаємо себе» на с. 25–26.

Визначте, чого бракує у вашому житті для досягнення успіху. Як це можна надолужити?

5. Зробіть висновки.



Чи знаєте ви, що

Свій погляд на зловживання алкоголем був у Л.М. Толстого. Погляд, можна сказати, винесений з особистого досвіду. Зокрема, з помилок молодості. Зрештою, письменник став прихильником повної непитуєності і започаткував перше в Росії товариство тверезості. Складений письменником маніфест цього товариства, названий «Згода проти пияцтва», першим підписав сам Лев Миколайович, а загалом

не менш як 744 особи. Головні ідеї, або заповіді, маніфесту такі: ніколи не пити нічого, від чого п'яніють, ні горілки, ні вина, ні пива, ні хмільного меду, не пригощати нікого алкогольними напоями і переконувати всіх, особливо дітей, у перевагах тверезого життя. Серед тих, хто підписав «Згоду...», багато відомих людей, наприклад визначний учений-мандрівник М.М. Миклухо-Маклай.

Л.М. Толстой по-своєму відповідав на запитання, для чого люди «одурманюються». Він, наприклад, не погоджувався з тими відповідями, які більшість людей визнає правильними: від нудьги та для веселощів. «Не через наслідування чи підкору питущої більшості одурманюються люди, вони знають властивість вина приглушувати голос сумління і свідомо вживають його з цією метою».

«Алкоголь кидає людей в обійми жаху, злиднів, безчестя» (Анатоль Франс).

«Не пийте пива, не отруйте своє серце тютюном і ви житимете так довго, як жив Тацит» (І.П. Павлов).

«Зловживання тютюном, кавою, опіумом та алкоголем спричиняє важкі порушення душевної рівноваги і призводить до ранньої смерті» (Оноре де Бальзак).

«Народ гине від пияцтва... Чахне народна сила, заростає джерело майбутніх благ, бідніють уми і розвиток...» (Ф.М. Достоевський).



Тізнаємо себе

Пропонуємо виконати тест

Стан здоров'я та самопочуття (за С.В. Ковальовим)

Виберіть ваш варіант відповіді, виписавши його на окремий аркуш.

1. Що ви зробите, якщо побачите, що автобус буде біля зупинки раніше за вас?

- а) побіжите швидше до зупинки, щоб наздогнати його;
- б) пропустите його – буде наступний;
- в) трохи прискорите крок, – може, він вас почекає.

2. Чи підете ви в похід з компанією молодших за вас?

- а) ні, ви взагалі не ходите у походи;
- б) так, якщо вони вам хоч трішки симпатичні;
- в) з небажанням, тому що це може бути втомливо.

3. Якщо у вас був більш важкий навчальний день, ніж зазвичай, чи зникне у вас бажання робити ввечері те, що обіцяє бути цікавим?

- а) ніколи не зникне;
- б) бажання зникне, але ви сподіваєтеся, що почуватимеся краще, і тому не відмовитеся від задуманого;

в) так, тому що ви можете одержувати від цього задоволення, лише відпочивши.

4. Яка ваша думка про турпоходи всією сім'єю?

а) вам подобається, коли це роблять інші;

б) ви б із задоволенням до них приєдналися;

в) потрібно хоч раз спробувати, як ви почуватиметеся у цьому турпоході.

5. Що ви охочіше і швидше за все робите, коли втомлюєтесь?

а) лягаєте спати;

б) випиваєте чашку чаю;

в) довго гуляєте на свіжому повітрі.

6. Що найважливіше для підтримання доброго самопочуття?

а) потрібно більше їсти;

б) потрібно більше рухатися;

в) не можна занадто перевтомлюватися.

7. Чи вживаєте ви регулярно ліки?

а) не вживаю навіть під час хвороби;

б) ні, хіба що вітаміни;

в) так, вживаю.

8. Якій страві ви віддаєте перевагу з перелічених нижче?

а) гороховий суп з копченим окостом;

б) м'ясо, смажене на ґратці, з овочевим салатом;

в) тістечко з кремом чи збитими вершками.

9. Що для вас найважливіше, коли ви вирушаєте на відпочинок?

а) щоб були всі зручності;

б) щоб була смачна їжа;

в) щоб була хоч якась можливість займатися спортом.

10. Чи відчуваєте ви перемену погоди?

а) відчуваєтеся через це кілька днів хворими;

б) навіть не відчуваєте, що погода змінилася;

в) так, якщо втомлені.

11. Який ваш загальний стан, якщо ви не виспалися?

а) поганий;

б) один-два рази недоспите – і все з рук валиться;

в) ви так до цього звикли, що вже не звертаєте уваги.

Ключ до тесту

Запитання	Відповідь, очки		
1	а – 10	б – 5	в – 6
2	а – 2	б – 10	в – 0
3	а – 10	б – 6	в – 2
4	а – 1	б – 10	в – 4
5	а – 6	б – 4	в – 9
6	а – 1	б – 9	в – 5
7	а – 6	б – 9	в – 3
8	а – 4	б – 10	в – 1
9	а – 0	б – 2	в – 10
10	а – 0	б – 10	в – 6
11	а – 0	б – 7	в – 2

Понад 80 очок. У вас дійсно відмінне самопочуття. Схоже, тому, що у вас здоровий організм, але переважно тому, що ви не тільки прихильник здорового способу життя, а й на практиці його ведете. У такому разі ви не потребуєте наших порад.

Від 50 до 80 очок. Нічого поганого з вашим самопочуттям немає, хоча, звичайно, буває так, що ви роздратовані або втомилися. Тому вам не завадило б негайно почати дбати про своє здоров'я.

Менш ніж 50 очок. Ви занадто перевантажені. За таких обставин не дивно, що ви не стежите за станом свого здоров'я, хоча виправдовуєте це перевантаженням у школі. Будь ласка, повірте нам: це неправильне твердження. Якщо ви хоч трошки подбаєте про свій фізичний стан, ваші справи поліпшаться.

Список цінностей (за С.В. Ковальовим)

Напишіть твір-роздум, створіть свій ціннісно-орієнтаційний портрет за такою приблизною схемою:

Головне в моєму житті – це ... Звісно будуть ... Моє життя прикрасить... Я негативно ставлюся до...

У цьому портреті використайте як цінності-цілі, так і цінності-засоби.

Цінності-цілі:

1. Активне, діяльне життя.
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, набуті життєвим досвідом).
3. Здоров'я (фізичне, соціальне і психічне).
4. Цікава робота.
5. Краса природи та мистецтво (передавання прекрасного у природі та мистецтві).

6. Любов близьких людей.
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів).
8. Наявність добрих і вірних друзів.
9. Добра ситуація в країні, в суспільстві, збереження миру між народами (як умова благополуччя кожного народу).
10. Суспільне визнання (повага колективу, товаришів).
11. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури; інтелектуальний розвиток).
12. Рівність (рівні можливості для кожного).
13. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках.
14. Свобода як незалежність у вчинках і діях.
15. Щасливе життя в родині.
16. Творчість (можливість творчої діяльності).
17. Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч).
18. Задоволення (життя, повне задоволень, розваг, приємного витрачання вільного часу).

Цінності-засоби:

1. Акуратність (охайність, уміння тримати в порядку свої речі, лад у справах).
2. Вихованість (гарні манери, ввічливість).
3. Високі запити.
4. Життєрадісність (почуття гумору).
5. Виконавчість (дисциплінованість).
6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).
7. Непримиренність до недоліків у собі та інших.
8. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).
9. Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово).
10. Раціоналізм (вміння розсудливо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення).
11. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).
12. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.
13. Тверда воля (вміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).
14. Терпимість до поглядів і думок інших (вміння прощати іншим їхні помилки).
15. Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).
16. Чесність (правдивість, щирість).
17. Ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі).
18. Чуйність (турботливість).

Тема 2

ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Урок 4 Принципи безпечної життєдіяльності. Правила поведінки, безпечної для життя

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про те, які бувають чинники ризику для життя;
- про основні принципи безпечної життєдіяльності;
- про те, як потрібно керуватися принципами безпечної життєдіяльності.



Пригадайте _____

Небезпека – це явища, процеси, об'єкти, властивості, здатні за певних умов завдати шкоди здоров'ю чи життю людини.

Безпека – стан захищеності особи та суспільства від ризику зазнати шкоди. Що таке безпека життєдіяльності? Які основні принципи безпеки щодення ви вивчили у 6-му класі?

Життя людини

Для того щоб прожити повноцінне життя, людина має вчитися, працювати, багато рухатися, зустрічатися та спілкуватися з різними людьми, створити сім'ю, народити дітей, доглянути та виховати їх. Можна ще довго перелічувати, що робить людина впродовж свого життя. Але хотілося б, щоб усе це відбувалося з найменшим ризиком для неї. Пригадаєте одне з правил формування здорового способу життя? Людина має бути налаштована на довге життя, яке повинне приносити їй тільки радість.

У 6-му класі ви вчили, як не допустити небезпек повсякденного життя та діяти у разі їх виникнення (електро- та

газонебезпека, небезпечні ситуації в будівлях тощо). Тому складемо принципи та правила безпечної життєдіяльності, за якими можна до мінімуму звести ризики для життя.

Але спочатку з'ясуємо, що таке чинники ризику для життя.



Запам'ятайте

Чинники ризику для життя – це чинники, які негативно впливають на здоров'я людини та можуть призвести до її смерті (мал. 9).

Які бувають чинники ризику для життя

Чинники ризику природного середовища – це сонячна радіація, температура та вологість повітря, коливання атмосферного тиску, стихійні лиха – бурі, урагани, повені, землетруси, виверження вулканів (пригадайте їх з курсів природознавства та географії).

Чинники ризику, пов'язані з діяльністю людини, – небезпеки будівель, комунальних мереж, забруднення довкілля (пригадайте з курсу основ здоров'я 6-го класу, як впливає господарська діяльність людини на повітря, воду, ґрунти і як усе це, в свою чергу, впливає на людину). Зміна укладу життя, його надзвичайно високий темп, стреси, великий обсяг інформації (часом негативної) також належать до ризиків, пов'язаних з діяльністю людини.

Чинники ризику, пов'язані з індивідуальним розвитком, поведінкою, звичками та способом життя людини (пригадайте попередній урок), – це недостатня рухова активність, неправильне харчування, шкідливі звички, а також людські дії, що криють у собі загрозу небезпек (наведіть приклади), та ін.



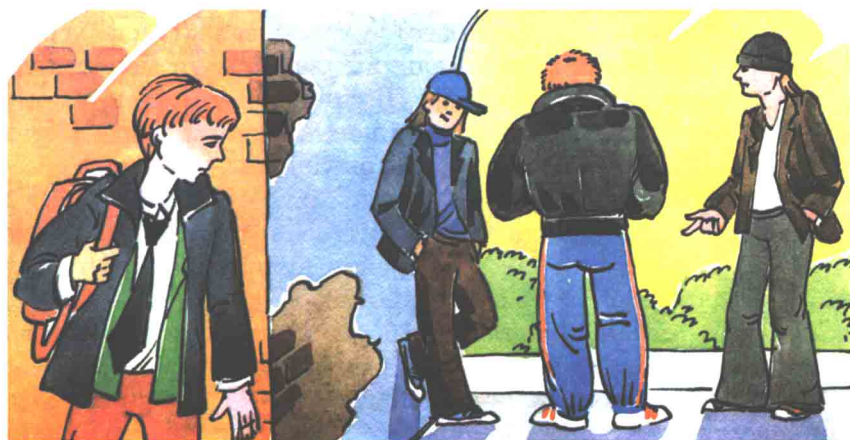
А я думаю так

Об'єднайтеся у пари та обговоріть ці життєві ситуації. Знайдіть чинники ризику: природного середовища, пов'язані з діяльністю людини, її способом життя.

Світланка, Тетянка та Іринка відпочивали влітку в оздоровчому таборі на березі моря. Під час тихої години вони таємно від вихователів пішли на пляж засмагати та купатися.

Ігор, Олег і Вадим гралися за селом біля старого покинутого складу, де колись зберігали отрутохімікати. Діти дуже захотіли пити. Ігор запропонував напиться зі струмка, якій протікає неподалік у рівчаку.

Люду та Наталку батьки відправили на канікули відпочити до бабусі в село. Люда допомагала бабусі по господарству, у вільну хвилинку



Мал. 9. Чинники ризику для життя

гралася з дітьми в рухливі ігри, іноді читала. Наталка багато читала, до пізньої ночі дивилася телевізор і не знаходила часу, щоб допомогти бабусі по господарству. Люда їла страви, які готувала бабуся, а Наталка їла це зрідка, бо часто купувала в магазині сухарики з добавками, чіпси, печиво та цукерки.

Принципи безпечної життєдіяльності

Захист житла, робочого місця, достатку, здоров'я, довкілля – основні проблеми безпечного самопочуття людини. Ми познайомилися з основними чинниками ризику для життя, і тепер, знаючи, яку загрозу вони можуть становити для людини, треба навчитися мінімізувати дію цих чинників.

Для цього слід знати принципи безпечної життєдіяльності.



Запам'ятайте

Насамперед потрібно:

- передбачити надзвичайну ситуацію, тобто вміти розпізнати ознаки небезпеки й можливі її наслідки для здоров'я та життя людини;
- не допустити (уникнути) надзвичайної ситуації – знати причини або умови її виникнення та діяти так, щоб не потрапити у неї;
- швидко діяти – вміти захистити себе та людей, які вас оточують, врятуватися, надати першу допомогу потерпілим, діяти чітко, не панікувати, володіти собою, боротися до перемоги.

Прийняття рішення

У житті на людину чекає багато випробувань, і як вона пройде життєвий шлях (з мінімальним ризиком чи максимальним) – залежить тільки від неї. Ці випробування на кожному кроці потребують прийняття рішень. Навички прийняття рішень допоможуть вам ще краще оволодіти принципами безпечної життєдіяльності.

Часто ви потрапляєте в різні життєві ситуації, приймаєте миттєві рішення: як краще перейти вулицю, що купити в магазині, як поводитись із незнайомою людиною та ін. Добре, якщо ви вчинили правильно, але може статися так, що ви жалкуєте з приводу прийнятого рішення.

Отже, потрібно набути життєвої навички, що сприяє духовному та психічному здоров'ю, – аналізу проблеми і прийняття рішень. (Пригадайте урок 3.)

Прийняття рішення – це процес, що складається з певних етапів.

I етап: зупиніться і подумайте!

На даному етапі ви аналізуєте ситуацію, при цьому розглядаєте позитивні та негативні наслідки дій, які можуть стати небезпечними для вашого життя і здоров'я. До найменших дрібниць продумайте поведінку в цій ситуації.

II етап: вирішуйте!

Зваживши всі «за» і «проти», ви вирішуєте, як діяти в цій ситуації, щоб проблема вирішилася на вашу користь, а чинники ризику були зведені нанівець.

III етап: дійте!

Найоптимальніший шлях вирішення знайдено, наслідки мають бути позитивні – можна своє рішення втілювати в життя.

Отже, ми з вами приймали рішення в певній послідовності. Цю послідовність можна ще назвати **алгоритмом дій**.



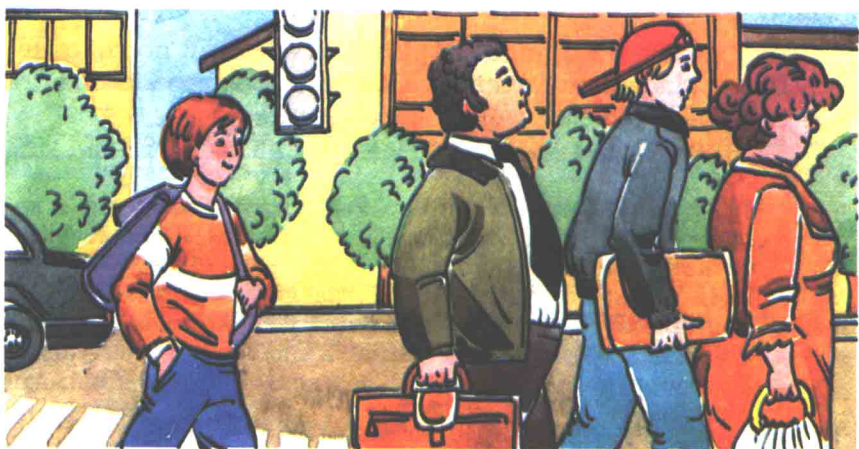
Поміркуйте

Ще Козьма Прутков писав: «Усі кажуть, що здоров'я дорожче за все, але ніхто цього не додержує». Як ви розумієте його висловлювання?

Розгляньте малюнки 10 і 11, на яких зображені етапи прийняття рішення. Об'єднайтесь у групи щодо кожного з етапів, розгляньте та опишіть цю життєву ситуацію. Придумайте свою ситуацію, за якою ви будете приймати рішення.



Мал. 10. Етап I – зупиніться і подумайте



Мал. 11. Етапи II і III – вирішуйте і дійте

ЯК БУТИ

Є народне прислів'я: «Береженого і Бог береже». Люди давно знали, аби бути здоровим та жити повноцінним життям, потрібно щодня докладати багато зусиль, щоб звести до мінімуму чинники ризику для життя. А для цього потрібно формувати життєві навички, сприятливі для здоров'я.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке чинники ризику?
2. Перелічіть чинники ризику, з якими ви ознайомилися.
3. Які ви знаєте етапи прийняття рішення?



Домашнє завдання

Проаналізуйте, які рішення протягом дня ви приймали. Чи використовували ви при цьому алгоритм прийняття рішення? Обговоріть з батьками ті рішення, які далися вам складніше за інші.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Відшукайте в бібліотеці Правила дорожнього руху. Підготуйте повідомлення про небезпечні вантажі та дії свідка ДТП. Із засобів масової інформації дізнайтесь, які види ДТП траплялися нещодавно у вашій місцевості.

Урок 5

Безпека на дорогах. Безпека пасажира легкового та вантажного автомобілів. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Дії свідка ДТП

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про види ДТП;
- про безпеку пасажирів вантажного та легкового автомобілів;
- про особливості дії свідка ДТП.



Пригадайте

Чому щорічно у вересні на початку нового навчального року ДАІ (державна автомобільна інспекція) оголошує місячник безпеки дорожнього руху?

Як забезпечується безпека на дорогах

Виходячи з будинку, ви опиняєтесь на вулиці й автоматично стаєте учасником дорожнього руху як пішохід. Тому, незалежно від вашого бажання, ви мусите виконувати Правила дорожнього руху. Нові Правила діють на території України з 1 січня 2002 року.

Правила дорожнього руху є основним документом державного рівня, який регламентує права та обов'язки учасників дорожнього руху: водіїв вантажних і легкових автомобілів,

водіїв мопедів і велосипедів, пасажирів, осіб що керують гужовим транспортом, погоничів тварин.

Забезпечити організацію дорожнього руху та його регулювання в Україні допомагає дуже складна система інженерно-технічних споруд і засобів, які створюють умови безпеки на дорогах. Це покриття та розмітка доріг, дорожні знаки, світлофори, інженерні споруди. У деяких випадках порядок дорожнього руху забезпечують спеціально навчені регулювальники.

Організаційні заходи із безпечного дорожнього руху здійснює виконавча влада, ДАІ, ВАІ (військова автомобільна інспекція), служби комунального господарства.

Ви часто бачите на дорогах людей у характерній міліцейській формі (мал. 12). Яка роль співробітників ДАІ у тому, щоб наше життя було безпечним?

Діяльність ДАІ спрямована на здійснення профілактичних заходів щодо зменшення дорожньо-транспортного травматизму і припинення правопорушень.



Поміркуйте

Як ви розумієте пункт 1.4 Правил: «Кожен учасник дорожнього руху має право розраховувати на те, що й інші учасники виконують ці Правила»?



Мал. 12. Працівники ДАІ на місці дорожньої пригоди

Ви пасажир легкового автомобіля

Останнім часом важко когось здивувати новою маркою або модифікацією легкового автомобіля. Які тільки автомобілі можна побачити на наших дорогах! Це і вражаючих розмірів позашляховики (джипи), комфортні седани бізнес-класу, коштовні спортивні моделі й поруч з ними вітчизняні 20–30-річної давності добре знайомі нам «Москвичі», «Жигулі», «Волги», ЗАЗи та інші автомобілі.

Які ж ознаки вказують, що це саме легковий автомобіль? У Правилах дорожнього руху записано: «Автомобіль з кількістю місць для сидіння не більше дев'яти, з місцем водія включно, який за своєю конструкцією та обладнанням призначений для перевезення пасажирів та їхнього багажу із забезпеченням необхідного комфорту та безпеки, – легковий автомобіль». А ще там записано, що, опинившись у ролі пасажирів легкового автомобіля, ви «маєте право на безпечне перевезення себе й багажу».

Крім прав, є ще і обов'язки пасажирів легкового автомобіля.



Запам'ятайте

- Посадку дозволяється здійснювати пасажирів після зупинки автомобіля з посадкового майданчика, а за його відсутності – з тротуару або узбіччя. Якщо це неможливо, то з крайньої смуги проїзної частини, а не з боку суміжної смуги для руху, за умови, що це буде безпечно та не створить перешкод іншим учасникам руху.
- Сівши в автомобіль, пасажир має пристебнутися ременем безпеки.

Навіщо потрібні ремені безпеки

Тіло водія рухається з тією самою швидкістю, що й автомобіль. У разі раптової зупинки людина продовжує рух уперед з попередньою швидкістю. Якщо швидкість висока, непристібнута людина, вдаряючись об панель приладів і скло, одержує травми, що, як кажуть судмедексперти, «не сумісні з життям». Ні сучасні енергопоглинальні матеріали, з яких виготовлені деталі для внутрішнього оздоблення, ні травмобезпечні кермові колонки та надувні подушки не врятовують людину, яка полінувалася пристебнутися ременями безпеки.



Запам'ятайте

Категорично забороняється:

- під час руху відвертати увагу водія від керування автомобілем і заважати йому в цьому;

- відчиняти двері автомобіля, не переконавшись, що він зупинився біля тротуару, посадкового майданчика, краю проїзної частини чи на узбіччі;
 - перевозити дітей, зріст яких менше 145 см, або тих, що не досягли 12-річного віку, на передньому сидінні автомобіля.
- Виконуючи сумлінно обов'язки пасажира, ви допоможете водію здійснити безпечну подорож. Докладно про можливі небезпеки для пасажирів легкових автомобілів читайте у додатку 1.

Пасажири вантажного автомобіля

Вантажний автомобіль за своєю конструкцією та обладнанням призначений для перевезення вантажів. Але трапляються випадки, коли вантажний автомобіль – це єдиний транспортний засіб, яким можна дістатися потрібного місця (особливо в сільській місцевості). Перевозити людей в кузові вантажного автомобіля не заборонено.

Вантажний автомобіль, який використовують для перевезення пасажирів, має бути обладнаний сидіннями, закріпленими в кузові на відстані, не меншій ніж 0,3 м від верхнього краю борту і 0,3–0,5 м від підлоги. Сидіння, розташовані вздовж заднього або бічного борту, мають бути із міцними спинками. Кількість пасажирів, яких перевозять у кузові вантажного автомобіля, не повинна перевищувати кількості обладнаних для сидіння місць.

Перед поїздкою водій вантажного автомобіля зобов'язаний проінструктувати пасажирів про їхні обов'язки та правила посадки, розміщення і поведінки в кузові. Починати рух можна, лише переконавшись, що створено умови для безпечного перевезення пасажирів.



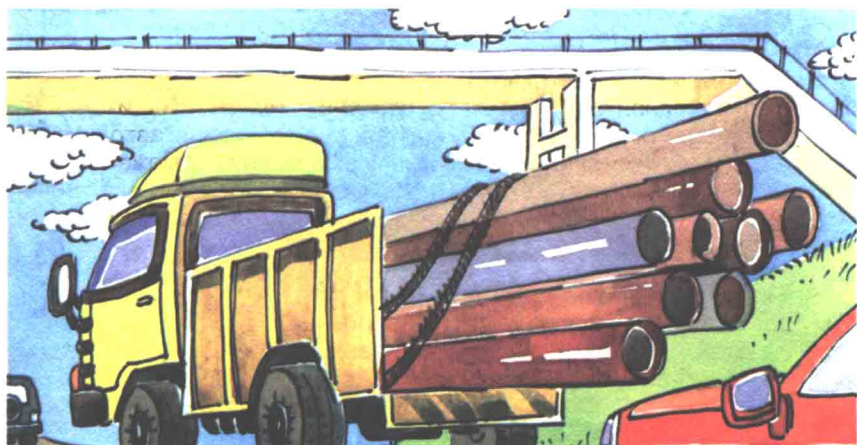
Запам'ятайте

Дітей до 16-річного віку забороняється перевозити в кузові будь-якого вантажного автомобіля.

Які вантажі є небезпечними

Небезпечними є вантажі, які:

- наражають на небезпеку учасників дорожнього руху;
- порушують стійкість транспортного засобу й ускладнюють керування ним;
- обмежують водієві оглядовість;
- закривають зовнішні світлові прилади, світлоповертачі, номерні та розпізнавальні знаки, а також перешкоджають сприйманню сигналів, які подаються рукою (мал. 13).



Мал. 13. Види небезпечних вантажів



А я думаю так

Об'єднайтеся у пари та дослідіть ситуації. У Володі та Славка батько водій. Він керує вантажівкою-самоскидом. Часто на обід батько приїздить на машині і на прохання підлітків катає їх у кабіні свого КАМАЗу до кінця вулиці. Одного разу батько відмовив покатати підлітків, бо дуже поспішав. Тоді вони вирішили залізи в самоскид, покататися і непомітно вистрибнути з кузова машини біля найближчого світлофора.

На які небезпеки наражаються ці підлітки?

Якось спекотного літнього дня 18-річний Олександр, який місяць тому одержав посвідчення водія, запропонував своїм друзям поїхати на річку. Щоб нікого не образити, Олександр дозволив розміститися у старенькому «Москвичі» 10 підліткам.

На яку небезпеку Олександр наражає себе, своїх пасажирів та інших учасників дорожнього руху?

Сідаючи у маршрутне таксі, пасажирів відчув запах бензину. В кінці салону вони побачили велику каністру. Один з пасажирів запитав водія про вогнегасник, але цього протипожежного засобу в машині не виявилось.

Які можливі наслідки цього для всіх учасників дорожнього руху (пригадайте, хто є учасником дорожнього руху)?

Види дорожньо-транспортних пригод

Дорожньо-транспортна пригода, або подія, – це ситуація, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої травмовані або загинули люди, завдано матеріальних збитків. Це, зокрема, зіткнення, перевертання, наїзд на транспорт, що стоїть, на пішохода, велосипедиста, гужовий транспорт, тварин, падіння пасажирів, падіння вантажу тощо.



Поміркуйте

Роздивіться фотографії, наведені на малюнку 14. Визначте, які види ДТП на них зображені. Змодельюйте ситуацію, що стала причиною ДТП.

ДТП може трапитися не тільки безпосередньо на дорозі, а й у дворі, полі, лісі. Основні причини ДТП – керування автомобілем у нетверезому стані, порушення правил руху, несправність транспортного засобу.

Як правильно діяти у разі ДТП (мал. 15, 1)

Кожен з вас може опинитися в ролі свідка ДТП (пригадайте з курсу основ здоров'я 6-го класу, як потрібно діяти в



Мал. 14. Види ДТП

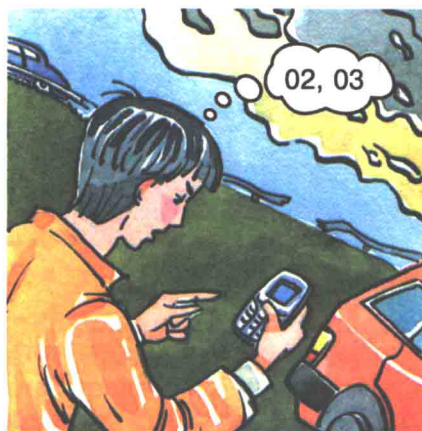
разі ДТП та яку допомогу можна надати потерпілому в ній). У такому разі насамперед слід:

- покликати на допомогу дорослих;
- викликати рятувальні служби або потурбуватися, щоб водії, які проїжджають повз, зрозуміли, що відбулося, і щоб хтось із них зателефонував до швидкої допомоги;
- припинити дію чинників, які загрожують життю (витягти потерпілого в разі пожежі, витягнути з води, якщо автомобіль потрапив у водойму, вивести з отруйної зони, звільнити від дії електричного струму, якщо, наприклад, упав стовп). Надати у міру можливості першу допомогу, використовуючи автомобільну аптечку та підручні засоби;
- запам'ятати марку та номер автомобіля, який утік з місця пригоди.

Хибні дії під час ДТП (мал.15, 2)

Ні в якому разі не можна:

- бігати по дорозі, ризикуючи потрапити під колеса автомобілів;



Мал. 15. 1 – правильні дії свідка ДТП;
2 – хибні дії свідка ДТП

- тікати з місця пригоди;
- не вмюючи надавати допомогу.

ЯК БУТИ

Часто свідок є єдиним джерелом достовірної інформації про ДТП. Тому, виконавши всі дії з надання допомоги, ви повинні дочекатися представника міліції та правдиво розповісти про побачене, повідомити своє прізвище, ім'я, адресу.

Слід знати про те, що ваші свідчення можуть бути використані в матеріалах про ДТП, але допитати вас (поки вам не виповнилося 16 років) співробітники правоохоронних органів мають право тільки в присутності ваших батьків або педагогів.



Доведіть, що ви знаєте

1. Чи можна перевозити дитину до 12 років на передньому сидінні легкового автомобіля?
2. Які умови перевезення пасажирів у кузові вантажного автомобіля?
3. Як потрібно діяти, якщо ви стали свідком ДТП?
4. Які вантажі є небезпечними?



Домашнє завдання

Обговоріть з рідними та друзями одне із Правил дорожнього руху: «Водії, пішоходи та пасажирів зобов'язані бути особливо уважними до таких категорій учасників дорожнього руху, як діти, люди похилого віку та особи з явними ознаками інвалідності». Чи завжди ви та ваші рідні й близькі розумієте та виконуєте це правило?

Візьміть участь у конкурсі радіопередачі «Школяда» – «Ваш друг – дорожній рух».



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть, де в школі розташований план дій та евакуації при виникненні надзвичайних ситуацій. Поцікавтесь, чи є такий план у бібліотеці, магазині, комп'ютерному клубі, кінотеатрі, які ви відвідуєте.



Чи знаєте ви, що

Винахідником ременя безпеки в його нинішньому вигляді вважають шведського інженера Нільса Боліна. Центральне патентне бюро Німеччини визнало його винахід серед восьми найзначущих за

останні 150 років. У цьому списку імена Карла Бенца (сконструював автомобіль), Томаса Едісона (звукозаписний пристрій), Рудольфа Дізеля (двигун із запалюванням від стисання), Отто Лієнталя (планер) та інших відомих конструкторів. Коли компанія «Volvo» відзначала 40-річний ювілей винаходу Боліна, хтось жартома підрахував, що у світі за цей час було встановлено близько 10 млн кілометрів ременів! Ними можна 250 разів огорнути Землю навколо екватора.

Однак чи був швед першим? Не зовсім. Є свідчення, що 20 травня 1902 року під час гонок у Нью-Йорку прив'язні ремені врятували Уолтера Бейкера та його напарника. Їх електромобіль «Baker – Topredo» наскочив на рейку, що стирчала з дороги, втратив керування і врізався у публіку. Загинуло двоє глядачів, ще десятеро одержали поранення, але екіпаж залишився неушкодженим. Спеціалісти підраховали, що під час автомобільних аварій ремені безпеки знижують кількість травм пасажирів удвічі.

Нині в більшості країн світу страхові компанії відмовляють потерпілим у виплаті компенсації, якщо вони не були пристебнуті ременями безпеки.

Урок 6 Техногенна безпека. Правила забезпечення безпеки житла. Дії у разі пожежі в громадському приміщенні. Особливості користування паливними газами

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні чинники ураження при надзвичайних ситуаціях;
- про причини, особливості дій і заходи безпеки в разі виникнення пожеж;
- про те, які є знаки пожежної безпеки;
- про правила евакуації в разі пожежі.



Пригадайте _____

Які надзвичайні ситуації ви розглядали у попередніх класах? Чи правильним буде сказати, що техногенні небезпеки виникають у результаті діяльності людини та спричинені використанням техніки? Чи належить пожежа до техногенних небезпек? (Пригадайте, що ви вивчали з цього приводу у 5–6-му класах.)

Чим небезпечна пожежа для людини

Пожежа супроводжується низкою характерних явищ, які створюють реальну небезпеку для життя і здоров'я людей.

Зокрема, внаслідок підвищеної температури можна одержати опіки поверхні тіла, органів дихання, очей.

Будівельні конструкції, падаючи, можуть травмувати.

Дим – це завислі в повітрі тверді часточки і краплинки речовини, що подразнюють слизові оболонки дихальних шляхів та очі. До того ж дим різко погіршує видимість довкола.

Наслідком горіння є виділення чадного газу та інших токсичних речовин, які спричиняють сильне отруєння організму.

Дії в разі пожежі

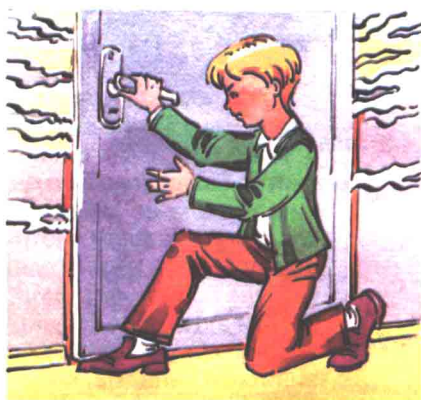
До ознак горіння належать: полум'я, дим, запах диму, характерне потріскування. Кожна людина, виявивши ці ознаки, мусить негайно повідомити про це телефоном пожежну охорону (01), назвавши адресу приміщення, кількість поверхів будівлі, місце виникнення пожежі, обстановку на пожежі, наявність людей, а також вказати своє прізвище.

Якщо в приміщенні немає телефону, слід відчинити вікно і покликати на допомогу, привертаючи до себе увагу перехожих якимось яскравим або світлим предметом: скатертиною, курткою, великим аркушем паперу (мал. 16).

Перед тим як виходити з приміщення, двері слід спочатку трохи відчинити, ставши на коліно обличчям до дверей і виставивши ногу вперед (як ви думаєте, чому саме так?) (мал. 17).



Мал. 16. Подання сигналу про допомогу в разі пожежі в приміщенні



Мал. 17. Як правильно відчинити двері в разі пожежі в приміщенні



Мал. 18. Рух у зоні задимлення

Рухатися у задимленому приміщенні потрібно поповзом (мал. 18), оскільки більшість нагрітих газуватих речовин скупчуються у верхній частині приміщення. Крім того, у приміщенні, що горить, температура на рівні очей у шість разів вища, ніж температура на рівні підлоги. Знизу вища концентрація кисню, потрібного для дихання.



Поміркуйте

Яким одним словом можна поєднати словосполучення: наявність джерела запалювання, горючі матеріали, кисень?



Запам'ятайте

Правила поведінки при виявленні пожежі в школі чи іншому громадському приміщенні

1. Потрібно зачинити двері того приміщення, в якому горить вогонь. Якщо ви побачили палаюче приміщення через вікно, не намагайтеся туди увійти. Відчинені двері не тільки випустять дим і завадять евакуації – раптове надходження додаткового повітря може призвести до поширення пожежі з великою швидкістю.
2. Слід негайно підняти тривогу, голосно кричати про пожежу. Викликати пожежну охорону за номером 01. Виклик потрібно повторити через деякий короткий час.
3. Потрібно повідомити про пожежу персонал школи, який вживатиме необхідних заходів щодо негайної евакуації всіх дітей і дорослих із будівлі школи. Тут потрібна витримка і розважливість. Важливо не допустити ПАНІКИ. Евакуацію здійснюють з усієї будівлі, навіть якщо пожежу виявлено тільки в її частині.
4. Почувши сигнал тривоги, учні встають біля парт. За вказівкою вчителя залишають по одному класну кімнату і йдуть розмірним кроком до місця збору. Завершує евакуацію вчитель з класним журналом. Потрібно зачинити двері класної кімнати і решту дверей на шляху евакуації (під час евакуації ними ніхто не буде користуватися).
5. Діти з одного класу йдуть униз сходами (по одному) тільки з одного боку, залишаючи другий для проходу інших класів, за винятком випадків, коли сходи дуже вузькі. Не можна обганяти один одного.
6. Усі, хто не був присутнім у класі під час сигналу тривоги, мають негайно йти до місця збору і приєднатися до свого класу чи групи.

7. Усі прибиральниці, кухарі, адмінперсонал, почувши сигнал тривоги, також мають вирушити до місця збору та організувати пошуки людей, яких там не виявили.
8. Заборонено повертатися в будівлю (за курткою, портфелем), допоки це не дозволить зробити пожежна охорона.
9. На місці збору кожний клас займає **визначене планом евакуації** своє місце і перебуває там до розпорядження адміністрації школи.
10. Серед евакуйованих здійснюють перекличку (за списками класного журналу). Її результати доводять до відома адміністрації.
11. Для дітей з особливими потребами існують спеціальні заходи евакуації.
12. Голосні розмови та сміх під час евакуації заборонені, щоб було чути вказівки.
13. До приїзду пожежних уже потрібно знати, де саме, в якому приміщенні сталася пожежа, чи всі евакуйовані. У кожній школі обов'язково має бути план евакуації. Адміністрація школи надає повну інформацію пожежним з приводу пожежі.
14. У перший день навчального року та кожного семестру перед початком занять виконується інструктаж з процедури евакуації на випадок надзвичайних ситуацій.

Будь-які громадські приміщення мають бути забезпечені вогнегасниками (мал. 19) та відповідними знаками безпеки. Ці знаки привертають увагу до можливої небезпеки, попереджають про неї та надають відповідну інформацію.

Знаки пожежної безпеки, встановлені біля входу у приміщення, означають, що дія цих знаків охоплює все приміщення. Є такі групи знаків пожежної безпеки.



Мал. 19. Вогнегасники

Заборонні знаки



Забороняється користуватися відкритим вогнем



Забороняється гасити вогонь водою



Забороняється куріння



Забороняється користуватися електронагрівними приладами

Попереджувальні знаки



Обережно!
Легкозаймисті
речовини



Обережно!
Небезпека
вибуху

Вказівні знаки



Вогнегасник



Пожежний
кран



Пункт сповіщення
про пожежу



Дозволяється
користуватися
електронагрівними
приладами



Місце для
куріння



Виходити тут

На дверях евакуаційних виходів, на шляхах евакуації використовують знак, що означає «Виходити тут», з додатковою табличкою із вказівною стрілкою. Цей знак виконують у

прямому та дзеркальному зображеннях.



Напрямок стрілки на табличці має збігатися з напрямком руху людей. Над вхідними дверима, а також над дверима евакуаційного виходу може бути напис «Вихід», що світиться, білого кольору на зеленому тлі.

За певних ситуацій евакуація можлива і через вікна, однак *лише на першому поверсі*. Майже всі спроби вистрибнути з вікна навіть другого поверху завжди завершуються важкими травмами.

Причиною вибуху та пожежі може стати витік газу в разі неправильного його використання (пригадайте вивчене в 6-му класі).



А я думаю так _____

Об'єднайтеся в пари та дослідіть ситуації. Проаналізуйте, яких правил запобігання нещасним випадкам при користуванні газо-

вими приладами не додержувалися учасники даних ситуацій (можете перевірити себе за допомогою додатка 2).

Ганнуса та Світланка вирішили спекти мамі на день народження торт. Прийшовши на кухню, дівчатка щільно зачинили за собою двері, не відчинили квартиру (бо на дворі було холодно), запалили духовку та одразу всі пальники плити.

Павло та Ігор прийшли з тренувань і розвісили мокрі речі над полум'ям газової плити (батареї в квартирі були холодні).

Мама наказала Олегові наглядати за молоком, яке мало закипіти. У цей час до хлопчика зайшли друзі та запропонували вийти з ними на двір на декілька хвилин.

Після сильного буревію Оленка помітила, що газовий нагрівач (колонка) згас. Тоді дівчинка вирішила запалити його ще раз.

Зайшовши на кухню пізно ввечері, Валя побачила, що кран на газопроводі батьки забули перекрити. Дівчинка також пішла спати.

ЯК БУТИ

Народна мудрість каже: «Якби знав, де впадеш, то соломки б підстелив». Отож потрібно насамперед пам'ятати, що пожежі краще запобігти, ніж її гасити. Найнебезпечніші пожежі – в місцях великого скупчення людей (дискотеки, кінотеатри, магазини, автобуси та інші). Але якщо пожежа все ж сталася, слід діяти так, щоб урятувати життя собі та людям, які вас оточують, звести до мінімуму матеріальні збитки. Для цього потрібно:

- знати розташування запасних виходів і місцезнаходження вогнегасників;
- не піддаватися паніці;
- остерігатися натовпу;
- вміти користуватися засобами пожежогасіння.



Доведіть, що ви знаєте

1. Які ознаки горіння вам відомі?
2. Як потрібно діяти в разі виявлення пожежі?
3. Про що «розповідають» заборонні знаки пожежної безпеки?



Домашнє завдання

Візьміть участь у конкурсі, який проводить національне радіо та програма «Школяда», на тему «З вогнем погані жарти» (Хрещатик, 26, м. Київ-01).

З допомогою батьків, близьких вам людей (за вашим бажанням) виготовте знаки пожежної безпеки для оформлення навчального кабінету.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Обговоріть з батьками та близькими вам людьми, якими хворобами ви перехворіли, що їх спричинило. Розпитайте, чи можна було запобігти цим хворобам.

