

Н. І. Гущина, С. В. Василенко, Л. П. Колотій

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 8 класу  
загальноосвітніх навчальних закладів

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*



Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ Міністерства освіти і науки України від 10.05.2016 № 491)

**ВИДАНО ЗА РАХУНОК ДЕРЖАВНИХ КОШТІВ. ПРОДАЖ ЗАБОРОНЕНО**

Експерти, які здійснили експертизу даного підручника під час проведення конкурсного відбору проектів підручників для учнів 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів і зробили висновок про доцільність надання підручнику грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»:

*Грабовська І. Т.*, доцент кафедри менеджменту та інноваційного розвитку освіти Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат фізико-математичних наук;

*Топор І. М.*, методист Одеського обласного інституту удосконалення вчителів;

*Сатанівська О. Д.*, вчитель основ здоров'я загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів №11 м. Умані Черкаської області, вчитель-методист.

**Науковий рецензент**

*Харченко Н. Б.*, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри методики змісту освіти Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Гущина Н. І.**

Г98 Основи здоров'я : підруч. для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Н. І. Гущина, С. В. Василенко, Л. П. Колотій. — Х. : ФОЛІО, 2016. — 176 с. : іл.

ISBN 978-617-7012-37-4.

**УДК 613(075.3)**  
**ББК 51.204я721**

Усі права захищені. Жодна частина, елемент, ідея, композиційний підхід цього видання не можуть бути копійованими чи відтвореними в будь-якій формі та будь-якими засобами — ні електронними, ні фотомеханічними, зокрема копіюванням, записом або комп'ютерним архівуванням, — без письмового дозволу видавця.

## Шановні восьмикласники і восьмикласниці!

Ваше життя сьогодні — це пізнання світу й себе, жага знань, дорослішання і прагнення незалежності, становлення особистості, формування позитивної самооцінки, розвиток складових інтелектуальної, емоційної, соціальної та фізичної зрілості. Це непрості процеси. Як допомогти вам орієнтуватись у дорослому світі?

У підручнику ми, авторки, звертаємось із довірою до кожного з вас. Хочемо розповісти, як убезпечити себе і допомогти іншим у небезпечних ситуаціях, як оцінити рівень своєї дорослості, які соціальні ролі ви можете грати у своєму віці, які життєві навички вам допоможуть у цьому. Також ми розповімо про оздоровчі системи, раціональне харчування, здоровий спосіб життя, про те, як підвищити самооцінку та навчитися приймати важливі рішення.

Історії про різних людей — життєві ситуації, наведені у підручнику, — слугуватимуть становленню вашої індивідуальності, духовному зростанню, формуванню нових рис, притаманних зрілій особистості.

Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети, засвоєння прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до контрольної роботи допоможуть вам успішно навчатися та досягати успіху.

Зверніть увагу на будову підручника.

На початку кожного розділу подані вимоги до результатів вашого навчання — що слід знати, які навички слід формувати, які алгоритми засвоїти. Кожен параграф — це нова тема, він містить виклад усіх передбачених програмою питань.

Для того щоб ви навчились працювати з різними джерелами інформації, ми використали фрагменти наукових статей, матеріали з преси, з офіційних сайтів державних установ, дописи із соціальних мереж.

У підручнику є багато малюнків, інтелект-карт, інфографіки, схем. До них ми наводимо завдання практичного спрямування, емоційно-ціннісні та особисто значущі, які допоможуть вам сформуванню необхідних життєвих навичок. Ми використали інфографіку та схеми, що відображають інформацію комплексно, залучають зорову пам'ять та спрощують розуміння матеріалу.

Ключові ідеї параграфів подано у вигляді інтелект-карт або схем. Інтелект-карти допоможуть узагальнити інформацію, проаналізувати, чи все було зрозуміло, що нового дізнались, що є важливим, які питання викликали труднощі і чому. А далі ми пропонуємо вам, працюючи у групах чи парах, узагальнювати матеріал самостійно та візуалізувати його (поради дивіться на другому форзаці та на с. 90–91).



Підручник містить *рубрики*:



— інформація, яка допоможе налаштуватися на вивчення теми;



— життєва ситуація;



— прочитайте та поміркуйте;

*умовні позначки:*



— дайте відповідь на запитання та виконайте завдання;



— узагальнюючі завдання до параграфа;



— завдання на формування життєвих навичок;



— завдання для аналізу;



— проблемні завдання;



— дослідницькі завдання;



— творчі завдання;



— завдання на пошук інформації в Інтернеті та інших джерелах.

У підручнику ми намагались уникати шаблонних міркувань та нудних повчань. Тому сподіваємось, що він буде вам цікавим і корисним.

Бажаємо успіхів!

*Автори*



# Розділ 1

## Здоров'я людини

### Ви дізнаєтеся про:

- складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості;
- соціальні ролі, які люди виконують упродовж життя;
- роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі;
- види і рівні надзвичайних ситуацій;
- надзвичайні ситуації природного, техногенного і соціального походження;
- права й обов'язки людини в надзвичайних ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків;

### навчитися розпізнавати:

- ознаки надзвичайних ситуацій;
- ступені термічних опіків;

### сформуєте навички:

- оцінювання рівня ризику в надзвичайних ситуаціях;
- виконання найпростіших рятувальних робіт;
- користування засобами індивідуального захисту;

### засвоїте алгоритми:

- рятування людей під час пожежі;
- надання домедичної допомоги потерпілому.

## § 1. На порозі дорослого життя

Я вважаю життя надзвичайним дарунком, дорогоцінним каменем, отриманим нами з рук матері-природи для того, щоб ми самі шліфували і полірували його до тих пір, поки його блиск не віддасть нам за наші труди.

*А. Нобель*

Життя кожної людини — це довга, унікальна й прекрасна дорога, що складається з певних відрізків — вікових періодів. Перехід від одного періоду до іншого важко окреслити, бо не існує жорстких меж початку і закінчення кожного з них. У кожному віці є свої пріоритети й складнощі, потреби й можливості.



Поміркуйте, як акселерація змінює межі вікових періодів.



**Мал. 1.** Вікові періоди

Приблизно у вашому віці відбувається перехід від підліткового віку до періоду юнацтва, або, як інакше його називають, старшого шкільного віку. Старшокласники свідомо замислюються про вибір майбутньої професії, про важливість інтелектуального й фізичного розвитку, розглядають шкільні предмети крізь призму свого професійного вибору. Юні хлопці й дівчата свідомо намагаються отримати знання, аби підготуватися до вступу до вищого навчального закладу, стають відповідальнішими. Вони опиняються на порозі дорослого життя.

Юридичне повноліття згідно Конституції України настає у 18 років. Проте не всі люди в цьому віці стають дорослими в повному розумінні цього слова. Людина стає дорослою, коли досягає зрілості: фізіологічної, психологічної та соціальної (див. схему 1, с. 7).



Схема 1



**Фізіологічна зрілість** у людини настає зазвичай на двадцятому році життя. До цього віку організм дорослішає. Науковці констатують прискорення фізіологічного дозрівання з покоління в покоління. Проте це не означає прискорення настання соціальної та психологічної зрілості.

Що ближче людина до **психологічної зрілості**, то краще вона володіє своїми емоціями, контролює свою поведінку.

Якщо людина вміє логічно мислити, аналізувати та прогнозувати, пов'язує причини та їх наслідки, аргументовано дискутує, вона є **інтелектуально зрілою**.

**Морально зріла** людина вміє обирати між добром і злом, керуючись власними принципами, відповідати за свої вчинки, виправляти свої помилки.

**Духовна зрілість** передбачає почуття любові, високу мету в житті, вибір правильних цінностей та ідеалів.

**Соціально зріла** людина вміє налагоджувати стосунки з іншими людьми, здобувати освіту та працювати, здатна матеріально утримувати себе, може створити і забезпечувати сім'ю, жити злагоджено в суспільстві.

**Правова (юридична) зрілість** регламентована державним законодавством (про це детально розповідатиметься у розділах 3 і 4).



1. Прочитайте притчу на вибір (додаток на с. 153). Поясніть, як ви її розумієте. Які якості ви будете розвивати в себе?
2. За схемою 1 та мал. 2 створіть словесний портрет дорослої людини. Обґрунтуйте вибір кожної якості.



Мал. 2. Пазли





Оцініть наведені нижче життєві ситуації з точки зору дорослої людини. Дайте відповіді на запитання до кожної життєвої ситуації. Яких якостей дорослої людини бракує персонажам наведених історій?

У соціальній мережі з'явився допис учениці 8 класу, у якому вона просила поради та розповідала таке:



*«Майже місяць я не розмовляю зі своїми батьками. Це сталося після сварки через те, що я пішла на вечірку до подруги і забула повідомити їх про це. Коли повернулася, батьки зустріли мене запитаннями, сваркою та принизливими вимогами. А я вже не маленька! Мені чотирнадцять років, я добре навчаюсь, а вони вимагають повідомляти про кожен крок. Хіба я не маю права на особисте життя? Так я батькам і сказала, бо вже не вперше вони дратували мене несправедливими вимогами. Та цього разу батьки вирішили влаштувати мені бойкот.*

*Спершу мене це не надто турбувало, та зараз відчуваю дискомфорт. Адже батьки позбавили мене кишенькових грошей, вихідні вони також проводять без мене. Я розумію, що залишати усе так, як є, не можна, але не знаю, як вчинити».*



1. Чому батьки прийняли рішення про бойкот? Чим зумовлене їхнє бажання знати про плани та місце перебування дочки?
2. Хто неправий у цьому конфлікті? Чи по-дорослому вчинила дівчина?
3. Як ви думаєте, чи зрозуміла дописувачка свою провину? Що спонукало її написати це повідомлення?
4. Чи могла дівчина уникнути сварки з батьками? Яким чином?
5. Як можна виправити ситуацію, в яку потрапила дівчина?



*Ігор і Вадим вирішили разом взяти участь у конкурсі дослідницьких проєктів. За місяць провели дослідження, підготували спільний звіт і виступ. Ігор побудував графіки та діаграми. Мультимедійну презентацію мав зробити Вадим, проте у день захисту роботи він не з'явився на конкурс і не передав матеріали. Ігор виступив з усною доповіддю без презентації. Маючи дуже високі шанси, він не здобув перемоги. Після цих подій Вадим пояснив, що в певний момент просто втратив інтерес до конкурсу, і навіть не вибачився.*



1. Чи повністю було реалізоване спільне рішення хлопців?
2. Хто з хлопців виявився дорослішим?
3. Про що може свідчити вчинок Вадима?
4. Яких якостей дорослої людини варто набувати Вадиму?
5. Як слід було вчинити Вадиму, щоб його вчинок вважався «дорослим»?





Коли батьки поїхали на дачу, Олег влаштував вечірку. Він дістав спиртне та пригощав своїх друзів, заявляючи, що вживання алкоголю на вечірці — це «по-дорослому». Ліда вперше спробувала алкоголь. Їй стало погано й вона знепритомніла. Усі присутні розгубилися. Аж нагодилася сусідка і викликала швидку. У Ліди виявили отруєння, і вона деякий час пролежала в лікарні. Олег та інші гості вечірки побоюлися відвідати Ліду в лікарні, щоб не зустрітися з її батьками.



1. Які вчинки Олег вважав виявом дорослості? Чи правий він був?
2. Як ви гадаєте, чому Ліда вирішила спробувати алкоголь?
3. До чого могло призвести отруєння Ліди?
4. Хто відповідальний за отруєння дівчини?
5. До чого учасники вечірки були не готові? Що їм слід було робити?
6. Як слід було вчинити Ліді, щоб не потрапити в неприємну ситуацію?



Старшокласник вирішив попрацювати влітку. Домовився із роботодавцем та пропрацював два тижні. Проте після закінчення «зміни» йому не виплатили обіцяну заробітну платню, попросили почекати, через кілька днів іще попросили почекати... Потім іще. Згодом хлопець зрозумів, що його намагаються обдурити. Угода про роботу і її оплату була усною.



1. Як ви думаєте, чому роботодавець відтягував виплату грошей?
2. Чому небезпечно йти на усні угоди?
3. Чому роботодавець не склав письмову угоду з хлопцем?
4. Як слід було вчинити хлопцю, щоб уникнути конфліктної ситуації?
5. Що можна вдіяти, щоб отримати обіцяні гроші?



### Ключові ідеї параграфа





1. Назвіть відомих людей, які, на вашу думку, відповідають портрету дорослої людини. Які саме їхні якості вас приваблюють? Чому?



2. Згадайте приклади власної відповідальної поведінки.



3. Розгляньте матеріал «Ключові ідеї параграфу» (с. 9). Розкажіть про якості дорослої соціально зрілої людини. Які з цих якостей притаманні вам? А які вам іще потрібно розвивати?



4. Пофантазуйте, яким (якою) ви бачите себе в майбутньому. Напишіть невеликий твір на тему «Я дорослий (доросла)».

## Моделювання



### Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя

1. Проаналізуйте сформованість у вас якостей дорослої людини (за п'ятьма пунктами). Рівень сформованості кожної якості оцініть балами — від 1 до 10. Можете провести оцінювання, ставлячи уявну позначку на шкалі.

1. Маю власні погляди і можу їх відстоювати.



2. Ставлю перед собою реальні цілі та досягаю їх.



3. Повністю відповідаю за власні вчинки та їхні наслідки.



4. Самостійно приймаю виважені рішення та реалізую їх.



5. Дотримуюся свого слова в усіх справах.



2. **Попрацюйте в групі.** Зверніться до схеми 1 на с. 7. Визначте, яку складову зрілості ви оцінювали у пункті 1.

3. Розкажіть, як ви будете формувати протягом року якості дорослої людини, які у вас найменше сформовані.



## § 2. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі

**Все наше життя — це гра. Яку роль у ній граємо ми? Навіщо людям маски у сучасному світі?**

...Весь світ — театр.  
Жінки й чоловіки — усі актори.  
У них є виходи і ролі,  
І кожен не одну тут грає роль...

*В. Шекспір*

### Соціальні ролі

Усі люди — дорослі й діти — спілкуючись і з близькими, і з незнайомими, грають певні соціальні ролі. Так, кожен із вас протягом дня може бути дитиною в сім'ї, учнем у школі, покупцем у магазині тощо.

Соціальна роль передбачає певні правила поведінки людини відповідно до її позиції в суспільстві. У кожної людини ролі змінюються як упродовж дня, так і впродовж життя.

Причиною того, що людина починає грати певну роль, можуть бути обставини, у які вона потрапляє. Наприклад, чоловік, який одружився, починає виконувати роль глави сім'ї, відповідального за своїх близьких. Студент медичного університету стає лікарем — і це його нова соціальна роль. Працівника, що виявляє високий професіоналізм і організаторські здібності, призначають на керівну посаду — так змінюється його соціальна роль.

Ви знаєте, що під час конфліктів важко контролювати свої емоції, а це негативно впливає на з'ясування стосунків. Деякі люди краще за інших можуть опанувати себе, пристосовуватись до обставин та обертати ситуації на свою користь завдяки вмінню зіграти певну роль.

Буває, що «Я» людини не відповідає тій ролі, яку вона вимушена грати в цей момент. Тоді людина може вдягнути маску, наприклад, «грубіяна», «мачо», «ботана», «хорошої дівчинки», «тусовщика», «крутого хлопця», «скиглія й зануди» та ін. З одного боку, маска оберігає людину. З другого, — це спосіб маніпулювати людьми, тож іноді маска людини може зашкодити іншим.



Поміркуйте, коли і навіщо людина вдягає маски.



Мал. 3. Соціальні ролі та маски

### Я і мої соціальні ролі

Важливо розуміти власне «Я» і свої ролі та маски для того, щоб уміти захистити себе, відстоювати свої права, не втрачаючи почуття власної гідності. Для цього спробуйте подумки програвати різні ситуації, дивитися на себе збоку, ставити себе на місце іншого.

Буває, що люди намагаються грати неприйнятні їм ролі. Наведемо приклад.



*Школярка Руся вважала, що вже виросла з ролі доньки-підлітка, тому приміряла на себе роль дорослої. Вона не вважала за потрібне питати дозволу в батьків, коли йшла гуляти, не повідомляла їм про свої плани, пізно поверталася додому. Через це батьки проводили з нею виховні бесіди, які зазвичай переходили у сварки.*



1. Розіграйте в парах розмову батька (матері) із сином (донькою), коли дитина пізно повернулася додому. Поміняйтеся ролями.
2. Чи праві батьки, вимагаючи, щоб їхні тринадцяти-чотирнадцятирічні сини чи доньки були вдома не пізніше встановленого часу та повідомляли про місце перебування у вечірній час? У чому полягає соціальна роль матері, батька?



*Руся прогулювала уроки, подорожуючи містом. У громадському транспорті в неї не було квитка, бо батьки позбували її кишенькових грошей. Вона наразилася на конфлікт із контролерами. Її відвезли до відділку поліції. Тато прийшов і забрав Русю, йому довелося сплатити штраф.*





1. Розіграйте в парах можливий конфлікт із контролером у транспорті. Які соціальні ролі виконуєте ви та контролер? Чи довелося вам одягнути певну маску, щоб вирішити конфлікт із контролером?
2. Як батько Русі виконав свою соціальну роль?



*Якось Руся запримітила у своєї приятельки Тетяни прикрасу, яка дуже личила до Русиної фіолетової сукні. Руся попросила прикрасу на кілька днів, але не повертала довго. Коли Тетяна попросила повернути прикрасу, Руся вдалася до грубощів: відповіла приятельці, що прикраса не пасує до кольору її очей, що в неї немає смаку, фігура далеко не досконала. Але Тетяна була впевненою в собі й могла за себе постояти.*



1. Розіграйте в парах можливий конфлікт між Русею та її приятелькою. Чим може закінчитися з'ясування стосунків в описаній ситуації?
2. Які соціальні ролі грають дівчата?
3. Яку маску вдягла Руся у цій ситуації?
4. Як слід вчинити дівчатам, щоб вирішити конфлікт?



*Батьки заборонили Русі виходити вечорами з дому, спілкуватися із деякими знайомими. Вона ж, надягнувши маску бунтарки, одного разу не з'являлася вдома кілька днів. Батьки долучили до розшуку доньки поліцію. Русю знайшли у сім'ї її подруги та взяли на облік у службі у справах неповнолітніх.*



1. Чому Русю взяли на облік у службі у справах неповнолітніх?
2. Розігруючи ситуації в парах, ви виявляли навички спілкування з однолітками, дорослими, батьками. Чи просто вам було знайти вихід із цих обставин та не втратити себе? Чи притаманні вам ролі, які довелося грати? У якій ситуації ви відчули необхідність вдягнути маску? Яку?

Щоб виконувати певні соціальні ролі, підлітку необхідно формувати та розвивати різні життєві навички: безпечної поведінки, ефективного спілкування, здорового способу життя та ін.





Проаналізуйте схему «Життєві вміння і навички» та хмару слів «Соціальні ролі підлітків» (мал. 4, с. 15).  
Визначте, які ролі ви граєте найчастіше та які навички потрібні для цього.

Схема 2

### Життєві вміння і навички

#### Я

- креативно мислити
- набувати фінансової грамотності
- гармонійно розвиватися
- ефективно планувати свій час
- розвивати систему духовних цінностей
- ставити цілі і досягати їх
- мислити позитивно
- приймати конструктивні рішення
- вести здоровий спосіб життя
- формувати стресостійкість

#### Я І ТИ

- ефективно спілкуватися
- будувати рівно-правні стосунки
- допомагати та отримувати допомогу
- конструктивно розв'язувати конфлікти

#### Я Й ІНШІ

- виявляти толерантність
- працювати в команді
- ефективно комунікувати в групі
- уникати маніпулювання собою
- брати участь у житті класу, громади
- висловлювати свої почуття

#### Я І НАВЧАННЯ

- навчатись
- обрати майбутню професію
- доводити свою думку

#### Я І ХОБІ

- поєднувати навчання та інші сфери життя

#### Я І ДОМІВКА

- ергономічно облаштувати робоче місце
- виконувати свої обов'язки в сім'ї

#### Я І ДОЗВІЛЛЯ

- вибирати безпечне проведення дозвілля
- активно відпочивати



Мал. 4.  
Хмара слів «Соціальні ролі підлітків»

Кожна соціальна роль має загальноприйняті права й обов'язки. Чоловік і дружина мають піклуватися про свою сім'ю, бути відповідальними за своїх дітей до їхнього повноліття. Керівник (керівниця) має адекватно оцінювати роботу своїх підлеглих і відповідно оплачувати її, нести відповідальність за збереження їхнього здоров'я під час роботи на підприємстві. Соціальна роль студентів — це сумлінне навчання, набуття професійних компетентностей, навичок спілкування. Молоді люди можуть і мають виконувати кілька соціальних ролей, щоб життя було повноцінним, різностороннім і цікавим. Наведемо приклад.



*Іван — студент технічного вузу. Проте він не зацікавлюється лише на навчанні. Іван бере участь у проектах із реставрації автотехніки, разом зі своїми друзями опікується дитячим будинком: збирає іграшки, речі, кошти на придбання медикаментів. Крім того, він є солістом молодіжної рок-групи.*



Які соціальні ролі грає Іван?



*Історія з Русею, на щастя, має позитивне продовження. Допомогти дівчині взялися психологи школи та «Клініки, дружньої до молоді». Руся та її батьки порозумілися, виробили правила спілкування. Дівчина зрозуміла, що підтримка батьків їй необхідна, адже вона ще не є дорослою і залежить від них, і прийняла свою соціальну роль. Психологи допомогли дівчині визначитися зі своїми здібностями. Вона зайнялась вуличними танцями, бере участь у танцювальних конкурсах. Батьки, своєю чергою, підтримали захоплення Русі та стали більше довіряти їй.*



Яких небезпек уникла Руся, змінивши свою поведінку? Які навички допомогли Русі порозумітися з батьками та із собою?



## ✓ Ключові ідеї параграфа



1. Назвіть приклади соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя.



2. Поясніть значення життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі, для виконання обраних соціальних ролей.



Мал. 5. Проблема і навичка



3. Подумайте, які соціальні ролі ви гратимете в майбутньому. Які навички вам можуть знадобитися для реалізації вибраних соціальних ролей?



4. Дізнайтеся, чи є «Клініки, дружні до молоді» у вашому місті чи селі. Як вони можуть допомогти підліткам і молоді позбутися негативних соціальних ролей?



5. Доповніть хмару слів (мал. 4) соціальними ролями восьмикласників.



6. Складіть хмару слів «Мої найкращі якості».



## § 3. Надзвичайні ситуації



У невеличкому місті є фабрика, електростанція і навіть аеропорт. Працює декілька шкіл та дитячих садків. Неповдалік міста — ліс, а далі — гори. На березі повноводної гірської річки жителі міста обладнали зручний пляж.

На околиці міста один бізнесмен побудував меблевий комбінат та лісопильню, почав вирубувати навколишній ліс та возити його на лісопильню величезними машинами. На річці поставив загату, щоб вода збиралась у басейн-відстійник, та ще й проклав труби від комбінату так, щоб використана вода виливалась нижче за течією.

Для приїжджих робітників бізнесмен розпорядився побудувати тимчасовий гуртожиток — під самісінькою горою.

Восени пішли рясні дощі. Річка ставала все стрімкішою. Із гір, де вирубали ліс, стрімким потоком стікала вода і згодом підступила до гуртожитку. Коли почався буревій, перед містечком його ніщо не зупинило. Сильний вітер зніс гуртожиток, повикорчовував дерева, позривав дахи з будинків; пляж залило водою. Людям було складно виїхати з міста, бо дороги були розбиті вантажівками, що возили ліс.



- 1. Попрацюйте в парах.** Проаналізуйте текст. Класифікуйте надзвичайну ситуацію за походженням. Що саме її спричинило? Оцініть рівень ризику (високий чи помірний) у цій ситуації за показниками:
  - надзвичайна чи екстремальна ситуація;
  - ймовірність виникнення: висока, незначна;
  - масштаби наслідків: постраждає велика кількість людей, значні території чи невеликі тощо.
- 2.** Вкажіть причини настання описаної надзвичайної ситуації. Яка у цьому роль бізнесмена, місцевої влади? Як антропогенний та природний фактори поєдналися і спричинили ці умови? Чому?
- 3.** Яких збитків заподіяно місцевому населенню, природі?
- 4.** Як можна було уникнути цих небезпек?

### Ознаки надзвичайних ситуацій (НС):

- порушення нормальних умов життєдіяльності людей;
- загроза життю або здоров'ю населення;
- матеріальні збитки;
- загроза стану довкілля.

Захист людей, довкілля, майна від надзвичайних ситуацій — державна справа. Усі питання, пов'язані з надзвичайними ситуаціями, регулює Кодекс цивільного захисту України. Це документ, у якому класифіковано надзвичайні ситуації, визначено, хто і як має забезпечувати захист населення в разі надзвичайних обставин, які права та обов'язки, що стосуються надзвичайних ситуацій, мають громадяни, підприємства, установи та організації.

## Класифікація надзвичайних ситуацій

### Стаття 5.

#### Класифікація надзвичайних ситуацій

1. Надзвичайні ситуації класифікуються за характером походження, ступенем поширення, розміром людських втрат та матеріальних збитків.

2. Залежно від характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення надзвичайних ситуацій на території України, визначаються такі види надзвичайних ситуацій:

1) техногенного характеру; 2) природного характеру; 3) соціальні; 4) воєнні.

3. Залежно від обсягів заподіяних надзвичайною ситуацією наслідків, обсягів технічних і матеріальних ресурсів, необхідних для їх ліквідації, визначаються такі рівні надзвичайних ситуацій:

1) державний; 2) регіональний; 3) місцевий; 4) об'єктовий.

*(Витяг із Кодексу цивільного захисту України)*

Схема 3

Приклади надзвичайних ситуацій різного характеру походження

#### Техногенні

- Промислові аварії
- Транспортні аварії та катастрофи
- Руйнування будівель і споруд
- Пожежі
- Аварії на гідротехнічних і очисних спорудах
- Забруднення атмосфери, ґрунтів, водойм

#### Природні

- Паводки, повені, селі, цунамі
- Буревії, зливи, ожеледиця, град, природні пожежі



## Соціальні

- Терористичні акти
- Революції, громадські акції протесту
- Неврожаї, голод
- Епідемії інфекційних захворювань

## Воєнні

- Застосування зброї, бомбардування
- Вибухи складів боєприпасів
- Воєнний стан



1. Які надзвичайні ситуації сталися останнім часом у світі, в Україні або у вашому місті (селі)? Що є причинами згаданих вами надзвичайних ситуацій?
2. Класифікуйте наведені вами приклади надзвичайних ситуацій відповідно до схеми 3.



## Ключові ідеї параграфа



1. Назвіть ознаки надзвичайних ситуацій.
2. Який документ регулює питання, пов'язані із надзвичайними ситуаціями?
3. Наведіть приклади надзвичайних ситуацій: а) техногенного характеру; б) природного характеру; в) соціальних; г) воєнних.
4. Які види надзвичайних ситуацій трапляються найчастіше в тій місцевості, де ви живете?
5. Яким чином ви зможете використати в реальному житті знання про класифікацію надзвичайних ситуацій?



## § 4. Порятунк і захист людей у надзвичайних ситуаціях

Щоб запобігти виникненню надзвичайних ситуацій, захистити населення і території від надзвичайних ситуацій та для ліквідації їх наслідків створена Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС України). На її порталі розміщено багато корисної інформації.



1. Розгляньте мал. 6, на якому зображена головна сторінка portalу Державної служби України з надзвичайних ситуацій ([www.dsns.gov.ua](http://www.dsns.gov.ua)).
2. Для кого створено цей сайт? Яка його мета?
3. Про яку оперативну інформацію можна дізнатись із сайту?
4. Яку рубрику сайту ви вважаєте найбільш корисною? Чому?
5. Гасло ДСНС України: «Запобігти! Врятувати! Допомогти!» Чи можна вважати, що це гасло виражає основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях?



Мал. 6. Портал ДСНС України

Надзвичайні ситуації призводять до травм, погіршення самопочуття, матеріальних втрат, тобто завдають людям шкоди. У сьомому класі ви детально вивчали рівні ризику в надзвичайних ситуаціях. Визначають високий і помірний рівні ризику. Якщо ймовірність настання надзвичайної ситуації висока і наслідки масштабні — говорять про високий рівень ризику.

Рівень ризику оцінюють за такими показниками:

- надзвичайна ситуація чи екстремальна ситуація;
- ймовірність виникнення: висока, незначна;



- масштаби наслідків: постраждає велика кількість людей, значні території чи невеликі тощо.

## Права й обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій та в період ліквідації їх наслідків

Прочитайте витяг із Кодексу цивільного захисту України, щоб розібратися, що має робити людина в надзвичайній ситуації і яка допомога має бути надана державою.

### Стаття 21.

#### Права та обов'язки громадян у сфері цивільного захисту

##### 1. Громадяни України мають право на:

- 1) отримання інформації про надзвичайні ситуації або небезпечні події, що виникли або можуть виникнути, у тому числі в доступній для осіб з вадами зору та слуху формі;
- 2) забезпечення засобами колективного та індивідуального захисту та їх використання;
- 3) звернення до органів державної влади та органів місцевого самоврядування з питань захисту від надзвичайних ситуацій;
- 4) участь у роботах із запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у складі добровільних формувань цивільного захисту;
- 5) отримання заробітної плати за роботу з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації у разі залучення до таких робіт згідно з трудовими договорами;
- 6) соціальний захист та відшкодування відповідно до законодавства шкоди, заподіяної їхньому життю, здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій або проведення робіт із запобігання та ліквідації наслідків;
- 7) медичну допомогу, соціально-психологічну підтримку та медико-психологічну реабілітацію у разі отримання фізичних і психологічних травм.

##### 2. Громадяни України зобов'язані:

- 1) дотримуватися правил поведінки, безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях;
- 2) дотримуватися заходів безпеки у побуті та повсякденній трудовій діяльності, не допускати порушень виробничої і технологічної дисципліни, вимог екологічної безпеки, охорони праці, що можуть призвести до надзвичайної ситуації;

3) вивчати способи захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення, надання домедичної допомоги постраждалим, правила користування засобами захисту;

4) повідомляти службі екстреної допомоги населенню про виникнення надзвичайних ситуацій;

5) у разі виникнення надзвичайної ситуації до прибуття аварійно-рятувальних підрозділів вживати заходів для рятування населення і майна;

6) дотримуватися протиепідеміологічного... режиму, режимів радіаційного захисту;

7) виконувати правила пожежної безпеки, забезпечувати будівлі, які їм належать на праві приватної власності, первинними засобами пожежогасіння, навчатися обережного поводження з вогнем.

*(Витяг із Кодексу цивільного захисту України)*



1. Що є джерелом цієї інформації?
2. Які права та обов'язки були вам відомі?
3. Про які ви дізналися вперше?
4. Які з прав є найважливішими для вас і ваших однолітків?
5. Яким правом ви поки що не можете скористатися?
6. Чи є обов'язком громадянина України дотримання заходів безпеки в побуті та повсякденній трудовій діяльності?
7. Вивчення способів захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення, надання домедичної допомоги постраждалим, правил користування засобами захисту — це право чи обов'язок?
8. Чи передбачено законодавством відшкодування громадянам державою шкоди, заподіяної їхньому життю, здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій або проведення робіт із запобігання та ліквідації наслідків?

## Попередження про виникнення надзвичайної ситуації та евакуація населення

Для того щоб привернути увагу людей і попередити їх про виникнення надзвичайної ситуації, передають попереджувальний сигнал «Увага всім!». Якщо ви почули сирени, переривчасті гудки, повідомлення «Увага всім!» із гучномовців, то вам треба виконати дії, що вказані у схемі 4 на с. 23.



Схема 4



У разі необхідності під час надзвичайних ситуацій можуть проводити евакуацію. Потрібно знати, щб в такому випадку взяти із собою та як зробити все, щб уберегти своє житло, яке ви залишаєте.

**Перш ніж вийти із приміщення, необхідно:**

вимкнути всі освітлювальні та нагрівальні прилади



закрити крани водопровідної й газової мереж, вікна, квартирки



вимкнути охоронну сигналізацію (якщо є)



замкнути квартиру/дім на всі замки



**В «екстрену валізу» треба взяти:**

особисті документи (паспорт, військовий квиток, свідоцтво про шлюб, свідоцтво про народження дітей, пенсійне посвідчення), гроші



продукти харчування на 2-3 доби та питну воду



одяг (зокрема й теплий), взуття (зокрема й тепле), туалетне приладдя



змінну білизну, а на випадок довготривалої евакуації — постільну білизну



кружку, миску, ложку, ніж, сірники, кишеньковий ліхтар



Мал. 7. Дії під час евакуації



**Попрацюйте в групах.** Розгляньте схему 4 та мал. 7. Складіть план дій, яких ви будете дотримуватися у разі евакуації під час пожежі, повені, хімічного забруднення, воєнних дій.

### Для захисту населення під час надзвичайних ситуацій спеціалісти ДСНС України:

- навчають населення застосовувати засоби індивідуального захисту та правильно діяти у надзвичайних ситуаціях;
- забезпечують укриття людей у спеціально обладнаних та заздалегідь створених сховищах;
- здійснюють медичний, радіаційний та хімічний захист;
- проводять евакуацію населення з небезпечних районів;
- здійснюють спостереження та контроль за ураженістю навколишнього середовища, продуктів харчування та води радіоактивними, отруйними речовинами та біологічними препаратами.



### Ключові ідеї параграфа



1. Перелічіть права і обов'язки людини, які стосуються надзвичайних ситуацій.
2. Як можна дізнатися про надзвичайну ситуацію, що сталася в місцевості, де ви проживаєте?
3. Для чого слід вивчати способи захисту під час надзвичайних ситуацій?
4. Яких правил слід дотримуватись під час евакуації?
5. Створіть плакат з інфографікою «Мої дії у надзвичайних ситуаціях».



## Моделювання

### Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації

У засобах масової інформації (ЗМІ) часто повідомляють про екологічні катастрофи, нещасні випадки, вибухи, транспортні аварії, пожежі та інші надзвичайні ситуації. Чи можна довіряти усім повідомленням? Далі з підручника ви дізнаєтесь, як критично оцінювати те, що подають ЗМІ. А поки що радимо користуватися офіційними джерелами, наприклад, порталом Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Проаналізуйте подану нижче новину.

1. Чи можна вважати описану ситуацію надзвичайною?
2. Які з ознак надзвичайної ситуації є в цьому прикладі?
3. Визначте, до якого виду належить надзвичайна ситуація.
4. Як ДСНС інформує громадян про надзвичайну ситуацію?
5. Який рівень ризику (високий, помірний) має ця надзвичайна ситуація?
6. Що робить держава для того, щоб ліквідувати наслідки цієї надзвичайної ситуації?



**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ**  
з НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

01.11.2015

#### **ОПЕРАТИВНА ІНФОРМАЦІЯ щодо пожежі на складі Міністерства Оборони України у м. Сватове Луганської області станом на 15.00 год 1 листопада**

Станом на 15 год піротехнічними групами ДСНС України (14 піротехнічними розрахунками загальною кількістю 75 чол. та 27 од. техніки) продовжується обстеження останніх трьох секторів (7, 8 та 10) із 15 на предмет виявлення та знешкодження вибухонебезпечних предметів.

З початку виконання робіт оперативним штабом отримано від місцевого населення 192 за явки щодо виявлення вибухонебезпечних предметів, з яких виконано 130.

Об 11 год 15 хв виявлено, що за адресою кварта л Луначарського, 4, внаслідок потрапляння боєприпасу сталося руйнування балкона на 5 поверсі із загрозою обвалу. Рятувальним відділенням Мобільного рятувального центру ДСНС проводиться робота щодо його демонтажу.

Ведеться робота щодо ліквідації осередків пожежі на території складу.

ГУ ДСНС у Луганській області виготовлено 1 тис. пам'яток щодо дій населення під час виявлення вибухонебезпечних предметів, проводиться робота щодо їх розповсюдження. На місцевому радіо періодично транслюються відповідні вказівки та застереження.

Станом на 15 год вибухів боєприпасів в осередку пожежі не зафіксовано.

Роботи з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації тривають.

Прес-служба ДСНС України

## § 5. Як діяти в надзвичайних ситуаціях

### Основні принципи порятунку і захисту людей в надзвичайних ситуаціях

Людина не може відчутися радіаційне випромінювання, але про багато інших небезпек у разі надзвичайної ситуації можна дізнатися за допомогою органів чуття: зору, слуху, нюху. Так, людина бачить полум'я пожежі, відчуває поштовхи землетрусів, чує гуркіт від вибухів снарядів, відчуває запах газу тощо. Знання основних принципів порятунку та захисту в надзвичайній ситуації у більшості випадків може допомогти врятувати себе й інших.