ПРАКТИЧНА РОБОТА

Тема: Моделювання ситуації евакуації з класу, школи

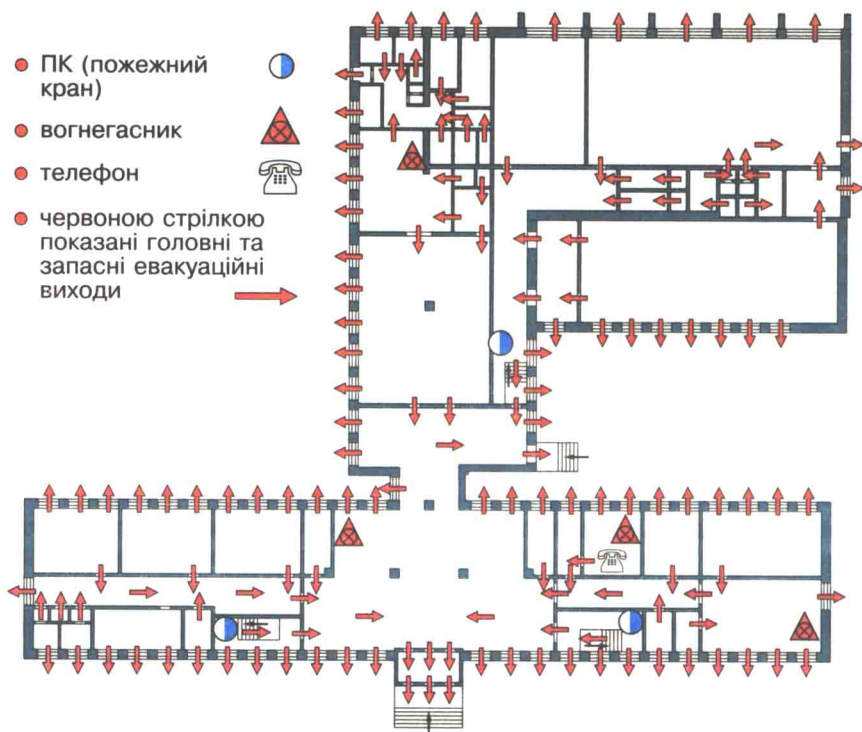
Мета: навчитися правильно діяти у разі пожежі в громадському приміщенні.

Обладнання: зошит з друкованою основою, план евакуації з приміщення вашої школи (мал. 20), фломастери, аркуші ватману.

ПЛАН ЕВАКУАЦІЇ

НА ВИПАДОК ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖІ З ПРИМІЩЕНЬ ШКОЛИ

I ПОВЕРХ



Мал. 20. Приклад схеми евакуації школи

Хід роботи:

1. Об'єднайтеся в групи та роздивіться план евакуації з приміщення вашої школи.

2. Знайдіть на плані місце, де позначено кабінет, в якому ви перебуваєте, інші приміщення, де розташовані виходи зі школи.

3. Після того як учитель покаже кожній групі на плані місце умовної пожежі, знайдіть шлях, за яким буде здійснено евакуацію.

4. Вислухайте уважно доповідачів з кожної групи, зробіть висновки та запишіть їх у зошит.

Якщо дозволяє час, відпрацюйте дії, виписані в Правилах поведінки при виявленні пожежі (при цьому починайте з пункту 4).

5. Зробіть висновки.

Урок 7 Запобігання захворюванням. Захисні реакції організму людини. Основні методи запобігання неінфекційним та інфекційним захворюванням

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні методи профілактики захворювань;
- про механізм захисних реакцій організму та прояв захисних реакцій організму;
- про інфекційні та неінфекційні захворювання.



Пригадайте

Народна мудрість каже: «Бережіть здоров'я змолоду». Чи вчитеся ви берегти своє здоров'я та запобігати захворюванням, вивчаючи курс «Основи здоров'я»? Як саме використовуєте ви ці знання у повсякденному житті?

Ви вже знаєте, що здоров'я людини залежить від багатьох чинників (пригадайте, яких). Протягом життя людина може формувати, зміцнювати, підтримувати в доброму стані своє здоров'я, а може за дуже короткий термін втратити його

і докладати багато зусиль, щоб частково його відновити. Прикро, коли людина втрачає здоров'я через хвороби, які не навчилися швидко виявляти та ефективно лікувати, але ще неприємніше, коли людина власноруч руйнує своє здоров'я, стаючи заручником шкідливих звичок (пригадайте, яких) або власного невігластва.



Поміркуйте

Відомий російський мовознавець С.І. Ожегов писав: «Здоров'я – правильна, нормальна діяльність організму». Як ви розумієте це висловлювання?

Запобігати захворюванням, поліпшувати умови праці та побуту, охороняти та оздоровлювати навколишнє середовище покликана медична наука – *гігієна*.

Гігієна (від грец. *gigienos* – цілющий, той, що дає здоров'я), як і інші науки, базується на знаннях будови та функцій людського організму та вивчає вплив чинників навколишнього середовища і господарської діяльності на людський організм та його здоров'я.

Що ж таке хвороба

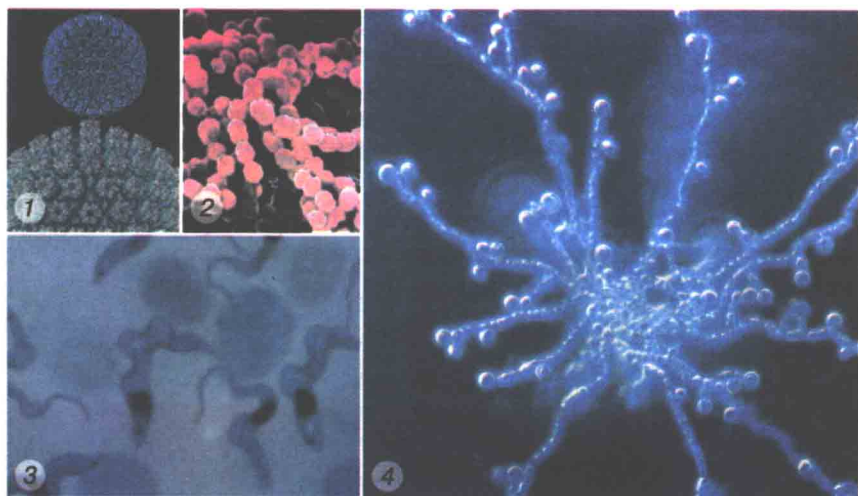
Кожен з нас хоч раз у житті хворів. Хвороба – це стан, який порушує повноцінне функціонування організму.

Ви вже знаєте, що коли людина здорова, то всі органи і системи її організму (пригадайте, які) працюють злагоджено. Хворобу людини можуть спричинити різноманітні шкідливі чинники – віруси та бактерії, хвороботворні мікрокопичні гриби; забруднення довкілля (пригадайте з курсу 6-го класу основні з них); природні та техногенні небезпеки (пригадайте, які).

Що таке інфекційні хвороби

Чому одні хвороби ми називаємо інфекційними, а інші – ні? Чим вони відрізняються між собою? І що спільного між різними інфекційними захворюваннями, такими несхожими одне на одне? Ну що спільного, наприклад, між кором і правцем, між вітряною віспою і гепатитом? А спільне в них є. Причина кожного інфекційного захворювання – збудник, невидимі неозброєним оком мікроорганізми: віруси, гриби або найпростіші (мал. 21).

Наступна характерна ознака для всіх інфекцій – так званий **інкубаційний період**. Людина вже заражена, але зовні



Мал. 21. Основні збудники хвороб: 1 – віруси; 2 – бактерії; 3 – найпростіші; 4 – мікроскопічні гриби

це ніяк не проявляється. Інфекція, ніби яйце в інкубаторі, зріє, досягає. Інколи день-два, а буває – роками, як-от туберкульоз. Закінчується інкубаційний період, коли хвороба починає проявлятися якимись зовнішніми ознаками: підвищенням температури, висипом, почервонінням шкіри, болем, розладом травлення.

У деяких інфекційних хвороб є ще одна спільна властивість. Раз переохворівши, людина стає несприйнятливою до збудника цього захворювання.

Ця несприйнятливості до інфекційних захворювань дістала назву **імунітет**. Одні люди, зіткнувшись зі збудником хвороби, захворюють. Інші, ті, що мають імунітет до цієї хвороби, ніби не помічають її. Але є ще й треті. Вони впускають збудника у свій організм, самі не хворіють, але щедро «діляться» інфекцією з людьми, які їх оточують. Таких людей називають **носіями інфекції**.

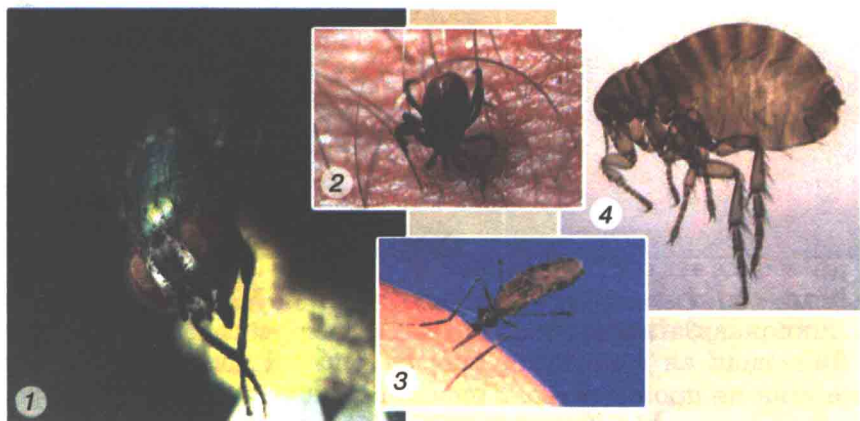
Отже, наявність збудника, інкубаційного періоду, можливість вироблення імунітету, а також можливість носійства – ось ті ознаки, які відрізняють інфекції від інших захворювань і роблять їх схожими між собою.

Як передаються інфекційні хвороби

Такі інфекції, як грип, кір, скарлатина передаються здоровій людині повітряно-крапельним шляхом (з крапельками

слизу при кашлі, чханні, розмові). Холера, черевний тиф, дизентерія, хвороба Боткіна передаються через забруднені воду та харчові продукти, брудні руки, мух (ці хвороби в народі ще називають хворобами брудних рук). Чума, малярія, кліщовий енцефаліт – через кров під час укусів комарів, бліх, кліщів (мал. 22).

Пригадайте, як можна інфікуватися ВІЛ/СНІДом.



Мал. 22. Переносники інфекцій: 1 – муха; 2 – собачий кліщ;
3 – комар; 4 – блоха



Запам'ятайте

Інфекційні хвороби відрізняються від інших захворювань тим, що спричиняються ЗБУДНИКОМ, передаються від зараженого організму здоровому, здатні до масового розповсюдження (епідемії).

Механізм роботи імунітету

Організм людини має внутрішній самозахист – імунну систему. Як вона працює і чому іноді нас підводить?

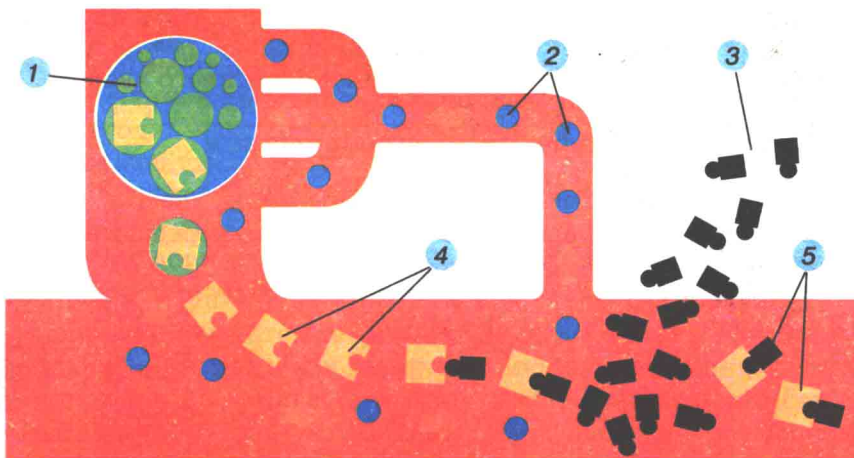
Імунітет – це сукупність захисних механізмів, що допомагають організмові боротися з різними чужорідними чинниками: бактеріями, вірусами, отрутами, сторонніми тілами тощо. У людини, яка перехворіла на те чи інше захворювання, імунна система виробляє надійний засіб захисту від нього, і тоді говорять, що людина набула імунітет до цього захворювання. Імунітет людини залежить від того, чи спроможні захисні тіла розпізнати бактерію або вірус. Антитіла – це білки крові, які здатні знищувати бактерії або віруси та їхні отрути.

Деякі різновиди клітин крові «запам'ятовують» хвороботворний мікроорганізм, і у разі його повторного проникнення клітини-сторожі одразу ж впізнають і майже миттєво виробляють антитіла, що вбивають «ворогів» ще до того, як ті встигають розмножитися.



Поміркуйте

Роздивіться схему, що ілюструє дію імунної системи (мал. 23). Спробуйте пояснити її (зверніться по допомогу до вчителя).



Мал. 23. Схема дії імунітету: 1 – клітина крові, що відповідає за імунітет; 2 – клітини-помічники, що несуть сигнал про вторгнення; 3 – вторгнення бактерій чи вірусів; 4 – антитіла, які виробляє клітина крові; 5 – антитіла нейтралізують збудника

Що таке щеплення і для чого вони потрібні

Саме завдяки здатності організму набувати імунітет стало можливим запобігання інфекціям за допомогою *щеплень*.

Сучасною медициною створені вакцини від найнебезпечніших хвороб. Вакцина становить собою речовину з убитих або значно ослаблених збудників хвороби. Імунна система організму реагує на них так само, як на повноцінних бактерій, виробляючи відповідні антитіла. Але оскільки у вакцині містяться безпечні збудники, щеплена людина не хворіє. Зате, якщо пізніше вона зіткнеться зі справжньою інфекцією, імунна система миттєво розпізнає та ліквідує її.

Профілактичні щеплення населення сприяли істотному зниженню смертності від поширених раніше інфекційних хвороб (коклюшу, скарлатини, дифтерії та ін.).

Що таке карантин

Головним запобіжним заходом щодо поширення інфекції є **карантин**. Він полягає в ізолюванні інфекційно хворих і людей з підозрою на дану хворобу від здорових людей, що їх оточують. Завдяки карантину інфекційну хворобу можна досить швидко зупинити.

Тривалість карантину залежить від збудника хвороби. Зазвичай він на декілька днів довший за інкубаційний період і відлічується з дня виявлення останнього хворого.

Неінфекційні захворювання

На відміну від інфекційних, неінфекційні хвороби не мають збудника, інкубаційного періоду та не передаються від зараженого організму до здорового.

Неінфекційні захворювання виникають під дією шкідливих чинників – це різні травми, які отримує людина, захворювання, спричинені пиловим і хімічним забрудненням довкілля, радіоактивним випромінюванням. Неінфекційні хвороби бувають набутими, спадковими (переходять від батьків до дітей) та вродженими (дитина з ними народжується).

Ви, напевне, чули про авітаміноз (нестача або відсутність вітамінів в організмі), ожиріння, алергію, інфаркт, інсульт. Ці хвороби також належать до неінфекційних.



А я думаю так _____

М.М. Амосов писав: «...Якби не було хвороб, хто б взагалі згадував про здоров'я».

Відомий лікар, учений, учасник багатьох науково-дослідних експедицій В.Г. Волович писав: «Зазнавши благ цивілізації, людство стало віддалятися від природи, поступово втрачаючи навички, набуті тисячами поколінь його предків... І от потрапивши в суцільну незвичну обстановку, людина виявилася безпорадною перед обличчям природи, нездатною вирішити найпростіші, але важливі для збереження життя і здоров'я питання».

Як ви розумієте ці слова?

Розгляньте запропоновані ситуації та подумайте, чим може загрожувати така поведінка.

Володя відвідав хворого на ангіну Ігоря. Ігор запропонував скуштувати мед, яким він лікується. Володя скуштував мед ложкою Ігоря.

Діти пішли в ліс садити дерева. Попрацювавши, вони сіли їсти, не вимивши руки. На який ризик наражаються діти?

ЯК БУТИ

У кожного інфекційного захворювання є свій збудник. Це можуть бути віруси, бактерії, найпростіші одноклітинні організми чи гриби. Але інфекційна хвороба розвивається лише в тому разі, коли до організму потрапив збудник інфекції, а внутрішні захисні сили, зокрема імунна система, з якихось причин не можуть його побороти. А причини ці такі: незагартований організм, нехтування правилами особистої гігієни, нераціональне харчування, куріння, вживання алкоголю, часті переохолодження та перегрівання, погані житлові умови та ін.

М.І. Пирогов писав: «Майбутнє належить медицині запобіжній. Ця казка, йдучи попідруки з державністю, принесе безперечну користь людству». Кожна людина, яка хоче мати гарне здоров'я, має прислухатися до цих слів.



Доведіть, що ви знаєте

1. Які хвороби називають інфекційними?
2. Як можуть передаватися інфекційні хвороби?
3. Що таке імунітет?
4. Чим неінфекційні хвороби відрізняються від інфекційних?



Домашнє завдання

Прочитайте у своєму «Щоденнику здоров'я», який ви вели в 6-му класі, про те, як змінювався ваш фізичний розвиток упродовж минулого навчального року. Порівняйте ці дані зі змінами, які відбулися з вами тепер. Які ще зміни у своєму організмі ви помітили впродовж навчання в 6-му класі?



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Пригадайте літературні твори, кінофільми, в яких головними героями є підлітки вашого віку.



Фізична складова здоров'я



Тема 3 ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Урок 8 Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків. Ознаки статевого дозрівання

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні ознаки статевого дозрівання дівчат і хлопців;
- про показники індивідуального розвитку впродовж навчання в школі.



Пригадайте _____

Пригадайте з курсу природознавства 6-го класу, що таке розвиток організму, а з курсу основ здоров'я 6-го класу – що таке гармонійний розвиток підлітків? З якими його складовими ви вже ознайомилися? Яку роль відіграють гормони в організмі людини?

Насамперед з'ясуємо, що таке індивідуальний розвиток людини. Це розвиток конкретного індивідуума протягом усього його життя від народження. Роздивіться фотографії зі свого сімейного альбому. Проаналізуйте, як ви змінилися зовні з того часу, коли були немовлям, відвідували дитсадок, ходили в молодші класи. Які періоди свого індивідуального розвитку ви б виділили?

Що таке статеве дозрівання

Кожна людина народжується з ознаками статі (так звані первинні статеві ознаки). Вони закладаються ще в утробі матері, формуються впродовж усього періоду дитинства і визначають статевий розвиток. Уже з дитинства ви усвідомлюєте свою приналежність до певної статі.

По досягненні певного віку (у дівчаток – це 11–13 років, у хлопців – 12–15 років) настає період статевого дозрівання, коли організм починає готуватися до продовження роду. У людині відбуваються зміни, які відмічають кінець дитинства і початок дорослого віку.

Коли описують зміни в поведінці молодих людей, що дорослішають, зазвичай використовують слова «підлітковий період», «отроцтво», «юність». Поняття ж *статева зрілість* більше описує фізичне перетворення дитини на зрілу дорослу людину.



Запам'ятайте

Період прискороного статевого розвитку та досягнення статевої зрілості називають **періодом статевого дозрівання**. У цей час розвиваються вторинні статеві ознаки, які зовні відрізняють чоловіка від жінки.

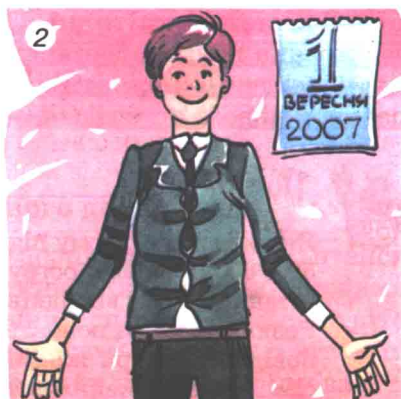
Для чого потрібна така докорінна перебудова організму? Усе в природі має свій сенс. Чоловік і жінка повинні забезпечити народження здорових дітей, а для цього вони самі мають бути здоровими, добре розвиненими. А саме глибинні зміни в будові і функціях організму готують його до продовження роду.

Статеве дозрівання стимулюють залози, які виділяють у кров специфічні речовини – гормони. Так вони швидко разносяться по організму. Під дією гормонів росту підліток швидко росте. За рік довжина тіла збільшується на 5–9 см, а маса – на 4–7 кг. При цьому зміцнюються м'язи, розвивається серцево-судинна система, збільшується об'єм серця та легенів. Помітно швидко ростуть кістки верхніх і нижніх кінцівок, а грудна клітка трохи відстає від загального росту. Тож підліток часто здається незграбним (мал. 24).

Існують певні відмінності в розвитку дівчат і хлопців.

Ознаки статевого дозрівання у дівчат

У своєму розвитку дівчата випереджають хлопців-ровесників. Перші ознаки, які відмічають завершення дитинства у дівчинки, – це збільшення молочних залоз (грудей). Ці зміни можуть спостерігатися вже у віці 9 або 10 років, але іноді їхній початок затримується аж до 15 років. Наступною зовнішньою ознакою початку статевого дозрівання є ріст волосся під пахвами і в ділянці статевих органів. На цей час припадає період інтенсивного росту, що супроводжується поступовими змінами пропорцій тіла: розширенням тазу,



Мал. 24. 1. Ось і 6-й клас.
2. Тепер я в 7-му класі

відкладенням жирових запасів у ділянці стегон і сідниць, формуванням чітких контурів талії. І лише після цих змін (або принаймні деяких з них) настає значна подія у процесі розвитку дівчини: починаються менструації. Вони свідчать про те, що почали дозрівати яйцеклітини (жіночі статеві клітини, які виробляються в яєчниках). Тому від початку менструацій дівчина вже може зачати дитину.

Ознаки статевого дозрівання у хлопців

Перша очевидна ознака статевого дозрівання хлопців – стрімкий ріст, значно інтенсивніший, ніж у дівчат в аналогічний період. Він також супроводжується змінами пропорцій тіла, що полягають у збільшенні об'єму і сили м'язів. Розвиток м'язів особливо помітний у ділянці торса й кінцівок і супроводжується збільшенням ширини плечей.

Порівняно з дівчатами волосняний покрив хлопчиків росте набагато інтенсивніше. Крім росту волосся у паху та під пахвами, починається ріст м'якого волосся над верхньою губою і на підборідді. Пізніше, ставши жорсткішим, воно перетвориться на вуса і бороду.

Під час статевого дозрівання у хлопчиків надзвичайно сильно змінюються органи мовлення. Хрящі гортані збільшуються, еластичні голосові зв'язки потовщуються, через це голос стає більш низьким. У цей час не можна напружувати голосові зв'язки криком і голосними вигуками.

Головна ознака чоловічого статевого дозрівання – розвиток зовнішніх і внутрішніх статевих органів, зокрема статевих залоз, які починають продукувати сперматозоїди

(чоловічі статеві клітини). Сперма в цей час вже повністю сформована і здатна запліднити яйцеклітину жінки. Із моменту злиття яйцеклітини та сперматозоїда починається розвиток нового організму.



Поміркуйте

Як ви вважаєте, чому підкреслено три речення на сторінках 59 і 60. Відповідь обґрунтуйте, враховуючи почастішання останнім часом випадків раннього статевого життя. Роздивіться малюнок 25 і обґрунтуйте доцільність відповідної статури жінки та чоловіка з погляду створення сім'ї та народження дитини.



Мал. 25

Стандарти фізичного розвитку підлітків

Минулого року ви вчилися визначати рівень свого фізичного розвитку за значеннями зросту і маси тіла. Наводимо таблицю, що містить показники зросту та маси тіла хлопців і дівчат у період від 10 до 14 років.

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



Поміркуйте

Уважно роздивіться таблицю і зробіть висновки стосовно відмінності у масі та зрості хлопців і дівчат. Обговоріть їх між собою.

Проблеми статевого дозрівання

Термін, коли настає статеве дозрівання, та його інтенсивність залежать від багатьох чинників. Медики дослідили, що затримка статевого дозрівання спостерігається у дітей, які погано харчуються, не отримують достатньо вітамінів, часто хворіють, мешкають у поганих побутових умовах, мають шкідливі звички. А загалом на інтенсивність статевого дозрівання можуть впливати й соціально-економічні умови країни, спадковість, клімат.



А я думаю так

Об'єднайтеся в пари і дослідіть ситуацію.

Лікарю надійшов лист. «Я хлопець, мені 13 років. Мешкаю я в сільській місцевості разом із бабусею. Маю зріст 123 см, вагу 25 кг. Часто хворію. За останні два роки я не виріс на жоден сантиметр. Я просив бабусю піти зі мною до лікарів, але вона вважає, що я ще виросту. На уроках з фізичного виховання я не можу виконати ті вправи, які роблять мої однокласники. Тому я і не намагаюся їх виконувати. Коли хлопці грають у футбол, баскетбол та інші ігри, мене не беруть до команди, тож я завжди сиджу на лаві. Я уникаю медоглядів у школі, бо соромлюся роздягатися, щоб з мене не насміхалися. Що ви порадите мені? Я дуже хочу бути таким, як мої однолітки».

Напишіть відповідь хлопчику.

Об'єднайтеся у пари та обговоріть, як ви розумієте такі слова: «Жити – означає поступово народжуватись» (А. де Сент-Екзюпері).

--- ЯК БУТИ ---

У кожного підлітка фізичний розвиток відбувається індивідуально. Одні тягнуться догори та додають у вазі, інші спочатку витягуються у зрості, а потім набирають масу (пригадайте з 6-го класу, які чинники впливають на фізичний розвиток). В одних підлітків з'являються ознаки статевого дозрівання раніше, в інших трохи згодом – це індивідуальна особливість кожного. Тому не переймайтеся через те, що хтось «подорослішав» раніше за вас. Однак не слід забувати і про щорічні медогляди в школі та відвідувати свого дільничного лікаря, який зможе правильно оцінити темпи вашого росту та розвитку.

Важливо пам'ятати, що, за рідкісним винятком, усе, що передбачено природою, рано чи пізно відбудеться, але не обов'язково в якомусь строго визначеному порядку. Однак якщо є очевидне порушення фізичного або статевого розвитку, слід поставитися до цього серйозно і звернутися до лікаря по пораду. Для коригування статевого дозрівання можуть знадобитися зміни в раціоні харчування.

Через передчасний розвиток також виникають проблеми, але здебільшого психологічні. Підліток може «випасти» з кола спілкування своїх ровесників (звісно, якщо вони недоброзичливі неуки).



Доведіть, що ви знаєте

1. Які зміни у фізичному розвитку відбуваються в підлітків?
2. Що таке первинні та вторинні статеві ознаки?
3. Які ознаки статевого дозрівання властиві дівчатам і хлопцям?



Домашнє завдання

Для виконання на наступному уроці практичної роботи вам потрібно уважно поспостерігати за своїм самопочуттям протягом тижня та виміряти свої основні антропометричні показники: зріст (см), масу тіла (кг), об'єм грудної клітки (см).



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Поцікавтесь у батьків і найближчих родичів, який фізичний розвиток мали вони у вашому віці. Якими видами спорту захоплювалися, чи були у вашому роду спортсмени та люди з гарним фізичним розвитком і великими силовими якостями.

Урок 9 Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків. Чинники ризику індивідуального розвитку

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про чинники ризику індивідуального розвитку та їхній вплив на організм підлітка;

- для чого потрібна рухова активність;
- як визначати індивідуальний рівень фізичного здоров'я.



Пригадайте

Які чинники впливають на здоров'я людини? (Пригадайте урок 4.)

Назвіть складові свого індивідуального плану здорового способу життя. Чи заважають вам його виконувати чинники ризику?

Які саме чинники ризику можуть вплинути на ваш індивідуальний розвиток

З усіх чинників, які ви вивчали раніше, на індивідуальний розвиток підлітків найбільше впливають ті, що пов'язані з поведінкою, звичкою та способом життя. Це, зокрема, шкідливі звички, нераціональне харчування та недостатня рухова активність, втомата і перевтомата, вплив негативних емоцій.

Про вплив на індивідуальний розвиток шкідливих звичок поговоримо пізніше.

Щодо раціону харчування зазначимо, зокрема, що нестача в ньому білків і вітамінів негативно позначається на процесах росту і розвитку, гальмуючи їх. Недостатнє харчування також може уповільнити ріст і розвиток підлітка і навіть зупинити їх. Відомі випадки, коли дівчата-підлітки, прагнучи стрункості, майже повністю відмовлялися від їжі. Через це в них припинялося статеве дозрівання й навіть починалися зворотні процеси.

Надмірно калорійне харчування призводить до збільшення маси тіла, що створює додаткове навантаження на органи, які ростуть і розвиваються.



Поміркуйте

Роздивіться малюнок 26 і прокоментуйте його.

Рухова активність

Докладніше розглянемо такий чинник ризику, як недостатня рухова активність.

Усі зміни, пов'язані з перебудовою організму підлітка, збігаються з підвищенням навантаження в школі. З'явля-



Мал. 26

ються нові предмети, наприклад хімія, фізика. Це потребує додаткових зусиль і часу на приготування домашніх завдань, і як наслідок – зменшується рухливість. Два уроки фізкультури на тиждень жодною мірою не компенсують нестачу рухової активності. Тут ви повинні подбати про себе самі.

Фізичне навантаження має бути оптимальним, тобто відповідати рівню вашого здоров'я. Тож важливо вміти оцінювати свій рівень фізичного здоров'я та навчитися розпізнавати зовнішні ознаки втоми під час фізичного навантаження – важкої фізичної праці, занять фізкультурою, енергійних тренувань.



Ая думаю так

Об'єднайтесь у пари, роздивіться таблицю та за її допомогою змодельуйте стан свого здоров'я за таких умов:

- ви пробігли дистанцію 100 метрів;
- ви до обіду допомагали батькам на городі – сапали бур'яни, підгортали картоплю;
- ви робили генеральне прибирання в квартирі;
- ви протягом години без перерви грали у футбол чи волейбол.

Приблизна схема зовнішніх ознак втоми в разі фізичних навантажень

Ознака	Ступінь втоми		
	низький	середній	високий
Колір шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння чи збліднення, синюшність
Пітливість	Незначна	Велика (особливо обличчя)	Надмірна (нижче пояса), виступання солей
Дихання	Прискорене рівне	Значно прискорене. Періодично з'являється дихання ротом	Різде прискорене, поверхове, безперервне дихання через рот; окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишка)
Рухи	Чіткі скоординовані, бадьора хода	Порушення координації рухів. Невпевнені кроки, похитування	Різкі похитування, розлад координації рухів
Увага	Безпомилкове виконання фізичних вправ	Нечіткість виконання фізичних вправ і команд; помилки в разі зміни напрямку	Уповільнене виконання фізичних вправ; під час виконання вправ сприймаються лише голосні команди

Ознака	Ступінь втоми		
	низький	середній	високий
Самопочуття	Скарг немає	Скарги на втому, болі в руках і ногах, серцебиття, задишку	Скарги ті самі, крім того, головний біль, печіння в грудях, нудота й навіть блювання

Заведіть у «Щоденнику здоров'я» сторінку із цими показниками, обговоріть їх з батьками та близькими вам людьми. Тільки правильне дозування фізичного навантаження допоможе вашому гармонійному розвитку.



Запам'ятайте

Говорячи про оптимальний руховий режим, варто враховувати вихідний стан здоров'я та частоту і систематичність застосовуваних навантажень. Усі заняття мають базуватися на таких принципах:

- поступовості;
- послідовності;
- повторюваності;
- систематичності;
- індивідуального підходу;
- регулярності.

Доведено, що найкращий оздоровчий ефект дають ходьба, легкий біг, плавання, лижні та велосипедні прогулянки. У комплексі щоденних вправ мають бути також вправи на гнучкість (див. додаток 3, в якому наведені вимоги до тижневого рухового режиму підлітків).

Які проблеми зі здоров'ям можливі у підлітковому віці

Регулярні фізичні вправи сприяють нормальному фізичному розвитку підлітка. Однак, виконуючи їх, слід знати деякі вікові особливості розвитку свого організму. Ще важливіше знати межі можливостей вашого організму.

На жаль, бурхливий розвиток, пов'язаний із статевим дозріванням, не завжди відбувається рівномірно. Часто за збільшенням розмірів тіла не встигає розвиток внутрішніх органів – серця, шлунково-кишкового тракту, легенів.

Серце випереджає в рості кровоносні судини, і серцево-судинна система не встигає за темпами розвитку серця. Унаслідок цього виникають тимчасові порушення серцево-

судинної системи: підвищується артеріальний тиск, спостерігається неритмічність серцевих скорочень (аритмія), з'являються шуми в серці.

Кров не надходить у потрібному об'ємі до окремих частин організму (пригадайте, кров переносить кисень, поживні речовини та виводить шкідливі речовини). Від цього потерпає насамперед головний мозок, який найбільш чутливий до кисневого голодування.

Підлітки скаржаться на головний біль, запаморочення, швидку втому, спостерігаються випадки знепритомнення. По закінченні періоду статевого дозрівання ці порушення зникають.



Запам'ятайте

- Потрібно особливу увагу приділяти дозуванню фізичного навантаження, оскільки система кровообігу не може повною мірою пристосуватися до великих навантажень.
- Фізичне навантаження має відповідати вашій підготовленості та силі.
- Не можна виконувати багато вправ на розвиток сили.
- Не можна стрибати з висоти на тверду поверхню – це може спричинити затримку росту (в деяких випадках – викривлення хребта, патологічні зміни стопи).



Поміркуйте

Чому підлітки, які займаються фізичною культурою та спортом, набагато рідше хворіють, ніж їхні однолітки?

Чому перед початком навчального року ви проходитье обов'язковий медичний огляд, а учні, які відвідують спортивні секції, перебувають на обліку у фіздиспансері?

ЯК БУТИ

Симон Андре Тіссо – лікар та учений Паризької медико-хірургічної академії писав: «Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але всі ліки світу не можуть замінити дії фізичних вправ». Ви повинні розуміти, фізичні вправи мають назавжди увійти у ваше життя. Вони сприяють прискоренню росту, збільшенню та зміцненню м'язів, поліпшують функціонування серцево-судинної та дихальної систем, обміну речовин, підвищують опірність організму хворобам, підвищують розумову та фізичну працездатність.

Щороку в школі ви проходитье медичний огляд. На ньому вам можуть поради, якому виду спорту краще віддати пе-

ревагу. Але ви маєте вміти самі спостерігати за показниками свого розвитку, зокрема за такими основними показниками індивідуального рівня фізичного здоров'я: зріст, маса тіла, частота пульсу, частота дихання, інтенсивність потовиділення, сила м'язів, сон, апетит, самопочуття, бажання тренуватися, працездатність.



Доведіть, що ви знаєте

1. Які є чинники ризику індивідуального розвитку в підлітковому віці?
2. Чи потрібна рухова активність для підлітка?
3. Як впливають фізичні вправи на організм підлітка?



Домашнє завдання

Пропонуємо декілька вправ, за допомогою яких ви щомісяця зможете перевіряти свій фізичний розвиток: стрибок у довжину з місця; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопчики на підлозі, дівчатка на стільці); підтягування на високій перекладині (хлопці); підтягування на низькій перекладині (дівчата) з вису лежачи; присідання на одній нозі (пістолет); піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині; біг на невеликі відстані; нахил уперед з прямими ногами з основної стойки; стоячи на лавці, торкнутися руками лавки якомога нижче.

Обговоріть свої результати з батьками і близькими людьми та для наочності зобразіть результати у вигляді двох графіків (пригадайте математику). Наприклад, на осі ординат відкладайте порядковий номер місяця, а на осі абсцис різними кольорами – показник зросту та маси тіла. На другому графіку – частоту пульсу у стані спокою (пунктиром) і після 10 присідань (суцільною лінією), частоту дихання у стані спокою (пунктиром) і після 10 присідань.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію про будову шкіри людини. Поцікавтесь, як ваші батьки, близькі люди доглядають за своєю шкірою.

ПРАКТИЧНА РОБОТА

Тема: Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я

Мета: навчитися визначати індивідуальний рівень фізичного здоров'я та спостерігати за показниками індивідуального розвитку.

Обладнання: підручник, зошит з друкованою основою, сантиметр, динамометр, підлогові терези (за наявності).

Хід роботи:

1. Застосовуючи «мозковий штурм», визначте, які показники індивідуального розвитку потрібно враховувати для визначення рівня фізичного здоров'я.

2. Складіть таблицю самоконтролю (див. зразок), яку ви внесете у свій «Щоденник здоров'я». Заповніть цю таблицю, використавши дані, які ви одержали, виконавши домашнє завдання, та доповнюйте її щодня.

3. Зробіть висновки та обговоріть їх у класі.

Зразок записів у «Щоденнику самоконтролю»

Показники	Самооцінка (дати записів)		
	4 вересня	5 жовтня	6 листопада
Самопочуття	Добре	Погане	Задовільне
Апетит	Добрий	Знижений	Задовільний
Сон	Міцний – 9,5 годин	Довго не засинав(ла) – 8 годин	8,5 годин
Порушення режиму	Не було	Ліг (лягла) спати на 2 години пізніше	Не було
Бажання виконувати фізичні вправи	Із задоволенням	Немає бажання	Байдуже
Пульс (у стані спокою) за 1 хв	76	82	78
Дихання (у стані спокою) за 1 хв	19	21	20
Маса тіла, кг	48,0	47,5	47,8
Потовиділення	Помірне	Помірне	Помірне
Інші дані	–	Боліли литкові м'язи	–

Урок 10 Особливості стану шкіри в підлітковому віці. Типи шкіри. Особливості догляду за шкірою

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про особливості стану шкіри в підлітковому віці;
- про типи шкіри підлітків;
- про вплив належного догляду на стан шкіри.



Пригадайте _____

Яку функцію в організмі людини виконує шкіра?

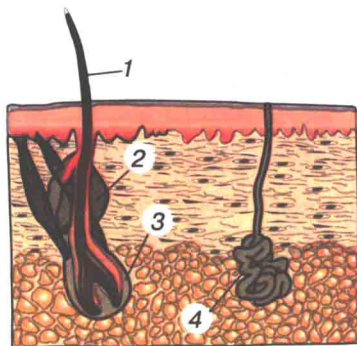
Що потрібно знати про шкіру людини

Шкіра вкриває тіло ззовні, захищаючи людину від шкідливих чинників зовнішнього середовища (пригадайте, яких). Вона є органом виділення – з потом з організму виводяться шкідливі речовини; виконує дихальну функцію; є місцем утворення вітаміну D, який забезпечує міцність кісток; регулює температуру тіла; є органом чуттів, зокрема дотику, відчуття холоду тощо.

У шкірі також розташовані клітини, які містять речовину, завдяки якій на сонці шкіра набуває темного кольору. Клітини поверхневого шару шкіри постійно злущуються і замінюються на нові.

У шкірі містяться потові та сальні залози (мал. 27). Вони виділяють відповідно піт і жир через пори. Завдяки виділенню поту організм уникає перегрівання, а шкірний жир змащує шкіру, запобігаючи її висушуванню. За нормального функціонування цих залоз і додержання нескладних правил особистої гігієни шкіра завжди має здоровий і гарний вигляд.

Сам піт нічим не пахне. Лише за певних хвороб він набуває неприємного запаху. А той специфічний запах, який ми іноді



Мал. 27. Схема будови шкіри: 1 – волосина; 2 – сальна залоза; 3 – волосяний мішечок; 4 – потова залоза

відчуваємо від деяких людей (а може, і від себе), – це результат діяльності бактерій та нехтування правилами особистої гігієни. Найбільше поту виділяється під пахвами та на ступнях ніг (мал. 28). Тож саме ці ділянки тіла потребують особливої уваги.



Поміркуйте

Чому долоні рук і ступні ніг під час купання інколи стають зморшкуватими, а інші ділянки шкіри зберігають звичайний вигляд?

Від чого залежить стан шкіри

Добрий стан шкіри залежить від злагодженої роботи всіх органів і систем організму, а також від способу життя людини. А саме від:

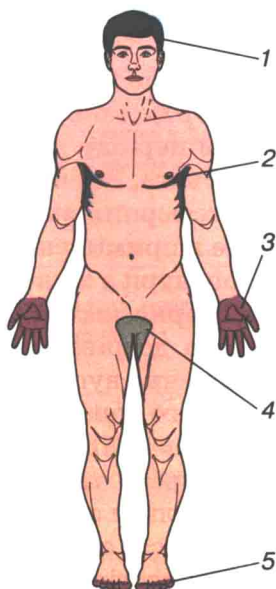
- додержання особистої гігієни;
- раціонального харчування;
- тривалого перебування на свіжому повітрі;
- занять фізичною культурою;
- відсутності шкідливих звичок;
- повноцінного сну.

Зовнішній вигляд і стан шкіри змінюється залежно від віку. Так, у період статевого дозрівання посилюється діяльність потових і сальних залоз. Це може спричинити чималі косметичні проблеми.

Чому потрібно доглядати за шкірою

На шкірі бруд затримується надлишком шкірного сала та злущеними клітинами верхнього шару шкіри. Грудочки, що утворились, закривають її пори. У закупорених залозах на брудній шкірі утворюються гнійнички, виникає подразнення шкіри, свербіж. Унаслідок розчухувань цілісність шкірних покривів пошкоджується. Туди легко потрапляють мікроорганізми, які спричиняють запалення.

Для того щоб правильно доглядати за шкірою, потрібно насамперед визначити її тип, інакше неправильно підібрані гігієнічні засоби можуть навіть нашкодити.



Мал. 28. Ділянки шкіри, що потребують особливого догляду: 1 – шкіра голови; 2 – пахвові западини; 3 – долоні; 4 – ділянка паху; 5 – ступні ніг

Які бувають типи шкіри

Умовно шкіру поділяють на нормальну, суху та жирну.

Нормальна шкіра – це рідкісний подарунок природи (крім періоду дитинства). Вона гладенька, не блищить, розжувата, без чорних точкових вугрів. Стійка до зовнішніх атмосферних змін (холодне повітря на вулиці чи надмірно сухе в приміщенні). Нормальна шкіра добре реагує на водні процедури з милом, не стягуючися при цьому.

Жирна шкіра найчастіше буває у підлітків у період статевого дозрівання. Вона має розширені пори, схильна до утворення вугрів, прищів, тому потребує особливої турботи і суворого додержання гігієни.

Суха шкіра дуже чутлива. Взимку її потрібно оберегати від морозу та дуже сухого повітря в приміщеннях (через центральне опалення). На холодному повітрі вона червоніє, лущиться, а вмивання з водою і милом – стягує її.

Найчастіше трапляється **змішаний тип шкіри**. На обличчі можуть бути водночас і суха шкіра (повіки), і нормальна (щоки), і жирна (лоб, ніс, підборіддя). Такий тип шкіри потребує особливого догляду.



А я думаю так _____

Об'єднайтеся в пари та проведіть рольову гру: один з учнів у ролі лікаря, інший – підлітка, який запитує лікаря, чому потрібно ретельно доглядати шкіру в підлітковому віці. Потім поміняйтеся ролями.

Веснянки – це чарівно



Мал. 29.
Я неповторний

Дехто із підлітків нарікає (причому даремно) на таку, лише на їхню думку, проблему, як веснянки, або ластовиння. Веснянки є ознакою молодості і надають неповторності своєму власникові (мал. 29). А ще вони свідчать про чутливу шкіру обличчя, яку потрібно захищати від сонця, особливо рано навесні. Однак, якщо вам не до вподоби ваші веснянки, є певні народні засоби запобігання їм. Про них – у додатку 4.

Не забуваймо про волосся

Чудовою прикрасою кожної людини є її волосся. Особливо, якщо воно здорове, чисте і блискуче. Волосся теж буває кількох типів, які зумовлюють і відповідний догляд за ним. Про те, як потрібно доглядати за волоссям та нігтями, ви можете дізнатися з додатку 4.



Запам'ятайте

Міцні, рожеві нігті, які швидко відростають, чиста шкіра, гарне блискуче волосся – ознаки здорового організму.

ЯК БУТИ

Турбуючись про стан шкіри, пам'ятайте, що умовами здорової шкіри є збалансована дієта, фізичні вправи та вживання достатньої кількості рідини.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що вам відомо про шкіру людини?
2. Від яких чинників залежить здоров'я шкіри?
3. Які особливості має догляд за шкірою в підлітковому віці?
4. Чи можна провести різку межу між типами шкіри?



Домашнє завдання

Правильно визначити тип шкіри може лікар-косметолог. Але ви можете самі спробувати зробити це за допомогою простого способу. Ретельно вимийте обличчя з милом. Через 2–3 години візьміть дзеркальце і доторкніться ним у кількох місцях (на лобі, щоках, носі, підборідді). Можна для цього використати паперові серветки. Слід, який залишився на дзеркальці, свідчатиме про тип шкіри. Слабко помітний, трохи вологий слід на дзеркальці свідчить про те, що шкіра обличчя нормальна. Майже непомітний – суха, а слід чіткий, масно-вологий вказує на жирну шкіру. Змішаний тип шкіри залишає на дзеркальці різні сліди, залежно від ділянок обличчя. Тому, визначивши, суха, нормальна чи жирна шкіра на тій чи іншій ділянці обличчя, для кожної з них застосовують відповідні косметичні засоби.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію про хвороби шкіри, які найчастіше трапляються у підлітків.

Розшукайте в літературних джерелах інформацію про те, які народні засоби догляду за шкірою використовували наші пращури, коли не була розвинена косметологічна промисловість.

Тема 4 КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ

Урок 11 Запобігання захворюванням шкіри дівчат і хлопців. Косметичні проблеми підлітків

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про те, як запобігти захворюванням шкіри;
- про косметичні проблеми підлітків і необхідні заходи для усунення косметичних проблем.



Пригадайте _____

Як впливає посилена діяльність потових і сальних залоз на стан шкіри підлітка? Чому потрібно в період статевого дозрівання приділяти посилену увагу здоровому способу життя (пригадайте його складові) та догляду за шкірою?

Які трапляються захворювання шкіри та як їм запобігти

Шкіру називають дзеркалом організму. Вона найпершою реагує на потрапляння шкідливих речовин в організм людини у вигляді певних проявів. Перелічимо найпоширеніші захворювання шкіри.

Дерматити – запалення шкіри, які спричиняють хвороботворні мікроорганізми. Дерматити виникають через механічні травми – натертості, порізи шкіри, надмірну дію прямих сонячних променів, хімічних речовин. Профілактика – уникання чинників, які призводять до хвороби.

Алергічні захворювання проявляються висипом, набряком, свербіжем. Можуть виникати як унаслідок зовнішнього впливу речовин – побутової хімії, ліків, косметичних засобів, так і вживання продуктів харчування, що їх організм люди-

ни не сприймає (цитрусові, курячі яйця, шоколад, краби тощо) (мал. 30). Профілактика – усунення алергічних чинників.

Короста – сильний свербіж між пальцями рук, на згинальних поверхнях верхніх і нижніх кінцівок, животі, стегнах (посилюється вночі) спричиняє коростяний кліщ (мал. 31). Профілактика – дотримання правил гігієни (передається через брудні руки, чужі речі).

Грибкові захворювання – спричиняють мікроскопічні хвороботворні гриби, які вражають нігті, шкіру голови, ступні ніг. Профілактика – не носити чуже взуття, одяг, мати індивідуальні інструменти для гоління та стрижки, відвідувати лазні та душові у гумових тапочках, не одягати взуття на мокрі ноги. Одним з найнебезпечніших грибкових захворювань є стри-



Мал. 30. Алергія



Мал. 31. 1 – ознаки корости; 2 – кліщ коростяний свербун

гучий лишай. Ним можна заразитися безпосередньо від хворої людини, через її речі, від хворих тварин – котів, рідше – собак.

Вошивість (педикульоз) – сильний свербіж шкіри голови, розчухи, запалення шкіри. Збудник – головна воша (мал. 32) – може потрапити на волосся людини внаслідок порушення нею правил індивідуальної гігієни,



Мал. 32. Головна воша

користування чужими речами (гребінцем, рушником, одягом тощо).

Заїди – тріщини та ранки у куточках рота, спричинені хвороботворними грибами та іншими мікроорганізмами. Заражається людина через брудний посуд, спільний рушник, іграшки, поцілунки.



Запам'ятайте

Багатьом хворобам шкіри можна запобігти, якщо дотримуватися елементарних правил особистої гігієни та здорового способу життя. У разі появи на шкірі будь-яких висипів, ущільнень, гнояків потрібно звернутися до лікаря-дерматолога, який визначить причину захворювання та призначить спеціальне лікування. **Самолікування неприпустиме!**



Поміркуйте

Іван і Володя – друзі. Хлопчики разом відвідують басейн і, для того щоб не носити багато речей, беруть одні на двох рушник, мочалку, мило, шампунь, складають в один рюкзак свій спортивний одяг. Чи правильно чинять хлопці?

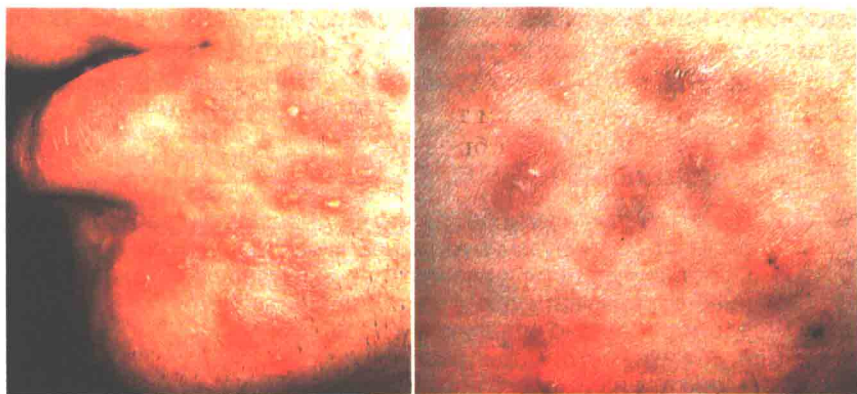
Косметичні проблеми підлітків

Найболючіша проблема підлітків, яка потребує серйозного ставлення, – вугри. Це вузлики та скупчення гною, що утворилися внаслідок закупорювання шкірних пор. Вони з'являються в період статевого дозрівання, коли в організмі зростає рівень гормонів, які виробляють статеві та деякі інші залози. Переносячись кров'ю по всьому організму, ці специфічні речовини забезпечують в організмі дитини вікові зміни.

Вугри можуть бути різні – від неглибоких дрібних прищиків до великих гнояків, які лишають по собі рубці (мал. 33).

Під впливом підвищеного рівня гормонів сальні залози шкіри збільшують виробництво жирових речовин (шкірного сала). Надлишок шкірного сала разом з відмерлими клітинами шкіри може закупорювати пори, формуючи жирові пробки. Якщо пробка контактує з повітрям, утворюються вугри з чорними голівками, а якщо вона вкрита шаром шкіри – з білими. У закупорених порах активізуються бактерії, спричиняючи запалення шкіри та утворення гнійничків (мал. 34).

Причиною появи вугрів можуть також бути гормональні зрушення, порушення функцій щитоподібної залози або не-

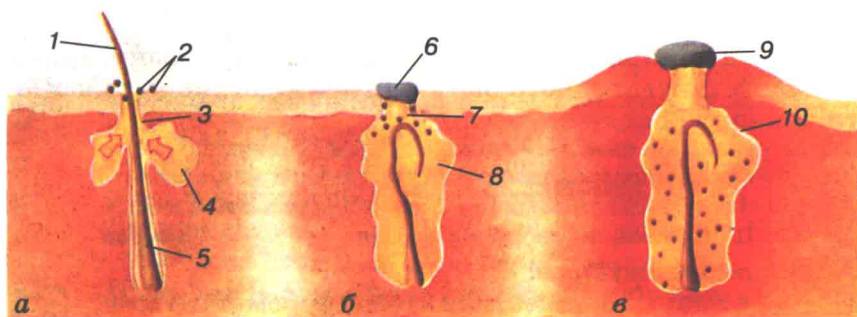


Мал. 33. Вугри та прищі

правильна діяльність шлунково-кишкового тракту (тобто в такому разі потрібні консультації відповідних лікарів – ендокринолога та терапевта).

Запобігання утворенню вугрів

Лише за легкої форми вугрів можна впоратися з ними домашніми засобами. У складніших випадках потрібні консультації лікаря-дерматолога та спеціальне лікування. Розвиткові вугревого сипу можна запобігти постійним доглядом за шкірою, збалансованим харчуванням і заняттями спортом. У повсякденному житті найважливіша процедура –



Мал. 34. Схема утворення вугра (а-в):

- 1 – волосина; 2 – бактерії; 3 – шкірний жир; 4 – сальна залоза;
- 5 – волосяна цибулина; 6 – вугор; 7 – гній;
- 8 – шкірний жир, що не може вийти назовні;
- 9 – головка прища; 10 – запалення тканини

миття шкіри з милом. Потім шкіру промокають м'яким рушником. Варто підкреслити, що всі предмети особистої гігієни мають бути індивідуальними й утримуватися в ідеальній чистоті.



Запам'ятайте

Додатковими, але обов'язковими, умовами лікування вугрів є охайність, перебування на свіжому повітрі, здоровий сон.

Особливу увагу слід звернути на харчування. Зокрема, важливо додержувати таких рекомендацій:

- їсти регулярно невеликими порціями;
- уникати гострих приправ;
- уникати надмірного споживання солі;
- не пити міцного чаю і кави;
- обмежити споживання жирів;
- уникати солодощів (особливо шоколаду, какао, халви, тістечок);
- вживати молочні продукти; їсти якомога більше фруктів, салатів зі свіжих овочів.

Спільниками у лікуванні вугрів є сонце і повітря, тому їх слід використовувати повною мірою.

Велика помилка деяких підлітків – ховати вугри на лобі під волоссям. Воно зменшує доступ сонця до шкіри та може спровокувати інфекційне зараження. І зовсім неприпустимо наносити на вугри товстий шар крем-пудри. Це посилює подразнення й ускладнює лікування.

Що таке прищі

Прищі – це невеличкі припідняті над поверхнею шкіри її ділянки, в яких накопичується гній. Прищі – це ознака захворювань шкіри або внутрішнього стану організму. Перед тим як їх лікувати, потрібно звернутися до лікаря і з'ясувати причину їх появи.



Запам'ятайте

Щоб уникнути утворення прищів

рекомендується:

- багато часу перебувати на свіжому повітрі і на сонці;
- додержувати вимог особистої гігієни. Часто і ретельно мити уражені ділянки шкіри з милом й витирати їх чистим м'яким рушником;
- регулярно мити волосся;
- ввести до раціону багато свіжих овочів і фруктів: вони допомагають підтримувати здоров'я всього організму, включно зі шкірою;

- пити більше води. Вона сприяє виведенню з організму токсинів та зволожує шкіру зсередини;
- користуватися лікарськими кремами: вони лікують прищі та знищують бактерії, які спричиняють запальні процеси. Якщо прищі не зникають або поширюються на інші частини тіла, слід звернутися за порадою до лікаря.

Не рекомендується:

- нервувати: стрес може тільки погіршити стан шкіри;
- видавлювати прищі;
- постійно перебувати в закритому приміщенні.



А я думаю так _____

Проведіть дебати.

Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що вугри самі зникнуть із закінченням підліткового віку, тож чи потрібно докладати стільки зусиль у догляді за шкірою.

----- **ЯК БУТИ** -----

Поєднання регулярних фізичних вправ, правильної дієти та догляду зробить ваше тіло гарним, а шкіру – пружною. Лікарі-косметологи кажуть, що гарна зовнішність – це на 90 % здорова шкіра, а потім уже – гарна, струнка фігура. І те, й інше – результат здорового способу життя.



Доведіть, що ви знаєте _____

1. Які хвороби шкіри ви знаєте та яка їх профілактика?
2. Що спричиняє появу вугрів?
3. Яку небезпеку становлять захворювання юнацькими вуграми у підлітковому віці?



Домашнє завдання _____

При відвідуванні парфумерного магазину поцікавайтесь, які є засоби для догляду за шкірою та волоссям вашого типу. Разом з батьками, близькими людьми підберіть для себе ці засоби.



Шукаємо інформацію до наступного уроку _____

З дозволу старших принесіть на наступний урок (практична робота) упаковки від косметичних засобів для догляду за шкірою, якими користуються у вашій сім'ї, рекламні буклети, журнали, розпитайте якомога більше про кожний з них.

Урок 12 Косметичні засоби та здоров'я. Косметичні засоби для дівчат і хлопців

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про необхідність користування косметичними засобами підлітками;
- про те, як вибрати засоби індивідуальної гігієни та необхідні засоби для догляду за шкірою.



Пригадайте _____

Застосовуючи метод мозкового штурму, назвіть засоби особистої гігієни, про які ви вчили в 6-му класі? Які з них косметичні?

Що таке косметика

Слово «косметика» походить від грецького *kosmetike* й означає «мистецтво прикрашати». Люди здавна застосовували косметичні засоби. Прообразом сучасної косметики є крем чи мазь, які склалися з жиру тварин. Потім до тваринних жирів почали додавати рослинні олії, духмяні речовини, віск і лікарські засоби.

Косметику умовно можна поділити на гігієнічну (профілактичну), лікарську, декоративну та пластичну хірургію.

Гігієнічна косметика – це засоби, що слугують для захисту від холоду, вітру, сонця, вологості тощо (олії, пудри, пасти, креми, мило).

Лікарська косметика лікує косметичні вади обличчя і тіла, при цьому використовує медичні препарати – вітаміни, гормони.

Декоративна косметика – це мистецтво прикрашати обличчя, догляд за нігтями, мистецтво зачіски. Її засоби – пудри, губні помади, грим, рум'яна, туш для повік, фарби для волосся тощо.

Пластична, або естетична, хірургія – видалення та виправлення вроджених вад і таких, які не вдалося виправити за допомогою лікувальної косметики.

Як потрібно доглядати за шкірою

Доглядати за шкірою систематично повинні всі люди, не зважаючи на вік і стать. Почніть доглядати за шкірою вже

сьогодні, витративши на це 5–10 хв зранку і стільки ж увечері. Перш ніж розпочати догляд за шкірою, потрібно визначити її тип (пригадайте домашнє завдання до уроку 10). Догляд за будь-яким типом шкіри, незалежно, хлопчик ви чи дівчинка, складається з декількох етапів: її очищення, живлення, захисту від зовнішніх шкідливих чинників.

Для виконання цих процедур потрібно знати ще одну особливість будови шкіри. Вона має ділянки найменшого розтягнення, які називають шкірними лініями. Тож, умиваючись, наносячи косметичний засіб, слід враховувати їхній напрямок.



Поміркуйте



Виконайте самостійну роботу. Розгляньте малюнок 35 та прокоментуйте його, для самоперевірки скористайтеся додатком 5.

Мал. 35. Напрямок шкірних ліній, за якими слід наносити косметичні засоби



Запам'ятайте

- Починаючи користуватись гігієнічними косметичними засобами, пам'ятайте, що вони можуть спричинити алергічні реакції – підвищену чутливість на потрапляння в організм певної речовини-алергену.
- Завжди уважно читайте правила застосування засобу, про компоненти, що входять до його складу; звертайте увагу на термін, до якого потрібно використати цей косметичний засіб.
- Перевіряйте нові косметичні засоби на алергічну реакцію таким чином: нанесіть їх на ліктьовий згин. Якщо через 24 години (краще 48 годин) ви не помітите змін на шкірі – користуйтеся ними.
- Знайте, що деяка косметика і після тривалого користування може спричинити алергічну реакцію. Підсилюють алергічну реакцію прямі сонячні промені.

Чи користуються чоловіки косметикою

У підлітковому віці відмінностей між косметичними засобами, які використовують для догляду за шкірою хлопці та дівчата, майже не існує. А от спільним є те, що всі підлітки

мають виконувати процедури з очищення та підживлення шкіри. А як у дорослому віці?

З парфумерією ніби все зрозуміло: одеколони і дезодоранти спеціально випускають у двох варіантах – чоловічому і жіночому. Вони відрізняються силою запаху і відтінками. Засоби для та після гоління – це пріоритет чоловіків. А ось косметичні засоби догляду за шкірою обличчя і рук, за волоссям, лікувальна косметика потрібні не тільки жінкам, а й чоловікам. Адже в них подібна шкіра, що потребує однакового дбайливого ставлення до неї. До лікувальної косметики належить і так звана природна, або трав'яна, – компреси, ванночки для рук, настої та відвари для волосся.



Запам'ятайте

- Запобігти вадам і захворюванням шкіри, її передчасному старінню значно легше, ніж їх лікувати та усувати. У кожному віці, як і у кожній пори року, є своя привабливість. Тому не потрібно захоплюватися декоративною косметикою, ховати за гримом та фарбою красу своєї молодості.
- Непотрібно експериментувати з косметичним засобом тільки тому, що вам сподобалась реклама продукції, оригінальна баночка або порадила подруга чи товариш. У догляді за шкірою потрібно дотримуватися головного правила: «Не зашкодь!». Насамперед косметика має відповідати вашому віку та типу шкіри, підтримувати природну рівновагу та забезпечувати догляд за нею.



А я думаю так

До Оленки в гості зайшла її подруга Галинка і принесла подивитися глянцева журнал про зірок кіно. Під враженням від зовнішнього вигляду красунь дівчата вирішили потай спробувати зробити собі макіяж, скориставшись косметикою мами Оленки. Вони нанесли на обличчя туш для вій, тіні для повік, пудру, тональний крем, помаду. Однак вже через годину Галинка помітила, що в місцях застосування косметики з'явився свербіж, печіння, запалення шкіри у вигляді почервоніння та висипів. З очей потекли сльози, вони почали свербіти, повіки набрякли. В Оленки таких ознак не було, крім того, що вона, як і Галинка, зовні «постарішала» років на 20. Що сталося з Галинкою? Чому таких явищ не мала Оленка?

Що б ви порадили дівчатам?



Поміркуйте

За допомогою методу мозкового штурму знайдіть і запишіть у робочий зошит якомога більше аргументів на користь такого висловлювання: «Використовувати косметичні за-

собі потрібно за віком, враховуючи індивідуальні особливості організму». Обговоріть це висловлювання в класі.

ЯК БУТИ

Однією з головних умов збереження гарної шкіри є її очищення (видалення з її поверхні бруду). Для очищення шкіри традиційно використовують воду, яка має бути кімнатної температури. Гаряча та жорстка (тверда) вода може спричинити подразнення шкіри. Тому для пом'якшення на 1 літр води додають половину чайної ложки соди.

Для вмивання підліткам краще використовувати дитяче туалетне мило. Для очищення також застосовують косметичне молочко, пінку, гель, лосьйони, а раз на тиждень можна очищати шкіру за допомогою скрабу або очисної маски.

Під час очищення змивається велика кількість шкірного жиру, тому залежно від типу шкіри (особливо, якщо вона суха) потрібно її ще вологу зм'якшувати кремом, що відповідає вашому типу шкіри і віку.

Не слід накладати на шкіру багато крему. Він має лежати тонким шаром. Тому, якщо крем густий, його спочатку розтирають долонями, а потім вже накладають на обличчя та шию. Зайву кількість крему можна зняти паперовою серветкою, обережно приклавши її до обличчя.



Доведіть, що ви знаєте

1. Чи можна сказати, що косметика – це лише прикрашання обличчя?
2. Чому потрібно під час гігієнічних процедур враховувати лінії шкіри?
3. Як можна очищувати шкіру?
4. Чому не можна користуватися косметичними засобами для дорослих?



Домашнє завдання

Порадьтеся з батьками та близькими людьми, як краще доглядати за шкірою вашого організму. Запишіть у «Щоденник здоров'я» план заходів, які ви будете здійснювати, доглядаючи за шкірою.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Обговоріть з батьками, рідними, близькими людьми інформацію, вміщену в додатку 6.

ПРАКТИЧНА РОБОТА

Тема: Вибір і правила застосування косметичних засобів

Мета: навчитися визначати стан шкіри обличчя, вибирати засоби індивідуальної гігієни та необхідні засоби для догляду за шкірою.

Обладнання: підручник, зошит з друкованою основою, упаковки косметичних засобів, рекламні буклети, журнали.

Хід роботи:

1. Об'єднайтесь у групи за умовними назвами (пригадайте домашнє завдання до уроку 10, яке ви виконували): «нормальний тип шкіри», «змішаний тип шкіри», «жирний тип шкіри», «сухий тип шкіри».

2. У групах виконайте самостійну роботу: опрацюйте додаток 6 підручника, в якому описано, як потрібно доглядати за різними типами шкіри. Розробіть проект і зробіть презентацію на тему «Як потрібно доглядати за шкірою ... типу».

3. Оформіть виставку продукції, яка відповідає вашому типу шкіри.

4. Зробіть висновки.



Соціальна складова здоров'я



Тема 5

СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Урок 13

Поняття про соціальні чинники здоров'я і безпеки підлітків. Соціальні чинники ризику для здоров'я в найближчому оточенні підлітків

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про соціальні чинники ризику для здоров'я;
- про вплив сім'ї та друзів на формування здорового способу життя підлітків та формування шкідливих і корисних звичок;
- про правила поведінки в молодіжному середовищі.



Пригадайте

Як соціальна складова здоров'я впливає на інші його складові?

Людина живе не сама по собі. Вона є членом сім'ї, навчається в школі, працює в колективі, її оточують сусіди. І щоразу вона є членом окремої соціальної спільноти. Спільна діяльність людей, єдність способу життя створюють соціальне середовище. У цієї складової середовища життя людини є свої чинники, що позитивно або негативно впливають на рівень її життя і здоров'я.



Запам'ятайте

Соціальне середовище – це все, що так чи інакше стосується найрізноманітніших сфер існування людини і людства – відносини людини і навколишнього середовища (пригадайте його складові), взаємодія між державою та людиною, поведінка та діяльність людей.

Соціальні чинники ризику для здоров'я людини

Ми вже вивчили, як впливають на людину різноманітні чинники довкілля: забруднення повітря, води, ґрунтів, електромагнітне та радіаційне опромінення тощо. А які чинники соціального середовища можуть негативно впливати на організм людини? Розглянемо їх.

Це насамперед гіподинамія (недостатня рухова активність), нерациональне харчування, інтенсифікація та автоматизація праці та побуту, низький духовний і культурний рівень людей, низький рівень якості медичного обслуговування, матеріальні нестатки, втрата роботи, незадовільні побутові умови, перенапруження нервової системи, конфлікти, шкідливі звички тощо (мал. 36).



Мал. 36. Приклади деяких соціальних чинників ризику для здоров'я людини

Так, від *матеріального стану сім'ї*, наявності роботи в дорослих членів сім'ї залежить можливість повноцінного харчування, освіти дітей, медичного обслуговування, забезпечення необхідними побутовими умовами.

Низький духовний і культурний рівень людей сприяє розвитку таких вад, як бродяжництво, проституція, пияцтво, алкоголізм, наркоманія, злочинність.

Перенапруження нервової системи – один з найпоширеніших чинників ризику для здоров'я. Його зумовлюють підвищення темпу та ритму життя, емоційне перевантаження, перенасичення інформацією (зокрема, негативною, агресивною рекламою алкогольних напоїв і тютюнових виробів).

Конфлікти бувають на міжнаціональному, соціальному, расовому чи релігійному ґрунті. Часто в ці конфлікти втягують підлітків, що не сприяє формуванню в них терпимості до інших людей. Соціальні конфлікти трапляються через порушення рівноваги у взаємодії людини та суспільства. У них криється загроза спокою, усталеному ритму життя та й самому життю (сварки, бійки, демонстрації, хуліганство,

шантаж, пограбування, підпали). Конфлікти між однолітками, учнями та вчителями, дітьми та батьками призводять до душевних переживань, сприяють розвитку агресивності, невдоволенню собою та іншими людьми.

Шкідливі звички не тільки знищують духовне і фізичне здоров'я людини. Вони викидають її із соціального життя, позбавляючи майбутнього. Наслідками шкідливих звичок є алкоголізм, наркоманія, токсикоманія та цілий «букет» хвороб.

Вплив соціальних чинників на стан здоров'я суспільства вивчає наука *соціальна гігієна*.



Поміркуйте

Які соціальні чинники ризику для здоров'я можуть загрожувати вам у найближчому вашому оточенні?

Вплив соціального середовища на вибір способу життя підлітка

Дитина від народження та в процесі розвитку відчуває на собі позитивний і негативний вплив одночасно різних соціальних середовищ, в яких вона живе і зростає. Це, насамперед, родина і школа, а також інше найближче оточення поза сім'єю та школою, наприклад середовище однолітків, старших друзів (мал. 37, 38).

Впливовим середовищем є також місцева громада, де завдяки історичним традиціям панують відповідні норми поведінки, моделі способу життя, схвалені більшістю цієї громади.



Поміркуйте

Які ви знаєте громади, що суворо дотримуються певних норм поведінки?

Сила впливу різних середовищ неоднакова. Вона залежить від багатьох чинників – від того, скільки часу ви перебуваєте вдома і в школі, у позасімейному та позашкільному середовищі, в громадських місцях. Ви дорослішаєте, і вплив різних середовищ змінюється із набуттям нового досвіду, виробленням нових звичок і навичок.

Роль родини у формуванні здорового способу життя підлітка

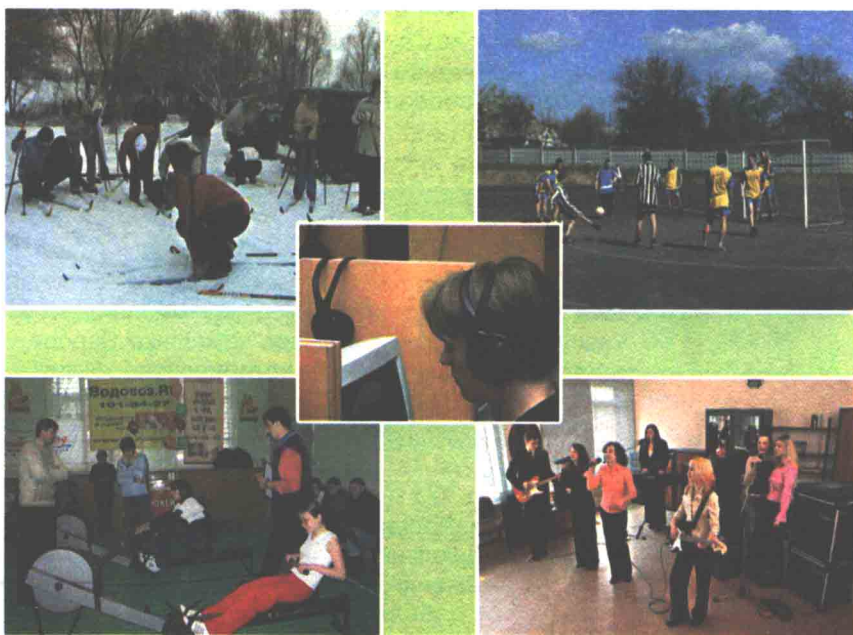
Перший життєвий досвід, який у подальшому багато в чому визначає спосіб вашого життя, формується у родині

або колективі, який її замінює. Це, зокрема, певні звички, навички і моделі поведінки з іншими людьми.

Наприклад, якщо в родині панує атмосфера взаємодопомоги і турботи один про одного, заведено разом збиратися за вечерею, у вихідні дні відвідувати виставки, їздити на природу тощо, то здебільшого діти з такої сім'ї збережуть на все життя стиль подібної поведінки. Якщо з якихось причин у сім'ї немає установки на здоровий спосіб життя, тоді багато що залежатиме від самої дитини, її бажання бути здоровою і успішною.

Вплив позасімейного оточення підлітка на формування способу життя

Неодмінною умовою формування здорового способу життя є позасімейне середовище підлітка, таке як організоване дозвілля – гуртки за інтересами в будинках творчої молоді, спортивні секції чи просто близькість і доступність спортивних споруд (стадіони, басейни, спортивні майданчики), бібліотек. Там гуртуються ровесники, яких об'єднують спільні інтереси (мал. 37).



Мал. 37. Вплив оточення підлітка на формування корисних звичок

Гордість України Приклад для наслідування



Віталій Кличко – чемпіон світу з боксу 2004 р. Його ім'я записано до Книги рекордів Гіннеса як першого чемпіона, який виграв 26 поєдинків з найменшою затратою часу.



Володимир Кличко – чемпіон світу з боксу 2006 р.

Спортсмени заснували фонд братів Кличків, мета якого – відродження інтересу до спорту серед підлітків, повернення в міську культуру здорового способу життя.



Андрій Шевченко – один з найкращих футболістів планети, володар Золотого м'яча.



Яна Клочкова – майстер спорту міжнародного класу з плавання, триразова чемпіонка Європи, дворазова чемпіонка світу, чотириразова олімпійська чемпіонка.

Ці люди відомі на весь світ. Росли вони і навчалися разом з нами, в Україні, у таких самих соціальних умовах. Мали подібні до ваших проблеми, інтереси, захоплення. Однак своєю наполегливістю, бажанням перемагати вони добилися величезних результатів і прославили свою державу серед інших, набагато заможніших і розвиненіших держав.

Особливе місце посідає неформальне середовище підлітка – знайомі однолітки чи люди, старші за віком, спілкування з якими відбувається в неорганізований спосіб, поза сім'єю, школою, часто поза увагою з боку батьків. Це розважальні заклади (кафе, Інтернет-клуби, дискотеки, ігрові центри), дворові компанії. Добре, якщо таке неформальне середовище збагачує цікавими знайомствами, дарує радість спілкування, допомагає у творчих пошуках. Але іноді такі знайомства стають впливовим джерелом негативного способу життя (мал. 38).

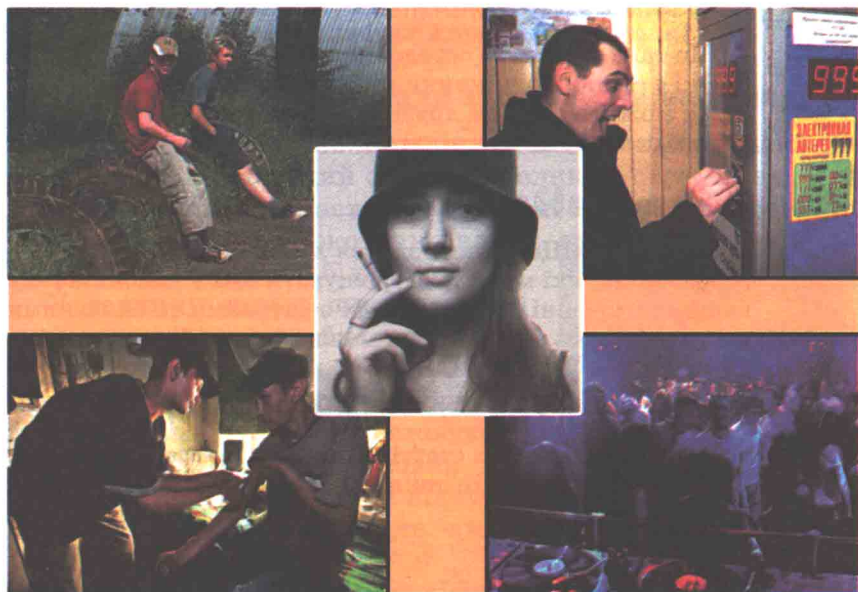


А я думаю так

Об'єднайтесь у групи та дослідіть ситуації.

Гадаємо, ви чули від дорослих розмови, схожі на такі: «Наш сусід, бідолаха, втративши роботу, спився», або «Дочка знайомих познайомилася з хлопцем, що виявився наркозалежним, і тепер виносить з дому гроші йому на наркотики», або «Студент нашої групи програв багато грошей у гральних автоматах, щоб віддати борги, здійснив крадіжку і тепер відбуває покарання в колонії».

Звичайно, цих людей можна було б пожаліти, якби не одне. Це був їхній свідомий вибір. З кожної із цих ситуацій є й інший вихід. Впевнені, що ви зможете відповісти, який.



Мал. 38. Вплив оточення підлітка на формування шкідливих звичок

Ваше здоров'я значною мірою залежить від навколишнього середовища (його географічних та екологічних чинників), умов життя і праці, що визначаються рівнем розвитку держави. Але здебільшого воно залежить від способу життя людини, її ставлення до власного здоров'я, інших людей, до природи.

Відомий учений І.П. Павлов стверджував: «Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок...». Тож намагайтеся протидіяти будь-якій спробі залучити вас до куріння, вживання алкоголю, наркотику. Активно відпочивайте, чергуйте розумову та фізичну працю, доброзичливо ставтеся до людей та всього живого, що вас оточує. Все це неодмінно додасть вам здоров'я. Адже навіть за ідеальних умов проживання, високого рівня життя, медичного обслуговування шкідливі звички, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування призводять до важких захворювань.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке соціальне середовище?
2. Які є соціальні чинники ризику для здоров'я?
3. Чи можуть сім'я та друзі впливати на формування здорового способу життя підлітка?



Домашнє завдання

Запишіть у «Щоденник здоров'я» чинники соціального середовища, які можуть загрожувати вам у найближчому вашому оточенні. Обговоріть їх з батьками та близькими людьми. Разом визначте, як можна їм запобігти.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Використайте газетні статті, в яких висвітлено проблеми наркоманії. Підготуйте шкільний стенд для їх розміщення.

Тема 6

ЗАПОБІГАННЯ ВЖИВАННЮ НАРКОТИКІВ ПІДЛІТКАМИ

Урок 14 Причини вживання наркотичних речовин підлітками

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про те, звідки пішла практика вживання наркотиків;
- як наркотики впливають на організм людини;
- про основні причини вживання наркотичних речовин підлітками.



Пригадайте _____

Що таке наркоманія?

Як «працює» наркотик в організмі людини?

Для чого люди почали вживати наркотики

З найдавніших часів люди намагалися знайти засіб для полегшення болю, який завдавав великих страждань. Для цього знахарі використовували різні лікарські рослини. Деякі з них мали наркотичну властивість і вгамовували біль.

У давнину також використання наркотичних речовин було пов'язане з різними ритуалами, традиціями, обрядами. Ватажки племен, жерці та шамани (мал. 39) використовували дію одурманювальних речовин для того, щоб позбавити людей відчуття страху, голоду, тривоги та вміло маніпулювати ними.

Можливо, вперше людина відчула на собі дію наркотичної речовини випадково, вдихнувши дим від рослин,



Мал. 39. Шаман

які спалювала, та використовуючи в їжу продукти бродіння (вино), мак, каву, чай. Постійне куріння тютюну, вживання алкогольних напоїв, наркотиків рослинного походження призводило до звикання до цих речовин і спричиняло залежність від них (пригадайте, чому).

Складові поняття «наркотична речовина»

Поняттям «наркотик» у наш час охоплено чимало речовин, які можуть проявляти наркотичну дію (назва «наркотик» має давньогрецьке походження і означає – той, що вводить у стан заціпеніння, отупіння, одуріння). Воно має три взаємопов'язані складові.

Медична складова включає руйнівний вплив наркотичної речовини на організм людини.

Соціальна складова включає наслідки поведінки наркозалежної людини, небезпечної для її оточення.

Юридична складова – це кримінальна відповідальність за використання, вироблення, зберігання та збут наркотичних речовин, а також залучення до їх вживання.

Які основні ознаки наркотичного сп'яніння

Стан наркотичного сп'яніння за зовнішніми проявами буває ейфоричний (збуджений) та апатичний (пригнічений).

За *ейфоричного стану* хворі багатослівні, рухливі, схильні до жартів, настрої штучно піднятий, вони нав'язливі у спілкуванні. Може спостерігатися невпевнена хода, блідість шкіри і блиск очей. Поведінка схожа на поведінку людини в стані алкогольного сп'яніння, однак запаху алкоголю не відчувається.

За *апатичної форми* наркотичного сп'яніння людина стає в'ялою, малорухливою, відгородженою від оточуючих, здається байдужою. На запитання відповідає мляво. У співрозмовника створюється враження, що наркоман занурений у світ своїх переживань.

Отже, залежно від наркотичної речовини та її кількості, організм людини може бути у стані заціпеніння або навіть повного наркозу, під впливом галюцинацій. Речовини, що мають протилежну дію, – надмірно збуджують нервову систему, поступово руйнуючи її.



Запам'ятайте

Під поняттям «наркоманія» криється не тільки стимулювання нервової системи наркотичними засобами для її збудження чи пригнічення, а також звикання організму до них.

Що таке ейфорія

Головною причиною пристрасі до наркотиків є **ейфоричний ефект**, який виявляють майже всі наркотики. Ейфорія — це піднесений, радісний настрій, відчуття задоволення, повного благополуччя. Наркотичні речовини спричиняють ейфорію, що не відповідає обставинам і реальному стану організму.

Чому організм людини так реагує на наркотики? Навіщо йому потрібно самому себе знищувати? Насправді штучні стимулятори нашому організму зовсім не потрібні. Він може виробляти свої — природні. Пригадайте, яке піднесення ви відчуваєте, коли зустрічаєте близьких друзів, рідних людей, коли одержуєте високу оцінку в школі, коли перемагаєте у спортивних змаганнях і навіть просто виконуєте фізичні вправи чи граєте в рухливі ігри. Так організм ніби стимулює людину до здорового способу життя.

Причини вживання наркотичних речовин підлітками

Важко припустити, що основною причиною пристрасі підлітків до вживання наркотиків є незнання їхньої шкоди. Про наркотики багато пишуть, говорять, про їхню руйнівну дію на організм знято багато художніх і документальних фільмів тощо.

Підмічено, що наркозалежними стають переважно люди психічно неврівноважені, слабовільні та наївні. Інколи бажання спробувати наркотик виникає у підлітків, що відчувають тривогу, розпач, хочуть сховатися від проблем.

Часто в невпевненого в собі підлітка вживання наркотику, алкоголю чи куріння тютюну створює ілюзію власної значущості. Так він хоче самоствердитися та самовиразитися, бути схожим на когось. (Хоча важко зрозуміти, як можна самоствердитися, валяючись десь на брудній підлозі в наркотичному сні. Це просто жалюгідно.)

Буває, що наркотик пробують через цікавість, вважаючи, що це щось таємниче, заборонене.

Ще одна причина, яка штовхає підлітків до наркотиків, — невміння опиратися тиску оточуючих. Тим більше, що наркотик часто пропонує хтось із своїх, знайомий і симпатичний, і найчастіше задарма. Він говорить: «Боїшся? Це ж так круто! І безпечно. Бачиш, я здоровий, нормальний. Дорослі хочуть нас налякати». І підліток простягає руку за першою

порцією. Що може допомогти у таких випадках? Твердий характер, звичка самостійно приймати рішення, виховання в себе навички в критичний момент сказати – «ні».



Поміркуйте

Чому наркоманія є проблемою не тільки медичною, а й соціальною?

Роздивіться малюнок 40. Який із цих хлопців, що мають нібито одну проблему – непорозуміння з батьками, виросте успішною людиною, а який може стати невдахою.



Мал. 40. Два шляхи розв'язання однієї проблеми

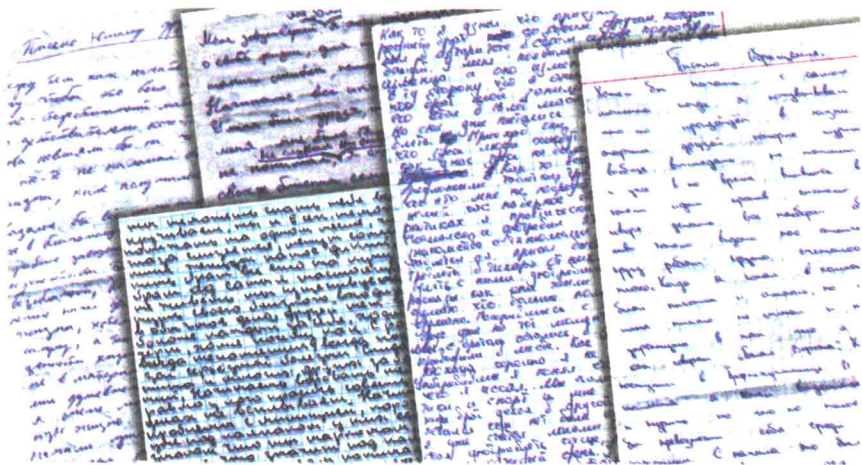


А я думаю так

Об'єднайтеся в групи та обговоріть листи, написані колись наркозалежними людьми спеціально для вас (мал. 41). Спробуйте зрозуміти, що спровокувало цих людей до вживання наркотиків. Чи можна було уникнути подібного?

Лист-звернення

...Я бачив старших друзів, які курили і намагалися взагалі виглядати не такими, як усі. Вони та я... хотіли йти проти системи та закону...



Мал. 41. Вони хочуть вас застеретти

робити все навпаки суспільству. Якщо суспільство хотіло бачити нас відмінниками, то в колі хлопців круто вважалося вчитися погано.

Коли я потрапив у компанію, я не вживав нікотин і алкоголь, але через мій характер ніхто не вважав... що я гірший за когось або, як кажуть «біла ворона». ...з того моменту я хотів виділитися. Не просто пити і курити, а щось таке, у чому б міг переважити всіх навколо. Цим виявилися наркотики ... І справді, під час їх вживання я почувався так, ніби я кращий за всіх і здатен на все, що мені немає рівних і вищий за всіх... Після того як я зрозумів, що мною керують наркотики, я зрозумів – моє життя може змінити щось сильніше за них. Для мене не було значення, як я добуваю наркотик. Здебільшого це були крадіжки і грабіж. ...Отримав строк і потрапив у трудову колонію...

Хотів би сказати юному читачеві, що в нашому житті не має бути всього цього. Поки ми можемо вибирати – бути «білою вороною» чи ні, варто вибрати здоровий і світлий життєвий шлях. Адже можна відмовитися від того, що губить нинішню молодь.

Андрій

Лист юному другові

Перед тим як розпочати свою розповідь, хочу, щоб це був не просто стереотипний матеріал, але щоб ...дійсно ...мої слова вплинули на чиюсь долю. Щоб хтось не «наламав стільки ж дров» у житті, як вийшло в мене.