Схема 5



Проаналізувавши надзвичайну ситуацію, яка сталася, у першу чергу подбайте про особисту безпеку! Не наближайтесь до епіцентру надзвичайної ситуації. Якщо є небезпека вибуху, не наближайтесь до його місця. Краще відійти на безпечну відстань і закликати всіх присутніх перебувати подалі від небезпеки. Намагайтеся захистити органи дихання, шкіру та очі, якщо відбувся витік або викид отруйних летких рідин чи газів. Будьте обережні, не ризикуйте. Пам'ятайте, що дорослі у спеціальному захисному одязі зможуть допомогти потерпілим.

Не чіпайте руками оголені проводи, особливо — якщо вони під напругою. Щоб допомогти людині, яка перебуває під дією електричного струму, акуратно шматком сухої деревини приберіть від неї провід. Пам'ятайте, що не можна наближатись у відкритому взутті чи без взуття до місця обриву електропроводів високої напруги.





Розгляньте мал. 8. Чим можуть бути небезпечні зображені ситуації? Як слід діяти, потрапивши в них?



Мал. 8. Небезпечні ситуації

### Засоби індивідуального захисту і рятувальне спорядження

У надзвичайній ситуації необхідно подбати про індивідуальний захист органів дихання, шкіри. На мал. 9 зображено захисний костюм, який можна зробити із буденних речей. Проте слід знати, що за певних обставин для захисту органів дихання марлевої пов'язки може бути недостатньо. Тоді представники ДСНС України організовано забезпечують населення протигазами.

Щоб захистити голову і волосся, вдягніть шапку щільного в'язання чи хустку, яка щільно закриває всю голову і лоб.

Рукавички краще вдягнути гумові чи шкіряні, що не пропускають вологу.

Штани мають бути довгими, з міцної тканини, теплі в холодну пору року. Кожну штанину можна зав'язати внизу поверх взуття.



Марлева пов'язка захистить органи дихання.

Куртка має бути міцна, застібати на всі гудзики чи краще на застібку-блискавку. Добре, якщо є капюшон, він буде додатковим захистом голови.

Взуття має бути гумовим чи шкіряним, закритим.

Мал. 9. Захисний костюм із буденних речей

Для проведення знеболення, зупинки кровотечі призначена аптечка індивідуального захисту, яка містить протинфекційні препарати, перев'язочні матеріали, засоби захисту від радіації тощо. Такі аптечки, звісно, ніхто не носить із собою та не зберігає вдома. Їх організовано видають рятувальникам і потерпілим в осередку надзвичайної ситуації. Проте в автомобілях завжди є аптечки з подібним набором засобів, і їх можна використати за необхідності.

Список рятувального спорядження дуже великий і включає різноманітні засоби. Інструкції з використання найбільш розповсюдженого рятувального спорядження зазвичай розміщують в доступних місцях. Наприклад, у громадських місцях на вогнегасниках завжди написано, як ними користуватись. На кораблях чи катерах обов'язково мають бути рятувальні круги, рятувальні жилети, свистки, гідротермокостюми, надувні човни тощо. Великі лайнери та пороми мають рятувальні човни, засоби екстреного зв'язку.



**Мал. 10.** Спорядження для рятування на воді (рятувальний жилет, рятувальний круг, гідротермокостюм, надувний човен)

У літаках стюарди обов'язково перед польотом показують, як користуватись рятувальним жилетом і кисневими масками.

Людей, які потрапили у надзвичайну ситуацію, розшуковують, використовуючи спеціальні прилади для локаційного пошуку, тепловізори, прилади нічного бачення.



**Мал. 11.** Тепловізор



**Мал. 12.** Прилад нічного бачення





Прочитайте замітку зі ЗМІ. Як можна було уникнути цієї трагедії?

*О 15:30 18 жовтня 2015 року пасажирський катер «Іволга» на відстані приблизно 1 км від берега Чорного моря перекинувся. Вдалося врятувати 23 людини із 33 пасажирів та трьох членів екіпажу. 18 з них госпіталізовано.*

*Причиною трагедії визнають сильний шторм, перевантаження катера та відсутність рятувальних жилетів.*

## Найпростіші рятувальні роботи та надання домедичної допомоги

Рятувальні роботи здійснюють працівники ДСНС України, які постійно навчаються, мають спеціальні засоби та обладнання.

До ліквідації наслідків масштабної трагедії зазвичай залучають військових та добровольців. Проте підлітки також можуть виконувати найпростіші рятувальні роботи:

- допомагати слабшим за себе залишати осередок надзвичайної ситуації;
- надавати потерпілим домедичну допомогу;
- допомагати рятувальникам роздавати потерпілим воду, продукти харчування.

Від правильного надання домедичної допомоги потерпілому в надзвичайній ситуації часто залежить його життя. Намагання допомогти без спеціальних знань і вмінь може призвести до погіршення стану потерпілого.



*Наведемо приклад із практики лікаря швидкої допомоги. Він розповів, що одного разу після аварії добровільні рятувальники витягнули потерпілого з машини за руки й ноги. Це призвело до зміщення хребців у потерпілого, а отже – до його інвалідності.*



Якої помилки припустилися добровільні рятувальники?

Типові ураження людини під час надзвичайних ситуацій — це кровотечі, забійні рани, позиційне стискання м'яких тканин (від травми, за якої до певної частини тіла припиняється кровопостачання), укуси, опіки.

Кожен повинен уміти надати домедичну допомогу в міру своїх сил і можливостей. Усім без винятку потрібно знати правила й послідовність надання домедичної допомоги. Адже може статися випадок, коли ніхто, крім вас, не зможе надати потерпілому домедичну допомогу або доведеться надавати її самому собі.

Надавати домедичну допомогу потерпілому в надзвичайній ситуації слід, дотримуючись таких основних правил:

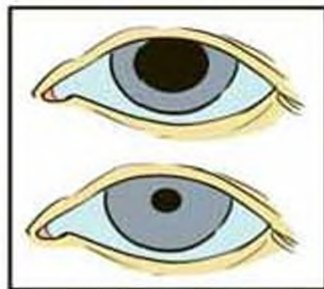
- Надаючи допомогу іншим, не наражайтеся на небезпеку. Наприклад, якщо потрібно зупинити кровотечу, вдягніть гумові рукавички.
- Не пересувайте потерпілого без крайньої необхідності.
- Намагайтесь уникнути небезпеки для потерпілого — у разі необхідності безпечно перемістіть його подалі від джерела небезпеки та зафіксуйте стабільне положення на боці.
- Не панікуйте в разі нестриманості чи істерики потерпілого, розцінюйте це як ознаку серйозної травми.
- Перевірте стан потерпілого й оцініть тяжкість його травм (див. мал. 13 та додаток на с. 154). Розширені зіниці свідчать, що потерпілий відчуває сильний біль, звужені — про відсутність реакції на світло, а значить, — про вкрай важкий стан потерпілого.



ПЕРЕВІРКА ДИХАННЯ



ПЕРЕВІРКА ПУЛЬСУ



ПЕРЕВІРКА СВІДОМОСТІ

Мал. 13. Перевірка стану потерпілого

- За відсутності дихання та пульсу до приїзду швидкої необхідно робити штучне дихання та непрямий масаж серця.
- Якнайшвидше викличте швидку допомогу.
- Не дозволяйте потерпілому їсти або пити, за винятком випадків із тяжкими опіками, коли потерпілому необхідно давати воду.
- Щоб не зашкодити, намагайтесь надати потерпілому тільки найнеобхіднішу домедичну допомогу: зафіксувати зламану кінцівку, не змінюючи положення; зупинити кровотечу; зробити йому непрямий масаж серця та штучне дихання, привести до тями; якщо хребет не пошкоджено — перевернути на бік, аби потерпілий не задихнувся у разі, коли його знудить.





Мал. 14. Це важливо пам'ятати!

### ✓ Ключові ідеї параграфа

Схема 6

#### Алгоритм надання домедичної допомоги потерпілим під час надзвичайної ситуації



1. Назвіть основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях.



2. Проаналізуйте надзвичайну ситуацію, описану нижче. Спрогнозуйте, як поводитись, які засоби захисту можна використати та які найпростіші рятувальні роботи можна проводити в описаній ситуації до прибуття рятувальників.



У гірській місцевості стався буревій. Майже за добу було зруйновано багато будинків місцевих жителів, пошкоджено дамбу. Через це сталася повінь. Багато будинків затопило. Постраждали люди і тварини. Необхідно було евакуювати людей, розмістити в уцілілих будинках, обігріти, приготувати їжу. Але дороги розмило, і не стало можливості доставити продукти, ліки. Серед постраждалих були люди, що потребували термінової медичної допомоги.

Сільську школу, яка стояла на пагорбі, відрізало стрімкими потоками води. Надзвичайна ситуація сталася під час уроків. Майже всі діти перебували у приміщенні школи. Вимкнулась електроенергія, перестали працювати телефони.

Зрештою до села вертольотами дістались рятувальники, привезли все необхідне та надали людям професійну допомогу.

## Моделювання

### Відпрацювання навичок надання домедичної допомоги потерпілому

1. Прочитайте матеріал додатка «Домедична допомога при надзвичайних ситуаціях» (с. 154).
2. Складіть алгоритм надання домедичної допомоги непритомній людині.



Мал. 15. Надання домедичної допомоги

3. Щоб навчитися надавати домедичну допомогу, недостатньо прочитати додаток та продумати алгоритм. Спробуйте пройти практичний курс надання домедичної допомоги у школі, лікарні чи у «Клініці, дружній до молоді».



## § 6. Алгоритм рятування людей під час пожежі

У цьому параграфі ви дізнаєтесь, як допомогти людям у надзвичайній ситуації, що трапляється досить часто, — пожежі. Можливо, ці знання допоможуть вам урятувати життя людині, якій ви надасте необхідну допомогу, зменшите її страждання від уражень вогнем.



*До Служби порятунку «101» надійшло повідомлення про пожежу в одній із квартир у будинку. До місця виклику негайно виїхав черговий караул військової частини.*

*На місці події виявилось, що на балконі чекають допомоги рятувальників хлопець і жінка, яким вогонь відрізав шлях до виходу з квартири. За допомогою висувної драбини і мотузки рятувальники евакуювали потерпілих із балкона.*

*Під час з'ясування обставин пожежі стало відомо, що 14-річний хлопець, проходячи повз двоповерховий житловий будинок, побачив дим із вікна. По газовій трубі він виліз на балкон другого поверху. Там через балконне вікно у дуже задимленій квартирі юнак побачив непритомну жінку. Він почав стукати й кричати, аби привернути її увагу. Тим часом вогонь відрізав шляхи виходу з помешкання, тож хлопчина вивів жінку на балкон, де обоє дочекалися допомоги рятувальників.*

*(За матеріалами ДСНС України в Миколаївській області)*



1. Які риси характеру допомогли підлітку врятувати жінку?
2. Чи варто було йому так ризикувати власним здоров'ям та життям?

### Рятування людей на пожежі

Найважливіше на пожежі — це врятувати себе та інших. Якщо ви помітили людей у приміщенні, де відбувається пожежа, насамперед викличте рятувальників за номером 101. Не варто витрачати час на пошук джерела пожежі. Оцініть, чи можливо вийти із зони пожежі та допомогти іншим. Маленькі діти частіше за все ховаються під ліжка, у шафи, за меблями тощо. Слід покликати усіх, хто є у приміщенні, та прямувати до виходу безпечним шляхом. Якщо на шляху до виходу відкрите полум'я і його не можна обійти, спробуйте скористатись вогнегасником, водою, підручними засобами. Пам'ятайте, що гасити електроприлади водою не можна. Якщо ви перебуваєте на першому поверсі, слід переміститись у кімнату, де немає вогню,

зачинити двері, відчинити вікно й вибратись із приміщення, допомагаючи іншим. Відразу покличете на допомогу дорослих.

Не користуйтеся ліфтом. Спускатися задимленими сходами теж небезпечно, але якщо це не високий поверх, то варто переміщуватись, пригнувшись та дихаючи через намочену тканину.

До приїзду лікарів надайте домедичну допомогу, якщо є потерпілі.

## Ступені термічних опіків

Від відкритого вогню і високої температури у людей виникають опіки дихальних шляхів, слизових оболонок та шкіри. Опіки бувають різних ступенів.

Тяжкість термічних опіків залежить від температури й тривалості перебування людини в зоні пожежі. Шкірні покриви руйнуються, й потерпілі дуже страждають від болю. Якщо вражено велику площу шкіри й опіки значні, потерпілі погано орієнтуються у ситуації, намагаються втікати, перебувають у шоківому стані, не контролюють себе.

Необхідно вміти розрізняти ступені опіків, адже від цього залежить вибір типу обробки місця опіку чи рани та спосіб надання допомоги.



**Опік 1-го ступеня** — почервоніння шкіри, набряк і пекучий біль.



**Опік 2-го ступеня** — набряк, почервоніння шкіри, поява пухирів різних розмірів, що наповнені прозорою, злегка жовтуватою рідиною. Під нею оголюється яскраво-рожева волога блискуча поверхня рани.



**Опік 3-го ступеня** — сухий щільний коричневий струп через вигорання шкіри (дерми).



**Опік 4-го ступеня** — обвуглювання шкіри, підшкірної клітковини і глибоких структур. Струп більш товстий і щільний, іноді з ознаками обвуглювання.

Мал. 16. Ступені термічних опіків



Опік якого ступеня найтяжчий? Чому?



## Домедична допомога потерпілому в пожежі та при термічних опіках

1. Потерпілого швидко винести із небезпечної зони, погасити на ньому одяг вогнегасником, водою чи підручними засобами: цупкою тканиною, брезентом, ковдрою, пальтом тощо.

2. Видалити після припинення горіння залишки тліючого одягу. Одяг, що місцями прилип до тіла, залишити, обрізати тканину навколо. Якщо одяг не заважає надавати домедичну допомогу, повністю роздягати потерпілого не варто, щоб не сталось переохолодження.

3. Максимально забезпечити потерпілому до приїзду лікарів нерухоме перебування.

4. У разі опіків 1-го чи 2-го ступенів охолодити уражені ділянки, зануривши в посудину з холодною водою чи прикладаючи холодні примочки до місця опіку.

Уражені ділянки шкіри у разі опіків 1-го ступеня можна протерти спиртом і залишити у спокої до загоювання.

5. У разі опіків 3-го і 4-го ступенів на рани накласти стерильні марлеві пов'язки. Якщо пошкоджена велика площа шкіри, можна використовувати простирадло, хустину, пелюшку. Також прикласти щось холодне, наприклад, пакети зі снігом, льодом чи холодною водою, поверх стерильної пов'язки.

6. Забезпечити доступ свіжого повітря, запропонувати пити воду, особливо якщо пошкоджена слизова оболонка дихальних шляхів.

7. Викликати швидку допомогу.

### ✓ Ключові ідеї параграфу





1. Як можна визначити, що розпочинається пожежа?
2. Дівчинка десяти років отримала опіки другого ступеня. Складіть алгоритм надання домедичної допомоги до приїзду лікарів.
3. Проаналізуйте ситуацію.



*Недосвідчені туристи під час походу в ліс розпалили багаття. Від неповністю погашеного вогнища загорілася суха трава, потім кущі. Вогонь поширювався дуже швидко. Це сталося уночі, коли всі спали в наметах. Прокинувся один хлопець, бо відчув запах диму.*

- Як можна було уникнути пожежі?
- Складіть алгоритм поведінки хлопця, який прокинувся першим.
- Як мають діяти туристи, щоб урятуватись?

## Моделювання

### Рятування людей під час пожежі

Проаналізуйте описану ситуацію. Дайте відповіді на запитання та виконайте завдання.

Пожежники приїхали на виклик до гуртожитку міського коледжу. Вони побачили вогонь із вікон 2-го поверху й сильне задимлення на всіх поверхах. Пожежники евакуювали з 3-го та 4-го поверхів 50 мешканців гуртожитку через аварійні виходи за допомогою драбини.

З'ясувалося, що займання виникло в кімнаті на 2-му поверсі. Через використання електроплитки загорівся дерев'яний стіл, потім — штори. За годину вогнеборці ліквідували пожежу. Четверо студентів отруїлися продуктами горіння, а одна дівчина отримала опіки рук, коли намагалася зірвати з вікна палаючі штори. Усі потерпілі студенти госпіталізовані бригадами швидкої допомоги до обласної лікарні.

1. Що спричинило пожежу?
2. Чи можна було уникнути пожежі?
3. Чому дівчина отримала опіки рук?
4. Спрогнозуйте правильні дії студентів коледжу, завдяки яким можна було б мінімізувати наслідки пожежі.
5. Що мали б робити студенти, якби пожежники затримались?



# Розділ 2

## Фізична складова здоров'я

### Ви дізнаєтеся про:

- традиційні і сучасні оздоровчі системи;
- основні складові оздоровчих систем;
- види спорту, які розвивають фізичні якості людини;
- небезпеку та наслідки незбалансованого харчування;
- необхідність консультування щодо вживання харчових добавок;
- отруйні рослини та гриби своєї місцевості;
- причини харчових отруєнь;



### навчитеся розпізнавати:

- міфи і факти про дієти;
- симптоми харчового отруєння;

### сформуєте навички

- харчування для здоров'я;

### засвоїте алгоритм

- надання домедичної допомоги у випадках харчових отруєнь і кишкових інфекцій.



## § 7. Оздоровчі системи



Хлопчик народився і виріс у небагатій родині. Через нестатки бувало, що й недоїдав, часто хворів. Коли хлопець став дорослим, у нього виявили серйозне захворювання хребта. Хвороба заважала повноцінно жити. Він вирішив піклуватися про свій фізичний стан і створив власну систему оздоровлення «Режим обмежень і навантажень».

Система включає три основні складові: фізичне навантаження, здорове харчування і правильне мислення.

Ця історія — про Миколу Михайловича Амосова — кардіохірурга, академіка, професора Національної академії наук України, доктора медичних наук, філософа й письменника.

Амосов особистим прикладом довів, що цілком реально жити довго і повноцінно. Його батьки померли молодшими за 60 років, а Микола Михайлович прожив до 89 років.



Микола Амосов  
(1913–2002)

### Поняття про оздоровчі системи

Вже за часів перших людських цивілізацій люди дбали про своє здоров'я. Із часом накопичувався досвід, як зберігати та примножувати здоров'я задля високої життєздатності. Було помічено, що життєздатність визначається можливостями організму, проте її можна корегувати поведінкою, способом життя, ставленням до себе й оточуючих.

**Система** (від грец. *systema* — ціле, складене з частин) — безліч елементів, що перебувають у певних зв'язках та залежностях один від одного, які утворюють певну цілісність, єдність.



Чи знаєте ви людей, які одужали після важкої хвороби чи від народження мали слабе здоров'я та зуміли зміцнити його? Завдяки чому їм це вдалося?

**Оздоровча система** — це певна система знань, навичок і звичок, що сприяють формуванню та зміцненню здоров'я. Людству відомі різні за походженням оздоровчі системи. На Сході з давніх часів значну увагу приділяли проблемам духовного й фізичного вдосконалення. Задля цього східні культури створили різноманітні



системи, що поєднують методи оздоровлення й певні філософські погляди — їх вважають традиційними оздоровчими системами. Серед представників східних народів багато довгожителів — завдяки правильному способу життя. Поступово ознайомлюючись із культурами Сходу, європейці зрозуміли переваги східних оздоровчих систем і почали переймати їх. Так виникли сучасні оздоровчі системи.

Розрізняють традиційні та сучасні оздоровчі системи. До традиційних відносять такі оздоровчі системи: йогу, ушу, цигун, що прийшли до нас з Індії та Китаю — країн, де оздоровчі системи й досі є частиною національної культури.

Сучасні оздоровчі системи — це, наприклад, система оздоровлення Миколи Амосова, оздоровлення за методами Костянтина Бутейка, Олександри Стрельникової.



Які оздоровчі системи вам відомі? Які їх особливості?

### Складові оздоровчих систем

Усі оздоровчі системи мають певні обов'язкові складові та деякі особливі.



Мал. 17. Складові оздоровчих систем

Якщо проаналізувати різні оздоровчі системи, можна помітити в них багато спільного. Проте в різних системах спільні складові мають різну пріоритетність. У деяких на першому місці харчування, в інших найважливішими є фізичні вправи, у якихось — духовна складова.

### Традиційні оздоровчі системи

#### йога

- медитація
- дихальні вправи
- система вправ для всього тіла



#### ушу

- фізичне начало, енергетичне начало і духовне начало
- мета — об'єднання цих начал, досягнення гармонії їх взаємодії



#### цигун

- гімнастика
- дихальні вправи
- психопрактики



### Сучасні оздоровчі системи

#### система М. Амосова

- «Режим обмежень і навантажень»
- фізичні навантаження
- система харчування
- правильне мислення



#### метод К. Бутейка

- поверхнєве дихання
- носове дихання



Сучасні оздоровчі системи виникають і продовжують формуватися на основі глибокого вивчення традиційних і вже визнаних оздоровчих систем. У деяких подано протилежні думки щодо харчування, фізичного навантаження, системи дихання. Проте кожна з них базується на вірі в себе, у свої можливості та в досягнення успіху.

Важливо, що в сучасних оздоровчих системах велике значення має особистий приклад засновника або людини, що досягла значних успіхів у застосуванні оздоровчої системи.

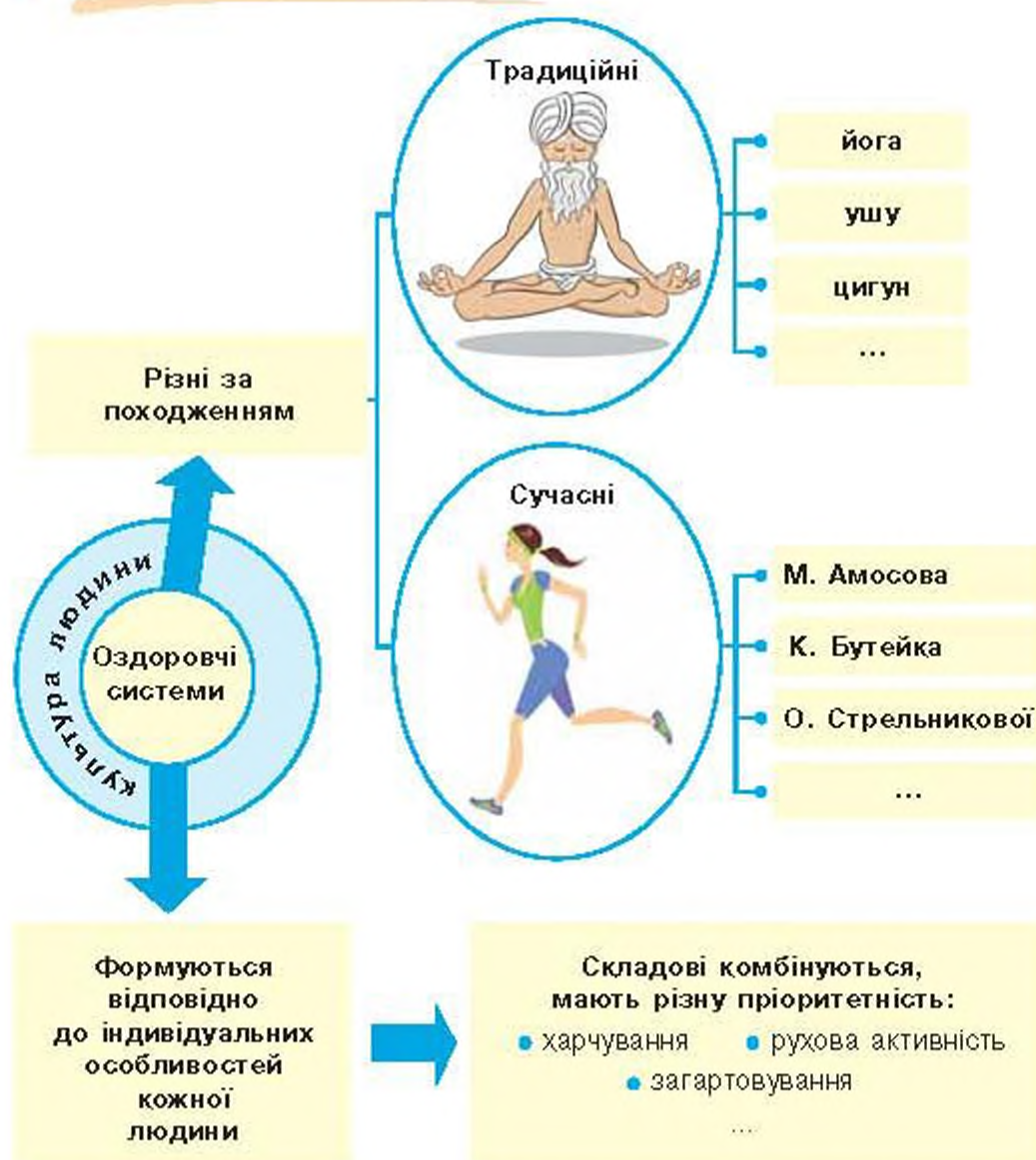
Чому існують різні оздоровчі системи? Відповідь така: усі люди різні. Кожен використовуватиме ту систему, яка підходить особисто йому.

Микола Амосов створив систему, що допомогла йому прожити довге та продуктивне життя, отже, вона підійшла саме йому.

Кожна оздоровча система ґрунтується на певних наукових знаннях і народних традиціях. Їх співвідношення суттєво різняться залежно від автора або походження оздоровчої системи.



## ✓ Ключові ідеї параграфа



1. Наведіть приклади традиційних і сучасних оздоровчих систем.

2. Перелічіть основні складові більшості оздоровчих систем.



3. Оберіть одну з відомих вам оздоровчих систем та охарактеризуйте її. Обґрунтуйте свій вибір.



4. Спрогнозуйте, чи підійде вибрана вами система комусь із ваших знайомих. Чому?

5. Розкажіть про членів вашої родини, які використовують певні оздоровчі системи.



6. Знайдіть в Інтернеті шість «золотих» порад Миколи Амосова. Ознайомтеся з ними.

## § 8. Фізичні якості людини та фізична активність



Восьмикласник Антон — фанат спорту. Він ходить у секцію хокею. Кожного ранку і після уроків — тренування. Навчається посередньо, бо в майбутньому бачить себе видатним хокеїстом, через це віддає перевагу спорту над навчанням. Антон — хлопець сильний і задержуватий. Сусідові по парті — Арсенові — часто від нього перепадає. І постояти за себе Арсенові не завжди вдається, адже він фізично слабший. Більшість часу він проводить за книжками чи за комп'ютером. Фізичними вправами займається лише на уроках фізкультури. Арсен вважає, що краще прочитати книжку, дізнатися щось нове, ніж віддати цей час спорту. Йому краще подивитися увечері цікавий фільм, а вранці довше поспати, ніж вставати о шостій ранку, щоб о сьомій бути на тренуванні.



1. Чи вартий хтось із цих хлопців наслідування? Чому?
2. Чи потрібен спорт підліткам?

Фізичні якості людини — це певні фізичні характеристики: сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість.

Схема 7

### Фізичні якості людини





Спорт і фізкультура — це рух, здоров'я, сила волі. Усі про це знають, проте не всі займаються спортом, не всі роблять ранкову гімнастику. Сучасним підліткам, які багато часу проводять сидячи — у школі на уроках і вдома під час виконання домашніх завдань, особливо необхідні фізичні вправи. Адже саме в підлітковому віці швидко розвивається серцево-судинна система, організм потребує зміцнення шляхом тренувань і навантажень. Від рівня фізичної активності в підлітковому віці залежить те, чи буде людина сильною й витривалою в дорослому житті.

Фізичні навантаження мають бути дозованими, їх рівень — прийнятним для певного віку. Подана нижче інформація допоможе вам у виборі виду спорту чи рухової активності.

Високим дівчатам та хлопцям варто зайнятися баскетболом, волейболом.

Худорлявим із довгими ногами підійдуть біг, стрибки в довжину чи висоту.

**Хортинг** — повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, заснований в Україні. Базується на принципах спортивної підготовки, патріотичному вихованні, пов'язаний з відродженням давніх народних традицій.

Значної популярності сьогодні набули тренування на вуличних турніках і тренажерах — **Street Workout**. Такі тренування доступні в будь-який час і безкоштовно, ними займаються і хлопці, і дівчата.



Мал. 18. Види рухової активності



Які фізичні якості розвиває кожний із зображених видів рухової активності?

Хороша гнучкість — це запорука успіху в акробатиці, спортивній чи художній гімнастиці.

Міцним, гнучким підліткам, які добре відчують музику, можуть підійти фігурне катання, спортивні танці.

Спокійні й посидючі підлітки, ймовірно, не оберуть командні види спорту. Хоча саме такі види спорту можуть бути корисними для розвитку комунікативних умінь, навичок гри в команді. Таким підліткам команда допоможе соціально адаптуватись і знайти друзів.

Занадто емоційним і непосидючим, навпаки, буде комфортно у грі, вони відчуватимуть себе корисними і потрібними.

Заняття карате або ушу допоможе неспівливим дівчатам і хлопцям набути впевненості в собі, неспокійним, тривожним — стати більш урівноваженими. Задерикуваті підлітки в навчальних боях зможуть витратити надлишок енергії з користю для себе та безпечно для інших.

Усі водні види спорту сприяють зміцненню організму і розвитку витривалості, рівномірному розвитку всіх м'язів.

Ті, хто займається аеробікою, стають більш витривалими й гнучкими, позбуваються зайвої ваги.

Заняття йогою корисні, але підліткам займатись йогою, особливо дихальними вправами, потрібно в супроводі тренера.

Заняття силовими видами спорту у підлітків можуть призвести до багатьох проблем зі здоров'ям: частих запаморочень і навіть непритомності. Готувати організм до силових навантажень слід дуже обережно й повільно. Краще просто займатись фізичними вправами, а силові заняття починати не раніше 16 років для дівчаток і не раніше 18 років для хлопчиків. Так радять лікарі.

Не секрет, що дорослі спортсмени використовують харчові добавки з підвищеним вмістом білкових компонентів для нарощування м'язів. Це абсолютно неприйнятно для підлітків. Лікарі забороняють уживати харчові добавки юним спортсменам і спортсменкам.



1. Чи можна підлітку займатись силовими видами спорту? Чому?
2. Із якого віку можна виконувати силові тренування?



Що, окрім хорошого фізичного розвитку, дає людині спорт? Щоб відповісти на це запитання, ознайомтесь із поданою нижче інформацією.

*Формує характер і силу волі. Спорт змінює характер підлітка на краще: сприяє прагненню до перемоги, розвиває витримку, вміння долати перешкоди, тримати удари, достойно пережити поразки.*



**Закладає настанову на успіх.** Багато відомих людей із дитинства й донині займаються спортом. Спорт і успіх — взаємопов'язані поняття. Спорт навчить ставити цілі й досягати їх.

**Дисциплінує.** Тінейджери, які займаються спортом, більш зібрані й дисципліновані. А це — важливі якості для досягнення успіхів у навчанні та інших сферах життя. І в дорослому житті вони точно знадобляться.

**Створює цікаве й безпечне дозвілля.** У юних спортсменів зазвичай багато друзів, у них менше шансів потрапити в погану компанію, їм не цікаво безцільно гаяти час у пошуках пригод.



**Попрацюйте в групах.** Проаналізуйте прочитаний текст. Оцініть переваги заняття спортом.

1. Чи з усіма твердженнями ви згодні?
2. Чого, на вашу думку, у цьому переліку не вистачає?
3. Що з переліченого найважливіше для вас?

У спорті головне — не рекорди, а розвиток особистих фізичних якостей. Заняття спортом, фізичними вправами, танцями — це щасливе, повноцінне та успішне життя в майбутньому.



### Ключові ідеї параграфа





1. Назвіть кілька видів спорту й перелічіть фізичні якості, які вони розвивають.
2. Наведіть можливі ризики надмірного захоплення спортом.
3. Спрогнозуйте наслідки для підлітка, який не займається фізичними вправами й веде малорухливий спосіб життя.
4. Чи займаєтесь ви спортом? Чому?
5. Яким видом спорту ви хотіли б займатися? Що корисного може дати цей вид спорту особисто вам?

## § 9. Харчові звички та здоров'я

Мудреці стверджують: щоб довго жити і бути здоровим, потрібно правильно мислити, дихати, рухатися і харчуватися.

Чи задумувались ви над тим, що впливає на харчові звички людини?



*Коли Маринці було півтора року, вона із задоволенням їла сиру цибулю та лимон. У два роки це бажання зникло. Лікар сказав, що напевно її організму не вистачало вітаміну А.*

*Зараз Марина восьмикласниця. У сім'ї дівчинки заведено снідати вівсяною кашею або мюслі. На обід — найчастіше салат, суп, м'ясна страва. Ввечері зазвичай сім'я споживає кисломолочні продукти. Причому мама ніколи не примушує з'їдати все, проте обмежує вживання молока, оскільки в дівчинки виявлено алергію на лактозу. Страви з риби Марина не любить. На вихідних одна бабуся дівчинки варить борщ або курячий бульйон, часто готує смачні вареники з вишнями, пече яблучний пиріг і дуже засмучується, коли щось залишають на тарілці. Друга бабуся іноді запрошує онуку на улюблену піцу в найближчу піцерію. Батько категорично проти напівфабрикатів, ресторанів швидкого харчування, гамбургерів, солодких газованих напоїв та енергетиків... Незважаючи на це, іноді Марина разом із однокласниками їсть фастфуд, хоча отримує більше задоволення від спілкування, а не від їжі.*



1. Що впливає на харчові звички дівчинки?
2. Чи можна назвати таке харчування корисним для здоров'я?



## Харчові звички

На харчові звички людини впливають біологічні особливості її організму, життєвий досвід, оточення, харчові традиції сім'ї, реклама, національні традиції, релігійні переконання.

Деякі народи Сходу, наприклад, вживають у їжу змії, комах, що зовсім незвично для європейців. У Індії корова вважається священною твариною, тому забороняється кричати на неї, бити її і, тим більше, споживати яловичину. Головна релігійна книга мусульман — Коран — забороняє їм їсти свинину.



1. Наведіть конкретні приклади впливу на формування харчових звичок.



2. Проаналізуйте власні харчові звички. Що на них впливає?

Харчові звички формуються також під впливом прихильності до традиційних чи сучасних систем харчування. Різні системи харчування дають різні відповіді на запитання, як часто людині потрібно споживати їжу, як поєднувати продукти, скільки поживних речовин повинно міститися в добовому раціоні, скільки слід вживати води і коли це робити тощо.

У раціональному харчуванні співвідношення білків, жирів, вуглеводів має бути 1 : 1 : 4.



Мал. 19. Добовий раціон підлітка



Проаналізуйте мал. 19 і подану на с. 48 узагальнюючу схему. Поясніть принципи здорового харчування, які вони відображають. З'ясуйте, наскільки ваш раціон повноцінний.

## Системи харчування

Серед найпоширеніших сучасних систем харчування є такі: вегетаріанство — виключення із раціону їжі тваринного походження — м'яса, риби; веганство — повне виключення їжі тваринного походження, навіть яєць і молока; сиродіття, яке відкидає — повністю або частково — теплову обробку їжі; роздільне харчування — за якого увагу приділяють сумісності чи несумісності певних продуктів.

Кожна людина, враховуючи особливості свого організму і рекомендації лікарів, може обрати для себе систему харчування, яка підходить саме їй, лікувальну або оздоровчу дієту. Будь-які зміни в харчуванні чи застосування дієт необхідно обговорити з дієтологом.

### ✓ Ключові ідеї параграфа

Схема 8

#### Харчування для здоров'я



1. Прочитайте статтю. З'ясуйте, що в українській кухні відповідає принципам здорового харчування, а що — ні.



#### Особливості української кухні

- Значне споживання борошняних виробів, зокрема виробів із кислого житнього й пшеничного борошна, пироги, короваї, калачі, хліба з маком і медом, а також виробів із прісного тіста: вареників, галушок, млинців.
- Споживання киселів, каш, куті.
- У теплій обробці переважають варіння і тушкування над смаженням, соління — над коплінням.
- Складна тепла обробка продуктів для приготування других страв. Характерна подвійна обробка (звідварити, потім протушкувати чи підсмажити, або трохи підсмажити, потім протушкувати).



- Особливі безалкогольні і алкогольні напої української кухні — меди, кваси, збитні, узвари.
- Споживання нарізаних овочів, а не їх подрібнених сумішей у вигляді салатів, вінегретів.
- Смакова різноманітність страв, якої досягають поєднанням видів теплової обробки, використанням різних жирів і вживанням місцевих прянощів, таких як кріп, петрушка тощо.
- Щоденне споживання гарячих перших страв: борщів, супів, розсольників, кулешів та ін., що готують переважно із використанням рослинної сировини.
- Широке споживання свинини й сала.
- Широке використання яєць.
- Широке використання столових буряків.