...ріс у благополучній сім'ї. Життя здавалося безхмарним. Але мій спосіб мислення поступово почав рухатися в бік безтурботного життя, хотілося відразу всього і по максимуму. У той час я дуже любив ...розгульне життя. Звичайно, у мене почали з'являтися проблеми, які я вирішував за допомогою наркотику. Здавалося, весь світ у тебе в кишені, коли там лежала доза. Але виявилось навпаки – я був у кишені цієї дози. ...Я поступово втратив усе: роботу, друзів, сім'ю, батьків. Здавалося, що цьому немає кінця і фінал цій безмежній гонці – смерть. ...

Якось ...я зустрів знайомих, які раніше кололися і після реабілітаційного центру ведуть нормальний спосіб життя. Я зацікавився цим, пройшов реабілітацію і тепер допомагаю таким, яким був сам.

Звичайно, якби повернути життя назад, я б ніколи не став на такий шлях. Тому, мій юний друже, перед тим, як щось зробити, подумай двічі. Щоб потім не потрібно було розплачуватися все життя, а то й самим життям.

Без підпису

Мене звати Сергій... Я хочу розповісти про своє життя для того, щоб ви не допустили таких помилок, які допустив я.

Починалося все цікаво і весело. У мене були друзі, товариші, старші за мене. ...Я багато чого не розумів. Не слухав ні батька, ні матері – вище за все ставив своїх друзів, з якими мені було цікавіше. Пив горілку, кури́в, покинув спорт... Я почав вживати ...наркотики. ...потім прийшли непомітно всі біди. У мене не стало друзів, грошей. Щоб добути наркотику, доводилося красти, обманювати і дурити людей, серед них і близьких. ...Я заразився ВІЛ-інфекцією, вірусом гепатиту С. Повністю розчарувавшись у житті, я вважав, що жити далі немає сенсу. Але я помилявся. Я зустрів давніх знайомих, які раніше також були наркозалежними. Вони розповіли мені про свободу від наркотиків, сигарет, алкоголю... Я їм повірив і тепер вільний від усього цього.

--- ЯК БУТИ ---

Отже, що можна протиставити основним причинам, які спонукають підлітків до вживання наркотиків?

Бажання виділитися серед ровесників – цікаві захоплення (спорт, музика, спів, моделювання, колекціонування тощо).

Цікавість, прагнення нових відчуттів – туризм, участь в гуртках за інтересами, кульпоходи тощо.

Авторитет старших – правильний вибір ідеалу.

Розпач, тривога – звернення по допомогу до рідних і близьких.

Нудьга, неробство – цікаве дозвілля.

Невміння протидіяти тиску оточення – виховання сили волі, впевненості в собі.

Цікавість до нових відчуттів, тиск оточення (небезпечна компанія, спілкування з людьми набагато старшими чи з кримінальним минулим тощо) – це не причина, що спонукає до вживання наркотиків. Причину слід шукати в собі. Тобто потрібно виховувати силу волі, вміння долати труднощі. Якщо самому це не під силу, краще звернутися до рідних і близьких людей або до однодумців. Разом перемагати легше.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке наркотична речовина?
2. Які основні ознаки наркотичного сп'яніння за зовнішніми проявами?
3. Як ви розумієте поняття «ейфоричний ефект»?



Домашнє завдання

Прочитайте та обговоріть з близькими людьми листи людей, які в минулому були наркозалежні (див. с. 96–98). Запишіть у свій «Щоденник здоров'я» чинники, які спонукали цих людей до вживання наркотиків. Виділіть їх та намагайтеся уникати в подальшому.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Напишіть причини, які призводять до вживання наркотиків, оформіть їх у вигляді заборонних знаків та розташуйте на стенді.

Урок 15 Поняття про наркотичну залежність. Ознаки наркотичної залежності

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про ознаки наркотичної залежності;
- про ознаки вживання наркотичних речовин;
- про необхідність відмови від шкідливих звичок: куріння, вживання алкогольних і наркотичних речовин.



Пригадайте

Що таке наркоманія? Що таке наркотичне сп'яніння?

Що таке наркотична залежність

Наркотична залежність, або наркоманія, – це хвороба, спричинена вживанням препаратів, віднесених до наркотичних. Вона проявляється трьома головними ознаками: психічною та фізичною залежністю від наркотичних речовин і звиканням (толерантністю) до них.



Запам'ятайте

- **Психічна залежність** – хворобливе прагнення безперервно або час від часу застосовувати препарат для того, щоб штучно змінити свій настрій або зняти явища психологічного дискомфорту. Вже на цій початковій стадії захворювання відмова від вживання наркотиків або неможливість їх повторного використання з інших причин супроводжується пригніченням, дратівливістю. Бажання ввести повторну дозу наркотику стає нав'язливим. Наркотик поступово заміщає собою всі звичайні для людини позитивні емоції.
- **Фізична залежність** – це стан організму хворого, що проявляється фізичними та психічними розладами, коли припиняється вживання наркотичної речовини. Хворобливий стан тимчасово полегшується чи повністю зникає в разі нового введення наркотичного препарату.
- **Толерантність** – це стан звикання до наркотичних речовин (не плутаймо з толерантним ставленням до людини).

Ознаки наркотичної залежності

Спочатку вживання наркотичних речовин спричиняє захисну реакцію, яка пояснюється їх токсичною дією. Це може бути головний біль, запаморочення, нудота, блювання. Однак при повторних вживаннях наркотику починає переважати ейфорія, а захисна реакція поступово слабшає та зникає. Організм людини намагається боротися з наркотичними речовинами. Він знешкоджує їх (до певної межі). Тому доза наркотику, яку використовував раніше наркозалежний, не спричиняє в нього бажаного ефекту, і він її збільшує.

Згодом наркотичний стан стає для людини потребою. Розвивається нав'язливий потяг до наркотику – психічна та фізична залежність. Наркозалежний постійно думає про те, як досягти наркотичного ефекту, і це є головним сенсом його життя.

Що таке абстинентний синдром

При сформованій фізичній залежності від наркотику людина починає відчувати хворобливий і важкий стан, який називається **абстиненція**, або **абстинентний синдром** (у народі – ломка). Він виникає внаслідок раптового припинення вживання (введення) речовин, що спричиняють наркотичну залежність, і характеризується психічними і неврологічними розладами.

Зокрема, спостерігаються болі в м'язах, судорожні посмикування окремих м'язів. Водночас з'являється пітливість, прискорене серцебиття, нудота, блювання, пронос, відмічається задишка, посиніння кінцівок, пов'язане з кисневим голодуванням, різко знижується артеріальний тиск. Такий стан може становити серйозну небезпеку для життя хворих, а за відсутності відповідної медичної допомоги завершується смертю. Перебуваючи поза медичними установами, наркозалежні намагаються вийти з цього стану повторним введенням усе зростаючих доз наркотиків.

Через те що потяг до наркотиків при фізичній залежності набуває непереборного характеру, хворі наважуються на будь-які, навіть на кримінальні, вчинки, аби придбати чергову дозу речовини.



Запам'ятайте

Наркозалежною можна вважати людину, стан якої відповідає хоча б деяким із таких умов.

- Різко погіршується стан здоров'я, з'являється дратівливість, різка зміна настрою, що не відповідає обставинам, поведінка людини завдає моральних і матеріальних збитків близьким людям і суспільству (брехливість, відчуженість, коло інтересів меншає, а нові не з'являються), з дому починають зникати гроші та речі.
- Постійне збільшення дози речовини для одержання бажаного наркотичного ефекту.
- Проявляється непереборний потяг до наркотику.



А я думаю так

Об'єднайтеся в пари та дослідіть ситуацію. Спробуйте розпізнати причини, які спровокували вживання наркотиків, ознаки психічної та фізичної залежності, абстинентного синдрому, ейфорії, толерантності (звикання), про які йдеться в листі колишнього наркозалежного Павла (пропонуємо вам цей лист, дотримуючись мови оригіналу).

Здрастуй, брате, хотів тобі написати про своє минуле. І сподіваюся, що ти поставишся до цього серйозно, адже це може вплинути на твоє життя у подальшому.

Не буду тобі розповідати, коли я закурив, напишу тобі про те, як я потроху почав залазити в болото, де важко дихати, де немає слова «свобода». Мені було 14. Я вчився в школі, і так вийшло, що мені і двом моїм друзям довелося спілкуватися з хлопцями, старшими за нас. Вони курили марихуану. Нам стало теж цікаво, що це таке, та й хотілося здаватися старшими, мовляв, я курю і мені тепер багато чого дозволено. Тоді ще не знав, як я помиляюсь. Але я почав регулярно з друзями

курити марихуану. Спочатку раз на день. Потім два рази, а потім скільки було, стільки й курив. Мені вже було мало трави, вона ввійшла у звичку, я ходив, як робот, – завжди хотів спати, і доводилося пити горілку або міцне пиво, потім вже курити, щоб хоча б годину «приколотися» (я маю на увазі посміятися).

Щоб курити, потрібні гроші, і сам розумієш, почалися крадіжки. Спочатку дрібні, потім більші.

...Я тоді ще не знав, що чекає на мене попереду. А чекало мене ось що. ...Я та два мої приятелі познайомилися з людиною, яка не раз сиділа в таборах, і тоді ми від неї дізналися, що є таблетки, які ніби дають «хороший кайф», і я вирішив їх спробувати, оскільки тоді їх можна було дістати без проблем. Я почав менше курити, вживаючи ці таблетки. Але раптом почав вкриватися прищами, у мене завжди в роті був присмак таблеток, завжди «крутило» живіт, коротше, вигляд у мене змінився капітально.

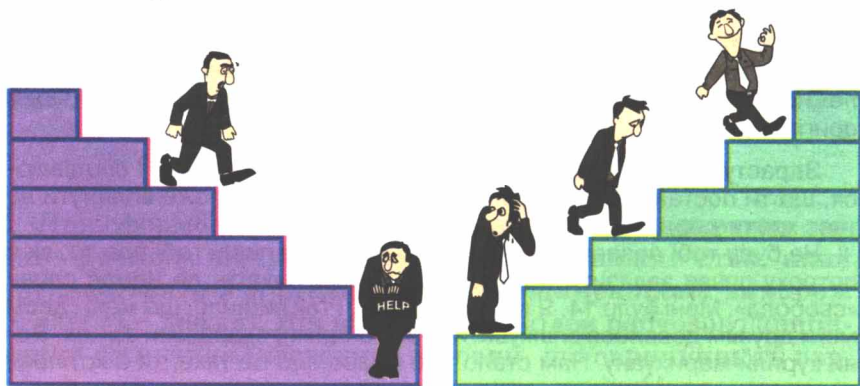
Я тоді вже чув про «ширку», але вживати її не наважувався, вважав себе не наркоманом, у чому глибоко помилявся. Не пам'ятаю, що мене тоді підштовхнуло, мабуть, «стадо». Так, саме «стадо», мовляв, якщо усі, то і я дай, думаю, разочок, спробую, і почалося, брате, інше життя, весь час у пошуках грошей, знайшовши їх, у пошуках «ширки». Я не писатиму тобі, як я відчув ломку, я просто тобі її опишу і сподіваюсь, після цього в тебе навіть думки не буде доторкнутися до якогось наркотику.

У тебе починається депресія, не дитяча, ти не знаєш, що робити, ти в глухому куті, ти не можеш спати, тебе від усього ламає. Ти і п'ять секунд не можеш полежати на одному місці, чхаєш, очі сльозяться, течуть соплі, крутить живіт, пронос страшенний, і, прикинь, брате, все це водночас. Це пекло найсправжнісіньке, ти не живеш, ти існуєш. Обдурити близьку людину стає звичною справою. Друзів немає, у цьому болоті кожен за себе...



Поміркуйте

Роздивіться малюнок 42. Як ви його розумієте? Як би ви назвали сходинки, на яких перебуває в даний момент людина?



Мал. 42

Як розпізнати, що людина наркозалежна

З кожним роком коло ваших знайомих розширюється, з'являється більше друзів, приятелів і просто знайомих. Серед них можуть виявитися підлітки з наркотичною залежністю. Як розпізнати таку людину? Адже вона може становити небезпеку для вас або, навпаки, сама потребує підтримки, але не наважується звернутися по допомогу. Є низка ознак, які вказують на можливу наркоманію:

- сліди від ін'єкцій на шкірі, зміни поверхневих вен;
- зміна кольору шкіри (різко бліда, червона, сірувата);
- спостерігаються різкі зміни поведінки – від безпричинного збудження, підвищеного настрою до апатії, сонливості;
- коливання розміру зіниць (різко розширені або звужені);
- поява незнайомого дивного запаху;
- невпевнена хода.

--- ЯК БУТИ ---

При постійному вживанні наркотиків виникає хронічне наркотичне отруєння, яке призводить до розладів функцій багатьох органів і систем організму, а особливо центральної нервової системи (а саме вона керує всіма процесами життєдіяльності в нашому організмі). Це призводить до психічної та фізичної деградації і зрештою – до смерті людини.

Єдиним правильним рішенням при пропозиції спробувати наркотик може бути лише категорична відмова тому, хто пропонує. Однак зробити це буває непросто. Пропонуємо декілька варіантів відповідей, якими б ви могли скористатися. Виберіть, які з них підходять найбільше.

Дякую, ні. Я хочу усвідомлювати те, що роблю.

Дякую, ні. Я збираюся проїхатися на велосипеді.

Дякую, ні. Я не хочу конфліктів з батьками.

Дякую, ні. Якщо я вип'ю (спробую наркотик), втрачу контроль над собою.

Дякую, ні. Мені не подобається смак алкоголю (наркотику).

Дякую, ні. Це не в моєму стилі.

Дякую, ні. Мені ще треба робити уроки (мені рано вставати тощо).

Дякую, ні. Після випивки я швидко втомлююсь.

Дякую, ні. Я не хочу гладшати (алкоголь – висококалорійний продукт).

Дякую, ні. Мені треба на тренування.

Дякую, ні. У тебе іншого чогось немає? Ні, мені це теж не підходить.



Доведіть, що ви знаєте _____

1. Що таке наркотична залежність? Які її ознаки?
2. Чим небезпечний абстинентний синдром (ломка) для наркозалежного?
3. Які ознаки можуть вказати на те, що людина вживає наркотики?



Домашнє завдання _____

З допомогою близьких людей напишіть у «Щоденник здоров'я» якомога більше варіантів відмови від пропозиції закурити, випити алкогольний напій чи спробувати наркотик у різних життєвих ситуаціях.



Шукаємо інформацію до наступного уроку _____

Знайдіть інформацію у засобах масової інформації, візьміть інтерв'ю у батьків, близьких людей, знайомих, медпрацівників про заклади охорони здоров'я, де можна отримати допомогу при наркотичному отруєнні та лікуванні наркозалежних.

Дізнайтеся номер телефону «Довіри», за яким можна звернутися по інформацію щодо невідкладної допомоги при наркотичному отруєнні.

Урок 16 Невідкладна допомога при наркотичному отруєнні

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні ознаки гострого отруєння нікотинном, алкоголем і наркотиками;
- про необхідність уникання шкідливих звичок: куріння, вживання алкогольних і наркотичних речовин;
- про заклади охорони здоров'я, де можна отримати допомогу при наркотичному отруєнні.



Пригадайте _____

Чи можна так сказати: «Тютюн та алкоголь – це наркотичні речовини»?

Нині у вас чудовий період життя – юність. Стендаль писав: «Юність – це час відваги». Багато хто з вас прагне бути дорослим, незалежним, самостійним. Хочеться перевірити свої сили та можливості, приймати власні рішення.

Однак потрібно пам'ятати, що за відсутності життєвого досвіду можна наробити багато помилок, іноді непоправних. Щоб уникнути цього, потрібно озброїтися знаннями, які переконують вас ніколи не «експериментувати» з наркотичними речовинами та навчать надавати допомогу тому, хто її потребує.

Яку небезпеку становить тютюнокуріння

Куріння залежно від міцності тютюну, його кількості, тривалості дії призводить до гострого або хронічного отруєння організму. Гострим отруєнням називають різке порушення життєво важливих функцій організму в результаті одноразового викурювання великої кількості тютюну (мал. 43). Навіть досвідченому лікарю буває важко визначити ступінь отруєння нікотином, оскільки він одночасно діє як збуджуючий і паралізуючий засіб.



Мал. 43

У підлітків, які починають курити, спостерігається головний біль, запаморочення, слабкість, нудота, збліднення шкіри. Залежно від кількості отруйної речовини може спостерігатися сильне блювання, пронос, болі та важкість у ділянці серця, порушення ритму роботи серця.

Тяжкі випадки отруєння також супроводжуються подібними ознаками, але ще ускладнюються інтенсивними болями в ділянці живота. Починається сильне слиновиділення, тремтіння в руках і ногах, серце працює у прискореному ритмі. Поступово розвиваються судороги, з'являються ознаки серцевої недостатності, що може призвести до смерті.



Поміркуйте

Л.М. Толстой у своїй повісті «Юність» дуже образно описав картину гострого отруєння нікотином. Об'єднайтесь у пари та знайдіть у тексті ці ознаки.

«Запах тютюну був дуже приємний, але в роті було гірко і подих перехоплювало. Однак скріпивши серце я досить довго

втягував у себе дим, пробував пускати кільця і затягуватися. Незабаром кімната вся наповнилася блакитнуватими хмарами диму, трубка почала хрипіти, гарячий тютюн підстрибував, а в роті я відчував гіркоту й у голові... запаморочення. Я хотів уже припинити і тільки подивитися з трубкою в дзеркало, як, на моє здивування, захитався на ногах; кімната пішла обертом, і, глянувши в дзеркало, до якого я з натугою підійшов, я побачив, що обличчя моє було біле, як полотно. Лець я встиг упасти на диван, як відчув таку нудоту і таку слабкість, що уявив собі, що трубка для мене смертельна, мені здалося, що я вмираю. Я серйозно злякався... і зі страшним головним болем, розслаблений довго лежав на дивані...»



Запам'ятайте

Допомога при отруєнні нікотинном

За перших ознак отруєння не зволікайте. Зверніться по допомогу до дорослих, викличте швидку допомогу (за номером 03). Виведіть потерпілого на свіже повітря, розстебніть йому одяг для полегшення дихання та перебувайте разом із ним до прибуття медичних працівників.

Яку небезпеку становить вживання алкоголю

Алкоголь спричинює токсичну дію на організм і водночас формує психологічну та фізичну залежність від нього.

Алкогольне отруєння проявляється в різних ступенях: від легкого алкогольного сп'яніння до стану важкої алкогольної коми (стан тривалої глибокої непритомності) з повною втратою свідомості та порушенням діяльності всіх інших систем організму.

Кількість алкоголю, яка може призвести до стану гострого алкогольного отруєння, неоднакова для різних людей. У підлітків навіть незначна кількість міцних спиртних напоїв може спричинити цей стан (гострого алкогольного отруєння), що загрожує життю.

Алкогольне отруєння зазвичай розподіляють на ступені щодо впливу на організм (мал. 44).

У легкому ступені сп'яніння спостерігаються легке збудження, підвищена рухова активність (мал. 44, 1). Людина, що випила, стає балакучою, рухливою. Вона здається вільною і дотепною, бадьорою і сильною, сміливою і рішучою, доброю і щедрою. Ніби виростає у власних очах, починає жартувати, безпричинно сміятися. Зникає сором'язливість. Поступово перестає керувати собою, своїми бажаннями і вчинками. Чутливість притуплюється, реакція стає уповільненою.



Мал. 44. Ступені алкогольного сп'яніння

За середнього ступеня спостерігаються сильне психічне збудження, порушення координації рухів і початкова фаза потьмарення свідомості (мал. 44, 2). При цій, глибшій, формі сп'яніння зміни психіки зростають: п'яний вважає себе дуже сильним, хоча ледь тримається на ногах, впевнений у тому, що дуже розумний, дотепний, хоча заїкається та верзе казна-що. Порушення мислення стає причиною скоєння п'яним бійок, крадіжок, спроб самогубства. Всупереч удаваному доброму самопочуттю у п'яної людини фізичні сили і здатності різко зменшуються. Зачепленими при цьому виявляються і всі органи чуттів – у п'яного починає двоїтися в очах, з'являються звукові і зорові ілюзії, галюцинації.

Тяжкий ступінь сп'яніння характеризується появою симптомів глибокого отруєння алкоголем – настає непритомний стан, якому можуть передувати запаморочення, нудота, блювання, значне порушення координації рухів (мал. 44, 3).

Непритомний стан – алкогольна кома – часто призводить до смерті. Її ознаки такі: хворий не реагує на оклик, дотик, больові подразнення (мал. 44, 4). Може заснути на вулиці, в холодну пору року замерзнути, захлинутися блювотною масою, згоріти від пожежі через непогашену сигарету.



Поміркуйте

Об'єднайтеся в групи та спробуйте розпізнати ступені сп'яніння, про які йдеться. Спрогнозуйте, яку шкоду завдає людина у стані сп'яніння оточуючим і собі в разі такої поведінки, яку описав арабський письменник Абуль-Фараді: «Вино надає кожному, хто його п'є, чотири якості: спочатку людина стає схожою на павича – вона бундючиться, її

рухи плавні й величні; потім вона набуває характеру мавпи й починає з усіма жартувати й загравати; далі вона уподібнюється леву і стає самовпевненою, пихатою, упевненою в своїй силі; на закінчення вона перетворюється на свиню і подібно їй валяється в бруді».



Запам'ятайте

Допомога при гострому алкогольному отруєнні

- Гостре алкогольне отруєння лікують обов'язково в умовах стаціонару. Особливо небезпечним є отруєння алкоголем у дитячому і підлітковому віці, за яких можливе різке погіршення стану хворого, порушення діяльності органів, які виконують життєво важливі функції: серцеву, дихальну. У цьому разі застосовують інтенсивне лікування, включно із штучною вентиляцією легенів, промиванням шлунка.
- Якщо ви стали свідком гострого алкогольного отруєння, не зволікайте! Покличте на допомогу дорослих, викличте швидку допомогу. Виведіть потерпілого від власного невігластва на свіже повітря та перебувайте весь час поруч до прибуття швидкої допомоги.
- Якщо людина непритомна, потрібно покласти її на бік, підняти підборіддя та слідкувати за тим, щоб вона не захлинулася блювотними масами.

Небезпека передозування наркотиків

Передозування – це одна з найнебезпечніших ситуацій у житті наркозалежних. Наркотики впливають на мозок. А мозок контролює роботу всіх інших органів людського організму – серця, дихальної системи тощо. Тому передозування небезпечне для життя. Воно настає, коли велика кількість наркотику потрапляє в організм людини занадто швидко. Внаслідок цього людина може зомліти, її дихання утруднюється та може повністю зупинитися.



Запам'ятайте

Насамперед ви повинні знати, що надати кваліфіковану допомогу можуть **тільки медичні працівники і тільки у спеціалізованих закладах охорони здоров'я**, куди потерпілого доправить швидка допомога. Тому, якщо ви стали свідком передозування наркотиків, не гайте часу та викличте швидку допомогу, покличете на допомогу дорослих.

Якщо потерпілий притомний:

- перевірте, чи реагує він на своє ім'я;
- не дозволяйте йому заснути, легенько ляскайте по щоках;
- виведіть на свіже повітря та перебувайте поруч з ним до прибуття швидкої допомоги.

Якщо потерпілий знепритомнів:

- покладіть його на бік, підніміть підборіддя та відкрийте рот;
- перевірте, чи немає в роті блювотних мас, якщо є, видаліть їх носовою хустинкою, намотаною на палець;
- перевірте наявність дихання і пульсу (пригадайте, як).

Людина, в якій припинилося дихання, потребує негайного штучного дихання.



А я думаю так

Видатний письменник Джек Лондон писав: «Алкоголізм – породження варварства – мертвою хваткою тримає людство з часів своєї і дикої давнини і збирає з нього данину, пожираючи молодість, підриваючи сили, придушуючи енергію, губить краший квіт роду людського».

Об'єднайтесь у пари та обговоріть це висловлювання. Подумайте, чи не зміниться смисл цього висловлювання, якщо його доповнити, назвавши, крім алкоголю, ще й тютюнокуріння та наркотики.

Повернення колишніх наркозалежних до нормального життя

Ми вже неодноразово наголошували на тому, що кваліфіковану допомогу при наркотичному отруєнні можуть надати тільки медичні працівники і тільки в спеціалізованій медичній установі. Лікують також наркотичну залежність у наркологічних диспансерах і лікарнях. Їхню адресу ви можете дізнатися в найближчому медичному закладі.

Однак позбутися фізичного і психологічного потягу до наркотику – це ще не все. Колишнім наркозалежним треба навчитися по-новому сприймати навколишнє соціальне середовище, повернутися до повноцінного життя. Для цього в Україні функціонує мережа (вже 34) центрів так званої ресоціалізації наркозалежної молоді «Твоя перемога» (мал. 45). (Ресоціалізація – це комплекс заходів, які допомагають



Мал. 45. У центрі реабілітації наркозалежних

людині навчитися знову жити без наркотиків і бути повноправним членом суспільства). Деякі з них підпорядковуються управлінням у справах сім'ї, молоді та спорту облдержадміністрацій. У цьому управлінні (телефони є у довідці) завжди повідомлять адресу найближчого центру, куди можна звернутися по допомогу.

Мета діяльності центрів ресоціалізації наркозалежної молоді «Твоя перемога» – профілактика наркоманії, формування у наркозалежної молоді соціальнобезпечної поведінки, вміння протистояти впливу наркотичного середовища, її пристосування до нових умов життя, працевлаштування, допомога у відновленні соціальних зв'язків.

Принципи діяльності цих центрів:

- добровільність;
- конфіденційність;
- забезпечення права на усвідомлений вибір;
- недопущення будь-яких форм приниження.

— — — — — ЯК БУТИ — — — — —

Учені довели, що навіть при епізодичному вживанні алкогольних і слабоалкогольних напоїв, курінні спостерігається підвищення артеріального тиску, з'являються головний біль і серцебиття, періодичні болі у шлунково-кишковому тракті, важкість у ділянці печінки, втрачається апетит. Порушується сон, з'являється роздратованість, емоційна неврівноваженість, пригнічений стан.

Смертельне отруєння можливе навіть при першій спробі прийому наркотику. Але, може, дехто подумає: «Ну хіба одна спроба зашкодить? Ось тільки спробую і все». Чому перша спроба вживання наркотику може бути небезпечною?

1. Індивідуальне несприйняття організмом токсичної речовини.

2. Можливе передозування (дозу пропонує наркоман зі стажем).

3. Наркотик може містити небезпечні для життя людини домішки (адже наркодількам хочеться більше заробити, навіщо їм дбати про здоров'я інших).

Тож ризик нічим не виправданий, і ціна за нього може бути – ваше життя.

Єдиним і правильним кроком буде рішуча відмова від пропозиції спробувати наркотик, адже це ваше життя, і саме ви вирішуйте свою долю.



Доведіть, що ви знаєте

1. Арістотель вважав стан сп'яніння «добровільним божевіллям». Як ви розумієте його думку?
2. Яку допомогу можете надати ви людині, яка перебуває в стані наркотичного отруєння?
3. Чим небезпечний для людини стан алкогольної коми? Які її наслідки?



Домашнє завдання

Підготуйте коротеньку доповідь на тему «Яку небезпеку становить отруєння тютюном і алкоголем для дитячого організму» та проведіть на цю тему бесіду в молодших класах. При цьому скористайтеся матеріалом підручника та додатковою літературою.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть у газетах і засобах масової інформації повідомлення про припинення обігу наркотичних речовин правоохоронними органами.

Урок 17 Кримінальна відповідальність за поширення наркотичних речовин

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про адміністративну та кримінальну відповідальність за правопорушення та злочини, пов'язані з наркотиками.



Пригадайте

Як буває прикро, коли з'ясовується, що якісь вчинки, які ви вважали дитячими пустощами, «приколами» чи взагалі чимось несуттєвим, насправді виявляються карними злочинами, що тягнуть за собою серйозне покарання.



Запам'ятайте

Ви маєте знати, що незнання законів не звільняє особу від юридичної відповідальності.

Чому вживання та поширення наркотиків вважається небезпечним для суспільства

Ви вже знаєте, що наркотики не тільки отруюють організм людини, а й призводять до сильної психологічної та фізичної залежності від них. Як було б добре, якби людина докладала стільки зусиль, щоб відмовитися від згубної звички, скільки вона докладає для пошуку нової дози наркотику. Заради цього вона наважується на крадіжку грошей спочатку у рідних, а потім може здійснити розбійний напад на сторонню людину. Адже заробити чесною працею наркозалежний уже не спроможний фізично (пригадайте, чому). Отже, вживання наркотиків створює загрозу не тільки для здоров'я наркозалежних, а й для інших людей і суспільства та призводить до правопорушень.

Вживання наркотичних речовин нині є однією з найгостріших проблем, які постають перед суспільством. Учені довели, що більшість наркозалежних почали вживати наркотичні речовини у підлітковому віці (пригадайте, які причини спонукають їх до цього).

Запобігання обігові наркотичних речовин

Наркотичні речовини поділяють на:

легалізовані (незаборонені законом) – тютюн, алкогольні напої, деякі ліки, кава, чай, засоби побутової хімії, рослини наркотичної дії тощо;

нелегалізовані (заборонені законом) – марихуана, героїн, кокаїн та інші наркотичні речовини, визначені відповідними міжнародними конвенціями та національним переліком речовин, що визнаються наркотиками.

Україна має потужне законодавство з питань запобігання незаконному обігові наркотичних речовин. Закон України та розпорядження Кабінету Міністрів України спрямовані на заходи щодо протидії на державному рівні поширенню наркоманії та злочинності, пов'язаної з незаконним обігом наркотичних засобів.

Відповідальність за злочини, пов'язані з наркотиками

Існує адміністративна та кримінальна відповідальність за злочини, пов'язані з наркотиками.

Ви дорослішаєте і частіше відвідуєте дискотеки, клуби, вечірки, де збирається багато незнайомих вам людей (прига-

дайте, які компанії є небезпечними). В Україні зростає кількість неповнолітніх наркозалежних, зростає і смертність від вживання наркотиків. Часто перша спроба вживання наркотику відбувається саме в молодіжному середовищі. На думку дослідників, нині кожному другому учневі віком від 13 до 15 років хоча б раз пропонували наркотик. Приблизно третина з них скористалася такою пропозицією.

Прагнення бути незалежним, дорослим часто спонукає підлітків спробувати те, що заборонено, не замислюючись над наслідками цього. Однак ви маєте пам'ятати, що кримінальна відповідальність в Україні (стосовно осіб, що скоїли злочин) настає з 14 років.



Поміркуйте

Розгляньте малюнок 46, на якому зображені ситуації, дійові особи (герої) яких підпадають під дію зазначених у тексті підручника статей Кримінального кодексу України. Тому, щоб убезпечити вас від подібного, пропонуємо об'єднатися в пари та дослідити ці ситуації.

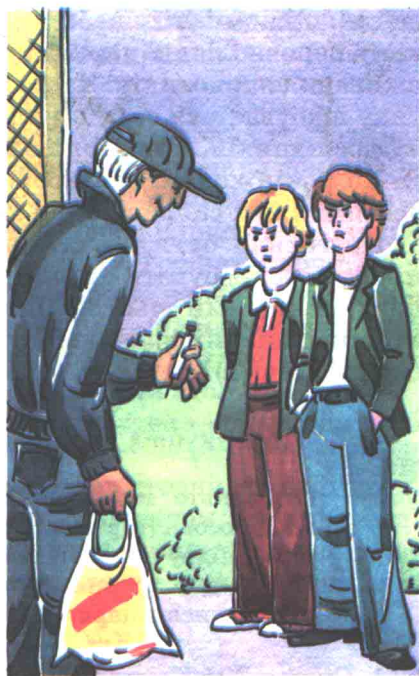
1. Стаття 305 Кримінального кодексу (КК) України передбачає: контрабанда наркотичних засобів (приховування від митного контролю) карається позбавленням волі на строк від трьох до восьми років.

2. Статтею 307 КК України передбачено, що незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання з метою збуту, а також незаконний збут наркотичних речовин карається позбавленням волі на строк від трьох до восьми років.

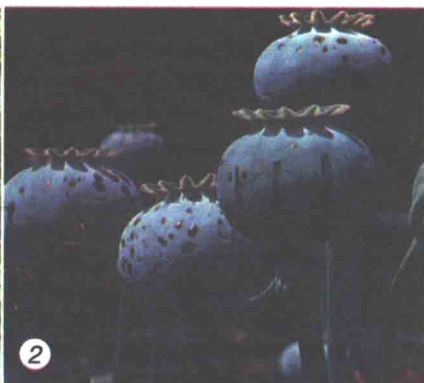
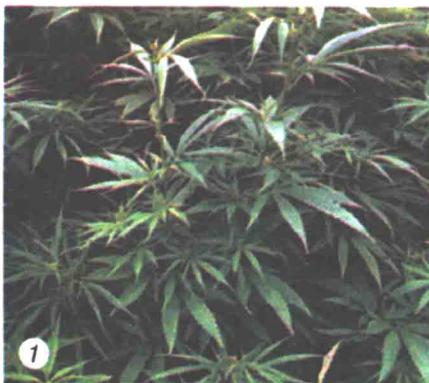
3. Стаття 309 КК України – незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів без мети збуту караються обмеженням волі на строк до трьох років або позбавленням волі на той самий строк.

4. Стаття 310 КК України – незаконний посів або вирощування снодійного маку чи конопель (мал. 47) караються штрафом до 50 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, або арештом на строк до шести місяців, або обмеженням волі на строк до трьох років.

5. Стаття 315 КК України – схилення певної особи до вживання наркотичних засобів карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на строк від двох до п'яти років.



Мал. 46



Мал. 47. 1 – коноплі; 2 – опійний мак

6. Стаття 317 КК України – організація або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, а також надання приміщення з цією метою караються позбавленням волі на строк від трьох до п'яти років.

7. Стаття 322 КК України передбачає відповідальність за незаконну організацію або утримання місць для вживання з метою одурманювання лікарських та інших засобів. Ці дії караються штрафом від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до трьох років.



Запам'ятайте

- Наркотики небезпечні тим, що вживання навіть однієї дози може призвести до наркотичної залежності, а іноді – спричинити смерть.
- Наркотики набагато небезпечніші для дітей і підлітків, ніж для дорослих.
- За незначного передозування наркотичних речовин виникають тяжкі порушення діяльності організму, які можуть закінчитися смертю через зупинку серця або дихання.
- Між наркоманією та курінням є дуже тісний зв'язок – серед наркоманів 85 % тих, хто курив чи курить.



А я думаю так

Об'єднайтесь у групи відповідно до ситуації та проведіть рольову гру на тему «Як не потрапити на гачок наркоділків».

Група дітей поверталась із закордонного лікування. Перед проходженням митного контролю до дітей підійшла жінка і попросила одну з

дівчат допомогти їй – пронести через контроль невеличку сумочку. Дівчинка із задоволенням вирішила допомогти жінці, не повідомивши про це керівника групи. Чи правильно вчинила дівчинка?

Іван навчається у 7-му класі та разом з родиною проживає на околиці села. Навесні до їхньої хати навідалися незнайомі люди та запропонували посіяти на городі снодійний мак, за що пообіцяли чималі гроші. Батьки через матеріальну скруту спочатку погодились, але Іван переконав їх не робити цього. Які аргументи навів Іван батькам, щоб вони відмовились від небезпечної пропозиції?

Ірина та Олена познайомились на дискотеці з хлопцями, які запропонували їм таблетки, для того щоб розвеселитися: а) дівчата рішуче відмовились від пропозиції і пішли додому; б) Ірина ковтнула таблетку і продовжувала веселитись, а Олена пішла додому; в) Ірина та Олена підійшли до охоронця і повідомили про те, що їм пропонують наркотики.

Пригадайте, які статті Кримінального кодексу України можна було застосувати проти наркоділків у кожній з цих ситуацій? Що ви можете особисто зробити для того, щоб цього зла ставало менше?

--- ЯК БУТИ ---

Зацікавлена в поширенні наркотику людина зазвичай говорить:

«Наркотики вживають сильні й талановиті люди». Факт – усі вони, навіть якщо були такими, дуже швидко втратили і свою силу, і свій талант.

«Наркотик робить людину вільною». Факт – наркомани абсолютно вільні від усіх радостей життя.

«Наркотики бувають “серйозно” і “несерйозно” – від них завжди можна відмовитися». Факт – серйозно можна відмовитися тільки один раз, перший. Але для 99 відсотків підлітків він не стає останнім.

«Наркотики допомагають вирішувати життєві проблеми». Факт – вони все життя перетворюють на величезну проблему.

«Наркотики, як пригодницький роман, – позбавляють від прози життя». Факт – позбавляють, але тільки разом з життям.

Ж.-Ж. Русо писав: «Тисячі шляхів ведуть до помилки, лише один – до істини». Пам’ятайте про це.



Доведіть, що ви знаєте

1. Чому наркотики небезпечні для суспільства?
2. Що потрібно робити, щоб запобігти обігові наркотичних речовин?

3. Чи підлягає кримінальній відповідальності 14-річний підліток, який здійснив злочин, пов'язаний з наркотиками?



Домашнє завдання

Прочитайте лист-звернення. «Є люди, які дуже хочуть, щоб ти став наркоманом. Вони знають твої слабкі місця. Вони можуть зіграти на твоїй допитливості або почутті товариськості. Вони можуть опинитися поряд, коли тобі буде важко, і запропонувати допомогу. Вони навіть можуть погрожувати тобі. У них є безліч способів схилити тебе до наркотиків. Ти їм потрібний. Твоя біда має стати їхнім прибутком. Твоя хвороба має забезпечити їм красиве життя. Сьогодні ти незалежний від них. Але завтра, коли ти оступишся, вони вижмуть усе до краплі з тебе і твоїх близьких».

Напишіть у своєму «Щоденнику здоров'я» план дій, які зведуть нанівець кожен спробу наркоділків залучити вас до вживання наркотиків.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Прослухайте протягом тижня радіопрограми та репортажі, використайте газети і журнали та підготуйте повідомлення щодо проблем ВІЛ/СНІДу.

Тема 7 НАРКОМАНІЯ ТА ВІЛ-ІНФІКУВАННЯ

Урок 18 Особливості поширення ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про особливості поширення ВІЛ-інфікування в Україні;
- про дані щодо ВІЛ-інфікування молоді в Україні.

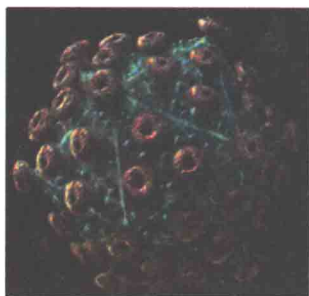


Пригадайте _____

У чому полягає небезпека ВІЛ-інфікування? Чи всі люди однаково ризикують захворіти на ВІЛ/СНІД?

Що варто знати про ВІЛ/СНІД

На уроках у 5–6-му класах ви дізналися, що ВІЛ – це вірус (мал. 48), який розвивається та розмножується в організмі людини і призводить до повної втрати його захисних механізмів (пригадайте, що таке імунітет) та розвитку СНІДу.



Мал. 48.
Мікрофотографія
вірусу, що спричинює
СНІД

В організмі людини ВІЛ проникає в специфічні імунні клітини, які містяться в крові. СНІД – це глибоке ураження імунної системи та її недостатність, спричинені ВІЛ.

Ніхто у світі не застрахований від ВІЛ-інфікування. Усі в однакових умовах перед цією хворобою. Але інфікуються і хворіють не всі.

Як людина може використати свої знання, щоб запобігти ВІЛ-інфікуванню

Насамперед потрібно знати про особливості життєдіяльності збудника (вірусу імунодефіциту людини) та шляхи його передачі, вміти використовувати ці знання, щоб запобігти хворобі.



Запам'ятайте

ВІЛ може перебувати в організмі людини дуже довго. У навколишньому середовищі при температурі +22 °С активність вірусу зберігається протягом чотирьох діб. Він втрачає свою життєдіяльність після обробки спиртовим розчином протягом 10 хвилин. На поверхні неушкодженої шкіри людини вірус швидко руйнується під дією ферментів. Він також швидко гине при нагріванні до +57 °С і миттєво – під час кип'ятіння.

Пригадаймо основні можливі шляхи передачі ВІЛ

Кров – кров: інфікування відбувається при використанні нестерильних інструментів під час медичних маніпуляцій (спільне використання шприців, голок та інших інструментів для ін'єкцій, переливання неперевіреної крові), використання нестерильних спільних інструментів для татуювання та пірсингу, використання чужого приладдя для гоління, педикюру, манікюру тощо із залишками свіжої крові.

Статевий: під час статевого контакту з ВІЛ-інфікованою людиною без запобіжних засобів.

Мати – дитина: від інфікованої матері до дитини під час вагітності, пологів і годування груддю.

Згадаймо, як ВІЛ не передається

- під час чхання та кашлю;
- через поручні у громадському транспорті;
- при використанні спільних побутових предметів чи офісної техніки, іграшок, посуду, постільної білизни, телефону тощо;
- при рукостисканні та обіймах;
- через піт чи слюзи;
- у разі використання спільної ванни, унітазу, дитячих горщиків;

- під час спільних занять спортом чи проведення дозвілля;
- через воду в басейні;
- під час поцілунку;
- через спільне користування фонтанчиком для питної води;
- через монети та паперові гроші.

ВІЛ також не передається через контакти з тваринами та укуси комах.



Поміркуйте

Як людина може використати знання про особливості життєдіяльності ВІЛ для того, щоб запобігти інфікуванню цим вірусом?

Наркоманія та ВІЛ-інфікування

Найнебезпечнішим щодо ВІЛ-інфікування є ін'єкційне застосування наркотиків. Так можна заразитися не тільки ВІЛ, а й вірусами гепатитів й іншими інфекційними хворобами. Інфекції можуть потрапити в кров при спільному використанні інструментів для ін'єкцій: через чужий шприц або голку, а також фільтри, воду і посуд для виготовлення розчинів. Дуже високий ризик ін'єкційного зараження несуть у собі розчини наркотиків, при виготовленні яких була використана кров, оскільки вона може містити збудники небезпечних захворювань.

Алкоголь – це також наркотик. Під його впливом людина часто втрачає контроль над ситуацією, що може призвести до необдуманих і ризикованих вчинків. Наслідком цих учинків буває зараження ВІЛ-інфекцією.



А я думаю так

Об'єднайтеся у групи та дослідіть такі факти.

- Згідно з офіційними даними щомісяця в Україні реєструють близько 1000 нових випадків інфікування ВІЛ: 38 інфікувань щодня, щодоби 8 осіб помирає від СНІДу.
- Ситуація щодо епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні найгірша серед країн Східної Європи та Центральної Азії за швидкістю поширення ВІЛ і захворювання на СНІД. За оцінками міжнародних і національних експертів, зокрема Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), реальні цифри значно вищі від офіційних даних і чисельність людей, які

живуть з ВІЛ/СНІД в Україні, вже становить близько 1 % дорослого населення країни.

- Більшість ВІЛ-інфікованих людей у країні – це молодь віком 15–29 років.

- Особливістю поширення ВІЛ в Україні наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. було те, що дві третини ВІЛ-інфікованих осіб заразилися, використовуючи нестерильний шприц для введення наркотиків (шлях через кров) та інфікуючись при статевому контакті (шлях через статевий контакт).

- За даними Державного інституту проблем сім'ї та молоді, за останні 10 років частка хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6–8 разів. Смертність серед осіб цієї групи за 10 років зростає в 40 разів.

- За даними наркологів, вік першої спроби легких наркотиків становить 13–15 років, хоча в деяких містах він ще менший – 9–12, і навіть 7–8 років. У деяких містах дитяча наркоманія становить 11–13 % від загальної кількості наркозалежних (наприклад, у Донецькій області).

- За даними Державного інституту проблем сім'ї та молоді Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 99 % молодих людей віком 14–24 роки чули про ВІЛ/СНІД, 53 % опитаних молодих людей вважають свої знання достатніми. Проте лише 14 % молоді віком 15–24 роки правильно визначають шляхи запобігання передачі ВІЛ статевим шляхом і знають, як ВІЛ не передається.

Спрогнозуйте, яка ситуація може скластися в нашій країні стосовно ВІЛ/СНІДу, якщо темпи зростання ВІЛ-інфекції не спинити. Чи загрожує нам ситуація, що склалася в Африці, де в деяких країнах були інфіковані 50 % населення та існують поселення, в яких доросле населення повністю вимерло через СНІД, залишивши сиротами дітей.

Що можете ви особисто зробити для того, щоб призупинити та зменшити темпи зростання інфікування ВІЛ/СНІДом?

--- ЯК БУТИ ---

Ви вже знаєте, що мати ВІЛ-позитивний статус може людина, яка інфікувалася внаслідок недбалості медичного персоналу. Також це може статися при наданні послуг у перукарнях, косметичних кабінетах. Інфікуватися ВІЛ можуть і самі медичні працівники через контакт з кров'ю хворого (ВІЛ-інфікований має право не попереджати про свою хворобу медичних працівників і найчастіше так і робить).

Про такі інфікування можна умовно сказати, що це «нещасний випадок». Носієм ВІЛ може стати також новонароджена дитина, якщо її мама ВІЛ-інфікована.

Але ви знаєте і про те, що більшість ВІЛ-інфікувань відбувається через недбалість і невігластво. Найбільший ризик зараження – при статевих контактах із ВІЛ-інфікованими та при колективному використанні інфікованих шприців серед наркозалежних. До так званої групи підвищеного ризику інфікування ВІЛ (це група людей, з допомогою яких

хвороба знаходить нові жертви) можна віднести споживачів ін'єкційних наркотиків, чоловіків і жінок, які працюють у секс-бізнесі, осіб, які ведуть безладне статеве життя.

Арістотель писав: «Природа дала людині в руки зброю – інтелектуальну, моральну силу, але вона (людина) може скористатися цією зброєю і у зворотний бік, тому людина без моральних підвалин виявляється істотою найнечестивішою і дикою, негідною у своїх статевих і смакових інстинктах».



Доведіть, що ви знаєте

1. Чи може ВІЛ потрапити в кровообіг людини через не-ушкоджену шкіру?
2. Яку категорію людей називають групою підвищеного ризику інфікування ВІЛ?
3. Як потрібно поводитися, щоб не інфікуватися ВІЛ?



Домашнє завдання

Обговоріть з близькими людьми, однолітками, як потрібно ставитись до ВІЛ-інфікованих людей. Використовуючи текст підручника, підготуйте пам'ятку на тему «Як уникнути ВІЛ-інфікування».



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Виконайте малюнки на тему «Які права має ВІЛ-позитивна дитина». Принесіть їх на наступний урок та організуйте виставку.

Урок 19 Протидія дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні положення законодавства України щодо ВІЛ/СНІД;
- про те, як протидіяти дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих.



Пригадайте

Чому до ВІЛ-позитивної людини потрібно ставитись толерантно? Чи потрібна людині, яка живе з ВІЛ-інфекцією, підтримка з боку держави?

Законодавство України щодо ВІЛ/СНІД

Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного закону України кожна людина має невід'ємне право на життя, кожна має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань.

Крім статей Конституції, в яких прописана відповідальність держави перед людиною, в Україні діє Закон «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення», який визначає порядок правового регулювання питань, пов'язаних з поширенням цього захворювання, відповідно до норм міжнародного права і рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я.



А я думаю так

Об'єднайтеся в групи та обговоріть таку тему «Яка буде ситуація з ВІЛ/СНІДом в Україні, якщо люди не дотримуватимуться виконання статей Закону «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення». Змоделюйте (придумайте) ситуацію, яка може виникнути при порушенні кожної з цих статей Закону.

Стаття 9

Відомості про зараження тієї чи іншої особи вірусом імунодефіциту людини або захворювання її на СНІД становлять службову таємницю, що охороняється законом. Передача таких відомостей дозволяється тільки законним представникам особи, медичним закладам, органам прокуратури, слідства, дізнання, суду та іншим органам і особам, передбаченим законодавством.

Стаття 16

Інфіковані вірусом імунодефіциту люди та хворі на СНІД зобов'язані:

вживати заходів щодо запобігання поширенню інфекції, передбачених інструкцією та запропонованих лікарем;

повідомити осіб, які були з ними в статевих контактах до реєстрації факту інфікованості, про можливість їх зараження.

Стаття 18

Не допускається відмова у прийнятті до лікувальних закладів, у наданні невідкладної медичної допомоги, ущемлення інших прав осіб на підставі тільки того, що вони є вірусноносіями або хворими на СНІД, так само як ущемлення прав рідних і близьких інфікованого.

Стаття 31

Завідоме нараження на небезпеку зараження чи зараження іншої особи (або кількох осіб) ВІЛ-інфікованою особою, яка знала про наявність у неї ВІЛ-інфекції, тягне за собою кримінальну відповідальність. Винна в цьому особа відшкодує також збитки, завдані у зв'язку з наданням зараженій особі медичної допомоги, у порядку, встановленому законодавством України.



Поміркуйте

На малюнку 49 ви бачите унікальну акцію з експрес-тестування на ВІЛ усіх бажаючих, здійснену Київським міським центром по боротьбі зі СНІДом. Як ви вважаєте, чи потрібні такі акції? Як вони допомагають боротися з ВІЛ/СНІДом?



Мал. 49

Про права дітей, які живуть з ВІЛ

ВІЛ-інфіковані діти, як і всі інші діти, мають право на повноцінне життя, наповнене спілкуванням з однолітками та їхньою увагою. Немає жодних підстав ізолювати ВІЛ-інфіковану дитину. ВІЛ-інфікована дитина має ті самі права в суспільстві, як і здорова дитина. Однак ми часто чуємо із засобів масової інформації про дискримінацію щодо ВІЛ-інфікованих людей. Це відбувається тому, що недостатньо поширюється інформація про ефективне лікування, яке дає змогу на довгі роки загальмувати розвиток вірусу. Люди, які регулярно одержують таке лікування (до речі, безплатно), живуть повноцінним життям, можуть народити здорове потомство й абсолютно безпечні для оточення.



Запам'ятайте

- Дискримінація – це обмеження чи позбавлення людини прав через її національність, колір шкіри, стать, релігійні переконання або стан здоров'я.
- Дискримінація дітей за будь-якою ознакою, зокрема за станом здоров'я, є неприпустимою (ст. 2 Конвенції ООН про права дитини).

Наша держава зобов'язалася в нормах законодавства гарантувати й забезпечувати в рівному обсязі права всім дітям (на повноцінний фізичний і психічний розвиток, освіту, медичне обслуговування, збереження своєї індивідуальності та ін.), серед яких і ВІЛ-інфіковані. Ці вимоги підтверджено статтею 17 Закону України про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення.



Поміркуйте

Роздивіться виставку малюнків, які ви підготували до цього уроку, та з'ясуйте, які права ВІЛ-позитивної дитини відображені в них.

Життя з ВІЛ (за умов регулярного вживання спеціальних препаратів) практично нічим не відрізняється від життя без ВІЛ. Люди продовжують працювати, вчитися, спілкуватися, займатися звичними справами. Однак вони повинні виконувати такі правила: практикувати безпечний секс, відмовитися від вживання алкоголю та наркотиків, регулярно проходити медичний огляд.

Світ проти СНІДу

Рівно 15 років тому відбулася історична зустріч міністрів охорони здоров'я всіх країн, на якій прозвучав заклик до соціальної терпимості до ВІЛ-інфікованих. Тоді ж ООН проголосила 1 грудня Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом. Не варто зайвий раз пояснювати, як це актуально для України. Символом усвідомлення людьми важливості проблеми СНІДу, прийнятим в усьому світі, є червона стрічка (мал. 50).



Мал. 50. Символ боротьби зі СНІДом

Гордість України Молодь проти СНІДу



Відомий тенісист **Андрій Медведєв** – Посол Доброї Волі з питань ВІЛ/СНІДу ООН в Україні, є ініціатором руху відомих спортсменів та олімпійських чемпіонів проти ВІЛ/СНІДу. «Я особисто беру на себе зобов'язання інформувати людей про загрозу ВІЛ/СНІДу, а також буду продовжувати допомагати ВІЛ-інфікованим людям, яким потрібна наша допомога і підтримка», – сказав Андрій.



Відома співачка **Ані Лорак** – Посол Доброї Волі з питань ВІЛ/СНІДу ООН в Україні. Одна з перших вітчизняних артистів публічно підтримала український рух проти ВІЛ/СНІДу. «Я не байдужа до того, що буде з Україною через 10 років. Люди, що живуть з ВІЛ/СНІДом, потребують нашої підтримки і розуміння», – заявляє співачка.



Марія Бурмака активно сприяє підвищенню громадської свідомості щодо ВІЛ/СНІДу в Україні та толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих. «Давайте будемо вчитися любити і розуміти того, хто поряд. Це є ознакою цивілізованого суспільства», – вважає співачка.



Лілія Подкопаєва – абсолютна чемпіонка світу зі спортивної гімнастики, Посол Доброї Волі з питань ВІЛ/СНІДу ООН в Україні. «Ми повинні не тільки працювати над популяризацією здорового способу життя, але й не відвертатися від уже хворих людей», – зазначає спортсменка.

ЯК БУТИ

Весь світ з нетерпінням чекає, коли буде винайдено ліки проти ВІЛ/СНІДу. Перші кроки вже зроблено, і вчені винайшли та застосовують препарати (АРВ-терапію), які на певний час дають змогу утримувати кількість ВІЛ у крові на

мінімальному рівні (ця терапія повністю не виліковує людину від ВІЛ-інфекції).

Вас, мабуть, вразили дані про тенденції розвитку ВІЛ-інфікування в Україні, і дуже добре, якщо ви будете весь час пам'ятати, що захистити себе від ВІЛ-інфекції не складно, якщо дотримуватись таких правил:

- уникати контакту з кров'ю людей без латексних рукавичок;

- користуватися стерильними (індивідуальними) інструментами для медичних і косметичних маніпуляцій;

- не брати до рук колючі та ріжучі предмети, які ви знайшли;

- відмовитись від статевого життя до шлюбу та зберігати взаємну вірність.

Ми повинні пам'ятати і про те, що серед нас живуть ВІЛ-інфіковані люди. Є серед них і діти (ви вже знаєте, що вони мають такі самі права, як і ви). Їм ніхто не має права дорікати, що вони ВІЛ-позитивні. Навпаки, ви повинні допомогти їм, виявивши розуміння та співчуття.

Дейл Карнегі писав: «...коли ви робите добро іншим людям, ще більше добро ви робите самому собі». Запам'ятайте ці слова і намагайтесь кожного дня виконувати ще одну настанову цього письменника – «щодня робіть хоча б одну добру справу, здатну викликати усмішку радості на чиемусь обличчі».



Доведіть, що ви знаєте

1. Як у нашій державі захищають права ВІЛ-інфікованих людей?
2. У багатьох країнах світу люди висловлюють свою солідарність з жертвами ВІЛ/СНІДу. Як ви розумієте це?
3. Яких правил потрібно дотримуватися, щоб запобігти ВІЛ-інфікуванню?



Домашнє завдання

З малюнків, які ви підготували до уроку, зробіть виставку там, де навчаються молодші школярі, та проведіть з ними бесіду на тему «Які права має ВІЛ-позитивна дитина».



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Попросіть рідних розповісти про таке захворювання, як туберкульоз. Можете записати історію, яку ці люди вам розповіли. Знайдіть у засобах масової інформації матеріал, що стосується туберкульозу.

Тема 8

ПРОФІЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Урок 20 Небезпека захворювання на туберкульоз

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про збудника туберкульозу;
- про чинники, які сприяють інфікуванню та захворюванню на туберкульоз;
- про профілактику туберкульозу;
- про те, що має знати хворий на туберкульоз.



Пригадайте _____

Що таке інфекційні захворювання? Які бувають збудники інфекційних захворювань? Які методи застосовують для профілактики інфекційних захворювань?

Туберкульоз – небезпечне інфекційне захворювання, яке ще сто років тому забирало щорічно тисячі життів, особливо дитячих. З часом було винайдено вакцину, яка запобігала розвиткові туберкульозу, а з відкриттям антибіотиків хвороба відступила. Здавалося – назавжди. Яке було здивування лікарів, коли в середині 90-х років минулого століття туберкульоз повернувся з небувалою силою. Нині в Україні щодня реєструють близько 80 захворілих на туберкульоз, почастишали смертельні випадки від нього. Що ж сталося?

Туберкульоз здавна визнаний соціальною хворобою, що безпосередньо залежить від способу життя людини, побутових умов, якості харчування. У нинішніх складних економічних умовах багато людей виявилися соціально не облаштованими, що наражає їх на ризик зараження туберкульозом. До того ж з'явилася нова форма збудника – стійка проти відомих антибіотиків.

Як можна заразитися туберкульозною інфекцією

Бактерії туберкульозу передаються повітряно-крапельним шляхом під час кашлю, розмови. Заразитися можна де завгодно – у магазині, громадському транспорті, у гостях, під час поцілунку, докурювання чужої цигарки, навіть через книжку. Найбільше ризикують захворіти люди, що тривалий час контактують із хворим на туберкульоз у погано провітрюваному приміщенні.

Однак заразитися збудником туберкульозу, ще не означає захворіти на цю хворобу. Зі 100 людей, що заразилися цією інфекцією, захворює не більше 5. У решти збудник «дрімає» в очікуванні ослаблення захисних сил організму.

Від чого може ослабнути імунна система людини

Насамперед унаслідок голодування, незбалансованого харчування, за нестачі в раціоні білкової їжі (м'яса, молока, сиру, яєць), тваринних жирів (вершкового масла) та вітамінів.

Дуже підривають захисні сили організму шкідливі звички – куріння тютюну та вживання алкоголю, наявні захворювання: ВІЛ-інфекція, діабет та ін.

Опірність організму різним хворобам знижує постійна перевтома, негативні емоції, конфлікти (те, що ми називаємо стресом, але про нього трохи згодом).

Ознаки захворювання на туберкульоз

- Втрата маси тіла (схуднення).
- Уповільнення темпів росту.
- Слабкість, розбитість.
- Пітливість, особливо вночі, зниження працездатності.
- Відсутність апетиту.
- Температура тіла 37–37,5 °С, і здебільшого підвищується під вечір.

Болі у грудній клітці й кашель не завжди супроводжують початок захворювання, однак у подальшому ці прояви можуть турбувати хворого.



Запам'ятайте

Якщо ви відчули в себе якусь із цих ознак або схожу на них, **негайно зверніться до лікаря!** А щоб бути впевненим у відсутності хвороби, обов'язково зробіть:

- рентген грудної клітки або флюорографію (після 14 років);

- аналіз харкотиння на вміст у ньому бактерій туберкульозу;
- внутрішньошкірну пробу Манту;
- аналіз крові.

Лабораторні аналізи та лікування туберкульозу в нашій країні безплатні!

Найчастіше туберкульоз вражає легені, а також кістки, нирки, мозок та інші органи. Збудником цієї небезпечної хвороби є бактерія – паличка Коха (названа так на ім'я вченого, який її відкрив) (мал. 51). Вона швидко розмножується в організмі людини, руйнуючи його органи та отруюючи продуктами своєї життєдіяльності.

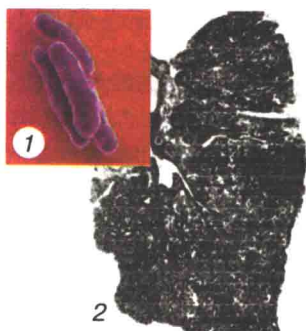


Поміркуйте

Туберкульоз називають хворобою соціальною. Як ви вважаєте, чому? Хто з перелічених людей має найбільший ризик заразитися та захворіти на туберкульоз? Чому?

- Люди, які нехтують медичними оглядами.
- Люди, які проживають у великих містах.
- Люди, які проживають у сільській місцевості.
- Безпритульні.
- Наркозалежні.
- Сезонні робітники.
- Люди, що перебувають за межею бідності.
- ВІЛ-інфіковані.

Як виявляють, заразилася людина туберкульозом чи ні



Мал. 51.
Туберкульозна паличка (1) і легеня, вражена туберкульозом (2)

Вам, мабуть, уже робили реакцію Манту. Її роблять планово дітям певного віку. Розчин, що містить спеціальний препарат бактерій, вводять внутрішньошкірно. На місці уколу з'являється пухирець, який незабаром зникає. Пізніше на цьому місці може з'явитися червона плямка – ущільнення шкіри. Лікар перевіряє реакцію організму на введення препарату на третій день (не пізніше, ніж через сім днів). Реакція вважається негативною, якщо на третій день на шкірі немає жодних слідів почервоніння чи припухлості. Якщо діаметр плями не перевищує 5 мм,

пробу вважають задовільною; 10 мм – можливе зараження туберкульозом. Тоді людину направляють на консультацію до фахівця з туберкульозу – фтизіатра.



Запам'ятайте

Позитивна реакція Манту – підстава для ретельного обстеження.



А я думаю так

Об'єднайтесь у групи та дослідіть ситуацію. Спробуйте з позиції лікаря-фтизіатра знайти в даних ситуаціях приклади нехтування правилами гігієни, що можуть призвести до захворювання на туберкульоз.

Дівчинка повернулася додому з вулиці така зголодніла, що не помивши руки, сіла їсти.

Хлопцям не продали сигарети, тоді вони зібрали недопалки та докурили їх.

Вчителька зробила зауваження учневі, який пив, торкаючись губами крана бачка для питної води.

Що має знати хворий на туберкульоз

Туберкульоз можна вилікувати. Сучасна медицина має найновіші засоби для цього. Однак за однієї умови – потрібно чітко дотримуватися всіх рекомендацій лікаря, регулярно вживати всі призначені ним препарати, самовільно не припиняти лікування.

Під час кашлю рот слід закривати носовичком. Не можна плювати на підлогу! Так хворий наражає на небезпеку здорових людей.

Важливо додержуватися режиму харчування, дієта має перевищувати потребу за калорійністю на 10–15 %, у такому співвідношенні: білки – 20 %, жири – 30 %, вуглеводи – 50 %.

Відвідувати тубдиспансер потрібно в терміни, які встановив лікар.

ЯК БУТИ

Ви вже знаєте, що хворобі легше запобігти, ніж лікувати, тому дуже важливо знати заходи профілактики туберкульозу.

● Оздоровлення організму, підвищення імунітету, озеленення міст (мал. 52), поліпшення умов праці та життя, раціональне харчування.

● Специфічна профілактика: введення всім новонародженим спеціальної вакцини, а за потреби – підліткам і до-



Мал. 52. У лісі повітря позбавлене туберкульозних бактерій. Тому всі протитуберкульозні заклади (лікарні, санаторії) будують саме в лісистій зоні

рослим, яка сприяє утворенню імунітету. Тривалість такого імунітету – 4–5 років.

- Не споживати харчові продукти із підвищеним вмістом барвників, консервантів та інших токсичних продуктів.

- Уникати шкідливих звичок.

- Загартовуватися, захищати свій організм від різних захворювань.

- Дотримуватися режиму дня, не допускати перевтоми, більше бувати на свіжому повітрі – бактерії туберкульозу не витримують сонячного світла.

- Бактерії туберкульозу дуже стійкі до різних чинників: холоду, тепла, вологості, чудово зберігаються у домашньому пилу. Тому потрібно стежити за порядком і чистотою, систематично провітрювати приміщення, в якому перебуваєте, регулярно робити вологе прибирання



Доведіть, що ви знаєте

1. Як можна заразитися туберкульозом?
2. Які ознаки (симптоми) можуть свідчити про те, що людина захворіла на туберкульоз?
3. Як можна виявити, що людина хвора на туберкульоз?
4. Що потрібно робити, аби не заразитися туберкульозною інфекцією?



Домашнє завдання _____

Запишіть у свій «Щоденник здоров'я», яких санітарно-гігієнічних норм ви будете дотримуватись, щоб не заразитися туберкульозною інфекцією. Обговоріть це з батьками, членами вашої родини та близькими людьми.



Шукаємо інформацію до наступного уроку _____

Заручіться допомогою дорослих і проаналізуйте протягом тижня телевізійні передачі для того, щоб з'ясувати, які з них є рекордсменами за кількістю реклами тютюну та алкоголю, чи є серед них антиалкогольна, антитютюнова та антинаркотична реклама.

Напишіть коротенький твір-роздум на тему «Чого мене вчить реклама з екрана телевізора» (використайте цитати з реклам).

Тема 9

ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

Урок 21 Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Куріння і рак

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про необхідність уникання шкідливої звички – куріння;
- про зв'язок між курінням та онкологічними захворюваннями.



Пригадайте _____

Чому людині важко позбутися такої звички, як куріння?

Хвороби цивілізації

Проблема здоров'я завжди турбувала людство. З прадавніх часів люди жили в тісному спілкуванні з природою. Кожної пори року в них був свій ритм життя, який відповідав природним ритмам. Вставали зі сходом сонця, а засинали з вечірніми сутінками. Навесні та влітку люди працювали більше, а в осінню та зимову пору – менше, більше відпочивали. Такий уклад життя тривав протягом багатьох століть. Однак за останнє століття він неймовірно змінився і продовжує змінюватись (поміркуйте, з чим це пов'язано) (мал. 53).

Високий рівень автоматизації та механізації зменшив фізичне навантаження та рухову активність людини, великий обсяг різноманітної (часом негативної) інформації виснажує нервову систему (пригадайте чинники ризику, які негативно впливають на організм людини). Унаслідок цього почастишали випадки хвороб серця, інфаркту, гіпертонічної хвороби, нервово-психічні розлади, онкологічні захворювання тощо. Їх називають «хворобами цивілізації».



Мал. 53. Умови праці людини раніше і тепер

Невже цих проблем людині мало? Навіщо деякі люди добровільно наражають себе на небезпеку, при звичаючись до тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотиків? Можливо, вони не замислюються над тим, якої шкоди завдають своєму організму? А даремно.

Вплив тютюнового диму на організм людини

У процесі викурювання цигарки тютюн і папір згорають за високої температури. Вчені довели, що дим, який втягує курець, містить величезну кількість шкідливих речовин: нікотин, оксид вуглецю, мікродози синильної кислоти (ціаністий калій) та інші. Загалом сигаретний дим містить близько трьох тисяч відомих складових елементів. Дія більшості з них на організм ще не досліджена, однак добре відомо, що 16 з них можуть спричинити рак. Ці речовини мають назву «канцерогени» (від *cancer* – рак), тобто речовини, що спричиняють рак.

Канцерогени з димом потрапляють у дихальні шляхи й інші органи, накопичуються там та негативно впливають на них. Зокрема, куріння підвищує розвиток раку чи безпосередньо спричиняє рак порожнини рота, язика, глотки, гортані, бронхів, легенів, стравоходу, шлунка, сечового міхура, шкіри та яєчників.



Запам'ятайте

Рак легенів у курців спостерігається значно частіше, ніж у некурящих. Так, при викурюванні двох і більше пачок сигарет за

добу частота захворювання на рак легенів зростає в 15–25 разів у тій самій віковій групі.



Поміркуйте

На рекламах сигарет написано «Міністерство охорони здоров'я України попереджує, що куріння може призвести до захворювання на рак». Як ви вважаєте, чи поменшає курців завдяки такій рекламі?



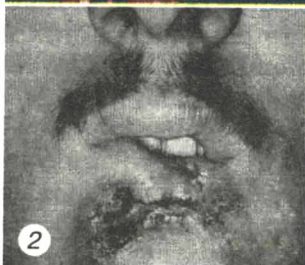
А я думаю так

Об'єднайтесь у групи та проаналізуйте такі запитання.

Чому заборонено виробляти, ввозити та продавати в Україні тютюнові вироби, на упаковці яких є написи, знаки та зображення, які можуть ввести в оману споживачів щодо наслідків шкідливого впливу споживання тютюну, зокрема такі характеристики, як «легкі», «ультралегкі» та ін.?

Чому на кожній упаковці тютюнових виробів має бути зазначено основне медичне попередження «Куріння викликає серцево-судинні захворювання та рак легенів»?

Куріння і рак



Мал. 54.

- 1 – Легеня, вражена раком;
2 – фотографія хворого на рак ротової порожнини

Тютюновий дим уражує насамперед органи дихання, починаючи зі слизової оболонки рота – глотку, гортань, бронхи й легені.

Злоякісні пухлини виникають переважно в тих органах, де затримуються й накопичуються канцерогенні речовини. Рак дихальних шляхів (гортані, голосових зв'язок), легенів (мал. 54, 1) буває внаслідок вдихання тютюнового диму. Обстеження хворих на рак гортані показало, що 97,7 % з них курили.

Рак органів травлення (порожнини рота, стравоходу, шлунка) виникає в разі проковтування тютюнової смоли зі слиною, а також диму. Підраховано, що курці хворіють на рак шлунка в 2,4 раза частіше за некурців.

Пухлини нирок і сечового міхура – наслідок вмісту канцеро-

генів у сечі. Так, у сечі курця радіоактивних речовин у шість разів більше, ніж у сечі некурця. Серед захворілих на рак сечового міхура 96 % – курці.

Куріння нерідко стає причиною раку губи, який у курців реєструють у 3,6 раза частіше, ніж у людей, що не курять. Найчастіше вражається нижня губа. Серед усіх форм раку порожнини рота рак губи становить 25 % (мал. 54, 2).



Поміркуйте

Об'єднайтеся у пари та проведіть дискусію. Один учень наводить поширений міф про куріння, інший його спростовує. Для цього скористайтеся такою інформацією.

Міф

Куріння підбадьорює та підвищує працездатність.

Факт

Учені давно спростували думку про те, що куріння знімає стрес. Навпаки, воно призводить до нервозності й бажання закурити наступну сигарету.

Міф

Краще курити, ніж товстіти.

Факт

Лікарі довели, що більшість людей уже через рік після відмови від нікотину втрачають усі зайві кілограми. Пацієнтам, які відмовилися від куріння та протрималися впродовж двох років, ожиріння загрожує менше, ніж запеклим курцям. Окрім того, серед товстунів курців анітрохи не менше, ніж серед тих, у кого немає проблем із зайвою масою тіла. Саме по собі куріння на масу тіла ніяк не впливає, воно лише послаблює відчуття голоду. Доведено й те, що багато колишніх курців використовують їжу як замітник сигарети, саме це й збільшує їхню масу. Варто також зауважити, що куріння шкідливіше від зайвої ваги.

Міф

Куріння допомагає думати.

Факт

Радше навпаки. Причина зниження інтелекту криється у відкладеннях кальцію в судинах. Вони заважають кровообігу та збагаченню мозку киснем, що призводить до зниження мозкового потенціалу.

Міф

Легкі сигарети не дуже шкідливі для здоров'я.

Факт

На жаль, вони не менш шкідливі, ніж звичайні. Використовуючи легкі сигарети, курці затягуються частіше та глибше, що призводить до розвитку раку легенів.

Міф

Пасивне куріння є безпечним.

Факт

Насправді, воно навіть небезпечніше, ніж звичайне. Сигаретний дим поділяють на два струмені: основний і побічний. Перший потрапляє в легені під час затягування, а другий виходить від вогника, що жевріє на кінці сигарети, де концентрація шкідливих хімічних речовин у 50–100 разів більша. Цей струмінь удвічі збільшує ризик захворіти на рак легень у пасивних курців. Насамперед страждають діти. У родинях, де батьки постійно курять, дитина в 4–5 разів частіше хворіє, у неї порушується розумовий і психічний розвиток.

— — — — — ЯК БУТИ — — — — —

Видатний онколог академік М.М. Блохін писав: «Куріння – це систематичне введення шкідливих агентів в організм, які впливають на нього не так сильно, як наркотичні речовини, проте є м'якою наркоманією. Такого руйнування особистості, як при вживанні гашишу, морфію або героїну, не відбувається: там результати застрашливіші, але триває поступове отруєння організму, повільне, але вірне створення ґрунту для розвитку й серцевих, і нервових хвороб, і пухлин...»

В Україні куріння заборонене в усіх громадських і робочих місцях, а саме: у всіх видах громадського транспорту (метро, тролейбуси, автобуси, трамваї), в кінотеатрах, театрах, закритих спортивних спорудах, школах, лікувальних і профілактичних закладах, а також у виробничих приміщеннях (за винятком спеціально відведених місць для куріння). За куріння в громадських місцях передбачено штраф.

За правилами роздрібної торгівлі тютюновими виробами заборонено купувати і продавати їх особам віком до 18 років (подумайте, чому).

Однак, перебуваючи в громадських місцях, ви часто стаєте свідками неповаги до людей з боку курців, які, нехтуючи законом та свідомо руйнуючи своє здоров'я, наражають на небезпеку і вас. Тому намагайтеся уникати місця, де курять, не заходьте до приміщень, де збираються курці, а за неможливості залишити місце перебування (автобус, вагон потягу, кафе), вимагайте від адміністрації негайного вживання заходів щодо припинення куріння та провітрення приміщення.

Сподіваємось, що та інформація, яку ви отримали, змусить вас замислитися і прийняти рішення – ніколи в житті не курити.



Доведіть, що ви знаєте _____

1. Що таке «хвороби цивілізації»? Чи можна до них віднести і куріння?
2. Чим шкідливий тютюновий дим?
3. Як взаємопов'язані куріння і рак?
4. Які органи вражає рак в організмі курця?



Домашнє завдання _____

Разом з батьками та близькими людьми обговоріть аргументи (причини), які ви можете використати для відмови від пропозиції закурити, вжити алкоголь, наркотики. Запишіть їх у свій «Щоденник здоров'я».



Шукаємо інформацію до наступного уроку _____

Попросіть у батьків, близьких людей, знайомих, щоб вони розповіли вам, які фільми можна подивитися та які літературні твори прочитати, героями яких є підлітки.

ПРАКТИЧНА РОБОТА

Тема: Виконання проекту «Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами»

Мета: навчитися відмовлятися від пропозиції щодо вживання алкогольних напоїв і тютюнових виробів, протидіяти будь-якій спробі залучення до наркотиків.

Обладнання: аркуші паперу, маркери та фломастери.

Хід роботи:

1. Методом мозкового штурму напишіть якомога більше причин, за допомогою яких ви можете відмовитися від пропозиції закурити, спробувати алкоголь та наркотики. Об'єднайтеся у пари та обговоріть їх. Зробіть висновки.

2. Виконайте проект, зазначений у темі роботи. Для цього об'єднайтеся у групи та обговоріть такі питання:

А. Які програми є рекордсменами за кількістю реклами алкогольних напоїв? (Намалюйте «місця», які вони посідають.)

Чи є у засобах масової інформації антиреклама тютюнових виробів і наркотиків (намалюйте її у вигляді заборонних знаків)?

Б. Обговоріть твір-роздум, який ви написали, та спробуйте створити з нього звернення до вищих посадових осіб держави на тему «Як телевізійна реклама вчить мене здоровому способу життя».

В. Роздивіться антиреклами тютюнових виробів, зображені на малюнку 55, і намалюйте своє бачення цієї проблеми.



Мал. 55. Приклади антиреклами тютюнових виробів



Чи знаєте ви, що _____

- Учені, дослідивши 700 чоловіків у віці 16–65 років, з яких 68 % були курцями і 32 % – такими, що не курять, з'ясували, що курці хворіли на бронхіт утричі частіше. Максимальна вентиляція легенів знижена на 10 %. Крім того, тютюновий дим сприяє зниженню прохідності бронхів, виникненню судом.

- За даними французьких учених, курці в 15–20 разів частіше потерпають від злякисних пухлин органів дихання.

- У виникненні раку легені відіграє роль і довжина недопалка, що залишається. В останніх порціях сигарети канцерогенів найбільше.



Психічна і духовна складові здоров'я



Урок 22 Психологічна характеристика підліткового віку

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні ознаки психологічної характеристики підлітків;
- про проблеми, характерні для підліткового віку.



Пригадайте _____

Чим, на вашу думку, «незвичайний» підлітковий вік?

На порозі дорослого життя

Ви вже знаєте, що в підлітковому віці відбуваються активні зміни в організмі, зумовлені дією гормонів. У цей період фізичний розвиток підлітка трохи випереджає психічний. Наприклад, спостерігаються різкі зміни – щойно були веселими, сміялися, як раптом на щось образилися та замовкли. Щоб уникнути неприємних ситуацій, пов'язаних із цим, вам потрібно працювати над собою, вчитися контролювати свої емоції та почуття, дії та вчинки, постійно збагачувати свій духовний світ.

Які зміни в поведінці ви починаєте помічати за собою? Чи завжди вони позитивні? А може, іноді вони заважають вам?

Дуже добре, що ви починаєте аналізувати, порівнювати, узагальнювати, вникати в сутність явища, розбиратися в його причинах. При цьому розвиваються такі якості вашого мислення, як самостійність і критичність. Наприклад, якщо раніше батьки розповідали про якусь подію і цього було достатньо, то тепер ви хочете почути ще й докази того, що така подія сталася.

Удосконалюється і ваша увага, вона стає стійкішою, однак часто в дівчат і хлопчиків спостерігається неухильність. Нічого страшного тут немає, адже світ вражень і переживань так інтенсивно розширюється, що ви не встигаєте за ним. (Пригадайте, чи можуть допомогти заняття фізкультурою навчити вас концентрувати увагу.)

Підлітки зовсім по-новому, на більш високому рівні, будують свої стосунки з дорослими та ровесниками. Ви стали помічати, що вас цікавлять особи протилежної статі, у деякого виникає почуття закоханості.



Запам'ятайте

Потрібно розвивати свої вольові якості: сміливість, рішучість, ініціативу, вміння самостійно ставити перед собою мету та прагнути її досягнення.



Поміркуйте

У художніх творах часто підлітковий період порівнюють з полем: яке насіння на ньому посіють і в які строки – таким буде й врожай. Як ви це розумієте?

Особливості поведінки, властиві підлітку

Розглянемо певні поведінкові ситуації, властиві підлітковому віку. Може, в цих ситуаціях хтось впізнає себе та своїх рідних і навчиться шукати шлях до порозуміння.

Часто трапляється так, що підліток не встигає справлятися з непосильними для нього навчальним та іншим навантаженням, або у сім'ї підлітка між батьками виникають конфлікти, або іноді підлітка безпідставно (на його думку) карають. Тоді він обирає реакцію протесту, а саме – грубіянить, стає агресивним, прогулює уроки, відмовляється від їжі, може піти з дому, здійснити крадіжки. Все це робиться для того, щоб привернути до себе увагу, позбутися будь-якою ціною труднощів.

Як ви вважаєте, яку реакцію протесту може обрати підліток, що б вона не спричинила негативних наслідків для нього?

Підліткам властиве наслідування поведінки людей, що їх оточують. Добре, якщо вони обрали за свій ідеал людину, яка має високі моральні та людські якості, як-от любов і повага до людей, співчуття до ближнього, дисциплінованість, чесність тощо. А якщо об'єктом для наслідування обрано

«героя» з низькими моральними якостями та негативною поведінкою, то це може стати причиною тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотиків, хуліганства, лихослів'я, крадійства.

Іноді підліток, який нічим особливо зовні не виділяється, але добре встигає в школі, гарно володіє комп'ютером, ерудований, компенсує недостатній фізичний розвиток своїми успіхами, якимись захопленнями. Тоді з ним усі хочуть спілкуватися, ставляться до нього з повагою, він має авторитет в однолітків. А підліток, який не має авторитету в однолітків, не встигає в школі, часто привертає увагу відчайдушною забіякуватістю та бешкетництвом.

Характерно для підлітків і бажання звільнитися з-під контролю та опіки рідних і дорослих. Нічого поганого в цьому немає, але не слід забувати, що життєвий досвід рідних і мудра підказка багатьом людям дуже допомогли в житті.



А я думаю так

Об'єднайтесь у групи та роздивіться сюжети малюнка 56 підручника. Якій з поведінкових ситуацій, зазначених у тексті, вони відповідають? Обговоріть їх. Спробуйте змоделювати подібні ситуації, спираючись на власний досвід.

Ми – самостійні

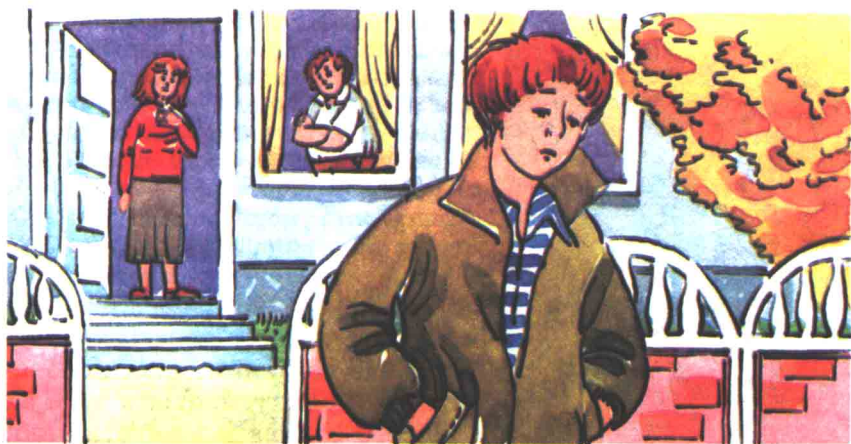
Усе більше часу ви проводите з однолітками, з якими у вас є спільні бажання та інтереси – заняття спортом, музикою, малюванням, літературою, комп'ютером та ін. Однак не забувайте про існування небезпечних компаній, які об'єднують інтерес пошуку грошей на придбання сигарет, алкоголю, наркотиків.

Хотілося б також застерегти вас і від участі в азартних іграх, які мають неабиякий вплив на психіку людей, а підлітків і поготив. Спочатку вони програють гроші (на гральних автоматах), які батьки дають на їжу. Потім, коли грошей не вистачає, починають їх позичати, а програвши й ті, можуть наважитися на крадіжку. Недаремно лікарі ігрову залежність прирівнюють до наркотичної (мал. 57).



Запам'ятайте

Ніколи ще азартні ігри не були джерелом прибутків для самих гравців, але часто ставали причиною відчаю та сімейних



Мал. 56. Приклади поведінки підлітків



Мал. 57. Підлітки та гральні автомати

драм. Наживаються на хворобливій пристрасі людей до азартних ігор тільки шахраї та власники розважальних закладів. Тому, перш ніж розпочати грати, потрібно пам'ятати, що безкоштовний сир буває тільки в мишоловці.

ЯК БУТИ

Тільки від вас залежить, що вибрати: чи таку поведінку, яка призведе до виникнення непорозумінь, чи таку, завдяки якій ви зможете будувати свої стосунки з оточуючими таким чином, що життя даруватиме тільки приємні моменти.



!! Доведіть, що ви знаєте

1. Як змінюється поведінка в підлітковому віці?
2. Чи варто нехтувати опікою дорослих?
3. Яку небезпеку становлять азартні ігри?



Домашнє завдання

Ви вже зрозуміли, що значною складовою успіху в житті є впевненість у собі. Визначте, наскільки ви впевнені у своїх силах, скориставшись тестом. Час виконання тесту 30 хвилин.

Вам запропоновано твердження, що описують найтипівіші ситуації, в яких може опинитися кожен із вас.

Якщо твердження цілком описує ваші дії, ставте 1.

Якщо подібним чином ви поведетеся не завжди, ставте 2.

Якщо твердження не відповідає вашій поведінці, ставте 3.

Якщо для вас твердження не характерне, ставте 4.

1. Якщо товариш попросить зробити те, що мені не потрібно чи не вигідно, я не зможу сказати «ні».

2. Мені завжди важко першому (першій) познайомитися із симпатичною людиною.

3. Якщо мене попросять прийти на зустріч, я завжди погоджуся, якщо навіть це порушує мої плани.

4. Коли я бачу, що хтось утискує мої права, я не можу присадити таку людину, навіть якщо відчуваю, що зробити це необхідно.

5. Я не можу перервати випадкового співрозмовника, що зупинив мене посеред вулиці, навіть коли дуже зайнятий (зайнята) і поспішаю.

6. Якщо до мене звернулися з проханням, я обов'язково його виконаю.

7. Під час суперечки чи дискусії я не можу перервати співрозмовника, навіть якщо ця тема мені не цікава.

8. Мені краще промовчати, ніж висловити свою точку зору.

9. Мені дуже важко звернутися до людини по допомогу.

10. На класних зборах я зазвичай волю відмовчуватися, щоб не опинитися у незручному становищі.

11. Якщо мені відмовили у заздальгідь спланованій зустрічі, я чекаю, коли призначать нову.

12. Мені важко вимагати від друзів виконати якесь завдання, якщо я можу зробити його сам (сама).

13. Я часто вдаю, що не помічаю, і не протестую, якщо до мене поставилися несправедливо.

14. Я не можу першим (першою) запросити на побачення дівчину (юнака).

15. Я зазвичай ніяковію, коли мене хвалять.

16. Якщо в магазині я купив (купила) зіпсований товар, то краще я його викину, ніж вимагатиму заміни.

17. Я дуже боюся залишитися у майбутньому без роботи.

18. Коли зі мною розмовляє вчитель чи просто старша за віком людина, я почуваюся невпевнено і не можу відповідати на його запитання.

19. Я не можу попросити незнайому людину навіть про незначну послугу.

20. Я почуваюся невпевнено, коли мені потрібно першим (першою) заговорити з людиною.

Ключі до тесту

Менше 30 балів – ви людина пасивна, надмірно делікатна і педантична. (*Застереження!* Як правило, такі люди мають низьку самооцінку, рідко бувають лідерами. Пасивний підліток беззахисний перед сильними і нахабними однолітками та їхніми вимогами. Він невпевнений у собі, страждає через те, що не може належним чином відстояти власну точку зору чи просто захистити себе. Його можуть легко змусити здійснити кримінальний вчинок.)