2. Розгляньте мал. 20. На ньому зображено результати соціологічного опитування: українцям пропонували назвати три найулюбленіші страви, незважаючи, до кухні якого народу вони належать. Назвіть п'ять найулюбленіших страв українців.



Мал. 20. Найулюбленіші страви українців

3. Чи є в раціоні вашої сім'ї страви своєї національної кухні? Які саме?
-  4. Із досліджень відомо, що на заході України найпопулярнішими є голубці, вареники та деруни. У центральній частині — рибні страви, холодець і сало. На півночі надають перевагу картоплі, різним супам і відбивним. На півдні України полюбляють пельмені, смажену картоплю, а також плов. На сході обирають салати, наприклад олів'є, і м'ясні страви, частіше шашлик. Чи відповідають ваші харчові звички таким географічним особливостям?
-  5. Складіть для себе правила здорового харчування (використайте додаток, с. 160).
-  6. Знайдіть в Інтернеті інформацію про редуковане харчування. Чи може бути ця система достатньо збалансованою?
-  7. Напишіть рецепт страви національної кухні, яку вмієте готувати ви. Проаналізуйте потрібні для приготування інгредієнти за походженням. Чи усі вони є місцевими продуктами?

## § 10. Дієтичне харчування



Сьогодні проблема надмірної ваги дуже актуальна. Вона поширюється навіть на жителів країн із низьким рівнем життя. У світі нараховують близько мільярда людей із зайвою вагою. За даними Міжнародної асоціації з вивчення ожиріння, близько 200 млн дітей шкільного віку страждають від надлишкової ваги або ожиріння. Для Європейського Союзу ця цифра становить 12 млн дітей — тобто проблему надлишкової ваги мають понад 20 % школярів. Наприклад, у Польщі від зайвої ваги або ожиріння страждають 16 % дівчат і 28 % хлопців. У Португалії — 22 % і 24 % відповідно, у Фінляндії — 19 % і 24 %.

В Україні щорічно фіксують 18–20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей і підлітків. А надмірна вага тіла, яка виявлена в дітей віком до 12 років, дає підстави прогнозувати надмірну вагу тіла та ожиріння в майбутньому.

Ожиріння призводить до серйозних проблем зі здоров'ям. Так, у Європі понад мільйон дітей має підвищений артеріальний тиск, що збільшує ризик розвитку серцевих хвороб. У 1,4 млн дітей є ризик виникнення порушень функцій печінки.





1. Чи є у вашому оточенні люди з надлишковою вагою? Як можна їм допомогти?
2. Чи бувають у людей проблеми, протилежні ожирінню? Як можна зарадити цим проблемам?

Підлітки й молодь часто спокушаються на красиву, але шкідливу їжу — гамбургери з майонезом, чипси, шоколадні батончики тощо. Це висококалорійна їжа, проте після її вживання вже через невеликий проміжок часу знову хочеться їсти. Фастфуд витісняє з раціону харчування корисні овочі та фрукти. Це призводить до надлишкової ваги навіть у молодих людей.

### Наслідки незбалансованого харчування

Ситуація з надлишковою вагою погіршується тим, що змінився спосіб життя людей, особливо в містах. Люди мало рухаються, не дотримуються режиму харчування, часто їдять, що доведеться, незважаючи на те, чи корисна обрана їжа.

У сільській місцевості значно менше людей мають надлишкову вагу, бо вони багато рухаються завдяки різноманітній сільськогосподарській діяльності. Крім того, їхній раціон включає хоч і висококалорійні, проте натуральні продукти без шкідливих добавок.

Здоровий спосіб життя — це не відмова від смачної калорійної їжі, а дотримання міри в харчуванні й рухова активність. Найчастіше ті, хто хоче схуднути, обмежують себе в харчуванні. Проте худнути потрібно дуже обережно.



Мал. 21. Людина з анорексією (а) та ожирінням (б)



Пригадайте, що таке анорексія. Чим вона небезпечна? А чим небезпечне ожиріння?

Коли люди їдять недостатньо, вживають одноманітну їжу, вони відчують втому, їм постійно хочеться спати, у них може випадати волосся, розвиваються хвороби шлунка, виникають гормональні проблеми.

Незбалансоване харчування небезпечно для здоров'я, бо викликає хвороби, що залежать від способів харчування: гастрит (захворювання шлунка), карієс, панкреатит (запалення підшлункової залози), захворювання, спричинені навантаженням на печінку, судини тощо. Переїдання, споживання висококалорійних продуктів, зловживання солодощами призводить до надлишкової ваги й пов'язаних із нею захворювань. І навпаки, недоїдання, відмова від їжі тваринного походження — спричиняють постійне відчуття голоду, запаморочення, знесилення.

## Лікувальні дієти

Варто розрізнити лікувальне дієтичне харчування та дієти для схуднення.

**Лікувальне дієтичне харчування** — це спеціальне харчування хворої людини, що є обов'язковою частиною комплексного лікування. Дієтичне харчування ґрунтується на принципі максимальної збалансованості основних поживних речовин у добовому раціоні з урахуванням особливостей хвороби.

Лікувальний вплив дієтичного харчування забезпечується: спеціальним підбором харчових продуктів; визначеними співвідношеннями між основними харчовими речовинами; відповідною технологією приготування дієтичних страв.

Якщо виключити з раціону окремі харчові продукти, можна значно знизити в організмі рівень холестеролу, жирів, натрію, цукру. А якщо відварювати м'ясо та рибу — знизити вміст у них шкідливих речовин.

Для хворих на діабет важливо дотримуватись лікувальної дієти протягом усього життя. Навіть незначне відхилення від неї може призвести до швидкого збільшення вмісту цукру в крові і, як наслідок, до втрати свідомості чи навіть до діабетичної коми.

Іноді виникає необхідність тимчасового дотримання дієти, наприклад, після операції або для лікування захворювання. Із середини ХХ ст. активно використовують лікувальні та оздоровчо-лікувальні дієти. Основні з них пронумеровані (від 1 до 16). Крім основних, є ще підвиди дієт, і загалом їх нараховують близько 60. Ці дієти добре відомі лікарям, які призначають їх залежно від потреб хворих.

**Холестерол** — жироподібна речовина, необхідна організму для нормального функціонування. Холестерол надходить в організм із жирною їжею. Його надлишок призводить до утворення жовчних каменів, кристалічних бляшок на внутрішніх стінках судин, що спричиняє серцево-судинні захворювання, створює ризик інфаркту або інсульту.



## Міфи і факти про дієти

Сьогодні багато людей, особливо дівчат, захоплюються дієтами для схуднення, обирають популярні та розрекламовані дієти. Такі дієти призначені для швидкого зниження ваги, якого досягають істотними обмеженнями порцій їжі та виключенням певних продуктів харчування. Це призводить до незбалансованого харчування, про наслідки якого ви вже читали вище.

Прокоментуємо деякі найпоширеніші думки щодо харчування.

*«Вечерю віддай ворогу».* Вважають, що вночі шлунок не функціонує і їжа перевантажує організм. Проте це не зовсім так. Нервова система направляє необхідні імпульси, що стимулюють роботу кишково-шлункового тракту й під час сну.

*Вставати з-за столу потрібно з почуттям легкого голоду.* Можливо, з уроків біології вам відомо, що мозку потрібно 15 хвилин, щоб «усвідомити», що організм наситився. Отже, якщо ви поїли, то не відразу відчуваєте насичення.

*Їсти потрібно мало.* Це не так. Недостача їжі може призвести до уповільнення росту, поганої розумової діяльності, раннього старіння.

*Недостатньо споживати певну кількість калорій, важливо еживати збалансовану їжу.* Відмова від вживання висококалорійних продуктів — жирів, м'яса, хліба, цукру — спричиняє швидку втомлюваність, зниження працездатності, поганий настрій.

*Після швидкого схуднення втрачена вага швидко повертається.* Після довгого утримання від смачного люди часто надолужують втрачене, зловживаючи солодощами тощо. Та й сам організм починає запасати жир «на чорний день» — це закон фізіології. Адже жир — це енергетичний запас організму, який він витрачає під час дієти. Організм «вважає» дні дієти саме такими «чорними» і надалі ще завзятіше «відкладає запас», тому маса тіла збільшується.



Проаналізуйте цей розділ параграфа. Оцініть, що — міф, а що — факт. Пригадайте інші поширені думки щодо дієт та аргументуйте їх правдивість чи помилковість.

## Вживання харчових добавок

Продукти із супермаркету часто містять харчові добавки: консерванти, прянощі, барвники. Їх додають виробники для поліпшення смаку, збільшення терміну зберігання, підвищення поживної цінності, запобігання псуванню продуктів. Деякі добавки є шкідливими, наприклад, барвники не рекомендують використовувати у дитячому та дієтичному харчуванні. У країнах Європейського Союзу

заборонено використовувати деякі харчові добавки через їхню здатність сприяти утворенню пухлин.

Крім того, є біологічно активні харчові добавки, так звані БАДи. Вони також можуть зашкодити. Їх неконтрольоване вживання може призвести до надлишку певних речовин в організмі, що так само небезпечно, як і недостатність цих речовин. Харчові добавки не є ліками, вони не виліковують хвороби, хоча й сприяють одужанню.

Якщо харчування збалансоване, то організм отримує достатньо необхідних вітамінів, мікроелементів, поживних речовин і ніяких добавок не потребує.

Харчові добавки лікарі можуть призначити вагітним жінкам; тим, хто займається спортом; людям похилого віку тощо.

У період епідемії грипу можна пити спеціальні імуностимулюючі настоянки, приймати вітамін С.

Але в будь-якому випадку щодо вживання харчових добавок необхідно консультиватись із лікарем.

### ✓ Ключові ідеї параграфа

Схема 9



1. Перелічіть негативні наслідки незбалансованого харчування для підлітків.



2. Коли дієта допомагає, а коли — шкодить? Наведіть приклади з життя своїх знайомих.

3. Чим можуть бути небезпечні харчові добавки?

4. Прочитайте уривок із наукової статті (с. 55). Яка інформація вам знайома? Що ви дізнались нового? Що вас найбільше вразило? Що ви порадите своєму другу (своїй подрузі), який (яка) планує вживати стероїди? Чому?





### Дія анаболічних стероїдів на підлітків

За статистичними даними, більше 60 % усіх людей, що вживають анаболічні стероїди, почали їх приймати у віці до 16 років. Встановлено: що раніше за віком людина починає вживати ці препарати, то більший ризик побічних ефектів.

Деякі люди, особливо ті, що прагнуть мати гарну статуру й рельєфні м'язи, вживають анаболічні стероїди. Ці стероїди посилюють білковий та мінеральний обмін речовин, сприяють формуванню мускулатури. Анаболічні стероїди — гормональні препарати, у їх основі чоловічий гормон тестостерон. Крім того, анаболічні стероїди визнані допінгом, їх заборонено вживати спортсменам. Вони є психоактивними речовинами і формують залежність.

**Допінг** — психоактивні речовини, що здатні штучно підтримувати працездатність, нівелювати відчуття втоми.

Вживання анаболіків підлітками негативно позначається на рості й розвитку організму. Це проявляється в тому, що довгі кістки рук і ніг, які ще повинні рости, припиняють свій розвиток. Таким чином, тіло може стати непропорційним.

Крім того, їх приймання призводить до агресивності, тривалого головного болю, порушення сну. Відбуваються незворотні зміни у структурі печінки, нирках, крові; може розвинути навіть рак. Та головне, що вони пригнічують імунітет і організм стає незахищеним від будь-яких інфекцій.


Також може виникати висип, який поступово посилюється. Відомий випадок, коли через надмірно поширений висип підліток був госпіталізований.

Припинення вживання анаболіків сприяє зменшенню висипу, але шрами від нього можуть залишитися на все життя.



Лікування висипу з продовженням прийому анаболіків малоефективне. Ліки, які зазвичай застосовують для лікування висипу (тетрациклін або ізотретиноїн), для людей, що вживають анаболіки, є токсичними навіть у малих дозах. Ферменти печінки, що нейтралізують анаболіки, не можуть нормально взаємодіяти з лікарськими препаратами. У результаті ліки від висипу накопичуються в організмі і призводять до його отруєння.

Вживання анаболіків призводить до облісіння навіть молодих людей. Відновлення росту волосся можливе тільки після припинення прийому цих препаратів. Проте часто буває, що волосся втрачають назавжди.



-  5. Ознайомтеся з переліком харчових продуктів і страв. Визначте ті, що варто включити в раціон: а) підлітка із зайвою вагою; б) спортсменки; в) худого юнака.

- |                        |                     |                  |
|------------------------|---------------------|------------------|
| • склянка молока       | • варене яйце       | • газовані напої |
| • житній хліб з маслом | • омлет             | • овочевий суп   |
| • вівсяна каша         | • овочевий салат    | • питна вода     |
| • мюслі з фруктами     | • сир               | • стейк          |
| • банан                | • запечена риба     | • чипси          |
| • яблуко               | • сендвіч із куркою | • еклери         |
|                        | • овочеve рагу      |                  |

-  6. Знайдіть інформацію про харчові добавки та їх вплив на здоров'я людини.
-  7. Складіть список харчових добавок: консервантів, підсилювачів смаку, барвників тощо та вкажіть рівень їх безпеки для підлітків.

## § 11. Харчові отруєння



*Туристичний автобус віз дітей до великого міста. Дорогою зробив зупинку. Дівчата й хлопці вибігли купити щось поїсти у маленькому магазинчику. Хтось вибрав булочку, хтось — круасани у фабричній упаковці. Двоє підлітків купили на вулиці у тітоньки пиріжки з м'ясом. Через дві години одній дівчинці стало погано. Її стало нудити, виникли болі в животі, виступив холодний піт на скронях. Довелось зупинити автобус, дівчинку вивели із салону. Те саме сталося і з хлопчиком. Учитель швидко дістав з аптечки активоване вугілля, розтовк таблетки та розколотив порошок у пляшках із водою. Він сказав, що потрібно викликати блювання, аби прочистити шлунок і вивести отруту з організму. Діти послушались. Потім вони трохи подихали свіжим повітрям і рушили далі. Дорогою постійно пили воду, щоб не допустити зневоднення організму.*

*Виявилось, що саме ці двоє купили пиріжки з м'ясом.*



1. Як учитель зрозумів, що діти отруїлись?
2. Чому тільки ці двоє дітей отруїлись?
3. Пригадайте, чи траплялось вам бачити, як допомагають людині, що отруїлась. Як саме їй допомагали?



## Типи харчових отруень

Харчові отруєння бувають двох типів.

Перший тип — це харчове отруєння, викликане шкідливими мікроорганізмами (стафілококами, кишковою паличкою, сальмонелами тощо). Може виникнути через вживання несвіжих чи неякісних продуктів або через невимиті руки.

Другий тип — значно небезпечніший. Це отруєння токсинами отруйних рослин, грибів, небезпечними хімічними сполуками. За такого отруєння людину дуже важко врятувати. Навіть якщо і вдається врятувати життя, то відчутно страждає здоров'я. Уражаються внутрішні органи: печінка, нирки тощо. Може уражатися головний мозок, через це — погіршуватися координація рухів, мовлення.

Сильне отруєння може викликати порушення зору, підвищення слиновиділення, втрату свідомості, навіть галюцинації та сліпоту.

Варто пам'ятати, що в ранніх плодах баштанних культур може міститися підвищена кількість нітратів — солей нітратної кислоти. Адже їх використовують у сільському господарстві як мінеральні добрива. Нітрати в організмі людини перетворюються на небезпечні речовини — нітрити. Саме нітрити спричиняють важкі отруєння. Купуючи овочі або фрукти на стихійних ринках, краще скористатися спеціальним приладом — нітрат-тестером, аби впевнитись у безпечності продуктів.

Шляхи потрапляння бактерій і токсинів в організм людини різні. Від отруєння неякісними грибними, м'ясними, рибними стравами можна захворіти ботулізмом. Ця хвороба призводить до ураження кишечника, гострої дихальної недостатності, сліпоті.

Проте отруєнь можна уникнути, якщо дотримуватись елементарних правил гігієни, не вживати невідомі рослини та гриби, продукти сумнівної якості.



Мал. 22.  
Нітрат-тестер

**Ботулізм** — гостре токсикоінфекційне захворювання, яке викликається ботулотоксином, що може міститися у грибних, м'ясних, рибних консервах та копчених продуктах, які готувались без дотримання необхідних умов стерилізації.



Проаналізуйте схему. Подумайте та розкажіть, як уникнути отруєння в дорозі, на відпочинку, вдома, у школі.



**Мал. 23.** Симптоми харчового отруєння



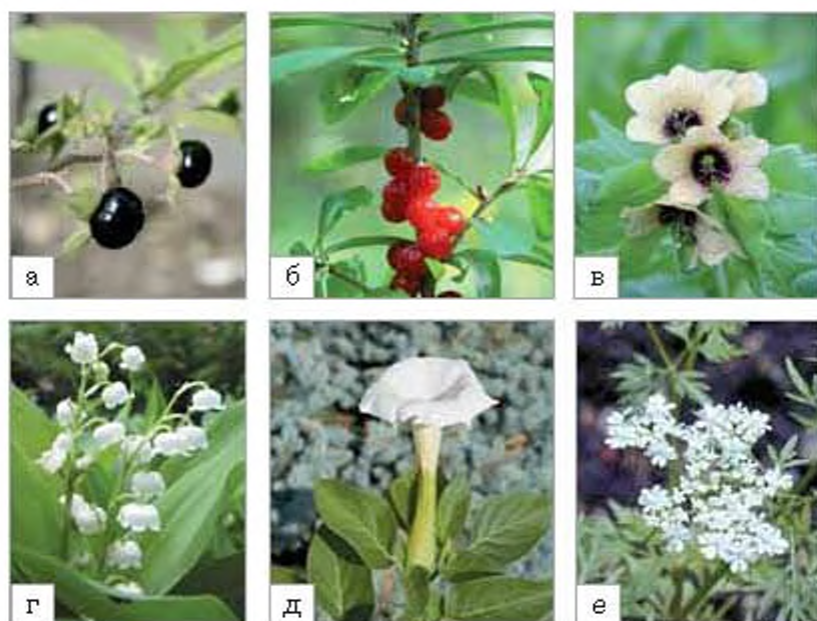
Назвіть симптоми отруєння, що зображені на малюнку.



## Отруйні рослини і гриби

Отруїтись рослинами можна, якщо помилково з'їсти отруйні замість їстівних.

Розгляньте зображення та запам'ятайте, як виглядають отруйні рослини, поширені в Україні. Це допоможе вам уникнути небезпеки. Запам'ятайте: ніколи не куштуйте невідомі дикорослі ягоди і плоди.



**Мал. 24.** Отруйні рослини: а) беладона; б) вовче лико; в) блекота; г) конвалія; д) дурман; е) собача петрушка

Усі гриби поділяють на їстівні (ті, які можна їсти), умовно їстівні (перестають бути отруйними лише після термічної обробки), неїстівні (несмачні) та отруйні. Отруйні гриби не можна вживати в їжу. До них відносять, наприклад, біду поганку, строчок, мухомор, несправжній опеньок, свинушку тонконогу та ін.



**Мал. 25.** Отруйні гриби: а) мухомор; б) свинушка тонконога; в) несправжні опеньки; г) біда поганка

Усі частини отруйних грибів є отруйними. Їхня отрута не руйнується ані термічною обробкою, ані ферментами шлункового соку. У разі отруєння виникають галюцинації, порушення координації, багаторазове блювання, сильні болі в животі, пронос, жовтяниця. Симптоми отруєння можуть виявитись через 30 хв (отруєння мухоморами) чи через 8–24 год (якщо вжито бліду поганку). Часто симптоми виявляються надто пізно і людину не можна врятувати. Смерть може настати через 2–3 дні в результаті токсичного гепатиту і гострої серцево-судинної недостатності.

Щоб не отруїтись, слід збирати тільки добре відомі гриби. Пам'ятайте, що отруйними стають і їстівні гриби, які лежали в одному кошику з отруйними. Не варто купувати гриби у незнайомих людей. Краще відмовитись від споживання дикорослих грибів, вживати вирощені печериці, гливи.



Знайдіть інформацію про отруйні рослини та гриби вашої місцевості. Підготуйте про них повідомлення, де обов'язково зазначте назву кожної рослини та гриба, представте фото чи детальний опис. Також вкажіть, які частини рослини чи гриба отруйні. Назвіть симптоми отруєння, опишіть, яку домедичну допомогу треба надати у разі отруєння.

## Профілактика харчових отруєнь



### Дотримуйтеся правил гігієни

- Мийте руки перед приготуванням їжі.
- Мийте руки після відвідування туалету.
- Ретельно мийте кухонне приладдя, що використовуєте для приготування їжі.



### Дотримуйтеся технології приготування їжі

- Доводьте страви до кипіння під час приготування.
- Доводьте м'ясо та рибу до готовності під час приготування (сік, що виділяється, має бути прозорим).



### Використовуйте якісні воду та сирі продукти харчування

- Використовуйте безпечну для пиття воду (кип'ятіть або купуйте в магазині).
- Обирайте продукти, що пройшли обробку (наприклад, пастеризоване молоко).
- Ретельно мийте фрукти та овочі.





### Відокремлюйте сире від приготовленого

- Відокремлюйте сирі м'ясо, рибу та морепродукти від готових страв.
- Користуйтеся окремим кухонним приладдям для обробки сирих та готових продуктів.



### Зберігайте продукти за безпечної температури

- Не залишайте готові страви за кімнатної температури більше ніж на дві години.
- Тримайте готові страви гарячими до моменту подачі до столу.
- Не заморожуйте продукти повторно та не використовуйте для приготування повторно заморожені продукти.



## Ключові ідеї параграфа

### Домедична допомога у випадку харчових отруєнь і кишкових інфекцій



#### 1 Якнайшвидше звільнити шлунок та кишечник

- Промити шлунок водою кімнатної температури
- Викликати блювання
- Поставити клізму

**УВАГА!** ПРОМИВАННЯ ШЛУНКА МАРГАНЦІВКОЮ ЗАБОРОНЕНО

#### 2 Прийняти активоване вугілля

- 1 таблетка на кожні 10 кг ваги потерпілого кожні 2–3 години

#### 3 Пити воду кімнатної температури

#### 4 У разі ознобу вкритися та зігрітися

#### 5 Не можна їсти до повного виведення токсинів з організму



1. Назвіть причини харчових отруєнь.
2. Перелічіть симптоми харчового отруєння.
3. Прочитайте додаток про приготування харчових продуктів (с. 161). Визначте, яких правил у вашій родині дотримуються, а яких, можливо, ні. Поясніть чому. Обґрунтуйте, на яку небезпеку можна наразитися через їх недотримання.
4. Складіть пам'ятку про правильні умови зберігання харчових продуктів.

## Моделювання

### Відпрацювання навичок домедичної допомоги у випадках харчових отруєнь і кишкових інфекцій

**Попрацюйте в парах чи групах.** Проаналізуйте інфографіку параграфа та складіть покроковий алгоритм домедичної допомоги в ситуації на вибір:

1. На початку літа сім'я купила ранні кавуни та дині. Через годину після вживання першого кавуна усі відчували симптоми сильного отруєння.
2. Дівчинка повечеряла йогуртом. Через годину її знудило. Виявилось, що термін зберігання йогурту закінчився.
3. На пікніку в спекотний літній день друзі їли бутерброди з вареною ковбасою та бужениною, пили газовану воду. Після повернення додому в одного з хлопців розболілись голова й живіт, його почало нудити.



# Розділ 3

## Психічна і духовна складова здоров'я

### Ви дізнаєтеся про:

- стадії і завдання психосоціального розвитку особистості;
- біосоціальний характер формування особистості;
- складові свого духовного розвитку;
- структуру потреб людини;
- ознаки зовнішньої та внутрішньої краси;
- чинники, що сприяють і перешкоджають розвитку інтелекту;
- можливі небезпечні наслідки татуювання, пірсингу, пластичної хірургії;
- принципи ефективного запам'ятовування, концентрації уваги;

### навчитеся розпізнавати

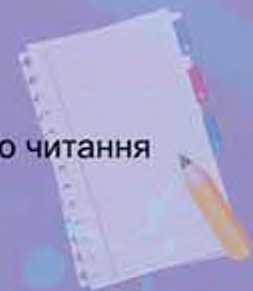
- рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди;

### сформуєте навички:

- планування свого майбутнього;
- користування прийомами ефективного читання і запам'ятовування;
- складання карти пам'яті;
- концентрації уваги;
- підготовки до іспитів;
- налаштування на успіх;

### засвоїте алгоритми:

- постановки й досягнення мети;
- підготовки до контрольної роботи (іспитів).



## § 12. Становлення особистості



Один учень хотів дізнатися в Майстра, як стати хорошою людиною, знайти істину, і ставив багато різних запитань. Майстер сказав йому:

— Тільки ти знаєш відповіді на свої запитання, бо відповіді на них у твоєму серці.

Наступного дня він додав:

— Шлях людини до Істини не може бути освітлений кимось іншим. Замість того щоб дати тобі на деякий час мій ліхтар, я хочу навчити тебе виготовити власний.

### Біосоціальний характер особистості

Поняття «особистість» означає соціальну характеристику людини, тобто її якості, які формуються під впливом спілкування і стосунків з іншими людьми, суспільством в цілому. Розвиток і формування особистості є цілісним процесом, що визначається активністю людини, наполегливістю у досягненні поставлених цілей.

Видатний український психолог Григорій Костюк зробив значний внесок у психологічну теорію особистості. За його концепцією, індивід стає особистістю тоді, коли у нього формуються свідомість і самосвідомість, здатність брати участь у житті суспільства, виконувати соціальні функції.



Григорій Костюк  
(1899–1982)

Схема 11





Особистість розвивається в анатомо-фізіологічному (збільшення і розвиток кісткової та м'язової систем, внутрішніх органів, нервової системи), психічному (розумовий розвиток, формування характеру), соціальному напрямках.

На розвиток особистості впливають спадковість, соціальне середовище, виховання, діяльність людини.

Особистістю людина може стати лише в соціумі. Біологічне і соціальне нероздільні в людині, і це робить її особливою біосоціальною істотою.



Виберіть із переліку те, що характеризує людину як особистість у соціумі.

Здатність виробляти знаряддя праці, мовлення, мова, спілкування, прихильність, дружба, кохання, мораль, релігія, усвідомлення своїх потреб, трудова діяльність, творча діяльність, здатність перетворювати світ, свідомість, здатність мислити, здатність ставити цілі; потреби дихати, харчуватися, спати; потреби у самозбереженні, продовженні роду; здатність пристосуватися до навколишнього середовища.

## Стадії і завдання психосоціального розвитку особистості

Ерік Еріксон визначив стадії розвитку людини протягом життя. У таблиці (с. 65–66) подано стадії та завдання психосоціального розвитку, що представлені як короткі слогани чи запитання. Ви зараз перебуваєте на порозі переходу від підліткового віку до юнацтва — це дуже важливий і відповідальний період життя. Відповіді на запитання «Хто я?», «Куди я рухаюся?», «Ким я хочу стати?» допоможуть сформувати себе як особистість.



**Ерік Еріксон** (1902–1994) — всесвітньо відомий психолог і письменник. Його книги видають багатотисячними тиражами майже усіма мовами світу.

У 1969 р. він отримав Пулітцєрівську премію та Національну книжкову премію США.

<b>Дитинство</b>	«Я сам» і «Я те, що я можу»
<b>Вік гри</b>	«Я — те, що я буду»
<b>Шкільний вік</b>	«Я — те, чого я навчився»
<b>Підлітковий вік та юнацтво</b>	«Хто я?» «Куди я йду?» «Ким я хочу стати?»

<b>Молодість</b>	«Чи можу я виявити душевну теплоту?» «Із ким я хочу прожити своє життя?» «Чи можу я повністю довіритись іншій людині?»
<b>Дорослість</b>	«Що я можу запропонувати нащадкам?» «Чи можу я бути лідером і служити людству?»
<b>Зрілість</b>	«Чи задоволений я прожитим життям?»



1. Проаналізуйте стадії психосоціального розвитку особистості. Складіть список своїх якостей та соціальних ролей (який ви син / яка ви донька, який ви учень / яка ви учениця, який ви друг / яка ви подруга, яке у вас хобі, які у вас таланти, здібності та схильності).
2. Продумайте, яким (якою) ви хочете бути в майбутньому. Доповніть список якостями, що сприятимуть досягненню цього, та способами їх формування, прийнятними для вас — створіть модель себе успішного (успішної).
3. **Попрацюйте в парах.** Обговоріть із другом чи подругою створені вами моделі. Чим вони схожі? Чим відрізняються? Чому?

## Формування самосвідомості в підлітковому віці

У підлітковому віці ви починаєте спостерігати за собою: оцінювати свої позитивні й негативні риси, критично ставитись до власних вчинків, вчитеся бути відповідальними за них.

Так формується самосвідомість — усвідомлення себе у власних розумових діях і станах.



Пригадайте притчу на початку цього параграфа. Подумайте, чому важливо, щоб людина сама обирала свій шлях і планувала майбутні дії. Чому необхідно вміти самому приймати рішення? Чим слід керуватись, приймаючи рішення?

## Піраміда потреб

Завдяки формуванню самосвідомості потреби людини змінюються. Із розвитком людини стають різноманітнішими також її потреби. Для немовляти основні потреби — фізіологічні, для малюка — це дбайливий догляд і ніжність тих, хто за ним доглядає. Для дорослої людини, крім задоволення базових потреб, є важливими визнання у суспільстві, соціальний статус, ролі, які вона виконує, успішність у професії.





Проаналізуйте піраміду потреб. Визначте, чи усі щаблі потреб актуальні для вас. Які більшою мірою? Які менш актуальні? Чи усі ваші потреби задовольняєте ви самі? Чи можете ви обійтись без допомоги дорослих, батьків?



Мал. 26. Піраміда потреб

Найвищий щабель піраміди потреб — «Самоактуалізація», чи «Самореалізація», або «Самовираження». Усі ці терміни означають прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх можливостей, здібностей і талантів.



### Ключові ідеї параграфа

Побудуйте свою піраміду потреб і продумайте свої кроки на близьке та далеке майбутнє, щоб піднятись на найвищий її щабель.



1. Поясніть, чим із біологічної точки зору людина відрізняється від тварин.
2. Що впливає на розвиток особистості?
3. Як соціум впливає на розвиток особистості?
4. Визначте, на якій стадії психосоціального розвитку особистості перебуваєте ви зараз.
5. Які завдання, зумовлені відповідною стадією психосоціального розвитку, стоять перед вами зараз? Чи маєте проблеми в їх вирішенні? Чому?
6. Наведіть приклади фізіологічних, соціальних і духовних потреб підлітка.
7. Щаблі піраміди заповнюються потребами поступово. А чи відомі вам випадки, коли це правило порушується? Наведіть їх.



## МОДЕЛЮВАННЯ

### Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети

Мета — це формулювання бажаного результату, який має бути досягнутий за певний період. Розрізняють короткострокову і довгострокову мету. Необхідно планувати свій час і свою діяльність так, щоб досягти бажаної мети.

Відомий вислів: «Мета — це мрія, що має термін виконання». Коли ви ставите чітку мету, ваша свідомість направляє вас на її досягнення.



Прочитайте китайську притчу. Поясніть, яка її основна думка.

*Одного разу три воїни засперечалися, хто з них краще за всіх вистрілить із лука. Влаштували змагання, а суддею собі покликали старого мудрого черця, який знав усе на світі. Вирішили так: чия стріла залетить якнайдалі, той і переможець.*

*Ось перший воїн натягнув тятиву і похвалився: «Моя стріла полетить геть за той дальній ліс на протилежному березі озера». Вистрілив він, і стріла зникла далеко за озером.*

*Зібрався стріляти другий воїн і вигукнув: «А моя стріла пролетить крізь хмари прямо в небесне склепіння! Цю відстань навіть не виміряєш». Вистрілив він, і стріла зникла в небі.*

*Третій воїн не сказав ані слова, тільки намітив червоною фарбою мішень на корі дерева, що росло неподалік. Потім підняв лук і вистрілив. Його стріла встромилася точно в середину мішені. Ще не затих дзвін його тятиви, а старий чернець промовив: «Ти переміг, синку». Двоє інших воїнів не погоджувались із його рішенням. Чернець відказав їм так: «Знаєте, яка стріла летить далі за інші? Та, що потрапить в намічену ціль».*





Існують певні прийоми планування часу для досягнення мети. Один із них — SMART.

Саме слово SMART у перекладі з англійської означає «розумний». Ця назва є аббревіатурою, утвореною від англійських слів (мал. 27).

Розгляньте на прикладі, як застосовувати SMART для постановки та досягнення мети.



Мал. 27

**Мета: підкорити найвищу вершину України під час літніх канікул**

<b>S</b> від <i>specific</i> — конкретний	Чітко визначте та письмово сформулюйте результат, якого ви хочете досягти	Підкорити гору Говерлу
<b>M</b> від <i>measurable</i> — вимірний	Результат досягнення мети повинен бути вимірним: досягнута вона повністю, частково чи ні	Можна зійти на саму гору, а можна бути біля її підніжжя
<b>A</b> від <i>attainable</i> — досяжний	Ставте реальну мету, щоб вона була досяжна для вас. Якщо ж досягти мети неможливо — змініть її	Мета реальна, бо піднятися на Говерлу під силу навіть підлітку; влітку родина відпочиватиме у Карпатах
<b>R</b> від <i>relevant</i> — актуальний	Мета має бути вам цікава, корисна, важлива та значуща	Це найвища з українських гір
<b>T</b> від <i>time-bound</i> — обмежений у часі	Визначайте час, протягом якого ви реалізуєте мету, щоб спланувати конкретні кроки та етапи	Літні канікули

1. Сформулюйте мету на найближчий час або довгострокову.
2. Сплануйте свої дії для досягнення мети, використовуючи прийом SMART.
3. Визначте першочерговість та важливість завдань і кроків, запишіть їх, наприклад, у квадраті Кові. Зазначте, чия допомога та які ресурси будуть вам необхідні для досягнення мети.
4. Поясніть, як ви розумієте вислів: «Правильно сформульована мета — це мета конкретна, вимірна, досяжна, значуща, із конкретним терміном досягнення».
5. Розплануйте час для навчання, використовуючи шкільний чи власний щоденник.

## § 13. Духовний і моральний розвиток особистості

### Формування системи цінностей

Уже маючи певний життєвий досвід, кожен із вас має й певну систему цінностей та продовжує формувати її. Переживання, пов'язані з пізнанням навколишнього світу, примножують або змінюють цінності людини. Це сприяє визначенню життєвої мети та побудові алгоритму її реалізації.

**?** Поміркуйте, чи тотожні поняття *цінність* і *мета*. Поясніть свою думку.

Система цінностей визначає і духовний, і моральний розвиток людини, закладає характер і тип поведінки, спонукає людину до дій заради досягнення мети.

Система цінностей людини визначає її ставлення до життя, до навколишніх, до культурної спадщини своєї родини, народу та людства. Високі цінності спонукають людину бути толерантною в колективі й суспільстві, розкривають можливості людини, мобілізують її найкращі якості.

Добро, обов'язок, совість, справедливість, достоїнство, любов належать до найважливіших особистісних моральних цінностей.

Професор Дрогобицького педагогічного університету Омелян Вишневський запропонував «Кодекс цінностей» сучасного українського виховання, у якому назвав головні групи життєвих цінностей (схема 12).



Омелян Вишневський  
(1931 р. н.)

Схема 12



- ?**
- Розгляньте схему 12. Наведіть приклади життєвих цінностей кожної групи. Порівняйте із тими, що навели ваші однокласники. Чи вважаєте ви за потрібне удосконалювати свою систему цінностей?
  - Складіть список цінностей, які ви хотіли б сформувати найближчим часом. Чи знаєте ви, як формувати названі вами цінності? Ознайомтесь із матеріалом, поданим далі, та доповніть список методами формування ваших цінностей.



## Духовний розвиток особистості

Духовні потреби є не що інше, як потреби в удосконаленні й задоволенні почуття прекрасного. До головних духовних потреб людини належать потреби у самовираженні, самоствердженні, пізнанні, творчості, сприйнятті творів мистецтва.

Духовне життя дорослої людини нерозривно пов'язане з усіма сферами життєдіяльності: політичною, правовою, соціальною та ін.



Прочитайте текст.

*Духовно розвинена людина прагне зробити власне життя і життя своїх близьких кращим, щасливішим, гармонійним. Еволюція людської волі, свідомості й любові подарувала людям неоціненну якість — духовність.*

*Основами духовного розвитку є насамперед самопізнання, саморозвиток і самовдосконалення. Саме ці три основи — джерело особистих звершень людини.*

*Самопізнання — це пошук життєвого призначення, розуміння свого місця в навколишньому світі, потреба у знаннях.*

*Саморозвиток — це еволюційний хід сходами знань, які наближають людину до визначення свого місця в житті, до розгадки буття.*

*Самовдосконалення — це особистісне вдосконалення, що сприяє покращенню якості життя, свідомому контролю та управлінню його процесами.*

*(Із науково-публіцистичної статті)*



Визначте складові духовного розвитку людини. Дайте відповіді на запитання.