30–50 балів – вам не вистачає рішучості й упевненості в собі.

50–70 балів – ви впевнені в собі, здатні чітко і ясно формулювати свої погляди й переконання, правильно оцінювати ситуацію. Вас відрізняє позитивне ставлення до інших людей і правильна самооцінка. Ви спокійні й врівноважені, здатні на компроміс, умієте спілкуватися.

70 балів і вище – ви маєте схильність до агресивності і конфліктності, не враховуєте чужу точку зору, маєте завищену самооцінку. (*Застереження!* Агресія – це не тільки фізична шкода, яку завдає одна людина іншій, але й психічний вплив: висміювання, грубе глузування, нескінченні моралі й настанови, що не стосуються безпосередньо справи, а лише особистості. Вони призводять до втрати людиною почуття власної гідності.)



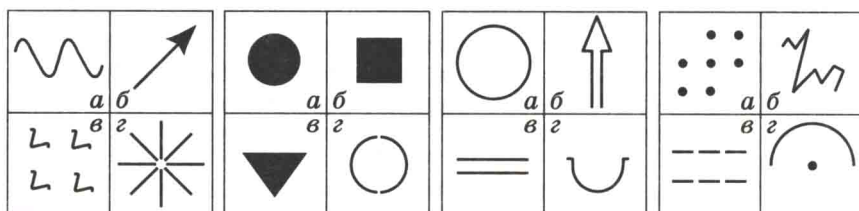
Шукаємо інформацію до наступного уроку

Пригадайте, в яких літературних творах, кіно- та телевізійних фільмах показано героїв, які завдяки своєму характеру і силі волі подолали складні життєві проблеми.



Пізнаємо себе

Який у вас характер? Чи можете ви стверджувати, що знаєте себе? Перевірте. Для цього пропонуємо вам цікаве завдання. Уважно придивіться до 16 символів, які зібрані в чотири групи: 1) «Рух», 2) «Спокій», 3) «Упевненість» і 4) «Невпевненість». Із кожної групи оберіть символ, який найбільше вам подобається (або відповідає вашому нинішньому стану):



1. Рух. 2. Спокій. 3. Упевненість. 4. Невпевненість.

Підрахуйте кількість балів, що ви набрали, за схемою:

- а – 4, б – 8, в – 2, г – 10.
- а – 10, б – 8, в – 2, г – 4.
- а – 10, б – 8, в – 6, г – 2.
- а – 10, б – 8, в – 2, г – 6.

8–13 балів. Ваша поведінка залежить насамперед від оточення. Ви легко занепадаєте духом, легко запалюєтеся, без бажання робите те, що вам не подобається. На вас сильно впливає оточення, тому не можна сказати, що ви – господар своїх рішень. Ви занадто емоційні, керуєтеся своїм настроєм.

14–20 балів. Хоч ви і «пливете за течією», але намагаєтеся знайти свій стиль. Ви критично ставитеся до себе, так що оточення не може на вас вплинути, якщо немає переконливих аргументів. Якщо здоровий глузд підказує вам, що позиція, яку ви перед тим захищали, шкодить вам, то ви завжди можете від неї своєчасно відмовитися.

21–27 балів. Ви вважаєте себе непогрішним, але все-таки піддаєтеся зовнішньому впливу. Ви прагнете знайти «золоту

середину» між своїми поглядами, переконаннями та тими ситуаціями, які ставить перед вами життя. Вам допомагає те, що ви інтуїтивно обираєте правильний шлях.

28–34 бали. Вам нелегко буває відмовитися від своїх поглядів, принципів. Чим більше хтось намагається вплинути на вас, тим сильніший опір. Та фактично за вашою впертістю ховається не стільки невпевненість у самому собі, скільки острах, побоювання опинитися в якійсь неприємній ситуації.

35–40 балів. Якщо вам щось спаде на думку, ніхто вас не переконає. Ви наполегливо прямуєте до мети, яку поставили. Але той, хто знає вас добре, може передбачити вашу реакцію та вміло й непомітно скерувати ваші дії. Так що вам бажано б проявляти менше впертості і більше кмітливості.

Урок 23 Психологічна характеристика підліткового віку. Умови, що сприяють психологічному розвитку підлітка

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні умови, які сприяють психологічному розвитку підлітків.



Пригадайте

Які зміни у своєму характері та поведінці ви помічаєте останнім часом?

Я – особистість

У підлітковому віці відбувається не тільки статеве дозрівання, а й інтенсивне формування особистості, енергійне зростання моральних та інтелектуальних сил. Для того щоб ці процеси позитивно розвивалися, потрібні певні умови, що сприяють їм. (Пригадайте, які умови сприяють фізичному розвитку.)

Насамперед цьому сприятимуть ваше вміння пізнати себе, критично оцінювати себе та оточення, розуміти свої бажання та можливості, формувати позитивні риси характеру та волю, постійно самовдосконалюватись.

Самопізнання – один з найважливіших моментів у вашому житті. Чи помічали ви, що у вас виникає інтерес до себе, до свого внутрішнього світу, до якостей власної особистості? Ви оцінюєте та зіставляєте себе з іншими людьми. Знаходите у себе позитивні та негативні риси. Якщо ви прагнете досліджувати себе постійно, у кожній життєвій ситуації – ви пізнаєте свої можливості, які послугують вашому гармонійному розвитку (пригадайте, який розвиток називають гармонійним).



Запам'ятайте

Потрібно навчитися оцінювати свої можливості для того, щоб знайти своє місце в житті, усвідомити, які особливості вашої поведінки та особистісні якості допомагають або заважають досягати поставлених завдань, визначитись у своєму покликанні, а в майбутньому – обрати професію.

Характер та воля людини

Дуже важливо вивчати, формувати та знати свій характер. Часто ви чуєте, як про одних людей говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, чесні, скромні, а про інших – нечесні, боягузи, егоїсти, хвалькуваті. Такі психологічні особливості особистості називають *рисами характеру*. Ці риси характеризують і цілі, до яких прагне людина, і способи досягнення цілей. Сукупність таких рис становить характер особистості.

Характер – слово грецького походження, що означає «риси», «прикмета», «відбиток». Ввів його для позначення цих особливостей людини античний філософ Теофраст. Про характер людини судять і за тим, як вона мислить і поводить себе в різних ситуаціях, якої думки вона про інших та про саму себе, як вихована.

Ви, напевне, чули, як іноді про людину, що має значні успіхи в роботі, науці, досягнення в спорті, кажуть, що вона має сильну волю. Воля людини виражається в тому, наскільки вона здатна долати перешкоди та складнощі на шляху до своєї мети, наскільки вона вміє керувати своєю поведінкою.



Запам'ятайте

У формуванні характеру важливе місце належить не стільки умовам, у яких живе людина, скільки її вихованню та (найбільше) самовихованню.

Людина з вольовим характером – рішуча, наполеглива, самостійна – завжди досягає своєї мети, є лідером у колективі. Без вольових зусиль неможлива жодна діяльність людини.

Гордість України Сильні духом

Є люди, які, зіткнувшись з бідною, наприклад з інвалідністю (з народження чи набутою), не втратили силу духу і, долаючи біль і страждання, зуміли не тільки досягнути своєї мети, а навіть прославити рідну країну на весь світ. Серед таких – наші спортсмени-паралімпійці.



Лідія Соловйова встановила світовий рекорд, піднявши штангу вагою 105 кг. Це на 15 кг менше, ніж у звичайних спортсменів. «У боротьбі головне – віра в результат і бажання перемогти», – вважає спортсменка.



Алла Мальчик встановила рекорд світу в метанні списа. Її працездатності і невгамовному бажанню добитися поставленої мети можуть позаздрити багато здорових спортсменів.



Олександр Дорошенко встановив новий рекорд світу у штовханні ядра – 14 м 87 см.



Поміркуйте

Кому із людей з найближчого вашого оточення, відомим людям або героям літературних і кінотворів властиві такі вольові риси характеру, як цілеспрямованість, самостійність, рішучість, наполегливість, витримка й самовладання, мужність, сміливість, дисциплінованість?

Які позитивні риси характеру потрібно формувати, щоб бути успішним у житті

У ставленні до праці – це:

працелюбність, сумлінність та акуратність, дисциплінованість, організованість.

У ставленні до інших людей – це:

справедливість, чесність, дотримувannya слова, щедрість, доброзичливість, принциповість.

У ставленні до самого себе – це:

скромність, почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність за справу, впевненість у собі.

У ставленні до природи – це:

акуратність, бережливість, дбайливе ставлення до живої та неживої природи.



А я думаю так

Об'єднайтесь у групи та обговоріть, які риси характеру, протилежні згаданим, заважають людині досягати успіхів у житті.



Поміркуйте

Вольфганг Гете казав: «Розумна людина – не та, яка багато знає, а та, яка знає саму себе». Як ви розумієте вислів поета?



Доведіть, що ви знаєте

1. Чому в підлітковому віці так важливо пізнати себе?
2. Як формування характеру та волі впливає на життєвий шлях особистості?
3. Як сприяють позитивні риси характеру людини подоланню труднощів у житті, а негативні заважають цьому?



Домашнє завдання

Дослідіть, як впливає на формування характеру рівень вашої самооцінки?

З'ясувати самооцінку можна за допомогою нескладного теста-опитувальника. Опитувальник вміщує 32 судження, щодо яких можливі п'ять варіантів відповідей, кожний з яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Судження		Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2	Постійно відчуваю свою відповідальність щодо роботи					
3	Я турбуюся про своє майбутнє					
4	Багато хто мене ненавидить					
5	Я менш ініціативний(на), ніж інші					
6	Я турбуюся за свій психічний стан					
7	Я боюся видаватися дурнем (дурепою)					
8	Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій					
9	Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10	Я часто роблю помилки					
11	Шкода, що я не вмю говорити так, як слід розмовляти з людьми					
12	Шкода, що мені не вистачає впевненості в собі					
13	Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювали інші					
14	Я занадто скромний(на)					
15	Моє життя марне					
16	Багато неправильних думок щодо мене					
17	Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18	Люди чекають від мене дуже багато чого					
19	Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями					

Судження		Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
20	Я трохи бентежуся					
21	Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене					
22	Я не почуваюся у безпеці					
23	Я часто хвилююся і майже завжди даремно					
24	Я почуваюся ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25	Я почуваюся скутим(тою)					
26	Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спину					
27	Я впевнений(на), що майже всі люди сприймають усе навколо легше, ніж я					
28	Мені здається, що зі мною має трапитися яка-небудь неприємність					
29	Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30	Шкода, що я не товариський(ка)					
31	У суперечках я висловлююся тільки тоді, коли впевнений(на) у своїй правоті					
32	Я думаю про те, чого чекають від мене товариші					

Щоб визначити рівень самооцінки, потрібно скласти бали по всіх 32 судженнях.

Сума **від 0 до 43 балів** свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не відчуває своєї неповноцінності, правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у правильності своїх дій.

Сума балів **від 43 до 86** свідчить про середній рівень самооцінки, за якого людина рідко відчуває свою неповноцінність й лише час від часу намагається підлаштуватися під думку інших.

Сума балів *від 86 до 128* вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думки інших і часто відчуває свою неповноцінність. Обговоріть одержані результати з батьками та близькими людьми.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Розшукайте інформацію про видатних людей. При цьому зверніть увагу на вік, у якому вони досягли успіхів, та значення їх досягнень для людства.



Тізнаємо себе

Який у вас характер

Тест для швидкої «діагностики» характеру. Ця методика дає змогу швидко й досить об'ємно надати для обмірковування або обговорення істотні й досить різко виражені відмінності між людьми. На запитання варто відповідати «так» або «ні».

1. Чи любите ви страви з гострими приправами?
2. Чи добре ви себе почуваєте в компанії?
3. Чи виникає у вас іноді бажання підстрибнути від радості до стелі?
4. Чи вмієте ви розважати своїх гостей?
5. Чи часто у вас бувають головні болі?
6. Чи забуваєте ви хоч іноді почистити зуби?
7. Чи завжди ви носите ту саму зачіску?
8. Чи любите ви розв'язувати кросворди?
9. Чи робите ви зарядку?
10. Чи часто у вас буває пригнічений настрій?
11. Чи любите ви працювати в тиші, у спокійній обстановці?

Ключ

	Запитання										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Так	3	2	4	3	1	4	3	1	3	1	4
Ні	2	1	2	2	2	1	1	4	1	4	1

Менше 20 балів. Ви не любите компанії, віддаєте перевагу тиші, прогулянкам на природі. Спілкування із друзями в домашній обстановці вас тішить більше, ніж вечори, проведені

в шумному місці. Через це деякі ваші знайомі вважають, що ви нудна людина.

21–25 балів. Ви досить легковажні, легко зближуєтеся з людьми, але піддаєтеся занадто частій зміні настрою – то сумного, то надто веселого.

Понад 25 балів. Ви незамінні в компанії. У вас є почуття гумору. Ви сприяєте створенню гарного настрою в інших: можете безконечно смішити, розповідати цікаві історії.

Урок 24 Розвиток інтелектуальних задатків

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про такі особливості людини, як здібності;
- про інтелектуальні задатки.



Пригадайте _____

Дослідженнями формування характеру доведено, що особливо важливими чинниками є самостійність і самодіяльність у праці, навчанні. Чому саме ці чинники відіграють важливу роль у житті людини?

Ми особливі

Навчаючись у школі, ви помічаєте, що серед ваших однокласників є ті, які відмінно встигають з природничих предметів, люблять розв'язувати математичні задачі, легко засвоюють поняття. Є також однокласники, які гарно малюють, грають на музичних інструментах, пишуть вірші, захоплюються літературою, мають спортивні досягнення. Є серед ваших однолітків і такі, які нічим не вирізняються, але стабільно встигають у школі. Є також учні, які не хочуть учитися і просто «відсиджують» уроки.

Тобто у кожного з вас є свої індивідуальні та психологічні особливості, які відрізняють вас один від одного.

Що таке здібності

Ви часто чуєте, як про когось кажуть, що ця людина здібна, а ця – не здібна. Наприклад, у кожному класі є учні, які порівняно з іншими швидко й успішно виконують на уроках

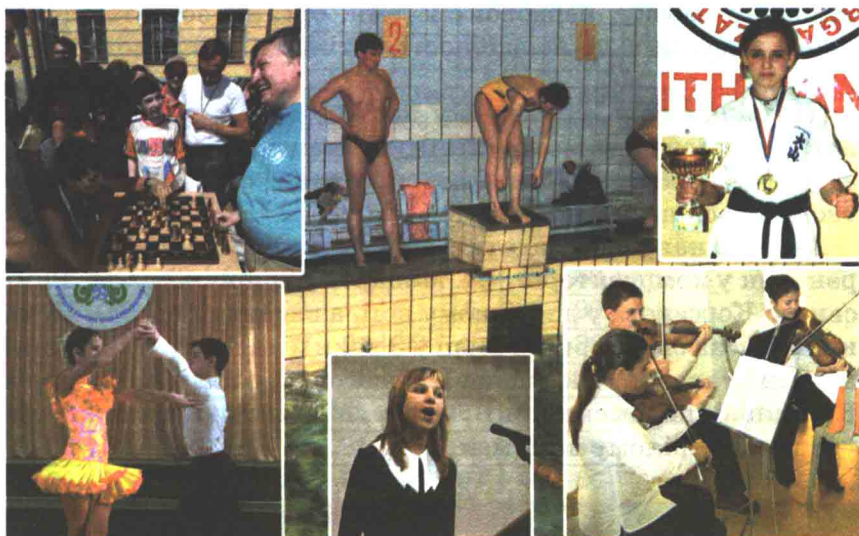
фізкультури гімнастичні вправи, легко набувають умінь і навичок щодо їх виконання, а в подальшому добиваються успіху, значно вириваючись уперед. Ви запитаєте, чому так відбувається? Тому що вони мають здібності – такі індивідуально-психологічні особливості, що найбільшою мірою відповідають вимогам даної діяльності.



Запам'ятайте

Здібності – це особливості людини, її інтелекту, що є необхідною умовою її успіху. До здібностей належать, наприклад, музичний слух і почуття ритму, необхідні для занять музикою; швидкість рухових реакцій, необхідна при заняттях деякими видами спорту; тонкість розрізнення кольорів – для художника-живописця тощо (мал. 58).

Кожна людина має здібності до певного виду діяльності!



Мал. 58. Обдарована молодь

Як виявляються здібності

Іноді буває так, що дитині відмовляють у вступі до музичної або танцювальної школи (може, таке траплялося з вами), мотивуючи тим, що вона не здібна. Однак в іншому навчальному закладі ця сама дитина завдяки наполегливій праці досягає певних успіхів у музиці чи танцях. Тому, не спостерігаючи за людиною в навчанні, не можна судити про наявність або відсутність у неї здібностей.

Відсутність деяких здібностей можна компенсувати наполегливою працею, рішучістю, ініціативою, напруженням сил. До речі, це може сприяти у майбутньому розвитку цих здібностей.



Поміркуйте

Видатний російський композитор XIX століття Петро Ілліч Чайковський писав: «Натхнення не любить надивуватися до лінкуватих». Як ви розумієте його думку?

Що таке інтелектуальні задатки

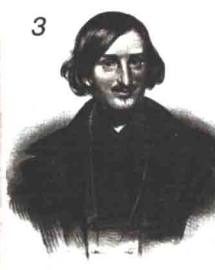
Складовою здібностей є природна обдарованість, або **задатки**. Це деякі вроджені особливості будови й функцій головного мозку, нервової системи, органів зору та слуху. Тобто задатки – це не здібності, а тільки передумови до їх розвитку.

Провідну роль у розвитку здібностей відіграють умови життя, прагнення до навчання, освіта та виховання. Не всі задатки, з якими народжується дитина, обов'язково перетворюються на здібності.

Іноді за наявності задатків здібності можуть формуватися рано (як у композиторів – А. Моцарта у трирічному, М. Римського-Корсакова у дворічному віці, а видатний поет О. Пушкін написав свій перший вірш у 3 роки) (мал. 59). Однак такі видатні таланти, як фізик І. Ньютон, біологи Л. Пастер і К. Лінней, письменники В. Скотт, М. Гоголь проявили себе у відносно зрілому віці (мал. 60).



Мал. 59. 1 – А. Моцарт; 2 – М. Римський-Корсаков, 3 – О. Пушкін



Мал. 60. 1 – Л. Пастер; 2 – І. Ньютон; 3 – М. Гоголь;
4 – К. Лінней



Запам'ятайте

Щоб задатки стали здібностями, їх слід розвивати навчанням і працею!



А я думаю так

Об'єднайтесь у пари та оцініть ваші загальні здібності (за Ломоновим), виконавши тест. Він дає змогу оцінити ваші здібності, що ґрунтуються на добрій пам'яті та гнучкому мисленні.

Перед вами два завдання, для виконання яких потрібен годинник із секундною стрілкою та олівець.

Завдання 1

12	33	40	97	94	57	22	19	49	60
27	98	79	8	70	13	61	6	80	99
5	41	95	14	76	81	59	48	93	28
20	96	34	62	50	3	69	16	78	39
86	7	42	11	82	85	38	87	24	47
63	32	77	51	71	21	52	4	9	68
35	58	18	43	26	75	30	67	46	88
17	64	53	1	72	15	54	10	37	23
83	73	84	90	44	89	66	91	74	92
25	36	55	65	31	23	45	29	56	2

За допомогою такого квадрата чисел ви можете перевірити концентрацію уваги. Ви маєте відшукати 15 цифр натурального ряду. Почати можна з будь-якої цифри: хочете – розшукуйте числа від 1 до 15, хочете – від 35 до 50. Засічіть час виконання завдання. Якщо ваш результат 30–40 с, можете себе привітати – людей з такою здатністю концентрувати свою увагу близько п'яти зі ста. Якщо ви знайшли задані цифри за 40–90 с – непогано. Зовсім недобре, якщо ваш час 2–3 хв – ви неважна людина.

Завдання 2

Нехай ваш товариш виразно і голосно прочитає вам один із цих рядів чисел:

73	49	64	83	41	27	62	29	38	93	74	97
57	29	32	47	94	86	14	67	75	28	79	24
36	45	73	29	87	28	43	62	75	59	93	67

Спробуйте запам'ятати продиктоване. По команді партнера (через хвилину) запишіть у будь-якому порядку ті числа, які вам вдалося запам'ятати. Цей тест розрахований на перевірку механічної пам'яті, точніше – на з'ясування здатностей до безпосереднього запам'ятовування. Ви записали всі 12 цифр ряду? Отже, ваша пам'ять майже феноменальна. Якщо правильно запам'ятали 8–9, поставте собі оцінку «відмінно». Більшість запам'ятає від чотирьох до семи. Якщо не можете пригадати більше чотирьох, варто замислитися – потрібно тренувати пам'ять.

--- ЯК БУТИ ---

Будь-яка діяльність людини потребує зосередженості та спрямованості. Тому дуже важливо розвивати увагу. Коли ви уважні, наприклад, під час пояснення вчителя, то створюються найкращі умови для навчання та активного мислення.

Мислення дає змогу знати й судити про те, чого людина безпосередньо не спостерігає, не сприймає, та дає можливість передбачити хід подій, наслідки дій у майбутньому.

Щодня ми дізнаємося багато нового, наші знання збагачуються, абсолютно все, що ми знаємо та вміємо, є наслідком здатності мозку запам'ятовувати й зберігати в пам'яті. Пам'ять зберігає нам знання, а без знань немислимі ні плідна діяльність, ні успішне навчання. Саме тому ви кожного дня, для того щоб бути успішним, повинні розвивати увагу та пам'ять. Тож добивайтеся цього за допомогою наполегливості та сили волі.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке здібності?
2. Як можна виявити здібності людини?
3. Чи можна сказати, що задатки – це здібності?



Домашнє завдання

Разом з близькими вам людьми оцініть ваші здібності, при цьому скористайтеся додатком 7.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію про видатних людей. Поцікавтесь, які саме здібності (до навчання, малювання, музики, спорту, науки, організаційні, артистичні, конструкторські, педагогічні) допомогли їм досягти успіху на життєвому шляху.

Урок 25 Розвиток інтелектуальних здібностей

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про рівні розвитку здібностей;
- про вправи, спрямовані на розвиток інтелектуальних здібностей.



Пригадайте

Яку роль відіграють задатки в розвитку здібностей людини?

Рівні розвитку здібностей

Напевне, ви читали або бачили по телебаченню, як 11–12-річні діти досягають успіхів у вивченні фізико-математичних дисциплін і навіть стають студентами вищих навчальних закладів. Ви також чули про художньо обдарованих дітей, які досягають успіху в заняттях музикою, хореографією, літературою, живописом. Усе це – особливу схильність до занять певним родом діяльності та успішне її виконання – називають **обдарованістю**.

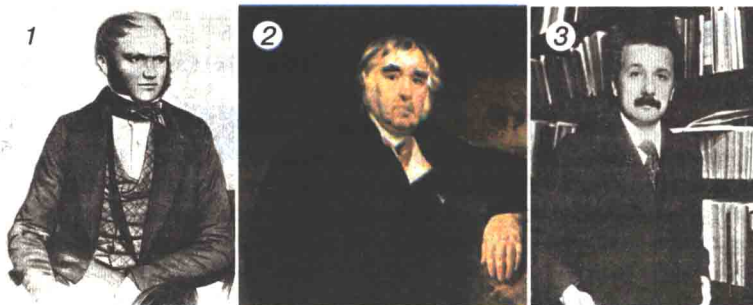
Ви, мабуть, замислюєтесь над питанням, а як же я? Обдарований чи ні?

Якщо ви ще не проявили себе з якогось боку, то намагайтеся це робити, не забуваючи про те, що запорукою життєвого успіху є наполеглива праця. Адже ми вже згадували, що у багатьох видатних людей початок творчої кар'єри припав на досить пізній вік, при цьому дехто з них у дитинстві та юності нічим не виділявся серед ровесників.

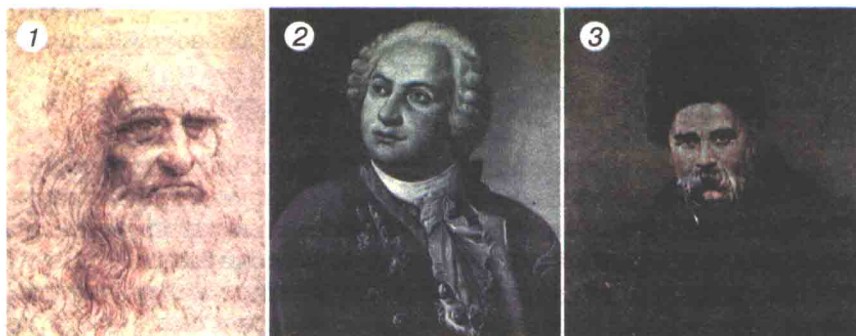
Так, російський байкар І. Крилов почав писати у віці 40 років, а письменник С. Аксаков – у 55. А такі відомі вчені, як Ч. Дарвін, Б. Паскаль, А. Ейнштейн (мал. 61) нічим не відрізнялись у школі від однолітків.

Часто ви чуєте, як про вчителя, лікаря, вченого, співака, кіноактора, кваліфікованого робітника говорять, що вони талановиті. Видатні індивідуальні здібності в одній чи кількох галузях діяльності називають **талантом**, а таких людей – талановитими. Подібні здібності виявляються у творчій діяльності, у творчому розв'язанні складних завдань.

Ви також іноді чуєте, як людину називають генієм. Отож найвищий щабель розвитку здібностей, що виявляється в



Мал. 61. 1 – Ч. Дарвін; 2 – І. Крилов; 3 – А. Ейнштейн



Мал. 62. 1 – Леонардо да Вінчі; 2 – М. Ломоносов;
3 – Т. Шевченко



Мал. 63. Білл Гейтс

творчій діяльності, результати якої мають історичне значення в житті суспільства, називають *геніальністю*. Геніями були Леонардо да Вінчі, М. Ломоносов, Т. Шевченко (мал. 62).

Комп'ютерним генієм сучасності можна вважати американського вченого Білла (Уїльяма) Гейтса (мал. 63) – творця програмного забезпечення корпорації «Microsoft» – міжнародного лідера в програмному забезпеченні, послугах, які допомагають людям.



Поміркуйте

Геній виражає найпередовіші тенденції свого часу. Кого, на вашу думку, крім згаданих, ви б віднесли до талановитих і геніальних людей минулих століть? Чому цих людей можна вважати геніями?

Гордість України Обдарована молодь



Руслан Пономарьов – заслужений майстер спорту України, міжнародний гросмейстер. Він був чемпіоном України, Європи і світу серед хлопчиків і юнацтва, віце-чемпіоном Європи (вже серед дорослих), чемпіоном світу в командному заліку, олімпійським чемпіоном, але найголовніше – в історію нашої держави Руслан увійде як перший і наймолодший чемпіон світу з шахів.



Запам'ятайте

Здібності формуються і розвиваються в тій діяльності, в якій вони знаходять собі застосування. Людина, байдужа до будь-якої праці, бездіяльна, зазвичай не виявляє здібностей.

Що таке коефіцієнт інтелекту

Уперше в 1905 році у Франції з метою виявлення обдарованих дітей був застосований тест «коефіцієнт інтелекту» IQ, який нині поширений у багатьох країнах. Результати багатьох досліджень дали змогу зробити такі висновки:

50 % людей мають IQ від 90 до 110;

у 25 % людей IQ вищий за 110 та у 25 % – нижчий за 90.

IQ = 100 – результат, що найчастіше трапляється.

Мабуть, вас цікавить, який результат найчастіше трапляється серед школярів? В американських школярів – це IQ = 115, серед студентів-відмінників – 135–140.

Існує міжнародна організація «Менса», яка об'єднує людей з найвищим рівнем інтелекту. Членом «Менси» можна стати, маючи IQ понад 140.

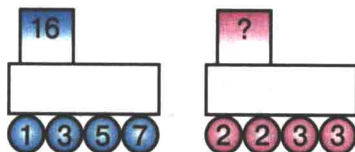
В усьому світі таких людей налічують близько 100 тисяч.



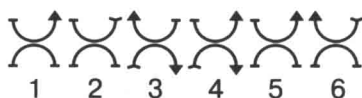
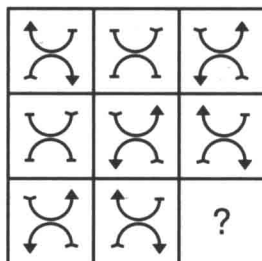
А я думаю так

Пропонуємо вам виконати вправи на розвиток інтелекту – словесні, числові або просторові – для того, щоб ви мали уявлення про них та проаналізували, які з них вам легше виконувати.

1. Вставте число, якого не вистачає.



2. Виберіть потрібну фігурку з шести пронумерованих.



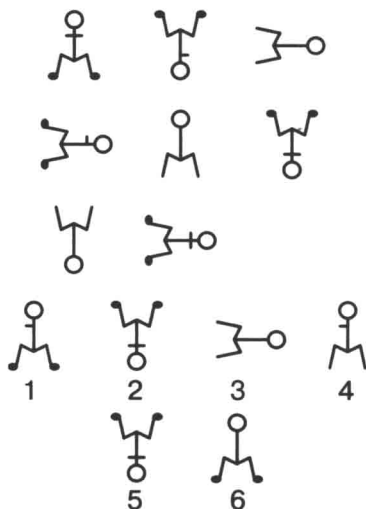
3. Вставте число, якого не вистачає.

6, 10, 18, 34?

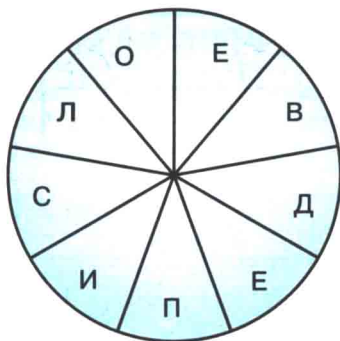
4. Вставте пропущене число.



5. Виберіть потрібну фігурку з шести пронумерованих.



6. Прочитайте слово.



----- ЯК БУТИ -----

Багато хто вважає, що талановитим людям усе дається легко і просто, без особливого напруження. Однак це не так. Для розвитку таланту потрібне тривале, наполегливе навчання і велика копітка праця. Як правило, талант і геніальність завжди поєднуються з винятковою працездатністю і працьовитістю. По 16 годин на добу працював Едісон, який на запитання про причину його геніальності відповідав, що вона є результатом 99 відсотків поту та 1 відсотка таланту. Отож, якщо ви прагнете підкорити високі вершини, досягти успіху в житті, постійно пам'ятайте про те, що талант – це труд, помножений на терплячість, тобто це схильність до безперервної праці.



Доведіть, що ви знаєте _____

1. Чому іноді людина не виявляє здібностей?
2. Як можна виявити, що людина має здібності до музики?
3. Яку людину називають талановитою, а яку – геніальною?



Домашнє завдання _____

Скористайтеся додатком 7 та виконайте завдання, вміщені в ньому.

Обговоріть результати з батьками та близькими людьми.



Шукаємо інформацію до наступного уроку _____

Поспостерігайте за собою протягом навчального тижня та з'ясуйте, які емоції переважають у вашому житті. Запишіть їх у «Щоденник здоров'я».

Тема 11

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Урок 26 Відчуття, емоції, почуття

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про відчуття, позитивні та негативні емоції, почуття;
- про їхній вплив на організм людини та необхідність виховання культури почуттів.



Пригадайте _____

Які органи чуттів має людина?

Яке значення мають емоції, почуття в житті людини?

Що таке відчуття

Ось як свої відчуття передав відомий учений-біолог і письменник Г.О. Скребицький в одному зі своїх оповідань: «...Щойно закінчилася злива. Я вибрався на сільську околицю. Прямо в ліс, на галявину та й так і зупинився... переді мною – молодий березовий гай, умитий дощем. Він ще голий, без листя. Стовбури берізок тоненькі, білі. А гілля лілове. На кінчиках гілок сережки висять, а на сережках краплі дощу. Знизу від вологої землі пара підіймається, пливе над головою. А повітря яке! Тепле, вологе, пахне сирією землею та гіркотою набубнявлених березових бруньок... Навколо по деревах пташки співають...»

Ця картина, яку описав письменник, викликає найрізноманітніші відчуття – зорові, нюхові, температурні, слухові.



Запам'ятайте _____

Відчуття – це відображення в певній частині головного мозку окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу, що діють у даний момент на органи чуттів людини.



Чи можна так сказати: «Відчуття є джерелом наших знань про навколишній світ»?

Які відчуття викликають у вас прогулянка до лісу або парку в різні пори року (мал. 64), перша зустріч з морем чи горами (якщо така була)?



Мал. 64. Природа в людини завжди викликає безліч відчуттів

Про емоції і почуття

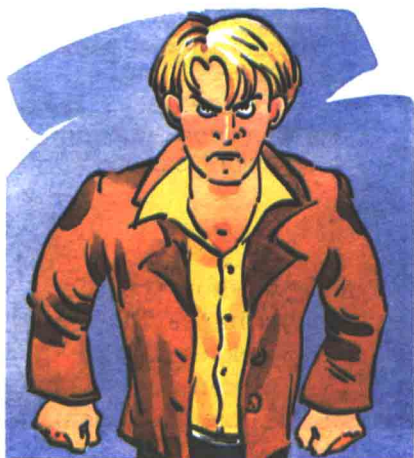
Людина не тільки активно пізнає предмети та явища довколишнього світу, а й переживає певне ставлення до них.

Мабуть, ви помічали, що одні події вас хвилюють (як-от, ваш день народження), до інших ви байдужі (чиєсь професійне свято), одні заняття вам до вподоби, інші – ні (гра у футбол, малювання, читання книжок). Одних людей ви любите, когось не помічаєте зовсім, але трапляється, що декого навіть недолюблюєте. Тобто людина переживає задоволення або незадоволення, радість, сум, горе, сором, відчай, наснагу (пригадайте 6-й клас).

Емоціями та почуттями називають психічний стан, що виражає ставлення людини до інших людей, до самої себе, до життя довкола неї.

Вираження емоцій і почуттів

Кожній людині доводиться хоча б раз у житті червоніти – ніяковіючи або від сорому. Перебуваючи у стані гніву, також можна спостерігати в людини почервоніння шкіри обличчя та шиї або її збліднення. Те саме відбувається, коли вона відчуває страх чи під час раптового нервового потрясіння. Почуття проявляються і в міміці, і у виразних рухах усього тіла. Залежно від того, що відчуває людина, в неї змінюється мова, інтонація, тембр голосу, прискорюється серцебиття, дихання.



Мал. 65. Зовнішні прояви страху, гніву й радості



Ая думаю так

Об'єднайтесь у групи та проведіть рольову гру:

- 1) придумайте причину, яка призвела до прояву сильного емоційного збудження: а) страху; б) гніву, в) радості;
- 2) програйте ролі, коли людина не вміє контролювати свої почуття;
- 3) коли людина вміє це робити.

При цьому використайте малюнок 65.

Зовнішні прояви страху:

зменшення об'єму тіла; рухи або паралізуються (ноги «прирастають» до землі), або людина панічно тікає; людина блідне; тремтить усім тілом; волосся стає дибки; голос уривчастий, хрипкий, у роті пересихає, дихання перехоплює; холодний піт на всьому тілі, по шкірі «бігають мурашки».

Зовнішні прояви гніву:

гордий незалежний погляд; рухи різкі, енергійні; все тіло червоніє; дихання стає глибоким і важким, голос гучним і погрозовим.

Зовнішні прояви радості:

впевненість, бадьорість, підстрибування, поцілунки.

ЯК БУТИ

Значення почуттів, емоцій у житті та діяльності людини надзвичайно велике.

Виконуючи сьогодні рольову гру, ви зайвий раз переконалися, що одні почуття були вам приємні, інші – неприємні. Тобто ставлення людини до дійсності може проявлятися у позитивних почуттях – задоволення, радості, щастя, веселощів, любові. Негативне ставлення виражається в почуттях невдоволення, страждання, горя, печалі, суму, відчаю та ін. Мабуть, ви також зрозуміли, що емоції та почуття можуть бути виражені по-різному: інтенсивність вираження емоцій значною мірою залежить від самої людини – її вихованості, рівня культури особистості, традицій і звичаїв. Ви також здогадались, що ваше здоров'я залежить і від того, які почуття та емоції переважають у вашому житті. Про це йтиметься у наступному уроці, а ми хочемо знову навести вам слова великого Дейла Карнегі: «Думайте та дійте життєрадісно, і ви відчуєте себе життєрадісною людиною».



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке відчуття?
2. Які емоції, почуття переважають у вашому оточенні?
3. Яке значення мають негативні почуття в житті людини?



Домашнє завдання

Обговоріть з батьками, близькими людьми такі слова Вільяма Шекспіра: «Пічку для ворогів не запалюй настільки, щоб самого тебе не обпекло».



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Напишіть коротенький твір-роздум на тему «Чи впливають почуття та емоції на здоров'я людини?».

Урок 27 Ознаки психологічного благополуччя. Емоційне благополуччя

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про ознаки психологічного благополуччя;
- про вплив на здоров'я позитивних і негативних емоцій.



Пригадайте

Що таке психічне здоров'я?

Психологічне благополуччя

Ви вже знаєте, що необхідною складовою здоров'я людини є психічне здоров'я.

Психічно здорова людина правильно й повною мірою оцінює себе, свій внутрішній світ, стає повноправним членом суспільства. Психічне здоров'я об'єднує дві сфери психіки людини: емоційну та інтелектуальну (пригадайте матеріал попередніх уроків).



Запам'ятайте

Психічне здоров'я – це гармонійний стан людини, який дає змогу їй правильно розвиватися, адекватно сприймати себе й довколишній світ.

Вплив на здоров'я негативних і позитивних емоцій

Емоції надзвичайно сильно впливають на психічну діяльність людини та на ті фізіологічні процеси, які відбуваються в її організмі.

Навіть коли на попередньому уроці ви просто грали в рольову гру, то перебуваючи у стані уявного гніву, страху, ваш організм певною мірою проявляв зміни у нервовій, серцево-судинній, дихальній, опорно-руховій системах.

Негативні емоції та стресові ситуації (про них трохи згодом) часто порушують психічну діяльність людини, зумовлюють появу низки гострих захворювань. Унаслідок руйнування захисних механізмів (пригадайте імунітет) виникають хронічні хвороби. Іноді людина у стані емоційного збудження і гніву може вдатися до дій і вчинків, не властивих їй (потім шкодуючи про вчинене).

Тому контролювання емоцій – уміння володіти і керувати ними – дасть вам змогу зберегти здоров'я та запобігти багатьом хворобам.

Люди, у яких переважають позитивні емоції, є привабливими для оточуючих. Вони вміють керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм.

Людина має оптимістично сприймати світ, мати почуття гумору, отримувати задоволення від праці, радіти успіхам своїм та оточуючих.



Поміркуйте

Про яку людину кажуть, що вона гармонійно розвинена?



А я думаю так

Об'єднайтесь у пари та обговоріть малюнок 66, на якому зображені ознаки емоційного благополуччя людини. Використовуючи текст підручника, прокоментуйте їх.

- Дбайливе ставлення до власного здоров'я.
- Установка на довге, щасливе життя.
- Співчуття до людей, що оточують, та турбота про них.
- Уміння володіти собою (приборкувати в собі негативні емоції та належно поводитись у складних ситуаціях).
- Здатність до глибоких почуттів у стосунках з батьками, близькими людьми, друзями.

ЯК БУТИ

Дейл Карнегі писав: «Підраховуйте радощі, які дарує вам життя, а не свої смутки».

Життя, яке ми бажаємо прожити, має приносити радість, тобто його найпозитивніші емоції, яких нам так не вистачає у повсякденні. Ну, а які вони, ці емоції і стани, що дійсно здатні дати нам задоволення? Визначити це можна за допо-



Мал. 66. Ознаки емоційного благополуччя людини

могою емоційних переваг, тобто своєрідного розподілу того, що подобається по-перше, по-друге, ... по-десяте. Номер рангу (1–10) слід поставити поряд з кожним емоційним станом, який оцінюють.

Отож!



Пізнаємо себе

Шкала оцінки значущості емоцій (за Б.І. Додоновим)

Поранжуйте (розмістіть) у порядку значущості.

Опис відчуттів	Ранг
1. Відчуття незвичайного, таємничого, незвіданого, що з'являється у незнайомій місцевості, обстановці	
2. Радісне хвилювання, нетерпіння під час купівлі нових речей, предметів, які колекціонуєте, задоволення від думки, що скоро їх стане ще більше	
3. Радісне збудження, піднесення, захоплення, коли робота просувається добре, коли бачиш, що досягаєш успішних результатів	

Опис відчуттів	Ранг
4. Задоволення, гордість, душевне піднесення, коли можеш довести свою цінність або перевагу над суперниками, коли тобою щиро захоплюються	
5. Веселощі, безтурботність, добре фізичне самопочуття, насолода від смачної їжі, відпочинку, невимушеної обстановки, безпеки та безтурботного життя	
6. Відчуття радості та задоволення, коли вдається зробити щось добре для дорогих вам людей	
7. Гарячий інтерес, насолода від нового, під час ознайомлення з вражаючими науковими фактами. Радість та глибоке задоволення в разі з'ясування суті явищ, підтвердження ваших здогадів і підтримання пропозицій	
8. Бойове збудження, відчуття ризику, захоплення ним, азарт, гострі відчуття в момент боротьби, небезпеки	
9. Радість, хороший настрій, симпатія, вдячність, коли спілкуєтеся з людьми, яких поважаєте і любите, коли вірите у дружбу та взаєморозуміння, коли самі одержуєте схвалення збоку інших людей	
10. Своєрідне солодке і гарне відчуття, що виникає при сприйнятті природи або музики, картин, віршів та інших витворів мистецтва	



Доведіть, що ви знаєте _____

1. Що таке психологічне благополуччя?
2. Як впливають на здоров'я позитивні емоції?
3. Чи можуть негативні емоції спричиняти захворювання?



Домашнє завдання _____

Обговоріть з батьками, близькими людьми завдання, яке ви виконували в класі. Поцікавтесь, як би вони розмістили свої емоційні уподобання.



Шукаємо інформацію до наступного уроку _____

Візьміть інтерв'ю у рідних, близьких, знайомих про екстремальні умови, які траплялися з ними у їхньому житті. Розпитайте, що вони робили для відновлення психологічної рівноваги.

Тема 12

КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

Урок 28 Психологічні конфлікти і способи їх подолання

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про причини конфліктів;
- про те, як запобігти конфлікту;
- про те, як знайти правильні рішення для подолання конфліктних ситуацій.



Пригадайте

Що таке конфлікт? Як конфлікти впливають на здоров'я людини? Чи можуть бути причиною конфлікту негативні почуття, емоції?

Конфлікти та причини їх виникнення

Конфлікт (від латинського *conflictus*) – це сутичка сторін, розбіжність у поглядах, суперечка.

Ви вже знаєте, що не існує «хороших» або «поганих» конфліктів. Виникнення конфлікту свідчить про те, що у вашому оточенні зіткнулись протилежно спрямовані цілі, інтереси, позиції, думки, погляди. Загострились суперечності, які виникли внаслідок переважання негативних почуттів та емоцій над позитивними, невміння спілкуватися та аналізувати ситуацію, невідповідності бажань і можливостей.



Запам'ятайте

Конфлікти, в яких учасники не ображають один одного, використовують цивілізовані аргументи, не розривають ділових стосунків, називають **конструктивними**.

Конфлікти, в яких одна зі сторін принижує іншу та вдається до засуджуваних методів боротьби, називають **деструктивними**, або **руйнівними**.



Поміркуйте

Існують також конфлікт поглядів, конфлікт інтересів і бажань, конфлікт поведінки. Які причини їх виникнення?

Як запобігти конфлікту

Механізм розгортання конфлікту можна порівняти з ланцюговою реакцією: слово – претензія – докори – образи – можливі фізичні дії. Характерно, що здебільшого після такої сутички жодна зі сторін не може згадати, з чого все розпочалось та чи потрібно було і починати, бо ціна конфлікту – розрив стосунків, емоційні (а іноді фізичні) травми та інші неприємності.

Тому зазвичай краще уникати конфлікту. Однак, якщо він все-таки розпочинається, потрібно робити все можливе, щоб залагодити його на початковій стадії. А саме:

- намагатися приборкати в собі негативні емоції;
- самокритично поглянути на свою поведінку (а може, мої претензії несправедливі?);
- поступитися, пересиливши себе (навіть, коли ви відчуваєте свою правоту);
- перевести увагу на інше (запитати про щось цікаве в опонента);
- перевести на жарт, доброзичливо запросити до діалогу.

Як знайти правильне рішення для подолання конфлікту

Для того щоб подолати конфлікт або залагодити його, потрібно знати, як він розвивається. Наука, що вивчає цю проблему, називається *конфліктологією*.

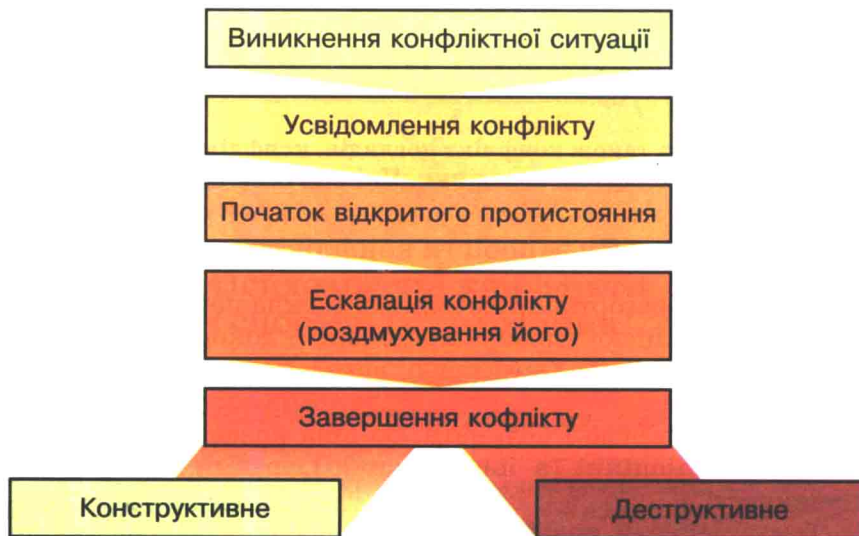


А я думаю так

Об'єднайтесь у пари та обговоріть життєву ситуацію, визначте стадії розвитку конфлікту.

Ігорю та Олексію вчитель дав енциклопедію для підготовки реферату. Ігор поклав її у свій рюкзак, а на перерві Олексій взяв книжку, не спитавши дозволу в Ігоря.

Схема розвитку конфлікту



Ігор виявив зникнення енциклопедії і дуже засмутився. Почав усіх опитувати, чи не бачили, хто взяв. З'ясувавши, що енциклопедію взяв Олексій, Ігор дуже емоційно виразив йому своє невдоволення. Хлопці почали сваритись та ображати один одного.

Ігор та Олексій: а) порозумілися; б) припинили спілкування.

Підберіть до кожної із стадій розвитку конфлікту речення, які її характеризують.

Вас образили; ви відчули дискомфорт у спілкуванні; ви наважились на заяву, погрозу, попередження; ви і ваш кривдник відкрито заявляєте про свої позиції і висуваєте свої вимоги; ви відчуваєте задоволення, полегшення, взаєморозуміння або спустошеність, бажання помститися.

Яка зі стадій конфлікту найнебезпечніша? За яких умов у даній ситуації може відбутися конструктивний конфлікт, а за яких – деструктивний?

Що допоможе розв'язати конфлікт

Людина живе в суспільстві. Вона постійно спілкується з людьми. Вміння спілкуватися – дуже важливе для вирішення будь-яких проблем. Але успіх спілкування визначається насамперед взаєморозумінням. Так, багато конфліктів виникає внаслідок недостатнього взаєморозуміння, нездатності побачити один одного, відчути розумом і серцем. Розвиток конфлікту певною мірою залежить і від поведінки людей,

які беруть у ньому участь. Ви помічаєте, що серед вашого оточення є люди, які:

- ніколи не конфліктують або уникають конфліктів;
- пристосовуються до ситуації та співробітничать;
- поступаючись власними інтересами, шукають компромісу.

Однак є і такі, що постійно сваряться з оточуючими, а стиль їхньої поведінки відповідає поведінці нападу і змагання.

ЯК БУТИ

«Єдиний спосіб перемогти у суперечці – це уникнути її... Ставтеся з розумінням до думок і бажань інших» – ці слова Дейла Карнегі потрібно пам'ятати завжди, тому що у конфліктах не буває переможців і переможених. Але якщо конфлікт вже розпочався, то, для того щоб його залагодити або перевести в конструктивне русло, потрібно виконувати такі правила:

- вирішувати проблему за допомогою переговорів, а не образ;
- обговорити правила проведення переговорів та поведінки під час них;
- намагатися вирішити проблему конструктивно;
- знайти рішення, яке влаштує обох, і домовитися його виконувати.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке конструктивний і деструктивний конфлікт?
2. На якій стадії краще залагоджувати конфлікт?
3. Як, на вашу думку, можна уникнути конфлікту?
4. Яка поведінка провокує конфлікт?



Домашнє завдання

Виконайте тест із рубрики «Пізнаємо себе» та обговоріть результати вашого тестування з батьками, близькими людьми.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Використайте інформаційні джерела і знайдіть інформацію про особливості поведінки людини в екстремальних умовах та про стрес.

ПРАКТИЧНА РОБОТА

Тема: Виконання проекту «Способи розв'язання конфліктів»

Мета: навчитися знаходити правильні рішення для подолання основних конфліктних ситуацій.

Обладнання: зошит з друкованою основою, фломастери, аркуші ватману.

Хід роботи:

1. З метою визначення поведінки в конфліктних ситуаціях пропонуємо вам виконати тест.

Діагностика способів поведінки в конфліктних ситуаціях (тест Томаса)

1. а) Інколи я дозволяю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку; б) Замість обговорення того, у чому наші позиції не збігаються, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення; б) Я намагаюся владнати ситуацію з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.

3. а) Як правило, я наполегливо досягаю свого; б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

4. а) Я прагну знайти компромісне рішення; б) Я намагаюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її.

5. а) Уладнуючи суперечливу ситуацію, я завжди намагаюся знайти підтримку в іншої людини; б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.

6. а) Я прагну уникнути неприємностей для себе; б) Я прагну добитися свого.

7. а) Я намагаюся відкласти вирішення суперечливого питання з тим, щоб свого часу вирішити його остаточно; б) Я вважаю за можливе поступитися в чомусь, щоб добитися свого в іншому.

8. а) Як правило, я наполегливо добиваюся свого; б) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та зачеплені інтереси.

9. а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки, що виникли; б) Я намагаюся досягти свого.

10. а) Я твердо прагну досягти свого; б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. а) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та зачеплені інтереси; б) Я намагаюся заспокоїти іншого і передусім зберегти наші стосунки.

12. а) Часто я уникаю займати позицію, яка б могла викликати суперечку; б) Я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.

13. а) Я пропоную щось середнє; б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14. а) Я повідомляю іншого про свою точку зору і запитую, що думає з цього приводу він; б) Я намагаюся показати іншому логіку та перевагу моєї позиції.

15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого й передусім зберегти наші стосунки; б) Я прагну зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.

16. а) Я намагаюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її; б) Як правило, я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. а) Я прагну добитися свого; б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.

18. а) Якщо для іншої людини це дуже важливо, я дозволю їй наполягти на своєму; б) Я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.

19. а) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та зачеплені інтереси; б) Я намагаюся відкласти вирішення суперечливого питання із тим, щоб свого часу вирішити його остаточно.

20. а) Я намагаюся відразу подолати наші розбіжності; б) Я прагну знайти найкраще поєднання втрат і здобутків для нас обох.

21. а) Я прагну бути уважним до інтересів та слів іншого; б) Я завжди схильний до прямого обговорення проблеми.

22. а) Я намагаюся знайти середню позицію між моєю та тією, яку займає інша людина; б) Я відстоюю власну позицію.

23. а) Як правило, я намагаюся вдовольнити бажання кожного з нас; б) Інколи я дозволяю іншим взяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку.

24. а) Якщо для іншого його позиція є дуже важливою, я стараюся піти йому назустріч; б) Я намагаюся схилити іншу людину до компромісу.

25. а) Я пробую переконати іншого у своїй правоті; б) Я намагаюся бути уважним до аргументів іншого, враховувати його позицію.

26. а) Я пропоную, як правило, середню позицію; б) Я майже завжди намагаюся вдовольнити інтереси кожного з нас.

27. а) Як правило, я намагаюся уникати суперечок; б) Якщо для іншого його позиція є дуже важливою, я намагаюся піти йому назустріч.

28. а) Я прагну добитися свого; б) Залагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. а) Я пропоную проміжну позицію; б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки, що виникли.

30. а) Я стараюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її; б) Я завжди намагаюся зайняти таку позицію в суперечці, щоб ми обоє досягли успіху.

Передбачається п'ять можливих стилів поведінки особистості в конфліктній ситуації, а саме: *змагання* – коли людина активно переслідує власні цілі і намагається за будь-яку ціну задовольнити власні інтереси, ігноруючи цілі та інтереси іншої людини; *співробітництво* – коли партнери прагнуть знайти таке вирішення проблеми, за якого будуть досягнуті цілі та задоволені потреби кожного; *компроміс* – коли партнери намагаються знайти задовільний баланс своїх інтересів та потреб; *уникнення* – коли людина відмовляється від взаємодії, бачачи марність своїх зусиль або ж відкладаючи взаємодію до кращих часів; *приспособлення* – коли людина намагається створити умови для задоволення потреб партнера та досягнення ним своїх цілей.

Ключ

Змагання – 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Співробітництво – 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компроміс – 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Уникнення – 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

Приспособлення – 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Коли вибраний варіант відповіді збігається з ключем, то опитуваний отримує один бал. Потім знаходимо суму балів по кожному з можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації. Отримані кількісні показники порівнюються між собою для виявлення домінуючих тенденцій поведінки людини в конфліктній ситуації.

2. Об'єднайтесь у групи відповідно до стилів поведінки, коли людина: «уникає», «приспосовується», «співробітни-

час», «йде на компроміс», займає позицію «нападу та змагання» стосовно конфлікту.

Придумайте ситуацію та проведіть по ній рольову гру, у якій конфлікт відбувається конструктивним та деструктивним шляхом.

3. Зробіть висновки та оформіть їх на загальному аркуші ватману: «Способи, які допомогли нам розв'язати конфлікт».



Тізнаємо себе

Діагностика загального рівня комунікабельності (за В.Ф. Ряховським)

За кожен відповідь «так» нараховується 2 бали, «інколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

1. Ви очікуєте буденну ділову зустріч. Чи позбавляє це вас рівноваги?

2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря доти, доки вже зовсім немає сил терпіти?

3. Чи не викликає у вас невдоволення або збентеження доручення виступити з доповіддю чи повідомленням із якоїсь нагоди?

4. Ви маєте нагоду поїхати до міста, в якому ніколи ще не бували. Чи докладете ви максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?

5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?

6. Чи дратує вас прохання незнайомої людини показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо?

7. Чи вірите ви в існування проблеми «батьків і дітей» та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?

8. Чи не посоромитеся ви нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ви позичили йому кілька місяців тому?

9. У їдальні чи кафе вам запропонували недоброякісну страву. Чи змовчите ви, лише невдоволено відсунувши тарілку?

10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ви не розпочнете бесіду самі і вам не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?

11. Вас жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж стати у хвіст черги і нудитися в очікуванні?

12. Чи боїтеся ви брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?

13. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури, ніяких «чужих» думок з цього приводу ви не приймаєте. Це так?

14. Почувши десь у неофіційній ситуації (у коридорі школи, транспорті) явно помилкову точку зору з добре відомого вам питання, ви, швидше за все, промовчите?

15. Чи викликає у вас невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися в якійсь проблемі чи навчальній темі?

16. Вам легше формулювати свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Знайдіть загальну суму балів, яку ви набрали, відповідаючи на запитання тесту.

32–30 балів. Ви некомунікабельні, і це ваша біда, оскільки саме ви, передусім, страждаєте від цього. Однак і близьким людям нелегко. На вас важко покластися у справі, що вимагає групових зусиль. Намагайтеся бути більш товариським, контролюйте себе.

29–25 балів. Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, і тому у вас, мабуть, мало друзів. Нова діяльність і необхідність нових контактів якщо й не спричинюють у вас паніки, то надовго позбавляють рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і часто буваєте незадоволені собою. Однак не обмежуйтеся лише цим, оскільки саме від вас залежить змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що чимось сильно захопившись, ви «несподівано» стаєте розкутими та комунікабельними? Варто лише постаратися.

24–19 балів. Ви певною мірою товариські, у знайомій обстановці відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми вас не лякають, однак з новими людьми ви зближуєтесь обережно, неохоче берете участь у суперечках і диспутах. У ваших висловленнях часом занадто багато сарказму без усякої на те підстави. Подолати всі ці недоліки – у вашій владі.

18–14 балів. У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою позицію без зайвої запальності. Без неприємних переживань вирушаєте на зустріч з новими людьми. Водночас ви не любите гучних компаній, екстравагантних витівок і багатослів'я – усе це вас дратує.

13–9 балів. Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру), допитливі, говіркі, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, дратує інших. Охоче знайомитесь з новими людьми, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, що ви втрачаєте

витримку, однак швидко заспокоюєтесь. Чого вам бракує, так це посидючості, терпіння й відваги при зустрічі із серйозними проблемами. За бажання, однак, ви зможете змусити себе не відступати.

8-4 бали. Товариськість «б'є з вас ключем». Ви завжди у курсі всіх справ. Любите брати участь в усіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас нудьгу. Охоче висловлюєтесь, навіть якщо ваше уявлення про проблему більш ніж поверхове. Усюди почуваете себе, як у своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете її успішно завершити. З цієї причини люди ставляться до вас з деяким побоюванням і сумнівами. Замисліться над цим.

3 бали і менше. Ваша комунікабельність майже хвороблива. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь в справи, що не мають до вас жодного стосунку, беретеся судити про проблеми, у яких зовсім не компетентні. Через це ви часто буваєте причиною різних конфліктів. Вам потрібно серйозно поставитися до самовиховання.

Урок 29 Чинники, які порушують психологічну рівновагу. Поняття про стрес

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про те, що таке стрес;
- про чинники, які призводять до стресу;
- про вплив стресу на здоров'я людини.



Пригадайте

Як впливають на здоров'я людини: її почуття та емоції, спілкування, стосунки з оточуючими, конфлікти? (Пригадайте попередні уроки та матеріал 6-го класу.)

Що таке стрес

Ви стоїте на порозі дуже відповідального, важливого та надзвичайно цікавого періоду вашого життя – юності. Юні роки – час нелегкий. Перед вами постійно постає безліч питань, які хвилюють вас, примушують сумніватися, страждати, розчаровуватись. Життєві негаразди, навчальні пере-

вантаження, недостатній відпочинок можуть призвести до стресу. Що це таке?

Коли ви відпочиваєте, читаете, слухаєте музику, дивитесь кіно- або телефільми, ваш організм працює без напруження. Але трапляються ситуації (наприклад, хвороба близької людини, ДТП, пожежа), які потребують від людини більшої віддачі сил, енергії, значного фізичного та розумового напруження, ніж за звичайних умов.

Щоб зберегти рівновагу в організмі за нових умов, він повинен адаптуватися (приспосуватися) до них.

Однією з таких реакцій організму є стрес.



Запам'ятайте

Стрес (від англійського *stress* – напруження) – реакція організму у відповідь на екстремальні умови, що порушують емоційний спокій і рівновагу людини.

Поняття «стрес» вперше запропонував канадський ендокринолог Ганс Сельє у 1936 році.

Стрес і дистрес

Життя людини – це постійний стрес (тобто завжди виникає потреба пристосовуватися до різних умов, що змінюються). Ми відчуваємо стреси, які відрізняються силою впливу в різних ситуаціях. Цей рівень низький у хвилини спокою або сну, але ніколи не відповідає нулю (це означало б смерть). Отже, стрес – це захисна реакція організму. Однак негативні емоції, конфлікти перетворюють стрес на так званий дистрес.

Дистрес (у перекладі з англійської *distress* – горе, нещастя) – це перенапруження пристосувальних механізмів організму, що негативно впливає на здоров'я людини. Його ознаки такі:

- частий головний біль;
- порушення сну;
- прискорене серцебиття;
- пригнічений настрій.

Стадії розвитку стресу

Розрізняють три стадії розвитку стресу:

стадія тривоги – людина знервована, погано контролює свої емоції;

стадія опору (приспосування) – організм мобілізує фізичні, розумові, емоційні резерви. Всі ці процеси є корисними, оскільки вони тренують організм і є проявом захисних реакцій;

стадія виснаження (дистрес) – захисні реакції вичерпуються і виникають хвороби.



Поміркуйте

Чи є ці ситуації стресовими для вас та в якій мірі:

- ви стали свідком дорожньо-транспортної пригоди;
- у вас захворіла домашня тваринка;
- ви отримали на контрольній оцінку, яка вас не влаштовує;
- ви отримали подарунок на день народження, на який не розраховували (наприклад комп'ютер);
- ви знайшли книжку, яку загубили та вже не сподівалися знайти.

Вплив стресу на організм людини

Стресові ситуації по-різному впливають на людину: когось сильний стрес мобілізує, іншого доводить до стану, в якому може статися серцевий напад. Так, ви неодноразово помічали, що дехто з учнів, виконуючи контрольну роботу, відчуває приплив сил, підвищення тону, які сприяють загостренню сприйняття, дають змогу пригадати колись почуту інформацію; інші ж від хвилювання забувають навіть те, що добре знали, а іноді можуть знепритомніти.

Декілька стресів за короткий період можуть бути небезпечними для здоров'я, спричинити хронічні, навіть невиліковні хвороби. За тривалого стресу розвиваються неврози, порушується сон, знижується імунітет, виникають серцево-судинні захворювання, вражається шлунково-кишковий тракт. Це наслідки переживань, емоційних перевантажень, а спричиняє їх стрес. Медики все частіше кажуть про те, що багато хвороб мають психологічне походження – це і виразка шлунка, і бронхіальна астма, і гіпертонічна хвороба та ін. Ці хвороби вражають органи та системи людського організму, але спричинені вони психологічними чинниками, найчастіше стресом і невмінням його подолати.



А я думаю так

Виконайте тест, за допомогою якого оцініть свій рівень стресостійкості (за Н. Киршевою та Н. Рябчиковою).

Об'єднайтеся у пари та обговоріть, чи не потрібно вам змінити свій спосіб життя. Ви отримаєте об'єктивний результат, якщо ваші відповіді будуть щирі.

Визначте варіант, який вас влаштовує, по кожному твердженню та на аркуші паперу поруч з номером запитання поставте бали.

Твердження	Рідко	Іноді	Часто
1. Я вважаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2. Я намагаюся працювати, навіть тоді, коли хворий(ра)	1	2	3
3. Я постійно хвилююся за якість своєї роботи	1	2	3
4. Я буваю налаштований(на) агресивно	1	2	3
5. Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6. Я буваю роздратований(на)	1	2	3
7. Я намагаюся бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8. Мене вважають людиною наполегливою	1	2	3
9. Я страждаю безсонням	1	2	3
10. Своім недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11. Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12. У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13. У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14. Мені не вистачає можливостей, щоб реалізувати себе	1	2	3
15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16. Я все роблю швидко	1	2	3
17. Я відчуваю страх, що не складу іспита	1	2	3
18. Я дію спересердя, а потім переживаю за свої вчинки	1	2	3

Підрахуйте загальну кількість балів, які ви набрали, та визначте рівень вашої стресостійкості за таблицею:

Загальна кількість балів	Рівень вашої стресостійкості
51–54	1 – дуже низький
53–50	2 – низький
49–46	3 – нижче середнього
45–42	4 – трохи нижче середнього
41–38	5 – середній
37–34	6 – трохи вище середнього
33–30	7 – вище середнього
29–26	8 – високий
18–22	9 – дуже високий

Найменша кількість (сумарне число) балів, яку ви набрали, вказує на найвищу стресостійкість, та навпаки.

ЯК БУТИ

Г. Сельє писав: «Ми не повинні й не можемо уникати стресу. Але ми можемо використовувати його та насолоджуватися ним, якщо краще пізнаємо його механізми та виробимо відповідне ставлення до життя».

Отже, стресу уникнути неможливо, а від дистресу унебезпечитися можна. На думку Сельє, для збереження душевного спокою людині потрібна мета в житті, яку вона вважає найважливішою, і працювати заради її досягнення. Правильний вибір ближчих і більш віддалених цілей, здатність пристосовуватися до змін, визначати ближчі цілі на випадок непереборних труднощів для їх досягнення – важлива умова здорового існування людини. Віддалена мета освітлює життєвий шлях людини протягом усього життя. Наявність визначеної мети – наприклад, пошук сенсу життя, прагнення досягти досконалості, осягнути істину – допоможе перебороти розчарування та дистрес у разі руйнування миттєвих потреб.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке стрес?
2. Які чинники призводять до стресу?
3. Як впливає стрес на здоров'я людини?



Домашні завдання

З допомогою батьків, близьких людей виконайте вправи на зняття емоційного напруження з рубрики «Пізнаємо себе», обговоріть їх результат.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

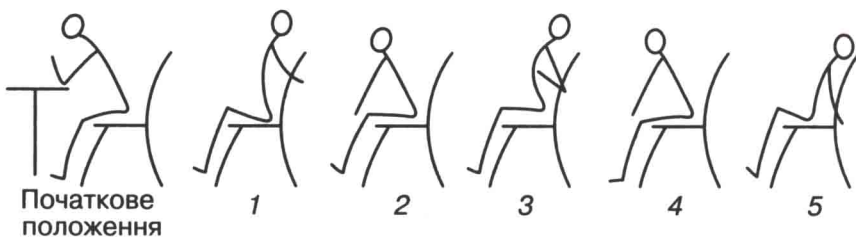
Намалюйте стресову ситуацію, яка найбільше вас вразила, та принесіть цей малюнок на наступний урок.



Пізнаємо себе

Виконайте вправи.

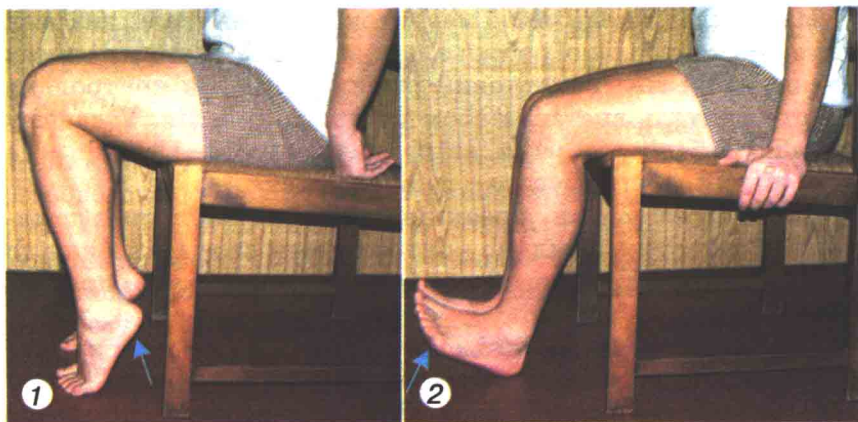
Запобігти розвитку втоми, що швидко настає у разі тривалого сидіння за столом і спричиняє різні неприємні відчуття (біль у спині, ділянці шиї і плечей, ніг тощо, відчуття напруження), можна за допомогою простих вправ (мал. 67).



Мал. 67. Вправи на зняття втоми після тривалого сидіння за столом

Ці вправи доступні людям різного віку і різної фізичної підготовки. Вони включають у себе поперемінне скорочення і напруження м'язів з одночасним сильним їх розтягненням. Виконувати цей комплекс можна на робочому місці протягом короткого часу.

Тепер звернемо увагу на стопи ніг. Поставте дві стопи щільно на підлогу. Тепер, не відриваючи пальці ніг від підлоги, підніміть п'яти якомога вище, наскільки це можливо (мал. 68, 1). Затримайте їх у такому положенні і розслабте. Нехай вони м'яко упадуть на підлогу. Ви повинні відчути напруження в литках. Повторіть цю вправу кілька разів. При розслабленні ви відчуєте поколювання в литках, деяку важкість, що відповідає розслабленому стану. Тепер, залишивши обидві п'яти на підлозі, підніміть пальці якнайвище (мал. 68, 2). Повторюйте по чергові ці вправи з інтервалом 20 с.



Мал. 68. Вправи для нижньої частини ніг

Урок 30 Методи запобігання стресу. Способи відновлення і підтримання психологічної рівноваги

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про необхідність володіння методами запобігання стресу;
- про найпростіші психологічні прийоми запобігання впливу стресу;
- про правила збереження психологічного благополуччя.



Пригадайте _____

Чим відрізняється стрес від дистресу? Яка стадія стресу є найнебезпечнішою?

Стресори та стрес

Для того щоб навчитися долати стрес, потрібно знати, з яким стресором ви зіткнулися, і тільки після цього приймати рішення. **Стресор** – це чинник, який призводить до стресу.



Запам'ятайте _____

Стресор – лише привід для початку розвитку стресу, а причиною нервово-психічного переживання ми робимо його самі.

Наприклад, учень, який має високий рівень знань, виконав завдання контрольної роботи з помилками. У нього все списав учень, який має початковий рівень знань. За контрольну роботу вчитель виставив обом учням по 6 балів. У даному випадку 6 балів для учня, який вчиться на 11–12 балів – це сум, відчай, а для другого – радість, щастя.

Тобто стресор один, а реакція на нього – від відчаю до радості. Тому дуже важливо контролювати своє ставлення до неприємностей та обирати методи, які допоможуть справлятися зі стресом.

Стресори, *на які ми не зможемо вплинути* – ціни в магазинах, погода, звички та характери інших людей тощо. Ми можемо сваритися, нервувати, але ми не змінимо їх. Зате в нас може підвищитися артеріальний тиск, виникнути головний біль тощо.

Стресори, *на які ми можемо й повинні впливати*, – це наші неправильні дії, невміння визначати життєві цілі та знаходити шляхи, щоб досягти їх, тощо (пригадайте життєві навички). У даному разі ми повинні краще пізнати себе та самовдосконалюватись.

Стресори, *які ми самі перетворюємо на проблеми*. Найчастіше це дрібниці, як-от: «А який я маю вигляд у цьому капелюсі? Чому на мене так всі дивляться? Пішов дощ, а чи зачинила я вікно?», та переживання з приводу минулих подій, які вже не можна змінити.



А я думаю так

Напишіть усі проблеми, які вас хвилюють, і розставте їх у порядку від проблеми, яка має найбільше значення для вас, до найменшої. Після цього визначте, до якого типу належить той чи інший стресор. Об'єднайтеся у пари та обговоріть можливі шляхи уникнення стресорів. Якщо ви постараетесь, то, швидше за все, знайдете багато простих рішень, за допомогою яких можна розв'язати складні проблеми.

Як послабити вплив стресової ситуації

Для того щоб навчитися володіти своїм емоційним станом і тим самим зменшити вплив стресової ситуації, потрібно володіти навичками психологічної саморегуляції.

Психологічна саморегуляція – це здатність людини довільно управляти своєю діяльністю: планувати її, ставити перед собою цілі та обирати шляхи їх досягнення. У житті нам час-

то доводиться переживати негативні почуття та емоції – страждання, горе, гнів, роздратування, сум, відчай. Дуже важливо навчитися володіти та керувати цими почуттями.

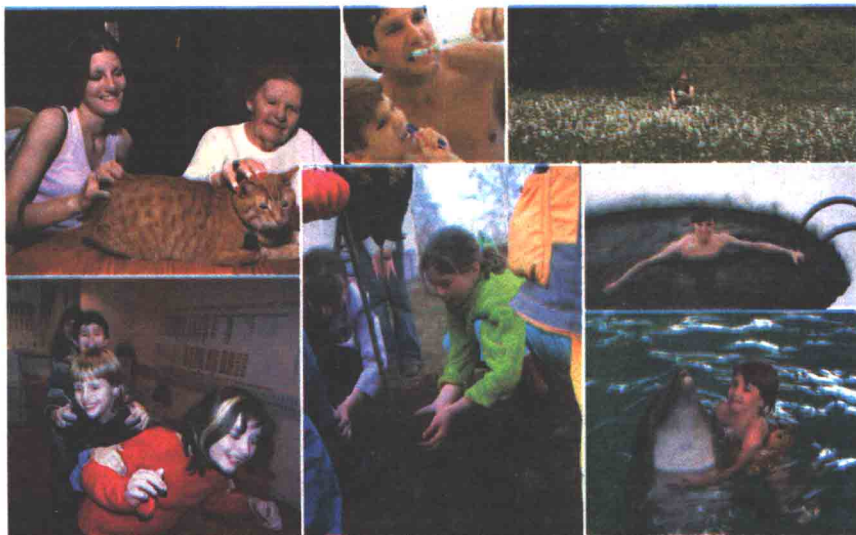
Але як це зробити? Невже потрібно читати ще якісь підручники? От і ні. Просто пригадайте ті правила формування здорового способу життя, які ви вивчили на другому уроці й про які часто згадували на наступних. Додержуючи їх, вам буде легко зберегти спокій у складних ситуаціях, змінити негативні емоції на позитивні, а отже, уникнути негативної дії стресу на свій організм.



Поміркуйте

Роздивіться малюнок 69, прочитайте перелічені чинники здорового способу життя і зробіть висновки, як вони допомагають уникати дистресу.

- Загартовування організму.
- Фізкультура і спорт.
- Режим праці й відпочинку.
- Раціональне харчування.
- Особиста гігієна.
- Корисні звички.
- Спілкування з природою.
- Доброзичливе ставлення до оточуючих.



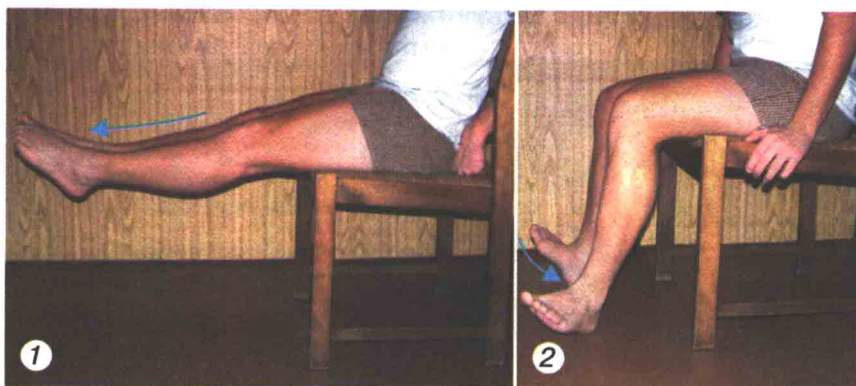
Мал. 69. Чинники, які запобігають дистресу

Які методи запобігання стресу ви можете використати

М'язова релаксація (розслаблення). Ще на початку ХХ століття американський лікар Е. Джекобсон, спостерігаючи за людьми, які були в стані розумового напруження або хвилювання, помітив, що м'язи у них перебувають також у напруженому стані. Тобто розумовому напруженню завжди відповідає м'язове.

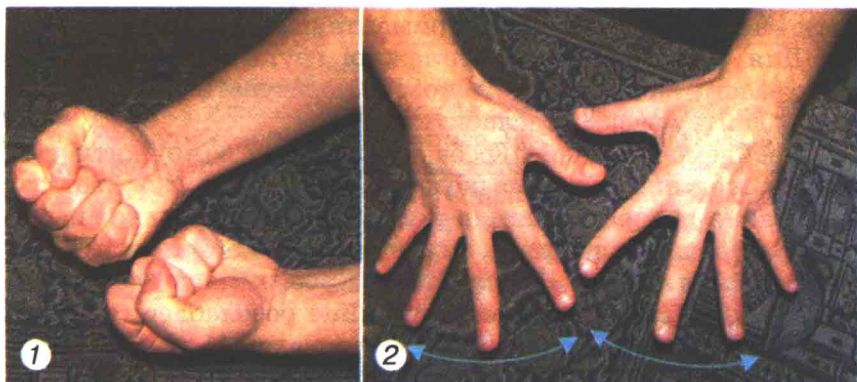
Так народилась думка скористатися м'язовою релаксацією (англійською *relax* – розслаблення) – для подолання стану тривоги та зняття емоційного напруження, а також для їх профілактики.

Пригадайте, як ви виконували вправи за робочим столом для ніг. Тепер зосередимо увагу на м'язах стегон і живота. Ця вправа дуже проста. Треба підняти прямо перед собою обидві ноги (мал. 70, 1). Якщо це незручно, то можна піднімати по одній нозі. При цьому пам'ятайте, що литки не повинні напружуватися. Затримайте ноги в такому положенні і розслабтеся. Нехай ноги м'яко впадуть на підлогу. Щоб розслабити протилежну групу м'язів, уявіть, що ви на пляжі зариваєте п'яти в пісок (мал. 70, 2). І знову розслабтеся. Виконуйте ці вправи по чергово з інтервалом 15 с 15–20 разів.



Мал. 70. Вправи для м'язів стегон і живота

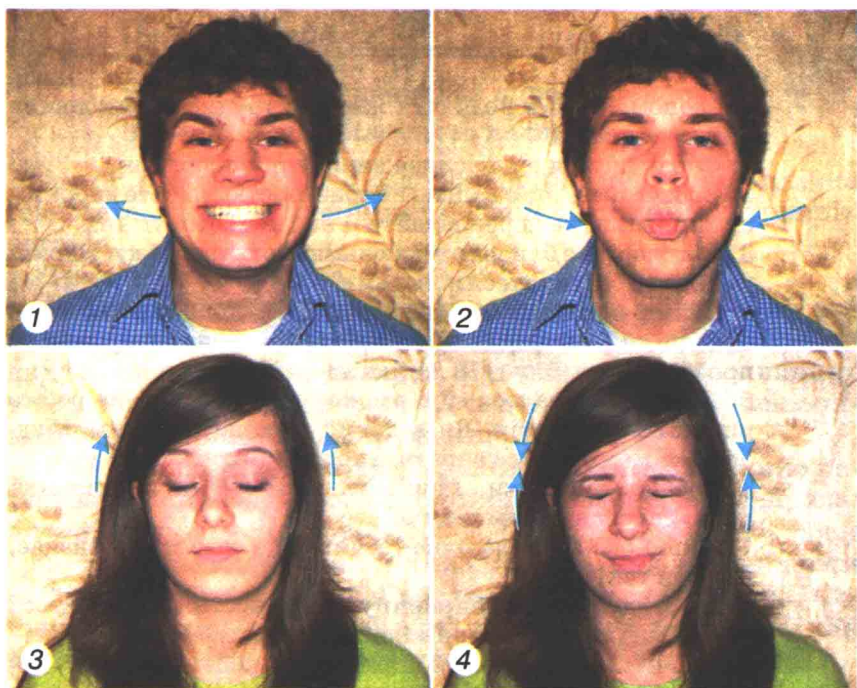
Перейдемо до рук. Спочатку одночасно дуже міцно стисніть обидві руки в кулаки (мал. 71, 1) якомога сильніше, наскільки це можливо. Затримайте і розслабтеся. Ця вправа для тих, чії руки втомилися від письма протягом усього дня. Для того щоб розслабити протилежну групу м'язів,



Мал. 71. Вправи для пальців, що стомлися від письма

потрібно просто розчепірити пальці настільки широко, наскільки це можливо (мал. 71, 2). Затримаєте їх у цьому стані. Розслабтеся. Повторюйте ці вправи з інтервалом 20 с.

Перейдемо до обличчя. Почнемо з рота. Посміхніться настільки широко, наскільки це можливо (мал. 72, 1). Це має



Мал. 72. Вправи для м'язів обличчя (1, 2) та очей (3, 4)

бути «посмішка до вух». Затримайте посмішку і розслабтеся. Для розслаблення протилежної групи м'язів стисніть губи разом, наче ви хочете когось поцілувати (мал. 72, 2). Потім дайте м'язам розслабитися.

Перейдемо до очей. Треба дуже міцно замружити очі. Уявіть, що в них потрапив шампунь (мал. 72, 4). Розслабтеся.

Остання вправа полягає в тому, щоб максимально високо підняти брови. Не забудьте, що ваші очі мають бути при цьому закриті (мал. 72, 3). Розслабтеся. Зробіть паузу на кілька секунд, щоб відчуті якомога повніше розслаблення м'язів обличчя. Повторюйте цю вправу з інтервалом 15 с 15–20 разів.

Автотренінг (уперше запропонував німецький гіпнотизер Шульц) – один з ефективних методів саморегуляції, що ґрунтується на оволодінні навичками розслаблення м'язів, керування диханням. Це допомагає впливати на роботу внутрішніх органів і мозок людини.

Медитація – метод, що є найефективнішим, коли потрібно зняти психічне напруження, досягти стану спокою, звільнитися від зайвої інформації та розслабитись і накопичити енергію.



Поміркуйте

Чи допоможе вам подолати життєві труднощі виконання цих правил?

1. Сподівайтесь на щасливе вирішення проблеми.
2. Зрозумійте, що з вашою неприємністю можете впоратися тільки ви, не перекладайте її на плечі оточуючих.
3. Обговоріть з близькими людьми свою проблему. Якомога більше спілкуйтеся з людьми.
4. Знайдіть людину, яка перемогла у подібній або в ще складнішій ситуації. Подумайте, як вона впоралася з проблемами.
5. Якщо вам здалося, що вас хотіли образити, не робіть швидких висновків. Ви в даний момент надмірно збуджені та можете все неправильно зрозуміти.
6. Зробіть висновки, прийміть поразку як повчальний урок, дарований вам долею.
7. Якщо вас зрадила одна людина, це зовсім не означає, що «всі такі».
8. Не згадуйте про неприємну подію постійно. Займіться справами (домашніми, шкільними та ін.).
9. Навчіться виконувати вправи, які дають вам змогу володіти своїм емоційним станом.
10. Намагайтесь мати якомога кращий вигляд (щоб подобатися собі), докладайте до цього багато зусиль.



Запам'ятайте

Якщо ви все ж відчуваєте, що вам не вистачає сил, щоб вправитися з лихом, зверніться по допомогу до близьких людей. Не потрібно цього соромитися. Як правило, більшість людей відгукнуться. Важливо також розрізнити проблеми, спричинені дрібними повсякденними неприємностями, розібратися в яких допоможе друг чи подруга, і серйозні психологічні проблеми, стреси, коли потрібна допомога фахівця. Тоді варто звернутися, наприклад, до шкільного психолога.

ЯК БУТИ

«Давайте наповнимо нашу свідомість думками, зверненими до душевного миру, здоров'я, мужності і надії, адже наше життя таке, яким роблять його наші думки». Ці слова Дейла Карнегі змушують нас замислитися, а чи не ми самі багато подій з нашого життя перетворюємо на невирішені проблеми, а потім шукаємо шляхи, щоб їх подолати. Наслідком цього стають стреси, нервові розлади та важкі хвороби.



Пізнаємо себе

Автотренінгові вправи

«Сеанс психофізичного настроювання»

Мета: розслаблення, оздоровлення, нервово-психічна рівновага, через дихання активізація функцій внутрішніх органів.

Тривалість: 10–12 хв.

1. Влаштуйтеся зручніше, розслабте всі м'язи. Вам хочеться відпочити, ви втомилися... Довгий видих... Після видиху кілька секунд не дихайте. Під час подовженого видиху тиха, повільна хвиля перекочується всередині вас, звільняючи від внутрішнього напруження...

2. М'язи розслаблені, повіки опущені... Вам приємно перебувати у стані спокою. Мозок відпочиває, нерви заспокоюються, сили відновлюються...

3. Ваша свідомість, як м'яка хмаринка над променистим морем... Море гарне, хвилі котяться, б'ються об берег... Соляний промінь радісно біжить по бризках хвиль... Білий мартин у небі спокійно кружляє... Пахне свіжістю і морем...

4. Ви – птах... Ваші крила – це віра в себе, силу мозку, впевненість і життєрадісність.

5. Ваше серце розмірено стукає... Вам легко дихається... Повільно повторюйте такі фрази: «Я можу легко відволікатися від тривожних думок... Енергія відновлюється з лишком... Мені стає все краще і краще... Я можу бути з усіма привітним, терплячим, добрим. Я бадьорий і маю бажання працювати... Я відпочив... Я повний енергії, я впевнений у своїх силах...»

Сеанс підходить до завершення:

«Я лічу від одного до трьох... «Три» – сонливість проходить, «два» – я потягуюсь, «один» – я бадьорий і повний сил!» Потягніться. Глибше подихайте... Посміхніться! Встаньте.

Медитативні техніки

Цей метод є найефективнішим у ситуації, що потребує зняття психічного напруження; ґрунтується на досягненні спокою, звільнення від непотрібної і гнітючої інформації. Це сприяє розслабленню, «очищенню розуму» та накопиченню енергії.

Процедура:

Сядьте зручно. Розслабте тіло. Увагу спрямуйте на дихання. Спробуйте не міняти природний тип дихання, а тільки стежте за ним. Говоріть собі: «Я відчуваю свій вдих... відчуваю видих...»

Після регулярних тренувань періоди розсіяності скорочуються, а періоди концентрації збільшуються.

Примітка: незважаючи на простоту, ця вправа є однією з найефективніших дихальних технік.