1. Яким ви бачите шлях свого духовного розвитку?
2. Які якості потрібні людині для того, щоб розвиватися духовно?

Якщо живеш із любов'ю, з любов'ю навчаєшся, спілкуєшся з друзями й рідними, тоді й розвиваєшся духовно. Але для цього потрібно докладати зусиль.

Люди завжди прагнули удосконалювати своє тіло, мати хорошу фізичну форму. Зараз для цього існує безліч спортивних клубів, оздоровчих центрів тощо. Удосконалюючи зовнішній вигляд, людина, безперечно, стає кращою, але це лише частка тих зусиль, яких необхідно докласти для свого розвитку. Щоб бути гармонійною особистістю, необхідно також розвиватися духовно, творити красу

як зовнішню, так і внутрішню. Для справжнього духовного розвитку людина повинна змінюватись ізсередини. Хто рівняється думками, словами і справами на ідеали, живе по совісті, той духовно розвивається, досягає гармонії, передусім із собою.

Ваш духовний розвиток — це робота над собою, прагнення до знань, прийняття життя в позитивному і творчому руслі. Щоб духовно розвиватися, необхідно самовдосконалюватися протягом усього життя: підтримувати хорошу фізичну форму, позитивно мислити, доброзичливо ставитись до людей.

Гармонійному розвитку також сприяють прослуховування музики, читання класичної і сучасної літератури, відвідування театру, спілкування з цікавими людьми тощо.

*Спілкуйтеся із природою.* Для цього можна обрати різні способи: поїздка на дачу, прогулянка парком, спостереження за заходом і сходом сонця. Якщо шум джерельця чи шурхіт опалого осіннього листа викликають у вас позитивні відчуття — це сприяє вашому духовному розвитку.

*Вивчайте твори мистецтва.* У світі багато прекрасного: музика, архітектура, живопис, танець, література тощо. Обов'язково щось із цього буде вас радувати, надихати на творчість, додаватиме сил і впевненості у собі. Ознайомтеся з різними видами мистецтва та з'ясуйте, який із них вас цікавить найбільше.



Розгляньте сучасні твори мистецтва. Чи зацікавили вони вас? Чим? Який настрій викликали?



а



б



в

**Мал. 28:** а) А. Крайнева, картина «Кольорові сни»;  
б) Ж. Пленса, скульптура «Дім знань»;  
в) В. Лупійчук, скульптура «Я в серці маю те, що не вмирає...»

*Прислухайтесь до внутрішнього голосу.* Найкраща рефлексія — це оцінювання того, що для вас важливе, чому ви навчилися, що зрозуміли, що є для вас проблемою. Ваш внутрішній голос може повідомити вам багато важливої інформації. Можливо, його найкраще чути в тиші вашої кімнати, під час прогулянки наодинці або відвідування храму. Коли ви плануватимете майбутнє, визнача-



тимете важливу для вас мету, прийматимете рішення, внутрішній голос вам допомагатиме.

*Спілкуйтеся з тваринами.* Тварини хоч і не розмовляють, але дуже гостро відчувають наші переживання, сприймають наш біль, допомагають позбавитись негативних емоцій. Є навіть методи лікування захворювань, що ґрунтуються на спілкуванні з тваринами.



Мал. 29. Тварини — вірні друзі й помічники

### Значення та задоволення духовних потреб

Духовність — вищий рівень розвитку особистості, коли вона потребує задоволення духовних потреб більше, ніж матеріальних. Кращими засобами задоволення духовних потреб є три найважливіші цінності:

- *Добро* — це почуття і усвідомлення людиною своєї здатності творити благо. Добро взаємопов'язане зі своєю протилежністю — злом.
- *Краса* — це те, що задовольняє людину в процесі чуттєвого споглядання навколишнього світу.
- *Істина* — це відображення дійсності такою, якою вона є, без ідеалів і прикрас.

У духовному розвитку особистості важливим є не тільки задоволення особистих духовних потреб, а й участь у духовному житті суспільства.

Що сильніша особистість духовно, що морально стійкіша, то простіше їй вирішувати різні проблеми, переживати життєві негаразди.

## Моральний розвиток особистості

Про стадії та етапи морального розвитку детально писав американський психолог Лоуренс Кольберг у книзі «Теорія морального розвитку Кольберга». Він описував різні ситуації й те, як на них реагували люди різного віку та різного рівня морального розвитку.

За Кольбергом, моральний розвиток маленьких дітей розпочинається, коли вони розуміють, як слід поводитись, щоб їх не покарали, — *перша стадія*.

У віці приблизно 10–13 років — *друга стадія* — підліток у своїй поведінці спирається на моральні принципи родини, школи. Суспільне у цей час вважається важливішим за особисте. Підліток контролює свою поведінку, може соромитись, не дозволяти собі робити зауваження дорослим.

У юнацькому віці — *третьа стадія* — людина помічає розбіжності у моральних устоях різних родин, молодіжних груп, інших людей, із якими спілкується. Тоді в людини починають формуватися особисті поняття: добро — зло, свій — чужий, законно — незаконно, морально — аморально.

Моральність є найвищим вираженням розвитку людини, а отже, повного сформування особистості з її внутрішнім світом. Мораль регулює поведінку людини в усіх сферах суспільного життя.



*Два приятелі, Петро і Василь, восьмикласники спеціалізованої математичної школи, готувалися до районної олімпіади з математики. Обоє хотіли перемогти, тому працювали старанно.*

*Якось на перерві Василь заніс в учительську класний журнал і випадково побачив на полиці папку із завданнями для олімпіади, що їх підготувала вчителька математики. Після деякого вагання хлопець все ж відкрив папери та передивився завдання. Товаришеві він нічого не сказав.*

*У день олімпіади виявилось, що серед конкурсних задач значна частина підготовлена їхньою вчителькою. Василь досить швидко виконав роботу і зайняв призове третє місце. Петро працював набагато довше, призового місця не зайняв, але дуже радів перемозі товариша.*



1. Чого варта «перемога» Василя?
2. Як, на ваш погляд, будуть далі розвиватися стосунки між друзями?
3. У який момент Василь зробив свій моральний вибір?
4. Чи добре вчинив би Василь, поділившись завданнями з Петром?
5. Чи солідарні ви з Василем?



## ✓ Ключові ідеї параграфа

Створіть інтелект-карту вашої системи життєвих цінностей.



1. Назвіть складові духовного розвитку людини.
2. У чому полягає основне значення духовних потреб людини?
3. Наскільки сформована ваша система цінностей порівняно із системами цінностей однокласників?
4. Які методи духовного розвитку прийнятні для вас? Що вам категорично не підходить? Чому?
5. Чи відрізняються поняття *моральний розвиток* і *духовний розвиток*?
6. Пройдіть тест на моральну стійкість. Прочитайте кожне твердження та дайте відповідь «так» чи «ні» (відповіді записуйте на аркуші).



1. Я завжди дотримую слова і виконую свої зобов'язання перед іншими.
2. Я охоче допомагаю своїм друзям, причому роблю це безкорисливо.
3. Мені неприємно, коли я бачу несправедливість.
4. Грубість і невихованість людей викликають у мене обурення.
5. Я незлопам'ятна людина, не тримаю зла на інших.
6. Я дуже люблю тварин.
7. Я з повагою ставлюся до літніх людей.
8. Я прагну бути чесним (чесною) не тільки з іншими, а й із самим (самою) собою.
9. Вирішуючи свої проблеми, я ніколи не забуваю про інших.
10. Я люблю робити подарунки, мені подобається, коли людина радіє.



За кожну відповідь «так» поставте собі по одному балу. Визначте результат, підрахувавши загальну суму балів.

*1–3 бали.* У вас не дуже висока моральна стійкість. Напевно, ви просто ще не замислювалися над цим або наслідуете погані приклади. Подумайте над своєю поведінкою, якщо хочете змінитися на краще.

*4–6 балів.* Ваш спосіб життя свідчить про те, що ви в основному дотримуетесь моральних норм, прийятих у суспільстві. Проте вам є над чим працювати, щоб дотримання цих норм стало вашою внутрішньою потребою.

*7–10 балів.* Ви практично ідеальна людина, на яку можуть рівнятись навколишні. Однак не слід розслаблятися, потрібно і далі працювати над собою.

## § 14. Краса і здоров'я

### Ідеали краси і здоров'я

Слово *ідеал* (від лат. *idealis*, грец. *idea*) означає: «взірець», «норма», «прообраз», досконале втілення чогось; вищий, важко досяжний ступінь досконалості.

Людам притаманне прагнення до стрункості, пропорційності, гармонії — тобто до краси. Це відображення в нас краси і гармонії природи.

У різні епохи уявлення про красу змінювалися.



Розгляньте мал. 30 та пригадайте ідеали краси різних народів та епох, які відображені у творах мистецтва. Наприклад, єгипетську царицю Нефертіті, героїв грецької або римської міфології, красунь епох Відродження та класицизму тощо. Чи вважаєте ви тих, хто зображений на цих творах мистецтва, красивими? Чому?



**Мал. 30:** а) скульптурний портрет давньоєгипетської цариці Нефертіті;  
 б) Аполлон Бельведерський (копія давньогрецької статуї (фрагмент));  
 в) Р. Санти, «Портрет Іоанни Арагонської» (1518);  
 г) Т. Гейнсборо, «Леді в блакитному» (1770)

Як визначити ідеал краси? Чи можна виміряти красу?

Спроби виміряти красу мають давню історію. Про математику краси та «золотий перетин» почитайте у додатку (с. 163).

Наявність «золотого перетину» в зовнішності людини вважають ідеалом зовнішньої краси. Що точніша відповідність пропорцій людини правилу «золотого перетину», то красивішою людина видається іншим.

Красиві люди часто здаються нам особливими, ми вважаємо, що вони наділені якимись особливими якостями, і внутрішньо тягнемося до таких людей.

Однак буває, що краса — лише зовнішня. Іноді, поспілкувавшись із людиною, що спершу здалася нам красивою, ми розуміємо, що її внутрішня сутність відрізняється від зовнішності. З'ясовується, наприклад, що вона завдрісна, жадібна, егоїстична, зарозуміла. Спілкування з такою людиною не приносить задоволення. І ось уже її зовнішня краса починає здаватися нам недосконалою. Зрештою ми приходимо до висновку, що ця людина зовсім не така гарна, як нам здалося спочатку.

Буває й по-іншому: людина спершу здається нам не надто привабливою, але під час спілкування вона виявляється настільки милою, привітною, товариською, що вже через кілька хвилин ми



перестаємо помічати якісь недоліки в її зовнішності. Ця людина починає нам подобатись, і ми щиро вважаємо її красивою.

Сказане вище доводить, що люди, зрештою, більше цінують не зовнішню, а душевну красу. Нам подобається спілкуватися з людьми, які пробуджують у нас найкращі якості: оптимізм, доброту, щедрість. Такі люди висвітлюють в нас ті позитивні якості, які притаманні їм самим.

Моральні ідеали є дороговказами, які допомагають чинити по-доброму, самовдосконалюватися, а отже, ставати красивішими.



Прочитайте вислів. Поясніть, як ви його розумієте.

*Я люблю або, краще сказати, обожаю все прекрасне як у самій людині, починаючи з її прегарної зовнішності, так само, якщо не більше, і піднесене, витончене творіння розуму і рук людини.*

(Т. Шевченко, «Художник»)

Зовнішня і внутрішня, духовна, краса складають дві половини єдиного цілого. Тому варто прагнути розвивати обидві ці складові, щоб бути гармонійними.



Прочитайте притчу.

*Учень запитав у мудреця, яку красу вдосконалювати: внутрішню чи зовнішню. На що мудрець запитав його: «Якби ти купив будинок, а грошей вистачало б тільки на те, щоб прикрасити його або всередині, або зовні, чому б ти віддав перевагу?» «Я вибрав би внутрішню частину будинку», — сказав учень. «Якби ти був марнославним, то, без сумніву, захотів би гарний зовні будинок, незважаючи на те, що він був би порожнім і незатишним всередині, — зауважив мудрець. — Важливо, щоб будинок був гармонійний, щоб у ньому не було перекосів ані в одну, ані в другу сторону».*

1. Як ви відповіли б на запитання мудреця?
2. Як ви розумієте поняття *внутрішня краса*?
3. Хто є для вас ідеалом внутрішньої красивої людини?
4. **Попрацюйте в парах.** Обговоріть, підтвердіть або спростуйте подані вислови.  
*Красивій людині легко побудувати стосунки. Красива людина — хороша людина. Люди з красивою зовнішністю — досконалі.*
5. Що вам здається важливішим — зовнішня чи внутрішня краса?

## Вплив модних тенденцій на здоров'я

Прагнучи покращити зовнішність, люди часто використовують небезпечні для здоров'я методи: наносять татуювання, вводять в організм шкідливі речовини, роблять небезпечні операції.

Відомі історичні факти, коли через слідування модним тенденціям краси люди шкодили власному здоров'ю (див. додаток, с. 164).

Часто люди хочуть змінити свою зовнішність не тому, що мають недоліки, а тому, що наслідують когось або ж через моду на певний тип зовнішності.

Важання вдосконалити свою зовнішність та бути модними і сьогодні примушує людей ризикувати своїм здоров'ям.



1. Розгляньте таблицю. Яка із представлених у ній модних тенденцій є найпопулярнішою серед молоді?
2. Що може спонукати молодь слідувати моді?
3. Назвіть можливі небезпечні наслідки представлених у таблиці модних тенденцій.

Модна тенденція	Ризик	Зменшення ризику
<b>Фарбування волосся</b> 	Підвищена чутливість до хімікатів, які є у фарбі для волосся. Через нанесення фарби може виникнути свербіж шкіри голови, іноді навіть набряк очей, шиї, утруднення дихання	Перш ніж фарбувати волосся, слід провести алергічну пробу. Для цього нанести невелику кількість фарби на шкіру на зап'ястку. Якщо протягом 48 годин не виникли почервоніння шкіри, набряк, свербіж тощо, то алергічної реакції немає. Якщо хоч один із симптомів є — то такою фарбою не слід користуватися
<b>Татуювання</b> 	Проникнення в організм інфекцій, зокрема ВІЛ та гепатиту, через шкіру внаслідок проколювання голкою. Побічні реакції на компоненти чорнил — запалення, подразнення шкіри, виникнення рубців, підвищена чутливість до сонячного світла і навіть рак шкіри. Складність та висока вартість маніпуляцій із видалення тату	Необхідно знати про негативні для здоров'я наслідки, які може спричинити татуювання, порадитися з дорослими, проконсультуватися з лікарем. Слід переконатися, що тату буде зроблене правильно простерилізованими інструментами, що обраний тату-салон безпечний, чистий, а майстер професійний



<p><b>Збільшення губ за рахунок введення шприцом спеціальних речовин</b></p> 	<p>Можуть виникати висип, синці й набряки, блокада кровоносних судин і подальше омертвіння тканин</p>	<p>Порадитися з дорослими. Звернутися до косметологічної клініки, спеціалісти якої мають великий досвід роботи, проконсультуватися з лікарем</p>
<p><b>Пластичні операції</b></p> 	<p>У підлітковому віці організм продовжує формуватися, тому лікарі забороняють підліткам робити пластичні операції без серйозних показань. Для імунної, кровоносної, серцево-судинної систем організму операція — це серйозна травма. На думку лікарів, ризик, пов'язаний із поліпшенням зовнішності, у більшості випадків невиправданий</p>	<p>Пройти медичне обстеження в серйозній медичній клініці. Зважуватися на операцію лише у випадку значного косметичного дефекту</p>



Прочитайте пост із блогу лікаря.

### Я не такий, як усі

*Зараз стало модно прикрашати своє тіло пірсингом. Добре це чи погано? Поміркуймо.*

*Акуратний пірсинг може підкреслити стиль і дійсно виділити людину з натовпу. Це сильний аргумент «за», але, боюся, єдиний. Пірсинг, на жаль, має ряд досить серйозних недоліків.*

*Почну з неязної шкоди для здоров'я. На тілі людини дуже багато фізіологічно активних точок, що відповідають за ті чи ті внутрішні органи. Проколоти, наприклад, мочку вуха, не зачепивши жодну з цих точок, практично неможливо. Прокол язика теж вельми небезпечний: у разі неправильного вибору точки є ризик сильної кровотечі, ломки зубів, інфікування організму і навіть задухи. Пірсинг на носі буває достатньо болючим, довго заживає. «Тунелювання» вуха залишає дуже великий отвір назавжди. Багато лікарів категорично проти проколювання частин тіла.*



Крім того, пірсинг потребує ретельного догляду. Деякий час після появи дірочки її потрібно утримувати в ідеальній чистоті, обробляти спеціальними мазями або розчинами, не розпарювати і не допускати контакту з грубим вовняним одягом. У підлітка цілком може вистачити сміливості на те, щоб зробити прокол, але може не вистачити сил і терпіння для догляду. А це загрожує нарівами, деформаціями шкіри та інфекціями.

Якщо ви все ж готові ризикнути і зробити пірсинг, зачекайте хоча б до шістнадцяти років, коли організм зміцніє, та пам'ятайте, що слід звертатися лише в сертифіковані салони. Подумайте про небезпеки, які можуть чекати володаря кілечка в носі або в язиці. Можливо, тоді ваше бажання перестане бути таким сильним, і ви зрозумієте, що не варто виділятися саме таким чином...



1. Чому, на вашу думку, підлітки роблять пірсинг, татуювання?
2. Чим ризикує той, хто вирішив зробити пірсинг?
3. Що ви порадили б другу, який хоче зробити пірсинг?



### Ключові ідеї параграфа

Розвиваючи в собі прекрасні внутрішні якості і не забуваючи про вдосконалення свого тіла, людина стає гармонійною особистістю. Саме такою, про яку можна сказати: «Вона дійсно красива». Той, хто робить акцент на чомусь одному, порушує гармонію.

Прагнути зовнішньої привабливості не менш важливо, ніж вдосконалюватися внутрішньо. Приділяючи належну увагу своїй зовнішності, ви будете приємними для інших, створюватимете позитивне перше враження. Якщо ж у ваших словах і діях люди побачать вашу внутрішню красу, то вони потягнуться до вас усією душею.



1. Поясніть, що таке ідеал краси.



2. Наведіть приклади реклами, яка спирається на сучасні поняття про ідеал краси. Із якими модними тенденціями пов'язана ця реклама?



3. Наведіть приклади можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання.

4. Хто із сучасних відомих людей може слугувати для вас взірцем краси зовнішньої та внутрішньої?



5. Створіть словесний портрет людини — ідеалу краси та здоров'я.



## § 15. Уміння вчитися

### Складові уміння вчитися

Уміння вчитися — це ефективне використання всіх ресурсів розуму: інтелекту, уваги, сприйняття, пам'яті, відтворення, мислення, це здатність успішно розв'язувати проблемні ситуації, планувати свій час та досягати поставленої мети. Якщо ви хочете бути успішними, вам доведеться бути проактивними, тобто діяти згідно зі своїми життєвими принципами незалежно від умов та обставин і вчитися все життя.



Проаналізуйте схему 13. Дайте відповіді на запитання.

1. Що може мотивувати до навчання?
2. Як спланувати досягнення мети за принципом SMART?
3. Які підходи до планування часу вам відомі?
4. Які ви знаєте прийоми ефективного запам'ятовування?
5. Як можна визначити, що людина вміє вчитись?

Схема 13

#### Складові уміння вчитися



### Бар'єри ефективного навчання

*Лінощі, страх перед новим, перед змінами* заважають мозку мислити ефективніше. Насправді ж новий досвід, нові знання розширюють наші можливості та підвищують нашу ефективність.

*Навішування ярликів і стереотипів* характерне для людей, які приймають рішення, спираючись на чужі принципи і судження. Такий підхід притупляє здатність мислити творчо і критично. Людина, яка звикла спиратись на думки інших, часто говорить і робить не те, що вважає найкращим, а те, що, на її думку, від неї очікують інші.

Ефективне мислення побудоване на осмисленні досвіду, здобутті нових знань, на їх аналізі та формуванні власної думки.

Видатний американський психолог Абрахам Маслоу вважав, що багато людей приймає рішення не самостійно. Рішення їм нав'язують батьки, рекламодавці, пропагандисти, засоби масової інформації.



Поміркуйте, хто або що заважає вам думати самостійно, найбільше впливає на ваші рішення. Як цього уникнути? Що означає для вас бути проактивним?

*Необ'єктивна оцінка своїх можливостей, обставин та часу.* Люди, які вірять у те, що їхні успіхи зумовлені вродженими здібностями, часто бояться помилитися, зазнати поразки. Адже це, на їхній погляд, буде свідчити про вроджений брак здібностей. Саме тому вони уникають складних завдань, коли існує ризик невдачі, і взагалі не сприймають критику. Люди, які впевнені, що вони досягають усього завдяки наполегливій праці, навіть програш розцінюють як стимул до розвитку, до самоосвіти. Такі люди не бояться складних завдань, не падають духом за перших невдач, спокійно сприймають критику на свою адресу.

Не помиляється той, хто нічого не робить. Налаштуйтеся на успіх, не відкладайте роботу над собою на завтра. Починайте змінюватися вже зараз!

## Важливість налаштування на успіх

Уміння вчитися передбачає, що людина сама пройде довгий шлях спроб і помилок, щоб визначити оптимальний спосіб добре вчитися. Для цього потрібно мати хорошу мотивацію і налаштування на успіх. Формула успіху проста — це поєднання складових **ХОЧУ, МОЖУ, ПОТРІБНО**.



**ХОЧУ**

Визначте, чого ви дійсно хочете досягти в навчанні. Це — ваша мета, яка має бути досяжна, вимірювана, конкретна.



**МОЖУ**

Проаналізуйте, які якості вам допоможуть досягти цієї мети. Що вам потрібно розвивати.



**ПОТРІБНО**

Обдумайте, які кроки потрібно зробити, щоб досягти поставленої мети, якими прийомами оволодіти. Побудуйте конкретний план ваших дій.

Мал. 31. Складові успіху



## Що допомагає ефективно вчитись

Важливою умовою успішного навчання є постійний інтелектуальний розвиток особистості.

Інтелект — це розум, здатність людини думати. Завдяки інтелекту вона може вирішувати життєві проблеми та долати труднощі. Він дає змогу приймати зважені і продумані рішення на основі чіткого бачення всіх «за» і «проти». Інтелект пов'язаний із пам'яттю: людина може запам'ятовувати великі обсяги інформації завдяки інтелектуальній обробці. Інтелект забезпечує управління часом, допомагає складати життєві плани.

Для успішного навчання важливо розвивати інтелект та усі пізнавальні здібності: відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уяву.

### Розвиток логічного та образного мислення

Розвивайте *логічне мислення*. Так ви навчитеся аналізувати факти, послідовно осмислювати інформацію, вирішувати складні задачі, успішно долати будь-які труднощі.

У будь-якої події є причина — те, що спричинило її, і є наслідок — те, до чого вона приведе. Розуміння цих залежностей і є логікою. Як же її розвивати? У цьому допоможуть логічні ігри. Грати в такі ігри — корисно і весело. Ознайомтеся з інформацією про деякі з них.

**Шахи** — це не просто гра — це спорт. Суть гри — за певними правилами побудувати стратегію та виробити тактику перемоги. Трохи простіша *гра у шашки*; вона теж корисна для розвитку логіки



**Гра «Ерудит»** полягає в тому, щоб за певними правилами скласти якомога більше слів. Ця гра розвиває увагу, сприяє поповненню словникового запасу

Потренувати розум, розширити словниковий запас допоможуть і інші *ігри в слова* (скласти якомога більше слів із літер даного слова; скласти ланцюжок зі слів певної теми, щоб наступне слово починалося з останньої літери попереднього слова, та ін.)





	<p>У <i>стратегічній грі «Реверсі»</i> завдання гравців — оточити і привласнити фішки суперника. Гра добре розвиває увагу, логічне мислення</p>
<p><i>Графічні і вербальні загадки</i> також допомагають розвинути логічне мислення. Їх можна знайти в Інтернеті</p>	
	<p><i>Ребуси і кросворди</i> — це інтелектуальний розвиток будь-де й у будь-яку вільну хвилину</p>
<p>Смартфони, телефони — це наші постійні супутники. <i>Логічні ігри для смартфонів</i> добре тренують розум та допомагають із користю провести час у дорозі, у черзі тощо. Але, граючи, не заважайте іншим людям та слідкуйте за особистими речами</p>	

Логічне мислення дає змогу людині робити правильні висновки, відокремлювати важливе від другорядного, виявляти взаємозв'язки, наводити докази і спростування, бути переконливою, приймати важливі рішення.

На відміну від логічного, *образне мислення* дозволяє бачити ситуацію цілісно, як певний образ.

Завдяки образному мисленню можна переключатися з однієї ідеї на іншу, знаходити нестандартні рішення проблемних ситуацій.

Розвиток образного мислення сприяє творчості. Фантазія допомагає людям удосконалювати життя, створювати живописні, літературні, музичні шедеври. Творчі, здатні оригінально мислити особистості продукують ідеї, що відрізняються від загальноприйнятних поглядів, таким чином роблять винаходи і відкриття.



Пам'ять зберігає різноманітні образи: враження останньої миті і спогади далекого дитинства, запах моря з минулорічного літнього відпочинку і смак різдвяної куті. Образи можуть бути реалістичними, які ви бачили колись мимохідь, або фантазійними, що існують лише в уяві. Розглядаючи, наприклад, твори живопису, кожен бачить той образ, який відповідає його настрою, душевному стану в цей час. Вачення глядача не завжди збігається із тим, що мав на увазі митець.

**Образ** — результат відображення явищ і предметів матеріального світу в свідомості людини.



Розгляньте репродукції картин. Розкажіть, який настрій вони викликали у вас. Які образи виникли у вашій уяві, коли ви розглядали ці твори? Який із них вам найбільше сподобався? Чому?



Мал. 32. С. Делі.

«Лебеді, які відображаються у слонах»



Мал. 33. І. Марчук.

«Білі вази»



Прочитайте притчу.

*До будинку мудреця якимось зайшов його сусід — страшений заздрісник.*

*— Я багатший, успішніший і розумніший за тебе. Але жителі нашого міста все одно поважають тебе більше, ніж мене. А що ти думаєш про мене? — запитав він.*

*— Ти схожий на людину великого розуму і заслужив, щоб тебе поважали, — відповів мудрець.*

*Заздрісникові сподобалася така відповідь, але він не зміг стриматися від бажання образити й принизити мудреця:*

*— А ти схожий на шматок бруду! Не розумію, чому люди постійно ходять до тебе!*

*Мудрець промовчав і лише скептично посміхнувся. Сусіда розлютила його реакція, він вигукнув:*

*— Чого мовчиш? Чому посміхався? Хіба тебе не образили мої слова?*

*— Та ні, — відповів мудрець, — на що ж образатися... Кожен бачить в інших те, що впізнає в собі.*



Як герої притчі використовують образне мислення? Які образи бачать ці двоє в собі і в іншому? Наскільки кожен із них духовно розвинений?

Формуванню образного мислення найкраще сприяє духовний і творчий розвиток, споглядання естетичних об'єктів, запам'ятовування віршів. Крім того, варто бути спостережливими, займатися спортом, подорожувати. Прокладайте уявні маршрути своїх подорожей і насичуйте їх образами, абстрактними і не тільки. Будьте проактивними і позитивними.






### Ключові ідеї параграфу







1. Назвіть чинники, що сприяють розвитку уміння вчитися.
-  2. Що перешкоджає розвитку вашого інтелекту? Як це виправити?
3. Що означає поняття *налаштованість на успіх* особисто для вас?
-  4. Що важливо для успішного навчання у восьмому класі?
5. Чи важлива для успіху така якість, як наполегливість у досягненні мети? Чому?
6. Чи використовуєте ви навчальні й розвивальні ресурси Інтернету? Як?
-  7. Порекомендуйте друзям ігри, які розвивають мислення.

## Моделювання

### Вправи на розвиток пам'яті та уваги

1. Для розвитку пам'яті, уваги й концентрації корисно грати! Пригадайте поданий у параграфі матеріал про ігри для розвитку логічного мислення. Спробуйте всі з перелічених та ще поскладайте пазли, порозгадуйте sudoku. Визначте, які з цих ігор найбільше підходять особисто вам.

2. Знайдіть в Інтернеті декілька навчальних і розвивальних ресурсів. Установіть їх на свій телефон чи смартфон, комп'ютер чи планшет. Спробуйте, наприклад, такі ресурси:

- **NeuroNation** — цей ресурс містить вправи, призначені для ефективного поліпшення довгострокової і короткострокової пам'яті, розвитку вміння швидко сприймати інформацію, приймати раціональні рішення;
- **Eduget** — платформа, що пропонує велику кількість дистанційних курсів для розвитку та самовдосконалення;
- **Duolingo** — додаток для вивчення різних мов; кожен урок містить різноманітні вправи на розвиток розмовних навичок, на переклад, на тренування вимови, тестові завдання;
- **Mova** — освітній додаток для вдосконалення знань з української мови; містить графічні ілюстрації правил, цікаві вправи й корисні статті.

3. Прочитайте поради, як розвинути логічне та образне мислення.

- Розгадуйте з друзями та самі створюйте ребуси, анаграми. Це нескладне заняття добре підійде для логічної розминки. Спробуйте потренуватися у розгадуванні ребусів, поданих на с. 88.



- За допомогою математичних тренажерів за мінімальний час вирішуйте максимальну кількість арифметичних вправ; розв'яжуйте задачі на логіку. Це допоможе також розвинути увагу, вміння концентруватися.
- Читайте. У класичній та сучасній літературі безліч цікавих образів, міркувань, думок, ідей, вартих вашої уваги. У книгах можна знайти відповіді на «вічні питання», натхнення для творчості. Можна фантазувати: продумати розвиток подальших подій, а потім порівняти свій варіант із авторським.

## § 16. Прийоми й техніки ефективного запам'ятовування

Сучасний світ перевантажений різноманітною інформацією. Щоб запам'ятати потрібне, нам доводиться свідомо докладати зусиль. Переписування текстів і механічне зубріння малоефективні, бо не змушують аналізувати, не розвивають пам'ять, увагу, мислення.

### Принципи запам'ятовування

Інструментом запам'ятовування та інших видів розумової діяльності є мозок. За якими ж принципами ми запам'ятовуємо? Як працює наш мозок?



**Те, що не має сенсу, ми забуваємо.**

- За короткий час мозок сприймає багато інформації з різних джерел, але не вся вона може знадобитись. Тому, аби щось запам'ятати, слід докласти зусиль і переконати себе, що це важливо.

**Пам'ять прив'язана до емоцій.**

- У всьому знаходьте позитив, тоді й запам'ятати матеріал уроку, навіть, на перший погляд, зовсім не цікавого, буде набагато легше.

**Рветься нитка, а не канат.**

- Підбирайте асоціації, будуйте уявні цілісні образи, додавайте деталі до подій, явищ. Цілісна картина вирине з пам'яті у потрібний момент та «підтягне» окремі деталі: дати, імена, факти.

**«Загострюйте пилку»:  
принцип збалансованого самовідновлення (за С. Кові).**

- Відпочивайте, постійно відновлюйте і розвивайте всі сторони особистості: фізичну, духовну, інтелектуальну й емоційну.

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

## Прийоми й техніки запам'ятовування

### Інтервальне запам'ятовування

Приєм інтервального запам'ятовування (ІЗ) використовуйте для важливої інформації, яку потрібно запам'ятати надовго. Як це працює? Інформація не забудеться, якщо повторювати її через певні проміжки часу:

- спочатку через годину;
- потім через шість годин;
- потім через добу і так далі...

Вивчати матеріал можна за книжкою, за конспектом та за допомогою карток. Приєм ІЗ з використанням карток можна застосувати для вивчення практично будь-якого предмета.

Наприклад, напишіть на одній стороні картки запитання, на іншій — відповідь на нього. Вивчіть зміст картки та через годину спробуйте згадати його. Якщо ви правильно згадали відповідь, вказану на

звороті картки, — відкладіть її на шість годин до наступного повторення. Якщо помилилися, — повторіть наступного дня. Що довшим буде ланцюжок успішних пригадувань, то більший інтервал має бути перед наступним повторенням.

Приєм ІЗ особливо ефективний для вивчення іноземних слів. Наприклад, в електронному додатку для вивчення іноземних мов Memrise є автоматичне нагадування про час повторення.

### Інтелект-карти

**Інтелект-карти**, або **карти розуму**, використовуйте для аналізу, систематизації та запам'ятовування інформації, для створення нових ідей, для планування, ухвалення рішень тощо. Вони дають змогу виділяти головне, «стискати» великий об'єм інформації на одну сторінку. Прихильники цієї техніки вважають, що це більш природний спосіб організації мислення, на відміну від традиційного.

Схема 14



- 1. Попрацюйте в парах.** Розгляньте схему 14. Дайте відповіді на запитання.
  - Що є в центрі карти? Які гілки виходять із центру? Які з них розгалужуються на другому рівні?
  - Які ключові слова підкріплені малюнками?
  - Чи асоціюються у вас ключові слова із відповідними малюнками?
- 2.** Складіть зв'язний текст про переваги карт пам'яті та розкажіть його одне одному.

Оволодіти цією технікою нескладно. Створюючи інтелект-карти, дотримуйтеся таких принципів:

- головну тему розмістіть у центрі аркуша;
- використовуйте лише ключові слова — найбільш характерні, яскраві;



- ключові слова розміщуйте на гілках, що розходяться від головної теми, — це гілки першого рівня, вони можуть розгалужуватися на гілки другого рівня і т. д.;
- підкріплюйте ключові слова символічними малюнками, фото, наклейками.

Застосовуйте інтелект-карти, якщо потрібно візуалізувати нове, складне і важливе.

### Мнемотехніки

Існують спеціальні техніки запам'ятовування великих обсягів інформації — так звані **мнемотехніки** (від *грец.* mneme — пам'ять). Мнемотехніки базуються на створенні зв'язків, асоціацій між новим і тим, що вже відомо. Нове ніби «нанизується» на старе за певним принципом. Що більше людина знає, то простіше «асоціює» нову інформацію.

Наведемо декілька методів, що базуються на мнемотехніці.

**Виділення перших букв слів певного переліку, який потрібно запам'ятати, для формування нової фрази.** Ви точно запам'ятаєте порядок кольорів веселки за фразою: «**Ч**и **О**мелько **Ж**ити **З**може **Б**ез **С**воїх **Ф**антазій?» (мал. 34).

**Складання віршів із простими римами чи ритмом** допоможе запам'ятовувати означення, правила тощо. Наприклад, так можна запам'ятати запитання до прислівників:



Мал. 34

«Де?» «Куди?» «Коли?» «Навіщо?»  
«Як?» і «Звідки?» і «Чому?»

Або опис реакції горіння сірки:

*Підморгнувши синім оком,  
сірка стала газом,  
та покваптесь, склянку з газом  
закривайте зразу.*

**Метод Цицерона** полягає в умовному прив'язуванні чи прикріпленні певних подій чи понять до об'єктів добре знайомої обстановки. Наприклад, можна уявити те, що треба запам'ятати, у своїй кімнаті, у знайомому парку чи на рідній вулиці. Це допомагає згадувати — разом із обстановкою ви згадуєте й необхідну інформацію (мал. 35, с. 92).



Мал. 35. Метод Цицерона

**Ейдотехніка** (від грец. *eidos* — образ) — це техніка створення візуального конспекту (шпаргалки), схеми, малюнка тощо. Запам'ятати допоможуть створені вами яскраві картинки, асоціативні образи на основі почутого або прочитаного.

Наприклад, для запам'ятовування літературних творів можна намалювати будиночок:

- на першому поверсі стисло описати сюжет та персонажів твору;
- на другому — вказати дані про автора, про обставини, час написання твору;
- на третьому — записати жанр, стиль, літературний напрям.

Інший приклад використання ейдотехніки: для дослівного запам'ятовування текстів можна зображати кожне слово (чи сполучення слів) якимось зрозумілим символом, який легко можна відновити в пам'яті. Запам'ятовувати вірші теж стає легко. Наприклад, даний уривок із поезії Максима Рильського можна запам'ятати за зображеннями, як на мал. 36.

Яблука допіли, яблука червоні!  
Ми з тобою йдемо стежкою в саду.  
Ти мене, кохана, проведеш до поля,  
Я піду — і може більше не прийду.



Мал. 36. Ейдотехніка





## Ключові ідеї параграфа

Попрацюйте в групах. Виконайте завдання на вибір:

- складіть візуальний конспект цього параграфа, використовуючи ейдотехніку;
- складіть інтелект-карту технік і прийомів ефективного запам'ятовування та використовуйте їх, готуючись до уроків.



1. Назвіть принципи запам'ятовування. Поясніть, як ви їх розумієте, наведіть приклади їх дотримання у власному житті.
2. Назвіть техніки і прийоми ефективного запам'ятовування, про які ви дізналися з цього параграфа.
3. Якими техніками чи прийомами ефективного запам'ятовування ви хотіли би оволодіти? Поясніть свій вибір.



## Моделювання

### Засвоєння технік і прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги. Підготовка до контрольної роботи



#### I. *Техніки і прийоми ефективного запам'ятовування*

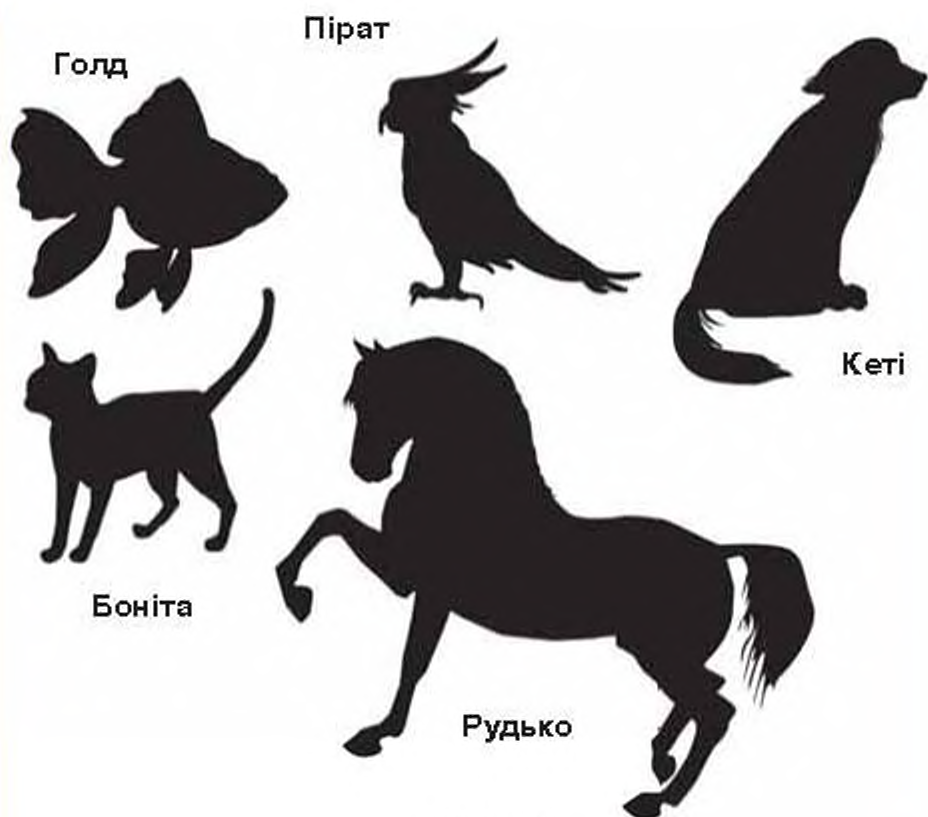
Спробуйте використати різні техніки і прийоми ефективного запам'ятовування. Оберіть кілька, що підходять вам для виконання цих вправ.

**Вправа 1.** Подивіться уважно на будь-який предмет, наприклад, на годинник, ключ чи телефон, протягом 30 секунд. Потім заплющте очі і згадайте всі деталі цієї речі. Якщо деякі деталі не можете уявити чітко, подивіться на предмет знову. Потім заплющте очі і знов пригадайте деталі. Повторюйте дії до чіткого відтворення образу предмета у своїй пам'яті.

**Вправа 2. Попрацюйте в парі.** Індивідуально за одну хвилину доберіть якомога більше спільних ознак для пар предметів та порівняйте із тими, які підібрав ваш сусід.

Наприклад: *книга і планшет; дерево і будинок; крейда і борошно; лялька-мотанка і конструктор; блюдо і човен.*

**Вправа 3.** Подивіться на малюнок (с. 94) 30 секунд, намагайтеся запам'ятати всіх тварин і їхні клички. Закрийте малюнок, назвіть кожну тварину та її кличку.



Мал. 37

**Вправа 4.** Запитайте у вчителя української літератури, які вірші ви будете вчити найближчим часом. За допомогою ейдотехніки створіть до одного з віршів малюнок, який допоможе його запам'ятати.

## II. Підготовка до контрольної роботи

1. Ознайомтеся з прийомом ефективного читання. Він допомагає усвідомлювати текст, виділяти в ньому відоме, невідоме, цікаве, «сортувати» матеріал.

Під час читання тексту на полях роблять позначки:

- «+» — відома інформація;
- «-» — нова інформація;
- «?» — незрозуміла інформація;
- «!» — що здивувало, збентежило.

Після цього в блокнот чи зошит записують усі цікаві та корисні ідеї, посилання на інші книжки, цитати, значення незнайомих слів, питання, які слід уточнити, тощо. Це привчає до ефективного самостійної роботи з текстом, полегшує запам'ятовування.



**2. Попрацюйте в групах.** Проаналізуйте подану інформацію, використовуючи прийом ефективного читання.

### Як підготуватись до контрольної роботи



Підготуйте місце для занять: приб'єрть зі столу зайве, зручно розташуйте потрібні речі: посібники, зошити, олівці. Інтелектуальну активність підвищують жовтий і фіолетовий кольори, тому можна розмістити в полі зору предмети інтер'єру таких кольорів

Складіть план підготовки до контрольної роботи. Спочатку визначте, зранку чи ввечері вам легше запам'ятовується. Залежно від цього плануйте час занять. У плані підготовки чітко визначте, які саме розділи і теми будете повторювати



Готуючись до контрольної, корисно створити позитивний настрій. Якщо вивчення чогось важке та обтяжливе, то й засвоювати інформацію непросто. Щоб увійти в робочий ритм, можна почати з найбільш цікавого та зрозумілого матеріалу, а потім перейти до складнішого

Необхідно відновлювати ресурси організму. За великих розумових навантажень мозок також може «втомитися». Щоб відновити сили, потрібно відпочити. Найкраще займатись у такому ритмі: 40 хв занять, по тім 10 хв перерви. Цікаво, що шоколад допоможе відновитися ще швидше





Правильно організуйте роботу мозку: використовуйте прийоми ефективного читання й запам'ятовування, концентрації уваги. Намагайтеся більше користуватися таблицями, схемами. Складайте карти пам'яті

Дотримуйтесь режиму дня, правильно харчуйтеся, добре висипайтесь.

**Якщо ви дотримуетесь цих правил — успіх вам гарантовано!**



3. Дайте відповіді на запитання, виконайте завдання.
- Що було для вас новим, несподіваним в інформації про підготовку до контрольної роботи?
  - Яку техніку запам'ятовування використано в подачі матеріалу про підготовку до контрольної роботи?
  - Яких прийомів (технік) ефективного запам'ятовування ви навчилися? Які з них ви будете використовувати, готуючись до контрольної роботи?
  - Наведіть приклад, коли позитивний настрій допоміг вам досягти успіху.
4. Складіть карту пам'яті «Підготовка до контрольної роботи».



# Розділ 4

## Соціальна складова здоров'я

### Тема 1. Соціальне благополуччя

#### Ви дізнаєтеся про:

- шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ та методи захисту;
- віктимну поведінку;
- бактеріальні та вірусні ІПСШ;
- фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності;
- причини утримання від ранніх статевих стосунків;



#### навчитеся розпізнавати:

- ситуації, що загрожують сексуальним насиллям;
- вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків;

#### сформуєте навички:

- висловлювання почуття дружби, приязні, кохання;
- рівноправного спілкування між статями;



#### засвоїте алгоритм

- відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску.



## § 17. Спілкування хлопців і дівчат

### Культура спілкування хлопців і дівчат

Саме в підлітковому віці посилюється потяг до осіб протилежної статі. У підлітків виникають нові почуття: зацікавленість, приязнь, симпатія, захоплення, закоханість, дружба, кохання, а разом з ними безліч запитань.



Прочитайте розповіді ваших однолітків.

1. — *Марина дуже симпатична, доброзичлива, і в неї просто сяюча усмішка. Нещодавно я запросив її в кіно. Фільм був класний, після нього ми пішли гуляти та весело провели час. Навіть розходитися не хотілось. Мені здається, я їй подобаюсь. Може, це вже любов?*

2. — *Мені подобається хлопець зі старшого класу. Він високий і красивий, дотепний, займається спортом. Багато дівчат від нього шаленіють. Я постійно про нього думаю, на перервах намагаюся пройти біля його класу, щоб побачити. А він не звертає на мене уваги. Що мені робити?*

3. — *Я товаришую зі Стасею ще з першого класу. Щоранку бігаємо в парку, ходимо на танці, багато часу проводимо разом та розуміємо одне одного з півслова. І хоча однокласники нас дразнять «наречений і наречена», ми просто дружимо! З дівчатами можна дружити, а не тільки мати романтичні стосунки. Просто потрібно бути щирим, не боятися висловити свою симпатію, помічати й цінувати, коли тобі намагаються зробити щось приємне. Якщо у твоєму серці і справді тільки дружні почуття, не треба боятися, що тебе неправильно зрозуміють. А кохання — то зовсім інше!*

4. — *Я закохалася. Світ змінився, став сонячним, привітним, а в моїй душі неначе тріпотять яскраві метелики! Він теж мене кохає, дбає про мене й ніколи не зробить мені нічого поганого. Батьки проти того, щоб ми близько спілкувалися, бояться, щоб я не наробила дурниць. Я вважаю, що таке кохання дається один раз у житті. Хіба кохання — це дурниця?*





1. Якими можуть бути стосунки хлопців і дівчат?
2. Ознайомтеся із притчею (додаток на с. 165). Поміркуйте, яка її основна думка. Як ви вважаєте, що таке кохання? Як відрізнити кохання від закоханості?

Якщо люди просто знайомі, під час зустрічі для них достатньо обмінятися звичайними загальними фразами. Коли люди приятелюють, вони обговорюють спільних знайомих чи якісь події, можуть розповісти одне одному про свої плани чи мрії, але при цьому не допускають співрозмовника у свій внутрішній світ.

Коли між людьми зароджується дружба, вони стають відвертими у виявленні своїх емоцій, думок та вподобань.

За повного взаєморозуміння люди виявляють цілковиту щирість, довіру, відчувають захищеність, приймають одне одного такими, якими вони є. Проте такі стосунки потребують абсолютної чесності та відвертості.



а



б



в



г

Мал. 38



1. Які стосунки, на вашу думку, пов'язують молодих людей (мал. 38): хто з них — просто знайомі, хто — друзі, хто — закохані? Чому ви так вважаєте?
2. Із ким з однолітків протилежної статі ви спілкуєтесь? Стосунки з ким для вас найцінніші?

## Дружба очима підлітків

Не варто нехтувати спілкуванням, адже будь-яке знайомство може перерости у справжню дружбу.

Дружба — це духовна єдність, яка передбачає рівноправність сторін. Друзі мають спільні інтереси: спорт, музика, колекціонування, туризм, книги тощо. Не можуть дружити люди, які не подобаються одне одному.

Мудрість говорить: «Поділитись радістю із другом — це подвоїти її, а поділитись бідою — розділити її навпіл». Справжні друзі можуть довіритися одне одному, адже вміють зберігати таємниці.

Люди очікують від друзів більше, ніж від інших, але й віддають друзям більше. Допомога друзям завжди має бути добровільною та взаємною. «Дружба» з користі не продовжиться довго, бо вичерпає себе, як тільки стане зрозумілою основна причина вдоволеної прихильності.

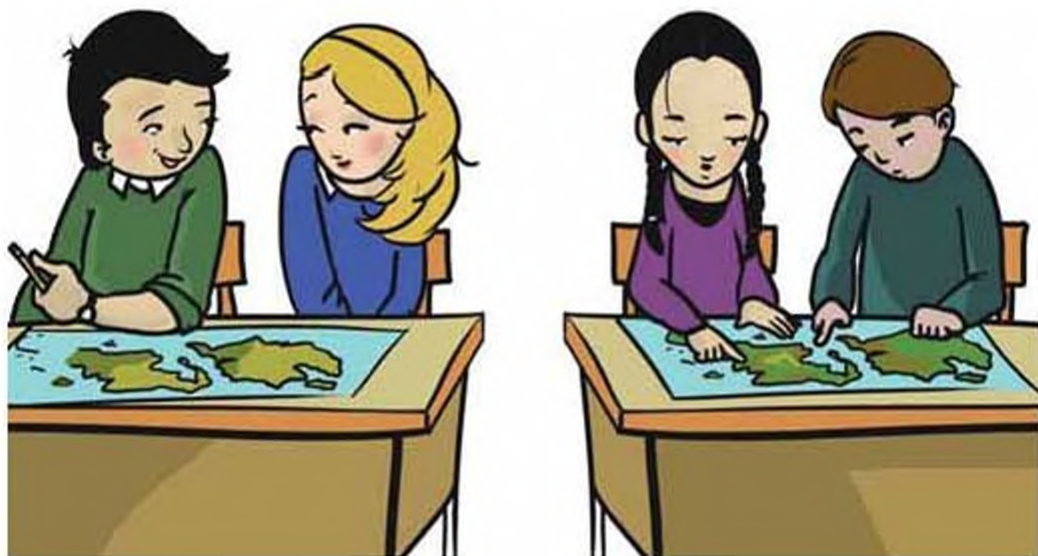
Справжнім друзям комфортно разом. Вони не нудьгують, завжди знаходять теми для розмови, які цікавлять обох. До речі, щира дружба відкрита для широкого кола — до двох можуть приєднатися інші.



1. Чи можлива, на вашу думку, дружба між хлопцем і дівчиною?
2. Чи обов'язково така дружба повинна перерости в кохання?
3. Як відрізнити кохання від дружби?

## Кохання чи закоханість

Іноді дружба переростає в кохання. Подивіться на малюнок. Як ви думаєте, де друзі, а де закохані?



Мал. 39



Кохання — це вершина людських почуттів, воно окриляє, облагороджує. Уміння кохати є мірилом краси та ширості людської душі.

Кохання більше за будь-яке почуття прагне вираження, особливо в мистецтві: музиці, поезії, танці.

У щоденному житті закохану людину видно за певними проявами поведінки. Це може бути багатослівність або, навпаки, скутість, що не дає й слова вимовити; розгубленість, зазвичай непритаманна сором'язливість або відчайдушність, бажання повернути увагу тощо. Знаки кохання мають бути дуже делікатними. Відверті прояви симпатії на публіці неприйнятні в будь-якому віці. Вони зазвичай нещирі та можуть образити «об'єкт» відвертої уваги.

Не варто реагувати на всі знаки уваги, бо почуття потребують перевірки. Адже кожен із нас звичайну симпатію чи легку закоханість може помилково прийняти за щире кохання.



*Десь проходила ніжність між нами  
і спинилась. І кликала нас.  
І не вміла стати словами,  
бо не знала для себе назв.  
Звалась дружною. Звалась приязню.  
Вміла ждати і чатувать.  
Ми тримали її, мов на прив'язі,  
щоб не сміла нас чаклувать.  
І вона ставала незграбною,  
як отой циганський ведмідь.  
Лиш боялась на людях раптом  
ланцюгом своїм прогрімить.  
Чи були ми занадто гордими,  
що й слова були крижані?  
Так й лишилась вона кросвордом, —  
може, ніжність, а може, й ні...*

(Л. Костенко)



Про які почуття йдеться в поезії?

## Рівноправне спілкування між людьми різної статі

Для рівноправного спілкування хлопців і дівчат насамперед необхідне взаєморозуміння — треба говорити «однією мовою», правильно розуміти сказане. Тут важливі кожне слово, кожен погляд і жест.

Усі мають особливості характеру та власні погляди. Чоловік та жінка мають особливості психології, можуть по-різному ставитися до подій, стосунків та ситуацій. Однак дуже важливо у стосунках поважати погляди та думки одне одного.



- 1. Попрацюйте у двох великих групах:** хлопці та дівчата. Напишіть три риси характеру, які ви цінуєте найбільше: хлопці у дівчат, дівчата у хлопців.
- 2. Розгляньте мал. 40.** Виберіть риси, які б ви хотіли бачити у друзів протилежної статі.



Мал. 40. Хмара слів «Риси особистості»

- 3. Попрацюйте у парі** (хлопець із дівчиною). Порадьтеся одне з одним та знайдіть спільне в характерах, захопленнях, поглядах на життя.
- 4. Чи потрібне роздільне навчання хлопців і дівчат у школі? Із якого віку?**

Дотримуйтеся простих правил, тоді спілкування з особами протилежної статі приноситиме радість.

Правила спілкування з особами протилежної статі	Висловлюйте свої думки і почуття без звинувачень
	Навчіться просити про допомогу
	Без почуття провини відмовляйте, якщо пропонують чи просять про неприйнятне
	Намагайтеся зрозуміти почуття і проблеми інших людей
	Шукайте шляхи для порозуміння
	Заслужіть повагу та авторитет



Якщо прагнете рівноправного спілкування з представниками протилежної статі, особливо з коханою людиною, керуйтеся золотим правилом: «Ставтеся до інших так, як хочете, щоб вони ставились до вас».

## Соціальні аспекти статевого дозрівання

За останні роки ви змінилися, у вас виникли нові захоплення, переживання, авторитети. У підлітковому віці бурхливий статевий розвиток, прагнення дорослості, пошук себе штовхають до нових «дорослих» взаємодій. Ви проявляєте інтерес до представників іншої статі. Ви дорослішаєте. Кожна людина пройшла через період формування сексуальності, період підвищеної збудливості, емоційної вразливості.



Прочитайте уривок зі статті психолога Ганни Фрейд, використовуючи прийом ефективного читання.

*Підлітки вважають себе центром Всесвіту, і в той же час у жоден із наступних періодів життя вони не здатні на таку відданість і самопожертвування. З одного боку, вони з ентузіазмом включаються в життя спільноти, а з другого — вони охоплені пристрасстю до самотності. Вони вагаються між сліпим підпорядкуванням обраному ними лідеру і бунтом проти будь-якої влади. Вони егоїстичні й матеріалістичні і в той самий час сповнені піднесеного ідеалізму. Вони аскетичні, але раптово занурюються в розбещеність найпримітивнішого характеру.*



Дайте відповіді на запитання.

1. Чи згодні ви з автором статті щодо поведінки та морального стану підлітків?
2. Чи вважаєте ви себе «центром Всесвіту»? Чому?
3. Наскільки ви здатні на відданість і самопожертву? Заради кого?
4. Чи буває вам самотньо?
5. Спробуйте проаналізувати, як часто у вас змінюється настрій. Від чого це залежить? Як утриматись від деструктивних думок?



Статеве виховання зазвичай починається в сім'ї: батьки — найкращі вчителі! Те, що дитина бачить у своєму близькому оточенні, зазвичай згодом вона переносить у доросле життя.

## Сексуальний дебют

Початок статевого життя підлітків, їхні перші сексуальні контакти називають «сексуальним дебютом». За спостереженнями соціологів, вік сексуального дебюту поступово знижується. Очікування від вступу в статевий контакт різні в дівчат та юнаків, і про це також слід знати підліткам:

- дівчата, які починають статеве життя в ранньому віці в стані закоханості, часто очікують тривалих стосунків, заміжжя, а іноді й дітей;
- більшість юнаків прагне самоствердження, дорослості, незалежності й самостійності, бажає справити враження на друзів, задовольняє цікавість і жагу до експериментування.

Знаючи про це ще до початку перших сексуальних контактів, підлітки зможуть більш усвідомлено поставитися до цього кроку.

Найчастіше до сексуальної близькості підлітків підштовхує потреба в близькому спілкуванні й емоційному теплі, невпевненість у своїй привабливості й сексуальних можливостях, самотність, дефіцит любові й уваги, бажання самоствердитися, здаватися дорослішими, бути схожими на своїх «досвідчених» друзів-однолітків.

Учіться будувати міжстатеві стосунки, набирайтеся життєвої мудрості. Щоб, зустрівши справжнє кохання, розпізнати його, не зруйнувати поспішністю та зробити правильний вибір. Тільки коли статеві стосунки органічно поєднуються із почуттями дружби, поваги та любові, стає можливою гармонійна сім'я та щасливе продовження роду.

### Ключові ідеї параграфу

Створіть таблицю власних правил спілкування з протилежною статтю. До кожного правила дайте невеличке пояснення.



1. Яке спілкування доцільне між юнаками і дівчатами підліткового віку?
2. Дайте своє пояснення поняттю *дружба*.
3. Наведіть приклади вираження почуттів дружби, приязні, кохання.



4. Як ви думаєте, яка з цих фраз є виявом справжньої любові? Чому?

*«Люблю тебе, бо ти мені потрібен (потрібна)».*

*«Ти мені потрібен (потрібна), тому що я тебе люблю».*

5. Як ви оцінюєте твердження «Коли хлопець пропонує дружбу дівчині, він розраховує на більше. Коли дівчина пропонує дружбу хлопцеві, вона дає йому зрозуміти, що на більше нема чого розраховувати»?



## § 18. Психоактивні речовини та репродуктивна система підлітків



### Репродуктивна система

Продовження роду — одна з найважливіших соціальних та фізіологічних функцій, що забезпечує збереження людини як виду. Цю функцію реалізовує репродуктивна система організму.

Відхилення від нормального розвитку репродуктивної системи в підлітковому віці може призвести до безпліддя у майбутньому. Репродуктивне здоров'я — це можливість зачати, виносити і народити здорову дитину. Дбати про репродуктивне здоров'я мають і чоловіки, і жінки.

#### Негативно впливають на репродуктивну систему людини:

- шкідливі звички;
- інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ);
- вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), синдром набутого імунодефіциту (СНІД);
- раннє статеве життя;
- рання вагітність;
- переривання вагітності;
- несприятливе навколишнє середовище;
- неякісні харчові продукти;
- приймання анаболіків, стероїдів та харчових добавок для корекції маси тіла.



Які речовини називають психоактивними? Наведіть приклади.

## Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків

Куріння, вживання наркотиків та алкоголю небезпечні тим, що негативно впливають на нервову систему, яка керує усіма функціями організму. У підлітковому віці та ранній юності шкідливі звички призводять до неправильного розвитку всіх систем організму, зокрема й репродуктивної, яка саме активно формується. Такі зміни можуть бути незворотними.

Люди, які в підлітковому віці курили та вживали алкоголь, вважаючи це ознакою дорослості, з віком відчують згасання сексуальної функції, хворіють на імпотенцію та безпліддя.

Коли курить вагітна жінка, її ненароджена дитина відчуває кисневий голод, який може спричинити розумову відсталість або тяжкі захворювання.



Прочитайте уривок зі статті, застосовуючи прийом ефективного читання.

*У наш час смертельний випадок на мільйон чоловік виникає у результаті: авіакатастрофи — один раз на 50 років, від вживання алкоголю — раз на 4–5 днів, від автокатастрофи — раз на 2–3 дні, від куріння — кожні 2–3 години.*

*У підлітка, який починає курити, спочатку спрацьовує захисна реакція — виникає тривалий сильний кашель через подразнення кашльових рецепторів тютюновим димом. Приблизно протягом року (для деякого і швидше) ці рецептори гинуть, кашель зникає. Натомість виникають запальні процеси, які можуть призвести до раку легенів. Крім того, під впливом тютюнового диму звужуються судини у статевих залозах, погіршується транспорт кисню до статевих клітин, і це негативно позначається на їх розвитку.*

*Тютюновий дим містить канцерогенні речовини. Вони порушують нормальний поділ клітин в організмі, утворюючи доброякісні або злоякісні пухлини. Кількість людей, що вмирають від раку, збільшується з року в рік. Загалом серед курців хворих на рак у 20 разів більше, ніж серед тих, хто не курить.*

*(Із науково-публіцистичної статті)*



1. Як формується залежність від куріння? Протягом якого періоду?
2. Чим небезпечні канцерогенні речовини?
3. Які хвороби виникають у курців?



Наркоманія та алкоголізм — це не просто шкідливі звички, це хвороби. Проте тих, хто вживає наркотики та алкоголь, важко переконати, що вони хворі.



1. За якими ознаками можна розпізнати наркозалежну людину?
2. Чим небезпечна п'яна людина?

Організм підлітка ще не цілком сформований, він слабший за організм дорослого і більш чутливий до наркотиків і алкоголю. Під дією алкоголю підлітки швидше втрачають самоконтроль, що призводить до необдуманих вчинків.

Людина під дією наркотиків чи алкоголю здатна на все, зокрема й на ризиковані статеві стосунки. Це може призвести до небажаної вагітності, інфікування ВІЛ та інфекціями, що передаються статевим шляхом.



### Ключові ідеї параграфа

**Попрацюйте в групах.** Доберіть додатковий матеріал та створіть буклет, агітаційну листівку чи блог про особливості впливу тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків.



1. Які особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків?



2. Як ви вважаєте, чи достатньо висвітлюють проблеми впливу негативних факторів на репродуктивне здоров'я в ЗМІ?



3. Які питання збереження репродуктивного здоров'я, на вашу думку, потребують ширшого висвітлення та порад кваліфікованих фахівців?

## § 19. Ризики раннього статевого життя

Підлітки, які рано починають статеве життя, не завжди усвідомлюють можливі наслідки своїх дій, а тим більше відповідальність за них.

Чи можна займатися сексом у 15 років?

Чи є щось позитивне в ранньому початку статевого життя для підлітка? Так, на короткий час у хлопця чи дівчини може підвищитися самооцінка, зміцнитися авторитет у середовищі однолітків, де вітають ранні статеві стосунки. Крім того, таким чином може реалізуватися потреба у визнанні й любові. Проте негативних наслідків для фізичного та психологічного здоров'я від раннього статевого життя може бути значно більше, ніж позитиву.

## Психологічні наслідки ранніх статевих стосунків

Секс до 18 років — це величезний стрес для психіки і нервової системи.

Для боротьби зі стресом підлітки можуть почати вживати алкоголь і наркотики. І, як наслідок, страждати від депресій, неврозів, афектів, що можуть призвести навіть до суїциду.

Тож молоді люди, які рано розпочали статеве життя, часто надалі мають особистісні конфлікти і проблеми, їм важко побудувати гармонійні стосунки, щасливу сім'ю.

Для дівчат одним із ризиків ранніх статевих стосунків є небажана вагітність. Це може стати психологічною проблемою не тільки дівчини, а й усієї її родини.

## Інфекції, що передаються статевим шляхом

Особа, що розпочала раннє статеве життя, ризикує не тільки отримати психологічні проблеми, а й захворіти на інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Такі інфекції належать до найпоширеніших захворювань, особливо серед молоді віком від 14 до 24 років. Основними причинами їх виникнення є ранні статеві стосунки, часта зміна партнерів, випадкові статеві контакти, до яких нерідко призводить вживання алкоголю, наркотиків. Інфекції, що передаються статевим шляхом, складно лікувати, а деякі з них практично невиліковні. Більшість захворювань, що передаються статевим шляхом, призводить до хронічних захворювань статевої сфери.



Пригадайте, що таке ВІЛ і СНІД. Яка різниця між ВІЛ-позитивною людиною та хворою на СНІД?

До ІПСШ також відносять ВІЛ та СНІД. ВІЛ-позитивні та хворі на СНІД люди страждають від втрати здатності організму захищатися від будь-яких хвороб. Навіть від найпростішої інфекції в них можуть розвинутися ускладнення. У ВІЛ-позитивних батьків можуть народжуватись неінфіковані діти, але тільки за умов ретельного догляду та відповідної терапії під час вагітності та в перші роки життя дитини. Усі ці заходи досить дорогі і в нашій країні ще недостатньо поширені — таку допомогу надає невелика кількість медичних центрів.

В Україні останніми роками захворюваність на ІПСШ зросла в десятки разів. Так, захворюваність на сифіліс — у 39 разів. Крім того, сифіліс «молодшає», у цілому половина всіх хворих — молодь віком 20–29 років. Щорічно фіксують 70–90 випадків побутового сифілісу, коли захворювання передається, наприклад, від батьків дітям. Відомо, що на одного хворого на сифіліс припадає в середньому 10 хворих на гонорею і 20 — на хламідіоз.

(Із журналу «Актуальна інфектологія», 2015 р.)



Згідно з сучасною міжнародною класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), нараховують близько 30 інфекцій, що передаються статевим шляхом, серед них:

- вірусні — генітальний герпес, СНІД, ВІЛ-інфекція та ін.;
- бактеріальні — сифіліс, гонорея та ін.;
- грибкові — кандидоз статевих органів та ін.

## Шляхи інфікування ВІЛ, ІПСШ та їх профілактика

Кожному важливо усвідомлювати, що зараження ВІЛ та іншими інфекціями, що передаються статевим шляхом, відбувається в певних ситуаціях, за певної поведінки. Чим раніше особа починає статеві стосунки, чим частіше змінює партнерів — тим більший ризик зараження. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що убезпечитись від ВІЛ та ІПСШ можна, якщо:

- повністю відмовитись від випадкових статевих стосунків;
- мати стосунки з одним здоровим партнером, оснований на взаємодовірі.

Щоб убезпечити себе від інфекцій, під час статевих стосунків варто використовувати презерватив.

Інфікуватися ВІЛ може кожен, незалежно від статі, віку, сексуальної орієнтації, матеріального достатку або належності до певної соціальної групи. Зовні людина — носій ВІЛ — може не виглядати хворою. Достовірно дізнатись про наявність ВІЛ в організмі можна лише за аналізом крові. В Україні тестування на ВІЛ проводять у спеціалізованих кабінетах, їх адреси можна дізнатися в районних поліклініках або знайти в Інтернеті.

Із самої назви — «інфекції, що передаються статевим шляхом», — випливає, що вони передаються від хворої людини до здорової переважно під час статевого контакту. Проте можуть бути й інші шляхи інфікування. Наприклад, ВІЛ може передатися через нестерильний медичний інструмент, у разі відкритого контакту з кров'ю хворого, від хворої матері до дитини під час вагітності.



1. Проаналізуйте шляхи інфікування ІПСШ та запропонуйте можливі заходи профілактики.
2. Пригадайте заходи профілактики інфікування ВІЛ.

Найдієвішою профілактикою інфікування ВІЛ та ІПСШ мають бути власна безпечна поведінка, дотримання правил особистої гігієни та здоровий спосіб життя.

Тестування на ВІЛ, ІПСШ конфіденційне й анонімне. Конфіденційність результатів тестування гарантується українським законодавством.

## Раннє статеве життя та вагітність

У попередніх параграфах ішлося про те, що різні форми зрілості людини настають неодноразомно, із різницею в кілька років.



Поміркуйте та поясніть, як різниця у часі настання форм зрілості впливає на поведінку підлітка.

Переживання закоханості в підлітковому віці зазвичай досить поверхневе. Як наслідок, у декого може сформуватися легковажне ставлення до осіб протилежної статі. Такі люди в майбутньому часто не спроможні будувати повноцінну родину.

І хлопці, і дівчата в юному віці переживають переривання статевих стосунків емоційно й болісно, можуть зазнати психічної травми через це. Важливим є і той факт, що імунна система молодих дівчат досить слабка, вона остаточно формується лише у 19–20 років. Розпочавши раннє статеве життя, дівчина позбавляється захисних бар'єрів, і статеві органи легко інфікуються. Наслідки можуть бути різними: хронічні інфекції, ВІЛ, небажана вагітність, вагітність з ускладненнями, безпліддя.



Як ви гадаєте, чи готова 15-річна дівчина виносити здорову дитину без шкоди своєму організму?

Вагітність називають ранньою, або підлітковою, коли вона настає в дівчини у віці від 13 до 18 років.

Дівчина, дізнавшись про вагітність, перш за все повинна повідомити своїх батьків. Звичайно, вони не залишать її без допомоги та поради. Необхідно також повідомити батька дитини та, можливо, його батьків. Дитина спільна, тож і відповідальність потрібно розділити. Незважаючи на рівність у правах, більша відповідальність у цій ситуації лягає на дівчину. Тож рішення народжувати чи перервати вагітність має прийняти вона. Слід пам'ятати, що переривання першої вагітності дуже небезпечно. Це може призвести до захворювань і навіть до безпліддя. Дві третини дівчат, які перервали першу вагітність до 18 років, стають безплідними.

Якщо дівчина вирішує народити дитину, вона має зважити всі труднощі, що на неї чекають: необхідність матеріальної підтримки, час на догляд за немовлям, створення відповідних умов для виховання дитини. Батьки дівчини можуть підтримати її в цьому рішенні. Проте можливо, що її чекає самотнє материнство.

Для жінок, які самостійно виховують дитину, державою передбачені певні пільги, існують соціальні програми допомоги.

Найкраще, якщо неповнолітні батьки одружаться і бабусі та дідусі допомагатимуть виховувати дитину. Однак, на превеликий жаль, буває й так, що дівчина вирішує віддати дитину на всинов-





**Мал. 41.** У сім'ю, де лад, щастя дорогу не забуває (прислів'я)



лення. Дитину передають у будинок маляти, де вона зростає, позбавлена материнської любові. Будь-яке рішення — залишити дитину чи ні — змінить життя дівчини.

І хлопці, і дівчата не повинні легковажно ставитися до інтимних стосунків, аби не наробити помилок, які вплинуть на подальше життя.

### **Ключові ідеї параграфу**

**Попрацюйте окремо в групах хлопців та дівчат.** Складіть списки небезпек раннього статевого життя та зазначте, як їх уникнути.



1. Чим небезпечне раннє статеве життя? Які його наслідки?
2. Назвіть шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ.
3. Наведіть приклади бактеріальних та вірусних ІПСШ.
4. Які методи профілактики інфікування ВІЛ та ІПСШ? Більше про ВІЛ та його профілактику ви можете дізнатися із онлайн-ресурсів, інформація про які вміщена в додатку на с. 166.
5.  Як ви особисто повинні поводитись, щоб уникнути зараження ВІЛ та ІПСШ?
6. Поясніть фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності.
7.  Прочитайте початок історії про двох однокласників (с. 112).



*Хлопець і дівчина покохали одне одного. Дівчина завагітніла. Вона довго приховувала свій стан від усіх, та її мама помітила ознаки вагітності. Розмова дівчини з матюю була емоційною, бо мама вважала, що...*

Продовжте історію. Який розвиток ситуації можливий? Хто має нести відповідальність за те, що сталося? Хто має прийняти рішення? Який найкращий вихід із цієї ситуації?

## § 20. Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру

### Віктимна поведінка

Бажання виглядати привабливими, знаходити шанувальників зрозуміле і близьке кожному. Проте не слід забувати, що ваш зовнішній вигляд і поведінка можуть спровокувати непристойні або злочинні дії стосовно вас. Дівчина сідає пізно ввечері у випадкову машину чи голосує на нічній дорозі в короткій спідниці; хлопець залишає свої відверті фото для вільного перегляду в соціальній мережі — це приклади віктимної поведінки, через яку людина може стати жертвою насилля.

Віктимна поведінка (від *англ.* victim — жертва) — це поведінка, дії і вчинки людини, які провокують бажання на неї напасти. Певним чином така поведінка особи сприяє скоєнню злочину щодо неї. Людина такою поведінкою свідомо чи несвідомо створює об'єктивні та суб'єктивні умови для вчинення насилля над нею.

**Жертвами насилля, передусім, можуть стати підлітки:**

- соціально незахищені: безпритульні, сироти, з особливими потребами
- із соціальними ролями «не такий, як усі», «ботан», «заучка», «зануда», «боягуз» тощо
- з певним типом поведінки та темпераменту: надмірно сором'язливі, гіперактивні, тривожні
- для яких віктимізуючим чинником є сім'я: неблагополучна сім'я; забезпечена сім'я зі складними стосунками; сім'я, де діти оточені надмірною опікою



## Як не стати жертвою насилля

У XIX ст. існували правила етикету для жінок, які нагадують правила безпеки. Дівчині не можна було виходити однієї з дому, залишатися наодинці з юнаком або чоловіком протягом хоча б кількох хвилин. Вона мала вдягатися просто, говорити тихо, не сміятися голосно. Її батьки ретельно стежили за тим, що вона читає, з ким знайомиться і спілкується.

Сучасні рекомендації щодо безпеки не дуже відрізняються від цих правил, хоч, звісно, і не такі суворі. Ознайомтеся з ними (мал. 42).



Мал. 42. Як уберегтися від небезпек



Проаналізуйте інфографіку (мал. 42) та складіть правила поведінки, що допоможуть захиститися від насилля.