«Позбавлення тривоги» (зорова техніка)

Мета: зняття тривоги, неспокою, підготовка до очікуваної стресової ситуації.

Потрібний час: 5–10 хв.

Процедура

Розслабтеся та уявіть, що ви сидите на чудовій зеленій галявинці в ясний сонячний день... На небі сяє веселка і частина цього саява належить вам. Воно яскравіше за тисячу сонць... Його промені м'яко й ласкаво гріють вашу голову, проникають у тіло, розливаються по ньому, все воно наповнюється цілющим світлом, що очищає, у якому розчиняються ваші прикrostі й тривоги, всі негативні думки й почуття, страхи й припущення. Всі нездорові часточки полишають ваше тіло, перетворившись на темний дим, який швидко розсіює ніжний вітер. Ви врятовані від тривоги, ви очищені, вам світло й радісно!

«Так – так – так» (голосова техніка)

Мета: трансформація негативних переживань у позитивні, настроювання всього організму на сприятливе сприйняття майбутньої події.

Потрібний час: 5–10 хв.

Процедура

Протягом 5–10 хв спробуйте ні на що не відволікатися й проговорювати «так–так–так» з різними інтервалами, інтонацією й гучністю.

«Розмова незнайомою мовою» (голосова техніка)

Мета: очищення свідомості, зняття напруження з артикуляційного апарату.

Потрібний час: 3–5 хв.

Процедура

Говоріть, не замислюючись, будь-які, що спали на думку, безглузді звукосполучення, які імітують розмовну мову.

Примітка: під час вправи «виговорюється» багато такого, що турбує, сховане в підсвідомості.

«Гудіння» (голосова техніка)

Мета: звільнення свідомості від негативних думок.

Потрібний час: 3–6 хв.

Процедура

Сидячи, розслабившись, закрити очі, закрити рота, видавайте звук, подібний до мукання.

Примітка: при груповому виконанні рекомендуємо ведучому відстежити загальне інтонаційне тло гудіння: воно може бути тривожним, напруженим або піднесеним, емоційно позитивним.

«Релаксація» (за Бенсоном)

Мета: розслаблення, відпочинок, зняття напруження, очищення свідомості.

Потрібний час: 5 хв.

Процедура

Сядьте зручно, закрийте очі, розслабте руки, ноги, тіло, обличчя. Дихайте через ніс. Усвідомте своє дихання. Після видиху промовляйте подумки слово «один».

Наприклад: вдих... видих – «один»; вдих... видих – «один» і так протягом 5 хв. Дихайте легко й природно.

Збережіть свою позу. Через 5 хв відкрийте очі й повільно встаньте.

Примітка: не турбуйтеся про те, наскільки успішно й глибоко ви досягли релаксації, не напружуйтеся, дозвольте розслабленню поширюватися по тілу у своєму темпі. Застосовуйте цю техніку 1–2 рази на добу в будь-який час, але не раніше, ніж через 2 год після їжі.

«Гора з пліч»

Мета: скинути психом'язове напруження в ділянці плечового пояса й спини, контроль за поставою та впевненістю в собі.

Потрібний час: 3 с.

Процедура

Виконується стоячи, можна на ходу. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад та опустити. Такою ваша постава має бути постійно.



Чи знаєте ви, що _____

Герой роману Д. Дефо Робінзон Крузо, опинившись на безлюдному острові, зміг знайти позитивне в сумному становищі. Він поділив зошит на дві колонки й у лівій колонці під заголовком «Зло» написав: «Доля мене закинула на безлюдний острів», а поруч – під заголовком «Добро» – написав: «Але я живий, я не потонув, як усі мої товариші».

УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАНЬ

Здоровий спосіб життя. Життя і здоров'я людини

I рівень

1. Здоровий спосіб життя сприяє:

а) формуванню здоров'я; б) відновленню здоров'я; в) шкідливим звичкам; г) забезпечує успіх у житті.

2. Закінчіть речення:

Звичка – це... .

Навичка – це... .

Життєві навички сприяють... .

3. Які причини виникнення пожежі?

II рівень

1. Що таке техногенна безпека?

2. Чи є чинниками ризику для життя людини:

а) високий темп життя; б) забруднення довкілля; в) позитивні емоції; г) фізичні навантаження; д) температура та вологість повітря; е) сонячна радіація?

3. Що таке хвороба та як їй можна запобігти?

III рівень

1. Що таке захисні реакції організму?

2. Напишіть, за якими правилами потрібно діяти в разі виявлення пожежі в школі.

3. Закінчіть речення:

Рівень та якість життя людини... .

Рівень культури людини... .

Місце здоров'я в житті людини, навчання здоров'я... .

Відсутність шкідливих звичок... .

Якою загальною назвою можна об'єднати ці твердження?

IV рівень

1. Як ви розумієте слова М.М. Амосова, який запропонував поняття «кількість здоров'я» вимірювати кількістю резервів організму?

2. Напишіть етапи прийняття рішення на прикладі з власного життя.

3. Напишіть коротенький твір-роздум на тему «Мій друг – дорожній рух».

Фізична складова здоров'я

I рівень

1. Доповніть речення та запам'ятайте:

Підлітковий період характеризується інтенсивним ... всього організму, це пов'язане з тим, що відбувається ... дозрівання. У цей період розвиваються ... статеві ознаки, які зовні відрізняють ... від

2. Фізичні вправи сприяють:

а) збільшенню м'язів; б) підвищенню опірності організму; в) розвитку хвороб; г) зниженню розумової працездатності; д) поліпшенню функціонування серцево-судинної та дихальної систем.

3. Які бувають типи шкіри?

II рівень

1. Які зміни відбуваються у фізичному розвитку підлітка?

2. Шкіра людини:

а) виконує дихальну функцію; б) регулює температуру тіла; в) є органом слуху; г) є органом чуття; д) є місцем синтезу вітамінів.

3. Які чинники можуть вплинути на затримку у статевому дозріванні?

III рівень

1. В організмі підлітка відбувається бурхливий фізичний розвиток. Перерахуйте позитивні та негативні сторони цього процесу.

2. Назвіть чинники, від яких залежить гарний стан шкіри людини.

3. Які трапляються хвороби шкіри та які чинники призводять до них?

IV рівень

1. Напишіть правила профілактики захворювань шкіри. Яке з правил ви вважаєте «головним»?

2. Чому лікарі кажуть, що в догляді за шкірою потрібно дотримуватися головного принципу «не зашкодити»? Як ви розумієте цю думку?

3. Чому період статевого дозрівання є дуже важливим у житті людини?

Соціальна складова здоров'я

I рівень

1. Доповніть речення та запам'ятайте:

Соціальне здоров'я залежить від ..., у яких проживає людина, стосунків ..., матеріальних ... умов її безпечної ..., стану ... системи.

2. Причини вживання наркотичних речовин підлітками:

а) незнання про їх шкоду; б) спадковість; в) невпевненість у собі; г) для ілюзії власної значущості; д) щоб схватися від проблем.

3. Як передається ВІЛ-інфекція?

II рівень

1. Дайте визначення термінів:

психічна залежність – це...

фізична залежність – це...

2. ВІЛ не передається:

а) у разі використання спільних побутових предметів; б) під час контакту з кров'ю ВІЛ-інфікованої людини; в) при рукостисканні та обіймах; г) через піт і сльози.

3. Як можна заразитися туберкульозною інфекцією?

III рівень

1. Яку допомогу ви можете надати при гострому наркотичному отруєнні?

2. Ознаки захворювання на туберкульоз – це:

а) температура тіла 37–37,5 °С і здебільшого підвищується під вечір; б) втрата маси тіла (схуднення); в) кашель; г) відсутність апетиту; д) висока працездатність.

3. Які ви знаєте «хвороби цивілізації»? Як можна запобігти їм?

IV рівень

1. Обґрунтуйте твердження:

Між наркоманією та ВІЛ-інфікуванням є тісний зв'язок.

2. Чому так кажуть: куріння і рак – хвороби цивілізації.

3. Напишіть твір-роздум на тему «Як учить мене телевізійна реклама здорового способу життя».

Психічна і духовна складові здоров'я

I рівень

1. Позитивні риси характеру – це:

а) чесність; б) егоїзм; в) працьовитість; г) хвалькуватість; д) рішучість.

2. Закінчіть речення:

Відчуття – це... .

Почуття – це... .

Емоції – це... .

3. Що таке конфлікт і які бувають конфлікти?

II рівень

1. Чому у підлітковому віці так важливо пізнати самого себе?

2. Доповніть речення:

Здібності – це властивості людини, її ..., що виявляються в ..., трудовій, а особливо у ... діяльності і є необхідною умовою її

3. Для залагодження конфлікту потрібно:

а) намагатися приборкати в собі негативні емоції; б) довести свою правоту; в) перевести увагу на інше; г) перевести все на жарт.

III рівень

1. Напишіть, які позитивні риси характеру потрібно формувати, щоб бути успішним:

У ставленні до праці – це... .

У ставленні до інших людей – це... .

2. Назвіть стадії розвитку конфлікту. Яка з них, на вашу думку, є «найнебезпечнішою»?

3. Чи є різниця між стресом і дистресом? Відповідь обґрунтуйте.

IV рівень

1. Напишіть, які позитивні риси характеру потрібно формувати, щоб бути успішним:

У ставленні до самого себе – це... .

У ставленні до природи – це... .

2. Які ви знаєте методи запобігання стресу?

3. Як ви розумієте слова В. Гете «Розумна людина – не та, яка багато знає, а та, яка знає саму себе».

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ, ЯКИХ ВИ МОЖЕТЕ НЕ ЗНАТИ

- Авітаміноз** – хворобливий стан, який виникає за нестачі якогось вітаміну чи вітамінів.
- Адаптація** – пристосування організму або його окремих органів до певних умов середовища.
- Аденоїди** – розростання скупчень залозок (мигдаликів) у носоглотці, що порушують носове дихання.
- Алергія** – підвищена чутливість організму до чужорідних речовин, найчастіше біологічного походження.
- Алкоголізм** – захворювання, спричинене систематичним вживанням алкогольних напоїв; характеризується патологічним потягом до них.
- Ангіна** – гостре запалення мигдаликів глотки.
- Антибіотики** – речовини, здебільшого природного походження (їх виробляють деякі гриби і бактерії), що пригнічують ріст і розвиток хвороботворних бактерій.
- Аритмія серця** – порушення нормального ритму серцевих скорочень.
- Атеросклероз** – хронічне захворювання, спричинене закупорюванням артерій, що призводить до припинення живлення та змертвіння певних ділянок тканин чи органа.
- Атрофія** – зменшення розмірів і маси органів чи тканин через порушення їх живлення, супроводжується припиненням їх діяльності.
- Бактерицидний** – той, що знищує бактерії.
- Біцепс** – двоголовий м'яз.
- Бронхіт** – запалення бронхів.
- Вакцина** – препарат, виготовлений з ослаблених чи вбитих бактерій, вірусів або їхніх отрут; застосовують для створення активного штучного імунітету та лікування інфекційних хвороб.
- Вакцинація** – профілактичне щеплення.
- Вітаміни** – незамінні чинники харчування людини, що беруть участь у синтезі ферментів клітин.
- Гангрена** – змертвіння тканин.

- Гастрит** – запалення шлунка, спричинене порушенням кислотності в ньому.
- Гігієна** – наука про засоби запобігання хворобам.
- Гіпертрофія** – збільшення маси тканини чи органа.
- Гіповітаміноз** – хворобливий стан, який виникає за недостатнього надходження певного вітаміну в організм.
- Гомеостаз** – стан відносної сталості внутрішнього середовища організму за певних умов довкілля та змін в організмі.
- Гормони** – специфічні речовини, які виробляють залози внутрішньої секреції.
- Грип** – гостре респіраторне інфекційне захворювання, спричинене вірусом. Найчастіше набуває характеру епідемії.
- Дерма** – середній шар шкіри, або власне шкіра.
- Дистрофія** – порушення живлення, виснаження.
- Дифтерія** – надзвичайно небезпечне інфекційне захворювання. Найчастіше уражає мигдалики, зів, які при цьому вкриваються міцною сірою плівкою, що не знімається і може закрити дихальні шляхи та спричинити смерть хворого через ядуху.
- Епідерміс** – зовнішній шар шкіри.
- Епітелій, або епітеліальна тканина** – покривна тканина організму, якою вистелені шкіра та слизові оболонки дихальних і травних шляхів.
- Еритроцити, або червонокривці** – клітини крові, що переносять кисень від легенів до тканин.
- Імунітет** – сукупність захисних механізмів організму проти чужорідних чинників – бактерій, вірусів, отрут.
- Інкубаційний період** – час від моменту зараження інфекційним чинником до появи перших клінічних ознак хвороби.
- Інфаркт** – змертвіння ділянки тканини чи органа через припинення його кровопостачання.
- Інфекція** – 1. Певний інфекційний чинник (наприклад, гриппозна, дизентерійна тощо). 2. Потрапляння до організму та розмноження там мікроорганізму з наступним виникненням захворювання.
- Лейкоз** – злоякісне захворювання крові.
- Лейкоцити, або білокривці** – безбарвні клітини крові. Виконують важливу роль в імунних реакціях організму.
- Лімфоцити** – лейкоцити, які утворюються у лімфовузлах і селезінці. Виробляють антитіла проти чужорідних чинників.
- Меланін** – пігмент шкіри, волосся, сітківки ока.

- Міміка** – сукупність рухів м'язів обличчя, що супроводжують емоції, та їхнє зовнішнє відображення.
- Міокард** – м'яз серця.
- Наркоманія** – група тяжких захворювань, спричинених систематичним вживанням наркотичних речовин.
- Нейрон** – клітина нервової системи.
- Нерви** – сукупність нервових волокон, якими проходять нервові імпульси.
- Педикульоз** – вошивість.
- Подагра** – захворювання суглобів, спричинене відкладанням у них солей сечової кислоти. Призводить до їхнього спотворення та виникнення сильного болю.
- Профілактика** – система заходів запобігання хворобам, наприклад інфекційним.
- Пульс** – ритмічне коливання стінки артерії у такт скороченням серця.
- Реанімація** – низка термінових заходів, спрямованих на відновлення серцевої діяльності та дихання.
- Рефлекс** – реакція організму на подразнення, яке здійснюється за участю нервової системи.
- Риніт** – нежить, запалення слизової оболонки носової порожнини.
- Стрес** – стан надзвичайної напруженості захисних (охоронних) реакцій організму. Виникає в екстремальних для людини ситуаціях. Супроводжується викиданням у кров адреналіну та збудженням симпатичної нервової системи.
- Токсини** – отруйні речовини.
- Тромб** – щільний згусток крові, що закупорює кровоносну судину.
- Туберкульоз** – тяжке хронічне інфекційне захворювання, спричинене туберкульозною паличкою.
- Фізіологія** – наука про життєві функції організму людини.
- Шок** – надзвичайно тяжкий стан організму, зумовлений дією на нього сильного подразника; характеризується тяжкими порушеннями з боку центральної нервової системи, кровообігу, дихання.

ДОДАТОК 1

Небезпеки, можливі в салоні легкового автомобіля

Мало хто замислюється над тим, як складаються Правила дорожнього руху. Здається, збираються розумні люди, які вже наперед знають, що робити. Що деякі застороги – це їхня забаганка, аби ускладнити життя водієві й пасажирам. На жаль, більшість пунктів Правил – це сумний досвід, за яким тисячі смертей і скалічених людей. Не варто думати, що з вами або вашими близькими ніколи не станеться біди. Біда може підстергти кожного безтурботного пасажира і водія. Змоделюємо найпоширеніші помилки, які допускають неповнолітні пасажери.

1. *Діти полюбляють сидіти на передньому сидінні.* Але при такому розташуванні в разі серйозної аварії шансів на порятунок практично немає. Дитину, не пристебнуту ремнем безпеки, під час удару кидає на передню панель або на лобове скло. Навіть пристебнутого маленького пасажира чекає біда, адже ремінь безпеки розрахований на дорослу людину. Правильно пристебнути ним дитину неможливо – верхня частина завжди перебуватиме напроти горла.

2. *Часто можна спостерігати, як дитина стоїть між передніми кріслами.* Це дуже нестійке положення. Дитина ризикує постраждати не тільки в разі зіткнення з іншим автомобілем, але й за різкого маневру. М'язи дитини ще не досить міцні, щоб вистачило сил утриматися за спинки крісел, наприклад за різкого гальмування. Отже, неминуче падіння, можливо, на якийсь жорсткий предмет.

3. *Дитина на колінах у мами, яка сидить спереду біля водія.* Здавалося б, на колінах у мами дитині не загрожує жодна небезпека. Однак насправді в разі лобового зіткнення мати не зможе її втримати. Більш того, мати ризикує травмувати дитину, натиснувши на неї. Ще гірше, як це не парадоксально, коли автомобіль оснащено подушками безпеки. Подушка, що спрацьовує, нокаутує дорослу людину, а дитину може вбити.

4. *Дитина сидить на колінах у водія.* Так іноді катають дітей, скажімо, на ґрунтових дорогах, вважаючи, що жодного ризику в цьому немає. Насправді є. Якщо автомобіль навіть на відносно невеликій швидкості наїде на якийсь горбик або корч, то не пристебнутий ременем водій може просто роздушити дитину об кермо. А якщо спрацює подушка безпеки...

5. *Дитина лежить на задньому сидінні.* Це досить поширена поза особливо в дальніх поїздках. Багато дітей навіть засинає. Але раптом машина потрапить у ДТП? Тоді за лобового удару (і навіть за різкого гальмування) дитина може скотитися вперед і впасти з сидіння і пошкодити собі хребет.

6. *Дитина стоїть на задньому сидінні на колінах спиною вперед.* Сімейний виїзд за місто або по магазинах, затор на дорогах. Дитина, що нудьгує, розглядає машини, які повільно їдуть слідом. Ситуація всім знайома і дуже небезпечна. Раптове гальмування – і дитина падає спиною вперед по ходу руху. А в разі бічного зіткнення падає на бік – назустріч удару. Втриматися їй немає за що. Можлива важка травма хребта, перелом шиї або черепно-мозкова травма. Голова дитини при падінні може потрапити на ручку дверей, підлокітник або важіль перемикання передач. Пасажир, що падає спиною вперед, зазвичай травмується значно більше, ніж у разі падіння обличчям по ходу руху.

ДОДАТОК 2

Загальні правила запобігання нещасним випадкам у разі користування газовими приладами

1. Перед тим як почати користуватися газовими приладами, переконайтеся у відсутності специфічного запаху, відкрийте квартиру або двері кухні для припливу повітря.
2. Користуючись газовою плитою, стежте за вентиляцією на кухні, не закривайте ґратки вентиляційних каналів.
3. Перед запалюванням пальників духовки провітріть її, відчиняючи та зачиняючи дверцята три–п'ять разів.
4. Не використовуйте газові плити для обігрівання приміщень. Це може призвести до отруєння чадним газом.
5. Не ставте на низькі конфорки посуд з широким дном, користуйтеся конфоркою з високими ребрами.
6. Перед використанням газових нагрівачів та опалювальних приладів слід обов'язково перевірити наявність тяги у димарі та вентиляційному каналі.

ДОДАТОК 3

Вимоги до тижневого рухового режиму підлітків

Види рухової діяльності	Обсяг рухової діяльності (6–7 класи)	
	хлопці	дівчата
Біг, км або	12–14	10–12
Ходьба на лижах, км	14–16	12–14
Стрибки зі скакалкою, разів	1300–1500	1300–1500
Підтягування на високій поперечині, разів	35–45	–
Підтягування на низькій поперечині з вису лежачи, разів	70–85	60–70
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	70–85	60–70
Піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині, разів	90–100	80–90
Нахили вперед із прямими ногами, разів	70–90	70–90

Як контроль і самоконтроль за розвитком підлітка та його фізичними навантаженнями можуть слугувати такі показники: маса тіла, частота пульсу, частота дихання, потовиділення, сила м'язів, сон, апетит, самопочуття, бажання тренуватися, працездатність та ін.

Маса тіла. У підлітків, які щойно розпочали займатися фізичними вправами, маса тіла спочатку знижується на 2–3 % від вихідної. У міру продовження занять вона відновлюється, а потім стабілізується приблизно на одному рівні. При цьому не слід забувати, що підліток росте й розвивається. Стабільне підвищення маси тіла в припустимих межах стандарту фізичного розвитку свідчатиме про правильну методику тренування.

Зазвичай, після кожного тренування маса тіла знижується, але до наступного тренування відновлюється. Тому зважава-

тися найкраще наступного дня перед заняттям, у спортивній формі. Якщо маса тіла після занять не відновлюється, а продовжує знижуватися – це свідчить про перевтому організму, про перетренованість. У такому разі варто знизити обсяг навантажень, інтенсивність виконання вправ, а також звернутися до лікаря щодо можливої хвороби. Якщо маса тіла після тренування відновлюється з надлишком – це свідчення недостатності навантаження й переїдання. Навантаження має бути збільшене.

Частота пульсу. У результаті скорочень серця кров надходить в артерії, підвищуючи в них тиск, що коливає стінки судин. Прослуховуючи ці коливання, можна визначити ритм серцевих скорочень. Найкраще пульс прощупується на променевій артерії (передпліччя), сонній артерії (шия), скроневій (скроня). Пульс підраховують протягом 10 с, отриманий результат потім множать на 6 і дізнаються про роботу серця за 1 хв. У підлітків у стані спокою пульс становить 72–76 ударів за хвилину.

Тренувальні заняття з підлітками рекомендують при пульсі 140–160 ударів за хвилину – виконання фізичних вправ з таким навантаженням дає найбільший тренувальний ефект. Наступного дня після занять частота пульсу має бути такою самою, як і перед заняттями. У підлітків, що займаються регулярно фізичною культурою й спортом за правильною методикою, спостерігається вповільнення пульсу. Наприклад, після року занять частота пульсу може скоротитися на 5–8 ударів за хвилину. Це позитивне явище. Коли наступного дня після тренувань частота пульсу не досягла попереднього рівня й залишається досить високою – 90–100 ударів за хвилину, потрібно припинити заняття і відвідати лікаря.

Частота дихання. Частота дихання в стані спокою досягає 18–20 разів за хвилину. У результаті тренувань показник знижується до 14–11. Частоту дихання підраховують за 15 або 30 с, потім отриманий результат множать на 4 або на 2.

Самопочуття. Підліток, який раніше активно не займався фізичними вправами або мав велику перерву у тренуваннях, після перших тренувань відчуває біль у м'язах. Це природна реакція на незвичне фізичне навантаження. Як правило, через кілька днів хворобливі відчуття минають. Для прискорення їхнього зникнення можна застосувати теплові процедури (душ, ванна) масаж, самомасаж. Навіть якщо з'явилися болі, підліток може продовжувати заняття, трохи знизивши навантаження.

У деяких підлітків разом з болями в м'язах можуть з'явитися болі у правому або лівому підребер'ї. Це спричинено

тим, що під впливом фізичного навантаження в печінку і в селезінку викидається більша, ніж зазвичай, кількість крові. Розтягування цих органів і спричиняє біль. Зниження навантажень і глибоке дихання має сприяти припиненню хворобливих відчуттів.

Крім згаданих показників, підліток фіксує стан після занять: млявість, слабкість, запаморочення, серцебиття. Варто також записати показники самопочуття наступного дня після занять: «відчуваю втому, або почуваюся бадьорим, або відчуваю млявість, відпочив не повністю, відчуваю стомлення, небажання займатися далі». Якщо втома наступного дня не проходить, слід знизити навантаження, змінити методику занять, звернутися до лікаря.

Самопочуття може бути охарактеризоване як відмінне, добре, задовільне, незадовільне (погане).

Сон є одним з найважливіших умов життєдіяльності людини. Підліток повинен спати в середньому 9–10 годин на добу. У результаті недосипання з'являється слабкість, головні болі, знижується працездатність, підвищується стомлюваність. Однією з причин порушення сну може бути перевтома, спричинена неправильно побудованими заняттями (надмірна інтенсивність, тривалість виконання вправ та ін.). Перевтома може призводити й до підвищеної сонливості. Тому потрібно знизити навантаження, змінити методику занять. Сон може бути схарактеризований як глибокий, міцний, переривчастий, зі сновидіннями, без сновидінь.

Апетит підлітка залежить від стану його здоров'я. Гарний апетит супроводжує оптимальні фізичні навантаження. Втрата або відсутність його вказують на перевтому або захворювання. У цьому разі варто знизити навантаження й звернутися до лікаря. Апетит може бути добрим, підвищеним, задовільним, поганим, зниженим.

Режим – це доцільно організований розпорядок життєдіяльності підлітка. Порушення режиму (незбалансоване харчування, недотримання часу підйому й відбою та ін.) негативно позначаються на стані здоров'я та працездатності.

Бажання займатися фізичними вправами. Правильно підібране фізичне навантаження, що відповідає підготовленості підлітка, його статево-віковим особливостям тощо, викликає після занять приємну втому, добрий апетит і сон, бажання й далі займатися фізичними вправами. Відсутність цього – одна з ознак перевтоми або початку захворювання. Бажання займатися може оцінюватися так: «із задоволенням», «без бажання», «з байдужністю» і так далі.

ДОДАТОК 4

Веснянки

Терплячим власникам веснянок рекомендуємо відбілюючі настої. Ними слід по кілька разів на день змочувати вкриті ластовинням місця, залишаючи рідину на шкірі до висихання.

Рецепт 1. Столову ложку дрібно нарізаної зелені петрушки залити 0,5 стакана окропу. Після того як охолоне – процідити.

Рецепт 2. Дві столові ложки квіток молоді кульбаби залити склянкою води і кип'ятити на повільному вогні 20 хв. Після того як охолоне – процідити.

Добре відбілює веснянки смородинове лікування, що полягає у щоденному змащуванні їх розім'ятою ягодою (протягом усього сезону – з моменту появи першої, ще зеленої, смородини до повного дозрівання ягід). Систематичне застосування цієї процедури протягом лише одного сезону має подіяти на багато років. Веснянки можна відбілити, регулярно змащуючи шкіру соком свіжого огірка або кислим молоком.

Догляд за волоссям

Як часто треба мити волосся? Частота миття волосся залежить від ступеня забруднення, жирності, типу волосся. Для волосся дуже шкідлива жорстка (тверда) вода, а також хлорована. Крім того, вона не повинна бути ні надто холодна, ні надто гаряча. Якщо вода в крані недостатньо м'яка, її варто прокип'ятити. Ви також маєте пам'ятати, що недостатнє прополіскування після шампуню дуже шкодить волоссю, тому не шкодуйте води для цієї процедури.

Голову потрібно мити неспішними рухами, одночасно масажуючи шкіру. Для ополіскування волосся ефективні настої трав. Не можна сушити волосся надто гарячим повітрям (феном). Краще добре його витерти рушником і висушити природним шляхом при кімнатній температурі. Не можна сушити волосся, різко змінюючи температуру. Також неба-

жано, щоб воно сохло саме по собі в холодному приміщенні. Найкраще сушити волосся за допомогою теплого, нагрітого на батареї рушника, яким обмотують голову.

Вимите й підсушене волосся дбайливо розчісують: довге – від кінчиків, коротке – від коренів. Зубці гребінця мають бути широкими й негострими.

Жирне волосся миють спеціальними шампунями для жирного волосся, а сухе – для сухого.

Догляд за нігтями

Нігті також потребують спеціального догляду. Здорові нігті – блискучі, гладенькі, рожеві; хворі – тьмяні, жовтуваті або сірі, крихкі. Швидкість росту нігтів на руках – приблизно 1 мм на тиждень, на ногах вони ростуть у 3–4 рази повільніше. Нігті на руках стрижуть раз на тиждень, роблячи напівкруглий край, і раз на 3–4 тижні – на ногах, роблячи прямий зріз нігтя, щоб не сталося його вrostання в шкіру. Краще стригти нігті після купання, коли вони м'якші. Довгі брудні нігті справляють погане враження і, крім того, є місцем для хвороботворних мікроорганізмів, яець глистів.

ДОДАТОК 5

Шкірні лінії

На підборідді шкірні лінії тягнуться від середини підборіддя по нижній щелепі в напрямку до мочки вуха; на щоках – від рота до слухового проходу, від середини верхньої губи й бічної поверхні носа до верхньої частини вушної раковини; навколо очей – від внутрішнього кута ока по верхній повіці до зовнішнього кута ока, а потім у зворотному напрямку – від зовнішнього кута ока по нижній повіці до внутрішнього кута; на чолі – від середини чола до скронь. Шкірні лінії на чолі відповідають напрямку росту волосся на бровах. На носі вони йдуть від перенісся по спинці носа до його кінця, від спинки носа вниз по бічних поверхнях.

Техніка нанесення крему з урахуванням шкірних ліній

Наносити крем на обличчя потрібно легкими рухами пальців, натискаючи або поплескуючи ними. Щоб не розтягувати шкіру, торкатися до неї треба в напрямку шкірних ліній. Наприклад, на чоло крем наносять другим, третім, четвертим, п'ятим пальцями від середини до скронь, у напрямку росту волосся на бровах. На щоках крем починають накладати від середини підборіддя до мочки вуха, потім від кутів рота й, нарешті, від крил носа до вуха.

На повіках шкіра дуже тонка, ніжна, легко розтягується, тому крем тут наносять тільки легкими, без натискання, рухами другого, третього й четвертого пальців від внутрішнього кута ока по верхній повіці до зовнішнього й далі, ніби описуючи еліпс. По нижній повіці – до внутрішнього кута.

На підборіддя крем наносять від середини підборіддя до мочок вух. Потім рекомендується злегка поплескати шкіру тильною поверхнею розслаблених кистей. На шию накладають крем рухами долоні, з легким натискуванням. З боків шиї – зверху вниз, по передній поверхні – знизу вгору.

ДОДАТОК 6

Догляд за шкірою

Догляд за жирною шкірою. Жирна шкіра потребує постійної і ретельної турботи. Насамперед, не можна видавлювати чорні цятки, взагалі чіпати обличчя руками, особливо брудними, і тим більше видавлювати щось нігтями.

Людям із жирною шкірою обличчя слід щодня мити його теплою водою з милом (краще дитячим), а ополіскувати теплою, а потім водою кімнатної температури. Висушувати спеціально призначеним для цього рушником, краще серветкою. Після миття продезінфікувати шкіру спеціальною рідиною для обличчя, наприклад лосьоном для жирної шкіри.

Догляд за сухою шкірою потребує, насамперед, більшого захисту від різкого вітру, морозу, надто сухого повітря та яскравого сонця. Якщо в кімнаті є батареї центрального опалення, бажано біля них поставити місткості з водою. Виходячи на холод, не варто забувати змащувати обличчя тонким шаром жирного крему. Вмиватися краще прокип'яченою та охолодженою водою. Суху шкіру не можна мити водою з милом. Краще протирати її ватним тампоном, змоченим косметичним молочком, і ополіскувати настоями трав.

Догляд за шкірою змішаного типу непростий. Адже на обличчі – різні типи шкіри, і кожен з них потребує індивідуального догляду. Таке обличчя миють дитячим милом і водою, а жирні ділянки протирають дезінфікуючою рідиною для жирної шкіри. Щоки трошки змащують кремом.

ДОДАТОК 7

До якої професії ви маєте схильність?

Вам запропоновано 20 пар видів діяльності. З кожної пари ви маєте вибрати лише один вид, поставивши навпроти нього знак «+».

1а. Доглятати за тваринами	1б. Обслуговувати машини, прилади (стежити, регулювати)
2а. Допомогати хворим	2б. Складати таблиці, схеми, програми для комп'ютерів
3а. Стежити за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок	3б. Стежити за станом розвитку рослин
4а. Обробляти матеріали (дерево, тканину, метал, пластмасу тощо)	4б. Доводити товари до споживача (рекламувати, продавати)
5а. Обговорювати науково-популярні книжки, статті	5б. Обговорювати вірші, романи (або п'єси, концерти)
6а. Вирощувати молодняк (тварин якоїсь породи)	6б. Тренувати товаришів (або молодших дітей) у виконанні якихось дій (трудових, навчальних, спортивних)
7а. Копіювати малюнки, зображення (настроювати музичні інструменти)	7б. Управляти якимось вантажним (підйомним або транспортним) засобом
8а. Повідомляти, роз'яснювати людям потрібні їм відомості (у довідкових бюро, на екскурсії тощо)	8б. Оформляти виставки (або брати участь у підготовці вистав, концертів)
9а. Ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку), помешкання	9б. Шукати та виправляти помилки у текстах, таблицях, малюнках
10а. Лікувати тварин	10б. Виконувати розрахунки

11а. Створювати нові сорти рослин	11б. Конструювати, проєтувати нові види промислових виробів
12а. Розбиратися у суперечках, сварках між людьми, роз'яснювати, карати, заохочувати	12б. Розбиратися у кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати, приводити в порядок)
13а. Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності	13б. Спостерігати, вивчати життя мікроорганізмів, комах
14а. Обслуговувати, налагоджувати медичні прилади, апарати	14б. Надавати людям медичну допомогу в разі поранень, ударів тощо
15а. Художньо описувати, зображувати події (які спостерігаєте або уявляєте)	15б. Складати точні описи-звіти про явища та події, які спостерігаєте
16а. Робити лабораторні аналізи у лікарні	16б. Приймати, оглядати хворих, призначати лікування
17а. Фарбувати або розмальовувати стіни приміщень, поверхні виробів	17б. Монтувати чи збирати машини, прилади
18а. Організовувати культпоходи в театри, музеї, на екскурсії	18б. Грати на сцені, брати участь у концертах
19а. Виготовляти за кресленнями деталі, вироби, будувати	19б. Робити креслення, копіювати креслення, карти
20а. Боротися із захворюваннями рослин, з шкідниками лісу, саду	20б. Працювати з клавіатурою

Аркуш відповідей

1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	

11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Аркуш відповідей побудовано так, щоб можна було підрахувати кількість знаків «+» у кожному з п'яти стовпчиків. Кожен з них відповідає певному типу професій. Вам рекомендується вибрати той тип професій, який одержав максимальну кількість знаків «+». Назви професій за стовпчиками:

1. *«людина – природа»* – всі професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом і лісовим господарством;
2. *«людина – техніка»* – усі технічні професії;
3. *«людина – людина»* – усі професії, пов'язані з обслуговуванням людей, зі спілкуванням;
4. *«людина – знак»* – усі професії, пов'язані з цифровими й буквеними знаками, серед яких і музичні спеціальності;
5. *«людина – художній образ»* – усі творчі спеціальності.

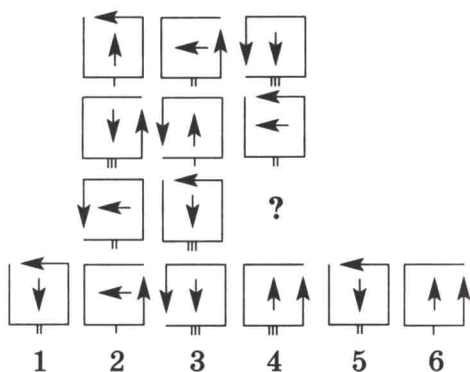
Час для обдумування не обмежений. Хоча не радимо дуже довго думати над запитаннями. Загалом на виконання завдання бажано відвести 20–30 хв.

ДОДАТОК 8

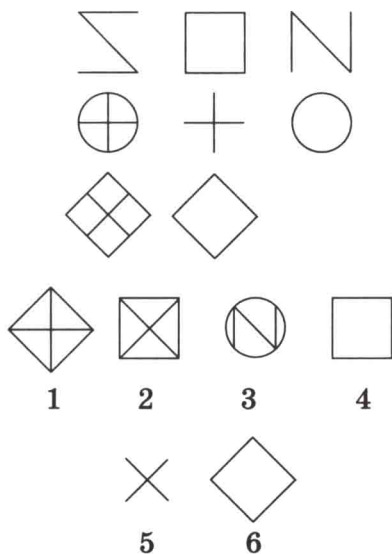
Перевіряємо свою уважність

Виберіть потрібну фігуру з шести пронумерованих.

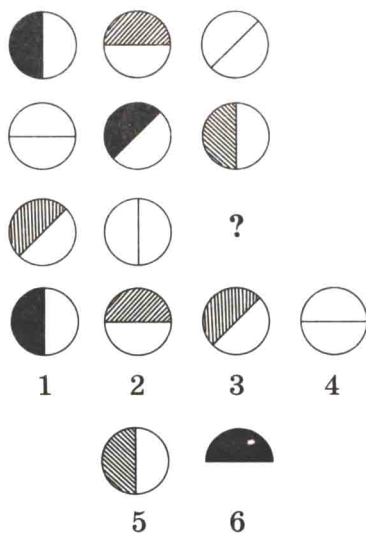
Мал. 1



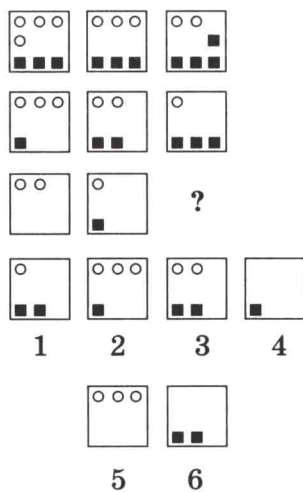
Мал. 2



Мал. 3



Мал. 4



ЗМІСТ

Дорогі друзі!	3
Вступ	4
Здоровий спосіб життя	4
<i>Урок 1.</i> Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя	4

ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тема 1. Спосіб життя і здоров'я	11
<i>Урок 2.</i> Формування здорового способу життя	11
<i>Урок 3.</i> Вибір способу життя. Значення навичок і звичок для здоров'я	17
<i>Практична робота.</i> Складання індивідуального плану здорового способу життя	22
Тема 2. Принципи безпечної життєдіяльності	27
<i>Урок 4.</i> Принципи безпечної життєдіяльності. Правила поведінки, безпечної для життя	27
<i>Урок 5.</i> Безпека на дорогах. Безпека пасажирів легкового та вантажного автомобілів. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Дії свідка ДТП	33
<i>Урок 6.</i> Техногенна безпека. Правила забезпечення безпеки житла. Дії у разі пожежі в громадському приміщенні. Особливості користування паливними газами	42
<i>Практична робота.</i> Моделювання ситуації евакуації з класу, школи	48
<i>Урок 7.</i> Запобігання захворюванням. Захисні реакції організму людини. Основні методи запобігання неінфекційним та інфекційним захворюванням	49

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Тема 3. Індивідуальний розвиток підлітків	57
<i>Урок 8.</i> Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків. Ознаки статевого дозрівання	57

Урок 9. Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків. Чинники ризику індивідуального розвитку	62
Практична робота. Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я	68
Урок 10. Особливості стану шкіри в підлітковому віці. Типи шкіри. Особливості догляду за шкірою	70
Тема 4. Косметичні проблеми підлітків	74
Урок 11. Запобігання захворюванням шкіри дівчат і хлопців. Косметичні проблеми підлітків	74
Урок 12. Косметичні засоби та здоров'я. Косметичні засоби для дівчат і хлопців	80
Практична робота. Вибір і правила застосування косметичних засобів	84

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Тема 5. Соціальні чинники здоров'я підлітків	86
Урок 13. Поняття про соціальні чинники здоров'я і безпеки підлітків. Соціальні чинники ризику для здоров'я в найближчому оточенні підлітків	86
Тема 6. Запобігання вживанню наркотиків підлітками	93
Урок 14. Причини вживання наркотичних речовин підлітками	93
Урок 15. Поняття про наркотичну залежність. Ознаки наркотичної залежності	99
Урок 16. Невідкладна допомога при наркотичному отруєнні	104
Урок 17. Кримінальна відповідальність за поширення наркотичних речовин	111
Тема 7. Наркоманія та ВІЛ-інфікування	118
Урок 18. Особливості поширення ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні	118
Урок 19. Протидія дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих	122
Тема 8. Профілактика туберкульозу	128
Урок 20. Небезпека захворювання на туберкульоз	128
Тема 9. Хвороби цивілізації	134

Урок 21. Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Куріння і рак	134
Практична робота. Виконання проекту «Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами»	139

ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Тема 10. Психологічний розвиток підлітків	142
Урок 22. Психологічна характеристика підліткового віку	142
Урок 23. Психологічна характеристика підліткового віку. Умови, що сприяють психологічному розвитку підлітка	149
Урок 24. Розвиток інтелектуальних задатків	156
Урок 25. Розвиток інтелектуальних здібностей	161
Тема 11. Психологічне благополуччя підлітків	166
Урок 26. Відчуття, емоції, почуття	166
Урок 27. Ознаки психологічного благополуччя. Емоційне благополуччя	170
Тема 12. Конфлікти і здоров'я	174
Урок 28. Психологічні конфлікти і способи їх подолання	174
Практична робота. Виконання проекту «Способи розв'язання конфліктів»	178
Урок 29. Чинники, які порушують психологічну рівновагу. Поняття про стрес	183
Урок 30. Методи запобігання стресу. Способи відновлення і підтримання психологічної рівноваги	189
УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАТЬ	199
Словник термінів, яких ви можете не знати	203
Додаток 1. Небезпеки, можливі в салоні легкового автомобіля	206
Додаток 2. Загальні правила запобігання нещасним випадкам у разі користування газовими приладами	208
Додаток 3. Вимоги до тижневого рухового режиму підлітків	209
Додаток 4. Веснянки. Догляд за волоссям. Догляд за нігтями	212
Додаток 5. Шкірні лінії	214
Додаток 6. Догляд за шкірою	215
Додаток 7. До якої професії ви маєте схильність?	216
Додаток 8. Перевіряємо свою уважність	219

Навчальне видання

ПОЛІЩУК Наталія Миколаївна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

7 КЛАС

**Підручник для загальноосвітніх
навчальних закладів**

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

Редактор *Людмила Мялківська*
Обкладинка та художнє оформлення *Василя Марущинця*
Макет *Павла Машкова*
Ілюстрації *Любові Андросьук*
Технічний редактор *Валентина Олійник*
Комп'ютерна верстка *Клари Шалигіної*
Коректори *Алла Кравченко, Любов Федоренко*

Здано на виробництво та підписано до друку 18.06.2007.
Формат 60×90/16. Папір офсетний. Друк офсетний.
Гарнітура Шкільна. Умовн. друк. арк. 14,0.
Умовн. фарбо-відб. 56,0. Обл.-вид. арк. 13,85.
Наклад 185050 (2-й з-д 95026-185050) прим. Вид. № 657.
Зам. 174.

Видавництво «Гене́за»,
04212, м. Київ-212, вул. Тимошенка, 2-л.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців
серія ДК № 25 від 31.03.2000 р.

Віддруковано з оригіналу-макету замовника
на ДП «Видавництво і друкарня Таврида»,
Автономна Республіка Крим,
95040, м. Сімферополь,
вул. Генерала Васильєва, 44.