- Якщо на вас напали чи намагаються напасти, кричіть голосно, звертайте на себе увагу. Намагайтеся викликати поліцію за номером 102. На цей номер дзвінки з мобільного безкоштовні. Спробуйте бігти туди, де багато людей.
- Насильника найчастіше уявляють похмурим здорованем, який чатує на своїх жертв у безлюдних місцях і темних під'їздах. Насправді більшість зґвалтувань скоюють чоловіки, знайомі жертві. Тому, призначаючи побачення чи йдучи на вечірку, будьте обережними.
- Якщо ви потрапили в небезпечну ситуацію, то, аби врятуватися, застосовуйте будь-які хитрощі, обман, інтриги!





Прочитайте історії. Дайте відповіді на запитання після кожної з них.



Якось восьмикласниця разом із старшою сестрою потрапила на святкування успішного складання сесії до квартири одного зі студентів. Після випитого алкоголю кілька хлопців вирішили розважитись та потягли дівчат у різні кімнати. Одна з дівчат перелякалась так, що не могла видати жодного звуку, зате інша кричала, кусалася, дряпалася, відбивалася... Робила усе, щоб вирватись, і їй це вдалося. Вона вибігла на вулицю, де її побачив поліцейський патруль. Нападників затримали.



1. Що могло спровокувати насилля щодо дівчат?
2. Дії кого з дівчат не допустили насилля?
3. Як можна було уникнути такої ситуації?



Хлопці жили у спортивному інтернаті. До кімнати кожного новачка навідувався тренер і пропонував те, у чому було соромно зізнатись батькам чи друзям. Через деякий час на уроці з основ здоров'я хлопці вивчили параграф про сексуальне насилля і зрозуміли, що саме так чинив тренер. Один із хлопців розказав про це своїй класній керівниці. Вчителька відразу пояснила, що такі дії щодо неповнолітніх є протиправними. Ніхто не має права примушувати людину до будь-яких дій сексуального характеру.



1. Чи правильно вчинив хлопець, розповівши про те, що з ним сталося?
2. До кого можна звернутись підліткам, які зазнали сексуального насилля?
3. Як позбутись почуття провини?
4. Якою має бути відповідальність тренера за його вчинки?
5. Як поводитись хлопцям і дівчатам, аби не допустити щодо себе насилля?



Старшокласниця Олена познайомилася з Андрієм в Інтернеті. Молоді люди обмінялися фотографіями та електронними повідомленнями, домовилися про зустріч. Олені сподобався впевнений у собі, трохи грубуватий хлопець. На першому побаченні він повадився бездоганно. Дівчина із задоволенням прийняла пропозицію зустрітись ще раз. Відвідавши кінотеатр, молоді люди сіли в машину Андрія і поїхали на околицю містечка. Після перших поцілунків Андрій без зайвих церемоній почав вимагати більшого, застосував силу. Дівчина стала пручатися, намагалася кричати.



*Крик почув випадковий перехожий, що гуляв із собакою. Він виявив небайдужість та підійшов до машини з'ясувати, у чому справа.*

*Це їй допомогло Олені врятуватися.*



1. Чому дівчина потрапила в таку ситуацію?
2. Чим могла закінчитися ця історія, аби не випадковий рятівник?
3. Чи легковажно було з боку Олени погодитись на поїздку за місто?
4. Чи можна вважати, що хлопець повів себе підло?
5. Як можна було уникнути цієї ситуації?

Якщо стосовно вас вчинили насилля, обов'язково розкажіть дорослим: батькам, класному керівнику, шкільному психологу, або зверніться до «Клініки, дружньої до молоді». Вам повірять і завжди допоможуть. Пам'ятайте, це не ваша провина!

Схема 14

Що робити, якщо ви стали жертвою сексуального насилля



## Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру

У міжнародному праві одержало загальне визнання положення про те, що дитина потребує спеціальної охорони, піклування та правового захисту.



Якими документами закріплені права дитини? Як в Україні дотримуються норм цього права?

Право на свободу, особисту недоторканність та захист гідності кожної дитини проголошено у статті 10 Закону України «Про охорону дитинства».

За злочини проти статевої свободи та статевої недоторканості особи Кримінальним кодексом України передбачено жорсткі покарання відповідно до статей 152–156 (див. додаток, с. 166).


Зґвалтування, вчинене щодо малолітньої чи малолітнього, — це страшний злочин, який карається позбавленням волі на строк до п'ятнадцяти років (відповідно до статті 152 Кримінального кодексу України).

Пам'ятайте, що з 14 років настає особиста кримінальна відповідальність за особливо тяжкі злочини, до яких належать убивство та зґвалтування.

### Ключові ідеї параграфа

Складіть список вчинків, особливостей у манерах та зовнішності, які ілюструють віктимну поведінку.



1. Як ви розумієте поняття *віктимна поведінка*?
2. Наведіть приклади віктимної поведінки.
3. До чого може призвести така поведінка?
-  4. Перелічіть правила уникнення насилля в підлітковому середовищі.
5. Яка відповідальність передбачена українським законодавством за злочини сексуального характеру проти неповнолітніх?
6. Чи несуть кримінальну відповідальність підлітки за злочини сексуального характеру?

### Моделювання

#### Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску

Буває, що підлітки потрапляють у ситуації, які загрожують безпекою, але не одразу усвідомлюють загрозу. Небезпечні пропозиції на перший погляд можуть здатися цілком невинними. Особливо важко відразу зорієнтуватись та опиратись у групі однолітків: у класі, у дворі, у молодіжній компанії.

Примушувати людину зробити що-небудь без пояснення причин, шляхом обвинувачень, лестоців, погроз, шантажу, залякування, глузування тощо — це тиск (мал. 48).





Мал. 43. Хмара слів «Види групового тиску»

1. Поміркуйте, які якості характеру допомагають людині опиратися груповому тиску.
2. Прочитайте подану нижче інформацію про прийоми відмови від небезпечних пропозицій. Дайте відповіді на запитання.
  - Які прийоми вам здаються вдалимими, а які ні?
  - Чи використовували ви щось із запропонованого?
  - Які з прийомів ви могли б використати, коли на вас тиснуть?
3. Запропонуйте прийом, про який не було згадано.

<b>Прийоми відмови від небезпечних пропозицій</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Вибрати з компанії союзника чи союзницю</b>, то бто людину, по зидія якої збiгається з вашою. Ви отримаєте підтримку та зменшите тиск</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>«Альтернативна позиція»</b> — сказати, що ви не примушуєте нікого з осіб, які на вас тиснуть, що сь робити, то ж їм не варто так наполягати на своєму</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Перевести розмову на іншу тему</b> — запропонувати ідею, заняття, що може змінити позицію, з якою на вас тиснуть</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Проїгнорувати</b> — сказати: «Як-небудь іншим разом»</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>«Задавити» інтелектом</b>: для цього навести аргументи проти того, що пропонують вам чи вашій компанії. Вказати на ризики для здоров'я, безпеку та можливі негативні наслідки</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Рішуче говорити «НІ»</b>, не зважаючи ні на що</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Налякати</b>, наприклад, загрозою захворіти на невиліковну хворобу, бути вшійманим, карною відповідальністю</li> </ul>

**4. Попрацюйте в групах.** Розіграйте подані ситуації з позитивним і негативним розвитком подій.

1. Ви з друзями вдома в Петра, батьки якого поїхали на кілька днів. Один із хлопців пропонує йому: «Візьмімо трохи спиртного із запасів твого батька». Петро неохоче погоджується: «Гаразд, але тільки трохи, щоб непомітно було». Кожен випиває по ковтку з пляшки, настає ваша черга, але ви не хочете вживати спиртне. Усі дивляться, що ви робитимете. Хлопці починають глузувати.

2. На перерві кілька учнів сховалися за школою, щоб покурити. Ви з Оленою не курите, але хочете обговорити разом учорашню вечірку. Хтось із компанії говорить: «Закурюйте, чого це ви відриваєтеся від колективу?» Ні ви, ні Олена не хочете курити і відмовляється. Спочатку вас умовляють, а потім погрожують, що не приймуть у свою компанію.

3. Ваш друг попросив поради, як вчинити. У соціальній мережі він спочатку отримував повідомлення з фото, на яких зображені напівголені підлітки, а потім — пропозицію вислати своє найбільш вдале фото. Отримав купу компліментів та пропозицію знятися у фотосесії за чималі гроші. Що ви порадите?

4. Ви домовилися зустрітися зі своїм другом Дмитром. Він приніс із собою велику пляшку пива. Це було вперше, тому ви поцікавились навіщо. Дмитро відповів, що в нього поганий настрій, і він вирішив випити із найкращим другом. Ви відмовляєтесь, і Дмитро починає сердитися на вас.

5. Дайте відповіді на запитання та виконайте завдання.

- Чому навколишні тиснули на учасників цих ситуацій?
- Що могли відчувати підлітки, на яких чинили тиск?
- Спрогнозуйте подальший розвиток кожної ситуації, якщо:

підлітки погодилися і підкорилися тиску;

підлітки відмовилися і відстояли свою позицію.



# Соціальна складова здоров'я

## Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі

### Ви дізнаєтеся про:

- модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»);
- основні групи факторів ризику, що викликають дорожню аварійність;
- заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла;
- зниження дії чинників ризику дорожньої аварійності;
- функції правоохоронних органів України щодо збереження життя і здоров'я громадян;
- права, обов'язки і відповідальність за правопорушення для різних вікових груп;
- чинники техногенного впливу на довкілля;
- способи очищення і доочищення питної води;
- вплив чинників екологічної, соціальної, інформаційної небезпеки на здоров'я;

### навчитеся розпізнавати:

- пріоритети проїзду перехресть, вузьких і складних ділянок дороги учасниками дорожнього руху;
- безпечні джерела питної води;
- дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж;
- небезпечні ситуації, пов'язані з торгівлею людьми, залученням до деструктивних соціальних угруповань, виявами тероризму;

### сформуєте навички:

- приймання відповідальних рішень і відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних із використанням мотоцикла;
- визначення пріоритетів у дорожньому русі;
- використання найпростіших прийомів самозахисту;
- правильного поведіння під час затримання правоохоронними органами;
- поведінки у випадку загрози пограбування, захоплення в заручники;
- протидії залученню до деструктивних соціальних угруповань;
- критичного аналізу повідомлень засобів масової інформації;
- безпечного користування комп'ютером, Інтернетом.



## § 21. Безпека на дорозі

Пригадайте, як сьогодні вранці ви діставались до школи: як пішохід чи як пасажир? Ви всі кожного дня буваєте пішоходами або пасажирами. Кожен із вас має дотримуватися Правил дорожнього руху (ПДР), що діють на всій території України відповідно до Закону України «Про дорожній рух».

Будь-яке недотримання вимог та положень ПДР може привести до порушення встановленого порядку руху дорогами України та до аварійної ситуації.

### Чим зумовлена дорожня аварійність

Через постійне зростання дорожньої аварійності, травматизму і смертності на дорогах у всьому світі Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй проголосила 2011–2020 рр. Десятиліттям дій з безпеки дорожнього руху. Мета цього — скоротити смертність від дорожньо-транспортних пригод (ДТП).



Мал. 44.  
Логотип десятиліття



Прочитайте текст, застосовуючи прийом ефективного читання.

*Щорічно у світі майже 1,8 млн людей гине з дорожніх аварій. Близько 3000 людей на день. Більше половини з них не пересуваються автомобілем. Ще 20–50 млн осіб у результаті аварій зазнають травм.*

*Дорожньо-транспортний травматизм — одна з трьох найпоширеніших причин загибелі осіб у віці від 5 до 44 років. Якщо не робити дієвих кроків для подолання цієї проблеми, то, за прогнозами фахівців, дорожньо-транспортний травматизм невдовзі стане п'ятою з найпоширеніших причин смерті у світі. Автомобільні аварії щорічно забиратимуть 2,4 млн людських життів.*

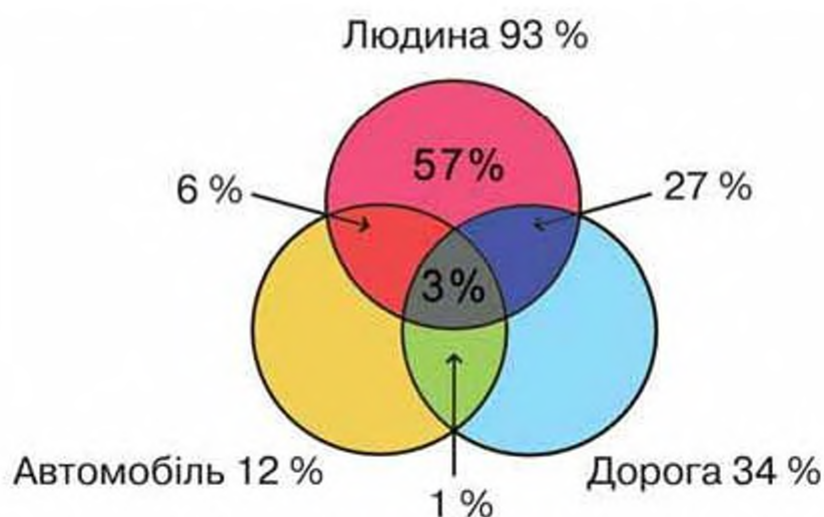
*За рівнем смертності від ДТП Україна посідає п'яте місце в Європі. За офіційною статистикою, щороку з аварій гине від 3,5 до 5 тис. осіб, трамується — більше 30 тис. осіб. Кожен третій загиблий — віком до 29 років.*

*(За даними Всесвітньої громадської організації «Асоціація безпеки дорожнього руху»)*





1. Хто є учасником дорожнього руху?
2. Хто з учасників дорожнього руху найчастіше страждає від ДТП?
3. Які заходи боротьби з ДТП ви можете запропонувати?



(Дані Міністерства транспорту Німеччини, 2002 р.)

**Мал. 45.** ДТП: фактори ризику та їх поєднання

Модель безпечного дорожнього середовища, так званий «трикутник безпеки», поєднує три фактори: людина, автомобіль/транспортний засіб, дорога (мал. 45).

З мал. 45 видно, що в більшості випадків ДТП трапляються через людський фактор. Із вини людини ДТП трапляються внаслідок недотримання правил дорожнього руху, ігнорування швидкісного режиму, керування автомобілем у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.

Посилюють аварійність такі обставини, як сутінки, темний час доби, дощ, сніг, ожеледиця, перевантаженість дороги, дорожні роботи тощо.

Поганий технічний стан автомобіля або дороги рідше стають причинами аварій.

Впливаючи на кожну групу факторів, можна зменшити аварійність та підвищити рівень безпеки дорожнього руху.



Поміркуйте, як можна було запобігти ДТП в описаній ситуації.



*На переході водій збив пішохода, внаслідок чого той травмувався. Був туман. Світлофор не працював.*

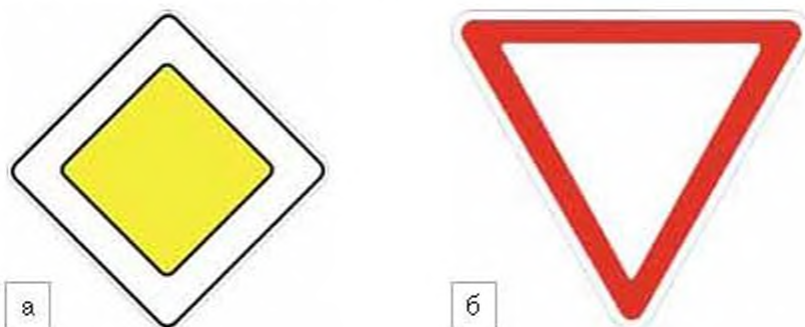
## Пріоритети в дорожньому русі

Регулювання дорожнього руху здійснюється регулювальником або спеціальними засобами, які представлені на мал. 46.



Мал. 46. Регулювання дорожнього руху

Регульоване перехрестя потрібно переходити та переїжджати на сигнали світлофора. Якщо він не працює чи не передбачений, водії керуються знаками «Головна дорога» чи «Дати дорогу».

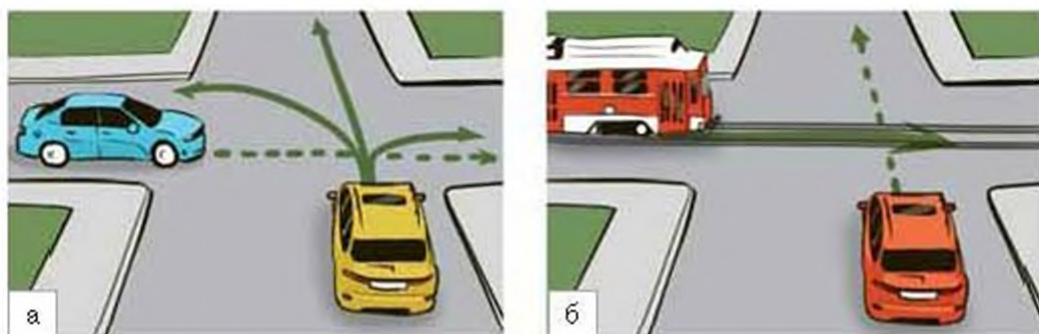


Мал. 47. Дорожні знаки: а) «Головна дорога»; б) «Дати дорогу»

На регульованих перехрестях під час переходу проїжджої частини на зелене світло пішохід має перевагу перед автомобілем, що повертає праворуч на «зелену стрілку».

На нерегульованих перехрестях, де позначено пішохідний перехід, пішохід має пріоритет на рух перед автомобілями. Однак пішоходу треба пересвідчитися, що всі автомобілі зупинилися і пропусकाють його. На нерегульованих перехрестях водій, повертаючи праворуч або ліворуч, повинен дати дорогу пішоходам, які переходять проїжджу частину, на яку він повертає, а також велосипедистам, які рухаються прямо в попутному напрямку.





**Мал. 48.** Схеми проїзду нерегульованого перехрестя

На нерегульованому перехресті водій повинен дати дорогу автомобілю, що рухається праворуч, не має значення напрямок його руху (мал. 48, а).

Рейковий транспорт (поїзд, трамвай) має пріоритет на рух перед автомобілями і пішоходами (мал. 48, б).

Автомобілі швидкої допомоги, пожежної охорони та інші автомобілі спеціального призначення з увімкненою звуковою сиреною і синім проблисковим маячком мають право першочергового проїзду. Кожен водій, побачивши такий транспорт, мусить дати йому дорогу. Червоний проблисковий маячок свідчить, що всі автомобілі повинні пропустити цей транспорт, зупинившись біля правого краю дороги. Спецтранспорт (переважно дорожньо-експлуатаційної служби) з увімкненим жовто-оранжевим маячком не має переваги в черговості руху.

### Як можна знизити дорожню аварійність

Ми не будемо зупинятися на аналізі технічного стану автомобіля або дороги. Ці фактори не залежать від пішоходів і пасажирів.

Майже третина аварій в Україні відбувається з вини пішоходів. Які ж хибні переконання пішоходів до цього призводять? Як уникнути небезпеки? Щоб дізнатися відповіді на ці запитання, ознайомтеся з матеріалом, поданим у таблиці на с. 123–124.

Хибні переконання	Як краще діяти пішоходу
Пішохід має перевагу на проїжджій частині, і тому водій зобов'язаний йому поступитися за будь-яких обставин	Пішохід має перевагу перед автомобілем, але тільки на нерегульованому пішохідному переході. Також — під час переходу дороги на дозвольчий сигнал світлофора чи регулювальника. В усіх інших випадках під час переходу дороги пішохід повинен пропустити автотранспорт

Хибні переконання	Як краще діяти пішоходу
На «зебрі» можна не звертати увагу на машини, адже за ПДР водій обов'язково має зупинитися та пропустити пішохода	Авто не може зупинитися миттєво, до того ж несприятливі погодні умови, такі як дощ, сніг, туман, погіршують видимість водія. Тому виходити на проїжджу частину можна лише після того, як ви переконалися, що водії вас бачать, а машини загальмували
Поспішаючи на автобус або інший громадський транспорт, можна «зрізати» дорогу по діагоналі та знехтувати переходом	Правила не зобов'язують водіїв зменшувати швидкість перед пішохідним переходом. Зменшити швидкість і зупинитися водій зобов'язаний тільки в разі появи на «зебрі» пішохода. Водій може просто не встигнути загальмувати. Якщо поблизу немає пішохідного переходу, дорогу слід переходити там, де її добре видно з обох боків, переконавшись у відсутності небезпеки
Водій повинен за будь-яких умов пильно стежити за дорогою. Тому можна не враховувати особливості переходу дороги в темний час доби або за несприятливих погодних умов	Увечері або під час дощу, туману, снігу на дорозі дуже погано видно людину, особливо в темному одязі. Навушники та насунутий на очі капюшон заважатимуть своєчасно побачити та почути наближення небезпеки. Тому краще знімати навушники під час переходу дороги. Варто мати світловідбивачі у вигляді смуг на одязі чи взутті та брелоків на сумках

### Ключові ідеї параграфа

Складіть інтелект-карту «Як підвищити власну безпеку на дорозі».



1. Якою має бути дорога, щоб її можна було вважати безпечною?
2. Назвіть основні групи факторів ризику, що спричиняють дорожню аварійність.
3. Яким має бути транспортний засіб, щоб його можна було вважати безпечним?
4. Як має діяти людина, щоб бути в безпеці на дорозі?
5. Від кого або від чого залежить безпека на дорозі?
6. Чому поведінка людини на дорозі має бути відповідальною?
7. Наведіть приклади зниження дії чинників ризику дорожньої аварійності.
8. Які позитивні та негативні наслідки зростання кількості автотранспорту?
9. **Попрацюйте в групах.** Створіть плакат з інфографікою «Домедична допомога у випадку ДТП».

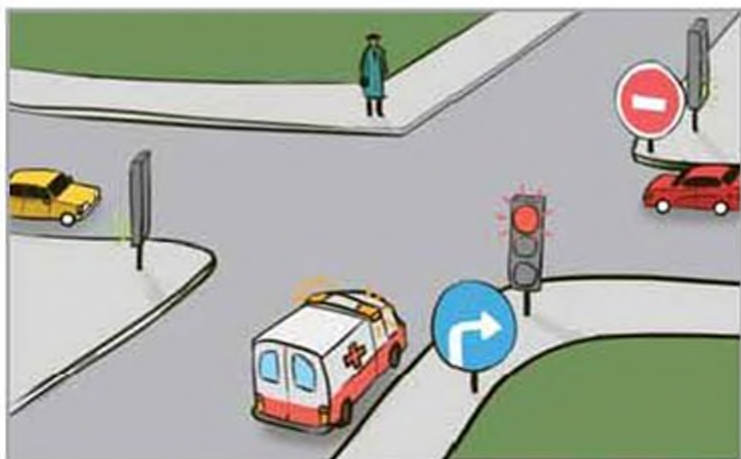




## Моделювання

## Визначення пріоритетів у дорожньому русі

1. Розгляньте мал. 49. Визначте напрямки, у яких може рухатися автомобіль швидкої допомоги.



Мал. 49

2. Визначте на мал. 50 порядок проїзду двох перехресть за стрілками напрямків руху.



Мал. 50

3. **Попрацюйте всім класом.** Використовуючи підручні засоби (різнокольоровий папір, скотч, меблі), створіть у класі моделі регульованого та нерегульованого перехресть. Уявіть себе учасниками дорожнього руху (пішохід, велосипедист, мотоцикліст, водій авто, регулювальник) та потренуйтеся у визначенні пріоритетів руху на перехресті.

## § 22. Мотоцикл і безпека

Коли ви думаєте про мотоцикл, які асоціації виникають у вашій уяві? Для більшості — це швидкість, азарт, романтика.

Проте мотоцикл — це не розвага. Це ризикований і небезпечний транспортний засіб. Зараз серед молоді дуже популярні мотоцикли, моторолери (скутери), мопеди, квадроцикли. Загальна назва таких транспортних засобів — мототранспорт.

Раніше мотоцикли були популярніші в сільській місцевості, але зараз і міськими дорогами через затори швидше пересуватися саме мототранспортом. Найрівноманітніші його різновиди дуже популярні в європейських, азіатських країнах і в Україні також. Зараз ці транспортні засоби дуже потужні, можуть розвивати велику швидкість, але вони не стійкі й керувати ними досить складно.



Мал. 51. Мотостоянка в Римі (Італія)



Мал. 52. Моторикша «Тук-Тук» у Бангкоку (Таїланд)

### Правила для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла

За законом керувати мопедами, моторолерами, мотоциклами можна з настанням 16-річного віку.

Водій транспортного засобу перед тим, як вирушити в дорогу, має перевірити його технічну справність та наявність документів, що засвідчують право водія на керування.

Для безпеки під час руху на мототранспорті водій і пасажир мають бути в застібнутих мотошоломах. Бажано мати одяг із захистом ліктів і колін, рукавички. Якщо шолом не закриває обличчя, то потрібні захисні окуляри.



Мал. 53.  
Екіпіровка мотоциклістів



Водій будь-якого мототранспорту — повноцінний учасник дорожнього руху, який повинен виконувати ПДР.

### Правила для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла

**Мотоцикл** — двоколісний механічний транспортний засіб з боковим причепом або без нього, що має двигун з робочим об'ємом  $50 \text{ см}^3$  і більше. До мотоциклів прирівнюють моторолери, триколісні й інші механічні транспортні засоби, дозволена максимальна маса яких не перевищує 400 кг.

Мопед або скутер має робочий об'єм двигуна не більше  $50 \text{ см}^3$ , а його швидкість не перевищує 50 км/год.



Водіям мототранспорту необхідно мати посвідчення на право керування таким транспортом. На скутері, мопеді й мотоциклі можна їздити з 16 років, на квадроциклі — з 18.

Пересуватися на скутері, мопеді дозволено тільки крайньою правою смугою, не дозволено — на автомагістралях.



**Водіям мототранспортних засобів заборонено:**

їздити, не тримаючись руками за кермо;

перевозити осіб, які не досягли 12 років (дітей до 12 років можна перевозити в колясці мотоцикла);

повертати наліво або розвертатися на трамвайних коліях;

перевозити багаж, який більш як на 0,5 м перевищує габаритні розміри мототранспортного засобу.



**Скутер: хто, як і де може ним керувати**

Скутер підпадає під визначення мопеда. Мопед — дво- чи триколісний транспортний засіб, що приводиться у рух двигуном із робочим об'ємом не більше  $50 \text{ см}^3$  та має максимальну швидкість не більше 50 км/год.

**Де можна керувати мопедом/скутером**

Тільки крайньою правою смугою (допускається рух узбіччям, якщо це не заважає пішоходам).

**Хто може керувати мопедом/скутером**

- Водій мопеда/скутера має право керувати ним без прав.
- Керувати дозволено особам не молодшим за 16 років.

**Рекомендації**

- Для керування мопедом/скутером мати із собою документ, що посвідчує особу, і документ на мопед/скутер із зазначенням його технічних характеристик.
- Керувати мопедом/скутером у шоломі.

**Де НЕ можна керувати мопедом/скутером**

На автомагістралях.

**Водіям мопеда/скутера заборонено:**

- їздити, не тримаючись за кермо хоча б однією рукою;
- перевозити пасажирів, окрім дитини віком до 7 років на додатковому сидінні, обладнаному надійними підніжками;
- перевозити вантаж, що виступає більше ніж на 0,5 м по довжині та ширині за габарити, або вантаж, що заважає керувати;
- повертати ліворуч або розвертатися на дорогах із трамвайним рухом і на дорогах, що мають більше однієї смуги для руху в даному напрямку.

## Чому не можна керувати транспортним засобом у нетверезому стані

Як алкоголь впливає на реакцію водія? Після вживання навіть невеликих доз спиртного важко оцінити, з якою швидкістю рухаються транспортні засоби, відстань до них, їх розмір тощо. Очі повільніше реагують на різне освітлення і гірше сприймають червоний колір світлофора чи фар.

Наявність алкоголю в крові зужує кут зору, і водій взагалі перестає бачити, що відбувається з боків. Доза в 1,2 проміле алкоголю в крові призводить до повної втрати здатності керувати автомобілем.

Вміст у крові 4–5 проміле алкоголю офіційно вважають смертельним.

**Проміле** (лат. per mille — на тисячу) — одна тисячна частина якої-небудь величини (позначають ‰). У проміле визначають солоність води, вміст алкоголю в крові та ін.



Проаналізуйте допис із соціальної мережі. Дайте відповіді на запитання.

1. Через що сталась трагедія?
2. Як її можна було уникнути?



*Сьогодні найстрашніший день мого життя. Загинув найкращий друг. Після вечірки, на якій ми випили лише по пляшці пива, він сів на скутер. На найближчому перехресті не помітив автомобіль, що їхав головною дорогою. Можливо, якби він був тверезий, то цього б не сталося. Не можу собі вибачити, що не втримав його та дозволив сісти за кермо. Йому було лише 17!!!*

Кожен повинен цінувати своє життя, здоров'я, піклуватися про фізичну безпеку — свою, близьких і знайомих. Треба бути обережними, завбачливими, приймати виважені рішення. Адже будь-яке порушення водієм ПДР може стати для нього фатальним, спричинити біль і страждання близьким і друзям.



### Ключові ідеї параграфа

Складіть невеликий твір (есе) на тему «Історія мотоциклів та підвищення їх безпеки». За бажанням представте його в класі.



**i**

1. Назвіть заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла.
2. У якому віці набувають права керувати мотоциклом?
3. Яка відповідальність передбачена за керування мототранспортом у нетверезому стані?
4. Чому не варто:
  - керувати мотоциклом, якщо ви не маєте водійського посвідчення;
  - їздити на мотоциклі без належних засобів безпеки;
  - погоджуватися їхати на мотоциклі із нетверезим водієм;
  - погоджуватися їхати на мотоциклі із невпевненим і недосвідченим водієм?

## Моделювання

### Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних із мотоциклом

**Попрацюйте в групах.** Проаналізуйте ситуації та запропонуйте:

- як можна відмовитись від пропозиції поїхати на мотоциклі;
- як відмовити друга від небезпечної поїздки.

1. На зупинку, де дівчата очікували на нічний автобус, підїхали мотоциклісти і запропонували підвезти до сусіднього села. В одного мотоцикла не працювала фара.

2. Хлопець, який мав потужний мотоцикл, запропонував своєму другу замість нього взяти участь у нічних гонках трасою.

3. Хлопці збиралися поїхати на мотоциклах до сусіднього містечка в парк і запропонували друзям їхати з ними за компанію. Однак мотоциклісти не мали шоломів для пасажирів.

4. Петро вихвалявся, що свій старенький мопед зупинить без гальм, які напередодні зламалися. Навіть запропонував другові побитись об заклад, що зможе швидко доїхати до стіни та вчасно зупинитися перед нею.

5. Марина давно захоплюється мотоциклами, але поки що має невеликий водійський досвід. Якось у її друзів виникла ідея створити аматорське відео «Трюки на мотоциклі», і вони запропонували дівчині взяти участь у зйомках.

## § 23. Екологічна безпека

Шматок землі, ти зवेशся Україною.  
Ти був до нас. Ти будеш після нас.

*Л. Костенко*

Людство дедалі більше відчуває наслідки погіршення стану навколишнього середовища, перевитрати ресурсів та енергії, техногенного впливу на довкілля і здоров'я. Ми, люди, зобов'язані піклуватися про збереження природи на нашій планеті, тому що через нас відбуваються негативні зміни в навколишньому середовищі, з'являються екологічні проблеми, які, зокрема, негативно впливають на здоров'я. Отже, захист довкілля — це важлива місія кожної людини, запорука здорового і щасливого життя.

Земля — наш великий спільний дім. І від того, наскільки в ньому все добре, залежить здоров'я і благополуччя кожного з нас.



Яким чином дбають про довкілля у вашому місті (селі)? Чи достатньо висвітлюють заходи контролю за станом довкілля в місцевій пресі?

**Екологія** (від грец. *oikos* — житло, майно і *logos* — поняття, вчення) — наука про взаємодію живих організмів і їх спільнот між собою і з навколишнім середовищем.

Україна рухається в Європейський Союз (ЄС). Варто зазначити, що в європейських країнах дбають про здоров'я населення та намагаються зменшувати негативний вплив техногенних чинників на довкілля.

В Угоді про асоціацію між Україною та ЄС зазначені зобов'язання України із запровадження заходів з наближення стану довкілля у нашій країні до європейських стандартів (детальніше про це буде сказано далі).

З 1 листопада 2014 року здійснюється тимчасове застосування Угоди, її положення впроваджуються в Україні поступово.

### Атмосферні забруднення та їхній вплив на здоров'я

Основні джерела забруднення повітря — промислові підприємства і транспорт. Вони викидають в атмосферу пил, сажу, різні хімічні сполуки. Забруднене повітря небезпечно для людей тим, що воно відразу потрапляє в легені і кров, викликає алергію, отруєння, захворювання легенів. Таке повітря стає загрозою для всього живого. Наслідками забруднення повітря є кислотні дощі, утворення озонових дірок та глобальне потепління.





Пригадайте, як глобальне потепління може вплинути на нашу планету, на людей.

Кислотні дощі погіршують стан шкіри та волосся людей. Крім того, викликають всихання лісів, отруєння водойм. Шкідливі речовини накопичуються в рослинах, вживання яких викликає захворювання в людей.

Збільшення ультрафіолетового випромінювання, яке надходить на Землю через озонові дірки, призводить до захворювань шкіри, навіть онкологічних.



Проаналізуйте інфографіку (мал. 54, с. 131–132). Складіть список заходів на рівні держави, місцевої громади, що сприятимуть зменшенню атмосферних забруднень.



### ДРІБНОДИСПЕРСНИЙ ПИЛ

Угода передбачає, що Україна почне вимірювати цей пил. Якщо показники перевищуватимуть допустимі європейські норми, то уряд України має скласти план, як зменшити забруднення.

### ФАКТ! Рак легенів

*Дрібнодисперсний пил головним чином утворюється з шин, меншою мірою на виробництві. В Україні не вимірюється взагалі. Спричиняє рак легенів.*

### ЗАБРУДНЮВАЧІ, ЩО ШВИДКО ВИПАРУЮТЬСЯ

Більшість із них не вимірюються. Угода передбачає, що Україна почне вимірювати ці речовини. У разі виявлення того, що в повітрі їх більше, ніж передбачають норми ЄС, уряд України починає усувати це забруднення.

#### **ФАКТ!** Бензен

*Мутаген та канцероген. Найпоширеніший. Впливає на кровеносну систему, викликає анемію та лейкоз. В Україні вміст бензену в повітрі, за винятком виробництва, де він застосовується, не перевіряється. За європейськими нормами, вміст бензену в автомобільному пальному має бути в 5 разів нижчим, ніж за українськими.*

### КОНТРОЛЬ ЗАБРУДНЕННЯ

Протягом певного зазначеного в Угоді часу Україна має запровадити європейські норми чистоти повітря: так звані гранично допустимі концентрації (ГДК) для сульфур і нітроген діоксидів, карбон оксиду та діоксиду, а також для важких металів, бензену, озону та дрібнодисперсного пилу.

#### **ФАКТ!** Забруднення невідоме

*Українська система контролю чистоти повітря створена в 1950-х роках. Сьогодні «вишки», котрі міряють рівень забруднення, стоять далеко від заводів. Рівень багатьох шкідливих речовин узагалі не замірюють. Повної картини стану повітря немає.*

(За даними із сайту [texty.org.ua](http://texty.org.ua) (на основі інфографіки: [TEXTY.org.ua](http://TEXTY.org.ua), Центр ЮЕЙ за підтримки фонду «Відродження», 2013 р.)

**Мал. 54.** Як зменшити атмосферні забруднення та їхній вплив на здоров'я



1. Проаналізуйте дані Укргідрометцентру, подані нижче, та оцініть якість повітря. Чи безпечне воно для жителів міста?
2. Яка шкода від кислотних дощів? Чим небезпечні озонові дірки?

**Результати досліджень стаціонарних постів спостереження  
Центральної геофізичної обсерваторії  
станом на 09:00 06 лютого 2015 р., м. Київ**

Домішка	Гранично допустима концентрація, мг/м <sup>3</sup> (середньодобова)	Результати досліджень
Пил	0,15	0,10–0,20
SO <sub>2</sub> (сульфур(IV) оксид)	0,050	0,005–0,031
CO <sub>2</sub> (карбон(II) оксид)	3	1–4
NO <sub>2</sub> (нітроген(IV) оксид)	0,04	0,07–0,16
H <sub>2</sub> CO (метаналь (формальдегід))	0,003	0,002–0,006

## Питна вода і здоров'я

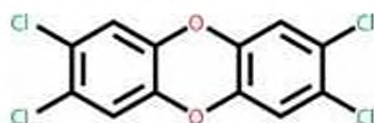
За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 80 % захворювань людей пов'язані з якістю питної води. Унаслідок вживання неякісної води кожен рік приблизно 25 % населення України ризикують захворіти.



У Законі України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» зазначено, що громадяни мають право на безпечну для здоров'я питну воду.

Джерела добування питної води різні: артезіанські свердловини, підземні джерела, вода річок та озер, поверхневі води та ін. Найбезпечнішою для пиття є вода з великих глибин, яка очищується природним шляхом.

Дослідження показали, що більшість населення (82 %) використовує в побуті водопровідну воду, 3 % — воду з криниць та артезіанських свердловин. Найшкідливіші хімічні речовини у складі водопровідної води — діоксини, які спричиняють пригнічення імунної системи людини.



Мал. 55.

Хімічна формула діоксину



Пригадайте, які ви знаєте стандартні методи очищення питної води. Як ви гадаєте, чи достатньо їх, щоб забезпечити високу якість питної води?

Найкраще рішення проблеми очищення води — замінити хлорування озонуванням. Проте в Україні цей метод не поширений через високу вартість.

Водопровідну воду в більшості населених пунктів України треба доочищувати. Для цього можна застосувати в домашніх умовах кілька способів (мал. 56).

### Очищення води в домашніх умовах



Мал. 56. Способи очищення води

Варто пам'ятати, що важливо й те, у якій воді ми купаємося. Стан міських і сільських пляжів перевіряє санітарно-епідеміологічна служба. Якщо у воді виявляють збудників хвороб чи перевищення вмісту шкідливих речовин, такий пляж закривають через небезпеку захворювань. Перед тим як купатись та відпочивати на пляжі, звертайте увагу на офіційні оголошення та попередження щодо стану пляжів та води у водоймах.

## Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я

**Рекультивация** (земель) — повторне використання порушених у процесі господарської діяльності територій.

Усі шкідливі речовини з повітря згодом опиняються у ґрунтах. Ще їх забруднюють отрутохімікатами та мінеральними добривами. Отруйні хімічні речовини з ґрунтів потрапляють у рослини, вживання яких спричиняє захворювання людей і тварин.

На стані ґрунтів негативно позначається неправильне зберігання, складування і захоронення рідких і твердих відходів промисловості, побутового сміття.

### СМІТТЄЗВАЛИЩА

#### Контроль за сміттям

За Угодою про асоціацію з ЄС, Україна має паспортизувати всі сміттєзвалища. Для кожного звалища слід розробити план рекультивациі, аби уникнути токсичних забруднень.

#### **ФАКТ!** Очисники

В ЄС на звалища потрапляє 45 % відходів, усе решта — переробляється. В Україні переробляється близько 5 % побутового сміття — завдяки людям, які збирають вторинну сировину на смітниках та звалищах.

Переробляється відходів в Україні — 5 %  
Переробляється відходів в ЄС — 55 %

(За даними із сайту [texty.org.ua](http://texty.org.ua) (на основі інфографіки: [TEXTY.org.ua](http://TEXTY.org.ua), Центр ЮЕЙ за підтримки фонду «Відродження», 2013 р.)

Мал. 57. Контроль за сміттям



**Попрацюйте в групах.** Проаналізуйте інфографіку (мал. 57). Складіть список заходів на рівні місцевої влади, громади, кожного жителя, що сприятимуть зменшенню площ сміттєзвалищ.



Європейці вже давно сортують побутове сміття на кілька груп: скло, пластмаса, папір, органічні рештки тощо.



Мал. 58. Баки для сміття різних видів (Італія)



Проаналізуйте інфографіку (мал. 59). Складіть звернення до мешканців вашого будинку, вулиці чи до адміністрації населеного пункту про необхідність сортування побутового сміття.

**Щорічно кияни викидають близько мільйона тонн сміття. Нижче наведені найцікавіші дані про це.**



**46 грн**  
вартість вивозу  
1 м<sup>3</sup> сміття



**17–20 %**  
квартплати — йде  
на оплату вивозу сміття



**> 170**  
машин працюють  
в місті офіційно



**1,1 м<sup>3</sup>**  
місткість контейнера



**50 тонн**  
вивозить одна  
машина протягом доби



**6–7 тис. грн**  
середня зарплата водія  
сміттєвоза

(За інфографікою із сайту [kiev.segodnya.ua](http://kiev.segodnya.ua); дані: «Сегодня», КП «Київкомунсервіс», 2015 р.)

Мал. 59. Відходи в цифрах і фактах

Сміття вивозять на сміттєзвалища, які займають величезні площі, забруднюють ґрунти та повітря. Саме тому в Україні так гостро стоїть питання про повну вторинну переробку сміття, як це практикують у європейських країнах. Першим кроком до цього має стати сортування побутового сміття.



### Ключові ідеї параграфу

**Попрацюйте в групах.** Складіть інтелект-карту екологічної безпеки за матеріалами параграфу.



1. Назвіть основні джерела забруднення довкілля.
2. Які проблеми зі здоров'ям виникають у людей внаслідок забруднення повітря?
3. Чому потрібно доочищувати водопровідну воду? Який спосіб прийнятний для вашої родини?
4. У чому полягає небезпека купання в забрудненій воді?
5. Чим небезпечні кислотні дощі?
6. Як можна знизити негативний вплив забруднення довкілля на здоров'я людини?



7. Проведіть дослідження стану природи своєї місцевості:
  - Визначте основні види забруднення навколишнього середовища у своїй місцевості (небезпечні підприємства).
  - Як можуть впливати результати діяльності небезпечних підприємств на здоров'я людей?
  - Які захворювання часто виникають у вашій місцевості?
  - Які зміни, що відбуваються у вашій місцевості, шкідливі для здоров'я?
  - Що робить громада для покращення стану довкілля (екологічні акції, масові природоохоронні заходи, висаджування лісів, парків тощо)?
  - Що можете зробити ви — учні 8 класу — для покращення екологічного стану свого регіону, країни, планети?



8. Зробіть висновок про стан природи своєї місцевості. Можливо, ви з однокласниками приєднаєтеся до екологічної акції, що вже проходить у вашому населеному пункті, а можливо, придумаете ідею щодо захисту довкілля, яку підтримають інші учні вашої школи. Складіть для учнів вашого класу план дій, що сприятимуть покращенню екологічного стану місцевості, де ви живете.

## § 24. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх

*Dura lex, sed lex.*

(Закон суворий, але це закон.)

*Давньоримський крилатий вислів*

Закон — це правила, які затверджені законодавцями та оприлюднені для широкого ознайомлення громадянами країни. Вони відповідають загальнолюдським нормам моралі, відповідальності, порядності. Незнання законів не звільняє від відповідальності за їх порушення. Необхідно бути відповідальними за свої вчинки. Ця відповідальність збільшується з вашим зростанням та дорослішанням.

Один і той самий вчинок — наприклад, відібрати чуже, може трактуватися по-різному. Малюка, який відібрав у однолітка відер-



це, посварить мама й пояснить, що так робити погано. Однак якщо старшокласник відбере плеєр у восьмикласника, старшокласника притягнуть до кримінальної відповідальності.

Більшість підлітків не усвідомлює протиправність своїх дій і не знає про настання кримінальної відповідальності за певні вчинки.



*Так було з компанією 15-річних підлітків, які перестріли на вулиці 16-річного сусіда і вимагали в нього гроші. Він відмовив, сказавши, що не має грошей із собою. Тоді один із підлітків обшукав його та знайшов у кишені 50 гривень.*

*Хлопці «за обман» зажадали компенсації — велику суму грошей. І тероризували сусіда щодня. Через кілька днів вони, отримавши чергову відмову, побили юнака. Наступного дня всю групу затримала поліція.*

*Було порушено кримінальну справу: за вимагання грошей та нанесення тілесних ушкоджень з обтяжуючою обставиною — скоєння злочину групою. За такі правопорушення відповідальність настає з 14 років.*

## Види правопорушень та кримінальна відповідальність

Існує кілька класифікацій правопорушень. За ступенем тяжкості та настанням кримінальної відповідальності їх поділяють на злочини та проступки.

У кримінальному законодавстві наведено злочини кількох видів:

- особливо тяжкі злочини (умисне вбивство, бандитизм, державна зрада тощо);
- тяжкі злочини (умисне тяжке тілесне пошкодження, контрабанда, розголошення державної таємниці тощо);
- менш тяжкі злочини (втягнення неповнолітніх у злочинну діяльність, зловживання владою або посадовим становищем тощо);
- злочини, що не становлять великої суспільної небезпеки (незаконне полювання тощо).

Неповнолітній вік розглядають як пом'якшуючу обставину в разі винесення вироку за вчинений злочин. Статтею 22 Кримінального кодексу України декларується відповідальність за тяжкі злочини вже з 14 років. У цій статті наведено перелік злочинів, складений на основі того, що їх тяжкість підліток може усвідомлювати, тому має нести за них відповідальність.

Основними видами покарань неповнолітніх є штраф, громадські роботи, виправні роботи, арешт, позбавлення волі на певний строк.

Правопорушення, що не такі тяжкі, як злочини, належать до проступків. Відповідальність за проступки регулюють норми адміністративного права, цивільний, трудовий, сімейний кодекси, а не кримінальне законодавство.

## Поведінка підлітка у разі затримання поліцією



*Підлітки – 14-річні Павло й Тетяна та 15-річний Артур – порушували громадський порядок у кав'ярні, викрикуючи образливі фрази на адресу відвідувачів та персоналу. Працівники кав'ярні викликали поліцію. На вимогу правоохоронців припинити хуліганство підлітки реагували по-різному: Артур одразу втік, Тетяна злякалася й сиділа мовчки, зате Павло ще більше розпалювався, став сперечатися. Замість показати документи, що посвідчують особу, почав словесно погрожувати правоохоронцям.*

*Поліцейський пригрозив хлопцю арештом. У відповідь на це хлопець плюнув у його бік. Поліцейський застосував проти нього больовий прийом і супроводив у відділення поліції. Там хлопець втратив рішучість, він просив повідомити батьків. Тільки через шість годин хлопця офіційно попередили та відпустили додому.*



Проаналізуйте ситуацію, що сталася з трьома підлітками, виконайте завдання й дайте відповіді на запитання.

1. Визначте допущені помилки в поведінці підлітків та правоохоронців.
2. Які норми порушили працівники поліції?
3. Чи опинялись ви в подібних ситуаціях?
4. Чи знаєте ви, які права має підліток у разі, коли його затримали чи заарештували?

Незалежно від причин затримання, правоохоронці повинні гарантувати кожній людині дотримання її права на недоторканність, особисту гідність, прийнятні умови утримання, можливість захищати себе, доводити свою правоту в установленому законом порядку. Знання своїх прав та обов'язків допоможе ефективно захистити себе.



## ✓ Ключові ідеї параграфа

### Права та правила поведінки підлітка у разі затримання поліцією

Якщо вас затримує поліція, не чиніть опір!

Повідомте свої дані: ПІБ, контакти батьків, наголосіть, що ви неповнолітній.

Вимагайте негайно повідомити батьків, родичів чи піклувальників про затримання.

Поліція має право допитувати неповнолітніх тільки у присутності їхніх законних представників — батьків, усиновлювачів, піклувальників чи інших осіб, визначених законом.



Запитайте про причину затримання.

Адміністративне затримання (за проступок, а не за підозрою в скоєнні злочину) не може тривати довше 3 годин.

Якщо правоохоронці вчиняють проти підлітка незаконні дії, йому слід повідомити про це батьків чи піклувальників за першої ж зустрічі, звернутися до медичних працівників.



1. Перелічіть види правопорушень.
2. За які правопорушення кримінальна відповідальність настає з 14 років?
3. Якими можуть бути причини злочинів, які вчиняють неповнолітні?
4. Назвіть функції правоохоронних органів України щодо збереження життя і здоров'я громадян (можете звернутися до додатка на с. 168).
5. Проаналізуйте ситуацію, дайте відповіді на запитання.



*Двоє братів, 13-річний Максим та 10-річний Ілля, гуляли із собакою увечері. Вони вирішили відібрати гроші у 10-річної дівчинки. Старший брат із кишеньковим ножом почав вимагати в неї гроші. Дівчинка злякалася і гроші віддала.*

- Чи є підстава для настання кримінальної відповідальності?
- Чи понесуть кримінальну відповідальність герої цієї історії? Чому?
- Хто понесе відповідальність?



6. Спрогнозуйте відповідальність підлітка за злочин:
  - проти власності;
  - проти громадської безпеки, порядку та моральності;
  - проти життя та здоров'я особи;
  - проти статевої свободи та статевої недоторканості особи.
7. Почитайте книжку «Кримінальний кодекс для дітей» автора Галини Палійчук. Із неї ви дізнаєтесь детальніше про ті злочини, за які несуть відповідальність неповнолітні.

## § 25. Захист від кримінальних небезпек



*Дівчина поверталась пізно з тренування. До неї наблизився підозрілий чоловік і спробував відібрати сумку. Дівчина встигла застосувати проти нападника прийом самозахисту, чоловік упав і вдарився головою об край бруківки. Дівчина дуже перелякалася, але викликала швидку допомогу. Нападник опинився в лікарні зі струсом мозку, а проти дівчини збираються порушити кримінальну справу за фактом перевищення меж необхідної самооборони.*



Проаналізуйте ситуацію, дайте відповіді на запитання.

1. Чи перевищила дівчина межі необхідної самооборони?
2. Чи відповідала би дівчина перед законом, залишивши нападника пораненим без допомоги?
3. Чи має вона нести кримінальну відповідальність за свій вчинок?

### Поняття і межі допустимої самооборони

Статтею 36 Кримінального кодексу України необхідною обороною визнаються дії, вчинені з метою захисту прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної й достатньої в даній обстановці для негайного відвернення чи припинення посягання.

Дії, за яких не було перевищено межі самооборони, вважаються правомірними і не можуть бути підставою для притягнення особи до будь-якої юридичної відповідальності.

### Як уникнути загрози пограбування та як діяти у випадку пограбування

По-перше, не носіть із собою цінні речі, особливо якщо користуетесь громадським транспортом або пізно повертаєтеся додому. Навіть улюблений плеєр залишіть удома. Нагадаємо: коли йдете безлюдною темною вулицею, відмовтеся від прослуховування музики в навушниках, аби ніщо не завадило вам почути небезпеку завчасно. Побачивши потенційно небезпечних людей, заздалегідь переходьте на інший бік вулиці.



По-друге, необхідно відразу показати грабіжнику, що ви його не боїтеся, навіть якщо він більший за вас. Якщо можете, кричіть — крик рятує.

Багато не віддавати свої речі. Проте якщо грабіжник дуже агресивний, озброєний, то краще все віддати і запам'ятати прикмети злочинця, щоб потім в поліції описати і скласти фоторобот.

Часто трапляється, що в підлітків силоміць відбирають мобільні телефони. Краще зразу віддати телефон, щоб не постраждати фізично. Якнайшвидше потрібно повідомити батьків та звернутися до поліції.

### Основи самозахисту

Коли на вас несподівано напали, в першу чергу необхідно негайно звільнитися від нападника. Далі відбивайтеся ногами, оскільки вони втричі сильніші за руки. Намагайтеся уникати небезпечного ризику для свого життя чи здоров'я.



Мал. 60. Використання прийомів самозахисту

Оцініть благополучність району проживання, доцільність повернення в темний час доби. Чи є у вас попутники, коли пізно повертаєтеся додому? Наскільки безпечними є ваша дорога до школи та місця прогулянки?

Безумовно, краще заздалегідь подбати, щоб вас зустріли або провели. Якщо ж вам доводиться повертатися у темний час доби одному (одній), то:

- вдягайте одяг і взуття, які не заважатимуть вільно рухатися;
- на вулиці намагайтеся знаходити попутників;
- намагайтеся пересуватися людними, добре освітленими місцями;
- тримайтеся на вулиці впевнено, але не зухвало.

Більше про прийоми самозахисту дізнайтеся у додатку на с. 170.

Жоден підручник не надасть готового рецепту захисту від нападу. Захист у випадку нападу потребує певної сили, швидкості, спритності та координації рухів. Займайтеся фізичними вправами — це корисно для здоров'я і допоможе вам захиститися у небезпечних ситуаціях.



### Ключові ідеї параграфа

#### У небезпеці:

- не опускайте рук і не зневірюйтесь
- дійте залежно від ситуації, але в будь-якому випадку націлюйтесь на перемогу
- опануйте себе та використайте психологічний пресинг на того, хто скоює злочин



1. Що таке межі допустимої самооборони?
2. За яких умов настає кримінальна відповідальність особи, на яку напали?
3. Хто і як може розпізнати дії, вчинені з перевищенням меж самооборони?
4. Яких правил поведінки варто дотримуватися у випадку загрози пограбування?
5. Чи володієте ви найпростішими прийомами самозахисту?
6. Знайдіть спортивний клуб, де можна вдосконалити чи вивчити найпростіші прийоми самозахисту.
- i** 7. Знайдіть в Інтернеті інформацію про методи психологічного пресингу на злочинця під час нападу.



## § 26. Небезпека деструктивних соціальних впливів

Сучасний світ сповнений різних принад і спокус, цікавого і ризикованого. Дуже часто бажання свободи, красивого життя приводить молодь до розчарувань та небезпек. Дехто з ваших однолітків думає, що втекти з дому, жити самостійно й незалежно від дорослих — дуже романтично. Проте замість романтики на них чекає багато небезпек. Насамперед, це напади й приниження старших і сильніших «безхатьків», голод, небезпека бути скаліченими. По-друге, велика ймовірність потрапити під вплив деструктивних угруповань і переступити закон. По-третє, загроза стати об'єктом торгівлі.

### Дитяча безпритульність і бездоглядність

Незважаючи на прийняття у 2006 році Закону України «Про основи соціального захисту бездомних громадян і безпритульних дітей», за оцінками Управління Верховного комісара ООН з прав людини, сьогодні на наших вулицях живе і працює понад 100 тисяч дітей. Є так звані «діти вулиці», які не мають постійного місця проживання або змушені перебувати на вулиці через матеріальні проблеми батьків чи опікунів, а також ті, що втекли з інтернатів. Буває, що сім'я ніби благополучна, але через конфлікт із батьками дитина тікає з дому.



Проаналізуйте ситуацію.



*У хлопця, що живе з вами по сусідству, конфлікт із вітчимою. Причина в тому, що хлопець пропускає заняття в училищі. Він ображений, бо мати не завжди на його боці, тож хоче піти з дому й жити самостійно.*

На які небезпеки наражається хлопець? Що ви можете йому порадити? Як відрадити хлопця від необачного вчинку?

### Деструктивні угруповання



Чим відрізняються конструктивний і деструктивний конфлікти? Як ви вважаєте, поняття «деструктивне угруповання» має позитивний чи негативний відтінок?

Основною ознакою деструктивних угруповань є те, що вони обманом і маніпуляціями обмежують свободу людини та використовують її, експлуатують, навіть фізично. До деструктивних угруповань належать небезпечні компанії, групи наркоманів, тоталітарні секти та екстремістські угруповання.

Небезпечні компанії підлітків можуть контролюватися дорослими злочинцями. У таких компаніях діють свої правила й «закони»: підпорядкування ватажкові, повна покора, культ сили. Підлітки потрапляють у них через залякування, псевдоромантику і псевдогеройство. Вирватися з таких компаній можна. Для цього треба звернутися по допомогу до дорослих та державних правоохоронних органів.

**Псе́вдо...** — перша частина складних слів, що означає: несправжній, уявний, удаваний.

Тоталітарні секти під виглядом релігійних, благодійних, оздоровчих, освітніх організацій намагаються взяти під повний контроль життя людини. Вони примушують відмовитися від родичів та друзів, переписати на членів секти своє житло, вимагають робити фінансові внески для організації, змушують людину працювати необмежений час, забираючи всі гроші. (Вільше дізнатися про ознаки тоталітарних угруповань ви можете з додатка на с. 172.)

Для екстремістських угруповань характерні крайні погляди та дії: політичні провокації, протиправні заходи, терористичні акти тощо. Найбільш радикально налаштовані екстремісти заперечують будь-які компроміси, переговори, угоди.

Тероризм — це крайній прояв екстремізму, насильство, загроза життю і здоров'ю громадян. Останнім часом тероризм поширюється як в окремих країнах, так і на міжнародному рівні.



Проаналізуйте новинні сайти. Про які терористичні акції повідомляють міжнародні ЗМІ? Які вимоги висувають терористи? Як реагують керівники держав? Чому?

## Загроза тероризму.

### Поведінка у разі потрапляння в заручники

Терористичні угруповання — це деструктивні тоталітарні угруповання, що вимагають від держав певних політичних рішень або задоволення власних корисливих інтересів. Одне з основних завдань тероризму — налякати суспільство, країну чи навіть регіон. Терористи можуть маніпулювати свідомістю цілих народів. Китайська приказка «Убити одного і залякати сотні» дуже точно описує цей вплив.

Заручником терористів може стати випадково будь-хто й будь-де. Ознайомтеся із правилами, яких варто дотримуватися, якщо стала така біда (с. 145, мал. 61).





Мал. 61. Правила поведінки у разі захоплення терористами

## Протидія торгівлі людьми



До містечка приїхали агенти набирати дівчат та юнаків для зйомок у молодіжному серіалі та роботи моделями. Вони запрошували молодь 15–18 років привабливої зовнішності. Група молодих людей після відбору вирушила автобусом до великого міста. Документи у них були зібрані ще до прибуття. Замість готелю вони отримали одне на всіх напівпідвальне приміщення без побутових умов. У них забрали гроші та цінні речі. Щодня приїздили «продюсери» та відбирали собі «акторів». Із коротких реплік юнаки й дівчата зрозуміли, що ніякого серіалу не буде, що їх викрали та продають як товар. Батьки не могли з ними зв'язатися, бо телефони теж відбрали. До справи підключилася поліція...



Проаналізуйте ситуацію, подану на с. 145. Спрогнозуйте, як може скластися доля дівчат та хлопців.

1. Чому молоді люди стали «товаром»?
2. Чи були учасники цієї історії (батьки та молодь) обачними?
3. Як можна було уникнути цієї ситуації?



### Ключові ідеї параграфа

- Протистояти відпрацьованій системі деструктивних впливів молодій людині важко, тому краще не потрапляти в таку залежність.

- Якщо до вас на вулиці звертаються милі дівчата, жінки, молодики чи чоловіки з пропозиціями поспілкуватися на релігійну, політичну чи навіть оздоровчу тему, краще категорично відмовитися, нічого в них не купувати, а тим більше не давати свої контактні дані.



1. До яких деструктивних соціальних угруповань можуть бути залучені безпритульні підлітки й діти?

2. Перелічіть види деструктивних угруповань.



3. Як підлітку не потрапити під деструктивний вплив?

4. Що є виявами тероризму?



5. Пригадайте правила поведінки у разі захоплення терористами (мал. 61). Поясніть, чому заручникам необхідно дотримуватися саме таких правил.



6. Як поводитися у випадку загрози захоплення в заручники:

- у літаку;
- у супермаркеті;
- у зоні бойових дій?



7. Наведіть приклади (можливо, із повідомлень ЗМІ) небезпечних ситуацій, пов'язаних із торгівлею людьми. Поміркуйте, як діяти, щоб уникнути біди.



## Моделювання

### Відпрацювання вмінь уникнення нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань

Чим відрізняється мудра людина від розумної? Тим, що розумна людина зуміє знайти вихід зі складної ситуації, а мудра в неї не потрапить.

1. Продумайте ситуацію, що пов'язана із пізнім поверненням після концерту чи вистави в театрі.
  - Чи попередите ви батьків?
  - Чи знайдете попутників?
  - Чи продумаете одяг?
  - Чи замовите таксі?
  - Чи візьмете/одягнете дорогі речі?
  - ...
2. Проаналізуйте ситуацію. Спрогнозуйте свої дії.

Останнім часом ваша подруга почала дуже категорично висловлюватися на релігійні теми, змінила стиль одягу — стала вдягати чорні стримані речі. Вона із захопленням розповідала про зустрічі із «братами» й «сестрами».

Ваше спілкування з деякого часу обмежилось лише школою: подруга відмовлялася ходити в кіно, кав'ярні, стала рідко сміятися. Одного разу подруга запросила вас, як вона сказала, «на дуже цікаву зустріч».

## § 27. Інформаційна безпека

### Інтернет і телебачення в житті підлітка

Ви народилися в динамічному, мінливому цифровому світі в оточенні різних електронних пристроїв; звикли до екранів телевізорів, до супутникового телебачення, користуєтеся мобільними телефонами, практично в кожного з вас є якийсь мобільний гаджет, підключений до Інтернету: смартфон, планшет чи ноутбук. І це добре, тому що ви постійно на зв'язку з батьками та друзями, у будь-який час дізнаєтесь новини з усього світу, миттєво отримуєте відповідь на пошуковий запит.

Дослідження свідчать, що сьогодні підлітки в Україні проводять у середньому 20 годин на тиждень перед екраном телевізора — навіть більше, ніж спілкуються з батьками. Переглядаючи цікаві пізнавальні телепередачі, можна розширити свій світогляд, обрати зразок для наслідування, підібрати аргументи для прийняття життєвих рішень. Утім, не варто сидіти перед телевізором довго. Краще виділити більше часу на своє хобі, «живе» спілкування з друзями й рідними, на заняття спортом — це принесе вам більше користі.

Інтернет останніми роками стає навіть популярнішим за телебачення. Переглядати розважальні та навчальні відеоролики, слухати улюблених музичних виконавців, обмінюватися фото та спілкуватися у соціальних мережах, готувати домашні завдання, грати в онлайн-ігри — це далеко не повний перелік того, що можна робити в мережі Інтернет.

**Контент** — зміст, інформаційне наповнення сайту, видання.



*Результати дослідження свідчать, що YouTube серед інтернет-ресурсів найпопулярніший. Майже половина його відвідувачів — діти від 5 до 16 років. Найчастіше діти заходять на YouTube через мобільні телефони та планшети, щоб послухати музику, переглянути відео та ігрові матеріали. В основному діти цікавляться розважальним контентом. Приблизно третина цікавиться навчальним відео.*



Які ви знаєте джерела інформації? Якими з них користується ваша родина?



Ви маєте право на доступ до інформації, яка необхідна для вашого розвитку й відповідає віковим потребам і можливостям, тобто є для вас безпечною. На жаль, далеко не все, що подають у засобах масової інформації, є безпечним. В умовах ринку та конкурентної боротьби надання інформації є не лише інформуванням, а й дієвим засобом впливу — психологічним програмуванням, підсвідомим навчанням.



Прочитайте інформацію, що була опублікована в соціальній мережі Facebook і в більш ніж десяти ЗМІ та виявилась неправдою.

*Якось у Facebook з'явилася сторінка «Kommissar Rex in der Ukraine / Комісар Рекс в Україні». На ній німецькою та українською мовами повідомлялося:*

*«У Львові починають знімати новий сезон серіалу, його героєм стане український поліцейський. Проект українсько-австрійський і здійснюється за підтримки європейської організації з розвитку культури Kulturpolitische Gesellschaft, яка виділила на нього 6 млн євро. Пропозицію про спільну роботу висунуло Міністерство інформаційної політики України, міністр якого зауважує, що це чудова можливість створювати власний контент і залучати місто до кіновиробництва».*

*Ознайомтеся із висновком фахівця щодо достовірності інформації:*

*«...редакторам ЗМІ необхідно було перевірити факти, подані в новині, зокрема щодо причетності Міністерства інформаційної політики та австрійського фонду, виділення 6 млн євро та ін.».*

У популярних сучасних фільмах, серіалах часто демонструють моделі стосунків із перекрученими цінностями. Через брак соціального досвіду нерозбірливе сексуальне життя, легковажність та безвідповідальність сприймаються підлітками як позитивний приклад. Підлітки ототожнюють себе з веселими, безтурботними хлопцями й дівчатами із рекламних роликів, «сильними чоловіками» з поганими звичками чи «спокусливими жінками», яких постійно показують у фільмах. Тому так важливо обговорювати цікаві для вас передачі або серіали з однолітками та з тими, у кого є більше життєвого досвіду.

У віртуальному світі комп'ютерних ігор викривляється відчуття часу, там усе відбувається швидше та простіше, ніж у реальному житті. Коли щось не вдалося, то є спроба номер два, три чи десять. Зовнішній світ виглядає повільнішим, можливо, навіть не та-

ким цікавим. З одного боку, ігри можуть нас навчити, наприклад, знаходити вихід із різних екстремальних ситуацій, будувати певні стратегії для досягнення мети. З другого боку, слід розуміти, що агресивна поведінка, яку часто демонструють герої комп'ютерних ігор, категорично неприйнятна в реальному житті.

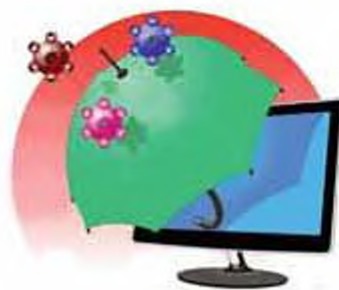
У соціальних мережах підлітки поведуться особливо відверто. Часто під ніком та аватаркою можна приховати власну невпевненість і видати себе за досвідченішу та більш розкуту особу, ніж насправді. Ризик тут є не лише в тому, що ваші відверті або занадто зухвалі фото, повідомлення чи коментарі можуть спровокувати зловмисників на злочин проти вас, про що вже йшлося у підручнику. Такі дії можуть засмутити ваших рідних, прикро здивувати тих, хто знає вас особисто, навіть зашкодити вашому особистому життю.

Не можна ототожнювати віртуальне та реальне життя, бо це може призвести до серйозних негативних наслідків — до частих депресій, нервових зривів, агресії, навіть до алкоголізму чи наркоманії. Тому варто чітко розуміти, що не вся інформація, яку подають в Інтернеті й на телебаченні як правду, такою є насправді.

## Основні правила безпечної поведінки в мережі

### Захистіть свій комп'ютер.

- Регулярно оновлюйте операційну систему.
- Використовуйте антивірусну програму.
- Застосовуйте брандмауер.
- Створюйте резервні копії важливих файлів.
- Будьте обережні при завантаженні матеріалів.



- ❗ Після опублікування інформації в Інтернеті неможливо буде її контролювати і видаляти кожен її копію.

### Захистіть себе.

- Не розголошуйте в Інтернеті особисту інформацію.
- Переконайтеся в тому, що вам відомо, кому ви надаєте інформацію, і в тому, що ви розумієте, для чого її будуть використовувати.

**Брандмауер** — це програма або пристрій, який перевіряє дані, що надходять з Інтернету або мережі, і на основі поточних параметрів приймає рішення, потрібно їх пропускати чи ні.



- Довіряйте своїй інтуїції. Якщо вас щось бентежить або вам щось не подобається у спілкуванні з віртуальним другом, — порадьтеся з батьками або з дорослою людиною, якій довіряєте.
- Погоджуватися на зустріч із віртуальними друзями в реальному житті — дуже небезпечно, адже вони можуть виявитися не тими, за кого себе видають.



! В Інтернеті не вся інформація надійна і не всі користувачі відверті.

### Думайте про інших користувачів.

- Спілкуючись в Інтернеті, будьте ввічливі з іншими користувачами.
- Імена друзів, знайомих, їхні фотографії та інша особиста інформація не може публікуватися на веб-сайті без їхньої згоди або згоди їхніх батьків.
- Можна копіювати матеріали з Інтернету для особистого використання, але привласнення авторства цих матеріалів заборонено.
- Передача і використання незаконних матеріалів (наприклад, піратських копій фільмів або музичних творів, програмного забезпечення зі зламаними захисними кодами тощо) є протизаконними.
- Копіювати програмне забезпечення або бази даних, для користування якими потрібна ліцензія, заборонено навіть для особистого використання.



! В Інтернеті різниця між правильним і неправильним така сама, як і в реальному житті.

Більше інформації зібрано на порталі «Про Інтернет»: [www.prointernet.in.ua](http://www.prointernet.in.ua). Там можна дізнатися про те, як отримати доступ до знань, знайти потрібну інформацію, критично оцінити контент, створити власний інтернет-проект, спілкуватися — і робити все це, дотримуючись простих правил безпеки.

## Ключові ідеї параграфа

**Попрацюйте в групах.** За матеріалами параграфа створіть інтелект-карту власної інформаційної безпеки.



1. Як ви розумієте поняття *інформаційна безпека*?

2. Чи можна довіряти усій інформації, що публікують ЗМІ? Чому?



3. Складіть перелік телепередач, фільмів, які ви переглядали, або справ, які робили в Інтернеті останнім часом. Проаналізуйте, яку користь це вам принесло, а чим могло зашкодити.

4. **Попрацюйте в групах.** Обговоріть подані запитання.

- Які правила відбору (користування) інформацією ви порекомендуєте одноліткам?
- Яких правил слід дотримуватися, спілкуючись у соціальних мережах?
- Які основні правила безпечної поведінки в Інтернеті ви можете запропонувати?
- Чому не варто обманювати своїх віртуальних друзів, викладати в мережу компрометуючу інформацію або робити образливі коментарі?

5. Як засоби масової інформації впливають на поведінку та здоров'я людей?



6. Чи є якісь правила безпеки користування комп'ютером, яких ви не дотримувалися? Чому? Чим це може бути небезпечним?



7. Вивчіть навчальні модулі та пройдіть фінальне тестування на порталі «Про Інтернет».



## Додатки



### Додаток до § 1. На порозі дорослого життя

#### ПРИТЧІ

##### Про двох вовків

Колись давно старий мудрець відкрив своєму онукові життєву істину:

— У кожній людині йде боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк уособлює зло, егоїзм, заздрість, брехню, ревності, амбіції. Інший вовк — добро, істину, мир, милосердя, любов, вірність, надію.

Онук задумався і запитав:

— А який вовк перемагає?

Старий усміхнувся і відповів:

— Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш.

##### Про каву...

Звернулася до батька юна донька:

— Я втомилася, у мене таке важке життя, я весь час пливу проти течії... Що мені робити?

Замість відповіді батько поставив на вогонь три каструлі з водою. В одну кинув моркву, в другу поклав яйце, а в третю насипав кави. Через деякий час він вийняв із води моркву, яйце і налив у чашку каву.

— Що змінилося? — запитав він доньку.

— Яйце і морква зварились, а кава розчинилась у воді, — відповіла вона.

— Це, доню, лише на перший погляд... Подивися — тверда морква стала м'якою. Рідке яйце — твердим, а зовні вони не змінилися.

Так і люди — сильні можуть розклеїтися і стати слабкими там, де крихкі й ніжні лише тверднуть і міцніють.

— А кава?

— О, це найцікавіше. Зерна кави перетворили окріп на чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються під дією обставин, — вони змінюють обставини і створюють щось зовсім нове і прекрасне, збагачуючи цим себе і світ...

(За Б. Ферреро)

## Додаток 1 до § 5. Як діяти в надзвичайних ситуаціях

### ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

#### Штучне дихання

Штучне дихання здійснюється сумісно з непрямим масажем серця при всіх нещасних випадках: ураженнях електрострумом, тяжких травмах, отруєннях, заглинаннях водою та інших, якщо настала клінічна смерть. При наданні допомоги дорослому необхідно робити 100 натискань на грудну клітку за 1 хв із глибиною натискань 5–6 см (80 натискань та 2 вдихи). Для дітей — до 120 натискань із глибиною 3–4 см.



Здійснення штучного дихання з непрямим масажем серця

Головним показником необхідності надання допомоги є реакція зіниці на світло. При настанні біологічної смерті зіниця розширена на величину райдужної оболонки ока й не реагує на світло. З'являється симптом «котячого ока»: тканини організму втрачають еластичність, тому при стисненні ока з двох сторін у мертвого відбувається деформація зіниці, яка приймає разом із очним яблуком витягнуту форму, схожу на форму зіниці кішки.

#### Купання у водоймах

- Будьте обережні на воді! Не запливайте далеко від берега, не стрибайте у воду, не знаючи дна водойми.
- Не пустуйте на воді!
- Щоб допомогти потерпілому від утоплення — спочатку видаліть воду з його дихальних шляхів, для чого покладіть потерпілого грудьми собі на коліно так, щоб голова висіла вниз (див. мал. на с. 155), і декілька разів натисніть на грудну клітку долонями, що буде сприяти швидкому видаленню води.





- Якщо в роті потерпілого є слиз, блювотні маси, пісок, потрібно очистити порожнину рота. Коли вода перестане виділятися з рота і носа, покладіть потерпілого на спину, спочатку підклавши під шийно-грудний відділ валик з одягу, і починайте робити штучне дихання до появи ознак життя.

## Додаток 2 до § 5.

### Як діяти в надзвичайних ситуаціях

#### ДІ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

За першої можливості слід покинути разом із сім'єю небезпечну зону. У разі неможливості виїхати особисто, відправити дітей і літніх членів сім'ї до родичів, знайомих. Необхідно взяти із собою всі документи, коштовні речі й цінні папери.

Підготовку до можливого перебування у зоні надзвичайної ситуації доцільно починати завчасно. Необхідно підготувати «екстрену валізу» з речами, які можуть знадобитися при перебуванні у зоні НС або при евакуації у безпечні райони.

#### Підготовка оселі:

- нанести захисні смуги зі скотчу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування в разі його пошкодження;
- за можливості обладнати укриття в підвалі, захистити його мішками з піском, передбачити наявність аварійного виходу;
- за наявності земельної ділянки, обладнати укриття на такій відстані від будинку, яка більша за його висоту;
- зробити вдома запаси питної та технічної води;
- зробити запас продуктів тривалого зберігання;

- додатково укомплектувати домашню аптечку засобами надання домедичної допомоги;
- підготувати (закупити) засоби первинного пожежогасіння;
- підготувати ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), газові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
- підготувати (закупити) прилади (примус) для приготування їжі у разі відсутності газу й електропостачання;
- підготувати необхідні речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд цивільної оборони або інших сховищ (підвалів, погребів тощо);
- особистий транспорт завжди мати у справному стані із запасом пального для виїзду у безпечний район;
- при наближенні зимового періоду необхідно продумати способи обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

### ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

#### Необхідно:

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
- не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих із ненадійною репутацією;
- завжди мати із собою документ (паспорт), що посвідчує особу, відомості про групу крові своєї та близьких родичів, про можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);
- знати місця розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, роботи, місць частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Намагатися якнайменше перебувати поза місцем проживання, роботи та в малознайомих місцях;
- при виході із приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок або споруди цивільної оборони (сховища) дотримуватися правила правої руки (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тісняви. Пропускати вперед жінок, дітей, літніх людей та інвалідів і надавати їм допомогу, що значно скоротить терміни зайняття укриття;
- уникати місць скупчення людей;
- не вступати в суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
- у разі надходження будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення без-



пеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);

- при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покинути цей район;
- посилювати увагу і за можливості також залишити цей район у разі появи засобів масової інформації сторони-агресора;
- у разі виявлення людей, які не орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, мають нехарактерну зовнішність, учиняють протиправні і провокаційні дії, проводять незрозумілі роботи тощо, негайно інформувати органи правопорядку, місцевої влади, військових;
- у разі потрапляння у район обстрілу сховатись у найближчу захисну споруду цивільної оборони, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ для укриття можна використовувати нерівності рельєфу (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття — лягти на землю головою в сторону, протилежну вибухам. Голову прикрити руками (за наявності, для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходити з укриття до кінця обстрілу;
- надавати домедичну допомогу іншим людям у разі їх поранення; викликати швидку допомогу, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності, військових;
- у разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо), постаратися з'ясувати та зберегти якнайбільше інформації про них та про обставини події для надання допомоги, пошуку, встановлення особи тощо. Необхідно пам'ятати, що ви самі (або близькі вам люди) також можете опинитись у скрутному становищі і будете потребувати допомоги.

#### Не рекомендується:

- підходити до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій;
- стояти чи перебігати під обстрілом;
- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму або камуфльований одяг;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

#### При виявленні вибухонебезпечних предметів забороняється:

- перекладати, перекочувати їх з одного місця на інше;
- збирати і зберігати, нагрівати й ударяти;
- намагатися розряджати і розбирати;

- виготовляти з них різні предмети;
- використовувати заряди для розведення вогню й освітлення;
- приносити в приміщення, закопувати в землю, кидати в колодязь чи річку.

Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з огороження і охорони їх на місці виявлення. негайно повідомте про це територіальні органи ДСНС та МВС за телефонам 101 та 102.

### «ЕКСТРЕНА ВАЛІЗА»

«Екстрена валіза» зазвичай являє собою міцний і зручний рюкзак від 25 літрів, що містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування. Всі речі мають бути новими (періодично поновлюваними) і не використовуватись у повсякденному житті. «Екстрена валіза» призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події (землетрус, повінь, пожежа, загострена криміногенна обстановка, епіцентр воєнних дій та ін.). Вантаж у рюкзак треба вкладати рівномірно. Добре мати рюкзак із «підвалом» (нижнім клапаном).

У рюкзак рекомендується покласти таке:

- копії важливих документів у поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів — паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, на автомобіль тощо. Документи треба вкладати так, щоб за необхідності їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах так само радять серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких;
- кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей;
- дублікати ключів від будинку і машини;
- карту місцевості, а також записану інформацію про спосіб зв'язку з близькими і про умовлене місце зустрічі вашої родини;
- засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);
- ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничку, свічки;
- компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);
- багатофункціональний інструмент, що містить лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо;
- ніж, сокиру, сигнальні засоби: свисток, фальшфейер (піротехнічний сигнальний пристрій) і т. д.;
- декілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів — вони можуть замінити намет або тент, якщо їх розрізати;



- рулон широкого скотчу;
- упаковку презервативів (презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, для надійного закупорювання емкостей від комах і піску, перенесення води);
- шнур синтетичний діаметром 4–5 мм, близько 20 м;
- блокнот і олівець;
- нитки та голки;
- аптечку домедичної допомоги. До складу аптечки обов'язково мають входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (при інтоксикації), парацетамол (жарознижувальний), пенталгін (знеболювальний), супрастин (від алергії), імодіум (від діареї), фталазол (при шлункових інфекціях), альбуцид (краплі для очей), джгут, шприци тощо; ліки, що ви приймаєте (мінімум на тиждень), з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (стежте за терміном придатності ліків);
- одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочку або кофту, плащ-дошовик, в'язану шапочку, рукавички, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;
- міні-намет, поліуретановий килимок, спальник (якщо є місце);
- засоби гігієни: зубну щітку і зубну пасту, невеликий шматок мила, рушник (краще упаковку пресованих), туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих і вологих серветок, кілька носових хустинок, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;
- засоби догляду за дітьми (якщо необхідні);
- посуд (краще металевий): казанок, флягу, ложку, кружку;
- запас їжі на кілька днів — усе, що можна їсти без попередньої обробки і що не займає багато місця, довго зберігається (не швидкопсувні продукти), наприклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад із горіхами, жменю льодяників), набір продуктів (тушонку, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо є місце — крупу перлову, гречану, рис, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, спирт питний;
- запас питної води на 1–2 дні, який треба періодично поновлювати, щоб вода не застоювалась.

У літніх людей, інвалідів та дітей є особливі потреби. За необхідності цей список доповнюється і коригується. Практика показує, що загальна вага «екстреної валізи» не має перевищувати 50 кілограмів.

## Додаток 1 до § 9. Харчові звички та здоров'я



*Помірність* — збалансованість між кількістю їжі, що надходить до організму, та кількістю енергії, що витрачається. Доведено, що в середньому на 1 кг маси тіла за 1 год витрачається близько 1 ккал. У людей, які мають постійні фізичні навантаження, обмін речовин зазвичай підвищується на 30 %.

*Різноманітність.* Енергетична цінність раціону харчування залежить від співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин та води в ньому. Оптимальним у раціоні здорової людини вважається співвідношення білків, жирів та вуглеводів, близьке до 1:1:4.

*Режим харчування* зазвичай регулюється апетитом. Але треба пам'ятати, що апетит зберігається навіть після їди. Тільки після початку надходження поживних речовин у кров харчовий центр у мозку гальмує. Тому закінчувати їсти треба з відчуттям легкого голоду.

## Додаток 2 до § 9. Харчові звички та здоров'я

### ПРИНЦИПИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ, РЕКОМЕНДОВАНІ ВООЗ

Раціон харчування має складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.

Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю кілька разів на день.

Вживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих і вирощених у місцевих умовах екологічно чистих зон.

Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах за допомогою нормокалорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень. Індекс маси тіла (ІМТ) — відношення ваги людини (в кілограмах) до квадрату зросту (в метрах):

$$\text{ІМТ} = \text{вага в кг} / (\text{зріст в м})^2$$

Ідеальна маса тіла дорослої людини коливається в межах індексу маси тіла від 20 до 25 кг/м<sup>2</sup>.



Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не має перевищувати 30 % добової калорійності; замінійте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями або м'якими маргаринами.

Замінюйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею.

Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) із низьким вмістом жиру і солі.

Вибирайте продукти із низьким вмістом цукру, обмежуйте вживання рафінованого цукру, солодких напоїв, солодоців.

Віддавайте перевагу продуктам із низьким вмістом солі, загальна кількість якої не має перевищувати однієї чайної ложки на добу, сукупно з сіллю, яка міститься в готових продуктах.

Приготування їжі на пару, її варіння, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість доданого жиру.

## Додаток до § 11. Харчові отруєння

### 5 КЛЮЧОВИХ ПРАВИЛ ПРИГОТУВАННЯ ПРОДУКТІВ

#### 1. Підтримуйте чистоту.

- Мийте руки перед тим, як брати продукти і готувати їжу.
- Мийте руки після туалету.
- Мийте і дезінфікуйте всі кухонні поверхні й кухонне приладдя, що використовується для приготування їжі.
- Оберігайте кухню і продукти від комах, гризунів та інших тварин.  
Чому?

Хоча більшість мікроорганізмів не викликають ніяких хвороб, багато з тих, що трапляються у ґрунті, воді та в організмах тварин і людини, є небезпечними. Вони передаються через рукостискання, господарські ганчірки й зокрема через обробні дошки. Звичайний дотик здатен перенести їх у продукти і спричинити захворювання.

#### 2. Розділяйте сире і приготовлене.

- Відділяйте сирі м'ясо, птицю, морські продукти від інших харчових продуктів.
- Для обробки сирих продуктів користуйтеся окремими кухонними приборами і приладдям (ножі, обробна дошка).
- Зберігайте продукти в закритому посуді.  
Чому?

Із сирих продуктів — м'яса, птиці, морепродуктів — під час приготування і зберігання їжі на інші продукти можуть перенестися небезпечні мікроорганізми.

### 3. Добре просмажуйте чи проварюйте продукти.

- Ретельно просмажуйте чи проварюйте продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця й морські продукти.
- Доводьте такі страви, як супи й печеня, до кипіння, щоб упевнитися, що вони досягли 70 °С.
- Соки приготовленого м'яса чи птиці мають бути прозорими.
- Ретельно підігривайте готові страви.

#### Чому?

За ретельної теплової обробки гинуть практично всі небезпечні мікроорганізми. Теплова обробка за температури 70 °С може зробити продукти значно безпечнішими для вживання. Харчові продукти, на які варто звертати особливу увагу, — це м'ясний фарш, м'ясні котлети, великі шматки м'яса й цілі тушки птиці.

### 4. Дотримуйтеся температурного режиму.

- Не залишайте приготовлену їжу за кімнатної температури більш ніж на 2 год.
- Охолоджуйте без затримки всі приготовлені продукти й ті, що швидко псуються (бажано нижче за 5 °С).
- Тримайте приготовлені страви гарячими (вище за 60 °С) аж до сервірування.
- Не зберігайте харчі довго навіть у холодильнику.
- Не розморожуйте продукти за кімнатної температури.

#### Чому?

За кімнатної температури мікроорганізми розмножуються дуже швидко. При температурі, нижчій за 5 °С чи вищій за 60 °С, процес їх розмноження вповільнюється чи припиняється. Деякі небезпечні мікроорганізми все ж можуть розмножуватися при температурі, нижчій за 5 °С.

### 5. Вибирайте свіжі й незіпсовані продукти.

- Використовуйте чисту воду.
- Вибирайте свіжі й незіпсовані продукти, а також продукти, що пройшли обробку для збільшення безпеки, наприклад, пастеризоване молоко.
- Ретельно мийте сирі овочі й фрукти.
- Не вживайте продукти, термін придатності яких закінчився.

#### Чому?

Необроблені продукти, а також вода й лід, можуть містити небезпечні мікроорганізми й хімічні речовини. У продуктах, що вже почали псуватися, можуть утворюватися токсини. Ретельно оброблені й добре вимиті та очищені продукти менш небезпечні для здоров'я.



## Додаток I до § 14. Духовний і моральний розвиток особистості

### ПРАВИЛО «ЗОЛОТОГО ПЕРЕТИНУ»

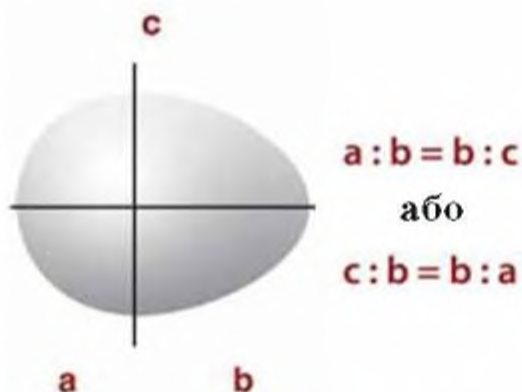
Грецький філософ Піфагор відкрив, що рослини і тварини ростуть за математичними законами і все прекрасне в природі підкоряється правилу «золотого перетину».

«Золотий перетин» — це такий поділ відрізка на дві частини, коли більша частина відноситься до меншої так, як цілий відрізок — до більшої. У природі є безліч прикладів цієї пропорції, зокрема звичайне куряче яйце.

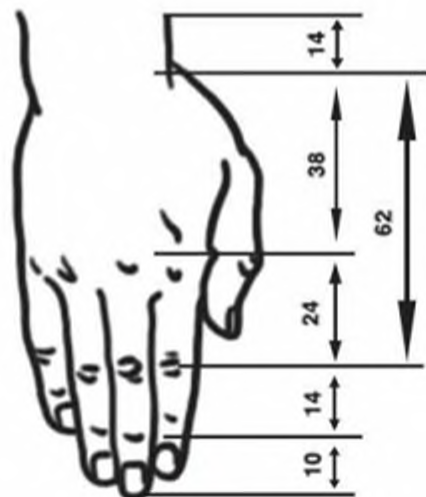
У XII ст. італійський математик, монах Леонардо Фібоначчі намагався прорахувати й довести наявність закономірностей «золотого перетину» у всьому прекрасному і передати це у формулах. В епоху Відродження Леонардо да Вінчі намалював Вітрувіанську людину (втілення погляду художника на ідеальні пропорції, визначаючи які, він спирався на трактати давньоримського архітектора Вітрувія) й описав золотий перетин, математично обґрунтувавши ідеальні пропорції.

Художники епохи Відродження зображали обличчя людини, дотримуючись таких пропорцій краси: ширина обличчя мала бути в чотири рази більша за ширину носа, а висота чола, довжина носа і підборіддя мали бути однаковими.

У будові рис обличчя та тіла людини є безліч прикладів, що наближаються за значенням до правила «золотого перетину».



Вітрувіанська людина  
(малюнок Леонардо да Вінчі)



Наприклад, сума довжин двох перших фаланг пальця руки відноситься до всієї довжини пальця за правилом «золотого перетину» (за винятком великого пальця).

Відношення довжини середнього пальця до довжини мізинця теж є прикладом «золотого перетину».

У людини 2 руки, пальці на кожній руці складаються з 3 фаланг (за винятком великого пальця). На кожній руці є по 5 пальців, тобто всього 10. Але, за винятком двох двофалангових великих пальців, тільки 8 пальців створено за правилом «золотого перетину». Цифри 2, 3, 5 і 8 — це і є числа послідовності Фібоначчі.

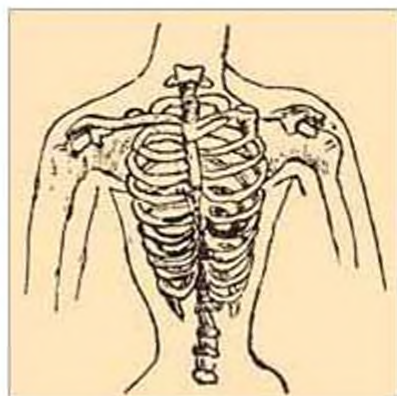
## Додаток 2 до § 14. Духовний і моральний розвиток особистості

### ВПЛИВ МОДНИХ ТЕНДЕНЦІЙ НА ЗДОРОВ'Я

У Китаї з початку X ст. аж до початку XX ст. існував такий звичай: маленьким дівчаткам прибинтовували всі пальці ноги, крім великого, до стопи. Відтак ступні росли деформованими. Це іноді навіть призводило до каліцтва, адже жінка не могла самостійно ходити. Такі деформовані ніжки маленького розміру називалися «золотими лотосами». Вони вважались ідеалом краси, свідчили про належність до високої верстви суспільства.

Ще не так давно жінки затягували свої талії у корсети, досягаючи того, що окружність талії була 35–32 см. При цьому деформувалася грудна клітка, а внутрішні органи сильно стискалися. Це, звісно, шкодило здоров'ю. Корсет перестав бути повсякденною деталлю жіночого одягу лише наприкінці XIX ст.

В Англії за часів королеви Єлизавети I (XVI ст.) для покращення кольору обличчя жінки наносили на шкіру венеціанські білила, які містили у своєму складі сполуки шкідливого для організму металу — свинцю. А у XX ст. японки та китайки для схуднення використовували косметичні препарати на основі сполук свинцю. Вони призводили до випадіння волосся, втрати маси тіла, появи зморщок, пошкоджували внутрішні органи та пригнічували діяльність мозку.



Жіноча грудна клітка, деформована через носіння корсета



У сучасному світі дедалі популярнішими стають хірургічні операції з коригування зовнішності — пластичні операції. Перша коригувальна операція зі збільшення грудей за допомогою силіконових імплантів була проведена в 1962 р. у США. З того часу це найпопулярніший вид пластичних операцій, незважаючи на те, що після таких операцій часто бувають ускладнення, які мають негативні наслідки.

Пластична операція може бути насправді необхідною, якщо через дефект зовнішності серйозно страждає здоров'я, зокрема психічне. Якщо людині не подобається, наприклад, форма свого носа, і це змушує її постійно страждати від депресії та комплексів, вона може зробити пластичну операцію і забути про проблему назавжди. Але такі операції, як і будь-які інші, пов'язані з ризиком для здоров'я. Наважитись на операцію — серйозний крок, що потребує обдумування.

## Додаток до § 17. Спілкування хлопців і дівчат

### Діалог

— О, Любов! Я мрію бути такою, як ти! Ти набагато сильніша за мене! — сказала Закоханість.

— А ти знаєш, у чому моя сила? — запитала Любов.

— Ти важливіша для людей.

— Ні, моя люба, зовсім ні, — зітхнула Любов і погладила Закоханість по голові. — Я вмю прощати, от що робить мене сильною.

— Ти можеш простити Зраду?

— Так, тому що, зрадивши й повернувшись, людина дістає можливість порівняти й вибрати.

— Ти можеш простити Неправду?

— Неправда — найменша з бід, тому що часто буває від безвиході, від усвідомлення власної провини, через небажання робити боляче.

— Але ж бувають просто брехливі люди!!!

— Звісно, але вони не мають і найменшого стосунку до мене, тому що не вмюють любити.

— А що ще ти можеш простити?

— Я можу простити Злість, тому що вона короткочасна. Можу простити Різкість, вона часто буває супутницею Прикrostі, а Прикrostь неможливо проконтролювати, бо кожний засмучується по-своєму.

— А ще?

— Ще можу простити Образу — старшу сестру Прикrostі. Я можу простити Розчарування, за ним іде Страждання, а Страждання очищає душу.

— О, Любове! Ти й справді дивна! Ти можеш простити все-все, а я при першому ж випробуванні гасну, як сірник!

— І тут ти помиляєшся, маленька. Є на світі те, чого не може простити навіть Любов. Те, що вбиває, роз'їдає душу, веде до Туги й Руїнування. Запам'ятай, найстрашніший ворог почуттів — Бай-душність. Від неї немає ліків...

## Додаток до § 19. Ризики раннього статевого життя

### ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ ПРО ВІЛ ТА СНІД

Організації та програми, що займаються проблемами ВІЛ/ СНІДу	Їхні онлайн-ресурси, що містять інформацію про ВІЛ/СНІД
Міжнародний центр досліджень жіноцтва — МЦДЖ (ICRW)	<a href="http://www.icrw.org">www.icrw.org</a>
Фонд народонаселення ООН (UNFPA) в Україні	<a href="http://www.unfpa.org.ua">www.unfpa.org.ua</a>
Спільна Програма ООН з ВІЛ/СНІДу — ООН-СНІД (UNAIDS)	<a href="http://www.unaids.org">www.unaids.org</a>
Національний посібник з проблем СНІДу — НПС (NAM)	<a href="http://www.aidsmap.com">www.aidsmap.com</a>
Управління ООН з наркотиків і злочинності (UNODC)	<a href="http://www.unodc.org">www.unodc.org</a>
Міжнародна організація праці — МОП (ILO)	<a href="http://www.ilo.org">www.ilo.org</a>

## Додаток до § 20. Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру

### Кримінальний кодекс України

#### Розділ IV

### ЗЛОЧИНИ ПРОТИ СТАТЕВОЇ СВОБОДИ ТА СТАТЕВОЇ НЕДОТОРКАНОСТІ ОСОБИ

#### Стаття 152. Зґвалтування

1. Зґвалтування, тобто статевої зносини із застосуванням фізичного насильства, погрози його застосування або з використанням безпорадного стану потерпілої особи, — карається позбавленням волі на строк від трьох до п'яти років.



2. Зґвалтування, вчинене повторно або особою, яка раніше вчинила будь-який зі злочинів, передбачених статтями 153–155 цього Кодексу, — карається позбавленням волі на строк від п'яти до десяти років.

3. Зґвалтування, вчинене групою осіб, або зґвалтування неповнолітньої чи неповнолітнього — карається позбавленням волі на строк від семи до дванадцяти років.

4. Зґвалтування, що спричинило особливо тяжкі наслідки, а також зґвалтування малолітньої чи малолітнього — карається позбавленням волі на строк від десяти до п'ятнадцяти років.

*{Стаття 152 зі змінами, внесеними згідно із Законом № 2295-VI від 01.06.2010}*

#### **Стаття 154. Примушування до вступу в статевий зв'язок**

1. Примушування жінки чи чоловіка до вступу в статевий зв'язок природним або неприродним способом особою, від якої жінка чи чоловік матеріально або службово залежні, — карається штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або арештом на строк до шести місяців.

2. Ті самі дії, поєднані з погрозою знищення, пошкодження або вилучення майна потерпілої (потерпілого) чи її (його) близьких родичів або розголошення відомостей, що ганьблять її (його) чи близьких родичів, — караються арештом на строк до шести місяців або обмеженням волі на строк до трьох років.

#### **Стаття 155. Статеві зносини з особою, яка не досягла статевої зрілості**

1. Статеві зносини з особою, яка не досягла статевої зрілості, — караються обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на той самий строк.

*{Абзац другий частини першої статті 155 в редакції Закону № 600-VI від 25.09.2008}*

#### **Стаття 156. Розбещення неповнолітніх**

1. Вчинення розпусних дій щодо особи, яка не досягла шістнадцятирічного віку, — караються обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на той самий строк.

*{Абзац другий частини першої статті 156 в редакції Закону № 600-VI від 25.09.2008}*

## Додаток до § 24. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх

### НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ. ВИМОГИ, ПОВНОВАЖЕННЯ, ПРЕВЕНТИВНІ (ЗАПОБІЖНІ) ЗАХОДИ, СПЕЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ ТА ПРАВО СТРІЛЯТИ

#### Вимоги до поліцейських

- Громадянин України.
- Вік від 18 років.
- Рівень фізичної підготовки, відповідний до вимог МВС.
- Протягом року не був більше одного разу притягнутий до адміністративної відповідальності.
- Ніколи не був ані підозрюваним, ані обвинуваченим.
- Не страждає на алкогольну, наркотичну, токсичну залежність.
- Пройшов спеціальну перевірку із застосуванням поліграфа.

#### Екіпіровка поліцейських

- Службове посвідчення.
- Жетон.
- Єдиний однострій, затверджений Кабінетом міністрів України.
- Вогнепальна зброя, але тільки після спеціальної підготовки.

#### Превентивні заходи

- Перевірка документів та опитування особи.
- Поверхнева перевірка і огляд.
- Зупинення транспортного засобу.
- Вимагання покинути місце обмеження доступу до визначеної території.
- Обмеження пересування особи, транспортного засобу.
- Проникнення до житла чи іншого володіння.
- Перевірка дотримання вимог дозвільної системи органів внутрішніх справ.
- Застосування автоматичної фототехніки (радару) та відеотехніки.

#### Спеціальні засоби

- Гумові та пластикові кийки.
- Електрошокові пристрої контактної та контактано-дистанційної дії.
- Засоби обмеження рухомості (кайданки тощо).
- Засоби, що містять слезогінні та подразнювальні речовини, а також димові шашки.
- Засоби примусової зупинки транспорту.
- Спеціальні фарбувальні та маркувальні засоби.
- Світлозвукові пристрої, гранати та боеприпаси.



- Акустичні та мікрохвильові засоби.
- Пристрої, гранати, боєприпаси та малогабаритні підривні пристрої для руйнування перешкод.
- Пристрої з гумовими чи аналогічними снарядами несмертельної дії.
- Водомети, бронемашини та інші спеціальні транспортні засоби.
- Службові собаки та службові коні.

#### Основні повноваження поліції

- Профілактика правопорушень.
- Протидія правопорушенням.
- Реагування на заяви та повідомлення.
- Досудове розслідування кримінальних правопорушень.
- Розшук осіб.
- Накладання штрафів.
- Затримання підозрюваних.
- Забезпечення громадського порядку.
- Регулювання дорожнього руху та контроль за дотриманням правил дорожнього руху.
- Супроводження транспорту.
- Надання дозволів на рух транспортних засобів в окремих випадках.
- Надання домедичної допомоги.
- Встановлення особи.
- Убезпечення осіб, узятих під захист.
- Контроль за опікою та піклуванням над дітьми та запобігання насильству в сім'ї.
- Охорона об'єктів права державної власності та на договірних засадах приватної власності та фізичних осіб.
- Контроль за зберіганням та використанням зброї.
- Зберігання та знищення зданої зброї.
- Контроль за рівнем радіації в зоні забруднення.
- Сприяння режиму воєнного або надзвичайного стану.
- Виконання запитів від іноземних правоохоронців.

#### У яких випадках поліцейський має право стріляти без попередження

- У районах проведення антитерористичної операції (АТО).
- Якщо затримувана особа намагається відібрати чи доторкнутися до зброї поліцейського.
- У разі збройного нападу, а також у разі раптового нападу із застосуванням техніки, що загрожує людям.
- Якщо заарештований за тяжкий та особливо тяжкий злочин тікає на авто.
- Якщо чиниться збройний опір.
- Якщо зловмисник намагається заволодіти вогнепальною зброєю.

## Додаток до § 25. Захист від кримінальних небезпек

### ПРИЙОМИ САМОЗАХИСТУ

1. Нападник хапає вас за рукав чи за руку й тягне на себе.



Різким рухом назустріч і поштовхом виведіть нападника з рівноваги й поваліть. При цьому ви повинні добре спиратися на обидві ноги, щоб не впасти разом із кривдником.

2. Вам намагаються завдати удару спереду.



Зробіть широкий крок назад і вбік — кривдник промахнеться, втратить рівновагу і його занесе вперед. Тут його можна підштовхнути, щоб він упав.

3. Вас схопили зі спини.



Різко підніміть обидві руки догори і присядьте. Потім швидко відскочте від нападника.



#### 4. Погрожують, напіраючи.

Складіть долоні човником, різко вдарте нападника по вузлах одночасно — це його оглушить. Прийом ефективний, якщо супротивник без шапки. Є ризик скалічити кривдника — в нього можуть лопнути барабанні перетинки.

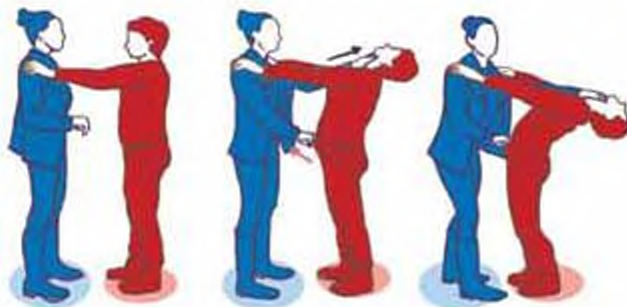


#### 5. Кривдник загаявся.

Використовуйте підбори — із силою вдарте по підйому стопи супротивника. Такий удар дуже болючий, нападник деякий час не зможе ступати на пошкоджену ногу, і у вас буде час утекти.



#### 6. Нападають спереду, хапаючи за плечі.



Однією рукою схопіть нападника за пасок штанів чи за низ куртки. Другою долонею обхопіть його шия в місці кадика. При цьому однією рукою тягніть його за пасок, а іншою — відштовхуйте — це ефективний спосіб вивести кривдника з рівноваги.

#### 7. Вас схопили за руки.



Різко витягніть одну руку вперед і вгору під протилежною рукою кривдника і пірнайте під неї, а коли будете за його спиною, сильно відштовхніть його від себе.

## 8. Вас схопили ззаду за шию.



Притисніться підборіддям до руки кривдника, протилежною рукою схопіть його за лікоть і пірняйте йому під пахву, витягуючи голову з «петлі». Вивільнившись, із силою відштовхніть кривдника від себе.

*(За матеріалом із газети «Вести»; автор К. Худобець, малюнки К. Яшиної)*

## Додаток до § 26.

## Небезпека деструктивних соціальних впливів

## ОЗНАКИ ДЕСТРУКТИВНИХ ТОТАЛІТАРНИХ УГРУПОВАНЬ

	<p>Здійснення тотального контролю свідомості, мислення, емоцій членів угруповання, інформації, що до них надходить (незаконний вплив на психіку, застосування різноманітних методик маніпуляції свідомістю, системи перебудови мислення, використання технік модифікації поведінки поза свідомістю)</p>
	<p>Наявність харизми лідера — «пророка», приписування йому особливої мудрості, святості, вимога беззаперечної згоди рядових членів із владою, привілеями лідера</p>
	<p>Наявність органа управління групою, за допомогою якого дозується інформація, здійснюється тотальний контроль за поведінкою, способом життя, мисленням членів групи</p>



	<p>Виключність, утаємниченість життя групи для зовнішнього оточення, з одного боку, та не обізнаність членів групи щодо істинної сутності її діяльності, з другого</p>
	<p>Наявність облудної форми залучення до групи з приховуванням справжньої мети, вплив на свідомість (маніпулювання, обман, переконання, навіювання тощо)</p>
	<p>Відчуженість особи від сім'ї, друзів, суспільства, різкі зміни в її системі цінностей, наявність поступових чи раптових особистісних змін</p>
	<p>Повна прозорість життя кожного члена групи і абсолютний авторитет лідера /лідерів (при закритості життя лідерів поза групою для інших членів)</p>
	<p>Фізична, фінансова чи психологічна експлуатація членів групи, тиск на них із метою отримання грошей, по жертв</p>
	<p>Наявність у членів групи тоталітарного світогляду, переважання групової мети над індивідуальною, схвалення, виправдання асоціальної, антигуманної поведінки, претензія на «доброту» з боку членів групи</p>

## ЗМІСТ

**Розділ 1. Здоров'я людини**

§ 1. На порозі дорослого життя .....	6
<i>Моделювання.</i> Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя .....	10
§ 2 Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі .....	11
§ 3. Надзвичайні ситуації.....	17
§ 4. Порятунк і захист людей у надзвичайних ситуаціях... ..	20
<i>Моделювання.</i> Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації.....	25
§ 5. Як діяти в надзвичайних ситуаціях .....	26
<i>Моделювання.</i> Відпрацювання навичок надання домедичної допомоги потерпілому.....	32
§ 6. Алгоритм рятування людей під час пожежі.....	33
<i>Моделювання.</i> Рятування людей під час пожежі.....	36

**Розділ 2. Фізична складова здоров'я**

§ 7. Оздоровчі системи.....	38
§ 8. Фізичні якості людини та фізична активність.....	42
§ 9. Харчові звички та здоров'я .....	46
§ 10. Дієтичне харчування.....	50
§ 11. Харчові отруєння .....	56
<i>Моделювання.</i> Відпрацювання навичок домедичної допомоги у випадках харчових отруєнь і кишкових інфекцій .....	62

**Розділ 3. Психічна і духовна складова здоров'я**

§ 12. Становлення особистості .....	64
<i>Моделювання.</i> Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети .....	68
§ 13. Духовний і моральний розвиток особистості .....	70
§ 14. Краса і здоров'я.....	75
§ 15. Уміння вчитися .....	81
<i>Моделювання.</i> Вправи на розвиток пам'яті та уваги.....	87
§ 16. Прийоми й техніки ефективного запам'ятовування .....	88
<i>Моделювання.</i> Засвоєння технік і прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги.	
Підготовка до контрольної роботи.....	93



## **Розділ 4. Соціальна складова здоров'я**

### **Тема 1. Соціальне благополуччя**

§ 17. Спілкування хлопців і дівчат.....	98
§ 18. Психоактивні речовини та репродуктивна система підлітків.....	105
§ 19. Ризики раннього статевого життя .....	107
§ 20. Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру .....	112
<i>Моделювання. Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску.....</i>	<i>116</i>

### **Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі**

§ 21. Безпека на дорозі.....	120
<i>Моделювання. Визначення пріоритетів у дорожньому русі .....</i>	<i>125</i>
§ 22. Мотоцикл і безпека.....	126
<i>Моделювання. Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних із мотоциклом.....</i>	<i>129</i>
§ 23. Екологічна безпека.....	130
§ 24. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх.....	136
§ 25. Захист від кримінальних небезпек .....	140
§ 26. Небезпека деструктивних соціальних впливів .....	143
<i>Моделювання. Відпрацювання вмінь уникнення нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань .....</i>	<i>147</i>
§ 27. Інформаційна безпека.....	148
Додатки .....	153

Відповіді на ребуси, с. 88: мотивація; планування; самоконтроль.

## Відомості про стан підручника

№	Прізвище та ім'я учня	Навчальний рік	Стан підручника		Оцінка
			на початку року	в кінці року	
1					
2					
3					
4					
5					

Навчальне видання

ГУЩИНА Наталія Іванівна  
ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна  
КОЛОТІЙ Лариса Павлівна

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

**ВИДАНО ЗА РАХУНОК ДЕРЖАВНИХ КОШТІВ. ПРОДАЖ ЗАБОРОНЕНО**

Редактор *Н. А. Чаплук*  
Технічний редактор *Л. І. Аленіна*  
Художній редактор *П. В. Ширнін*  
Дизайнер обкладинки *П. В. Ширнін*  
Комп'ютерна верстка *І. М. Сога*  
Коректори *Л. А. Еско, А. Ю. Ушинська, Т. Г. Міхальова*  
Художник *О. С. Поліщук*

Автори фото і малюнків, використаних у підручнику:

Dmitry Vereshchagin, Alena Dvorakova, Sergii Kalashnikov, Valentina Chukhlybova, David Spidlen, zubada, Marina Anti, Andrew Dybrovskiy, Maxim Petrichuk, Alexander Yakovlev, Sean Prior, Olga Dmitrieva, Edyta Pawlowska, Владимир Галкин, Evgeny Varlamov, victorijareut, Boris Ryzhkov, Solentsov Alexander, Maksim Toome, Maris Zemgalietis, Natalia Lisovskaya, Sergey Kerzhentsey, Mark Hayes, Boris Kaulin, Zbynek Burival, Anna Omelchenko, Sergey Kurov, Volodymyr Nikitenko, Dmytro Nikitin, Marius Urbonas, John Fielding, Askold Romanov, Olga Primovych-Hrabar, Marco Antonio Rodriguez Rodriguez, Milles Studio, Julia Dementyeva, Ivonne Wierink, Veronika Korneva, Vladimir Wangel, Denis Raev, Ronalds Stikans, Maxim Popov, Геннадий Киреев, Peng-Guang Chen, Dzianis Miraniuk, Ruslan Huzau, Sean Prior, Hongqi Zhang, Veronika Korneva, Sorin Rechitan, Anton Gvozdikov, Aleksandra Alekseeva, Leonid Andronov, Claudio Divizia, Markus Gann, Mariia Sigova, Jesus Sanz, Anna Belokhonova, Florian Habermann, Ilin Sergey, Dirk ercken, Santalucia Art Inc., Ivan Trifonenko, Gualtiero Boffi, Piotr Trojanski, Fevzi Öz.

У підручнику використані зображення із сайтів: ru.depositphotos.com; pixabay.com; hal\_zoria.io.ua (с. 70); www.geograph.org.uk (с. 72); perlyny-ua.narod.ru (с. 72).

Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Ум. друк. арк. 00,000 + 0,000 форзац.

Обл.-вид. арк. 00,00 + 0,00 форзац. Наклад 0 000 пр.

Зам. №

### ТОВ «ФОЛІО»

Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції»

Серія ДК № 4935 від 13.07.2015 р.

Віддруковано ТОВ «Поліпринт».

Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції»

Серія ДК № 1250 від 27.02.2003 р.

04074, м. Київ, вул. Лугова, 1А